

BEST SELLER

أكثر مبيعا

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

منتدى إقرأ الثقافي

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

أندرو شوقالييه

أكاديميا

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية



THE PRINCE MUZZI TRUST
FOR QURANIC THOUGHT

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس

ترجمة
عمر الأيوبي


أكاديمية

أكاديميا



الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه

أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنكلترا
(رئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية سابقاً)

ترجمة

عمر الأيوبي

مراجعة وتحرير وإشراف

د. محمد دبس

ملاحظة هامة

يتوقّف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيّد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختصّ بالأعشاب للمشكلات الخطيرة أو تلك التي تدوم وقتاً طويلاً،
ولا تحاول أبداً إعطاء تشخيص ذاتي أو ممارسة العلاج الذاتي. وبصورة عامة يجب عدم استعمال
أي عشبة قبل التحقق من التنبيهات المعطاة في الشرح التابع لها، كما يجب عدم الإفراط في الجرعة المعطاة.
استشر دائماً خبيراً إذا استمرت العوارض. توخّ العناية في تحديد النباتات بشكل صحيح
واستشر عشابياً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النصح الذي يقدمه الكتاب
عام وغير موجّه بصورة خاصة للأفراد وظروفهم الشخصية. وتجدر الإشارة إلى أن كل مادة نباتية،
سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجياً أم داخلياً، يمكن أن تسبّب رد فعل أرجي عند بعض الأشخاص.
ولا يتحمّل الناشر أو المؤلف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

THE ENCYCLOPEDIA OF MEDICINAL PLANTS

Copyright © Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © Andrew Chevalier

الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

حقوق الطبعة العربية © أكاديميا إنترناشيونال، مايو 2005

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديميا إنترناشيونال Academia International

ص.ب. P.O.Box 113-6669

بيروت - لبنان Beirut, 1103 2140 Lebanon

هاتف 862905 - 800832 - 800811 (961 1)

فاكس 805478 (961 1)

بريد الكتروني E-mail academia@dm.net.lb

موقعنا على الوب Web site www.academiainternational.com

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة
الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو
بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابةً ومقدماتاً.



مقدمة 6

تطور طب الأعشاب 8

كيف تعمل الأعشاب الطبية 10

المكونات الفعالة 14

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر 16

القرن العشرون والمستقبل 26

المأثورات العشبية في العالم:

أوروبا 30 الهند 34 الصين 38

إفريقيا 42 أستراليا 44

أميركا الشمالية 46 أميركا الجنوبية 50

النباتات الطبية الرئيسية 52

دليل مصور لـ 100 عشبة رئيسية في العالم،

مع تفاصيل عن مواطنها ومكوناتها وتأثيراتها

واستخداماتها المأثورة والحالية؛ ومعلومات عن آخر الأبحاث عنها.

يتضمن أيضاً المستحضرات الرئيسية

والاستخدامات الذاتية العملية.

أعشاب طبية أخرى 154

أكثر من 450 نبتة من مأثورات عشبية مختلفة

مع وصف كامل لخصائصها الدوائية

واستخداماتها الماضية والحاضرة.

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي 282

زراعة النباتات الطبية 284

القطاف والصناعة 286

صناعة الأدوية العشبية 289

علاجات لعلل شائعة 398

المسرد 320

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض 331

الفهرس العام 322



مقدمة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقَّع أبداً. فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قُصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيداً من الناس في أوروبا وأميركا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيين مدربين بالأعشاب ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُشترأة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلاقةً من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وإسبانيا بنسبة 10 و 35 بالمئة على التوالي. وتُظهر أرقام النمو ارتفاعاً مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة.

الأدوية النباتية

إن تنوع النباتات ذات الخصائص العلاجية وعددها مذهل حقاً. ويقدر أن نحو 70000 نوع من النبات، من الأشنات lichens إلى الأشجار العملاقة، استُخدمت في وقت من الأوقات لأغراض طبية. ولا يزال اليوم طب الأعشاب الأوروبي يستخدم ألف نبتة أوروبية محلية، فضلاً عن عدة آلاف من الأنواع التي تنمو في الأميركتين وإفريقيا وآسيا وأستراليا. ويعتبر أن نحو 2000 نوع نباتي يتمتع بقيمة دوائية في الأيورفيدا (الطب الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء مأثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطب التقليدي، رغم أنه نادراً ما تُستخدم النباتات بأكملها. وتوفّر النباتات على العموم مادة الانطلاق لعزل الأدوية التقليدية أو تركيبها. فالديجوكسين، على سبيل المثال، وهو دواء يستخدم لعلاج قصور القلب، تم عزله من القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199، وتم تركيب حبوب منع الحمل من مكونات موجودة في الإنيام البري (*Discorea villosa*)، ص 89.

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهمل»، توفّر زراعة الأعشاب كمحصول عضوي فرصاً جديدة للمزارعين الذين يجدون أن محاصيلهم المعتادة لم تعد زراعتها مجزية اقتصادياً.

غير أن ارتفاع شهرة الأدوية العشبية يهدّد أيضاً بقاء بعض الأنواع البرية. فالطلب على الجنسنغ الأميركي أو الأرابية الخماسية الورق (*Panax quinquefolium*)، ص 241 صار عظيماً لدرجة أن ثمن الكيلوغرام الواحد منه يساوي نحو 1100 دولار أميركي. لقد كان نبتة شائعة في غابات شمالي أميركا وشرقيها قبل قرنين من الزمن، لكنه اليوم نوع مهدّد، وقد ينقرض من البرية. لا يشكل هذا المثال حالة

فريدة، بل إن هناك كثيراً من الأنواع المهددة على نحو مماثل في أنحاء العالم. ولا يعتبر انقراض أنواع النبات نتيجة الإفراط في جمعها حدثاً جديداً. فقد استُخدمت عشبة السلفيون *silphion*، وهي من فصيلة الجزر، على نطاق واسع من قبل النساء في روما القديمة باعتبارها عشبة مانعة للحمل. وكانت زراعة السلفيون صعبة، لذا جُمعت من البرية بكميات كبيرة بحيث أنها انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي. وإذا استمر اليوم نموّ طبّ الأعشاب بالمعدل الحالي، فلا مناص أمام المصنّعين والموردين والممارسين وعمامة الجمهور من أن يستخدموا فقط الإنتاج الذي تتم زراعته أو إنتاجه في البراري بطريقة حسّاسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلقة بطبّ الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوناتها الفعّالة وأدويتها. وتهدف «موسوعة النباتات الطبية»، التي تقدّم ما يزيد على 550 نبتة، إلى تغطية هذين الجانبين. فهي تبحث تاريخ النبتة وموقعها في التقاليد والتراث المأثور، وتشرح ما هو معروف.

عند التركيز على الناحية العلمية للنبتة الطبية من السهل إغفال الشيء الكثير، وفي بعض الأحيان كل شيء، مما نعرفه حالياً عن نتائج نبتة معينة من استخدامها المأثور. وحتى لو كانت النبتة الطبية قد خضعت لبحث مستفيض، فإن الأدوية العشبية شديدة التعقيد ومتغيرة جداً بحيث أن ما يُعرف حالياً نادراً ما يكون قاطعاً. وفي بعض الأحيان، يوفّر الاستخدام المأثور، باستناده إلى خبرة الممارسين، فكرة ثاقبة عن أفضل السبل لاستخدام عشبة طبية أغفل ذكرها في المعارف العلمية فحسب. فطبّ الأعشاب، رغم كل شيء، علم وفن في الوقت نفسه.

عند اختيار النباتات الواردة في الموسوعة، كان دأبنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزى تاريخياً هاماً. ويضم فهرس النباتات الطبية الرئيسية (ص 54-153) كثيراً من الأعشاب المتاحة دون مشقّة في المخازن الصحية والصيدليات، مثل الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98). كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية، مثل الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيّمة. ويضم فهرس النباتات الطبية الأخرى (156-281) بعض الأعشاب الطبية الأقل شيوعاً، لكنها أعشاب طبية هامة، مثل شجرة الجنّة (*Ailanthus altissima*، ص 161)، وهي علاج طبيّ صينيّ مأثور لكثير من العلل، ويجري اليوم تفحص إمكانياتها في علاج السرطان.



وهناك استعراض شامل لتاريخ طبّ الأعشاب يتتبع تطور المأثورات العشبية من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسّمات طبّ الأعشاب في أوروبا والهند والصين وإفريقيا وأستراليا والأميركتين، ما يقدم فكرة عامة عن طبّ الأعشاب في العالم أجمع. إن طبّ الأعشاب لا قيمة له إن لم يكن عملياً في مقاربتة، وتضم الموسوعة قسمًا مفصلاً يغني القارئ عن طلب معونة الغير ويقدم له النصح بشأن تحضير الأدوية العشبية واستخدامها لعلاج الكثير من المشكلات الصحية الشائعة. إن هذا الكتاب يكون قد حقق الغاية المرجوة منه إذا ما ازداد عدد الأشخاص الذين يقدرّون الغنى الهائل لعالم طبّ الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.

Andrew Chevalth

تطور طب الأعشاب

لقيت الأعشاب الطبية منذ أقدم الأزمنة تقديراً كبيراً
لقدرتها على تسكين الألم والشفاء، ولا يزال اليوم نعتمد
على الخصائص العلاجية للنباتات في نحو 75% من
أدويتنا. وقد طوّرت مجتمعات العالم على مرّ السنين
تقاليداً الماثورة الخاصة بها لفهم النباتات الطبيّة
واستخداماتها. بعض هذه التقاليد والممارسات الطبيّة
قد تبدو غريبة وفيها شعوذة، وبعضها الآخر يبدو
معقولاً وملائماً، لكنها جميعاً محاولات للتغلب على
الآلام والأوجاع وتحسين نوعية الحياة.



كيف تعمل النباتات الطبية

إن لآلاف الأنواع من النباتات التي تنمو في مختلف أنحاء العالم استخدامات طبية، حيث تحتوي على مكوّنات فعّالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطبّ التقليدي وطبّ الأعشاب وتوفّر فوائد تفتقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

والزكام، إلى الأمراض التي تهدّد الحياة مثل التدرّن (السل) tuberculosis والملاريا. واليوم تعود العلاجات العشبية إلى الواجهة لأن الأدوية التقليدية، مثل الصادات (المضادات الحيوية)، التي كانت تتمتع في ما مضى بكفاية شبيهة شاملة ضد العدوى الخطيرة، أخذت تضعف فعّاليتها. فقد طوّرت العضويّات المعدية على مرّ السنين مقاومةً للأدوية المصنّعة، ومن ثم تستخدم اليوم عشبة الأرتماسية الصينية (*Artemisia annua*)، ص 64) ومكوّناتها الفعّال الأرتميسين، على سبيل المثال، لعلاج الملاريا في مناطق من العالم لم تعد تستجيب فيها الحيوانات الأولية protozoa المسبّبة لهذه العدوى إلى العلاج التقليدي.

إن طبّ الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تُحتمل جيداً للأمراض المزمنة. وهو يشهد اليوم نهضة مثيرة في البلدان الغربية، ومردّد ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج تقليدي فعّال حتى الآن لكثير من الأمراض المزمنة، مثل الربو asthma والتهاب المفصل arthritis ومتلازمة الأمعاء الهيجية (القولون) irritable bowel syndrome. كما أن القلق من الآثار الجانبية للطبّ الحيوي يشجّع الناس على البحث عن أشكال علاج أكثر لطفاً. ويقدر أن ما بين 10 و20% من المرضى في مستشفيات الغرب موجودون هناك نتيجة للآثار الجانبية للعلاج الطبي التقليدي.

الاستخدام الحكيم للأعشاب

إن استخدام الأعشاب الشائعة آمن جداً، لكن بعض النباتات يمكن أن تنتج آثاراً جانبية. وعلى غرار كل الأدوية، يجب أن تعامل الأدوية العشبية باحترام. فمن الضروري ألا تؤخذ أو تستخدم بعض النباتات إلا بإشراف ممارس حسن التدريب، من أجل تجنّب النتائج المعاكسة. فالشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93)، على سبيل المثال، يمكن أن يكون شديد السُميّة إذا كانت الجرعة خاطئة، ويعتقد أن السّمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136)، وهو عشبة اشتهرت كثيراً في السابق، يسبّب تلفاً شديداً أو قاتلاً للكبد في ظروف نادرة. غير أن فرص حدوث أثر جانبي خطير تكون ضئيلة عند استخدام الدواء العشبي بشكل صحيح.

المواد الكيميائية النباتية الفعّالة

تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكوّنات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطبّ الحديث يمكن أن توفّر فرصة لا مثيل لها في الحالات الشديدة لتفريغ العوارض وإنقاذ الأرواح. وقد وصفت مقالة صحفية في العام 1993 الأوضاع الرهيبة في مستشفى في مدينة سراييفو، عاصمة البوسنة والهرسك، التي مزقتها الحرب. فالأطباء الذين كانوا يفتقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146)، كمسكّن للألم الجرحي وكما مادة مبنّجة. وناردين الحدائق دواء عشبي فعّال للقلق والتوتّر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكّن ومبنّج.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تُبقي على قيد الحياة وتُضاد العدوى في حالات لا تقدم أنواع العلاجات الأخرى فيها إلا القليل. فالأساليب الجراحية الحديثة، مثل الجراحة بالمنظار والجراحة التجميلية، والآلات الكثيرة المتوفّرة المستخدمة في تشخيص الأمراض ودعم الحياة، يمكن استخدامها لتحسين فرص الشفاء من الأمراض أو الإصابات الخطيرة.

فوائد طبّ الأعشاب

على الرغم من التقدم الهائل للطبّ التقليدي، أو الطبّ الحيوي biomedicine كما يسمى أيضاً، ومزاياه، من الواضح أن طبّ الأعشاب لديه الكثير مما يقدمه. فنحن نميل إلى نسيان أن البشر اعتمدوا بشكل دائم تقريباً طوال التاريخ، باستثناء الخمسين سنة الأخيرة أو نحو ذلك، على النباتات لمعالجة أشكال الأمراض كافة، من العلل البسيطة، مثل السعال



حقول الخشخاش المنوم *opium poppy* في سُمانيا. الأفيون المستخرج من عُليّيات حبوب الخشخاش المنوم يعطي المادتين القلوانيتين المخدرتين، المورفين والكوديين، وهما مسكّنان قويان للآلم يستخدمان على نطاق واسع في الطبّ التقليدي.

بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى تستخرج بدلالة المكونات الفعالة التي

قيمة النباتات الكاملة

على الرغم من أهمية فهم أفعال المكونات الفردية الفعالة، فإن طب الأعشاب، خلافاً للطب الحيوي، يُعنى في نهاية المطاف باستخدامات وأفعال النباتات بأكملها، أي الأدوية الموجودة في الطبيعة لا تلك التي يجري تطويرها في المختبر. فكما أن مراقبة الأجزاء والتعرف إلى أقسامها الرئيسية لا يبين لك كيف تعمل ككل، فإن تقسيم عشبة طبية إلى أجزائها المكونة لا يمكن أن يفسر كيف تعمل بشكلها الطبيعي. إن النبتة بأكملها تساوي أكثر من مجموع أجزائها، ويبين البحث العلمي بشكل مطرد أن المكونات الفعالة لكثير من الأعشاب، مثل مكونات الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تتفاعل بطرق معقدة لإنتاج التأثير العلاجي للدواء ككل.

تضم النباتات مئات، إن لم يكن آلاف، المواد الكيميائية المكونة التي تتفاعل بطرق معقدة. ومن المؤلف ألا نعرف بالتفصيل كيف تعمل نبتة معينة، رغم أن فائدتها الطبية مثبتة. فالمقاربة الصيدلانية لفهم كيفية عمل الأعشاب الكاملة تشبه محاولة حل أحجية صور مقطعة لا يتوفر منها إلا بعض القطع. ورغم الفائدة الكبيرة لمعرفة ما تحتوي عليه النبتة من مكونات فعالة محددة، فإن مثل هذه المعلومات بمفردها قد تكون مضللة. مثال ذلك، يحتوي الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190) على نفس المستويات تقريباً من الكافيين غير أن الشاي يحتوي على كمية أكبر بكثير من حموض التنيك (التي تعطي الشاي طعمه الحاذق القابض). وتقلل هذه المكونات مقدار المواد المغذية والأدوية التي تُمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم، ومن ثم يقل الكافيين الممتص. ونتيجة لذلك فإن الشاي أقل تنبيهاً من القهوة، وهذا ما يخبره معظم الأشخاص.

يكشف هذا المثال عن حقيقتين جوهريتين عن طب الأعشاب. أولاً، إن خبرة العشاب والمريض تقدم في الغالب الدليل الأكثر مصداقية على تأثير الأعشاب المفردة. ثانياً، إن قيمة العشبة الطبية لا يمكن اختزالها ببساطة إلى لائحة مكوناتها الفعالة.

النباتات كأغذية وأدوية

إن جسم الإنسان يتوافق مع العلاج بالأدوية العشبية بشكل أفضل من العلاج بالأدوية الكيميائية المعزولة. فقد تطورنا مع النباتات جنباً إلى جنب على مدى عشرات الآلاف من السنين، وقد تكيف جهازنا الهضمي وفيزيولوجيا جسمنا ككل مع هضم وتمثيل الأغذية النباتية، التي غالباً ما يكون لها قيمة طبية إلى جانب قيامها بأودنا.

إن الخط الفاصل بين الأغذية والأدوية قد لا يكون واضحاً دائماً. فهل الليمون الحامض والبابايا والبصل والشوفان أغذية أم أدوية؟ إنها ببساطة شديدة: الاثنان معاً. فالليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يحسن المقاومة ضد العدوى؛ وتؤخذ البابايا (*Carica papaya*، ص 181) في بعض أنحاء العالم لطرد الديدان؛ والبصل (*Allium cepa*، ص 162) يفرج

النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها. تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكونات الرئيسية الفعالة للأعشاب الطبية المعروضة وتشرح أفعالها.

إن إجراء أبحاث حول مكونات النباتات التي يتم عزلها أمر عظيم الأهمية، لأن ذلك أظهر كثيراً من الأدوية الأكثر نفعاً في العالم. فالتوبوكورارين، وهو أقوى الأدوية المرخية للعضلات على الإطلاق، يستخرج من نبتة

الجنكة *ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسن دوران الدم باتجاه الرأس. الكوريرا (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187). ويأتي المورفين، أقوى المسكنات على الإطلاق، من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويستخرج كثير من المواد المبنجة من النباتات، مثل الكوكايين الذي يأتي من الكوكوة (*Erythroxylum coca*، ص 204).

ولا يزال الطب الحيوي في التسعينيات يعتمد على النباتات بدلاً من المختبرات في إنتاج 25% على الأقل من أدويته. وكثير من هذه الأدوية تعتبر من بين أكثر الأدوية التقليدية فعالية. فمن الصعب تصور عالم يفقد إلى خصائص الكينين المضادة للملاريا (يستخرج من الكينا *Cinchona spp.*، ص 79)، أو إلى دواء القلب ديجوكسين (يستخرج من القمعية *Digitalis spp.*، ص 199-200)، أو إلى خصائص الإفيدرين المضادة للسعال (يستخرج من الشاي الصحراوي *Ephedra sinica*، ص 93) الموجودة في كثير من أدوية الزكام التي تعطى بموجب وصفة طبية أو



زراعة النباتات الطبية في الكاميرون. تشير الأبحاث العلمية أن مستحضرات النباتات الكاملة قد تكون في الغالب أدوية لطف وأكثر فعالية من المواد الكيميائية النباتية المعزولة.

العدوى القصبية؛ والشوفان (*Avena sativa*، ص 172) يدعم النقاها. إن طب الأعشاب في الواقع يأخذ ما يستحقه من تقدير عندما تزال الفروقات بين الأغذية والأدوية.

ورغم أننا قد نأكل طبقاً من الشوفان (عصيدة) غافلين عن فوائده الطبية، فإنه مع ذلك يزيد من القدرة على التحمل ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويوفر مورداً جيداً لغثيامينات B ويحافظ على انتظام وظيفة الأمعاء. وتوفر الأعشاب الأخرى المدرجة في الموسوعة وذات المفعول اللطيف فوائد مشابهة.

المعالجات العشبية

إن الاستراتيجيات التي يتبناها العشابون للحؤول دون المرض أو لاستعادة عافية مرضاهم تختلف باختلاف موروثات الأعشاب الطبية في العالم، لكن التأثير الذي تحدثه الأدوية العشبية في الجسم لتحسين الصحة لا يتغير. فهناك عدة آلاف من النباتات الطبية المستخدمة في العالم التي تتنوع أفعالها وإمكاناتها تنوعاً مدهلاً. ولمعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتهر بملاءمتها لعلاج أنواع محددة من العلل. انظر ص 13 حيث تجد الأفعال المحددة.

الهضم والتنفس والدوران

غالباً ما يكون تحسين نوعية النظام الغذائي نقطة انطلاق أساسية في الحفاظ على دوام العافية أو استعادتها. فالمثل القائل «المرء بما يأكل» صحيح إلى حد كبير، رغم أن العشابين يفضلون تعديله ليصبح «المرء بما يمتصه مما يأكل». إن الأدوية العشبية لا توفر المواد المغذية فحسب، بل إنها عند الحاجة تقوي وتعزز أيضاً فعل الجهاز الهضمي وتزيد من سرعة هضم الطعام وتحسن امتصاص المواد المغذية.

يتطلب الجسم نوعاً آخر من المواد المغذية لكي يؤدي وظيفته، وهو الأكسجين. ويمكن مساعدة الرئتين والجهاز التنفسي بالأعشاب التي ترخي عضلات القصبات وتحث على التنفس.

عندما تدخل المواد المغذية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدَّر عددها بنحو ثلاثة آلاف بليون خلية. ويتمتع جهاز الدوران بقدرة ملحوظة على التكيف مع نمط الطلب الدائم التغير. عند الراحة، يتدفق الدم نحو مركز الجسم بشكل رئيسي، في حين أن عضلات الأطراف تتطلب تدفقاً كبيراً للدم عند النشاط. تعمل الأدوية العشبية على تشجيع دوران الدم بطرق محددة. فبعضها، مثلاً، يشجع الدم على التدفق إلى سطح الجسم، وبعضها الآخر يحث القلب على الضخ بفعالية أكبر، في حين أن بعضها يرخي عضلات الشرايين فيخفص ضغط الدم.

إزالة السمية وتلطيف البشرة

بعد أن يحمل الدم المواد المغذية إلى الخلايا، يتوجب إزالة الفضلات منه. وغالباً ما يكون ارتفاع مستويات السمية في الجسم، في عالمنا الملوّث، سبباً من أسباب اعتلال الصحة. ولذلك يستخدم العشابون مجموعة واسعة من الأعشاب المطهرة لتحسين قدرة الجسم على إزالة السموم. ولعل أفضل الأمثلة على عشبة مزيلة للسمية الأرقطيون (*Arctium*)

lappa، ص 62)، وهي تستخدم على نطاق واسع في الطب الغربي والصيني على حد سواء. وعندما تخفص مثل هذه الأعشاب «الحمل» السمي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء والجهاز المناعي

تتوقف العافية على وجود جهاز عصبي متوازن وصحي. ومن أجل ضمان عافية طويلة الأمد للجهاز العصبي، من المهم التكيف جيداً مع متطلبات الحياة اليومية وتجنب الإفراط في القلق أو الهم أو الاكتئاب، وأخذ قدر كافٍ من الراحة والتمرين.

توحي الأبحاث الأخيرة أن الجهاز العصبي لا يعمل منعزلاً، وإنما يكمله جهاز الغدد الصماء التي تتحكم في إطلاق مجموعة كاملة من الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات الجنسية التي تتحكم في الخصوبة وتؤثر في الغالب على الحيوية والمزاج. ويرتبط الجهاز العصبي أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالجهاز المناعي الذي يتحكم في قدرة الجسم على مقاومة العدوى وفي الشفاء من الأمراض والإصابات.

إن هذا المجمع المذهل من الأجهزة - قسم منها كهربائي وقسم كيميائي وقسم ميكانيكي - يجب أن يعمل بشكل منسجم للمحافظة على صحة جيدة. عندما يكون الجسم معافى، يتمتع بإمكانية لا نهائية على ما يبدو، من خلال أجهزة التحكم فيه، على التكيف والتغير استجابة للضغوط الخارجية. وهذه الإمكانية على التكيف مع العالم الخارجي فيما تبقى المجريات الداخلية للجسم ثابتة تدعى الاستتباب *homeostasis*. وتعمل كثير من الأعشاب مع الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي لمساعدة الجسم على التكيف بفعالية أكبر مع كل أنواع الكروب والإجهادات، المادية والعقلية والعاطفية وحتى الروحية. وهي فعالة لأنها تعمل بالتناغم مع عمليات الجسم.

ولبعض الأعشاب القدرة على مساعدة الناس في التكيف، إما عن طريق دعم الجهاز العصبي وتخفيف التوتر العصبي والعاطفي، وإما بالعمل مباشرة مع عمليات الجسم الفيزيولوجية للحفاظ على العافية. ومن الأمثلة الرئيسية على مثل هذه العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، وهي علاج فعال في أوقات الإجهاد البدني والعقلي الكبير، ولكن يمكن أخذها في حالات معينة عندما يكون مفعول الاسترخاء هو المطلوب، مثل تفريج الصداع أو ضمان النوم جيداً أثناء الليل.

أدوية طبيعية معقدة

العشبة الطبية كما نرى ليست «طلقة سحرية» ذات فعل مفرد، لكنها دواء طبيعي معقد يتألف من عدة مكونات فعالة تعمل على أجهزة الجسم المختلفة. وبالجمع بين البحث العلمي وبين المكونات الفعالة والملاحظة السريرية والمعرفة التقليدية، يمكننا أن نطور صورة تقريبية عن الاستخدامات الطبية لكل عشبة

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبية شيوعاً تحديد أفعالها، كأن تكون الجهاز الهضمي قد تكون أقل مفعولاً في السبيل التنفسي. فيما يلي نورد أمثلة المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معين من أجهزة



آذريون الحدائق
(*Calendula officinalis*)



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)



ثوم
(*Allium sativum*)



جنسنگ
(*Panax ginseng*)



شعر الذرة
(*Zea mays*)



صفصاف أبيض
(*Salix alba*)

الجلد

مطهرات مثل البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) تطهر الجلد. مطريات مثل آذريون الحدائق (*Calendula officinalis*، ص 69) تقلل الحكة والاحمرار والتقرحات. أعشاب قابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) تشد الجلد. منقيات مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) تحث على إزالة الفضلات. أعشاب لائثة ومبرئة للجروح مثل القلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122) والسمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، تساعد في لام الجروح والجلوف.

الجهاز المناعي

منبهات مناعية مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) واللاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 137) تحث الجهاز العصبي على محاربة العدوى.

الجهاز التنفسي

مطهرات ومضادات حيوية مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) تساعد الرئتين في مقاومة العدوى. مقشعات مثل الراسن الطبي (*Inula helenium*، ص 10) تحث على إخراج المخاط بالسعال. مطريات، مثل الخطمي (*Althaea officinalis*، ص 163) تلتطف الأغشية المتهيجة. أعشاب حالة للتشنج مثل الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) تريح عضلات القصبات.

الغدد الصماء

أعشاب مساعدة على التكيف مثل الجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116) تساعد الجسم على التكيف مع الضغوط والإجهادات الخارجية. أعشاب نشطة هرمونياً مثل حبّ الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) تحث على إنتاج هرمونات الجنس وغيرها من الهرمونات. أعشاب محبضة مثل الأقتي العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) تحث على حدوث الحيض أو تنظّمه.

الجهاز البولي

مطهرات مثل البارسمّة (*Barosma betulina*، ص 67) تساعد في تطهير النّبنيات البولية. أعشاب قابضة مثل كنبات الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) تشد النّبنيات البولية وتحميها. مدرّات للبول مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) تحث على تدفق البول.

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsemium sempervirens*، ص 214) تفرّج آلام المفاصل والأعصاب. أعشاب مضادة للالتهاب مثل الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) تخفف ورم المفاصل والمها. مضادات التشنج مثل الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) ترخي العضلات المتوترة والممعوصة.

الجهاز العصبي

مسكنات للأعصاب مثل إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) تدعم وتقوّي الجهاز العصبي. مرخيّات مثل الترناجان (*Melissa officinalis*، ص 111) ترخي الجهاز العصبي. مهدئات مثل الهدال (*Viscum album*، ص 281) تخفّف النشاط العصبي. منبهات مثل الكولة (*Cola acuminata*، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقويّات مثل الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)، تحسّن وظيفة الأعصاب وتقويها وتساعد في إصباح الجهاز العصبي ككل.

دوران الدم والقلب

مقويّات للقلب مثل القويّسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) يتفاوت فعلها. بعضها يبطل سرعة نبض القلب فيما يسرّعه بعضها الآخر، وبعضها يحسّن انتظام وقوة تقلّصات القلب. منبهات الدوران مثل الغليظة الليبية (*Capsicum frutescens*، ص 70) تحسّن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرقات مثل أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x marifolium*، ص 77) تحث على تدفق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرّق وتخفّف ضغط الدم. أعشاب حالة للتشنج مثل البلسان الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، ترخي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.

أعضاء الهضم

مطهرات مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) تحمي من العدوى. أعشاب قابضة مثل الأنارف (*Polygonum bistorta*، ص 251) تشد البطانة الداخلية للأمعاء وتنشئ غلافاً واقياً فوقها. الأعشاب المرّة مثل الأفسنتين (*Artimisia absinthum*، ص 63) تنبه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الوجيه (*Acorus calamus*، ص 55) تفرّج الريح والمغص. أعشاب مدرّة للصفراء مثل زهرة الثلج الفيرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186)، تحسّن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحرشف (*Cynara scolymus*، ص 196) تنبه إفراز الصفراء من الكبد. مطريّات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، تلتطف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتهيّج. أعشاب مقوية للكبد مثل الحلبلاب (*Bupleurum chinense*، ص 68)، تحول دون تلف الكبد. مليّئات مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) تنبه حركة الأمعاء. أعشاب مقوية للمعدة مثل الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.



إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)



فليظة ليبية
(*Capsicum frutescens*)



وجيه
(*Acorus calamus*)



سنّا مكّي
(*Cassia senna*)

المكونات الفاعلة

إن التأثيرات الطبية لبعض النباتات معروفة جيداً. فالسنا المكّي على سبيل المثال يستعمل كملين منذ آلاف السنين، وكانت الألوّة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطّف للجلد. غير أن المكونات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبية للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخراً. إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعد في فهم كيفية عملها داخل الجسم.



الأنثراكينونات
 الانثراكينونات anthraquinones هي المكونات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)، وكلاهما يؤخذان لتفريغ الإمساك. وللأنثراكينونات تأثير ملين مهيج على المعى الغليظ، ما يسبب تقلص جدر الأمعاء وتنبية حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريباً من أخذها. كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.

راوند كفي
 (*Rheum palmatum*)



دردار أحمر
 (*Ulmus rubra*)

اللثا

يوجد اللثا mucilage في كثير من النباتات، ويتكون من متعددات السكريد (جزينات كبيرة من السكر) التي تمتص الماء فتنتج كتلة دبقية شبيهة بالهلام. يبطن اللثا الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطّف والحمايي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنباتات البولية. ويعتبر الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) عشبة لثوية نموذجية.

الفلافونويات

توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال. وهي مضادة للالتهابات ومقيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي. إن الروتين Rutin، وهو فلافونياً موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، يقوي جدران الشعيرات.



ليمون حامض
 (*Citrus limon*)

الفينولات

تضم هذه المجموعة من المركبات حمض الساليسيليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين. يوجد حمض الساليسيليك في كثير من النباتات، مثل الوتيد المسطح (*Gaultheria procumbens*، ص 213) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128). ويعدّ التيمول من الفينولات، وهو من مكونات الصعتر (*Thymus vulgaris*، ص 142). والفينولات مطهرة وتخفّض الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيّجاً عندما توضع على الجلد.



صعتر
 (*Thymus vulgaris*)

حموض التنيك

تنتج كل النباتات حموض التنيك tannins بدرجات متفاوتة. إن المذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المحمّلة بحموض التنيك تجعلها غير مستساغة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لدبغ الجلود. فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسّن مقاومتها للعديوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المرند (*Quercus robur*، ص 258) وسنط كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).



سنط كاشو
 (*Acacia catechu*)

الأنتوسيانينات

هذه الخُصْب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لوناً أزرق أو أرجوانياً أو أحمر، تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. ويحتوي العليق (*Rubus fruticosus*، ص 261) والعنب (*Vitis vinefera*، ص 281) على كميات وافرة من الأنتوسيانينات.



عليق
 (*Rubus fruticosus*)

الغلوكوسيليناتات

توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل، ولها تأثير مهيج للجلد. وتستعمل بمثابة لبخات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساهم في مشكلات المفاصل). وتساعد الغلوكوسيليناتات أيضاً في خفض وظيفة الغدة الدرقية. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*، ص 258) والخردل (*Sinapis alba*) على كميات هامة من الغلوكوسيليناتات.



فجل
 (*Raphanus sativus*)



كرفس
 (*Apium Graveolens*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الحندقوق الحقل (*Melilotus officinalis*، ص 232) يرقق الدم فيما يستخدم البرغابتن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) كواقٍ من الشمس، والخلين الموجود في الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) كمرخّ قوي للغضلات الملّساء.



الزيوت الطيارة

الزيوت الطيارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق. فاليلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص (110)، على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركباً طياراً ضمن زيوتها الطيارة، وكثير منها مطهر قوي. تحتوي بعض الزيوت العطرية على التربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين، الموجود في البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76). ولهذه المكونات مفعول مضاد للالتهابات.

الصابونينات

ثمة نوعان من الصابونينات saponins: الصابونينات ثلاثية التربينويد والصابونينات الستيرويدية. وقد حصلت الأخيرة على اسمها لشبهها بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي. وكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيرويدية نشاط هرموني مميز، وأشهرها السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*)، ص (99). وغالباً ما تكون الصابونينات ثلاثية التربينويد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع (*Primula veris*، ص 254)، مقشعات قوية، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذية.

الجليكوزيدات القلبية

توجد الجليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيوكسين، في النباتات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) والقمعية الصفراء (*D. lutea*)، ص (199) والقمعية الصوفية (*D. lanata*). ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الجليكوزيدات القلبية مدرة هامة للبول، وتساعد في نقل الموائع من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تخفض ضغط الدم.

قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الجليكوزيدات السيانوجينية

رغم أن هذه الجليكوزيدات ترتكز على السيانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيراً مرگناً ومرخياً مساعداً على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة. يحتوي لحاء الكرز البري (*Prunus serotina*)، ص (255) والبيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص (131) على جليكوزيدات سيانوجينية تساهم في قدرة كلا النباتين على كبح السعال الجاف والمهيج.

زهرة البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الفيتامينات

تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 273) مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين (*Rosa canina*)، ص (261) على مستويات عالية جداً من الفيتامين C. وتحتوي معظم النباتات الطبية الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل. ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي. لمعرفة النباتات الأخرى الغنية بالفيتامينات، انظر ص 297.

نسرين
(*Rosa canina*)

المكونات المرة

المكونات المرة مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معاً بطعمها المر. وتحت المرارة بحد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية. ويمكن أن تحسّن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تحسناً كبيراً. وتحسّن الهضم وما يستتبعه من تحسّن في امتصاص المواد المغذية، يتغذى الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia absinthium*، ص 63) والكيراتا (*Swertia chirata*)، ص (135).

أفسنتين
(*Artemisia absinthium*)

القلوانيات

مجموعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنتروجين ($-NH_2$) يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. يستخدم الفنكريستين، مثلاً، المستخرج من القضاب الوردية (*Vinca rosea*)، ص (280) في علاج بعض أنواع السرطان. وتوجد قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في ست الحسن (*Atropa belladonna*)، ص (66)، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلل التشنجات ويفرّج الألم ويخفّض إفرازات الجسم.

ست الحسن
(*Atropa belladonna*)

المعادن

بعض الأعشاب غني بالمعادن. فكنبات الحقل (*Equisetum arvense*)، ص (202)، على سبيل المثال، غني بالسليكا. ويحتوي الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص (140) على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمدرات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكملات معدنية بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي. لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع، انظر ص 297.

طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)

الأصول الباكرة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر

في هذا العصر الذي يتميز بالتخصّص الطبي، حيث لا يعرف المختصّ في طبّ الجهاز العصبي الكثير عن آخر تطورات طبّ الأذن والأنف والحنجرة، من الصعب أن نتخيل الممارسات الطبية التي كانت تحصل في عهود قديمة عندما كان العلاج شمولياً بطبيعته ويعتمد على السحر والصوفية والتراث الشفهي القديم.

الأعشاب كانت على مدى عشرات الألوف من السنين تستعمل لقدراتها السحرية الطقوسية فضلاً عن خصائصها الطبية. فعلى سبيل المثال، عُثِر في مدفن قديم حُفِر في العراق ويعود إلى ما قبل 60000 سنة على ثمانى نباتات طبية مختلفة بما فيها الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص (93). ويوحى وجود هذه النباتات في المدفن بأن لها أهمية غيبية فضلاً عن قيمتها الطبية.

في بعض الحضارات، كان يعتبر أن للنباتات أرواح. وحتى أرسطو نفسه، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، كان يظن أن للنباتات «نفساً» *psyche* رغم أنها من مرتبة أدنى من الروح البشرية. وفي الديانة الهندوسية التي ترجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، كانت كثير من النباتات تعتبر مقدّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان يقال إن شجرة قنّاء الهند (*Aegle marmelos*)، ص (159) تؤوي إله الصحة شيفا *Shiva* تحت أغصانها.

وفي أوروبا القرون الوسطى كان مذهب التواقيع *Doctrine of Signatures* يقول بوجود صلة بين الشكل الخارجي للنبات وكيفية استعمال النبات لأغراض طبية صحية. فعلى سبيل المثال، كان الظن الشائع أن الأوراق المبقّعة لنبات اللوف (*Pulmonaria officinalis*)، ص (256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

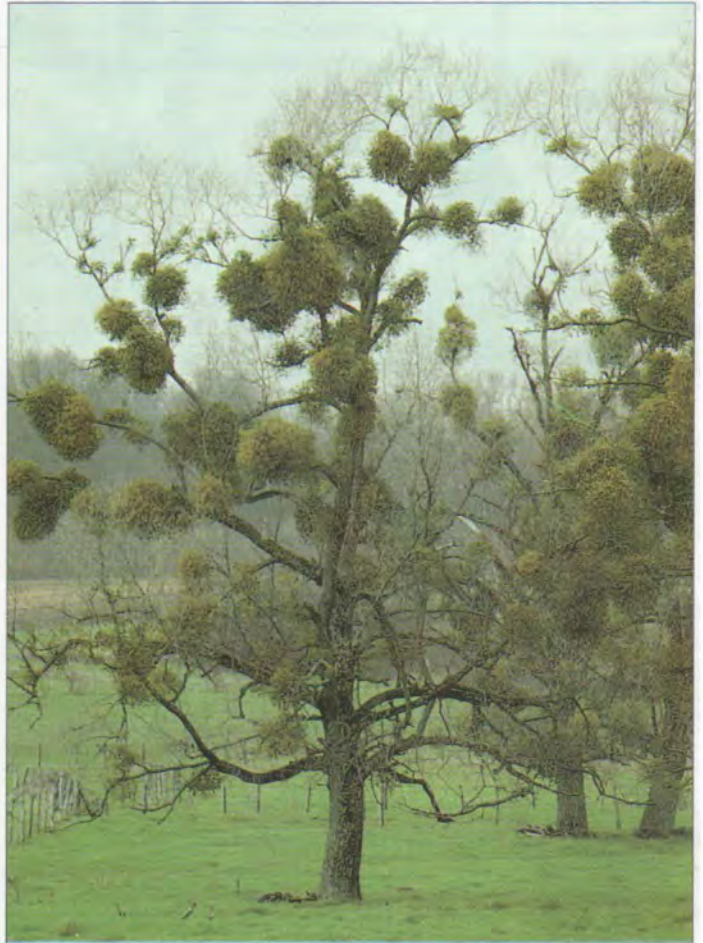
ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص (131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأم *Elder Mother*، وهي الروح التي تعيش في الشجرة وتحميها.

ويؤمن السكان الأصليون في الأنديز بأميركا الجنوبية بأن نبتة الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص (204) تحظى بحماية الكوكا الأم *Mama Coca*، وهي الروح التي يجب احترامها واسترضائها عند قطف أوراق النبتة واستعمالها.

الطبّ الشاماني

ثمة اعتقاد اليوم في كثير من المجتمعات التقليدية بأن العالم خاضع لأرواح الخير والشر. ويظن في هذه المجتمعات أن المرض ينبع من قوى ضارة أو من امتلاك أرواح شريرة. وإذا أصيب فرد من أفراد القبيلة

لقد كانت النباتات الطبية منذ أقدم الأزمنة مهمة جداً في دوام الصحة والعافية عند الجنس البشري. وعلى سبيل المثال، كان بزر الكتان (*Linum usitatissimum*)، ص (226) يوفر لحاصديه زيت طبخ مغذياً، ووقوداً ولبسماً لتجميل البشرة، والياًفاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والنزلة الصدرية والحبوب والعديد من المشاكل الهضمية. وإذا أخذنا بالحسبان الفوائد المحسّنة للحياة التي كانت توفرها هذه النبتة ونباتات أخرى، لن نتفاجأ إذا عرفنا أن معظم الحضارات كانت تؤمن بأن لتلك النباتات قدرات سحرية وطبية. وقد يكون من المعقول الافتراض أن



شجرة الدبق *Mistletoe*، التي كان يسميها الكهنة الكلتيون في بريطانيا وإيرلندا «الغصن الذهبي»، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية الشامانية والشفائية. وقد كان لهؤلاء الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية.



شيفا Shiva، الإله الهندوسي الذي يراقب الصحة ويهتم بها، ومن المأثور أنه الإله الذي يعيش تحت شجرة قناء الهند التي تعد نبتة طبية مهمة في الهند.

والمختبرة تُنتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغلية كالشاي أو تستعمل كدهونات أو تمزج بدهن حيواني وتفرك كمرهم. ولكن ما هي أصول هذه الخبرة في الأعشاب الطبية؟ لا توجد إجابات محددة عن هذا السؤال. ولكن من الواضح أن المراقبة الدقيقة المصحوبة بالتجربة والخطأ لعبت دوراً هاماً. لقد كان أمام المجتمعات البشرية آلاف من السنين لمراقبة التأثيرات الجيدة والسيئة لتناول جذر أو ورقة أو عنبه معينة. كما أن مراقبة سلوك الحيوانات بعد تناولها بعض النباتات أو احتكاكها بها قد أضافت المزيد إلى التراث الطبي التقليدي. فلو راقب أحدهم الغنم أو الماشية، لتبين له أنها لا تلتفت، دون خطأ تقريباً، إلى النباتات السامة مثل زهرة الشيخ اليعقوبية (*Senecio jacobaea*، ص 267) أو الدفلى (*Nerium oleander*). بالإضافة إلى هذه الملاحظات الدقيقة، يعتقد البعض أن البشر، على غرار الحيوانات التي ترعى في المراعي، يميزون بالفريزة النباتات السامة من النباتات الطبية.

الحضارات القديمة

مع نمو الحضارات منذ 3000 سنة قبل الميلاد في مصر والشرق الأوسط والهند والصين، صار استعمال الأعشاب أكثر تعقيداً، وتم تدوين التقارير الأولى عن النباتات الطبية. وتعتبر بردية إيبير المصرية التي ترجع إلى

نحو سنة 1500 ق.م. أقدم الأمثلة المتبقية. تسرد

هذه الوثيقة عشرات النباتات الطبية واستعمالاتها والرقيات والتعاويد المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84) والخروع (*Ricinus communis*، ص 260) والثوم (*Allium sativum*، ص 56).

وفي الهند تحتوي الفيداس Vedas، وهي القصائد الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وتلا الفيداس رسالة شاراكاسمهيता *Charaka Samhita* نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكاسمهيता. وتضم هذه الوثيقة تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبية. من بين هذه الأدوية الخلة (*Ammi visnaga*، ص 59) وهي عشبة ذات أصول شرق أوسطية ثبت مؤخراً فعاليتها في علاج الربو، وقصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) التي استعملت لمعالجة الجذام leprosy.

انفصال الطب عن أصوله الصوفية

مع حلول سنة 500 قبل الميلاد في الحضارات المتقدمة، بدأ الطب ينفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م.)،



الورم في الخد الأيمن لهذا التمثال البيروفي ربما يمثل مضغة الكوكا التي كانت تؤخذ في تلك البلاد لزيادة القدرة على الاحتمال.

بمرض، ينتظر أن يتوسط الشامان (رجل أو امرأة الطب) لدى عالم الأرواح لتحقيق الشفاء. وغالباً ما يدخل الشامان إلى عالم الأرواح بمساعدة نباتات أو فطور مثيرة للهلوسة، مثل الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174) التي يأكلها الشامان الأمازونيون، أو الغاريقون القاتل للذباب (*Amanita muscaria*) الذي يتناوله المداون التقليديون في سهوب سيبيريا. وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض - مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غني ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهيّاً من جيل إلى جيل.

تطور التراث الطبي التقليدي

من المعروف عامة أن العديد من النباتات الطبية كانت متاحة لأسلافنا وأنهم كانوا يمتلكون أيضاً فهماً عميقاً لقوى الشفاء في النباتات. والحق يقال إن كل قرية ومجتمع ريفي كان يمتلك حتى القرن العشرين ثروة من التراث الشعبي المتعلق بالأعشاب. وكانت النباتات المحلية المجربة



صورة غلاف أول نسخة مصورة من كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، وقد أنتجت في القسطنطينية سنة 512 ميلادية.

على الطب الغربي، إذ بقي المرجع الرئيسي المستعمل في أوروبا حتى القرن السابع عشر. وقد تُرجم إلى عدة لغات منها الانكلوسكسونية والفارسية والعبرية. وفي سنة 512 ميلادية، أصبح كتاب «المواد الطبية» أول كتاب عن الأعشاب يضم صوراً عن النباتات التي يتحدث عنها. ولقد وضع ذلك الكتاب الذي يضم حوالي 400 صفحة كاملة من الصور الملونة خصيصاً من أجل جوليانا أرنيكيا Juliana Arnicia، ابنة الإمبراطور الروماني فلاقيوس أفيكيوس أولبريوس.

وكان لجالينوس Galen (131-200 م.)، طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير عميق أيضاً على تطور طب الأعشاب. استوحى جالينوس أفكاره من أبقراط وبنى نظرياته على نظرية «الأخلاق الأربعة» (انظر ص 30). وقد صبغت أفكاره الممارسة الطبية وشوّهتها، كما يقول البعض، في الـ 1400 سنة التالية. وفي الهند والصين، تطورت أنظمة طبية مفصلة تشبه نظرية الأخلاق الأربعة (انظر ص 34-35 و 38-39 على التوالي) ولا تزال صامدة حتى يومنا هذا.

ورغم وجود اختلاف واسع بين الأنظمة الأوروبية والهندية والصينية، فإنها جميعاً تعتبر أن عدم التوازن داخل العناصر المكونة للجسم البشري هو سبب الأمراض، وأن هدف الطبيب المداوي استعادة ذلك التوازن، بمساعدة الأدوية العشبية في أغلب الأحيان.

العلاج الشعبي في القرون الوسطى

لم تكن النظريات الطبية الماثورة الجالينية والأيورفيدية (الهندية) والصينية تعني شيئاً من الناحية العملية لمعظم سكان العالم. فكما هو الحال اليوم عند بعض السكان المحليين الذين ليس لديهم منفذ إلى الأدوية

وهو أبو الطب، أن المرض ظاهرة طبيعية لا ظاهرة غيبية، وأن الدواء يجب أن يعطى دون احتفالات طقوسية أو سحر. وفي أقدم نص طبي صيني، «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» (Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد، كان التشديد على الطب العقلاني واضحاً: عند معالجة المرض لا بد من معاينة السياق بأكمله وفحص العوارض بدقة ومراقبة المشاعر والسلوك. وإذا أصراً أدهم على وجود أشباح وأرواح، عندها لا يمكن التحدث عن فنّ المداواة.

أسس تراث الأعشاب الرئيسي 300 ق.م – 600 م.

كانت التجارة بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا رائجة في القرن الثاني قبل الميلاد، وترسخت الطرق التجارية لتبادل الكثير من الأعشاب الطبية وأعشاب الطبخ. فالرفول (Eugenia caryophyllata، ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفلبين وجزر ملقة قرب غينيا الجديدة إلى الصين في القرن الثالث قبل الميلاد، ووصل لأول مرة إلى مصر في حوالي سنة 176 ميلادية. وبمرور الزمن، نمت شهرة كبش القرنفل، وبحلول القرن الثامن الميلادي، كانت نكهته العطرية القوية وخصائصه المطهرة والمسكنة أمراً مألوفاً في معظم أنحاء أوروبا.

ومع ازدهار التجارة والاهتمام بالأدوية العشبية والتوابل، حاول العديد من الكتاب وضع سجلات تصنيفية للنباتات ذات المفعول الطبي المعروف وتدوين خصائصها.



لوحة جالينوس «الأخلاق الأربعة»، التي كان يعتقد بأنها تمثل التكوين البشري.

وفي الصين كانت «تحفة المزارع الإلهية» (Divine Husbandman's Classic أو Shen'ong Bencaojing) التي كتبت في القرن الأول الميلادي تحتوي على 364 مدخلاً، منها 252 دواء عشبية، تضم ضلع البقرة الصينية (Bupleurum chinense، ص 68) وحشيشة السعال (Tussilago farfara، ص 277). وقد مهد هذا النص الطريق للتطور والتحسين المتواصل لطب الأعشاب الصيني حتى يومنا الحاضر.

وفي أوروبا كتب طبيب إغريقي يدعى دسقوريدس Dioscorides في القرن الأول الميلادي أول كتاب أوروبي عن الأعشاب الطبية اسمه «المواد الطبية» De Materia Medica. وكان يهدف إلى وضع مؤلف دقيق ومرجع عن الأدوية العشبية، وقد حقق نجاحاً كبيراً في هذا الإطار. ومن بين الكثير من النباتات التي ذكرها العرعر الشائع (Juniperus communis، ص 223) والدردار (Ulmus carpinifolia) والفاونيا المخزنية (Paeonia officinalis، ص 241) والأرقطيون (Arctium lappa، ص 62). وكان لهذا الكتاب الذي يضم 600 عشبة تأثير مدهش

التقليدية، فإن معظم القرى والمجتمعات في الماضي كانت تعتمد على خدمات الحكيم المحلي من أجل الحصول على العلاج الطبي. ولا شك أن هؤلاء المداوين كانوا يجهلون اصطلاحات الطب المدرسي، ومع ذلك فإنهم طوروا معرفة طبية عملية عالية المستوى من خلال التدريب وممارسة علاج الأمراض والعناية بحالات الولادة واستخدام الأعشاب المحلية كصيدلية طبيعية.

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المتخلفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطب الأعشاب. فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديربي من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242) والقنب (*Cannabis sativa*, ص 180) كمسكنات ومبّنجات. وعلى نحو مماثل كان العشّابون في قرية مايدفاي Myddfai بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقرات في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية. والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة. الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشّاب معاصر مدرّب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدود لا يخرب الأسنان.

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المتخلفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطب الأعشاب. فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديربي من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242) والقنب (*Cannabis sativa*, ص 180) كمسكنات ومبّنجات. وعلى نحو مماثل كان العشّابون في قرية مايدفاي Myddfai بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقرات في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية. والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة. الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشّاب معاصر مدرّب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدود لا يخرب الأسنان.

لتقوية البصر

خذ العرقون والشمار، قبضة من كليهما، ونصف قبضة من السداب المخزني، قطرها واغسل عينيك بها يومياً.

لقضاء على دودة الأسنان

خذ جذر آذن الهرّ واسحنه ثم ضعه على السنّ لمدة ثلاثة ليالٍ فيقتل الدودة.

الطب الإسلامي والهندي 500 - 1500 م.

لم يتأثر الطب الشعبي كثيراً بالقوى الجارفة في التاريخ، لكن الطب المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحداد الإمبراطورية الرومانية. ويعود الفضل إلى الحضارة العربية المزدهرة ما بين سنة 500 و 1300 ميلادية في الحفاظ على مكتسبات الفترة الإغريقية والرومانية الكلاسيكية وتوسيعها. فقد أدى امتداد الثقافة الإسلامية إلى شمال إفريقيا وإيطاليا وإسبانيا والبرتغال إلى تأسيس مدارس طبية شهيرة، لا سيما في قرطبة بإسبانيا (الأندلس). وكان العرب صيدلانيين متمرسين، يمزجون الأعشاب لتحسين تأثيرها الطبي وتحسين مذاقها. وكان اتصالهم بالتراث الطبي الهندي والصيني يعني حصولهم على معارف طبية وعشبية هامة ينهلون منها ويطورونها. كان ابن سينا

جالينوس وأبقراط،

اثنان من الأطباء البارزين في العصر الكلاسيكي يتجادلان في مشهد خيالي في هذه الجدارية



يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للأكونيت كسم للسهام، وهو ما يمكن أن يستخدم ضد السلطات الحاكمة. وربما تكون الوحدة التي فرضها المغول قد شجعت على التواصل بين النظامين الطبيين.

وفي أجزاء أخرى من آسيا، مثل فيتنام واليابان، كان للطب والثقافة الصينية تأثير عظيم. ورغم أن طب الأعشاب التقليدي في اليابان، الكامبو Kampoh، شكّل سمة مميزة لذلك البلد، إلا أن جذوره ترجع إلى الممارسات الصينية.

التجارة بين القارّات 1400 - 1700 م.

توسعت طرق التجارة ببطء خلال القرون الوسطى جالبة معها أعشاباً دخيلة جديدة. وابتداءً من القرن الخامس عشر، أدى التوسع الكبير في التجارة إلى حدوث فائض في الأعشاب الجديدة المتوفرة في أوروبا. وقد ضمت هذه الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) والهل (*Myristica Eletteria cardamomum*، ص 91) وجوزة الطيب (*Curcuma longa*، ص 88) والقرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) والسنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72).



رحلة ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي فتحت الباب للتجارة وتبادل السلع بما فيها الأعشاب الطبية بين الشرق والغرب. وفي النهاية أصبحت نباتات دخيلة مثل الزنجبيل والقرفة وكبش القرنفل تستعمل على نطاق واسع في الطب والطبخ الأوروبي.

انبعاث العلم الأوروبي 1000 - 1400 م.

عندما بدأ العلماء الأوروبيون يستوعبون دروس المعرفة الطبية العربية في أوائل القرون الوسطى، وجدت النصوص الإغريقية والرومانية والمصرية المحفوظة في مكتبات القسطنطينية (لاحقاً إسطنبول) طريقها إلى أوروبا فأنشئت المستشفيات وكليات الطب والجامعات. ولعل أكثرها إثارة كلية الطب في ساليرنو على الشاطئ الغربي لإيطاليا. فهي لم تكن فقط تسمح للطلاب من كل الأديان - المسيحية والإسلامية واليهودية - بدراسة الطب، وإنما سمحت أيضاً للنساء بدراسة الطب. وثمة امرأة، تدعى تروتولا Trotula، كتبت كتاباً عن طبّ التوليد، مارست الطبّ وعلمته هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وثمة حكمة من كلية ساليرنو عن القصعين (*Salvia officinalis*، ص 130) هذا نصها: «القصعين المنقذة: الطبيعة الموقّعة» (*Salvia salvatrix, natura conciliatrix*).

في القرن الثاني عشر، أخذت التجارة مع آسيا وإفريقيا تتوسع، وأخذ استيراد أعشاب وتوابل جديدة إلى أوروبا يتم بشكل منتظم. وقد رأى المتصوّف الألماني العالم بالأعشاب هايلدغارد البنغيني Hildegard of Bingen (1098-1179) أن الخولنجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، المستعمل في آسيا كتابل مدفء ومغذٍّ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي جباننا الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

الوحدة الآسيوية

تطابقت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي مع توحيد آسيا بأكملها، من البحر الأصفر في الصين إلى البحر الأسود في جنوب شرقي أوروبا على أيدي جنكيز خان وحفيده كوبلاي خان، الذي كانت عاصمته في الصين لا تبعد كثيراً عن بيجنغ. ولم يسبب هذا الفتح أي تهديد مباشر للتراث الطبي الصيني أو الأيورفيدي. فقد كان الحكام المغول صارمين في منع استخدام بعض الأعشاب السامة مثل عشبة الأكونيت (*Aconitum napellus*، ص 158)، لكن قرارهم ربما كان



صفحة مخطوطة من مؤلف انكلوسكسوني عن الأعشاب يعود إلى سنة 1050 م.، توضح شبكة جذور نبتة طبية وأقسامها الهوائية.



لم تكن تجارة الاعشاب تحصل في اتجاه واحد فقط. فعشبة القصعين الأوروبية، على سبيل المثال، صارت تستخدم في الصين حيث اعتبرت مقوياً هاماً «للين».

كانت التجارة مع أوروبا عميقة الجذور. لكن ما حدث بالفعل هو عكس ذلك، فقد شهدت الشعوب القاطنة في أوروبا في تلك الفترة بعض أسوأ الأحوال غير الصحية التي شهدها العالم.

بالمقابل، كان الأميركيون الأصليون قبل

وصول كولومبوس يعيشون حياة

أطول وأوفر عافية من حياة نظرائهم

في أوروبا. وتلك حقيقة غير مفاجئة

بالنظر إلى المدن في أوروبا في

القرون الوسطى، حيث المجاري

المكشوفة وفرط الازدحام والجهل

بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة.

وقد مهدت مثل هذه الظروف تربة

خصبة لانتشار الجرذان الموبوءة

الثوم نبتة ذات اصول آسيوية، لكن الغرب تبناها بسرعة لمزاياها الطبية والطهيية.

بالبطاطا من موانئ البحر الأبيض المتوسط مروراً بأوروبا الغربية بأكملها. ومن أواسط القرن الرابع عشر وما تلاه، فتك الطاعون بملايين البشر، وقاربت النسبة في بعض الأحيان 50 بالمئة من السكان. ولم يتمكن أي علاج طبي، عشبي أو معدني، من تبديل مسار هذا المرض المميت. وبقيت الأوبئة تفتك بمدن أوروبا وآسيا حتى القرن الثامن عشر. وأعاد تفشي أحد الأوبئة في الهند في سنة 1994 إلى الأذهان الربع الذي كان يحدثه مجرد ذكر كلمة «طاعون».

كان السفلس من الأمراض الأخرى التي انتشرت عن طريق البحارة. ويقال إنه انتقل من البحر الكاريبي إلى مدينة نابولي مع الطاقم المرافق لكولومبوس في تسعينيات القرن الخامس عشر. وقد انتشر بسرعة عبر كل أنحاء أوروبا وبقية العالم، وبلغ الصين في سنة 1550.

ولم يحقق الأطباء الأوروبيون نجاحاً كبيراً في محاربة أمراض وبائية مدمرة مثل الطاعون. فقد كان الطب الذي يمارسونه يستند إلى قبول أعمى بمبادئ الأخلاط التي وضعها جالينوس. ولو أن الطب الأوروبي واصل، على غرار الطب الصيني والهندي، التطور ومراجعة النصوص الطبية القديمة وإعادة تفسيرها في ضوء الاكتشافات الجديدة، فلربما لقي نجاحاً أكبر. وهكذا، كان احتمال أن يقتل الأطباء الأوروبيون مرضاهم في محاولاتهم المريبة لموازنة الأخلاط عن طريق الحجامة bloodletting والمعادن السامة مساوياً على الأقل لاحتمال شفائهم. وقد أدى الاستخدام المتزايد للأدوية المعدنية الراضجة، مثل الزئبق، إلى تنامي الصيغ الكيميائية، وبلغ أوجه بانفصال الطب العلمي عن الممارسات العشبية في نهاية المطاف.

تأثير باراسلسوس

كان باراسلسوس Paracelsus (1493-1541) من الشخصيات الأوروبية البارزة في القرن السادس عشر. فقد أنكر التكرار الممل لنظريات جالينوس وفضل عليها المراقبة المفصلة في الطب. فقد كتب

سرعان ما غزا الإسبانيون والبرتغاليون أميركا الوسطى والجنوبية واستعمروها، بعد وصول كولومبوس إلى البحر الكاريبي في سنة 1992. ولقد عاد هؤلاء الغزاة إلى العالم القديم محملين بالذهب الذي نهبوه، فضلاً عن نباتات طبية لم تكن معروفة من قبل. وكان لكثير من هذه الأعشاب مفعول طبي قوي، وسرعان ما أصبحت متوافرة في صيدليات المدن الأوروبية الرئيسية. وهكذا استعملت نباتات ذات مفعول طبي قوي مثل عود الأنبياء (*Guaiacum officinale*، ص 216) والكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى والملاريا (البرداء) والسفلس والجذري وأمراض خطيرة أخرى.

ولكن الأعشاب الخارجية المنشأ التي كانت تستخدم طبيياً في معظم المجتمعات الريفية كانت تقتصر على تلك التي يمكن زراعتها محلياً كغذاء. يقدم الثوم أوضح الأمثلة على ذلك وأقدمها. فهذه النبتة التي نشأت في آسيا الوسطى، أخذت تزرع غرباً على مر الزمن، وزُرعت في مصر نحو سنة 4500 ق.م. وفي ملحمة «الإلياذة» لهوميروس التي كتبت في القرن الثامن قبل الميلاد، أنقذ البطل من التحول إلى خنزير بفضل الثوم. وقد أدخلت هذه النبتة إلى بريطانيا بعد الغزو الروماني في القرن الأول الميلادي، وعند وصولها إلى الجزيرة البريطانية كانت قدراتها الطبية معروفة جيداً. وفي قرون لاحقة أصبحت البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) والذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 162)، وكلاهما من أميركا الجنوبية، طعاماً شائعاً. ولهذه النباتات منافع طبية وغذائية واضحة. فعصير البطاطا دواء قيم لعلاج التهاب المفاصل، في حين يُصنع من خيوط الذرة مغلي فعال لعلاج المشكلات البولية مثل التهاب المثانة.

الصحة وحفظ الصحة

1400 - 1700 م.

أدى تدفق النباتات الطبية الدخيلة بين القرن الثاني عشر والقرن الثامن عشر إلى تزايد عدد الأعشاب الأوروبية المفيدة الكبير أصلاً. وكان من المتصور أن يطراً تحسناً إجمالي على الصحة في أوروبا. فالنباتات الطبية الجديدة لم تكن متوفرة فحسب، بل توفرت الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث

طبيب من القرن السابع يرتدي زياً مصمماً للوقاية من التلوث بالطاعون.



يقول «لم أنقل عن أبقرات أو جالينوس أو أي شخص آخر. بل اكتسبت نفسي من الأمراض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية».

وحيث أن كلببير أصيب بجروح في الحرب الأهلية الإنكليزية دفاعاً عن الجمهورية، فإنه دافع عن احتياجات الناس العاديين الذين لا يمكنهم تحمل تكلفة خدمات الطبيب أو الأعشاب الباهظة الثمن والمستحضرات التي يصفها الأطباء عامة. واستناداً إلى دسقوريدس والأطباء العرب وباراسلسوس، طور كلببير نظاماً طبيياً يمزج بين التنجيم والخبرة الذاتية السديدة في الاستعمالات العلاجية للنباتات المحلية. وقد لقي كتابه عن الأعشاب الطبية رواجاً فورياً، وظهر لاحقاً بعدة طبقات. وكانت إحدى طبقات كتابه أول كتاباً عن الأعشاب الطبية نشر في أميركا الشمالية في سنة 1700.

ورغم أن شهرة كتاب «الطبيب الإنكليزي» *English Physitian* كانت ملحوظة، وجدت كتب أخرى عن الأعشاب الطبية طريقها إلى الجمهور. وقد أدى صنع المطبعة في القرن الخامس عشر إلى دخول طب الأعشاب إلى المنازل على نطاق واسع. فتمت طباعة كتب مثل كتاب دسقوريدس «المواد الطبية» للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطبع منها عدة طبقات.

العلاجات المميته 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطب الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصر على وجوب توخي الحذر في استعمال السموم المعدنية، مثل الزئبق والانتيمون والزرنيخ، فإن المفكرين الطبيين الجدد لم يكونوا بهذا القدر من التحفظ. فأعطيت جرعات أكبر فأكبر من المسهل المعروف بالكالوميل (كلوريد الزئبق Hg_2Cl_2) لأولئك الذين يعانون من السفلس وكثير من الأمراض الأخرى. وفي أغلب الأحيان، كان العلاج أسوأ من المرض نفسه، حيث كان بعض المرضى يموتون ويعاني البقية من عواقب طويلة الأمد للتسمم بالزئبق. وهكذا يكون قول أبقرات «إن الحالات التي لا يرجى شفاؤها تحتاج إلى علاجات شديدة التهور» قد طبق حرفياً، كما يظهر الإفراط غير المعقول في إحداث الإسهال والنزف في القرون الثلاثة التالية في أوروبا وأميركا الشمالية. وقد بلغت أوجها في الطب «الملحمي» في أوائل القرن التاسع عشر. وكان أبرز مؤيديه، الدكتور بنجامين راش *Rush* (1745-1813)، يرى أن الحجامه والكالوميل هما كل ما تتطلبه ممارسة الطب. ولا شك أن موقفه كان متطرفاً، ولكن من الواضح أن الأدوية العشبية في هذا المناخ أخذت تصبح بشكل متزايد غير ذات صلة بالطب.

العقلانية الجديدة

إلى جانب التشديد الجديد على الأدوية الكيميائية، أخذ الطب الحديث ينظر بازدراء إلى مبدأ «القوة الحيوية». فحتى نهاية القرن السادس عشر، كان كل التراث الطبي تقريباً يستند إلى مبدأ العمل مع الطبيعة، حيث يمكن دعم وتقوية إمكانات شفاء الجسم باستعمال الأعشاب الطبية الملائمة. في الطب الصيني التقليدي، تمثل «الكي» Qi الطاقة الأولية التي تحفظ

لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس بعناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السم سماً أو لا يكون يتوقف على الجرعة وحدها».

ونتيجة لذلك كان باراسلسوس قوة مؤثرة في التطور المستقبلي للكيمياء والطب التقليدي والطب العشبي والمعالجة المثلية. ورغم أن باراسلسوس يُعرف «بأبي الكيمياء»، إلا أنه عمل أيضاً بالكيمياء التي تُعنى بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب والبحث عن الحياة الأبدية.

كذلك بعث باراسلسوس الاهتمام «بمذهب التواقيع» *Doctrine of*



باراسلسوس الكيميائي والخيميائي هو أحد أعظم علماء القرن السادس عشر، والمدافع عن استعمال المعادن في العلاج ولكن بجرعات تخضع لمراقبة شديدة.

Signatures، وهو النظرية القديمة التي ترى أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها - وشدد على أفضلية الأعشاب الطبية المزروعة محلياً على العيّنات المستوردة المكلفة.

كلبير والأعشاب الموصوفة

لقت دعوة باراسلسوس لاستعمال الأعشاب المحلية دعماً قوياً فيما بعد من قبل نيكولاس كلبير *Culpeper* (1616-1654). فالصورة المواجهة لصفحة عنوان كتابه «الطبيب الإنكليزي» تحتوي على الكلمات المشهورة التالية: «يضم طريقة طبية كاملة يحفظ بموجبها المرء صحته أو يشفي

رمز «الأوم»
أي قوة الحياة.
يستخدم من قبل
أتباع الممارسة
الهندية
للأيورفيدا كمرکز
بؤري للتأمل.



الحياة والعافية. وفي
الأيورفيدا تمثلها
«البرانا» prana، وفي
التراث الغربي كتب أبقراط عن
قوة الطبيعة الشفائية، في حين أن
العشابين الطبيين الغربيين
الحديثين وممارسي المعالجة

المثلية homeopaths يستخدمون مصطلح «القوة الحيوية».

كانت أهمية القوة الحيوية قد ضعفت في الغرب بتأثير من فلسفة رينيه
ديكارث (Descartes) (1596-1650). فقد قسم هذا الرياضي الفرنسي
العالم إلى جسم وعقل، وإلى طبيعة وأفكار. وقضت فلسفته بأن القوة
الحيوية غير المحسوسة التي تحفظ الحياة وتؤثر في العافية تقع في
نطاق الدين، وليس لها مكان في «علم» الطب الحديث. وبالنسبة للمؤسسة
الطبية الجديدة التي تشق طريقها إلى الأمام نحو ممارسات طبية سليمة
من الناحية العلمية، كانت المفاهيم «الغيبية» مثل القوة الحيوية تذكر
بالجهل والخرافة اللذين يشكلان جزءاً لا يتجزأ من الممارسات العلاجية
القديمة.

وحتى قبل نظريات ديكارت، كانت المقاربة العقلانية للاستكشاف
العلمي والطبي قد بدأت تجني المكاسب. فقد أخذ الفهم الطبي للوظائف
الجسدية يترسخ شيئاً فشيئاً. فأجرى وليام هارفي (1587-1657)
Harvey دراسة مفصلة للقلب والدورة الدموية وأثبت للمرة الأولى أن
القلب يضخ الدم حول الجسم، مخالفاً فكر جالينوس. وتعطي دراسته
التي نشرت سنة 1622 مثلاً تقليدياً على الثورة التي حدثت في العلوم
الطبية.

ومنذ زمن هارفي، لقي العلم نجاحاً مذهلاً في الكشف عن طريقة
عمل الجسم على المستوى البيوكيميائي وفي تمييز سيوروات
الأمراض المختلفة. لكن هذا التقدم بمجمله كان أقل نجاحاً في
تطوير العلاجات الطبية لتفريغ الأمراض وعلاجها.

الفجوة في المقاربة العلمية

بتفهمنا للماضي بعد وقوعه، يبدو كان علم الطب الجديد لا
يمكن أن يولد إلا بمعزل عن الفنون الماثورة للعلاج التي كان دائماً
متشابكاً معها. ونتيجة لذلك، ورغم أن الطب الماثور كان يفتقر عموماً
للتفسير العلمي، إلا أنه كان دائماً متقدماً على العلوم الطبية بطريقة تطبيقه
من الناحية العلاجية. ففي كتاب «الطب الهندي الأميركي» (American

Indian Medicine, University of Oklahoma Press, 1970) يقدم
فيرجيل فوجل Vogel مثلاً جيداً على الطب الشعبي «الجاهل» الذي يتقدم
على الفهم العلمي في التطبيق العلاجي:

«في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمّدت سفن جاك كارتيه
Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريال.
وبانعزال البحارة البالغ عددهم 110 رجال بالثلج الذي بلغ ارتفاعه 4
أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزن في السفن. وسرعان ما تفتش
البئع (الإسقربوط) scurvy بينهم بحيث توفي 25 رجلاً بحلول منتصف
آذار/ مارس، وبلغ مرض الآخرين، باستثناء ثلاثة أو أربعة، من الشدة ما
أفقدهم كل أمل بالشفاء. ومع تزايد عمق الأزمة، كان من حسن حظ
كارتيه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia
الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير ونسج شجرة
معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وغلي
لحائها وأوراقها لصنع مغلي ووضع الثقل على الأرجل. شفي كل الذين
عولجوا بتلك الطريقة بسرعة وتعجب الرجل الفرنسي من المهارة
العلاجية للسكان المحليين».

من الطبيعي ألا يكون الأميركيون المحليون قد سمعوا بعوز الفيتامين
C الذي يسبب البئع (الإسقربوط)، وألا يكونوا قادرين على تفسير طريقة
عمل علاجهم بشكل عقلائي. ومن المعروف أن الجراح البحري البريطاني
جايمس ليند Lind (1716-1794) نشر كتابه «بحث حول الإسقربوط» (A
Treatise of the Scurvy) سنة 1753، مستوحياً من رواية كارتيه، وفيه
بين أنه يمكن الوقاية من هذا المرض بأكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه
نتج عن افتقار النظام الغذائي إليها. ويعدُّ عمل جايمس ليند مثلاً رائعاً



قناع شامان أميركي محلي من الشمال الغربي.
غالباً ما كانت الأساليب المستخدمة من قبل المعالجين المحليين تتفوق في
الفعالية على الممارسات الطبية التقليدية في ذلك الوقت.

الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242). وبعد ذلك بسنة، استخرج الإينولين من الراسن الطبي (*Inula helenium*)، ص 105). وفي سنة 1838، تم عزل حمض الساليسيليك (الصفصاف)، وهو المادة الكيميائية السابقة للأسبرين، من لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128)، وصنّع لأول مرة في المختبر سنة 1860. ومنذ ذلك الحين، سلك طب الأعشاب والطب الحيوي مسارين منفصلين. فالأسبرين، وهو مستحضر كيميائي جديد تماماً، جرى تطويره للمرة الأولى في ألمانيا سنة 1899. لكن لم تكن تلك إلا خطوة متقدمة. فقد ظل تأثير الجامعات وكليات الطب والمختبرات محدوداً في ذلك الوقت، وبقي طب الأعشاب سائداً باعتباره الشكل العلاجي الذي يستعمله معظم الناس في العالم.

حدود جديدة وأدوية عشبية جديدة

حيثما حل الأوروبيون أثناء الهجرات الكبرى في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، سواء في أميركا الشمالية أو أميركا الجنوبية أو إفريقيا الجنوبية أو أستراليا، لم يكن قسم كبير من الطب الأوروبي متوقفاً، أو كان مكلفاً جداً. فأخذ المستوطنون يتعلمون أن السكان المحليين هم مصدر كبير

للمعلومات المتعلقة بالقيم الطبية للنباتات المحلية. فعلى سبيل المثال، تعلم

المستوطنون الأوروبيون في إفريقيا

الجنوبية من السكان المحليين عن

الخصائص المدرة للبول لنبته

البارسمة (*Barosma betulina*)، ص

67). كما تعرف المستوطنون

الأستراليون إلى الخصائص المطهرة

الرائحة لنبته البلقاء (*Melaleuca*

alternifolia)، ص 110) من مراقبة

الممارسات الطبية لسكان أستراليا

الأصليين. ويشكل طب الأعشاب

المكسيكي في حالته الحاضرة مزيجاً

من الأعشاب والممارسات الطبية لشعوب

الآزتيك والمايا والإسبان.

وفي أميركا الشمالية، كان العشابون

المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح

الخارجية واللدغات، وقد تفوقوا على نظرائهم

الأوروبيين في هذا الميدان من الطب. ولم يكن ذلك



الخشخاش المنوم Opium poppy، نبتة آسيوية موطن تعطي راتنجاً لطالما تم تدخينه من أجل تأثيره المخدر. وقد تم عزل مكونه الأساسي، المورفين، لأول مرة في المختبر سنة 1803، وهو يستخدم لتسكين الآلام.

على ما يمكن تحقيقه بالمرزج بين المقاربة العلمية المنهجية والمعرفة الموروثة عن الأعشاب.

عزل المواد الكيميائية

يشكل اكتشاف القيمة الطبية للقمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)،

ص 199) حالة أخرى أدت فيها المعرفة العشبية الموروثة إلى تقدم

رئيسي للطب. فقد بدأ الدكتور وليام ويذرنغ (*Withering* 1799-1641)،

وهو طبيب ذو تدريب تقليدي وله اهتمام قديم بالنباتات الطبية، فحص

القمعية بعد عثوره على وصفة عائلية لعلاج الاستسقاء (احتباس الماء).

فوجد أن القمعية تستخدم في بعض مناطق إنكلترا لعلاج هذه الحالة،

وهي غالباً ما تكون إحدى الإشارات على قصور القلب. وفي سنة 1785،

نشر كتابه بعنوان «تقرير عن القمعية الأرجوانية» *Account of the*

Foxglove، الذي ضم توثيقاً للحالات الطبية المسجلة بعناية، وبيّن كيف

أن المكونات القوية الفعالة (والتي يمكن أن تكون خطيرة) للقمعية، التي

تعرف اليوم باسم الغليكوزيدات القلبية، جعلت من هذه النبتة علاجاً قيماً

للاستسقاء *dropsy*. وتبقى الغليكوزيدات القلبية شائعة الاستعمال في

يومنا الحاضر. لكن رغم هذا المثال الواضح عن الإمكانيات الكامنة في

الجمع بين طب الأعشاب والمنهج العلمي، فقد سلك الطب التقليدي مساراً

آخر في القرن التاسع عشر.

المختبر مقابل الطبيعة

منذ بداية القرن التاسع عشر، بدأ المختبر الكيميائي يحلّ بانتظام محل

الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عُزلت القلوانيات المخدرة من

في القرن الثامن عشر، وثق وليام ويذرنغ قدرة القمعية الأرجوانية على علاج قصور القلب.

وخلال القرن التاسع عشر، أخذ تأثير الطب الحيوي يصيب الممارسات الماثورة في كل من الصين والهند، وكان ذلك مفيداً من عدة نواح. فإدخال المبادئ والأساليب العلمية بحكمة إلى المداواة الماثورة بالأعشاب يوفر إمكانية تحسين فعالية المعالجة.

لكن الطب الغربي في الهند تحت الحكم البريطاني أصبح البديل الوحيد في نهاية المطاف. ونظر إلى الأيورفيدا باعتبارها أدنى من الطب الحيوي (انظر الهند، ص 37). فقد أدخلت الممارسة الطبية الغربية لكي تحل محل الطب الماثور لا لتكون متمماً له. ويرى أحد المراجع أنه قبل سنة 1835 كان الأطباء الغربيون ونظراؤهم الهنود يتبادلون المعرفة؛ وبعد ذلك لم يعد يُعترف إلا بالطب الغربي كطب مشروع فيما جرى سعي حثيث لإعاقه النظم الشرقية (Robert Svoboda, *Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

كان تدفق الأفكار الغربية إلى الصين أقل إيذاءً. فقد أخذت أعداد متزايدة من تلامذة الطب الصينيين تدرس الطب الغربي، لكن ذلك لم يوقف التطور المتواصل لممارسة طب الأعشاب الماثور. فعلى العموم، اعتبر أن لكل من الممارستين حسناتها وسيئاتها.

تحريم طب الأعشاب 1850 - 1900

كان الطب التقليدي في أوروبا يسعى لإنشاء احتكار الممارسة الطبية وحصرها به. وفي سنة 1858، طُلب من البرلمان البريطاني فرض تشريع يحظر على أي كان ممارسة الطب إذا لم يكن قد خضع لتدريب في كلية طب تقليدية. وقد تم رفض هذا الاقتراح لحسن الحظ، ولكن في بلدان مثل فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة أصبح من غير الجائز قانوناً ممارسة طب الأعشاب دون الحصول على مؤهل رسمي. وأخضع العشابون لخطر دفع غرامة أو دخول السجن لمجرد تقديم

دواء عشبي إلى المرضى الذين يطلبون مساعدتهم. إن مثل هذه المخاوف في بريطانيا، بالإضافة إلى

الرغبة في ترسيخ طب الأعشاب الغربي كبديل للممارسات التقليدية، لا سيما في المدن الصناعية بشمال إنكلترا، أدت إلى إنشاء المؤسسة الوطنية للعشابين الطبيين في سنة 1864، وهي أول هيئة متخصصة لممارسي طب الأعشاب (NIMH) في العالم. ويقدم تاريخها مثلاً على التماسك الذي كان مطلوباً من ممارسي طب الأعشاب لكي يحفظوا حقهم بإعطاء مرضاهم أدوية عشبية مأمونة ولطيفة وفعالة.



الجنسنغ يستعمل كدواء مقو في الطب الصيني منذ أكثر من 5000 سنة.

مفاجئاً بالنظر إلى مجموعة النباتات الطبية الشديدة الفعالية التي كان الأميركيون المحليون قد اكتشفوها، بما في ذلك أعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*, ص 90) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*, ص 103) واللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*, ص 108). لقد تعلم المستوطنون الأوروبيون الكثير من مراقبة ممارسات السكان المحليين. وخلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، أثناء انتقال الرواد إلى الغرب عبر المناطق الحدودية، استمرت إضافة نباتات جديدة إلى السجل الرسمي للأعشاب الطبية. فبالإضافة إلى الأعشاب الثلاثة التي ذكرناها أعلاه، أدرجت نحو 170 نبتة محلية في «دستور الأدوية في الولايات المتحدة» *The Pharmacopoeia of the United States*.

صموئيل طومسون وأتباعه

كانت اللوبيلية من الأعشاب الرئيسية، إلى جانب الفليفلة (*Capsicum frutescens*, ص 70)، التي حُض على استعمالها صموئيل طومسون Thomson (1769-1843)، وهو ممارس غير تقليدي لطب الأعشاب. فقد طور مقارنة شديدة البساطة للطب تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقارنة طومسون شديدة الفعالية وملائمة لحاجات الناس الذين يعيشون في المناطق الحدودية. وقد حظي نظامه الطبي الذي كان بحق أقدم شكل من أشكال المعالجة الطبيعية (شكل من أشكال المداواة تعالج فيه الأمراض بالأعشاب والأغذية الطبيعية وضوء الشمس والهواء الطلق) بشهرة واسعة، حيث أتبع ملايين الناس في أميركا الشمالية أساليبه. لكن نجاح طومسون ضعف بعد ظهور أساليب عشبية أكثر تعقيداً، مثل أساليب الانتقائيين Eclectics والمطببين الطبيعيين Physiomedicalists، في عالم الطب الخصب في أميركا القرن التاسع عشر، التي شهدت أيضاً ولادة المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة بتقويم العمود الفقري chiropractic.

التأثير الغربي على الطب الآسيوي

لعل ممارسات طومسون كان سينظر إليها بشيء من الدهشة في الصين، لكنها كانت ستبدو مألوفة. فلطالما كان هناك جدال في الطب الصيني حول درجة نشوء المرض من البرد ودرجة نشوئه من الحر. فكتاب «حول الأمراض الناتجة عن البرد» *Shanghanlun*، الذي كتب في القرن الثاني وروجع وأعيد تفسيره بتعليقات على مدى الـ 1800 سنة الأخيرة، يوصي بعشبة القرفة (*Cinnamomum verum*, ص 80) كعلاج رئيسي عندما «يرتجف المريض بالحمى ويتنفس بصعوبة ويشعر بالغثيان». وفي القرن الرابع عشر ميز وانغ لو Wang Lu بين المرض الناتج عن البرد والمرض الحمي وعالجهما بطرق مختلفة. وعمد العشابون الصينيون على اختلافهم إلى تفصيل هذا التمييز بإسهاب حتى القرن التاسع عشر.

القرن العشرون والمستقبل

يتمثل الطب في القرن العشرين، بالنسبة لمعظمنا، بالأدوية، مثل المضادات الحيوية وطرق التشخيص والعلاج ذات التقنية العالية. غير أن كثيراً منا يتفاجأ عندما يكتشف أن الأدوية العشبية هي الشكل الأولي للعلاج في قسم كبير من هذا القرن، حتى في الدول الأوروبية.

للعلاج. فقد زرع الغصن الصاد (المضاد الحيوي) واستخدم لمحاربة العدوى في مصر القديمة، وفي البيرو في القرن الرابع عشر، وفي الطب الشعبي الأوروبي الحديث.

وفي العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية (1939-1945)، عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية، بدأ كان عصراً جديداً قد انبجح يمكن أن يقضى فيه على العدوى، ولا تعود الأمراض المهددة للحياة مثل السفلس وذات الرئة Pneumonia والسل من المسببات الرئيسية للموت في العالم المتقدم. وقدم العالم الحديث أيضاً أدوية أخرى شديدة الفعالية مثل مضادات الالتهاب الستيرويدية، وبدأ أن العثور على أدوية لمعظم الأمراض لم يعد إلا مسألة وقت.



كان لويس باستور رائداً في اكتشاف الجراثيم

صعود الطب الحيوي

بعد أن اعتاد الأميركيون والأوروبيون على الأدوية التي تقود إلى تحسُّن العوارض (إن لم نقل الصحة) على المدى القريب، أخذ الجمهور ينظر إلى الأدوية العشبية على أنها غريبة ومن مخلفات الماضي. وأخذ يتزايد منع ممارسة طب الأعشاب بموجب القانون في أميركا الشمالية ومعظم أنحاء أوروبا، في حين هجر أغنياء في الدول النامية طب الأعشاب لمصلحة الأدوية الجديدة المتوفرة.

وكان ذلك عائداً إلى حد كبير إلى مهنة الطب نفسها التي رأت في طب الأعشاب ارتداداً إلى خرافات الماضي. ومنذ أواخر القرن التاسع عشر، كان هدف منظمات مثل الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الطبية البريطانية احتكار الممارسة الطبية التقليدية. وهكذا اقترب طب الأعشاب من نهايته في كثير من البلدان، لا سيما في الولايات المتحدة وبريطانيا. ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت ممارسة طب الأعشاب دون مؤهلات طبية أمراً غير مشروع بين العاميين 1941 و 1968.

عودة المد

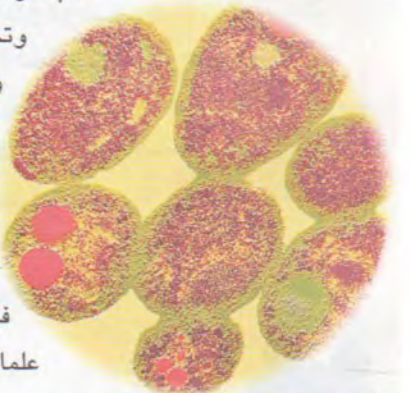
رغم النجاحات الباهرة التي حققتها الأدوية الكيميائية، فقد وقعت أيضاً كوارث مخيفة، أبرزها مأساة التاليدوميد في بريطانيا وألمانيا عندما ولد 3000 طفل مشوه لأمهات تناولن الدواء كمسكن أثناء الحمل. وقد شكّلت

كانت 90 بالمئة من الأدوية التي يصفها الأطباء أو التي تباع دون وصفة طبية ذات أصول عشبية، حتى الثلاثينيات من هذا القرن. ولم تصبح الأدوية المنتجة في المختبرات هي المعيار إلا خلال السنوات الخمسين الأخيرة. فخلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، على سبيل المثال، كان الثوم (*Allium sativum*، ص 56) وطُحلبُ المَنَاقِع (*Sphagnum spp.*) يستخدمان بالأطنان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى. والثوم مضاد حيوي طبيعي ممتاز، وكان أكثر المطهرات المتوفرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طُحلب المَنَاقِع، المجموع من أراضي الخَلنج، يشكّل ضماداً طبيعياً طاهراً.

العلم والطب

إن تطوير أدوية جديدة في المختبر، إما مستخرجة من نباتات طبية وإما مصنّعة، يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر، عندما عزل الكيميائيون لأول مرة مكونات مثل المورفين من الخَشْخَاشِ المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242)، والكوكايين من الكوكوة (*Erythroxylum coca*، ص 204). ومنذ ذلك التاريخ، حقّق العلماء تقدماً هائلاً في فهم كيفية تأثير المواد الكيميائية المعزولة على الجسم، فضلاً عن كيفية عمل الجسم معافى كان أو مريضاً. ومنذ ستينيات القرن التاسع عشر، أخذ العلماء، وأبرزهم لويس باستور (1822-1895) يتعرّفون إلى العضويّات الدقيقة المسببة للأمراض المعدية، مثل التدرن (السل) والملاريا. كان من الطبيعي أن يكون الهدف الأول لأولئك العاملين في الأبحاث الطبية السعي وراء إنتاج أدوية تعمل بمثابة رصاصات سحرية موجهة مباشرة نحو العضويّات الدقيقة المعنية وتخليص الجسم من التهديد.

وأدى ذلك في نهاية المطاف إلى اكتشاف أو، بدقة أكبر، إعادة اكتشاف البنسلين على يد عدد من العلماء، أبرزهم الكسندر فلمنج (Fleming 1881-1955) في سنة 1929. لكن في حين كان علماء القرن العشرين أول من قدّر



المضادات الحيوية كأدوية بطريقة علمية، إلا أنهم لم يكونوا أوّل من استخدمها

صورة مجهرية إلكترونية لطفيلي البلازموديوم. ينتقل إلى الإنسان عن طريق البعوض ويسبب مرض الملاريا.

الطب الغربي وممارسات طب الأعشاب

بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطب المأثور (طب الأعشاب عادة) والطب الغربي يمكن أن يعمل معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج. م. جانزن

Janzen في كتابه «طلب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California Press, 1978)

مثل هذا التفاعل في إفريقيا:

«يدرك شعب زائير مزايا الطب الغربي ويسعون إلى جراحته وأدويته ورعاية مستشفياته، لكن خلافاً لما هو متوقع، لم يختف الأطباء الأهلين والعراةفون والمشاورات التقليدية بين الأقرباء بتبني الطب الغربي. بل تطورت «علاقة عملية» تلعب فيها أشكال العلاج المختلفة أدواراً مكملة لا أدواراً تنافسية في فكر الناس وحياتهم».

إن التكلفة العالية للعلاج الطبي الغربي عامل آخر شجع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج المأثور. ففي الصين والمكسيك وكوبا ومصر وغانا والهند ومنغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، تزرع الأدوية العشبية بكميات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطب التقليدي وممارسي الطب المأثور على حد سواء. وعلى غرار ذلك، تطورت أنواع مختلفة من العلاج لسد الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدم الهند مثلاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة من أنواع الرعاية الطبية. فإلى جانب الأطباء المدربين تدريباً طبياً غربياً تقليدياً، يوجد ممارسون للطب الأيورفيدي مدرّبون تدريباً طبياً، وممارسون للطب الأيورفيدي المأثور، ومداوون محليون، ومعالجون بالمداداة المثلية homeopaths.

تغيير المواقف

لعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطب المتمم هو الحالة الصحية المتدنية في المجتمعات الغربية. فقد تمكن الطب التقليدي من السيطرة بوجه عام على الأمراض المعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مقلقة على أن العضويات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50 بالمئة من السكان في البلدان الغربية يتناولون يومياً واحداً أو أكثر من الأدوية التقليدية - لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والربو والتهاب المفصل والاكنتاب. وتنفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسط العمر في الدول النامية أخذ بالانعكاس، ربما نتيجة للملوثات البيئية وتراكم السموم داخل الجسم. لقد أدى التغيير في الوعي العام على مر السنين إلى تجدد الاهتمام بطب الأعشاب. بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءاً من الحياة اليومية. ومن الأمثلة



«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقتها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى القضاء على نباتات طبية متوطنة. وتبذل الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستفادة من الأرض.

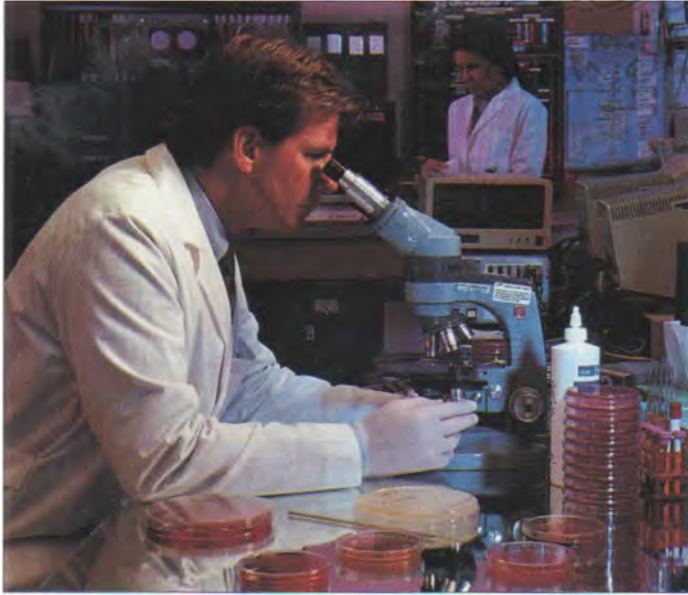
هذه الحادثة نقطة انعطاف عند الرأي العام تجاه الأدوية الكيميائية. فبدأ الناس يدركون أن ثمنها باهظاً يمكن أن يصاحب فوائد العلاج بالأدوية الصيدلانية الحديثة. وأدى ذلك، إضافة إلى العوامل المذكورة أدناه، إلى تغيير مفاجيء في نظرة الرأي العام إلى طب الأعشاب.

المثال الصيني

شهد طب الأعشاب مكسباً رئيسياً سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد. كان الطب الغربي التقليدي قد ترسخ جيداً في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة، ناهيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطب الصيني المأثور، طب الأعشاب والوخز بالإبر أساساً، يستخدم إلى جانب الطب الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين. فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطب الصيني المأثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية. وبذلت أيضاً جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية.

وخلافاً لاتجاه الطب الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتماداً على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطب الصيني المأثور، على غرار الأشكال الأخرى للطب المتمم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجع على المقاربة الشمولية للعلاج.

وفي الستينيات، أنشأت الصين أيضاً نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طب الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرنون يرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيات نموذجاً لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طب الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحية في الدول النامية.



يستطيع العشابون، بفضل البحث العلمي المتزايد في تركيب الأدوية العشبية وخصائصها، وصف الأعشاب والمستحضرات والجرع بطريقة دقيقة وفعالة.

يمكن أن تكون بمثل جودة الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض أو أفضل. وقد أخذ هذا الموقف بالتغير لحسن الحظ مع تزايد الأبحاث التي تكشف مقدار فعالية الأدوية العشبية.

تشتهر حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، وهي عشبة أوروبية الموطن، بخصائصها الشافية للجروح. وقد امتدح جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» (Herball, 1597) زيتها باعتباره «أتمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخلية أو للجيوب العميقة المثقوبة أو أي جرح يسببه سلاح مسموم... وأنا أعرف أنه لا يوجد أفضل منه في العالم [التشديد من عندنا]. وبعد أربعة قرون، تبين في اختبار معاصر أن حشيشة القلب مضاد قوي للفيروسات، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري HIV ومتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).

كما أن حشيشة القلب علاج عريق للاكتئاب المعتدل والإرهاق العصبي. فقد بيّنت دراسة بحثية تستند إلى مستشفى في سنة 1993 بالنمسا أنها فعالة مثل العلاجات التقليدية، وآثارها الجانبية منخفضة جداً خلافاً لها. إن حشيشة القلب مثال على كيف أن البحث الحديث يؤكد في الغالب ما كان يُعرف منذ قرون من قبل ممارسي طب الأعشاب. غير أن ممارسي طب الأعشاب اليوم لديهم ميزة هامة - الطريقة التي تعمل بها النبتة داخل الجسم باتت مفهومة بشكل أفضل، لذا يمكن توخي الدقة بشأن الجرع والتنهؤ الآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء.

ربالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تحفص كثير من الأعشاب لآخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجري اليوم بحاث على السُّطَل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، الذي استخدمه سكان أستراليا الأصليون كسُمّ للسهم، والصنوبر الأبيض الياباسي (*Pinus pinaster*) ويمكننا أن نتوقّع حدوث زيادة مطّردة في

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأخرديّة المحوّلّة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التوتّر الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأخرديّة المحوّلّة (*Oenothera biennis*، ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية. ويوصف زيت النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهيجوة وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السُّنَا المكيّ (*Cassia senna*، ص 72)، وهو علاج بسيط فعّال للإمساك القصير الأمد، هو أكثر الأدوية المستخدمة في العالم.

كذلك فإن تنامي الوعي بأن حياتنا كبشر متشابكة مع مصير كوكبنا يعزّز أيضاً قيمة الأدوية العشبية. فطبّ الأعشاب يتناغم إيكولوجياً مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه.

العشبية والشمولية

لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المعدية مقبولة على نطاق واسع في الطبّ التقليدي. غير أن العشابين الطبيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل تلقائياً من شخص إلى آخر. وهكذا يبرز السؤال التالي: ما هو الضعف لدى المريض الذي أتاح «لبذرة» العدوى إيجاد أرض خصبة؟ وخلافاً لكثير من الممارسات الطبيّة التقليدية التي تركّز على القضاء على «العلة» أو الحالة غير السويّة، يتبع طبّ الأعشاب مقاربة أكثر توازناً فيسعى إلى معالجة الضعف الذي أدى إلى اعتلال الصحة في سياق حياة المريض ككل. ويحدّد العشابون عدة عوامل تقف خلف حدوث المرض. وتشكل علامات وعوارض الجسم أهم المؤشرات، ولكن تؤخذ العوامل الغذائية والعاطفية وحتى الروحية في الحساب أيضاً.

تحتوي أجسادنا على أكثر من ثلاثة آلاف مليار خلية يجب أن تعمل جميعاً بانسجام إذا أريد الحفاظ على صحة جيدة. وإذا استخدمت الأعشاب بحكمة، فإنها تعمل بالتناغم مع أجسامنا فتحثّ مجموعات الخلايا المختلفة على أداء مهامها المحددة داخل الجسم أو تدعمها أو تكبحها.

ربما يكون الأوان قد فات، بالطبع لكي يستخدم الأشخاص المصابون بمرض حاد جداً مقاربة عشبية للعلاج. وفي هذه الظروف، يمكن أن تكون الأدوية التقليدية الفعالة، مثل أدوية القلب و«مضادات الحيوية والمسكّنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة لحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المريض، يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط.

الأدلة التي تدعم اسلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن الأوبئة الصبيّة



عدد الأعشاب التي يجري تفحصها من أجل الاستخدام الطبي في المستقبل القريب.



يجري اليوم فحص القسطل الأسترالي كعلاج للإيدز.

oxyacantha (ص 86) والجنكة
Ginkgo biloba (ص 98) وزنبق
الوادي (*Convallaria majalis*)، ص
192)، لها فائدة طبية أكبر مما هو
متوقع بفضل الائتلاف الطبيعي
للمكونات داخل النبتة الكاملة. وفي
بعض الأحيان، قد تعود القيمة الطبية
للعشبة بشكل كامل إلى ائتلاف
المواد ولا يمكن أن يعاد إنتاجها
بواسطة مكون أو اثنين من مكوناتها
«الفعالة» فحسب.

مستقبل الأعشاب الطبية

إن المشكلة الرئيسية التي يواجهها مستقبل طب الأعشاب تكمن فيما إذا كانت النباتات الطبية والمعرفة الماثورة التي تُرشد إلى استعمالها سوف تقيم وفقاً لما هي عليه، أي كمصدر هائل للأدوية المأمونة والاقتصادية والمتوازنة بيولوجياً، أو إذا ما كانت ستصبح من نواحي الحياة الأخرى التي تستغل من أجل تحقيق الربح السريع.

ومن المشاكل الأخرى إقناع المتشككين في العالم الطبي بأن طب الأعشاب ليس مجرد بديل رديء للطب التقليدي، وإنما شكل قيم من أشكال العلاج القائمة بنفسها. ففي التجارب التي أجريت لمعرفة فعالية بعض الأعشاب الصينية على مرضى مصابين بالربو في المستشفى المجاني الملكي بلندن في أوائل التسعينيات، دهش الاختصاصيون التقليديون، عندما أدت إضافة عشبة إلى صيغة صينية تضم أعشاباً أخرى، إلى حصول تحسن مذهل عند مريض لم يكن يستجيب سابقاً للعلاج. تقدم هذه القصة دليلاً على المهارة والفن اللذين ينطوي عليهما ممارسة طب الأعشاب. فبصياغة العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية للمريض وعلاج السبب الذي يركز عليه المرض، حدثت تحسينات رئيسية. إن هذه المقاربة بعيدة كل البعد عن الرؤية الطبية القياسية التي تستخدم دواء واحداً لعلاج مرض واحد.

يوجد في الهند والصين مقررات تعليمية جامعية في طب الأعشاب منذ عقود من الزمن. وهذه العملية في الغرب أبطأ، رغم أن أول مساق جامعي قبل التخرج في طب الأعشاب في أوروبا الغربية بدأ في جامعة ميدلسكس Middlesex بلندن في سنة 1994. وبجمعها بين المعرفة العشبية الماثورة والعلوم الطبية، فإنها تحاكي التطورات الواسعة النطاق في الصين، وتؤشر على مستقبل يمكن أن يكون بوسع المرضى فيه الاختيار بين المقاربتين التقليدية والعشبية عند التفكير في العلاج الطبي الذي يلائمهم على أفضل وجه.

الأعشاب الطبية والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسيجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدّر بثمن. ونتيجة لذلك، تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo، وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بتفحص 13000 نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وهي في صدد أتمتة أبحاثها في هذا المجال، وسوف يكون بوسعها قريباً تفحص نحو مليوني مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

إذا كان ذلك مؤشراً على ما سيأتي، يمكننا أن نتوقع حصول اكتشافات ملحوظة في عالم طب الأعشاب. غير أن هناك مشكلة رئيسية في مقارنة صناعة الدواء. فهي موجهة إلى تطوير مواد كيميائية نباتية معزولة يمكن تخليقها والحصول على براءة اختراع لها. وبواسطة براءة الاختراع، تستطيع الشركة جني أرباح فتسترد الاستثمار الهائل الذي يتطلبه البحث عن الأدوية الجديدة وتطويرها. لكن الأعشاب علاجات كاملة موجودة في الطبيعة، لذا لا يمكن استصدار براءة اختراع لها ولا يجب ذلك. وحتى لو تمكنت الشركات الرئيسية لصناعة الأدوية من العثور على عشبة، مثل حشيشة القلب، تثبت أنها أكثر فعالية وأماناً من الأدوية التقليدية، فإنها تفضل تطوير أدوية كيميائية مصنعة بدلاً من الأدوية العشبية.

تآزر الأعشاب

ثمة كلمة واحدة تميز الأدوية العشبية عن الأدوية التقليدية أكثر من غيرها:

التآزر synergy. فعندما تستخدم

النبتة بأكملها بدلاً من مكوناتها،

تتفاعل الأقسام المختلفة

فتعطي، كما يُظن في الغالب،

تأثيراً علاجياً أكبر من تأثير

الجرعة المكافئة من المكونات

الفعالة المفضلة في الدواء

التقليدي بشكل عام.

وتظهر الأبحاث على

نحو متزايد أن أعشاباً، مثل

الشاي الصحراوي



أثبتت التجارب السريرية الاستخدام الموروث لحشيشة القلب كعلاج للإرماق العصبي والاكنتاب.



رغم التفاوتات الإقليمية، فقد نشأت الممارسات العشبية الأوروبية من الجذر المشترك للموروث الكلاسيكي. واليوم يلقي طب الأعشاب شهرة متزايدة في أوروبا، ويمارس في بعض البلدان من قبل الممارسين الطبيين التقليديين فضلاً عن العشّابين المؤهلين.

لقد طوّر كل موروث عشبي رئيسي في العالم إطاراً خاصاً به لتفسير المرض. وفي أوروبا كان نموذج فهم المرض وتفسيره يقوم على «نظرية الأخلاط الأربعة» theory of the four humours، التي استمرت حتى وقت متأخر من القرن السابع عشر. وضع هذه النظرية جالينوس Galen (131 - 201م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. وُلد جالينوس في برغاموم وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارعي المدينة، ما أتاح له فرصة تعلّم التشريح والتعرّف إلى أفضل الأدوية الملائمة لشفاء الجروح. وقد كتب مئات الكتب وكان تأثيره كبيراً على الطب التقليدي والعشبي في أوروبا. ولا تزال الأدوية النباتية حتى اليوم تسمى أحياناً أدوية جالينوسية لتمييزها عن الأدوية المصنّعة.

نظرية الأخلاط الأربعة

طوّر جالينوس أفكاره من نصوص أبقراط (460 - نحو 377 ق.م.) وأرسطو (384-322 ق.م.)، الذي تأثر بدوره بالأفكار المصرية والهندية. عمد أبقراط، في توسيعه للاعتقاد القديم بأن العالم يتكوّن من أربعة عناصر، النار والهواء والتراب والماء، إلى تصنيف الأعشاب باعتبارها تمتلك أربع خصائص: حارة وجافة وباردة ورطبة. ووفقاً لهذه النظرية يوجد أربعة سوائل رئيسية، أو أخلاط humours، في الجسم: الدم والصفراء والسوداء والبلغم. والشخص «المثالي» يمتلك الأخلاط الأربعة بنسب متساوية. غير أن خلطاً واحداً أو أكثر يطغى عند معظم الأشخاص ما يؤدي إلى ظهور أمزجة أو شخصيات محددة. مثال ذلك، تؤدي زيادة الصفراء إلى بروز الشخص الغضوب، الذي يرجّح أن يكون سيئ الطبع، شاحب اللون، طموحاً، محباً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النَّفْس تُستنشَق في كل نَفَسٍ وتعالج في الجسم لتشكل «النَّفْس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة.

تأثير العشّابين الكلاسيكيين

ثمة كاتبان كلاسيكيان آخران أثرا بقوة على طب الأعشاب الأوروبي المأثور. كتب دسقوريدس (40-90)، وهو جراح في الجيش الروماني يوناني المولد، أشمل كتاب في العالم الكلاسيكي عن الأدوية العشبية «المواد الطبية» De Materia Medica استناداً إلى مراقبة نحو 600 نبتة. وجمع بليوس الأرشيد Pliny the Elder (23-79) كتابات مستمدة من أكثر من 400 مؤلف في كتابه «التاريخ الطبيعي» Natural History، أورد فيه، فيما أورد، المعرفة العشبية في ذلك الزمن. ويأتي الكثير من المعرفة الأوروبية المأثورة عن النباتات الطبية من دسقوريدس وبليوس. ومن أهم الأعشاب التي ذكرها الاثنان البيروغ المخزني (Mandragora officinarum، ص 230). وقد نسبت إلى البيروغ، الذي له جذر متشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس

جَنُجُلْ
مجفّف

الجَنُجُلْ (Humulus lupulus) ص 102
مرجّن عامّة، لكنّه ينبّه
أيضاً وظيفة الهضم.

الكافورية (Tanacetum spathulentum) ص 139
تلقى الترحيب باعتبارها
فتحاً في معالجة الشقيقة.

الأخيلية ذات الألف ورقة (Achillea millefolium) ص 54
ربما استعملتها قوات أخيل في حروب طروادة لوقف النزف.

حشيشة الملاك (Angelica archangelica) ص 166
تعالج عسر الهضم.

حبّ القفد (Vitex agnus-castus) ص 149
يُفرّج مشكلات الحيض.

القرّاص الكبير (Urtica dioica) ص 145
يعالج فقر الدم

الزُّوفَا (Hyssopus officinalis) ص 220
وصفها أبقراط لعلاج ذات الجنب.

إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis) ص 125
يؤثر أخذه تقليدياً لتحسين الذاكرة.

البلّسان الأبيض (Viburnum opulus) ص 148
يرخّي العضلات.

عنبات
البلّسان الأبيض

حشيشة القلب
(Hypericum
perforatum، ص 104)

عشبة قابضة
ومضادة للفيروسات.
تستخدم على نطاق
واسع في أوروبا
كعواء للاكتئاب

النقيع الزيتي
لحشيشة القلب

حشيشة القلب
المجففة

الناردين المخزني
(Valeriana officinalis)
ص 146) عشبة جيدة
لتهدئة التوتر العصبي

عصا الذهب
(Solidago virginica)
ص 209) عشبة قابضة
تؤخذ لالتهاب الحلق
والنزلة ومشكلات
السبيل البولي

الأذريون المخزني
(Calendula officinalis)
ص 69) دواء للتلطيف
الجلد الملتهب عند
المسئين

بتلات أذريون مخزني
مغصّة ومجففة

الفصل الشتاء
قسم الجسم
الدماغ
الخلط
البليغم
المزاج
بارد

رطب

الماء

بارد

الفصل
الخريف
قسم الجسم
الطحال

النار

التراب

حار

الهواء

جاف

الفصل الصيف
قسم الجسم
الكبد
الخلط
الصفراء
المزاج
عضوي

الخلط
السوداء
المزاج
سوداوي

النظرية القديمة للأخلاق الأربعة تقول إن هناك أربعة سوائل داخل الجسم، السوداء والبليغم والصفراء والدم، يقابلها أربعة عناصر (التراب والماء والهواء والنار) والفصول الأربعة ونواح أخرى من العالم الطبيعي. ظل الأطباء حتى القرن السابع عشر يعتقدون أن عدم التوازن في نظام الأخلاق يسبب المرض العقلي والبدني.

لعلاج كثير من العلل، منها الأرق والتهاب العينين.

بانهيار الإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، انتقل الجدل حول كيفية نشوء المرض وكيفية علاجه إلى الشرق. وبحلول القرن التاسع، كان الأطباء المسلمون قد ترجموا قسماً كبيراً من أعمال جالينوس إلى العربية، فأثرت أفكاره في الطب العربي حتى القرون الوسطى، وتأثر بها ابن سينا (980-1037). وبعد ذلك في القرون الوسطى، ترجمت كتابات جالينوس مجدداً إلى اللاتينية من العربية وسادت أفكاره لمدة 400 سنة وطبقت باجتهاد في الطب الأوروبي. بل إن كليات الطب الجامعية في القرنين السادس عشر والسابع عشر كانت تعطي للطلاب تدريباً أكاديمياً في مبادئ نظام الأخلاق كما وضعه جالينوس، فكانوا يتعلمون كيف يشخصون وجود عدم توازن في الأخلاق وطرق استعادة التوازن، لا سيما بواسطة الحجامة bloodletting والتسهيل purging (انظر ص 21-22).

الطباعة وطبّ الأعشاب

أدى اختراع الطباعة في القرن الخامس عشر إلى تغيير وجه طبّ الأعشاب في أوروبا. فقبل ذلك التاريخ، كان الطبّ الشعبي الأوروبي يُتناقل من جيل إلى جيل. ورغم وجود بعض الكتب عن الأعشاب الطبية مكتوبة بالانكلوسكسونية والأيسلندية والويلزية، فقد كان التراث شفهياً بمعظمه.

وخلال القرون التالية نشرت كتب الأعشاب الطبية في كل أنحاء أوروبا بلغات مختلفة، ما جعل قوائم الأعشاب المقتنّة وتطبيقاتها في متناول الجمهور العام، لا أولئك الذين يعرفون اللاتينية فحسب. ومع ارتفاع نسب التعليم، استخدمت النسوة بوجه خاص النصائح التي توردها كتب الأعشاب لعلاج عائلاتهنّ.

كانت كتب الأعشاب الطبية في بعض الحالات مكتوبة من

قبل أطباء، وتعكس إلى حد كبير كتابات المؤلفين الكلاسيكيين مثل دسقوريدس. وفي حالات أخرى كانت تستند مباشرة إلى الخبرة الشخصية، ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الكتابان الإنكليزيان اللذان ألفهما جون جيرارد (1597) ونيكولاس كليببر (1652).

من الواضح أن كتاب جيرارد «الأعشاب الطبية» (The Herball) هو من عمل بستاني لا يمارس طب عشبي، لكنه مع ذلك معين من المعلومات. فالكتاب يضم كثيراً من النباتات التي أحضرها التجار والمستكشفون إلى أوروبا.

جرى استخدام كتاب كليببر «الطبيب الإنكليزي» (The English Physitian) على نطاق

واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من الخبرة الشخصية والعملية من الطب الأوروبي المأثور والفكر التجريبي. وقد عيّن لكل عشبة «درجة حرارة»، واستخدام ضمن نظام الأخلاط، وكوكب مسيطر وعلامة نجمية. وعلى غرار كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، يتمتع هذا الكتاب بميزة استناده إلى المراقبة الدقيقة والخبرة الواسعة في استخدام الأدوية العشبية.

الأعشاب الدخيلة والأدوية المصنّعة

أطلق الاستخدام الواسع للأعشاب

الدخيلة foreign herbs في القرن السابع عشر جداراً حامياً حول القيمة النسبية للأعشاب الأوروبية المحلية، لكن ذلك النقاش لم يكن يعني

غالبية السكان لأن الأعشاب المستوردة كانت خارج إمكاناتهم الشرائية. وفي النهاية، أحدث ذلك صدعاً في طب الأعشاب. فالفقراء والريفيون

كتاب «الأعشاب الطبية» لجون جيرارد الذي نشر سنة 1597، هو أحد النصوص الكلاسيكية حول النباتات المستخدمة في العلاج.

كانوا يستخدمون الأعشاب المتوفرة محلياً. في حين أن سكان المدن الموسرين والأرستوقراطيين كان يستخدمون نباتات ذات أصول أجنبية يصفها أطباء متدربون في الجامعات. ومع بداية القرن الثامن عشر، كان نحو 70 بالمئة من الأدوية العشبية المخزونة عند الصيدالنة مستوردة. وبمرور الزمن تطوّر طب الأعشاب المدني إلى الطب العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونية.

وعندما رسخ الطب التقليدي احتكاره للممارسة الطبية - في معظم البلدان الأوروبية بنهاية القرن التاسع عشر - صار (ولا يزال في كثير من الحالات) من غير المشروع ممارسة طب الأعشاب دون إجازة طبية. ففي اليونان، تعرّض العشابون، الذين يعرفون باسم «كومبويانيت» komboyaniites للاضطهاد، وصارت الكلمة نفسها إهانة تعني «نصّاباً» أو «دجّالاً». وفي فرنسا وإيطاليا، تعرّض العشابون للسجن بسبب تقديم العلاج لمرضاهم. وتمثّل النهضة التي شهدتها طب الأعشاب في الـ 25 سنة الأخيرة بارقة أمل بأن يتغيّر هذا المنع الرسمي.

الممارسون المعاصرون

يتفاوت نمط طب الأعشاب في أوروبا بشكل ملحوظ اليوم، لكن ثمة خيط مشترك بين جميع التقاليد الموروثة والممارسات. فمعظم العشابين الأوروبيين يستخدمون أساليب معهودة، فيبحثون عن علامات العدوى والالتهاب على سبيل المثال. غير أن معظمهم أيضاً

كانورية مجففة
الزعرور الشائك
(Crataegus)
(oxyacantha، ص 86)
له تأثير مقو
ملحوظ للقلب.

أزهار وعنبات
الزعرور الشائك
المجففة

زهرة الربيع
(Primula veris)
ص 254
نبته مسكّنة
تساعد في تهدئة ما
أسماء جون جيرارد
«الاهتياج».

الصعتر الشائع
(Thymus vulgaris)
ص 142
عشبة
مطهرة ومقوية
جيدة، وهي فعالة
جداً كعلاج لعدوى
الصدر.

القمعية الأرجوانية
(Digitalis purpurea)
ص 199
مصدر
للديجيتاليس، وهو
منبه للقلب يستخدم
على نطاق واسع.

البنفسج الثلاثي
الألوان
(Viola tricolor)
ص 280
مقنّع فعال
يعالج السعال
والإنفلونزا.

الخزامى المخزنية
(Lavandula officinalis)
ص 107
تعطي زيتاً
عطرياً جيداً كعلاج
إسعاف أولي للسعات
الحشرات وحروق
الشمس.

يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل. وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط

العيش تتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافء الحديد «للروح الحيوية»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطب التقليدي، غير أن التفريغ يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية.

يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالقرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة المروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والبابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163) وست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66) لتلطيف الالتهاب وحماية البطانة الداخلية للمعدة وقبضها وتقليل الإنتاج الزائد للحمض. ويتوجه الممارسون العشبيون أيضاً نحو العادات الغذائية الرديئة والوضعات السيئة والكرب، وكلها أوضاع قد تقوِّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريغ الكرب ونظام غذائي غني بالخضر والفاكهة غير الحمضية والتمارين.

أعشاب شهيرة

لا تزال الأعشاب المحلية مشهورة جداً في طب الأعشاب الأوروبي. فنباتات الألب، مثل زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170) وشقار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165)، يشيع استخدامها في طب الأعشاب السويسري والألماني والإيطالي والفرنسي، في حين أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) يحظى باعجاب كبير في بريطانيا. وهناك أيضاً طلب كبير على الأعشاب الدخيلة. فشجرة الجنكة الصينية (*Ginkgo biloba*، ص 96)، التي تحسّن دوران الدم في الرأس وتنشط الذاكرة، تزرع اليوم في المزارع الكبيرة بفرنسا، وصارت الدواء الأكثر مبيعاً في ألمانيا سنة 1992.

التراث الأوروبي والمستقبل

تزداد مبيعات الأدوية العشبية التي تباع من دون وصفة طبية بسرعة مثيرة في أوروبا. فقد ارتفعت المبيعات في بريطانيا بين 1990 و 1995 بنسبة 25 بالمئة. ويحظى طب

الأعشاب (العلاج بالنبات) بتقدير كبير في ألمانيا لدرجة أن الأطباء المدربين تدريباً تقليدياً يقومون بوصف الأعشاب بشكل روتيني إلى جانب الأدوية المعهودة. بالمقابل، يمارس

طب الأعشاب في بريطانيا من قبل أشخاص

خضعوا لتدريب في معاهد طب الأعشاب لا

كليات الطب التقليدي. والصورة مختلفة أيضاً

في إسبانيا. فبعض الأطباء يصفون أدوية

عشبية، لكن العشابين التقليديين لا يزالون

يمارسون المهنة. وهم يتعلمون بالتمهّن

ويجمعون الأعشاب الطبية من البراري

ويحضرون الأدوية بأنفسهم.

ولا يزال من غير المعروف كيف سيتدبر

الاتحاد الأوروبي تشريع الممارسة السليمة

لكل من الأنماط الثلاثة لطب الأعشاب، لكن

لكل منها أن يقدم مساهمته في المستقبل

ويكون لدى الناس حرية اختيار العلاج

الذي يتوافق مع أفكارهم وأمانهم.

العليق (*Rubus fruticosus*)، ص 261) نبتة مطهرة مدرة للبول أوصى بها الأطباء الكلاسيكيون.

إكليل الجبل الغض

الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163) علاج ملطف لالتهاب المعدة ومتلازمة الأمعاء الهيروجة. وقد امتدحه الطبيب الإغريقي بليونس باعتباره علاجاً شاملاً.

أزهار الخطمي

الحرشف البري (*Cardus marianus*)، ص 71) يحمي الكبد من التلف.

برشامات الحرشف البري

البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131) يساعد في تفريغ حمى الكلا.

القصعين (*Salvia officinalis*)، ص 130) كانت تعتبر علاجاً شاملاً في القرون الوسطى.



كان المعالجون في أوروبا القرون الوسطى يسعون في الغالب إلى استعادة توازن الجسم بواسطة الحجامة والتسهيل والمستحضرات التي تسبب القيء.

وقفية الأمير غازي للفكر القرآني الهند

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT



إن الطبّ الأيورفيدي هو الموروث العشبي السائد في الهند والأقاليم المحيطة. ويعتقد أنه أقدم نظام للعلاج في العالم، بل إنه متقدم في الزمن على الطبّ الصيني. واليوم، تشجّع الحكومة بقوة كبديل للطبّ العربي التقليدي.

يشق اسم أيورفيدا من كلمتين هندية: «أيور» ayur وتعني الحياة، و«فيدا» veda وتعني معرفة أو علم. الطبّ الأيورفيدي ليس مجرد نظام للعلاج، إنه طريقة للحياة تضم العلم والدين والفلسفة فتزيد الرفاه وتطيل العمر وتؤدي في نهاية المطاف إلى تحقيق الذات. وهو يهدف إلى إحداث وحدة بين الصحة البدنية والعاطفية والروحية. وتمكّن هذه الحالة الفرد من الدخول في علاقة منسجمة مع الوعي الكوني.

الأصول المبكرة

تطوّرت الأيورفيدا على مدى 5000 سنة في المناطق النائية من الهمالايا من الحكمة العميقة للمعلّمين المتنوّرين روحياً. وقد انتقلت تعاليمهم شفاهاً من معلّم إلى طالب علم، واستقرت في نهاية المطاف في الشعر السنسكريتي المعروف بالفيدا Vedas. هذه الكتابات التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م هي عصاره المعرفة التاريخية والدينية والفلسفية والطبية، وتشكّل أساس التراث الثقافي الهندي. وأكثر هذه النصوص أهمية «ريغ فيدا» Rig Veda و«أثارفا فيدا» Atharva Veda.

في نحو سنة 800 ق.م، أنشأ بونارفا سو أثريا Punarvasu Atreya أول كلية طبّ أيورفيدي. وقام هو وتلاميذه بتدوين المعرفة الطبية في رسائل كان لها تأثير كبير على شاراكا Charaka، وهو باحث عاش ودرّس حوالي سنة 700 ق.م. تصف كتاباته، «شاراكا سمّهيتا» Charaka Samhita 1500 نبتة، وتحدّد 350 منها كأدوية قيّمة. ولا يزال ممارسو الطبّ الأيورفيدي يرجعون إلى هذا النص المرجعي الرئيسي حتى الآن. والعمل الرئيسي الثاني هو «سوسروتا سمّهيتا» Susruta samhita. وقد كتب بعد قرن من الزمن، ويشكّل أساس الجراحة الحديثة ولا يزال يُرجع إليه حتى اليوم.

تأثير الأيورفيدا

ترجع جذور أنظمة الطبّ الأخرى مثل الطبّ الصيني والتبتي والإسلامي (الطبّ الأوناني)

إلى الأيورفيدا. فعلى سبيل المثال، كان بوذا (ولد نحو سنة 550 ق.م.) من أتباع الأيورفيدا، وترافق انتشار البوذية في التبت في القرون التالية مع تزايد ممارسة الأيورفيدا.



كانت الحضارات القديمة تتصل بعضها ببعض بواسطة الطرق التجارية. فالتجار العرب نشروا المعرفة الهندية بالنباتات فدرس الأطباء العرب الطبّ الأيورفيدي، وأدرجوا النباتات الهندية في موادهم الطبيّة.

القرنفل استخدم طبياً منذ آلاف السنين في الهند تجفّف البراعم في الهواء الطلق.

جوز الطيب وقشرة
(Myristica fragrans) ص
(113) هما قسمان مختلفان
من شجرة واحدة يوضع
في الهند معجون جوزة
الطيب على الإكزيمه، فيما
تقوم جوز الطيب عشبة
مدفنة لعلاج عدوى المعدة

جوزة الطيب

قشرة
جوزة الطيب

حبّ الرهبان
(Ocimum sanctum)

ص (114) يزرع في
الغالب في أفنية المعابد
في الهند. يستخدم في
الطبّ الأيورفيدي
لوقاية القلب، وقد
أظهرت الأبحاث
الحديثة أنه يخفّض
ضغط الدم.

حبّ الرهبان
الغض

بذور
حبّ الرهبان

حبة القلب
(Cardiospermum)

spp. (ص 181)
تستخدم في طبّ
الأعشاب الهندي
لإحداث الخبيض
عند تأخره

الكرّم الصباغي
(Curcuma longa)

ص (88) علاج
أيورفيدي تقليدي
لليرقان

ونقلت هذه المعارف إلى الإغريق والرومان، الذين شكلت ممارساتهم في نهاية المطاف أساس الطب الأوروبي.

العناصر الخمسة

الأيورفيدا نظام شامل فريد يستند إلى تفاعل الجسم والعقل والروح. وفي الأيورفيدا، يعتبر العقل الصرف أو الوعي منبع كل أوجه الوجود. والطاقة والمادة واحد. تتجلى الطاقة في خمسة عناصر: الأثير والهواء والنار والماء والتراب. وهي مجتمعة تشكل أساس المادة بأكملها. في الجسم، يكون الأثير موجوداً في

يمثل هذا الشكل مراكز «الشاكرا» chakras. يحدد النظام الطبي الهندي، الأيورفيدا، سبعة مراكز للطاقة، «شكرا» أو «شاكرا» تقع على طول العمود الفقري من الرأس إلى قاعدة العمود، فإذا ما أعيقت، حصل المرض.

تجاويف الفم والبطن والسييل الهضمي والصدر والرئتين. ويتبدى الهواء بحركات العضلات ونبضات القلب وأعمال السبيل الهضمي والجهاز الهضمي. وتتبدى النار في

الجهاز الهضمي والاستقلاب ودرجة حرارة الجسم والبصر والذكاء. ويوجد الماء في العصارات الهضمية والغدد اللعابية والأغشية المخاطية والدم والسيوتوبلازما. ويوجد التراب في الأظافر والجلد والشعر فضلاً عن العناصر التي تثبت الجسم بعضه إلى بعض: العظم والغضاريف والعضلات والأوتار.

تتبدى العناصر الخمسة في عمل الحواس الخمس، وهي تتصل اتصالاً وثيقاً بقدرتنا على فهم المحيط الذي نعيش فيه والتفاعل معه. ففي الأيورفيدا، الأثير والهواء والنار والماء والتراب تقابل السمع واللمس والبصر والذوق والشم على التوالي.

الدوشا والصحة

تجتمع العناصر الخمسة لتشكيل ثلاث قوى، تعرف بعناصر «الدوشا الثلاث» tridoshas، وتوجد في كل شيء في الكون وتؤثر على كل العمليات العقلية والبدنية. من الأثير والهواء ينشأ عنصر «الفاتا» vata، ويعطي الماء والنار عنصر «البيتا» pitta، وينتج التراب والماء عنصر «الكافا» kapha. وتقابل هذه العناصر الأخلط الثلاثة للطب التيبتي وتشبه إلى حد ما نظرية الأخلط الأربعة لجالينوس (انظر ص 31).

وبحسب الأيورفيدا فإننا نولد جميعاً بتوازن معين لعناصر «الدوشا». وتتحدد النسب إلى حد كبير بتوازن عناصر «الدوشا» عند الوالدين وقت الحمل. ويخضع نوع الجسم والمزاج وقابلية المرض، إلى حد كبير، إلى سيطرة «الدوشا» السائد. وبهذه الطريقة نرث بنيتنا الأساسية، وتدعى «براكروتي» prakruti، التي تبقى دون تغيير طيلة حياتنا.

إن المطلب الأول للصحة في الأيورفيدا هو التوازن الصحيح لعناصر «الدوشا». فإذا اختل التوازن، ينتج المرض، أو ما يسمى «رياضي» ryadhi. وربما يتبدى الاختلال بانزعاج بدني وآلم، أو بمعاناة عقلية وعاطفية، بما في ذلك الغيرة والغضب والخوف والأسف. وفيما يؤثر توازن عناصر «الدوشا» لدينا على قابلية التعرض لبعض أنواع المرض، فإن هذه العناصر لا تعمل في فراغ.



الإنس الجوي (Morus communis) ص 236 يزرع لذيته الذي يستخدم لعلاج التهاب القصبات

الخزوع (Ricinus communis) ص 260 يوصف في الهند للاضطرابات العصبية.

الثوم (Allium sativum) ص 56 عشبة أساسية في الطب الأيورفيدي، ذات قيمة عالية لخصائصها المزيلة للسموم.

كريات الثوم

برشامات الثوم

فصوص الثوم

القرنفل (Eugenia caryophyllata) ص 95 يساعد في علاج العدواني من الجرب إلى الكوليرا.

عنب دماغ شرقي

(Liquidambar orientalis) ص 227 مكوّن هام في أدوية السعال الغربية.

ثوم مطحون

السوس (Glycyrrhiza glabra) ص 99 ينمو في البرية في الهند وهو عشبة طبية لا يُستغنى عنها.

جذر سوس

مجفف

جذر سوس

مطحون

سوس غصن

إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» vakruti، يؤثر بشدة على الصحة العامة، وربما أخل بتوازن «الدوشا».

وينشأ المرض أيضاً إذا ما انقطع دفق الطاقة «البرانا» prana حول الجسم. ينتقل دفق الطاقة عبر مراكز «الشاكرا» السبعة (مراكز الطاقة البدنية) الموجودة في نقاط مختلفة على طول العمود الفقري، من تاج الرأس إلى العنق. فإذا ما أعيق تدفق الطاقة بين هذه المراكز، يزداد احتمال اعتلال الصحة.

زيارة ممارس أيورفيدي

يقيم الممارس الأيورفيدي بعناية بنية الجسم (براكروتي) ونمط الحياة (فاكروتي) أولاً، وينطوي ذلك على أخذ سجل مفصّل للحالة وفحص الجسم بعناية، ويهتم بالبنية وخطوط الوجه والكفّين ونوع البشرة والشعر، وكلها تشير إلى نواح أعمق لحالة المريض. غير أن الأسس الرئيسية التي يركز عليها التشخيص هي مظهر اللسان وسرعة النبض. ومن هذه الناحية، ثمة أشياء مشتركة كثيرة مع الطب الصيني والتبتي، حيث يتمتع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة. عندما يُشخّص اختلال في توازن «الدوشا»، يُعطى علاج طبي ونُصح بشأن نمط الحياة. تكون الخطوة الأولى إزالة السموم، وتشمل القيء العلاجي والتسهيل والحقن الشرجية وإعطاء الدواء في الأنف وتنقية الدم.

خصائص العلاج

تقع المعالجات اللاحقة في ثلاث فئات رئيسية: أدوية ذات أصول طبيعية وأنظمة غذائية وتعديلات سلوكية. وتصنف الأدوية والأغذية والأنشطة الحياتية وفقاً لتأثيرها على عناصر «الدوشا» الثلاثة. مثلاً، يتميز العارض الصحي المترافق مع فرط «الكافا»، وهو عنصر الماء، بالنزلة وفرط الوزن واحتباس الماء والوسن lethargy. ويصف الممارس تناول أغذية دافئة جافة وخفيفة، لأن نوعية «الكافا» باردة ورطبة. ويُصح أيضاً بتجنّب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية توابل مدفئة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلاً عن مواد مرّة مثل الكركم الصباغي (*Curcuma longa* ص 88) والالوة (*Aloe vera*، ص 57).

ويتوقف اختيار العلاج العشبي على «نوعيته» أو «طاقته» التي تحددها الأيورفيدا وفقاً لعشرين خاصية، مثل حار أو بارد أو رطب أو جاف أو ثقيل أو خفيف. كما تصنّف الأيورفيدا أيضاً الأدوية وفقاً لست نكهات، حلوة وحامضة ومالحة ومرّة وحريفة ولاذعة. المواد الحلوة والحامضة والمالحة تزيد الماء («الكافا») وتنقص الهواء («الغاتا»)، والأدوية المرّة والحريفة واللاذعة تزيد الهواء وتنقص الماء؛ والأعشاب الحامضة والمالحة والحريفة تزيد النار («البيتا»).

المستحضرات والعلاجات

تشمل الأدوية الأيورفيدية، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية، العسل والحليب، وفي بعض الأحيان، تضاف جرعات صغيرة من المعادن مثل الملح. تأخذ العلاجات

الوج (Acorus)
calamus ص 55
يؤخذ جذوره كمقو
ويباهي

وج غض

وج مجفف

الكيراتا

(*Sivertia chirata*)
ص 135 عشبة شديدة
المرارة تستخدم
لعلاج فرط «البيتا»
(النار) الذي تشير إليه
الحصى ومشاكل الكبد.

الرؤمان (*Punica granatum*)
ص 257 يستخدم لصنع
علاج أيورفيدي تقليدي
للزحار.

زهرة الرمان

ثمرة الرمان

الشاي

(*Camellia sinensis*)
ص 179 قابض
ومقو.

الزنجبيل المخزني

(*Zingiber officinale*)
ص 153 يعرف في
اليورفيدا باسم
«العلاج الشامل»،
يساعد بشكل خاص
في تفريغ الغثيان
وعسر الهضم.

جذر الزنجبيل

مسحوق
الزنجبيل



طبيب أيورفيدي في السوق. يصف الممارسون الأدوية العشبية بناء على خصائصها، مثل «الدافئة» و«الباردة». وهدف الممارس الأيورفيدي هو موازنة عناصر «الدوشا» عند المريض، وهي العناصر التي تنظم المرض والصحة.

شكل الحبوب والمساحيق والبلاسم، ومعظمها يحتوي على عدة مكونات مختلفة معدة وفقاً للاحتياجات الفردية. وقد يضم العلاج غسولاً أو حقناً شرجية أو وضع لبخات فضلاً عن التدليك بزيت عشبي دافئ وحرق البخور واستخدام الأحجار الكريمة والمعادن، والتطهير الطقوسي عند اختلال توازن العقل والعواطف. وربما ينصح بترتيل تعاويد تستند إلى نصوص مقدّسة وبتمارين التنفّس والتأمل، نظراً لقدرة الصوت وتأثير الذبذبات والتأمل على الجسم والعقل والروح.

قيمة الطبّ الأيورفيدي

تثبت أهمية الأيورفيدا جزئياً من ديمومتها، لأنها بقيت كتراث غير متقطع آلاف السنين، وكان ذلك رغم العراقيل الكبيرة التي واجهتها. فظهور إمبراطورية المغول في القرن السادس عشر وسيادة الطبّ الإسلامي أدت إلى كبح الأيورفيدا في الهند بشكل جزئي. وفي القرن التاسع عشر، صرف البريطانيون النظر عنها باعتبارها مجرد خرافة محلية، وفي سنة 1833 أغلقوا كل المدارس الأيورفيدية وحظروا ممارسة الطبّ الأيورفيدي. وهكذا انهارت مراكز التعليم الهندية الكبيرة، وانكفأت المعرفة الأيورفيدية إلى القرى والمعابد. لكن عند منطف القرن، أخذ بعض الأطباء الهنود والرجالات الإنكليزيين المتنوّرين يعيدون تقييم الأيورفيدا، وعندما استقلت الهند سنة 1947، كانت الأيورفيدا قد استعادت مكانتها كنظام طبي مشروع. واليوم تزدهر الأيورفيدا إلى جانب الطبّ الإسلامي (الطبّ الأوناني) والطبّ التقليدي الغربي، وتشجعها الحكومة الهندية بقوة كبديل غير مكلف للأدوية الغربية. وفي السنوات الأخيرة، اجتذبت الأيورفيدا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء الصينيين في الغرب واليابان، وقررت منظمة الصحة العالمية تشجيع ممارستها في الدول النامية.

تكمّن قيمة الأيورفيدا في أنها ليست علماً طبيّاً يتعامل مع علاج المرضى فحسب، وإنما تقدم أيضاً إرشادات عملية للعيش يمكن تطبيقها في كل أوجه الحياة اليومية. وهي تسعى أيضاً للتوفيق بين الصحة ونمط العيش وبين الأوجه الشاملة للحياة اليومية، ومن ثم فإنها تزيد الرفاه والعمر والانسجام عند كل من يمارسها. ولهذه الأسباب، تقدم الأيورفيدا فوائد دائمة لكل من يبحث عن بديل للممارسات الغربية التقليدية.

الأنجذان
(*Ferula assa-foetida*)
صن 208 يساعده في تقوية
السبيل المعدي المعوي.
وغالباً ما يؤخذ لعلاج
عسر الهضم.

الليمون الحامض
(*Citrus limon*) ص 81
يساعده في درء الزكام
بتحسين مقاومة
العدوى. ويعتقد أن
موطنه الهند.

ليمون
حامض مجفف

الهال
(*Elettaria*)
(*cardamomum*) ص 91
يستخدم في الهند منذ
آلاف السنين كعلاج
هضمي.

أوراق الهال
الغضّة

بذور الهال

قرفة سيلان
(*Cinnamomum verum*)
ص 80 عشبة مقوية
تؤخذ لتنبية دوران الدم.

عبدان القرفة

سحوق القرفة

ويتانيا منومة
(*Withania somnifera*)
ص 150 تسمى «الجنسنغ
الهندي»، وعلى غرار
الجنسنغ تستخدم
لاستعادة الحيوية
وعلاج الإرهاق
العصبي.

غصبة السوس
(*Abrus precatorius*)
ص 156. تستخدم
بذورها في آسيا
كمانع للحمل
ومجهض.

الصويا

(*Glycine max*)
ص 215، فول
ذو قيمة غذائية
عالية أصبح
محصولاً رئيسياً
في العالم، تفيد
حبوبه جهاز الدوران.

فول الصويا

قرون الصويا

تطور طب الأعشاب وفقاً للميراث الفكري الإسلامي

الصين THE PRINCE GHAZI TRUST FOR QUR'ANIC THOUGHT

بقي التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يحظى في الصين بمكانة مساوية للطب التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طب الأعشاب وإجراء أبحاث حوله، وذلك عامل ذو أهمية حاسمة في عودة بروز طب الأعشاب في جميع أنحاء العالم.



تطور الطب الصيني المأثور والتراث العشبي الذي يشكل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطب الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدونة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» *Huang Di Nei Jing*. ويستند هذا الكتاب إلى مراقبة دقيقة للطبيعة وفهم عميق لطريقة خضوع كل ما هو حي إلى قوانين الطبيعة. ويضم مفاهيم أساسية في الطب الصيني المأثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة wu xing، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة. في الطب الصيني المأثور، يعتبر العيش بتناغم مع هذه المبادئ مفتاح العافية وطول العمر. ووفقاً «لتحفة الإمبراطور الأصفر»، كان أبناء الأجيال السابقة يعيشون مئات السنين، وكانت بناهم الجسمية قوية لدرجة أن الشفاء من المرض يتم بالتعاون فحسب. وفي وقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طب الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطب الصيني المأثور أمراً ضرورياً.

النظريات الرئيسية

خلافًا للموروثات العشبية الأخرى التي لها نظرية موحدة لعقلنة الداء والمرض (النظرية الأوروبية للأخلاق الأربعة، على سبيل المثال)، يوجد في الطب الصيني المأثور نظامان مختلفان تماماً، نظرية «الين» و «اليانغ» والعناصر الخمسة. وقد تطورا كلٌّ منفصل عن الآخر في الصين. ولم يُعترف بنظام العناصر الخمسة ويدمج في الطب الصيني إلا في أثناء



الصيدلانيون العشبيون، مشهد مالوف في شوارع هونغ كونغ. تُصاغ الوصفات أثناء مداولة العشاب مع المريض، ثم يحصل المريض على الأعشاب الملائمة.

البطياط المرمر

Polygonum multiflorum, ص (121)، أقدم عشبة صينية مقوية. تستخدم للوقاية من الهرم

حشيشة

الملاك الصينية *Angelica sinensis*, ص (60) تأخذها ملايين الصينيات كمقو مغذ للدم.

الخولجان الصيني

Alpinia officinarum, ص (58) عشبة مدقنة تستخدم لآلام البطن.

القرفة

الصينية *Cinnamomum cassia*, ص (80) عشبة مدقنة تساعد دوران الدم

الكبانغ هو

Notopterygium incisium, ص (138) تستخدم في الصين للركام، وخاصة الذي تصحبه آلام العضلات والمفاصل.

أقراص الجنكة

الجنكة *Ginkgo biloba*, ص (98) تنشط الذاكرة ودوران الدم، والأقراص المصنوعة من أوراقها من أكثر الأدوية مبيعا في أوروبا

بذور

الجنكة

أوراق

الجنكة

الياسمين الأبيض

Jasminum officinale, انظر الياسمين كبير الزهر *J. grandiflorum*, ص (222) عشبة عطرية تستخدم لمعالجة الاكتئاب.



المغوليا المخزنية
Magnolia
(230 ص. officinalis)
تفْرِجُ ألم المغص
وعسر الهضم.

الهربون كبير
Scutellaria
(133 ص. baicalensis)
يعطى لعلاج الإسهال.

فطر التتوب
Poria cocos
(253 ص.) يُجفِّف ويكَبِّس
ويقطع إلى مكعبات،
يزيد مستويات الطاقة.

البخية الثلاثية
الأجزاء
Clerodendrum
trichotomum
(189 ص.)
عشبة قيمة لعلاج
الإكزيمة.

الجنسنغ
Panax
(116 ص. ginseng)
يساعد الجسم في
التغلب على الكرب
والإعياء.

مغلي الجنسنغ
جذر
الجنسنغ

السوسل الصيني
Schisandra
chinensis
(132 ص.)
تؤكل عنباته لمدة 100
يوم كمقو.

التوت الأبيض
(235 ص. Morus alba)
يلطف عوارض
الإنفلونزا.

الغردمان
(82 ص. Codonopsis pilosula)
يفتح الشهية.
غالباً ما يضاف في
الصين إلى الشوربات
وأطباق الخضار.

الجنينج جيا
Schizonepeta
tenifolia
(266 ص.)
توصف للحني
والحصبة.

الجنينج جيا
Schizonepeta
tenifolia
(266 ص.)
توصف للحني
والحصبة.



الفصل الربيع المناخ شديد الرياح الإنفعال الغضب
المذاق حامض العشيبة السوسل الصيني الفعل قاب
أجزاء الجسم الكبد، الصفراء، العيون، الأوتار



الماء
الفصل الشتاء
المناخ بارد
الإنفعال الخوف
المذاق مالح
العشيبة عشبة البواسير
الصينية
الفعل مصرف للسوائل
أجزاء الجسم الكليتان،
المثانة، العظام، الأذنان،
الشعر



المعدن
الفصل الخريف المناخ جاف
الإنفعال الحزن المذاق حريف
العشيبة الزنجبيل الفعل منبه، مدفي
أجزاء الجسم الرئتان، المعى الغليظ، الأنف،
الجلد



النار
الفصل الصيف
المناخ حار
الإنفعال المرح
العشيبة الراوند الكفي
الفعل مبرد
المذاق مر
أجزاء الجسم
القلب، المعى الدقيق،
اللسان، الأوعية الدموية



التراب
الفصل آخر الصيف المناخ رطب
الإنفعال التأمل المذاق حلو
العشيبة العناب الفعل مقو، منشط
أجزاء الجسم الطحال، المعدة، الفم، اللحم



نظرية العناصر الخمسة القديمة يستخدمها الصينيون عند كتابة الوصفات. وهي تربط الأعشاب بالعالم الطبيعي، بما في ذلك العناصر والفصول وأجزاء الجسم. وفي الحركة الدائرية يقود كل عنصر إلى الذي يليه (مثلاً، الشتاء يؤدي إلى الربيع). والحركة ذات الزوايا الخمس حركة مسيطرة يكبح كل عنصر فيها العنصر الآخر.

حكم سُلالة سونغ (960-1279). ولا تزال الاختلافات بين هاتين النظريتين تنعكس حتى اليوم في أساليب الممارسين في التشخيص والعلاج.

في الفكر الصيني، كل شيء في الكون يتألف من «الين» و«اليانغ»، وهما الكلمتان اللتان استخدمتا أولاً للإشارة إلى الجانب المظلم والجانب المنير من الوادي. ويحتوي كل شيء على نواحي «ين» و«يانغ»، أو النقيضين المتممين، مثل النهار والليل، أو الصعود والهبوط، أو الرطوبة والجفاف. ويمكن أن تنقسم كل فئة «ين» أو «يانغ» بدورها إلى أقسام فرعية، بحيث أنه إذا كان مقدّم الجسم «يناً» بالنسبة إلى الخلف، وهو «يانغ»، يكون البطن «يناً» بالنسبة إلى الصدر، وهو «يانغ».

تربط نظرية العناصر الخمسة مكونات العالم الطبيعي، وهي الخشب والنار والتراب والمعدن والماء، بعناصر جوهريّة أخرى مثل الفصول والإنفعالات وأجزاء الجسم، ويؤدي كل عنصر إلى العنصر التالي بطريقة محيطية (انظر الرسم أعلاه). ولهذا السبب يمكن أن يوصف النظام بشكل أدق باعتباره المراحل الخمس التي تمثل سيرورة الحركة المستمرة في الحياة. وتلعب العناصر الخمسة دوراً مركزياً في طب الأعشاب الصيني، وبخاصة في تصنيف مذاقات الأعشاب وأجزاء الجسم في مجموعات.

التشخيص والعلاج

بدلاً من البحث عن أسباب المرض، ينشد الممارسون الصينيون أنماط عدم الانسجام، وهي تعبر عن عدم التوازن بين «الين» و«اليانغ». وتوجّه عناية خاصة لقراءة النبض واللسان، وكلاهما هامان جداً من أجل التشخيص الدقيق. إن اعتلال الصحة ينجم عن نقص أو زيادة في «الين» أو «اليانغ». فالزكام، مثلاً، لا ينتج عن فيروس فحسب (رغم أن ذلك هو السبب)، بل هو أيضاً علامة على أن الجسم لا يتكيف مع العناصر الخارجية مثل «الريح - الحرارة» أو «الريح - البرد» أو «الصيف - الحرارة».

ويشير ارتفاع الحرارة إلى زيادة «اليانغ»، وتنتج القشعريرة عن زيادة «الين». ويمكن فن

لممارس العشيبي الصيني في استعادة التناغم بين «الين» و «اليانغ» ضمن جسم المريض،
وبين المريض والعالم بصورة عامّة.

الأعشاب الصينية

تتأمن عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبيّة الصينية التقليدية» *Encyclopedia of Traditional Chinese Medical Substances* لعام 1977 نحو 5757 مدخلاً معظمها من الأعشاب. وقد ساعدت الثورة الشيوعية في ارتفاع عدد النباتات المستخدمة في الطب الصيني المأثور لأن الأعشاب التي كانت تستخدم سابقاً في الطب الشعبي فحسب أدخلت في التراث العشيبي.

ومع تطوّر التراث العشيبي ضمن الطب الصيني المأثور، ارتبط مذاق الأعشاب وخصائصها الأخرى ارتباطاً وثيقاً باستخداماتها العلاجية. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandmen's Classic*، الموضوع في القرن الأول الميلادي، 252 دواء عشبيّاً مع تحديد مذاقها و «حرارتها»، ولا يزال العشّابون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشب وحرارتها باستخدامها العلاجي. فالأعشاب ذات المذاق الحلو مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) توصف للتقوية والتنسيق والترطيب، في حين تستخدم الأعشاب ذات المذاق المرّ مثل القويّسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) لتصريف «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحارّ لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإنّ مذاق العشب وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص

133)، وهو مرّ المذاق و «بارد»، عشب مجفّف ومبرّد تستخدم في حالات الحمّى والهيوّجيّة irritability التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.

تناول الأدوية

يعتمد التراث الصيني على الصيغ، أو التركيب، وهي أمزجة محدّدة من الأعشاب أثبتت فعاليتها كمقويّات أو علاجات لأمراض معيّنة. وكثير منها متوفّر بدون وصفة



ثمة تشكيلة واسعة من المستحضرات العشيبيّة المتوفرة للممارسين الصينيين

ويستخدمه ملايين الأشخاص يومياً في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشّابون الصينيون صيغة أو تركيبة كنقطة انطلاق ثم يضيفون أعشاباً أخرى إلى المزيج. وهناك مئات الصيغ، من أشهرها «الشوربة الرباعية» Four Things Soup، وهي مقو يعطى لتنظيم دورة الحيض وتقوية الجهاز التناسلي. وتتكوّن من حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والرّهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) والفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115). يستخدم طب الأعشاب الصيني الصبغات أو الخلاصات الكحولية للأعشاب، ولكن بشكل نادر. ويُعطى المرضى عادة أمزجة من الجذور واللحاء لتؤخذ كمغلي مرتين أو ثلاثة يومياً.

التأثير الصيني في اليابان وكوريا

تأثرت اليابان وكوريا تأثيراً قوياً بالأفكار والممارسات الطبية الصينية. وترجع أصول «الكامبو» *Kampoh*، وهو الطب الياباني المأثور، إلى القرن الخامس الميلادي عندما أدخل الرهبان البوذويون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطب الصيني، إلى اليابان.

أقحوان
الحدائق
(*Chrysanthemum X*)
(*morifolium*، ص 77)
شهير كنقيع مرخ. كما
أنه يحسن البصر.

جذور القبريّة

القبريّة
(*Corydalis yanhusuo*)
ص 85 ذات فعل قوي
مسكّن للألم.

صيغة القبريّة

العراز البرتقاليّ اللون
(*Fritillaria thunbergii*)
ص 211 يؤخذ في
شرقي الصين للسعال
والتهاب القصبات.

الأجزاء الهوائية للعرق
الصيني

خيط الذهب الصيني
(*Coptis chinensis*)
ص 192 ثبت أنه يشفي
من السل في اختبار
سريري.

خاتم سليمان الكثير
الزهر (*Polygonum*
multiflorum، ص 121)
يعتقد أنه يركّز «الكي»
(الروح الحيويّة) في
جذره، ويؤخذ لإطالة
العمر.

الإنيام الصيني
(*Dioscorea opposita*)
ص 200 يستخدم في
«حبة المكونات
الثمانية»، وهو علاج
صيني تقليدي
للسكري.

السدر
(*Ziziphus spinosa*)
أنظر العنّاب
(*Zizipha*)، ص 281
يستخدم في الطب
الصيني «التغذية القلب
وتطهير الروح».

الصين

وقفنا الميراث الفكري الإسلامي
THE BINA GHAZI TRUST
FOR ISLAMIC THOUGHT

شمار
العرقد الصيني

لحاء العرقد
الصيني

قرطم الصبأغين
(*Carthamus tinctorius*)
ص 118 يعرف عندنا
بالعصفور. يستعمل في
الصين لإحداث الحيض
ومداواة الجروح.

الفاوانيا البيضاء
(*Paeonia lactiflora*)
ص 115 تخفف آلام
الحيض، ويعتقد في
الصين أن اللواتي
يتناولن الجذر بانتظام
يصبحن جميلات مثل
الزهرة نفسها.

الزوفيا العملاقة
(*Agastache rugosa*)
ص 159 تنبه السبيل
الهضمي وتدفعه.

الشاي الصحراوي
(*Ephedra sinica*) ص 93
يحتوي على الإفيدرين
الذي يستخدم في الطب
الغربي لعلاج الربو.

صبغة الشاي
الصحراوي

شاي صحراوي
مجفف

الرأوند الكفي
(*Rheum palmatum*)
ص 124 ملين
بجرعات كبيرة
وممسك بجرعات
صغيرة.



يوضح رمز «التاي كاي» (في وسط قطعة القماش
الحريرية) التناغم بين «الين» و«اليانغ». ويؤدي اختلال
التوازن بينهما إلى المرض.

وفي القرن التالي، أرسلت الإمبراطورة
سويكو (592-628) مبعوثين إلى

الصين لدراسة حضارة ذلك البلد
وطبّه. واستمر التأثير الصيني

المباشر على الطبّ الياباني، الذي
كان يمارسه الرهبان بمعظمه،

لمدة 1000 سنة. وفي القرن
السادس عشر، أخذت اليابان تؤكد

هويتها الثقافية الخاصة فطور
«الكامبو» سماته المميّزة

الخاصة به مشدداً على مثل
البساطة والطبيعية اليابانية.

غير أن مفاهيم صينية محددة،
مثل «الين» و«اليانغ» و«الكي»

بقيت تلعب دوراً مركزياً.
في سنة 1868، اعتمد

اليابانيون الطبّ التقليدي
الأوروبي. وتوقف التدريب

الشكلي على «الكامبو» رسمياً سنة 1885، غير أن بعض الممارسين الملتزمين نقلوا
معارفهم إلى الأجيال الفتية، ما أبقى هذا التراث حياً. وفي السنوات العشرين الأخيرة، ازداد

عدد الممارسين زيادة عظيمة، ويتم حالياً تعليم «الكامبو» بجامعة توياما في هونشو.
إن طبّ الأعشاب الكوري شبيه جداً بطبّ الأعشاب الصيني، وتستخدم كل الأعشاب

الصينية تقريباً في كوريا. ويزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*) ص 116 في كوريا
للاستخدام المحلي والتصدير منذ سنة 1300.

أهمية طبّ الأعشاب الصيني

ازدهر التراث العشبي في الصين منذ استيلاء الشيوعيين على السلطة في العام 1949
(انظر ص 27)، وهو اليوم معترف به كنظام طبي مشروع يتوفر للصينيين على قدم

المساواة مع الطبّ الغربي التقليدي. وكما هو الحال غالباً في أماكن أخرى، يبدو أن طبّ
الأعشاب يستخدم للحالات المزمنة بشكل رئيسي، في حين يستخدم الطبّ الغربي أكثر

للأمراض الحادة الخطيرة.

غير أن طبّ الأعشاب الصيني لا يحظى بالأهمية في الصين والمناطق المجاورة فقط.
فكثير من الجامعات الصينية تدرّس اليوم طبّ الأعشاب وتجري أبحاثاً عليه، وقد ساعد هذا

التطور، فضلاً عن ضخامة المصادر التي تدرج تحته، في إعادة الحيوية إلى مبدأ استخدام
الأعشاب في العالم خلال العقود الثلاثة الأخيرة.

إن طبّ الأعشاب الصيني يمارس اليوم من قبل ممارسين مدربين في كل قارة، بل إنه
يحظى باعتراف حكومي في بعض البلدان. فعلى سبيل المثال، وقّعت فرنسا في العام

1995 اتفاقية مع الصينيين لإنشاء مستشفى في باريس يقدم الوخز بالإبر وطبّ
الأعشاب الصيني الماثور. وكما اكتشف أن الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)،

ص 93 هو دواء ممتاز للأرجيآت والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من
الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب

الصيني سوف تواصل نموها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم.

يوجد في إفريقيا تنوع عظيم في التراثات العشبية يفوق ما يوجد في أي قارة أخرى. في إبان الحقبة الاستعمارية، قُمعت الممارسات العشبية المحلية على نطاق واسع، لكن اليوم، غالباً ما يعمل ممارسو الطب الغربي التقليدي بتعاون وثيق مع ممارسي العلاج المأثور.



يرجع الاستخدام العلاجي للنباتات الطبية في إفريقيا إلى أقدم الأزمنة. وتؤكد الكتابات المصرية القديمة أن الأدوية العشبية كانت تحظى بتقدير كبير منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا. وتضم بردية إبيرز (Ebers نحو 1500 ق.م.)، وهي أحد أقدم النصوص الطبية الباقية، أكثر من 870 وصفة وصيغة و 700 عشبة طبية، منها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97)، وتغطي حالات تتراوح بين شكاوى الصدر وعضة التمساح. وتشكل الفنون الطبية الواردة في هذا النص وغيره من النصوص المصرية الأساس الفكري للممارسة الطبية الكلاسيكية في اليونان وروما والعالم العربي.

التجارة والتأثير العربي

كانت الأدوية العشبية يتجر بها بين الشرق الأوسط والهند وشرقي إفريقيا منذ 3000 سنة على الأقل. وهناك أعشاب واسعة الاستعمال في الشرق الأوسط مثل المر (*Commiphora molmol*، ص 84)، مصدرها الأصلي الصومال والقرن الإفريقي. فمن القرن الخامس ميلادي حتى القرن الثالث عشر، كان الأطباء العرب في طبيعة التقدم الطبي، وفي القرن الثامن، كان لانتشار الحضارة العربية عبر شمالي إفريقيا تأثير على طب شمال إفريقيا ما زال حتى يومنا هذا. وفي منتصف القرن الثالث عشر، نشر عالم النبات ابن البيطار كتاباً عن الأعشاب الطبية *Materia Medica* زاد فيه كثيراً على النباتات الطبية الشائعة الاستعمال في شمال إفريقيا.

المعتقدات القديمة والأعشاب المحلية

في المناطق الأكثر بعداً في إفريقيا، يوجد لدى السكان البدو، مثل البربر في المغرب والتوبنار Topnaar في ناميبيا، تراثات عشبية بقيت إلى حد كبير غير متأثرة بالتغيرات التي طرأت على الطب في العالم بشكل عام. وبالنسبة لهذه الشعوب، يرتبط العلاج بعالم سحري تؤثر فيه الأرواح على المرض والصحة. في تراث البربر، يعتبر المس بالجن سبباً رئيسياً للمرض، وتعطى أعشاب ذات خصائص «سحرية» لاستعادة العافية. وإذا لم يتعاف المريض، تعزى حالته على الأرجح إلى لعنة «العين الشريرة».

كان التوبنار سابقاً يعتمدون اعتماداً تاماً على بيئتهم للحصول على الأدوية، وكانوا يستخدمون النباتات الطبية القليلة التي تنمو في مثل تلك الظروف القاسية والمجربة. ورغم أنهم تأثروا كثيراً بطريقة العيش الغربية وفقدوا كثيراً من تراثهم النباتي، فإنهم يواصلون اليوم استخدام كثير من النباتات المحلية طبيياً. فساق العشبة البحرية الإكلونيا الكبيرة *Ecklonia maxima*، على سبيل المثال، يُحمّص ويمزج بهلام النفط ويفرك على الجروح والحروق، فيما تُجرّد نبتة الهوديا كوروري *Hoodia currori*، وهي صبار قصير، من أشواكها وجلدها الخارجية وتؤكل نيئة لعلاج السعال والزكام.

تباع في أنحاء إفريقيا آلاف النباتات الطبية البرية والمزروعة محلياً. وبعضها يوصف كأدوية للاستخدام المنزلي. وبعضها الآخر، مثل الكائنة (*Membryanthemum spp.*) والإيبوغا *Tabernanthe iboga*، تمضغ لمحاربة التعب وتؤخذ كمضادات للسموم في

مسحوق الكولة

الهال الذكر
(*Aframomum melegnetia*)
ص 159 يستخدم تابلأ في
إفريقيا ويؤخذ طبياً كعلاج
مدفئ من أجل معالجة
الغثيان.

عود القرح
(*Anacyclus pyrethrum*)
ص 164 لها جذر لاذع مهبج
ينبه دوران الدم عند وضعه
على الجلد

مغلي السننا المكّي

قرون السننا
المكّي

السننا المكّي
(*Cassia senna*)
ص 72 يحتوي على
مكوّنات الأنتراكينون
التي تجعل الأمعاء
تنكمش ومن ثم فإن
للنبية تأثيراً مليناً
وأول استخدام طبي
مدون لهذه النبنة كان
في الجزيرة العربية في
القرن التاسع.

الألوّة (*Aloe vera*)
ص 57 يحتوي على مائتين
طبيتين، لكل منهما
استخدام مختلف. الهلام
المستخلص من مركز
الورقة يسرع شفاء
الجروح، والعصارة
المستخلصة من قاعدة
الورقة، المعروفة باسم
«الألوّة المرّة»، لها
خصائص ملينة

الكالنيا
(*Aspergillus glaucus*)
ص 106 عشية مرة
تستخدم كدواء
هضمي وكوسيلة لفتح
الشهية

البارسمة البتولية
(*Barosma betulina*)
ص 67 لها مفعول مدر
للبول ومقو ضمن
السبيل البولي، تنقع
في الزيت لصنع
العصر

البن
(*Coffea arabica*)
ص 190 تقول
الأسطورة إن شيخاً
مسلماً اكتشف التأثير
المنبه للقهوة بملاحظة
نشاط الماعز المفرط
التي أكلت حبوبه.
يستخدم البن طبياً
لمعالجة الصداع.

الخلة
(*Amni visnaga*)
ص 59 ذكرت في
نصوص طبية
مصرية نحو سنة
1500 ق. م. كعشبة
تزيل حصى الكلى،
وكانت بذور الخلة
تستخدم لتنظيف
الأسنان.

بذور الخلة
أوراق الخلة

المُر
(*Commiphora*)
ص 84 *malmol*
يفرز راتنجاً قابضاً
يستخدم لعلاج
التهاب الحلق.

مخلب الشيطان
(*Harpagophytum*)
procumbens
ص 101 مضاد
للآلتهاب،
ويستخدم
اليوم على
نطاق
واسع في
الغرب.

جذمور
مخلب القط
المجفف

جذمور
القط المفروم

المراسم الدينية. ووفقاً لروايات محلية في الكونغو والغابون، اكتشف تأثير الإيبوغا المنبه عندما شاهد المراقبون الخنازير البرية والغوريلات تحفر وتاكل الجذور وتهتاج بعد ذلك.

الرعاية المأثورة والتقليدية

الطبّ الغربي التقليدي مترسّخ جيداً في إفريقيا، لكن في المناطق الريفية البعيدة عن الخدمات الطبية والاستشفائية، يبقى الطبّ المأثور الشكل الوحيد المتوفر للرعاية الصحية. وحتى في المناطق المدنية، يمكن أن تكون خدمات الرعاية الطبية الاعتيادية محدودة، وفي هذا الوضع يشكل مقدّمو الرعاية المأثورة، مثل الروحانيين والعشائين والقابلات، مصدر العلاج الرئيسي المتوفر لمعظم السكان. وتهدف منظمة الصحة العالمية أن تصل إلى مستوى رعاية صحية يسمح لكل الناس بحلول العام 2000 بالعيش حياة منتجة على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي. وفي محاولة لتحقيق ذلك، بادرت الدول الإفريقية إلى تدريب ممارسي الطبّ المأثور على التقنيات الطبية البسيطة وإجراءات الوقاية الصحية الأساسية. وفي أحد المراكز بغانا، يعمل جهاز طبي مدرّب تدريباً تقليدياً يبدأ بيد مع ممارسي طب الأعشاب المأثور، ما يشجع على



سلطانية نيجيرية للتكهن كان يستخدمها المعالجون التقليديون في تشخيص المرض عن طريق تفسير الأمارات السحرية.

الاستخدام المأمون للأدوية العشبية وإجراء أبحاث معمّقة. ويمثّل ذلك تغييراً ملحوظاً في المواقف. ففي القرن التاسع عشر وقسم كبير من القرن العشرين، كانت الحكومات الاستعمارية والإرساليات المسيحية تعتبر العشائين التراثيين مُشعوذين يمارسون السحر الأسود، فطمست علاجاتهم وأدويتهم العشبية.

اكتشاف علاجات عشبية جديدة

إلى جانب تشجيع الاستخدام المأمون للأدوية العشبية، تقوم المراكز الطبية بإجراء أبحاث معمّقة على استخدامها. وقد ثبتت فوائد البيجيوم الإفريقي (*Pygeum africanum*)، ص 257 بشكل حاسم. وكانت هذه الشجرة، التي تنمو في أنغولا وموزمبيق والكاميرون وجنوب إفريقيا، تستخدم تقليدياً في وسط وجنوبي إفريقيا لعلاج المشكلات البولية. واليوم توصف بشكل عادي في الطبّ التقليدي الفرنسي والإيطالي لعلاج مشكلات البروستات. ومن النباتات التي تخضع حالياً للفحص في إفريقيا، هناك جنبتان واعدتان في علاج السكري هما بريديليا الحديد (*Bridelia ferruginea*) (توجد في الأراضي النجيلية الشرقية والغربية) والنيلنج المنتصب (*Indigofera arrecta*) (يوجد في المناطق المدارية).

إن إعادة تقييم طبّ الأعشاب المأثور في إفريقيا قد تؤدي إلى قبول مزيد من الأدوية المرتكزة على النبات. وتوجد اليوم فرصة للجمع بين أفضل ما في الممارسة المأثورة والمعرفة الطبية التقليدية من أجل المكاسب المشتركة.



إن مما يؤسف له أن كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين فقدت بعد وصول الأوروبيين. وتنتج الأصول السائدة اليوم لطبّ الأعشاب الأسترالي من الغرب والصين، وبشكل متزايد من البلدان الأخرى في المحيط الهادئ.

أستراليا، مهد أقدم الثقافات المستمرة على الأرض، هي أيضاً موطن تراث عشبي قديم. فقد طوّر سكان أستراليا الأصليون، الذين يعتقد أنهم استقروا في أستراليا منذ ما يزيد على 60000 سنة، فهماً تجريبياً معقداً للنباتات المحلية، وكثير منها، مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تنفرد به أستراليا دون غيرها. ورغم أن كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أن هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراث العشبية المحلية.

طبّ الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليين

لعل صحة سكان أستراليا الأصليين كانت أفضل من صحة المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين حلّوا محلهم. فقد كان لديهم أفكار مختلفة جداً عن الصحة والمرض والاعتلال، حيث كان العالم الروحي يلعب دوراً رئيسياً. وعلى غرار مجتمعات الجنّي والصيد، خصّص سكان أستراليا الأصليون كثيراً من وقتهم للطقوس الدينية، ما عزّز روح المكان والغاية في حياة كل فرد، فاستخدموا النباتات الطبية والطقوس في نسيج معقد من الثقافة والطب.

كان مجيء الأوروبيين في القرن الثامن عشر كارثة على سكان أستراليا الأصليين. فقد استغلّوا وأخرجوا من ديارهم وأهلك الكثير منهم عن طريق القتل والأمراض الأوروبية المعدية. ولم يفشل الأوروبيون فحسب في تبيّن أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فقد بوفاة كبار السن وتشتت التجمّعات القبلية.

مع ذلك، ما زال يعرف القليل عن طبّ السكان الأصليين. فالأعشاب العطرية، مثل الأوكالبتوس، كانت تسحق في الغالب وتُستنشق لعلاج كثير من الأمراض الشائعة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا. لم يكن من الممكن غلي الماء من دون تكنولوجيا المعادن، لكن المغليّات كانت تصنع بتسخين الماء بالحجارة الساخنة. وكانت هذه تُشرب أو توضع خارجياً. ومن المعروف أن الطفح الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالأكاسيا (*Acacia spp.*)، فيما كان الإسهال الحاد يُعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابي (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألوستونية (*Alstonia spp.*، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى.

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات الممتدّة الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألوستونية إلى اكتشاف قلواني الريسربين (*reserpine*)، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشّابين والممارسين التقليديين على حد سواء. وتعطي الأوكالبتوس والبُقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) زيوتاً عطرية تستخدم كمطهّرات في كل أنحاء العالم. وتستخدم اليوم نباتات أسترالية أخرى في طبّ الأعشاب الأسترالي بسبب استخدامها الطبي في أماكن أخرى، مثل قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) والخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.

قصعة الماء الهندية
(*Centella asiatica*، ص 74)
مقو مطهّر للجلد والبهم، كما
أنها تقوي الجهاز العصبي
وتحسن الذاكرة.

قصعة الماء الهندية
المجفّقة

أوراق قصعة الماء
الهندية الغضّة

مسحوق قصعة الماء الهندية

الأوكالبتوس عريض
الورق (*Eucalyptus
globulus*، ص 94)
استخدم سكان أستراليا
الأصليون أوراقه لعلاج
الحصى والعدوى. وهو
عشبة مدفئة ومنبهة.
كما أنه مطهّر قوي وذو
فعالية في تقريح الزكام
والسعال والتهاب
الحلق.

أوراق الأوكالبتوس
المجفّقة

أوراق الأوكالبتوس
المجفّقة والمسحوقة



الأوكالبتوس الأحمر *Eucalyptus camaldulensis* ذو أوراق عطرية قابضة. عندما يؤخذ داخلياً، لعلاج الإسهال إجمالاً، فإنه يجعل لون اللعاب أحمر.

الخشخاش المنوم
(*Papaver somniferum*, ص 242)
تزرع على مستوى تجاري في أستراليا. وتستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي والعشبي كمهدىء ومسكن قوي.

السنت الشائع
(*Acacia decurrens*, انظر السنت العربي *A. arabica*, ص 156)
عشبة مطهرة جداً تستخدم لعلاج الحالات التي يحتاج فيها الجلد والأغشية المخاطية إلى الشد أو الوقاية.

رعي الحمام المخزني
(*Verbena officinalis*, ص 147)
استقدمه المستوطنون البريطانيون الأوائل إلى أستراليا، وهو مقو ويعالج الأعصاب والهضم.

لفل كافا
(*Piper methysticum*, ص 119)
يشكل جزءاً هاماً من النشاطات الاحتفالية بين شعوب ميلانيزيا وبولينيزيا، ويؤخذ من أجل الالتهايات البولية. ويستخدم غسولاً لعلاج الألم الرثي.

استورد المستوطنون البريطانيون الأوائل نباتات طبية أوروبية، مثل رعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*, ص 147) والزُّرور (*Crataegus spp.*, ص 86) والبوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*, ص 279) والطَّرْخُشَقُون (*Taraxacum officinale*, ص 140) وقد أقلمت جميعاً اليوم. كما وجدت النباتات الأميركية المحلية طريقها إلى أستراليا، بما في ذلك صَبَّار الهند (*Opuntia ficus-indica*, ص 240) والإريغارون الكندي (*Erigeron canadensis*, ص 203). وبما أن العشابين الأستراليين يتبعون عادة التراث العشبي الأنكلو أميركي، فإن هذه النباتات تستخدم غالباً في الممارسة المحلية.

التأثير الصيني

أثر الطب الصيني الماثور تأثيراً واسعاً على طب الأعشاب في أستراليا، فبعد وصول المهاجرين الصينيين في القرن التاسع عشر، اكتسبت الصيغ العشبية شهرة لفعاليتها وحافظ الطب الصيني على أتباع قلائل ولكن مخلصين في كل المدن الرئيسية. وخلال الثمانينيات، بدأت نهضة في كل فروع طب الأعشاب، ويوجد اليوم في أستراليا ثلاث كليات للطب الصيني الماثور. وتستخدم الأعشاب الصينية أيضاً بشكل كبير من قبل العشابين الصينيين، وتتوفر الأدوية الصينية على نطاق واسع في محلات الأغذية الصحية.

المستقبل

أستراليا هي مركز استقطاب متزايد للطب الأندونيسي والنيوزيلندي والأوروبي. ويجري الآن أيضاً استكشاف القدرات الكامنة في كثير من الأعشاب المحلية - ومن أبرز أمثلتها القسطل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، وهي إحدى عدة نباتات طبية ذات إمكانات كامنة في معالجة الإيدز (انظر ص 29).

إن الزراعة التجارية للنباتات الطبية آخذة في التوسع، حيث أصبحت أعشاب مثل البلقاء *tea tree* والخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242) تشكل محاصيل رئيسية. وتجري في تاسمانيا اليوم محاولات لزراعة الجنسنغ (*Panax ginseng*, ص 116) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*, ص 103)، وهما نبتتان تصعب زراعتها. إن أستراليا بثقافتها القديمة وروابطها مع طب الأعشاب الغربي وموقعها على المحيط الهادئ، هي مثوى لكثير من التراثات العشبية. وينتظر أن تكون العشرون سنة القادمة من طب الأعشاب الأسترالي حافلة بالإثارة.

أميركا الشمالية



لم تصمد كثير من التراثات العشبية القديمة في أميركا الشمالية والوسطى في وجه تدفق المستوطنين الأوروبيين فحسب، بل ساعدت أيضاً في إعادة تنشيط طب الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طب الأعشاب في أجزاء من أميركا الوسطى على نحو واسع، في حين أنه أخذ يستعيد شهرته ببطء في الولايات المتحدة وكندا.

تمتد أميركا الشمالية والوسطى من المناطق القطبية الموحشة لكندا والاسكا إلى المناطق المدارية لباناما. ومن ثم فهي تغطي مناطق جغرافية متنوعة وتضم مجموعة متنوعة واسعة من النباتات الطبية. ومعظم هذه النباتات محلية، لكن بعضها، مثل جوز الطيب والزنجبيل والتمر الهندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأميركية، مثل الذرة والكافور والفليفلة الدغلية وعباد الشمس إلى أوروبا وآسيا وإفريقيا. وكانت تجارة التوابل هذه جزءاً هاماً من التفاعل بين التراثات العشبية للعالمين القديم والجديد.

التراثات العشبية في أميركا الوسطى

تشجع ممارسة طب الأعشاب في المناطق الريفية من أميركا الوسطى، لا سيما في غواتيمالا والمكسيك. وفي التراث المكسيكي، يعتقد أن فقدان «التوازن» بين العناصر الحارة والباردة داخل الجسم هو المسبب للمرض، ويقوم فن المعالج على استعادة التوازن والحيوية.

إن تراث طب الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغير من التأثيرات الأزتيكية والمايانية والإسبانية. وقبل نزول هرناندو كورتيز Cortez وغزاته إلى الشاطئ في سنة 1519، كانت حضارتا المايا والأزتيك تتمتعان بفهم متقدم للأدوية العشبية. وتدرج مخطوطة بديانوس Badianus، أول كتاب أميركي عن الأعشاب الطبية (كتبه الأزتيكي مارتن دي لاكروز de la Cruz في سنة 1552)، الاستخدامات الطبية لـ 251 نوعاً مكسيكياً. وهي تضم الدُميات (Turnera diffusa، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كعقار للباه، والغاف (Procnis juliflora، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كغسول للعينين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبيياً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (Mentha pulegium، ص 233) والدسعترا الشائع (Thymus vulgaris، ص 142). ويعتقد أن نحو 65 بالمئة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشابين المكسيكيين ذات أصل أوروبي.

وتُبدل في دول أميركا الوسطى الأخرى - بهود لتشجيع الناس على استخدام طب الأعشاب كخط أول لعلاج المرض. وثمة مشاريع في جمهورية الدومينيكان ونيكاراغوا، على سبيل المثال، تعلم النساء كيف يستخدمن الأعشاب المحلية ضمن مجتمعاتهن، في حين أن الأطباء في كوبا يصفون الأدوية العشبية بشكل متزايد لتعويض النقص في الأدوية التقليدية.

طب الأعشاب الكاريبي

يبقى طب الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (Cymbopogon citratus، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمى، والمغص الخُلبي الورق (Momordica charantia).

الإنيام البري
(Dioscorea villosa)
 ص 89 تحتوي على
 صابونينات
 ستيرويدية ذات تأثير
 هرموني، وكانت
 تستخدم لإنتاج حبوب
 منع الحمل في أشكالها
 المبكرة.

جذور الإنيام البري المفروم

جذور الإنيام البري

حبوب اللوبلية
 المنفوخة
(Lobelia inflata)
 ص 108
 تساعد في إرخاء
 العضلات الصغيرة
 للقصبات وتلطف
 الربو.

الحوذان المر
(Hydrastis canadensis)
 ص 103 اشتهر كدواء
 شامل في القرن التاسع
 عشر.

اللحبة عشارية
 الأسدية
(Physolacca)
 ص 245
 استخدمت في القرن
 التاسع عشر
 للتقيؤ.

الدرة جانبية
 الزهر
(Scutellaria lateriflora)
 ص 134
 مرخ فعال

الأفطوس الثلجي
(Viburnum opulus)
 ص 148 مهدى
 ومرخ للعضلات.

الصقلاب العسقولي
(Asclepias tuberosa)
 ص 171 كان علاجاً
 أميركياً محلياً
 مشهوراً
 للحمى.



طبيب أميركي محلي يؤدي طقوساً علاجية تهدف إلى طرد الأرواح الشريرة، كما صورته الفنان جورج كاتلان في القرن التاسع عشر.

ص (234)، وهي كرمة معترشة مشهورة كدواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغض خلّبي الورق قدرة على خفض مستويات سكر الدم وقد يساعد في تأخير بداية الداء السكري، وهو مرض شائع نسبياً بين الأفروكاريبيين. وتتنوع العادات الطبية والدينية في كل جزيرة من جزر الكاريبي، لكنها تعكس في كثير منها التراثات الإفريقية للعبيد المنقولين، لا سيما من شعب اليوروبا Yoruba المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي

بعض هذه التراثات، تقيّم الأعشاب لقدراتها السحرية فضلاً عن خصائصها الطبية. فالتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237) مثلاً، يستخدم في الطقوس الدينية في كثير من الحضارات الأميركية، بما في ذلك الطقوس الدينية لقبائل سانتيريا Santeria و فودو و Voodoo، مثله في ذلك مثل أشباب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الشامانية

بالانتقال شمالاً، نجد أن طبّ الأعشاب الأميركي المحلي في ما يعرف اليوم بالولايات المتحدة، كان ذا طبيعة شامانية قبل كل شيء، حيث يضم تراثاً عشبياً وطقوساً وسحراً. وتعتقد المجتمعات الشامانية الممتدة من سيبيريا إلى الأمازون أن المرض الخطير ناجم عن استيلاء القوى الخبيثة على روح الشخص المريض. ويكون دور العرّاف في علاج البُعدين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلا إذا تحرّرت نفسه من الأرواح الشريرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويد وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رشّ الماء. ويستطيع العرّاف عن طريق أخذ مواد مهلّوسة، مثل الببوت (*Lophophora williamsii*، ص 228)، من الوصول إلى عالم الأرواح ومعالجة الفرد والمجتمع ككل.

قوة الأعشاب

تعتقد كل الثقافات الأميركية المحلية من كندا إلى تشيلي أن الأعشاب ذات طاقة روحية، وكثير منها له قدرة سحرية عظيمة. ويعتقد الإيروكو أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardenalis*، أنظر *L. inflata*، ص 108) والجلاب كمانيّ الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذية، ويجب أن يقطفوا ويخزنوا ويستخدموا بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كمانيّ الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبّب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكو Iroquois هذه النبتة كعلاج للسعال والسلّ (التدرن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عبّاد الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرايين في طقوس الربيع والخريف.

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عقّاراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكان يدخّن في الغلايين «ويرمى في النار كقربان، ويلقى في

شعر الذرة
الصفراء
(Zea mays، ص 152)
دواء للمشاكل التي
تصيب الجهاز
البولي

الدرّدار الأحمر
(Ulmus rubra، ص 144)
يلطف الأغشية
المخاطية

السبيل المنشاري
(Sabal serrulata، ص 127)
له تأثير
مطهر ضمن
السبيل البولي

صبغة السبيل
المنشاري

ثمرة سبيل منشاري
مجفّفة

لحاء
الديش الشائك

الغافقية
الأرجوانية
(Eupatorium purpureum، ص 206)
علاج أميركي
محلي تقليدي
لمشكلات الجهاز
البولي

الديش الشائك
(Zanthoxylum americanum، ص 151)
دواء
مدفّء يستخدم
لعلاج سوء دوران
الدم

ثمار الديش الشائك

أوراق الديش الشائك

الرياح والماء لتسكين العواصف، ويُنتج حول هُدّار صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر، وفقاً لكتاب فيرجيل فوجل «الطبّ الهندي الأمريكي» (American Indian Medicine, 1970).

المستوطنون الأوروبيون

كان المستوطنون الأوروبيون الأوائل في أميركا الشمالية، الذين قدموا في أوائل القرن السابع عشر، يميلون إلى اعتبار الممارسات الطبية الأميركية الشمالية مجرد وحشية بدائية. وكان المستوطنون يعتمدون إلى حد كبير على الأدوية العشبية المستوردة، أو على النباتات الأوروبية التي يمكن أن تنمو في شرقي أميركا الشمالية.

لكن بمرور الزمن، أدى الاتصال المتزايد للمستوطنين بالشعوب الأهلية في المناطق الحدودية إلى نشوء احترام لمهاراتهم العلاجية. وفي بعض الأحيان لم يكن المستوطنون يتبنون النباتات فحسب وإنما طرق الحصاد والأساليب العلاجية أيضاً. ويروي جوزيف دودريدج Doddrige في كتاب «ملاحظات حول الاستيطان والحروب الهندية» Notes on The Settlement and Indian Wars, 1876 أن لحاء الجوز الأرمد (*Juglans cinerea*)، ص (222) كان يُقشر نزولاً إذا أُريد استخدامه كمطهر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيؤ).

اكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأميركيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طوّر صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجياً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أميركية شمالية لم يقرّ طومسون أبداً بديته، لكن ذلك كان بيتناً - من استخدام المقيّات والمسهّلات والمنبّهات، إلى الدور المركزي للتعرق وحمامات البخار (بالاستناد جزئياً إلى بيوت التعرق للأميركيين المحليين)، إلى المعرفة العميقة بالنباتات الطبية الأميركية. وقد اعتبر طومسون أن «كل الأمراض ناتجة عن البرد» وعمل نظامه بنجاح مع الذين يمتلكون صحة قوية وأصيبوا بعدوى أو جرح. وكانت العشبستان الرئيسيتان في نظامه - وهما الفليفلة الدغلية، وهي عشبة منبّهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيّئة ومرخّية ومنبّهة - تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النباتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرّع شفاء الجروح.

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصب بين طبّ الأعشاب الغربي وطبّ الأعشاب الأميركي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور وولستر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيات القرن التاسع عشر. درس بيتش طبّ الأعشاب والطبّ التقليدي وحاول الجمع بين المعرفة العلمية الحديثة للفيزيولوجيا وعلم الأمراض وبين أفضل ما في التراث العشبي. ورفض بيتش نظريات طومسون باعتبارها شديدة التبسيط، وكان يهدف إلى استخدام أدنى الجرعات الممكنة لتحقيق نتائج جيدة.

صموئيل طومسون، مُهم ممارسي الطبّ الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأميركية المحلية.



الدُمبانة
(*Turnera diflusa*)
ص (143) تخفّف
الاكتئاب.

الفليفلة الدغلية
(*Capsicum frutescens*)
ص (70) عشبة مدفّعة
قوية، تنبّه دوران الدم
والهضم.

الأخدرية المَحولة
(*Oenothera biennis*)
ص (239) تعطي زيت بذور
يحتوي على حموض
دهنية عطرية تساعد في
المحافظة على صحة
الأنسجة.

الأقّتي العُنقودية
(*Cimicifuga racemosa*)
ص (76) استخدمها الأميركيون
المحليون لعلاج الرثية
(الروماتيزم).

الهليونيا
(*Chamaelirium*)
ص (75) كانت
تمضغها النساء
الأميركيات المحليات
للحؤول دون
الإجهاض.

أميركا الشمالية



مشتركة فيرجينيا
(*Hamamelis virginiana*)
ص 100
عشبة ممتازة
لحالات الجلد.

ورقة مشتركة
فيرجينيا

لحاء مشتركة
فيرجينيا

ورقة الأفوكادو

لحاء
الأفوكادو

الأفوكادو

(*Persea americana*)
ص 118
نبته طبية هامة
في غواتيمالا حيث
تستخدم كل أجزائها
كعلاجات.

ثمرة
الأفوكادو

الدردار الأحمر
(*Ulmus rubra*)
ص 144
علاج أمريكي
محلي للحيوب
والجروح.

خشخاش كاليفورنيا
(*Eschscholzia californica*)
ص 205
مركن فعال ولطيف
يستخدم في الغالب
للمساعدة على النوم.

الاقنتى الأزرق
(*Caulophyllum thalictroides*)
ص 73
ينبث
الرجم.

وكانت مقاربتة ناجحة جداً لدرجة أن الانتقائية في أوج عهدها في سنة 1909، كان يمارسها ما يزيد على 8000 عضو، كلهم ذوي مؤهلات طبية معترف بها. ومن الحركات الطبية الأخرى المستوحاة من نظام طومسون والمتأثرة بالانتقائين، مدرسة الطب الطبيعي Physiomedicalism. فباستخدام عدة أعشاب، كان ممارسو الطب الطبيعي يسعون إلى التوفيق بين «النسيج العضوي والقوة

الحيوية» بغية استعادة توازن الجسم. ورأى هؤلاء أن المعدة هي بيت الداء، ومن ثم استخدموا أعشاباً مقيئة مثل اللكبية عشارية الأسيدي (*Phytolacca decandra*) ص 245 لتنظيف المعدة. وكانت أعشاب أخرى، مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*) ص 90، تعرف حالياً بأنها منبّه ممتاز للمناعة، والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*) ص 103 وهو مقو ومضاد للالتهاب، توصف بعد ذلك للمساعدة على الشفاء.

كان النصف الثاني من القرن التاسع عشر زمناً غير عادي للطب الطبيعي الأمريكي. قبلاً إضافة إلى التسبب بنشوء المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة اليدوية chiropractic عند منقلب القرن، فإنه أعاد أيضاً إنعاش طب الأعشاب في بريطانيا لدرجة أن مدرسة الطب الطبيعي صارت تراثاً عشبياً أنكلو-أميركي. ولا يزال العشابون البريطانيون حتى اليوم يستخدمون تشكيلة من الأعشاب الطبية الأميركية الشمالية أوسع بكثير مما يستخدمه نظراؤهم الأوروبيون.

طب الأعشاب في أميركا الشمالية اليوم

ترجع طب الأعشاب في الولايات المتحدة تراجعاً حاداً بعد سنة 1907 بسبب قرار الحكومة بحصر المساعدة المالية بالتدريب في كليات الطب التقليدي. ومنذ ذلك الوقت، يتواجد طب الأعشاب في كل من الولايات المتحدة وكندا على هامش الرعاية الصحية التقليدية فحسب. ويحظر القانون في أنحاء كثيرة من الولايات المتحدة ممارسة طب الأعشاب بدون مؤهلات طبية، لكن الكليات الطبية لا تعطي مقررات في طب الأعشاب.

ينظر إلى الأعشاب بالدرجة الأولى كمصدر للمواد الكيميائية الفعالة على الصعيد الدوائي، لا كأدوية بحد ذاتها. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الإنيام البري (*Dioscorea villosa*) ص 89. لقد استخدمت هذه النبتة في المكسيك منذ أيام الأزتيك كعلاج للشكاوى الرئوية وكمسكن. وفي العام 1942، اكتشف الباحثون أنها تحتوي على ستيرورثيد، يدعى الديوسجنين، يحاكي تأثير البرجسترون، وهو أحد الهرمونات الجنسية الأنثوية، في الجسم. وفي الخمسينيات أنتجت شركة الأدوية المكسيكية سنتكس Syntex أول حبة لمنع الحمل من الديوسجنين المستخلص من الإنيام البري. لكن قلة من الناس تدرك الدور الذي لعبته النباتات في تطوير الأدوية الصيدلانية الحديثة، وقلة منهم ما زالوا يتساءلون إذا كان الجسم يستفيد أكثر باستخدام النباتات الكاملة بدلاً من المواد الكيميائية الفردية.

وبإقرار تشريع ليبرالي إلى حد ما في سنة 1994، صارت الأدوية العشبية متوفرة بصورة أكبر في الولايات المتحدة. لكن نظراً لوجود قيود تنظيمية، فإن بيعها غير ممكن إلا كمكملات غذائية. وهذا يمثل تخلفاً عن التطورات في معظم أنحاء العالم، حيث يُعترف بالأعشاب كأدوية قائمة بنفسها. مع ذلك يحظى طب الأعشاب اليوم بقوة وشهرة أكبر مما كان يحلم به قبل 10 سنوات، نظراً إلى تزايد عدد العشابين في أميركا الشمالية وفتح كثير من كليات طب الأعشاب الغربي.

أميركا الجنوبية

إن طبّ الأعشاب هو جزء من صراع البقاء بالنسبة للشعوب الالهية لاميركا الجنوبية، فيما تسعى لحماية ثقافتها وبيئتها الطبيعية. وباختفاء الغابات المطيرة الكبرى، نفقد آلافاً من أنواع النبات، بعضها ربما كان له قيمة طبية عظيمة.



يستحضر طبّ الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنّفة حتى الآن تحت المظلة الكثيفة للغابات المطيرة. لكن هذه الصور ما هي إلا جانبان للتراث العشبي للقارة، تلك الخاصة بمناطق الأمازون وأورينوكو، وتوجد نباتات وممارسات مختلفة في المناطق الأخرى، مثل هضبة الأنديز البوليفية وسهول الباراغواي السبخية والمدن مثل ريو دي جانيرو.

ثروة النباتات المحلية

أشار الكتاب الأوروبيون، منذ الغزو الإسباني في أوائل القرن السادس عشر، إلى التنوع الهائل للنباتات الطبية التي تستخدمها الشعوب المحلية. وأكثر هذه النباتات أهمية الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79)، وهي علاج أنديزي ماثور للحمى، اكتشفه الإسبان لأول مرة نحو سنة 1630. وقد أصبحت مادة الكينا المنتجة من هذه النبتة أكثر الأدوية فعالية لمعالجة الملاريا منذ ما يقرب من 300 سنة، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع كمقوّم ومرخّ للعضلات. وتضم النباتات الهامة الأخرى ذات الأصول الأميركية الجنوبية البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) التي كان يزرع منها شعب الإنكا أكثر من 60 نوعاً مختلفاً. واستخداماتها واسعة التنوع، لكنها فعالة على وجه الخصوص كلبخة للجلد. وكان عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184) - يوجد الآن في مستحضرات السعال التي تباع دون وصفة طبية - يؤخذ من قبل الشعوب المحلية البرازيلية لعلاج الزحار الأميبي amoebic dysentery. ويصنع من بهشيّة الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارة، شراب منبه يحضّر ويشرب كالشاي. وقد حظيت بهشيّة الشاي (الماتي) بشهرة كبيرة بحيث أنها تزرع اليوم في إسبانيا والبرتغال، فضلاً عن أميركا الجنوبية.

منذ الخمسينيات، أخذ علماء النبات المهتمون بدراسة الشعوب يعيشون بين المجتمعات المحلية، لا سيما في منطقة الأمازون، حيث تمتلك معظم القبائل تراثاً عشبياً متقدماً جداً. وقد نتج عن عملهم ثروة من المعارف حول الأنواع الأمازونية. فالباريرا، على سبيل المثال (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187)، وهي كرمة معترشة في الغابات المطيرة، تعطي الكورار السُمّي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبياً لمعالجة احتباس الماء والرضّ والجنون. لكن طبّ الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحلية يتعرّض الآن للخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المذهبة للعقل

إن الكوكوة (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء هام في أميركا الجنوبية للغثيان والقيء وآلم الأسنان والربو. كما أنها متشابهة تماماً مع ثقافة الشعوب الأصلية الأمازونية والأنديزية، وتعتبر مثلاً دقيقاً على العلاقة الفريدة القائمة بين الشعوب التقليدية وعالم النبات. وتؤكد كثير من الأساطير المختلفة الأصول القديمة والمقدّسة للكوكوة في أميركا الجنوبية، وترتبط

اللاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 138) تستخدم كعلاج مضاد للسرطان، ولطالما استخدمها البوليفيون لخفض الحمى والالتهاب.

صبغة اللاباشو

الغارانا (*Paullinia cupana*، ص 243) تحتوي على منبه طبيعي ذي خصائص مشابهة للكافيين. وتستخدم اليوم بذور الغارانا المحمصة والمطحونة في صناعة الأغذية الصحية.

شجرة الصابون (*Quillaja saponaria*، ص 258) مقشع تقليدي في البيرو وتشيلي.

الأناناس (*Ananas comosus*، ص 165) غني بالفيتامين C، ويحتوي على انزيم يساعد على الهضم، يستخدم عصيره كمقوّم للهضم ومدبر للبول.

الكينا

(*Cinchona spp.*)
ص 79) تحتوي
على الكينين، وهي
مادة قوية مضادة
للملاريا.

الكبوسين الكبير

(*Tropaeolum*
majus)، ص 276)
علاج أنديزي مائور
للجروح وعداوي
الصدر، وهو مضاد
حيوي قوي.

المرنطة القصبية

(*Maranta arundinacea*)
ص 231) تستخدم لعلاج
الإسهال وحالات الجلد
ولمداواة الجروح.

اللويزة الليمونية

(*Lippia citriodora*)
ص 227) لها
خصائص مرطبة
وتؤخذ كتقوية
مهدئة.

أوراق اللويزة
الليمونية الغضةأوراق اللويزة
الليمونية المجففة

شجرة الكبد

(*Peumus boldus*)
ص 244) مقوية
للكبد

أوراق
شجرة الكبد
الغضةأوراق
شجرة الكبد
المجففة

حصاد الكوكا في بوليفيا، تجمع الأوراق عندما تبدأ بالالتفاف. وتستخدمها الشعوب المحلية في الأنديز كمنبه منذ قرون:

أوراقها بطقوس عظيمة وتحظى بأهمية كبيرة. وهي عندما تمزج مع الليمون المالح وتمضغ تخفف الشهية وتزيد التحمل.

تستخدم كثير من النباتات المهلوسة ضمن مجتمعات أميركا الجنوبية الشامانية، وأبرزها الأياهاواسكا (*Banisteriopsis caapi*)، ص 174). ويمكن هذا الدواء القوي العرّاف من الاتصال بعالم الأرواح وشفاء المريض.

التأثير الأوروبي

إن طب الأعشاب في المناطق الأكثر تغرباً من أميركا الجنوبية هو في الغالب مزيج من التراثات الإسبانية والمحلية (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى)، (انظر ص 46). وتوجد أسواق أعشاب طبية كبيرة في بعض المدن، مثل لاباز وكويتو، توفر تشكيلة متنوعة مهدشة من الأعشاب المحلية والأوروبية. في الأسواق الإكوادورية، على سبيل المثال، يباع اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246)، وهو علاج هضمي للمغص منشؤه الأصلي الشرق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غير سالوفة مثل الأركيتكتا (*Culcitium reflexum*)، وهي عشبة مدرة للبول ومزيلة للسموم تستخدم تقليدياً لمعالجة السمية والعدوى، بما في ذلك السفلس.

الأبحاث والآمال الجديدة

لقد قادت الأبحاث التي أجريت على أعشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطب التقليدي (الحيوي). وتشير الأبحاث البرازيلية التي جرت على اللاباشو (*Tabebuia impetiginosa*)، ص 138) إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفطرية والتهاب عنق الرحم وفيروس العوز المناعي البشري HIV والسرطان. ومع أن فعالية اللاباشو في علاج السرطان أمر خلافياً، إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحليين وفي المستشفيات.

إن الأبحاث في طب الأعشاب آخذة في التوسع، وهناك مركز تابع لمستشفى في سانتافي دي بوغوتا بكونولومبيا يتفحص الأعشاب المحلية. ومثل هذه الدراسات مهمة للعالم ككل. وخلافاً لشركات الأدوية المتعددة الجنسيات، يوجد رغبة لدى الباحثين المحليين في تطوير أدوية تركز على مستخلصات بسيطة، قد تثبت في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من المكونات المعزولة التي تستخدم غالباً في الأدوية التقليدية.

حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تعرف فيه النبتة بشكل عام في طب الأعشاب. وإذا كان للنبتة مرادف لاتيني، يعطى هذا المرادف. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس (genus) النبتة (الفصيلة (sub-family)). ويحدد القسم الثاني اسم النوع (species). يلي الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة النبتة (family)، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. ويوجد فوق اسم الفصيلة اسم (أسماء) النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية. وإذا كان هناك أكثر من اسم شائع مشهور، تدرج بترتيب أهميتها.

المنبت والزراعة

يعطي معلومات عن أصول النبتة وتوزيعها الحالي وكيفية زراعتها وحصادها وظروف نموها المفضلة إن وجدت.

الأنواع ذات الصلة

يوفر إحالات إلى أنواع ذات صلة تستخدم طبياً أو مشهورة ومعلومات عنها.

المكونات الرئيسية والأفعال الرئيسية

يسرد المكونات الفعالة الرئيسية للنبتة والتأثيرات الطبية الرئيسية على الجسم بترتيب الأهمية. لمزيد من المعلومات عن مكونات النباتات وأفعالها، انظر ص 10-15.

الأبحاث

يوفر تفاصيل عن البحث العلمي، بما في ذلك نتائج أي اختبارات سريرية. وإذا كان الأمر ملائماً، يضم ملاحظات العشابين الممارسين عن أفعال النبتة المعروفة والاستخدامات الطبية الحديثة المحتملة للعشبة.

الاستخدامات الماثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبياً في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتفحص الاختلافات بين الاستخدامات الماثورة والحديثة، ويبين كيف أن البحث العلمي يؤكد في بعض الأحيان صحة الاستخدام التراثي ويكشف في بعض الأحيان عن استعمالات جديدة تماماً للعشبة. انظر المسرد ص 321 من أجل المصطلحات غير المألوفة.

الأجزاء المستخدمة

يوضح الأجزاء التي تستخدم طبياً من النبتة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يقدم المستحضرات الرئيسية مع تفاصيل عن كيفية أخذها أو وضعها. ويعطي تنبيهات بشأن استخدام العشبة كدواء وعن النبتة بشكل عام. يذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً. ملاحظة: تقدم استخدامات ذاتية لكثير من المستحضرات. وقبل تجربة أي استخدام ذاتي، يجب أن تقرأ التنبيهات والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-298.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: إقرأ دائماً التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299 قبل استخدام أي عشبة.



النباتات الطبية الرئيسية

من بين النباتات التي تعيش على كوكبنا، والتي يقدر عددها بـ 500000، يعتقد أن نحو 10000 نبتة تستخدم بانتظام لأغراض طبية. يقدم فهرس النباتات الطبية الرئيسية 100 من أشهر النباتات الطبية بترتيب الاسم اللاتيني. وكثير منها شائع التوفر ويستخدم على نطاق واسع في التراث العشبية المختلفة حول العالم، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153). وهناك نباتات أخرى مثل الكالمبا (*Jateorhiza palmata*، ص 106) في شرق إفريقيا تعتبر أعشاباً طبية رئيسية في موطنها. وثمة نسبة هامة من هذه الأعشاب خضعت لأبحاث ومعظمها ممتاز للاستخدام المنزلي.



الأخيلية ذات الألف ورقة
عشبة زاحفة معمّرة تعلو
متراً واحداً، لها أزهار
بيضاء وأوراق دقيقة
التقسيم.

الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow, Milfoil Achillea millefolium (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تحتوي على
الفلافونيات التي يعتقد أنها تعطي
الأخيلية خصائصها المضادة للتشنج.

الأزهار تحتوي على
زيت طيار



أجزاء هوائية
غضة

أجزاء هوائية مجففة

أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات قد يسبب ردود فعل أرجية في حالات نادرة. لا يستعمل الزيت العطري إلا بإشراف
أخصائي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

ننعن

بيلسان أسود

أخيلية ذات ألف ورقة

علاج للزكام، تمزج أجزاء
متساوية من النعنع والبيلسان الأسود
والأخيلية ذات الألف ورقة. تنقع
ملعقة صغيرة في كوب من الماء
لمدة 10 دقائق (انظر ص 290).
يؤخذ 3 مرات يومياً.

الصبغة (لتحضيرها، انظر
ص 291). لعلاج عسر
الهضم، تؤخذ 20 قطرة 3
مرات يومياً.

الزيت العطري
المستخلص من
الأزهار يستخدمه
العشابون لعلاج النزلة

اللَبخة (لتحضيرها، انظر ص 294). توضع على الجوف والجروح والكدمات.

الأخيلية ذات الألف ورقة عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء
الجروح. في العصور الكلاسيكية، كانت تعرف باسم العشبة الحربية
herba militaris، إذ إنها كانت تستخدم لإرقاء الجروح الناجمة عن
المعارك. ولطالما استخدمت كمقوّم مرّ، وصُنِعَ منها كل أنواع المشروبات
المرة. تساعد الأخيلية ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفع
ضد حمى الكلا hay fever. كما أنها سفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات
دوران الدم.

■ تخفّض الحمى

■ مدرة معتدلة للبول ومطهرة بولية

■ توقف النزيف الداخلي

■ تحض على الحيض

■ مضادة للالتهاب

الأبحاث

رغم الاستخدامات المتعددة للأخيلية ذات
الألف ورقة، فإن الأبحاث المجراة عليها
ضعيفة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ شفاء الجروح يقال إن أخيل

استعمل الأخيلية ذات الألف ورقة لشفاء
الجروح، ومن هنا اشتق اسمها النباتي.

وقد استخدمت قروناً طويلة لهذه الغاية،
وصنع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.

■ الخصائص العلاجية الكامازولين،

الذي يوجد في بعض الزيوت العطرية،

مضاد بارز للالتهاب ومضاد

للمؤرّجات. ولاكتونات التربينات

الأحادية النصفية مرة ومقوية، ويساعد

الأخيليين في وقف النزف الداخلي

والخارجي. وربما تكون الفلافونيات

مسؤولة عن مفعول الأخيلية المضاد

للتشنج.

■ عشبة نسائية تساعد الأخيلية في

تنظيم دورة الحيض وتقلّل النزف

الحيضي الشديد وتخفّف آلام الحيض.

■ استخدامات أخرى عندما تمزج

الأخيلية ذات الألف ورقة مع أعشاب

أخرى، تخفف من الزكام والإنفلونزا.

وتجعلها خصائصها المقوية المرة

مفيدة عند ضعف الهضم والمغص. كما

تعالج حمى الكلا وتخفّف ضغط الدم

وتحسن دوران الدم في الأوردة

وتخفّف أوردة الدوالي.

الاستخدامات الذاتية

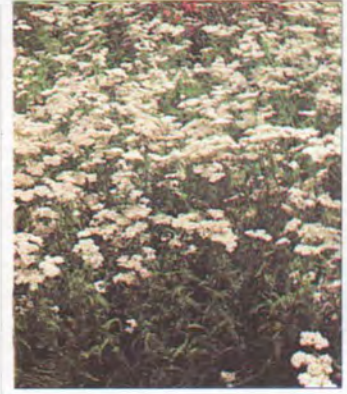
■ أوردة الدوالي، ص 302.

■ تنظيف الجروح، ص 304.

■ الحمى، ص 311.

■ الزكام والإنفلونزا، ص 311.

■ العدوى الهضمية، ص 305.



الأخيلية ذات الألف ورقة كانت تعرف
باسم «الرُعاف» لأن أوراقها كانت
تستخدم لوقف نزف الدم.

المنبت والزراعة

الأخيلية نبتة محلية في أوروبا وغربي

آسيا، تنبت في البرية في المناطق

المعتدلة من العالم وفي المروج وعلى

جوانب الطرقات. تنتشر العشبة عن

طريق جذورها وتُقطف أجزاءها

الهوائية في الصيف عندما تُزهر.

المكوّنات الرئيسية

■ زيت طيار ذي محتوى متغير

(لينالول، كافور سابينين،

كامازولين)

■ لاكتونات التربينات الأحادية

النصفية

■ فلافونيات

■ قلوئيات (أخيليين)

■ متعدّدات الأستيلين

■ ثلاثيات التربين

■ حمض الساليسيليك

■ كومارينات

■ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

■ مضادة للتشنج

■ قابضة

■ تزيد الترقق

■ تخفّف ضغط الدم



الوجّ، عود الوجّ، Sweet Flag, Sweet Sedge, Bacc Acorus Calamus (Araceae)



عود الوجّ
نبتة عشبية مائية تشبه
القصب ذات أوراق
نصلية طويلة، يعلو مترًا
واحدًا.

الوجّ مقوُّ للباه في الهند ومصر منذ 2500 سنة على الأقل. وفي أوروبا يقدر عود الوجّ كعشبة مرّة فاتحة للشهية وكمساعِد على الهضم. وكان المغلي يستخدم في أميركا الشمالية للحُمى وتشنُّج المعدة والمغص. وكان الجذمور يمسح من أجل ألم الأسنان ويستنشق الجذمور المسحوق من أجل النزلة.

■ الطبّ الأيورفيدي عود الوجّ عشبة هامة في الطبّ الأيورفيدي، ويحظى بتقدير كمجدِّد للدماغ والجهاز العصبي، وكعلاج للاضطرابات الهضمية.

■ طبّ الأعشاب الغربي تستخدم العشبة بشكل رئيسي للمشكلات الهضمية مثل الانتفاخ والريح والمغص وسوء الهضم. إن عود الوجّ، لا سيما الوجّ الأميركي *A. calamus var. americanus*، وهو مضاد التشنُّج الأكثر فعالية، يفرِّج تشنُّج الأمعاء. كما أنه يساعد المعدة غير المريحة والتمتددة والصداع المترافق مع رداءة الهضم. ويعتقد أن مقادير قليلة تخفف حموضة المعدة، فيما تزيد الجرّع الكبيرة إنتاج الحمض، وذلك مثل جيد عن كيف يمكن أن تعطي الجرّع المختلفة من العشبة نفسها نتائج مختلفة.

الأفعال الرئيسية

- طارد للريح
- مفرِّج للتشنُّجات العضلية
- مقوُّ
- يزيد التعرّق
- منبّه

الأبحاث

■ الأسارون انصب اهتمام الأبحاث على مكوّن الأسارون في الزيت الطيار الذي له مفعول مُسرِّط عند عزله. غير أن عود الوجّ الذي يُزرع في الولايات المتحدة يُعرف باسم الوجّ الأميركي *(A. calamus var. americanus)* لا يحتوي على الأسارون، ولا يجب استخدام مستحضرات مصنوعة إلا من هذا الضرب من الوجّ.

■ العشبة بأكملها يؤخذ مسحوق عود الوجّ في الهند منذ آلاف السنين دون ورود تقارير عن الإصابة بالسرطان نتيجة استخدامه. ويوحى ذلك بأن استخدام النبتة بأكملها مألوف، لكن يجب إجراء مزيد من الأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الاستخدامات المبكرة اعتُبر عود

عود الوجّ له شهرة قديمة كمقوُّ ومنبّه. وهو عشبة هامة في الطبّ الأيورفيدي، كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة. جذموره علاج قيّم للهضم، ومقوُّ للجهاز الهضمي. وهو يفتح الشهية ويلطّف الهضم ويفرِّج الريح ويخفّف عسر الهضم والمغص. ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قويّ.

وإلى جانب البحيرات والأنهار وفي الأماكن السبخة. يتم استنباته في الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كتل الجذامير وإعادة زراعتها في المياه الضحلة. وتجنّى الجذامير عند الحاجة.

الأنواع ذات الصلة

الوجّ الصيني *(A. gramineus)* عشبة صينية قريبة جداً من عود الوجّ وتستخدم طبياً لكثير من الحالات التي يعالجها.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار - تربيينات أحادية نصفية (الوجّ الأميركي فقط): الأسارون (باستثناء الوجّ الأميركي)
- صابونينات
- عنصر مرّ (الأكورين)
- لثا



عود الوجّ نبتة مائية يشبه مظهرها السوسن. وهو يعطي أزهاراً صفراء في الصيف.

المنبت والزراعة

ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد ان منشأه الهند، في أنحاء كثيرة من العالم. وهو يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأفلاج

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفّف

للجذامير رائحة تابلية عطرية

الجذامير تنمو لتصبح بشخانة 3 سم تقريباً، وتجنّى عند الحاجة.

جذمور غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا تحت الإشراف الطبي. لا تؤخذ لمدة تزيد على الشهر. يحظر استعمالها في بعض البلدان.



المغلي يعطي لتفريج عسر الهضم والريح وزيادة الشهية.



الصبغة يصفها العشّابون والأطباء للعلل الهضمية.



المسحوق يؤخذ كمقوُّ في الطبّ الأيورفيدي.



الثوم نبتة معمرة
بصلية تنمو إلى ارتفاع
30 سم . 1 متر، لها
أزهار قرنفلية باهتة أو
بيضاء مخضرة.

ALLIUM SATIVUM

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT



Garlic الثوم

Allium sativum (liliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



فصان

استخدم الثوم بأكمله مفروماً
أو مسحوقاً كدواء وطعام مقو
منذ آلاف السنين

بصلة

تحتوي الفصوص
على زيت طيار
مطهر ومضاد
حيوي

نبته غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب استشارة ممارس مختص قبل إعطاء الثوم كدواء للأطفال
دون 12 سنة



شراب الثوم
(لتحضيره، انظر
ص 292). للسعال
تؤخذ ملعقة
صغيرة كل 3
ساعات.



الفصوص المفرومة تستخدم
بانتظام في الطهي للمساعدة في
خفض مستويات الكوليسترول
وتعزيز الجهاز المناعي.



الكربات تحتوي على زيت الثوم.
تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشامات (لصنعها، انظر ص 291). لالتهاب القصبات، يؤخذ 2 برشامة 100 مغ 3
مرات يومياً.

الإقراص تؤخذ لفرط ضغط الدم والتهاب القصبات.

- العدوي البولية، ص 314.
- العدوي الفطرية، ص 314.
- العدوي الهضمية، ص 305.
- عقولة الشفة، ص 304.
- فرط ضغط الدم، ص 301.
- مقو للمسنين، ص 319.

- ألم الأذن، ص 312.
- الزكام والإنفلونزا، ص 311.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- سعة القدم، ص 304.
- العُد والحبوب، ص 305.

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية. يُضاد كثيراً من العدوي، بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر. كما أنه يخفّض الكوليستيرول ويخفّف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم، مثل ارتفاع ضغط الدم، ويخفّض مستويات سكر الدم، ما يجعله مكوناً غذائياً مفيداً للمصابين بالداء السكري المتأخر الظهور.

المتحدة منذ الثمانينيات، لكن المراجع لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه مفعوله المضاد الحيوي الملحوظ. عندما يسحق فصّ غض، يتفكك الألبين إلى الأيسين عن طريق الألبيناز. والأيسين ومكونات الزيت الطيار الأخرى مواد مطهرة ومضادة حيوية قوية، ما يفسر فعالية الثوم حتى في الحالات الشديدة مثل الرّحار dysentery.

■ ضغط الدم أثبتت التجارب السريرية في الثمانينيات أن الثوم يقلل مستويات الشحميات في الدم ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج ماثور لطالما قدّر الثوم لقدراته الشفائية، وكان، قبل تطوير المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل العدوي، من السل (التدرن) إلى التيفوئيد. وكان يستخدم أيضاً لتضميد الجروح في الحرب العالمية الأولى. ■ عداوي القصبات الثوم علاج ممتاز لكل أنواع العدوي الصدرية ويساعد على تخفيف النزلة.

■ السبيل الهضمي تستجيب العدوي الهضمية جيداً للثوم. ويمكن أن تطرد هذه العشب أيضاً الطفيليات المعوية من الجسم.

■ علاج لدوران الدم يحول الثوم دون حدوث مشكلات دوران الدم والسكتات strokes بترقيق الدم، كما أنه يخفّض مستويات الكوليستيرول وضغط الدم.

■ استخدامات أخرى يستخدم الثوم للعدوي ويمكن أخذه إلى جانب المضادات الحيوية التقليدية لدعم مفعولها ودرء الآثار الجانبية. كما أن الثوم يخفّض مستويات سكر الدم ويمكن أن يساعد في حالات السكري المتأخر الظهور.

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب اللوزتين، ص 311.



الثوم يزرع على نطاق واسع تجارياً للاستخدام في الطهي.

المنبت والزراعة

يزرع الثوم اليوم في كل أنحاء العالم، ومنشؤه الأصلي آسيا الوسطى. يزرع بتقسيم بصلة ويجنى في أواخر الصيف التالي.

الأنواع ذات الصلة

البصل وكراث الدب (A. cepa و A. ursinum، ص 162) هما عشبتان طبيّتان هامتان.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (الأبين، الألبيناز، الأيسين)
- سكوردينينات
- سيلينيوم
- فيتامينات A و B و C و E

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي
- يخفّض ضغط الدم
- مضاد للداء السكري
- مقشع
- يقلل تجلّط الدم
- طارد للذود
- يزيد التعرق

الأبحاث

■ مضاد حيوي أجريت أبحاث على الثوم في ألمانيا واليابان والولايات



الألوّة
نبته معمّرة ذات أوراق
عسارية يبلغ طولها 60
سم وسنبلة ذات زهر
أصفر أو برتقالي.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تنزّ سائلاً مرّاً يجفّف
ويُعرف باسم «الصبيرة المرّة». كما
تحتوي أيضاً على هلام شفّاف،
وهو علاج ملطّف للبشرة.



أوراق مقطّعة

تقطّع الأوراق
ويوضع الهلام
الشفّاف على
البشرة كعلاج
إسعاف أولي
للحروق.

أوراق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتبيّيات لا تستخدم العصارة الصفراء المرّة المستخرجة
من قاعدة الأوراق (الصبيرة المرّة) على الجلد. واستخدامها
مخطور في بعض البلدان. لا تؤخذ داخلياً أثناء الحمل أو
الإرضاع. لا تؤخذ من قبل المصابين باليواسير أو مرض
الكلّي.



الصبيرة المرّة يستخدمها
العشابون لعلاج
الإمساك.



العصارة تصنع تجارياً من الهلام.
لعلاج القروح الهضمية، يؤخذ 50
مل 3 مرات يومياً.



الأوراق تقطع ورقة ثم تشطر
لاستخراج الهلام. توضع بوفرة على
الحروق والأكزيمة مرتين يومياً.

الصبيغة تصنع من الصبيرة المرّة (انظر ص 291). لفتح الشهبية، يؤخذ 5 قطرات مع
الماء قبل الوجبات.

الاستخدامات الذاتية

- الثآليل، ص 304.
- الجروح، ص 304.
- الجلد الناز، ص 303.
- الحروق الثانوية وحروق الشمس، ص 303.
- علامات التمدد، ص 317.

القولون إلى الانكماش، ما يؤدي عامّة
إلى تحرك الأمعاء بعد 8-12 ساعة على
تناوله. وتنبيه الخصائص المرّة للنبتة
الهضم عند تناولها بجرع متدنية. وعند
الجرع المرتفعة، تكون الألوّة المرّة
ملينةً ومسهلةً.

الألوّة، الصبيرة Aloe vera, Aloes Aloe vera syn. A. barbadensis (Liliaceae)

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبته للزينة ولها
استخدامان طبيان مختلفان. الهلام الشفاف الموجود في الورقة دواء
فعالٌ جداً للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة
بالعدوى. ويُعرف النُسج الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند
تجفيفه «بالصبيرة المرّة»، وهو ملينٌ قوي ومفيد في حالات الإمساك
تقصير الأجل.

- مطرية
- مليئة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بيّنت الأبحاث
الواسعة المجرأة في الولايات المتحدة
وروسيا منذ الثلاثينيات أن للهلام
الشفّاف قدرة كبيرة على شفاء الجروح
والقروح والحروق، حيث يشكل غطاءً
واقياً للمنطقة المصابة ويزيد من سرعة
الشفاء. ويعود هذا المفعول بشكل
جزئي إلى وجود الألوكتين B الذي ينبّه
الجهاز المناعي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج جمالي للألوّة تاريخ طويل
من الاستخدام كدهون للبشرة، ويقال
إن كليوباترا كانت ترجع الفضل في
جمالها إليها.
- علاج غربي اشتهرت الألوّة في
الغرب لأول مرة في الخمسينيات عندما
اكتشفت قدرتها على شفاء الحروق، لا
سيما الحروق الإشعاعية.
- الإسعاف الأولي الألوّة علاج
إسعاف أولي ممتاز يحتفظ به في البيت
من أجل الحروق والجوف والسقوط
وحروق الشمس. عندما تقطع الورقة،
تطلق هلاماً ملطفاً يمكن وضعه على
الجزء المصاب.

- حالات الجلد الهلام مفيد لكل
حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى
تلطيف أو تقبّض، كما أنه يعالج عروق
الدوالي إلى حد ما.

- القروح يعمل التأثير الواقي
والمعالج للألوّة داخلياً أيضاً، ويمكن
استخدام الهلام للقروح الهضمية
ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

- مليئة السائل الأصفر المرّ في
الأوراق (الصبيرة المرّة) يحتوي على
الانتراكينون، وهو ملينٌ قوي يدفع



الألوّة لها أوراق عسارية خضراء إلى
رمادية شائكة تعطي موادّ طبية فعّالة.

المنبت والزراعة

الألوّة منشؤها إفريقيا الشرقية
والجنوبية، وهي تنمو في البرية في
المناطق المدارية وتُزرع على نطاق
واسع في كل أنحاء العالم. (الألوّة التي
تُزرع في المنازل يكون محتواها من
الانتراكينون متدنياً). وتُزرع الألوّة
بتقطيع فسائل صغيرة ذات جذور.
وللحصول على الهلام والسائل المرّ،
تقطع الأوراق وتصفّى وفق ما هو
مطلوب.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الألوّة الإفريقية (*A. ferox*) في
طب الأعشاب كملين مهيج. وثمة كثير
من أنواع الألوّة الأخرى المفيدة طبيّاً.

المكوّنات الرئيسية

- إنتراكينونات (الوين وإيمودين
الألوّة)
- راتينجات
- حموض التنيك
- متعدّات السكريد
- الألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- تنبّه إفرازات الصفراء



الخولنجان الصغير
نبته عطرية معمرة تعلق
مترين، له أزهار بيضاء
وحمرء وأوراق رمحية
الشكل.

ALPINIA OFFICINARUM
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHTS

الخولنجان الصغير Alpinia officinarum (Zingiberaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



الجدومور له مفعول
مدفئ و منبّه ويفيد في
كثير من المشكلات
الهضمية.

جدومور مجفف

للجدامير نكهة تابلية
وتستخدم في الطهي

جدومور طازج

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



تقطع الجذر من أجل المغلي
(لإعداده، انظر ص 290). لدوار
السفر، يرش ببطء فنجان ملآن.



الصيغة (لتحضيرها، انظر
ص 291) ثلاثم الاستخدام الطويل
الأمدة. لتحسين الهضم، تؤخذ 20
نقطة مجففة في 100 مل من الماء 3
مرات يومياً.

المسحوق للغثيان، تؤخذ
برشامة 250 مغ (لإعدادها،
ص 291) مرتين يومياً.

■ داء المبيضات يمكن استخدام
الخولنجان الصغير مع أعشاب أخرى
مضادة للفطر كجزء من نظام لعلاج داء
المبيضات المعوي.

■ الجرعة الخولنجان الصغير عشبة
مدفئة ومنبّهة باعتدال للجهاز الهضمي
الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة،
لكنه يمكن أن يكون مهيجاً عند أخذ
جرع كبيرة.

الاستخدام الذاتي

■ الغثيان ودوار السفر، ص 306.

1000 سنة. وانسجاماً مع التراث
العشبي الصيني والهندي، يستخدم في
الغرب بشكل رئيسي كطارد للريح
ولعسر الهضم والقيء وآلم المعدة.
ويمكن استخدام نقيعه لتلطيف القروح
الفموية المؤلمة والتهاب اللثة. ولطالما
تُنصح باستخدام الخولنجان الصغير
كعلاج لدوار البحر، وذلك ليس
مستغرباً بالنظر إلى قدرات قريبه
الزنجبيل المخزني (*Zingiber
officinale*، ص 153) على تفريج دوار
السفر.

الخولنجان الصغير عشبة مدفئة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء
فصيلة الزنجبيليات. له رائحة عذبة وطعم تابلية معتدل، وهو مناسب لكل
الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد
أدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوف الألماني
هيلدغارد Hildegard من بنغن Bingen بمثابة تابل الحياة الذي حيانا به
الله ليدفع عنا المرض.

المكونات الرئيسية

■ زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على
الألفابينين والسينيول واللينالول
■ لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية (الغالغول والغالنغين)

الأفعال الرئيسية

■ مقو هضمي مدفئ
■ طارد للريح
■ مضاد للفطر
■ منبّه
■ يحول دون القيء



الخولنجان الصغير تابل هام في
المطبخ التايلاندي ويعطى للخيرول
العربية لتنشيطها في مناطق من آسيا

الأبحاث

■ مضاد للجراثيم في الاختبارات
الصينية، تبين فعلياً أن الخولنجان
الصغير ذو مفعول مضاد لعدد من
الممرضات، بما فيها الجرمة anthrax.
■ مضاد للفطر يشير بحث منشور
في سنة 1988 إلى أن الخولنجان
الصغير فعال جداً ضد المبيضات
الببيض *Candida albicans*.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الطب الصيني في طب الأعشاب
الصيني الماثور، يعتبر الخولنجان
الصغير عشبة مدفئة تستخدم لآلم
البطن والقيء والغواق، فضلاً عن
الإسهال الناتج عن البرد الداخلي. عندما
يستخدم من أجل الغواق hiccupis،
يُمزج مع الكُرْدُهَان (*Codonopsis
pilosula*، ص 82) و فطر التَنُوب (*Poria
cocos*، ص 253).

■ التراث الهندي في الهند وجنوب
غربي آسيا، يعتبر الخولنجان الصغير
مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب
ومقشعاً ومقوياً عصبياً. يستخدم في
علاج الغواق والتخمة وآلم المعدة
والتهاب المفاصل الرثي والحمى
المتقطعة.

■ طب الأعشاب الغربي أدخل
الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن
طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد على

المُنبت والزراعة

الخولنجان الصغير منشؤه المناطق
العشبية في جنوبي الصين وجنوب
شرقي آسيا عموماً، وهو اليوم يزرع
كتابل ودواء في كثير من أنحاء آسيا
المدارية. ويزرع بتقسيم الجدامير

وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى
تربة مجففة جيداً ومكان ظليل. تجنى
الجدامير من النباتات التي يبلغ عمرها
4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع،
ويمكن استخدامها طازجة أو مجففة.

الأنواع ذات الصلة

الخولنجان الكبير، يسمّى أيضاً
الزنجبيل السيامي (*A. galanga*)، وثيق
الصلة بالخولنجان الصغير لكن مذاقه
ومحتواه من الزيت الطيار متدنيان.
ويبدو أن له مفعولاً مضاداً للقرحة.
وثمة نوعان آخران من الخولنجان هما
الخولنجان الصيني (*A. katsumadai*)
والخولنجان الحامض (*A. oxyphylla*)
يستخدمان بطريقة مماثلة جداً
للخولنجان الصغير في الطب الصيني
الماثور.



الخَلَّةُ عشبة حولية منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق مقسمة إلى حزم وعناقيد من الأزهار البيضاء.

الأجزاء المستخدمة



البذور المستخرجة من ثمار النبتة الغضة تجمع في أواخر الصيف وتجفف لكي تستخدم في الأنفحة والمساحيق.

البذور

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يولد عوارض مثل الغثيان والصداع والأرق. خاضعة لقيود قانونية في بعض البلدان.



النفثيع يلطّف الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى.



المسحوق يصفه الأطباء والعشّابون الطبيون لتفريغ الذبحة.

الخلة وأفضلها نوعية تستخدم في الأندلس بإسبانيا لتنظيف الأسنان. وتنعكس القيمة العالية لهذه العشبة في القول «الذهب أو الفضة أو الخلة، وإلا فلا!»

التاجية، تساعد الخلة في تحسين إمداد عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفف الذبحة. غير أن الخلة لا تخفّض ضغط الدم.

وقاية الأسنان كانت أكبر بذور

الخَلَّةُ براحتها العطرية اللاذعة وطعمها المرّ لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المطبخية. إنها مرخّ فعّال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية الممضّة. وقد أكّدت الأبحاث العلمية صحّة هذا الاستخدام المأثور. تحتوي الخَلَّةُ على الخَلِين khellin الذي تستخرج منه دوية مأمونة لعلاج الربو.

- مضادة للربو
- مرخّبة

الأبحاث

■ مضادة قوية للتشنج كشفت أبحاث أجراها صيدلانيون يعملون في مصر سنة 1946 أن الخَلَّةُ (لا سيما مكوّناها الخَلِين والغيزناجين) لها مفعول قويّ مضاد للتشنج على العضلات القصبية الصغيرة والشرابين التاجية التي تمدّ القلب بالدم، وعلى النُبيبات البولية. تدوم قدرة الخَلَّةُ على ترخية القُصبيّات نحو 6 ساعات، وليس لهذه النبتة أي آثار جانبية.

■ الخَلِين يستخرج الإنتال Intal من الخَلِين، وهو دواء للربو يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ حصى الكلى الخَلَّةُ دواء مصري مأثور لعلاج حصى الكلى. وقد ذكرت في برديّة إبيرز بمصر (نحو سنة 1500 ق.م). ولا تزال تستخدم لتفريغ حصى الكلى. وبترخية عضلات الحالب، تخفّف الخَلَّةُ من الألم الذي تسببه الحصاة العالقة وتساعد نزول الحصاة إلى المثانة.

■ علاج للربو بعد الأبحاث التي أجريت على خصائص الخَلَّةُ المضادة للتشنج، تعطى الخَلَّةُ اليوم من أجل الربو، وتناولها مأمون حتى للأطفال. ورغم أنها لا تفرّج دائماً نوبات الربو الحادّة، إلا أنها تساعد في الحؤول دون معاودتها.

■ حالات تنفسية أخرى الخَلَّةُ علاج فعّال لكثير من المشكلات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات والنُفّاخ emphysema والشاهوق.

■ عشبة دورانية بترخية الشرايين



الخَلَّةُ عضو في فصيلة الجزر ولها أوراقها الدقيقة الحزمية المميزة.

المنبت والزراعة

الخَلَّةُ منشؤها شمال إفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط. وقد وُطّنت في أستراليا وأمريكا الجنوبية. تنمو الخَلَّةُ من البذرة وتزرع على نطاق واسع. تجمع الثمار الدقيقة التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

الخَلَّةُ الكبيرة (*A. majus*, ص 164) نبتة وثيقة الصلة بالخَلَّةُ. تستخدم لعلاج الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كمدر للبول ولعلاج الصداف.

المكوّنات الرئيسية

- الخَلِين (1%)
- الغيزناجين
- غليكوزيد الخُلُول
- زيت طيار (0.2%)
- فلافونيات
- ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج



حشيشة الملاك الصينية
نبته معمّرة منتصبّة قويّة
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء زاهية وسوق
جوفاء.

ANGELICA SINENSIS

THE PRINCE GHAZI TRUST

FOR Chinese Angelica, Dang Gui

حشيشة الملاك الصينية
Angelica sinensis syn. A. polymorpha (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية



الأجزاء المستخدمة

الجذوم ذو خصائص طبية
قيّمة، وغالباً ما يستخدم في
الطهي.

الجذوم كبير ضارب إلى
البيّن من الخارج وأبيض
من الداخل

جذوم مشرّح
ومجفّف

حشيشة الملاك الصينية هي العشب المقويّ الرئيسي للحالات التي
تعاني منها النساء في الصين، تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوّ منشط،
وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقويّ الدم. ولحشيشة الملاك الصينية
رائحة عذبة لازمة شديدة التميز، وغالباً ما تستخدم في الصين في
الطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقوّ للدم.

- مقويّة للدم
- تحثّ على النزف الحيضي
- مضادّة للتشنج

الأبحاث

- الأمراض النسائية أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشب تساعد في تنظيم تقلّصات الرحم، ما قد يفسّر فائدتها من أجل آلام الحيض.
- النبتة بأكملها أظهرت الأبحاث أن النبتة بأكملها، بما في ذلك الجذوم، تقويّ وظيفة الكبد. وللجذوم بأكملها مفعول صانّ (مضاد حيوي)



حشيشة الملاك الصينية تكتسي أزهاراً بيضاء جذابة في الصيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقويّة للدم حشيشة الملاك الصينية مشهورة في الصين كمقوّ، وتؤخذ لحالات الدم المعوز وفقّر الدم ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان وانخفاض الحيوية.

- صحة المرأة تنظّم حشيشة الملاك الصينية الدورة الحيضية وتفرّج آلام الحيض وتشنجاته، كما أنها مقو مثالي للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي يتهدّهن خطر الإصابة بفقر الدم. لكن بما أنها تنبّه النزيف الحيضي، يفضّل أخذ مقويّات أخرى مثل القُرّاص الكبير (*Urtica dioica*)، ص 145 أثناء الحيض إذا كان النزف شديداً، وهي أيضاً مقويّة للرحم وتعالج العقم.

- دوران الدم حشيشة الملاك الصينية عشب مدقّنة تحسّن دوران الدم في البطن واليدين والقدمين. كما أنها تقويّ الهضم وتفيد في علاج الحبوب والخُرّاجات.

الاستخدامات الذاتية

- مشكلات الحيض، ص 315.
- معالجة الإمساك، ص 316.

المهنت والزراعة

حشيشة الملاك الصينية موطنها الصين واليابان، حيث تزرع هناك اليوم. وأفضل الجذامير تنتج في مقاطعة غانسو بالصين. تزرع البذور في الربيع وتحصد الجذامير في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

حشيشة الملاك الأميركية (*A. atropurpurea*) لها خصائص مماثلة، رغم أنها أقلّ عطراً. وحشيشة الملاك الأوروبية (*A. archangelica*)، ص 160 عشب مدقّنة مقويّة للهضم ودوران الدم، لكن ليس لديها مفعول مقو مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

المكوّنات الرئيسية

- كومارينات
- زيت طيار (فتاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، تربينات أحادية نصفية، كارفاكرول)
- فيتامين B12
- بيتاستوستيرول

الأفعال الرئيسية

- مقويّة
- مركنة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقويّ يصنّف من حشيشة الملاك الصينية مع بعض الأعشاب المقويّة (انظر ص 292) لتحسين النشاط بشراب كوب يومياً.

التقيح من أجل ضعف دوران الدم، تنقع 1 ملعقة صغيرة في كوب من الماء (انظر ص 290). يشرب كوب أو اثنان يومياً.



الصبيغة (إعدادها، انظر ص 291). لآلام الحيض، تؤخذ 1/2 ملعقة طعام مع الماء 4 مرات يومياً على الأكثر.



الجذوم المفروم يضاف عادة إلى أطباق الشوربة في الصين.

المغلي (لتحضيره، انظر ص 290). لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 2-3 مرات يومياً. الأقراص تؤخذ كمقوّ عام للنساء.



الكرفس النبطي
نبته ثنائية الحول لها ساق
محزرة صقيلة وأوراق
لماعة وأزهار صغيرة،
ويصل ارتفاعها إلى
حوالي 50 سم.

الأجزاء المستخدمة



السوق تؤكل
كخضرة مغذية
ويصنع منها
العصير.

الأوراق المسننة
المقسمة عطرية



البذور تحتوي على زيت طيار وهي
الجزء الرئيسي المستخدم طبياً

الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الكرفس طبياً أثناء الحمل أو عند الإصابة باضطراب في
الكلية. لا تُستخدم البذور المبيعة للزراعة في المستحضرات الطبية. لا
يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

علاج كشراب مطهر،
يؤخذ كوب من الجذر
العصوي وعصير
الكرفس يومياً.



نقع البذور (لإعداده،
ص 290). للنقرس والتهاب
المفصل، يؤخذ كوب يومياً.

صبغة البذور (لإعدادها، ص 291). للرثية
(الروماتيزم)، تؤخذ 30 قطرة 3 مرات يومياً.

مسحوق البذور. لالتهاب المفصل، تُمزج ملعقة صغيرة مع الطعام يومياً.

خفف ضغط الدم بمزجها مع أعشاب
أخرى.

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب المفصل، ص 313.
■ النقرس، ص 313.

■ شراب مغدٌ عصير الكرفس
والجذر يشكل شراباً مغذياً ومنتظفاً
مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة.
■ استخدامات أخرى بذور الكرفس
مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو
والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في

للكرفس مألوف كأحد الخضر أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوقه
ويذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثية ومشكلات
التهاب المفصل. وهو عشبة مننظفة ومدرة للبول، تستخدم بذوره بشكل
خاص للشكاوى الرثية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة.
والبذور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدئ لطيف.
والسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية.

- مضاد للتشنج
- خافض لضغط الدم
- طارد للريح
- مدر للبول
- مطهر بولي

الأبحاث

■ الزيت العطري بيئت الأبحاث التي
أجريت في ألمانيا والصين في
السبعينيات والثمانينيات أن للزيت
العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي
المركزي. ولبعض مكوناته مفاعيل
مضادة للتشنج ومركبة ومضادة
للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في
الصين فائدة الزيت في معالجة فرط
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة قديمة تبين السجلات أن
الكرفس يُزرع منذ ما يزيد على 3000
سنة، لا سيما في مصر الفرعونية، وقد
عرف في الصين في القرن الخامس قبل
الميلاد. استخدم الكرفس تاريخياً
كغذاء، وكانت النبتة بأكملها وبذورها
تؤخذ طبياً في أزمنة مختلفة.

■ خصائص مننظفة تستخدم البذور
اليوم لمعالجة الحالات الرثية والنقرس
gout. وهي تساعد الكليتين في طرد
اليورات وغيرها من الفضلات غير
المرغوب فيها، كما تعمل على خفض
الحموضة في الجسم ككل. وتقيد
البذور في حالة التهاب المفصل
وتساعد في إزالة سموم الجسم
وتحسين دوران الدم في العضلات
والمفاصل.

■ مدر للبول لبذور الكرفس مفعول
معتدل مدر للبول ومفعول مطهر قوي.
وهي فعالة في علاج التهاب المثانة
وتساعد في تطهير المثانة والنبليات
البولية.



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضر
المشهورة أيضاً.

المنبت والزراعة

الكرفس موطنه بريطانيا والدول
الأوروبية الأخرى، وينمو في البرية
على طول الشواطئ الإنكليزية
والويلزية، وفي المناطق السبخة. يزرع
على نطاق واسع كأحد الخضر، وضربه
المزروع أقل عطراً من الضرب البري.
يُزرع بواسطة البذور في الربيع
ويحصد من أواسط الصيف حتى
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الكرفس اللغتي (A. graveoleus var.
rapaceum) ضرب من الكرفس ذو
«جذر لغتي». وهو غذاء طبي يمتلك
بعض المزايا نفسها التي للكرفس
النبطي.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على
الليمونين (60-70%) والفتاليدات
والبيتا - سليلين.
■ كومارينات
■ فورانونومارينات (بيرغابتين)
■ فلافونيات (ابيين)

الأفعال الرئيسية

■ مضاد للرثية



الأرقطيون
نبتة ثنائية الحول ذات
سوق يصل ارتفاعها إلى
1.5 متر ورؤوس أزهار
محمرة ووريقات معقوفة.



الأرْقَطِيُّونَ، البَلْسُكَاءُ Arctium lappa (Compositae)

■ عشبة منقّفة يستخدم الأرقطيون في طب الأعشاب الصيني والغربي كعشبة مزيلّة للسموم. تستخدم البذور لإزالة السموم في أنواع الحمى والعدوى مثل النكاف mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم في إزالة الفضلات في حالات التهاب المفاصل وحالات الجلد المزمنة.

■ مشكلات الجلد إن أفعال الأرقطيون المدرة للبول والصادة (المضادة الحيوية) والمرّة المعتدلة تجعله مفيداً لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما عندما تكون السمية العامل الرئيسي، كما في العد والحبوب والخراجات والعدوى الجلدية الموضعية والإكزيمة والصداف psoriasis.

■ أدوية مؤتلفة نادراً ما يستخدم الأرقطيون وحده في الأدوية. فهو يمزج عادة مع أعشاب أخرى مثل الطرخشقون (Taraxacum officinale، ص 140)، لموازنة مفعوله المنقّف القوي.

الاستخدامات الذاتية

- الطفح الجلدي، ص 303.
- العد والحبوب، ص 305.

■ تربينات أحادية نصفية
■ إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

- منقّف
- مضاد حيوي (صاّد)
- مدرّ معتدل للبول
- مطهر

الأبحاث

■ مضاد حيوي بيّنت الدراسات في ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن متعدّدات الإسيبتلين، لا سيما في الجذر الطازج، لها مفعول صاّد.

■ أبحاث أخرى للأرقطيون

خصائص مضادة للجراثيم ومضادة للفطر ومفاعيل مدرة للبول ومخفضة لمستويات السكر في الدم. ويبدو أن له أيضاً عملاً مضاداً للأورام. ومعروف أن الأرقتيين مرخّ لطيف للعضلات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ تاريخ كان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنقرس gout وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر، كتب كليببر Culpeper «يوصى كثيراً بالبذور لتفتيت الحصى وطرحها خارجاً عن طريق البول».

الأرقطيون هو أكثر الأعشاب المزيلّة للسميّة أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حدّ سواء. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، مثل عدوى الحلق وغيرها والحبوب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والبذور في تنظيف الجسم من الفضلات، ويعتقد أن الجذر مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص.

أنحاء العالم، بما في ذلك الولايات المتحدة. ويزرع الأرقطيون أيضاً في أوروبا والصين عن طريق البذور في الربيع. وتجنّى البذور في الصيف وتقلع النبتة بأكملها في عزّ الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الأرقطيون الصغير (A. minus) والأرقطيون الوبري (A. tomentosum) نوعان قريبان يستخدمان على نحو مماثل للأرقطيون.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات مرّة (أرقتيوبيكرين)
- فلافونيات (أرقتيين)
- حموض التنيك
- متعدّدات الإسيبتلين
- زيت طيار



الأرقطيون في سنته الأولى ينتج وردية من الأوراق الكبيرة.

المنبت والزراعة

الأرقطيون موطنه في أوروبا وآسيا وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والثمار
(تحتوي على البذور) تُجنى في أواخر الصيف.

الثمار مغطاة
بوريقات معقوفة

الجذر المجفّف فقط يستخدم في المستحضرات الطبية.

أوراق
مجفّفة

البذور
خصائص
منقّفة ومدرة
للبول.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

علاج للبقع، يصنع مغلي (انظر ص 290) من ملعقتين صغيرتين من جذر الأرقطيون و5 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون. يشرب كوب واحد مرتين يومياً.

دُرْخُشْقُون

أرْقَطِيُون

صبغة الجذر (لتحضيرها، ص 291). للرثية ومشاكل الجلد، تؤخذ 20 قطرة مخفّفة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع.

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 نقطة مخفّفة بالماء 3-2 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.

مغلي الجذر (لإعدادها، ص 290) بديل للصبغة من أجل التهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية. يشرب 35 مل مرة يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.

لبخة الأوراق (لإعدادها، ص 294). توضع على الخراجات والحبوب.



الأفسنتين نبتة معمرة
تُغلو متراً واحداً، لها سوق
خضراء إلى رمادية
وأوراق ريشية، وكلاهما
مغطى بشعيرات دقيقة.

THE PRINCE GHAZI TRUST
OR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

الأفسنتين، الدُمُسيّة، Wormwood *Artemisia absinthium* (Compositae)

الأفسنتين هو أحد النباتات المرّة بحق، له تأثير مقوٍ على الجهاز الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويُرشف، ويلعب طعمه الشديد المرارة دوراً هاماً في مفعوله العلاجي. وكان الأفسنتين في الماضي من المنكّهات الرئيسية لشراب الفرموت (الذي اشتق من اسم الأفسنتين بالألمانية)

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تحتوي
على مواد مرّة ولها
مجموعة واسعة من
الاستخدامات

أجزاء هوائية
غضة

تستخدم
الأجزاء
الهوائية كمنقّر
للحشرات

أوراق غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولمدة لا تتعدى 4-5 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



النقيع المصنوع من الأفسنتين
وأعشاب أخرى يستخدم كعلاج
هضمي.



الصبغة تستخدم لعلاج
المشكلات الهضمية، مثل فقر
الدم.

- حموض الغينوليك
- ليغانانات

الأفعال الرئيسية

- مرّ عطري
- مضاد للالتهاب
- يخفّف ألم المعدة
- ينبّه إفراز الصفراء
- يطرد الدود
- مضاد لطيف للاكتئاب

الأبحاث

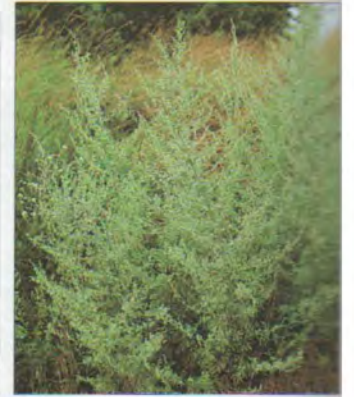
عشبة مرّة أثبتت الأبحاث التي أجريت على الأفسنتين أثناء السبعينيات أن هناك مجموعة من المكونات الموجودة في النبتة والتي تساهم بمفعولها الطبي. كثير منها شديد المرارة يؤثر على مستقبلات المذاق المرّ في اللسان ما يطلق فعلاً منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

أبحاث أخرى الأزولينات مضادة للالتهاب، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها مبيدة قوية للحشرات. التوجون منبه للدماغ، وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة لكنه سام بجرع كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفسنت الإفسنتيين مصدر للأفسنت absinthe، وهو مشروب إدماني سامٌ اشتهر في فرنسا في القرن التاسع عشر. الأفسنت محظور اليوم، وكان ينكّه بالزيت العطري للأفسنتين الذي يحتوي على التوجون، ولذلك يكون استعماله المفرط ساماً.

منبه هضمي الأفسنتين دواء مفيد جداً للذين يعانون من ضعف الهضم، فهو يزيد حمض المعدة وإنتاج الصفراء، لذا يحسّن الهضم وامتصاص المواد المغذية، ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات، بما في ذلك فقر الدم. كما



الأفسنتين ذو عطر قوي وكان يستخدم لتكثيره كثير من المشروبات.

المنبت والزراعة

الأفسنتين نبتة أوروبية الموطن تنمو على جوانب الطرقات. وهو اليوم ينمو في البرية في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة. كما أنه يزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. يكثر الأفسنتين عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف. وتجنّى الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع الأفسنتين ذات الاستخدام الطبي القيصوم (*A. abrotanum*)، ص (170)، والشيح الصيني (*A. annua*)، ص (64)، والشيح الشاذ (*A. anomala*)، ص والشيح الشعري (*A. capillaris*)، ص (170)، والشيح الشرقي (*A. cina*)، ص (170) والشويلاء (*A. vulgaris*)، ص (171) والطرخون (*A. dracunculus*)، ص (171).

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (ارتابسين، أنابستين)، والتوجون والأزولينات فلافونيات

مبيد حشري ومنقّر حشري جيد.
استخدامات أخرى إن مفعول الأفسنتين المضاد للالتهابات يجعله مفيداً للعدوى، ويستخدم بين الحين والآخر كمضاد للاكتئاب.

الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311
- فقر الدم، ص 301.

يخفّف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت الصبغة بانتظام، تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

الديدان الأفسنتين، كما يوحي اسمه الإنكليزي، علاج ماثور لبرد الديدان، وهو معتدل الفعالية.
منقّر ماثور للحشرات الأفسنتين



الشيح الصيني نبتة معمرة تعلو نحو متر واحد، لها أوراق خضراء ريشية تغطيها شعيرات دقيقة.

الأرطماسيا الصينية، الشيح الصيني Artemisia annua (Compositae)

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تحتوي على الأرتيميسينين، وهو مضاد قوي للملاريا.

تجنى الأوراق في الصيف

أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الشيح الصيني إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصبغة توصف للوقاية من الملاريا، وتستخدم أيضاً لعلاج المرض نفسه.



النقع شديد المرارة. يستخدمه العشابون لعلاج الصداع والحمى.

الأقراص تحتوي على الأرتيميسينين، المستخرج من العشب، وتؤخذ لمعالجة الملاريا في المناطق المدارية.

وهو مفيد على وجه الخصوص في معالجة سلالات الملاريا المقاومة للعقاقير. ويمكن أيضاً استخدام النبتة بأكملها لعلاج الملاريا، حيث تعمل كواقٍ فتقلل من احتمالات الإصابة بالعدوى.

الصيني لمعالجة حمى الملاريا وقشعريرتها منذ آلاف السنين، ويستخدم الأرتيميسينين اليوم في كثير من البلدان كمضاد للملاريا. فالأرتيميسينين يقلل من مخاطر تطور الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة.

كان الشيح الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعاً آخر من الأفسنتين. لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطب الصيني المأثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشيح الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وأنه خال نسبياً من الآثار الجانبية. وتستخدم حالياً مواد مستخلصة من الشيح الصيني كمضاد فعال للملاريا في متناول الجميع.

(أرتيميسينين)

■ فيتامين A

الأفعال الرئيسية

- مر
- مضاد للملاريا
- يخفّض الحمى
- مضاد حيوي (صاد)

الأبحاث

■ الأبحاث الصينية أجريت أبحاث مكثفة على الشيح الصيني في الصين، لا سيما في غوانغ زو في الثمانينيات. وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صاداً في كثير من حالات الجلد الفطري وداء البريميات leptospirosis (داء ويل Weil). كما أن للنبتة تأثيراً مباشراً ضد طفيلية الملاريا بلازموديوم (*Plasmodium*)، وهي حيوان أوالي يدخل إلى الجسم عن طريق البعوض المصاب.

■ أرتيميسينين ركزت الأبحاث الحديثة على مركب الأرتيميسينين المعزول وأثبتت أنه مضاد فعال جداً للملاريا. وبيّنت التجارب السريرية الحديثة في تايلند أن الأرتيميسينين فعال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من عقار الكلوروكين القياسي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ تاريخ ورد أول ذكر للشيح الصيني في نص صيني يرجع إلى 168 ق.م. وكان ينظر إليه كعشبة تساعد في إزالة حرارة الصيف وتفرجها.

■ خصائص مبردة للشيح الصيني طعم بارد مر ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحر، لا سيما مع أعراض مثل الحمى والصداع والدوار والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم لعلاج الحميات المزمنة والحميات الليلية وقشعريرات الصباح، وهو علاج مأثور للرُاعف المترافق مع الحرارة. ■ مضاد للملاريا استخدم الشيح



الشيح الصيني له أوراق منشارية خضراء زاهية. يستخدم على نطاق واسع في العالم كمضاد فعال للملاريا.

المنبت والزراعة

ينبت الشيح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا. ويزرع في شرقي الصين. يتم تكثير العشب عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشيح الخيمي (*A. apiacea*) ذو الصلة بشكل متبادل مع الشيح الصيني في الصين ويستخدم في فيتنام كمقو عام. وتستخدم أنواع عديدة أخرى من الأرطماسيا طيباً: القيصوم (*A. abrotanum*، ص 170) والأفسنتين (*A. absinthium*، ص 63) والشيح الشعري (*A. capillaris*، ص 170)، والشيح الشرقي (*A. cina*، ص 170)، والطرخون (*A. dracunculus*، ص 171) والشويلاء (*A. vulgaris*، ص 171).

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (أبروتامين، بيتابوربونين)
- لاكتون تربين أحادي نصف



الأسطراغالس
نباتة معمرة تعلو 40 سم،
لها سوق شعراء وأوراق
تنقسم إلى 12-18 زوجاً
من الوريات.

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC

الأسطراغالس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi

Astragalus membranaceus (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



الجذر علاج مقوٌ ماثور في
الصين، يحسّن مستويات الطاقة
ويساعد الجسم في مقاومة
البرد.

جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الأسطراغالس عند وجود اضطرابات جلدية.

المغلي لفقر الدم، يصنع مغلي (انظر ص 290)
باستخدام 12 غ من الجذر و 12 غ من حشيشة
الملاك الصينية. يؤخذ كوبان يومياً.



قرفة

حشيشة الملك الصينية

جذر مجفّف مقلي كمْقوٌ منبّه، يقلى
كل يوم 5-10 غ من الجذر لوحده
أو مع 1 ملعقة صغيرة من العسل
ويؤكل مع الوجبات.

علاج للزكام والخدر، يُصنع مغلي (انظر
ص 290) باستخدام 20 غ من الجذر و 5 غ
من القرقة. يشرب كوب مرتين يومياً.

أسطراغالس

الصبيغة (إعدادها، ص 291). للتعرّق الليلي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرة أو
اثنين يومياً.

الأسطراغالس غير معروف جيداً في الغرب، رغم أنه يعتبر إحدى أكثر
الأعشاب المقوية شهرة في الصين. وفي الصين، يستخدم الجذر،
المعروف باسم هوانغ كي، منذ آلاف السنين. طعمه حلو، وهو مقوٌ
سقيء مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص النشيطين جسدياً إذ يزيد
قدرتهم على التحمّل ويحسنّ مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب
أخرى كمْقوٌ للدم.

الأسطراغالس مدرّ للبول وأنه يخفّض
ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمّل.
■ الأبحاث الغربية ركزت الأبحاث
الأميركية مؤخراً على قدرة
الأسطراغالس على استعادة عمل
المناعة السوي عند مرضى السرطان.
وتوحي الأدلة السريرية أن مرضى
السرطان الذين يخضعون للعلاج
الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة
أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا
الأسطراغالس في الوقت نفسه.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج مقوٌ يزيد التحمّل
الأسطراغالس مقوٌ كلاسيكي، بل لعله
يتفوق على الجنسنغ (Panax ginseng،
ص 116) عند الشباب. وفي الصين،
يعتقد أنه يدقّى ويقوي «الواي كي»
wei qi (طاقة وقائية تدور تحت الجلد
مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم
مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد.
ويزيد الأسطراغالس المقاومة المناعية
ويحسنّ قدرة التحمّل البدنية بشكل
ملحوظ.

■ التحكم في السوائل رغم أن
الأسطراغالس موسّع للأوعية (يشجع
الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه
يستخدم للتعرّق المفرط، بما في ذلك
التعرّق الليلي. كما أنه مفيد في تفريغ
احتباس السوائل وخفض العطش،
ويشجّع الجهاز على العمل بشكل
سوي.

■ منبّه للمناعة الأسطراغالس ليس
عشبة للمرض الحاد، ومع ذلك فهو دواء
مفيد جداً للعدوى الفيروسية، مثل
الزكام.

■ استخدامات أخرى يعالج
الأسطراغالس الأعضاء الهابطة،
وبخاصة الرحم، كما أنه مفيد لنزيف
الرحم. وغالباً ما يمزج مع حشيشة
الملاك الصينية (Angelica sinensis،
ص 60) كمْقوٌ للدم لعلاج فقر الدم.



الأسطراغالس عضو مثالي في فصيلة
اليازلاء وهو وثيق الصلة بالسوس.

المنبت والزراعة

الأسطراغالس نبتة موطنها منغوليا
وشمال الصين وشرقيها. تزرع ببذر
البيذور في الربيع أو الخريف وتنمو في
ترية رملية جيدة التصريف ومشمسة.
تجنّب جذور النباتات التي يبلغ عمرها 4
سنوات في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- أسباراجين
- كالسيوم
- فورمونونيتين
- أستراغالوزيدات
- كوماتاكينين
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- ملائم (مكيف)
- مدرّ للبول
- مضاد للفيروسات
- منبّه للمناعة
- موسّع للأوعية

الأبحاث

- الفحوصات الصينية تشير
الفحوصات في الصين أن



ست الحسن
نبته معمرة ذات
أوراق كبيرة وعنبات
سوداء، تعلو 1.5
متر.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في أوائل الصيف. لها مفعول أضعف من مفعول الجذر، لكن يشيع استخدامها أكثر.



أوراق مجففة



أوراق غضة



الجذر يجمع في الخريف.



جذر مجفف

جذر غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا عندما يصفها عشاب طبي أو طبيب. قد تكون ست الحسن مميتة إذا أخذت بجرعة خاطئة.



الصبغة مرخ قوي، وهي تصنع من الأوراق أو الجذر. يصفها الممارسون العشبيون لتفريغ المغص ومعالجة مرض باركنسون.

رغم أن ست الحسن تستحضر صور السُم والموت، فإنها على غرار كثير من النباتات علاج هام ومفيد عندما تستخدم بشكل صحيح. وتستخدم بعض مكوناتها في الطب التقليدي لتوسيع الحدقات مثلاً من أجل فحص العينين. وتوصف ست الحسن في طب الأعشاب بشكل رئيسي لتفريغ المغص المعوي وعلاج القروح الهضمية.

- يقلل التعرق
- مخدر
- مهدئ

الأبحاث

■ **قلوانيات التروبان** إن عمل قلوانيات التروبان معروف بشكل جيد، فهي تثبط الجهاز العصبي اللاودي الذي يتحكم في نشاطات الجسم اللاإرادية. وذلك يخفص اللعاب والإفرازات المعوية والمعدية والقصبية فضلاً عن نشاط التنبؤات البولية والمثانة والأمعاء. كما أن قلوانيات التروبان تزيد سرعة القلب وتوسع الحدقات.

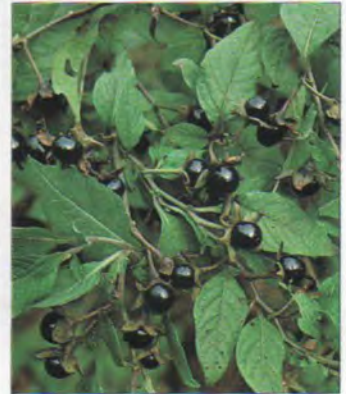
الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **التراث الشعبي** كان يعتقد أن ست الحسن تساعد الساحرات في الطيران. ويعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن، ما يجعلهن أكثر جاذبية.

■ **مرخية** استخدمت ست الحسن بالطريقة نفسها عبر التاريخ. فهي توصف لترخية الأعضاء المتمددة، وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرج المغص المعوي والألم. كما أنها تعالج القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض المعوي وترخي تشنجات التنبؤات البولية.

■ **مرض باركنسون** يمكن استخدام العشبة لعلاج أعراض مرض باركنسون، فتخفض الرعاش tremors والصمّل (اليبس) rigidity وتحسن النطق والحركة.

■ **مخدرة** إن خصائص ست الحسن المرخية للعضلات تجعلها مفيدة في الطب التقليدي كمخدر، لا سيما عند الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو القصبية في حدودها الدنيا.



ست الحسن تنتج في الخريف عنبات سوداء مميزة لماعة بحجم الكرز.

المنبت والزراعة

ست الحسن موطنها في أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وهي اليوم تزرع في العالم أجمع. تزدهر في التربة الطباشيرية والغابات وفي الأراضي البور. تجنى الأوراق في الصيف ويجمع الجذر من السنة الأولى وما فوق في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

إن كثيراً من نباتات الفصيلة الباذنجانية (*Solanaceae*) أدوية قوية، بما في ذلك الباذنجان (*Solanum melongena*)، ص 268 والتبغ المعروف (*Nicotiana tabacum*، ص 237) والبنج الأسود (*Hyoscyamus niger*)، ص 219.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات التروبان (0.6% على الأكثر)، بما في ذلك الهيوسيامين والأتروبين
- فلافونيات
- كومارينات
- قواعد طيارة (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

- مضاد لتشنج العضلات الملساء



البارسمة البتولية
جنية دغلية تعلق مترين
لا سوق لها، لها أوراق
جلدية قليلة منقطة بغدد
زيتية.

BAROSMA BETULINA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

البارسمة البتولية Buchu
Barosma betulina (Rutaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في
الصيف وتستخدم في
مستحضرات للعدوى
البولية.



تحتوي الأوراق
على زيت طيار
مطهر

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (لإعداده، ص 290).
لالتهاب البروستات، يُشرب
كوب مرتين يومياً.



الصبيغة (لإعدادها، ص 291).
للعدوى البولية المزمنة، تؤخذ 40
نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.



البرشامات (لإعدادها، ص 291).
لالتهاب المثانة، تؤخذ برشامة 500
مغ مرتين يومياً.

والعشبة منبهة للرَّحْم وتحتوي على
البوليغون، الموجود أيضاً بكميات
كبيرة في النعنع السنبلبي (*Mentha
pulegium*، ص 233)، والبوليغون مادّة
مُجهضة ومنشطة قوية للحيض. لذا
يجب ألا تؤخذ البارسمة البتولية أثناء
الحمل.

الاستخدام الذاتي

■ العداوي البولية، ص 314.

البارسمة أو صبغتها مفيدة في علاج
التهاب المثانة والتهاب الإحليل،
وبخاصة عندما يكون لهما علاقة
بمشكلة المبيضات *candida*، مثل
السُّلاق المهبلي vaginal thrush.
ويُفضل النقيع عامة على الصبيغة، لا
سيما عندما يكون ظهور العدوى
مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كطولٍ
(دوش) للسُّيلان المهبلي الأبيض
leucorrhoea وللسُّلاق المهبلي أحياناً.

البارسمة البتولية علاج جنوب إفريقي مأثور، يؤخذ كمنبه ومدّر للبول
ولتفريغ الشكاوى الهضمية. وتحظى في طب الأعشاب الغربي بتقدير
كمطهر بولي ومدّر للبول، وتستخدم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة
وغيره من عداوي السبيل البولي. للبارسمة عطر ومذاق مميزين يُذكر
بالكشمش الأسود blackcurrant، لكن يصفه البعض بأنه مزيج من إكليل
الجبل والنعنع.

- منبه
- مدّر للبول
- منبه للرَّحْم

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج تقليدي البارسمة البتولية
علاج موروث لشعب الخويخون
Khoikhoi بجنوب إفريقيا. يستخدم
كمنبه عام ومدّر للبول. ولأنها نبتة ذات
عطر قوي، تؤخذ كطاردة للريح تساعد
في تفريغ الريح والنفخة.

■ الاستخدامات الغربية المبكرة
استوردت النبتة إلى بريطانيا للمرة
الأولى سنة 1790 وأصبحت دواء
رسمياً في سنة 1821، حيث أدرجت في
دستور الأدوية البريطاني British
Pharmacopoeia كعلاج فعّال لـ التهاب
المثانة والتهاب الإحليل والتهاب الكلى
ونزلة المثانة.

■ علاج بولي حديث تستخدم
البارسمة البتولية اليوم في طب
الأعشاب الغربي لنفس أنواع الشكاوى
البولية التي كانت تستخدم لها في القرن
التاسع عشر. ويشيع وصفها لعدوى
السبيل البولي، وغالباً ما تثبت فعاليتها
في علاج التهاب المثانة الحاد عندما
تمزج مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة
(*Zea mays*، ص 152) والعرعر الشائع
(*Juniperus communis*، ص 223).
وعندما تؤخذ بانتظام، يمكن أن تحول
دون معاودة نوبات التهاب المثانة
والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من
أجل التهاب البروستات والمثانة
الهبوطة ممزوجة في الغالب مع أعشاب
مثل عنب الدب (*Arctostaphylos*)
uva-ursi، ص 168) وشعر الذرة.
ولمكوناتها الفعّال، الديوزفينول، فعل
مدّر للبول وربما يبرر بشكل جزئي
تأثيرها المطهر للجهاز البولي.
■ استخدامات نسائية نقيع



البارسمة البتولية تزرع على نطاق
تجاري وتستخدم لتعزيز نكهة مشروب
الكشمش الأسود.

المنبت والزراعة

البارسمة البتولية موطنها جنوب
إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع
على سفوح التلال، كما تزرع أيضاً في
اتحاء من أميركا الجنوبية. تزرع النبتة
من الفسائل في أواخر الصيف وتتطلب
تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس.
تجنى الأوراق عندما تزهّر النبتة أو تثمر
في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نوعان وثيقا الصلة: البارسمة
المحرّزة (*B. crenulata*) والبارسمة
المنشارية الورق (*B. serratifolia*).
يستخدمان بطريقة مماثلة للبارسمة
البتولية، لكن محتواهما من الزيت
الطيار أقل، كما أنهما أقل فعالية.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1.5-2.5%)، يضم
البوليغون والمنتون والديوزفينول
- مركبات الكبريت
- فلافونيات (ديوسمين، روتين)
- نشا

الفعّال الرئيسية

- مطهر بولي



الحبلاّب الصيني
نبته معمرة تعلو متراً
واحداً، لها أوراق منجلية
الشكل وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الصفراء.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُجنى في الربيع
والخريف عندما يحتوي على
معظم المواد المغذية، يستخدم
لصنع مقو للكبد.



جذر مجفّف
مشرح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حبلاّب صيني

سوس



المغلي (لإعداده، ص 290).
للحثّ على التعرّق ومن ثم
خفض الحرارة، يشرب كوب 3
مرات يومياً.

علاج لتحسين عمل الكبد، يغلى 15 غ من الحبلاّب
الصيني و 5 غ من السوس مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ على 3 جرعات
خلال 24 ساعة.

يمارسون الطبّ الغربي التقليدي إلى
استخدام مواد مستخلصة من جذر
الحبلاّب لعلاج المرضى الذين يشكون
من الكبد.

استخدامات أخرى يفيد الحبلاّب
الصيني أحياناً في علاج البواسير
والنسيج الهابط في الحوض، مثل تدلّي
الرحم أو هبوطه.

الحمّى يؤخذ الحبلاّب في الصين
لخفض الحمّى لا سيما عندما تكون
مصحوبة بطعم مرّ في الفم وهيوجيّة
وقياء ووجع بطني أو دوّار ودوام.

علاج ياباني حديث تتماشى
الاستخدامات الماثورة للحبلاّب
الصيني مع الأبحاث العلمية بشكل جيد
دفع كثيراً من الأطباء اليابانيين الذين

ورد الحبلاّب الصيني لأول مرة في نصوص من القرن الأول قبل
الميلاد، وهو إحدى أعشاب التوافق harmony في الصين التي توازن
الأعضاء والطاقت المختلفة ضمن الجسم. تستخدم كمقوّ لعمل السبيل
الهضمي وتحسّن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم.
وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام الماثور للحبلاّب
الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.

التي أجريت في اليابان منذ الستينيات
على جنس الحبلاّب أن السايكوزيدات
أدوية قوية. ويبدو أنها تقي الكبد من
السّميّة وتقوي وظيفته حتى عند
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات
في الجهاز المناعي. وبيّنت التجارب
السريرية التي أجريت خلال الثمانينيات
في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر
فعال عندما يستخدم في علاج التهاب
الكبد وغير ذلك من مشكلات الكبد
المزمنة.

■ مضاد للالتهاب السايكوزيدات
تحثّ الجسم على إنتاج الستيرويدات
القشرية وتزيد مفعولها المضاد
للالتهاب.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج صيني قديم الحبلاّب
الصيني يؤخذ في الصين كمقوّ للكبد
منذ ما يزيد على 2000 سنة. ويعتقد أنه
يقوّي الطاقة الأساسية «الكي» qi للكبد
وأن له تأثيراً مقوياً للطحال والمعدة.
ويستخدم الحبلاّب في الطبّ الصيني
لمعالجة انعدام التوافق disharmony
بين الكبد والطحال، وهي حالة تتبدّى
في مشكلات الجهاز الهضمي مثل
وجع البطن والنفخة والغثيان وعسر
الهضم.

■ مشكلات الكبد الحبلاّب الصيني

علاج ممتاز للكبد الذي يعمل بشكل
رديء، وهو أمر مشترك مع الحرشّف
البرّي (Cardius marianus، ص 71)
وأعضاء جنس السوس Glycyrrhiza،
مثل السوس (G. glabra، ص 99)
والكُرسفية الثنائية المسكن (G.
uralensis، ص 215). وربما يساهم
عمله المضاد للالتهاب في استخدامه
الإجمالي لعلاج مرض الكبد.



الحبلاّب الصيني يشيع بيعه في
حوانيت الأعشاب الطبية في الصين.
ويؤخذ على نطاق واسع كمقو للكبد.

المنبت والزراعة

ينمو الحبلاّب الصيني في الصين
ويزرع في الأجزاء الوسطى والشرقية
من البلاد. ويوجد أيضاً في أنحاء أخرى
من آسيا وفي أوروبا. يتم تكثير
الحبلاّب من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذور في الخريف ويتطلّب
تربة جيدة التصريف ومناخاً مشمساً.
تقتلع الجذور في الربيع والخريف.

المكوّنات الرئيسية

- بوبلورومول
- صابونينات ثلاثية التربينويد -
- سايكوزيدات (سايكوسابونينات)
- فلافونيات (روتين)

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقوّ
- مضاد للفيروسات

الأبحاث

- السايكوزيدات كشفت الأبحاث



أذريون الحدائق
نبته معمرة تعلق 60
سم، لها رؤيسات
ازهار زاهية برتقالية
تشبه الاقحوان في
بنيتها.

CALENDULA OFFICINALIS
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

أذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold

Calendula officinalis (Compositae)

الأجزاء المستخدمة



بتلات
مجففة

زهرة مجففة

تشير البتلات
البرتقالية الزاهية
إلى ارتفاع مستوى
المكونات الفعالة

زهرتان
نضرتان

الازهار تجنى في الصيف.
تنزع الرؤيسات والبتلات
لاستخدامها في كثير من
المستحضرات.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (لإعداده، ص 290).
للعدوى الفطرية المزمنة، مثل
السعفة أو السلاق، يُشرب كوب
4 مرات يومياً.



الرهيم (الكريم) سهل التحضير (انظر ص
295). يوضع على الجروح والجُلوف.



المرهم (لإعداده، ص 294).
للحروق الثانوية، يوضع 3 مرات
على الأكثر يومياً.

النقيع الزيتي (لإعداده، ص 293). للجلد الجاف الملتهب، يفرك على المنطقة 2-3 مرات
يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

- أوردة الدوالي، ص 302.
- الجروح والكدمات، ص 304.
- سعفة القدم، ص 304.
- طفح الجلد الملتهب، ص 303.
- طفح الحفاض، ص 318.
- طفح القرص، ص 303.
- العُد والحبوب، ص 305.
- العدوي الهضمية، ص 305.

- استخدامات نسائية لأذريون
الحدائق عمل لطيف مولد للأستروجين،
وغالياً ما يستخدم للمساعدة في خفض
آلم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي.
ويشكل النقيع نطوياً (دوشاً) فعالاً
للسلاق المهبلية.

الاستخدامات الذاتية

- آلم الثدي وتقرح الحلمات، ص 315.

أذريون الحدائق هو أحد أكثر الأعشاب شهرة وتعدد استعمال في طب
الأعشاب الغربي. بتلاته البرتقالية الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب
والمتورم، حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحؤول دون
تسار العدوى وتُسرع الشفاء. كما أن أذريون الحدائق عشبة منظفة
ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصبغته لعلاج العدوى المزمنة.

- قابض
- يمنع النزيف
- يلام الجروح
- مطهر
- مزيل للسموم
- مولد لطيف للإستروجين

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية أذريون
الحدائق مطهر. وبعض مكوناته مضادة
للخطر (لا سيما الراجينات) ومضادة
للجراثيم والفيروسات. كما أن العشبة
تقبض الشعيرات الدموية، وهو عمل
يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي
والحالات الالتهابية المتنوعة.

■ علاج للجلد أذريون الحدائق دواء
للجلد قبل كل شيء، يوفر علاجاً فعالاً
لمعظم مشكلات الجلد الثانوية.
يستخدم للجروح والجُلوف؛ وللجلد
المحمر والملتهب، بما في ذلك الحروق
الثانوية وحروق الشمس؛ وللعُد وكثير
من أنواع الطفح؛ وللحالات الفطرية مثل
السعفة ringworm وسعفة القدم

athlete's foot والسلاق thrush. وهو
مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash
وخبز الرأس cradle cap، ويلطف
الحلمات المتقرحة من الإرضاع.

■ الاضطرابات الهضمية يعالج نقيع
أذريون الحدائق وصبغته المشكلات
الالتهابية للجهاز الهضمي مثل التهاب
المعدة والقروح الهضمية والتهاب
الأنفاني الناحي regional ileitis
والتهاب القولون.

■ مزيل للسموم لطالما اعتبر أذريون
الحدائق عشبة مزيلة للسموم، وتساعد
في علاج السممية التي تستبطن كثيراً
من الحميات والعداوي، واضطرابات
الجلد الجهازية مثل الإكزيمة والعد. كما
تعتبر العشبة أيضاً منظفاً للكبد
والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج
المشكلات التي تصيب هذين
العضوين.



أذريون الحدائق كان يعتقد أن ازهاره ترفع
المعنويات وتجلب المرح.

المنبت والزراعة

أذريون الحدائق موطنه جنوبي أوروبا
ويزرع في الأقاليم المعتدلة من العالم.
يسهل تكثيره من البذور، ويزدهر في
أي تربة تقريباً. تجنى الأزهار عندما
تتفتح في أوائل الصيف وتجفف في
الظل.

الأنواع ذات الصلة

يبدو أن لأذريون الحقول (C.
arvensis)، وهو نوع بري، خصائص
علاجية مشابهة لخصائص أذريون
الحدائق.

المكونات الرئيسية

- ثلاثيات التربين
- راتينجات
- غليكوزيدات مرّة
- زيت طيار
- ستيروولات
- فلافونيات
- لثا
- كاروتينات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يفرج تشنج العضلات



الفليفلة الدغلية
جنبه شائكة معمرة
تعلو متراً واحداً، لها
ثمار حمراء مخروطية
ملبنة ببذور بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الثمرة لتحسّن الهضم ودوران الدم.



ثمرة مجففة

تنمو قرون الثمرة
حتى طول 10 سم

ثمرة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. لا تؤخذ البذور وحدها. لا تؤخذ عند الإصابة بقروح
هضمية أو عسر هضم حمضي. لا تؤخذ جرع طبية أثناء الحمل أو الإرضاع. تجنّب لمس
العينين أو الجروح بعد تناول الفليفلة الدغلية.



المسحوق لالتهاب الحلق، تضاف رشّة إلى
25 مل من عصير الليمون. يخفف بالماء
الساخن، ويضاف العسل ويستخدم للغرغرة.



النقيع الزيتي يضاف 100 غ من الفليفلة
المفرومة إلى 500 مل من الزيت وتطهى
على نار هادئة (انظر ص 293). تدلك
الأطراف المصابة بالرثية بلطف.



الصبيغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل،
تمزج 20 نقطة مع 100 مل من صبيغة لحاء الصفصاف.
تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

الأقراص ملائمة للاستخدام الطويل الأمد. تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم.
المرهم (لإعدادها، ص 294). يوضع على الشرث (إذا لم يكن الجلد متفسّخاً).

الفليفلة الدغلية مفيدة في بعض حالات
الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311.
- ضعف دوران الدم، ص 302.

وتنشيط إفراز العصارات الهضمية، ما
يساعد على الهضم. وتساعد أيضاً في
الوقاية من العدوى التي تنشأ في
الجهاز الهضمي وتواجه العدوى إن
وجدت. والتغرغر بحفنة من الفليفلة
الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق. أخيراً،

الفليفلة الدغلية موطنها الأقاليم المدارية في الأمريكتين، وقد أدخلت إلى
أوروبا لأول مرة في القرن السادس عشر. وهي مشهورة في الطهي
لمذاقها الحار، ولا غرو في أن تعلم أنها مدقّنة قوية من الناحية الطبية.
تعمل على جهازى دوران الدم والهضم وتستخدم في علاج كثير من
الشكاوى، من التهاب المفاصل والشرث chilblains إلى المغص
والإسهال.

الأفعال الرئيسية

- منبهة
- مقوية
- تفرّج تشنّج العضلات
- مطهرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفق الدم إلى الجلد
- مسكّنة
- تزيد التعرّق

الاستخدامات الماثورة والحالية

المكوّنات الفعّالة الكابساسين
مشهور بأنه المكوّن المسؤول عن تنبيه
دوران الدم وتغيير تنظيم درجة
الحرارة، عندما يوضع الكابساسين
على الجلد، يزيل إحساس النهايات
العصبية وكان يستخدم في الماضي
كمسكّن موضعي. ويعتقد أن
الكابسيسيدينات، الموجودة في
البذور، لها خصائص صادة (مضادة
حيوية).

منبهة مدقّنة إن مزايا العشبة
المدقّنة تجعل منها علاجاً قيماً لضعف
دوران الدم والحالات المرتبطة به. وهي
تحسّن على وجه الخصوص تدفق الدم
إلى اليدين والقدمين والأعضاء
المركزية.

الاستخدامات الخارجية عندما
توضع الفليفلة الدغلية موضعياً على
الجلد، تكون مسكّنة معتدلة. كما أنها
محمّرة تزيد تدفق الدم إلى الجزء
المتأثر، وذلك يساعد في تنشيط دوران
الدم في حالات الرثية والتهاب المفاصل
الباردة، ما يعين على إزالة الفضلات
ويزيد تدفق المواد المغذّية إلى

الأنسجة. وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً
على الشرث غير المتفسّخ، ويعتبر
وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً
مأثوراً لمن تبقى قدماء باردتين دائماً.

الاستخدامات الداخلية تؤخذ
الفليفلة الدغلية لتفريغ الريح والمغص



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في
المكسيك، حيث منشؤها، لدرجة أنها
تستخدم لتكنية المتلّجات.

المنبت والزراعة

الفليفلة الدغلية موطنها المناطق
المدارية في الأمريكتين، وتزرع اليوم
في كل أنحاء المنطقة المدارية،
وبخاصة في إفريقيا والهند. تزرع من
البذور في أوائل الربيع وتزدهر في
الأحوال الحارة والرطبة. تُجنى الثمرة
عندما تنضج في الصيف وتجفّ في
الظل.

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضرّوب ذات
الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها
درجة مختلفة من المذاق الحار. الفلفل
الأحمر (paprika) أو الفلفل المجري
(من ألطف أنواع الفلفل) والفليفلة
الحمراء والخضراء الكبيرة اللذان
يؤكّان كنوع من الخضّر هما ضربان
من الفليفلة الزراعية (C. annum)
وغذاءان طبيان مشهوران.

المكوّنات الرئيسية

- كابساسين (0.1-1.5%)
- كاروتينات
- فلافونيات
- زيت طيار
- صابونينات ستيرويدية
- (كابسيسيدين - في البذور فحسب)



الكُعب
نبته شائكة ثنائية الحول
تعلو 1.5 متر، لها أوراق
بيضاء ذات عروق
ورؤيسات زهور
أرجوانية.

CARDUUS MARIANUS

THE PRINCE GHAZI TRUST

FOR QUR'ANI Milk Thistle, Mary Thistle

الحرششف البري، الكُعب، Milk Thistle, Mary Thistle

Carduus marianus syn. *Silybum marianum* (Compositae)

الأجزاء المستخدمة



البذور تحتوي على السيليمارين
الذي يقي الكبد، وهي الجزء
الرئيسي المستخدم في الأدوية.



رؤيسات الأزهار
تؤكل كغذاء مقو
ويمكن استخدامها
في الأدوية.

الأوراق الشوكية
خضراء إلى
رمادية

رؤيس زهرة مجفف

رؤيس
غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور
(لإعداده، ص 290).
لعُدوى الكبد، يؤخذ
1/2 كوب يومياً.



صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة.



برشامات البذور (لإعدادها، ص 291). للسُّكَّر
المعلَّق (الحُمَار)، تؤخذ برشامة 500 مغ.

⊗ الاقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.

الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض
مثل السرطان. وفي الحالة الأخيرة،
يمكن أن يساعد الكعب في الحد من
الضرر اللاحق بالكبد من العلاج
الكيميائي ويسرع في شفاء الآثار
الجانبية بعد اكتمال العلاج.

الاستقلابية الكثيرة، كما يساعد في
تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في
علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن
الحالات التي يخضع فيها الكبد
للإجهاد - سواء من عدوى أو إفراط
في تناول الكحول أو من العلاج

لستخدم الكُعب في أوروبا كعلاج للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات
السنين، إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة المعرفة
العشبية الماثورة وأثبتت قدرة العشبة الملحوظة على وقاية الكبد من
التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى. ويستخدم الكُعب اليوم
في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد.

- مواد مرّة
- متعدّدات الأستيلين

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- ينه إفراز الصفراء
- يزيد إنتاج حليب الثدي
- مضاد للاكتئاب

الأبحاث

■ **السيليمارين** ركّزت الأبحاث
الألمانية منذ السبعينيات على
السيليمارين، وهو مادة موجودة في
البذور، لها تأثير شديد الوقاية للكبد
يحافظ على عمله ويحول دون التلف
الذي تسببه المركّبات العالية السُمّية.
وقد أظهرت أن انهيار الكبد الحاد الناتج
عن أكل رباعي كلوريد الكربون أو الفطر
السام يمكن الوقاية منه إذا تم تناول
السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في
غضون 48 ساعة. وقد استخدم
السيليمارين في ألمانيا بنجاح لعلاج
التهاب الكبد وتشمع الكبد.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الاستخدامات الماثورة** كانت
رؤيسات زهور الكعب، التي تغلى
وتؤكل مثل الأرضي شوكي، مفيدة
كمقو ربيعي بعد شهور الشتاء التي
يحرّم فيها الناس من الخضّر. كما كانت
تؤخذ أيضاً لزيادة إنتاج الحليب، وكانت
تعتبر ممتازة للاكتئاب الذي شاع
ارتباطه بالكبد. ويقول جيرارد في
كتابه «الأعشاب الطبية، Herbal لسنة
1597» [إنني أعتقد أنه [الكعب] أفضل
علاج لمواجهة كل أمراض الاكتئاب].

■ **اضطرابات الكبد** الكُعب هو اليوم
العلاج الرئيسي المستخدم في طب
الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته



للكُعب علامات بيضاء مميزة على
أوراقه يسببها، حسب الروايات، حليب
العذراء مريم.

المنبت والزراعة

الكُعب موطنه حوض البحر المتوسط
وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر
في بريطانيا. ينمو في البرية ويزدهر
في الأراضي البور، كما أنه يزرع كنبّة
للزينة. يفضل الكُعب الأماكن
الشمسية ويبدّر البذور ذاتياً. تقطف
رؤيسات الزهر عندما تتفتّح تماماً في
أوائل الصيف وتجمع البذور في أواخر
الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أعشاب أخرى ذات تأثير مفيد على
الكبد، وإن يكن أقل فعالية، مثل الشوكّة
المباركة (*Cnicus benedictus*)، ص
190). وهناك أعشاب أخرى، منها
الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*)،
ص 196). تحمي الكبد من السموم،
لكنها أقل فعالية من الكُعب.

المكوّنات الرئيسية

- ليغنانات الفلافون (1-4%)
(سيليمارين)



السنا المكي
جنية معمرة صغيرة
تعلو متراً واحداً، لها
ساق خشبية مستقيمة
وأزهار صفراء.

CASSIA SENNA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR Senna, Alexandrian Senna

السنا المكي، السنا الحجازي Cassia senna syn. Senna alexandrina (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق مفعولها أقوى من
مفعول القرون ولا يشيع
استخدامها كثيراً.



أوراق مجففة



أوراق غضة

القرون تكون أطرى من الأوراق وهي
تصنع في أقراص أو مستحضرات
أخرى



قرون مجففة



قرون غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يعطى للأطفال دون 12 سنة. لا يؤخذ لمدة تزيد على 10 أيام كل مرة. لا يؤخذ عند الإصابة
بالتهاب القولون. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الأقراص هي مستحضر السنا
المكي القياسي والملائم. تؤخذ
عند الإمساك العرضي.



المغلي للإمساك، يُنقع 6-3 قرون
من السنا المكي و 1 غ من الزنجبيل
الغض في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 12-6 ساعة.
يصفى ويشرب.



قرنفول



زنجبيل

الصبيغة يصفى العشابون لعلاج الإمساك على المدى القصير.

لعل كل الناس تقريباً أخذوا مستحضراً يحتوي على السنا المكي في وقت
ما من حياتهم. وربما يكون السنا المكي من أكثر الأعشاب الطبية
شهرة، على الأقل لأنه لا يزال يستخدم على نطاق واسع في الطب
التقليدي. فهو مسهل فعال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوبة
الإمساك العرضية. له مذاق مرّ قليلاً ومثير للاشمئزاز، ولذلك يُمزج عامة
مع أعشاب أخرى.

- غليكوزيدات النفتالين
- لثا
- فلافونيات
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- منبه
- ملين
- هرور (مسهل قوي جداً)

الأبحاث

■ السنوزيدات أدت الأبحاث
الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة
الأخيرة إلى فهم أعمق لمفعول السنا
المكي. تهيج السنوزيدات بطانة المعى
الغليظ، ما يؤدي إلى تقلص العضلات
بشدة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد
نحو 10 ساعات على تناول الجرعة.
وتوقف السنوزيدات أيضاً امتصاص
السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد
على بقاء البراز طرياً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ السجلات المبكرة استخدمت
العشبة لأول مرة من قبل الأطباء العرب
في القرن التاسع الميلادي.

■ الإمساك استخدم السنا المكي
دائماً للإمساك بوجه خاص. وهو ملائم
جداً عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز
ليناً، كما في حالات التمزق الشرجي.
والسنا المكي ملين جيد على المدى
القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد
على 10 أيام، لأن ذلك يؤدي إلى ضعف
عضلات المعى الغليظ.

■ هرور cathartic بما أن السنا المكي
هرور (مسهل قوي جداً) فقد يسبب
مغصاً معويًا ومغصاً بطنياً، لذا يؤخذ
عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح
ترخي عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

■ الإمساك، ص 307.



السنا المكي جنية ذات أزواج من الأوراق
المرحبة المرتبة على جانبي ساق
مركزية.

المنبت والزراعة

السنا المكي موطنه إفريقيا المدارية
ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة.
يُستنبط من البذور في الربيع أو من
القسائل في أوائل الصيف ويتطلب
الكثير من الشمس. يمكن قطف الأوراق
قبل أن تزهر النبتة أو في أثناء ذلك،
وتُجمع القرون عندما تنضج في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك أكثر من 400 نوع من السنا. يُزرع
السنا الهندي (*C. angustifolia*) في
شبه القارة الهندية، وله نفس
الخصائص العلاجية التي يتميز بها
السنا المكي. ويستخدم في الطب
الأيورفيدي لمشكلات الجلد والبرقان،
والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن
الإمساك. ويستخدم السنا الواسع
الورق (*C. obtusifolia*) في الطب
الصيني المأثور لأنماط «الكبد النارية»
والإمساك والتصلب
العصيدي atherosclerosis.

المكونات الرئيسية

■ غليكوزيدات الأنتراكينون
(سنوزيدات)



عشب النساء الزرقاء
نبته معمرة تلو مترًا
واحدًا، لها أوراق كبيرة
ثلاثية القصوص وأزهار
أرجوانية مزرقّة وعنبات
زرقاء غامقة.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذوم
يقلعان في الخريف
ويجففان للاستخدام
في المستحضرات
الطبية.

جذر وجذوم
غض

يحتوي الجذر على
مركبات ستيررويدية
تساعد على الولادة



جذر وجذوم مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنديبات لا تؤخذ إلا بإشراف إختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل. يمكن أن تسبب التنبه التهاب الجلد التماسي.



المغلي يصفه العشابون
لتفريغ ألم الحيض وعلاج
التهاب المفصل.



الصبيغة تعطى أثناء
الولادة لتفريغ آلامها
وتسريعها.

للرحم، لكنها عشب مفيدة أثناء
الولادة.
■ مضادة للالتهاب تستطيع عشب
النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب
وتستخدم في بعض الأحيان في علاج
حالات التهاب المفصل والرثية.

الاستخدامات الماثورة. فلا تزال
تعتبر عشب ملائمة للنساء بوجه
خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوّ
للرحم يفرّج ألم الرحم والمبيض
ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.
يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل لأنها منبهة

عشب النساء الزرقاء عشب أميركية شمالية ماثورة، لا تزال تنبت في
غابات شرقي أميركا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة
على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشب النساء الزرقاء تعتبر
عشب نسائية، وتستخدم حالياً في طب الأعشاب الغربي بشكل رئيسي
لعلاج حالات نسائية متنوعة، رغم أنها مفيدة أيضاً لالتهاب المفصل.

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- مدرّة للبول
- تحض على الحيض
- مقوية للرحم
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- تزيد التعرق
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

■ الصابونينات الستيرويدية عشب
النساء الزرقاء عشب تفتقر إلى الأبحاث
وتستحق مزيداً من الفحص. وربما
ترجع شهرتها كعشب مسهّلة للولادة
ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات
الستيرويدية، وهي معروفة بأنها تنبه
الرحم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشب نسائية ماثورة عشب
النساء الزرقاء عشب طبية كانت
مشهورة لدى عدد كبير من القبائل
الأميركية المحلية. وكانت تعتبر في
المقام الأول عشب نسائية تساعد في
تحسين التقلصات أثناء الولادة وتقوم
الحيض المتأخر أو غير المنتظم
وتخفف النزيف الحيضي الشديد وألم
الحيض.

■ استخدامات ماثورة أخرى كان
الأميريكيون المحليون يأخذون الجذر
كمانع للحمل وكان كلا الجنسين
يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية-
البولية.

■ علاج حديث تعلّم المستوطنون
الأوروبيون في أميركا الشمالية عن
قيمة عشب النساء الزرقاء من الشعوب
المحلية، وأدرجت العشب في «دستور
الأدوية الأميركي» Pharmacopoeia of
the United States حتى سنة 1905.
ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية
لعشب النساء الزرقاء كثيراً عن



عشب النساء الزرقاء نبتة ذات مظهر
أخاذ. لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء
تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة
واحدة.

المنبت والزراعة

تنبت عشب النساء الزرقاء في البرية
في أنحاء كثيرة من أميركا الشمالية، من
مينيتوبا إلى الأabama، وتفضل الأودية
الخرجية والمنحدرات المواجهة للشمال
والضفاف الرطبة. تجمع بشكل رئيسي
من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه
الحالة تُسنتبت من البذور التي تبذر
عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في
الخريف. ويحصد الجذر والجذوم في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

عشب النساء الروسية *C. robustum*
نوع روسي يعتقد أن له خصائص
مماثلة. ويعرف عنه أنه يحتوي على
مكوّنات مبيدة للفطر.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات (كولوفيلين، لابورنين،
ماغنوفلورين)
- صابونينات ستيررويدية
(كولوصابوجنين)
- راتينج



قصعة الماء الهندية
نبته زاحفة تعلق 50
سم، لها أوراق
مروحية الشكل.

قصعة الماء الهندية، سرّة البحر الهندية Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica* (Umbelliferae)

قصعة الماء الهندية علاج أيورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب. إنها مقوّم مفيد وعشبة منقّفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجُدَام (leprosy)، لكنها تقدّر بشكل رئيسي كعشبة مجدّدة للحويّة تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة. لها مذاق مرّ إلى حلو وحاد، وتستخدم في الهند أحياناً في السلطات وكخضرة.

وجنوبي الولايات المتحدة. كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأميركا الجنوبية. وهي تفضّل المناطق السبخة وضفاف الأنهار، يمكن زراعتها من البذور في الربيع رغم أنها تُجمع عادة من البرية. تحصد الأجزاء الهوائية على مدار السنة.

الأنواع ذات الصلة

قصعة الماء (*Hydrocotyle vulgaris*) نوع أوروبي قريب، لكنه، خلافاً لقصعة الماء الهندية، ليس لها أي استخدامات علاجية معروفة.



قصعة الماء الهندية تنمو في البرية في الهند.

المنبت والزراعة

قصعة الماء الهندية عشبة موطنها الهند

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الجذام والاضطرابات الجلدية استخدمت قصعة الماء منذ آلاف السنين في الهند، ولا تزال تحظى بمكانة مركزية في الطب الأيورفيدي. تستخدم خاصة لعلاج الجذام وقروح الجلد والمشكلات الجلدية الأخرى.
- عشبة مقوية للعشبة شهرة قديمة في الهند بمثابة مجدّد للشباب تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. كما تؤخذ أيضاً للخصوبة وكمقوّم لسوء الهضم والرثية (الروماتيزم).
- استخدامات هندية أخرى تعطى الأوراق الغضة للأطفال من أجل الزحار dysentery. ويعتقد أيضاً أن النبتة تعالج الحمّيات والاضطرابات البطنية والربو والتهاب القصبات. ويستخدم مستخرج زيتي للحث على نمو الشعر.
- الاستخدامات الغربية رغم سمعة قصعة الماء الهندية كعشبة مقوية، فإنها تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات الجلدية والجروح. ويعتبر اليوم أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب وتعطى من أجل الرثية والتهاب المفصل الرثي وضعف دوران الدم الوريدي.
- الاستخدام الذاتي الإكزيمة، ص 300.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد (أسياتيكوسيد، براهموسيد، تانكونوسيد)
- قلوانيات (هيدروكوتيلين)
- مواد مرّة (فيلاارين)

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مضادة للرثية
- مدرّة معتدلة للبول
- مركنة
- موسعة للأوعية المحيطية

الأبحاث

- الخصوبة أوحث الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن الأسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، ففي الهند تؤخذ لتحسين الخصوبة.
- أبحاث أخرى قصعة الماء الهندية معروفة بأنها ترقّق الدم وأنها تساعد في خفض مستويات سكرّ الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية لها خصائص مقوية ومنقّفة قيّمة.

في الهند، تؤكل الأوراق الخضراء كعشبة مقوية في السلطات

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تسبب أحياناً حساسية لضوء الشمس. وهي عشبة محظورة في بعض البلدان.



المسحوق علاج أيورفيدي هام. يؤخذ 2-1 غ يومياً مع الماء كمقوّم عام.



العجينة تصنع من المسحوق. تمزج 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 25 مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة.

النقيع (إعداده، ص 290). للرثية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

■ الصبغة (إعدادها، ص 291). للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.



الهلونيا
نبته عشبية معمرة
تعلوا متراً واحداً. لها
أوراق طويلة خضراء
وأزهار خضراء
مبيضة.

CHAMAELIRIUM LUTEUM

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANI

الهلونيا Helonias, False Unicorn Root, Blazing Star

Chamaelirium luteum syn. *Helonias dioica* (Liliaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على مواد
شبيهة بالستيرويد مفيدة
للاضطرابات الحوضية.
يُقلع في الخريف.



جذر غض



جذر مجفف

كانت النساء الأمريكيات
المحليات يمسغن الجذر
للحؤول دون الإجهاض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفنية لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



فرم الجذر من أجل المغلي (إعداده،
ص 290). لمشكلات الإياس، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291)
يوصى باستخدامها على المدى
الطويل كمقوٍ للرحم. تؤخذ 10
قطرات 3 مرات يومياً.

الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي
على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس.

علاج مقوٍ للحالات الهضمية والتناسلية
- البولية.

الاستخدام الذاتي

■ انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجستيرون، ص 316.

الانتباذ البطاني الرحمي
endometriosis والعدوى الرحمية
والكيسات المبيضية وأعراض
الإياس.

■ استخدامات أخرى الهيلونيا

الهلونيا نبتة موطنها أميركا الشمالية، تستخدم بوجه خاص
للاضطرابات التولية عند الإناث ولها موقع مركزي في طب الأعشاب
الأميركي والبريطاني. وهي علاج فعال للمشكلات الحوضية والكيسات
المبيضية، ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه
العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضمية. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة
وأفية رغم فائدتها العلاجية.

وجود الصابونينات الستيرويدية التي
تنبه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على
المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات
النسائية. غير أنه لم تُجر أي أبحاث في
الواقع. وبوسع المرء أن يتساءل عن
سبب إخضاع أعشاب مثل الجنسنغ
(*Panax ginseng*، ص 116)، تحتوي
على صابونينات ستيرويدية، لأبحاث
واسعة دون الهيلونيا. هل لأن الجنسنغ
يؤثر على الجهاز التوالدي عند الذكور لا
الإناث؟ إن الهيلونيا عشبة بحاجة ماسة
للأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج مأثور الهيلونيا علاج
أميركي شمالي مأثور. وثمة التباس
حول استخدامها حيث أن عدة أعشاب
أخرى تشاركها الاسم نفسه أو لها
أسماء مشابهة. ويعتقد أن الهيلونيا
كانت تستخدم من قبل الأميركيين
المحليين كعشبة نسائية بالدرجة
الأولى، ولكن ربما استخدمها شعب
أركنساس للجروح والقروح. وقد أدرج
الجذر في الكتاب القومي للوصفات
الطبية US National Formulary ما
بين سنة 1916 و 1947، ووصف كمقوٍ
للرحم ومدّر للبول.

■ عشبة نسائية حديثة تحظى
الهلونيا اليوم بتقدير العشابين
الطبيين الغربيين كعلاج رئيسي
لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين.
ويبدو أن لها تأثيراً بعيد الجهاز
التناسلي الأنثوي إلى سويته، ويحث
على انتظام الدورة الحوضية، ويعطى
للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض
أو يغيب. وتحث الهيلونيا أيضاً
المبيضين على إطلاق هرموناتهما في
الوقت الصحيح من الشهر. لكن قد
يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون
للعشبة تأثير هام على الدورة.
وتستخدم الهيلونيا أيضاً لمعالجة



الهلونيا تدعى عصا الجنينة fairywand في
بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها.

المنبت والزراعة

الهلونيا موطنها أميركا الشمالية وتنمو
في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة
التصريف شرقي نهر الميسيسيبي.
وتجنى عامة من البرية وندراً ما تزرع.
لكن يمكن استنباتها من البذور التي
تبذر في الخريف. تزهر الهيلونيا في
أوائل الصيف ويقلع الجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

■ صابونينات ستيرويدية (9% على
الأكثر)
■ غليكوزيدات (تشاماليرين،
هيلونين)

الأفعال الرئيسية

■ مقوية للرحم والمبيضين
■ تحض على الحيض
■ مدرة للبول

الأبحاث

■ افتقار إلى الدراسة تبين تجارب
العشابين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيم
للمشكلات الحوضية والرحمية. ويشير



البابونق
عشبة حولية ذات رائحة
عطرية ذكية تملو 60 سم،
لها أوراق دقيقة وأزهار
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

رؤيسات الأزهار يمكن استخدامها غضة
أو مجففة، ويجب قطفها يوم تفتحها عندما
تكون المكونات الفعالة في أعلى قوتها.

رؤيسات
أزهار غضة

تحتوي رؤيسات الزهور على
زيت طيار يضم مركبات مضادة
للمؤرجات

رؤيسات أزهار
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الكريم (لإعداده، ص
295). يفرك على الجلد
المتقرح أو المستحك.



يصنع النقع من رؤيسات الزهر
(انظر ص 290). لتوم ليلي هانئ،
يشرب كوب قبل النوم مباشرة.

زيت عطري لطفح الحفاض، تمزج 5 نقاط مع 20
مل من زيت حامل ويوضع على الطفح.

النقع لتهدي الأطفال البكائين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة المجففة
في 500 مل من الماء (انظر ص 290) ويضاف إلى ماء الحمام.
المرهم (لإعداده، ص 290). يفرك على الجلد المتقرح أو الملتهب.
الصبغة (لإعدادها، ص 291). لمتلازمة الأمعاء الهيجية، تؤخذ ملعقة صغيرة مع
100 مل من الماء 3 مرات يومياً.

إن طعم البابونق العطري القليل المرارة، الذي يذكر بالتفاح، مألوف لدى
شاربي الشاي العشبي. غير أن الاستخدامات الطبية المتنوعة لهذه
العشبة ليست معروفة جيداً. إنها عشبة ممتازة لكثير من الاضطرابات
الهضمية والتوتر العصبي والهيجية irritability. وتستخدم خارجياً
من أجل الجلد المتقرح والإكزيمة. أما البابونج أو البهار النجيل
(Chamaemelum nobile، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم
بطريقة مشابهة.

نتائج إيجابية جداً. وفي سنة 1993
أجريت تجربة باستخدام البابونق و 4
أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعالة جداً
في تسكين المغص عند الرضع.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية يؤخذ
البابونق من أجل المشكلات الهضمية
منذ القرن الميلادي الأول على الأقل.
وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف
وفعال. وهذه العشبة قيمة للآلم وعسر
الهضم والحموضة والتهاب المعدة
والريح والنفخة والمغص. كما تستخدم
أيضاً من أجل الفتق الفرجوي hiatus
hernia والقرحة الهضمية وداء كرون
Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيجية.
■ التوتر البابونق يحتوي على
السبيروايتر، وهو مضاد قوي للتشنج،
لذا يرخي العضلات المشدودة المؤلمة
ويخفف أوجاع الحيض. كما أنه يفرج
الهيجية ويساعد على النوم، وخاصة
عند الأطفال.

■ التهييج البابونق مفيد لحمى الكلا
والربو. فالبروآزولينات الموجودة في
العشبة تنتج الكامازولين عند تقطيرها
بالتبخير، وهو مضاد للمؤرجات يمكن
وضعه خارجياً على الجلد المتقرح
والمستحك والإكزيمة. كما أنه يفرج
إجهاد العين.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الإكزيمة، ص 300.
- تشنج المعدة، ص 305.
- تقرح الحلما، ص 315.
- الربو المعتدل، ص 301.
- عسر الهضم، ص 307.
- العضات واللسعات، ص 303.
- العينان المتقرحتان والمجهدتان،
ص 310.
- غثيان الصباح، ص 317.
- المغص، ص 318.
- النزلة وحمى الكلا، ص 312.



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها
للاستخدام المنزلي.

المنبت والزراعة

ينمو آتبابونق في البرية ويؤزرع في
معظم أوروبا وغيرها من المناطق
المعتدلة. تبذر البذور في الربيع أو
الخريف وتُطف رؤيسات الأزهار عند
اكتمال تفتحها في الصيف.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (بروآزولينات،
فارنيسين، الفا - بيسابولول،
سبيروايتر)
- فلافونيات (أنتيميدين، لوتولين،
روتين)
- غليكوزيدات مرّة (حمض الأنتيميك)
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مضاد للتشنج
- مرخ
- طارد للريح
- مر معتدل
- مضاد للمؤرجات

الأبحاث

- التجارب في ألمانيا اختبر رهم
(كريم) مصنوع من البابونق سنة 1987
لمعرفة قدرته على لأم الجروح، فأعطى



أقحوان الحدائق

حولية تعلو 1.5 متر،
لها رؤيسات زهر تتكون
من زهيرات شعاعية
صفراء

للعينين المتقرحتين والمحمرتين،
وبخاصة بعد صرف فترة طويلة على
العمل عن قرب، مثل القراءة أو الجلوس
إلى الحاسوب. توضع رؤيسات الزهر
الدافئة على العينين المغمضتين ثم
تستبدل عندما تبرد. ويؤخذ نقيع
أقحوان الحدائق في الصين كعلاج
لتحسين البصر.

■ مبرد ومطهر يستخدم نقيع
أقحوان الحدائق لخفض الحمى

ومحاربة العدوى وإزالة السموم من
الجسم. وهو يفرج الحميات المعتدلة
والصداع الناتج عن التوتر ويلطف
جفاف الفم أو الحلق ويعالج البخر
(رائحة الفم الكريهة).

■ الشكاوى الجلدية تصنع من
الأوراق الغضة لبخة مطهرة للعد (حب
الشباب) والبقع والحبوب والقروح.

■ فرط ضغط الدم تعالج الأعراض
المرتبطة غالباً بفرط ضغط الدم مثل
الدوام والصداع والطنين بواسطة
أقحوان الحدائق.

■ الاختلاجات يعطى أقحوان
الحدائق ممزوجاً مع أعشاب أخرى
للأطفال الذين يعانون من الاختلاجات.

الاستخدام الذاتي

■ العيان المتقرحتان والمجهدتان،
ص 310.

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرق
- مطهر
- يخفض ضغط الدم
- مبرد
- يخفض الحمى

الأبحاث

■ **ضغط الدم** بينت عدة تجارب
سريرية صينية ويابانية أجريت في
السبعينيات أن أقحوان الحدائق فعال
جداً في خفض ضغط الدم وتفرج
الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوام
والأرق. وفي هذه التجارب، مزج
أقحوان الحدائق مع صريمة الجدي
(*Lonicera* spp.، ص 229).

■ **أبحاث أخرى** أثبت أقحوان
الحدائق أنه يفيد في علاج الذبحة وأن له
تأثيراً صاداً (مضاداً حيوياً) لعدد من
الممرضات.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج قديم** يؤخذ أقحوان الحدائق
في الصين كدواء وشراب منعش منذ
آلاف السنين. وقد صنّف لأول مرة في
كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine
Husbandman's Classic* الذي وضع
في القرن الأول الميلادي.

■ **مشكلات العينين** رؤيسات الزهر
المنقوعة مشهورة في الصين كعلاج

أقحوان الحدائق يعرف في الغرب كعشبة للزينة. غير أنه في الصين عشبة
طبية مشهورة، ويشيع شربها كمنقوع منشط. يستخدم أقحوان الحدائق
لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرحتين وتفرج الصداع ومحاربة
العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا. كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيم
لقرط ضغط الدم.

رؤيسات الزهر في الخريف عندما
تتفتح تماماً، وتجف عادة في الشمس،
وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم أقحوان الهند (*C. indicum*)
استخداماً مماثلاً في طب الأعشاب
الصيني. وهناك عدة أعشاب أخرى
وثيقة الصلة بأقحوان الحدائق وذات
قيمة علاجية مثبتة، مثل حشيشة الدود
(*C. vulgare*) والكافورية (*Tanacetum
parthenium*، ص 139).

المكونات الرئيسية

- قلوانيات، بما فيها الستاكيدرين
- زيت طيار
- لاكتونات التبينات الأحادية النصفية
- فلافونيات بما فيها الأبيغينين
- بيتاين وكولين
- فيتامين B1



أقحوان الحدائق له أزهار ملونة
تستخدم طبياً في الصين منذ القرن الأول
الميلادي.

المنبت والزراعة

أقحوان الحدائق موطنه الصين. ويزرع
اليوم في الغالب، ويستتبت من الفسائل
في الربيع أو أوائل الصيف. تقطف

الأجزاء المستخدمة

رؤيسات الزهر تقطف في أواخر الخريف. في الصين
تعرض للبخار قبل التجفيف لخفض المرارة.



رؤيسات زهر مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقيع رؤيسات الزهر (ص 290).
للصداع الناتج عن التوتر، يشرب
كوب كل عدة ساعات.



البخة (إعدادها، ص 294). لإجهاد
العينين، تنقع رؤيسات الزهر في ماء
ساخن لمدة 10 دقائق وتوضع على
العينين المغمضتين.

الأوراق المسحوقة للعد، تمزج ملعقة
صغيرة مع 2-3 ملاعق صغيرة من الماء
وتوضع على البقع.

لبخة الأوراق الخضراء (إعدادها، ص 294). للحبوب والبقع، توضع على الجلد مباشرة.



الأقمتى العنقودية
نبتة عشبية معمرة تطلو
نحو 2.5 متر. لها سنابل
أزهار قشدية إلى بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الجزر يقطع في الخريف.
يشيع استخدام الجزر
المجفف في طب الأعشاب.

تكون المكونات
الفعالة أقوى ما
تكون في الجذور
الناضجة



جزر غضّ



جزر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع. تخضع لقيود في بعض البلدان.



المغلي (لإعداده، ص 290).
للرثية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين
يومياً.



الصيغة (لإعدادها، ص 291). لتفريغ
الم الحيض، تضاف 40 قطرة إلى 100
مل من الماء وتؤخذ 3 مرات يومياً.

الأقراص تصنع من العشبة المسحوقة. تؤخذ لأعراض الإياس، مثل تقلب المزاج وهبات
الحرارة

مفيدة للشاهوق والربو.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفصل، ص 313.
- انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316.

فعال للمشكلات الرثية، بما في ذلك
التهاب المفصل الرثي.

- خصائص مركبة إن المفعول
المركب للأقمتى العنقودية يجعلها عشبة
قيمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك
فرط ضغط الدم والطنين. كما أنها

الأقمتى العنقودية، قاتل البقّ Cimicifuga racemosa (Ranunculaceae)

إن جذر الأقمتى العنقودية علاج أميركي محلي. وقد استخدم منذ مدة
طويلة للشكاوى النسائية، وبخاصة للحيض المؤلم والمشكلات المتعلقة
بالإياس menopause، واستخدمته شعوب البينبوسكوت Penobscot
لمشكلات الكلى. كما أنه مفيد لمشكلات الرثية (الروماتيزم)، بما في ذلك
التهاب المفصل الرثي، وحالات الأعصاب مثل الطنين (في الأذن). للجزر،
مدارّ مر حريف ورائحة كريهة.

- أيزوفلافونات (فورمونونيتين)
- حمض الإيزوفيروليك
- حمض الساليسيليك
- حموض التنيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- تحث على الحيض
- مضادة للرثية
- مقشعة
- مركبة

الأبحاث

■ عشبة الإياس أثبتت الأبحاث
صحة المعرفة الماثورة. فقد كشفت
نتائج تجربة المانية أجريت سنة 1995
أن الأقمتى العنقودية الممزوجة مع
حشيشة القلب (Hypericum
perforatum، ص 104) كانت فعالة
بنسبة 78% في علاج هبات الحرارة
وغير ذلك من مشكلات الإياس.

■ خصائص إستروجينية للأقمتى
العنقودية مفعول إستروجيني ثابت،
ويعتقد أنها تخفّض مستويات الهرمون
المؤتّن النخامي، ومن ثم تقلل من إنتاج
المبيضين للبروجسترون.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ استخدامات نسائية استخدمت
النساء الأمريكيات المحليات الأقمتى
العنقودية منذ زمن بعيد من أجل
المشكلات النسائية. وتستخدم اليوم
لألام الحيض ومشكلاته عندما يكون
إنتاج البروجسترون مرتفعاً، ولأعراض
الإياس وبخاصة هبات الحرارة
والضعف والاكتئاب.

■ الالتهاب الأقمتى العنقودية مفيدة
لالتهاب المفصل الالتهابي، وبخاصة
عندما يترافق مع الإياس، كما أنها علاج



الأقمتى العنقودية استخدمت من قبل
الأميركيين المسليين لعلاج المشكلات
النسائية وشكاوى مثل الصداع والرثية.

المنبت والرعاية

الأقمتى العنقودية عشبة موطنها في كندا
والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة،
وتتمو جنوباً حتى فلوريدا. تفضل
الأماكن الظليلة في الغابات وجوانب
الطرقات. وتزرع العشبة اليوم في
أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق
البذر الذاتي من النباتات المزروعة.
تستنبت من البذور والجزر وتجمع في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقمتى
(Cimicifuga) في الطب الصيني
الشرقى، بما في ذلك أقمتى سيبيريا (C.
dahurica) والأقمتى الثنثة (C. foetida).
يعتقد أنها تزيل الحرارة وتفرّج السمية،
وتستخدم لعلاج الربو والصداع
والحصاة، وحالات أخرى.

المكونات الرئيسية

- عليكوزيدات ثلاثي التربين
(الاكتينين، سمييسفو غوزيد)



الكينا
شجرة دائمة الخضرة
تعلو 25 متراً، لها لحاء
محمّر وأوراق يبلغ
طولها 50 سم.

CINCHONA SPP.
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

الكينا Cinchona, Peruvian Bark
Cinchona spp. (Rubiaceae)

الأجزاء المستخدمة

لحاء الجذع والأغصان والجذر
يحتوي على قلوانيات، وبخاصة
الكينين. ويشيع استخدام لحاء الجذع
طبيعياً.



لحاء مجفّف



لحاء
غضن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ
أثناء الحمل. يؤدي الاستخدام المفرط إلى التسمم
بالكينا، الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى
الغيبوبة والموت. تخضع لقيود في بعض البلدان.



المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا.



المغلي علاج معروف للحمّيات.
ويستخدم أيضاً كسائل غرغرة
من أجل التهاب الحلق.



الصبغة شديد المرارة
وتوصف لتحسين الهضم.

الليلي، كما أنها تفرّج التهاب المفصل.

كمحلول للغرغرة من أجل التهابات
الحلق.

■ علاج هندي تستخدم الكينا في
الهند لحالات متنوعة، بما في ذلك عرق
النسا والزحار dysentery ومشكلات
«الكافا» (انظر ص 35).

■ تشنّج العضلات تستخدم العشب
كدواء عشبي من أجل المعص cramp
(تشنّج العضلات)، لا سيما المعص

الكينا مشهورة كمصدر للكينين، وهو علاج الملاريا الأكثر شهرة في
العالم منذ قرون. وقد وثّق لأول مرة في البيرو على يد أحد المبشرين
اليسوعيين في سنة 1633. وتستخدم العشب أيضاً للحمّيات
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم
نواع الكينا المختلفة طبيّاً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*)
وكينا لدجر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).

- مضادة للتشنّج
- مضادة للملاريا
- قابضة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

- علم الأدوية أجريت أبحاث
مستفيضة على الكينا ثبتت بنتيجتها
أفعالها الدوائية.
- الكينين الكينين مادة مضادة
للملاريا ومضادة للجراثيم في آن معاً.
وهي مضادة للتشنّج على غرار
القلوانيات الأخرى.
- مرّة تحتوي الكينا على مكونات
مرّة تضم القلوانيات والكينوفين.
وتعطي تنبيهاً مُعكساً للهضم ككل
فتزيد إفرازات المعدة.
- الكينيدين الكينيدين كابت قلبي
معروف بأنه يخفّض سرعة القلب
ويحسن عدم انتظام خفقان القلب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج ماثور تأخذ الشعوب المحلية
في البيرو الكينا منذ عدة سنوات، ولا
تزال علاجاً كثير الاستعمال للحمّيات
والمشكلات الهضمية والعدوى.
- مضادة للملاريا كانت الكينا،
وبخاصة الكينين، العلاج الرئيسي
للملاريا حتى الحرب العالمية الأولى.
ومنذ الستينيات، أدت مقاومة طفيلية
الملاريا لعقّار الكلوروكين التركيبي إلى
استخدام الكينين من جديد للوقاية من
الملاريا وعلاجها. ويستخدم الكينين
أيضاً لعلاج حالات حمّية حادة أخرى.

- منبّهة هضمية تنبّه الكينا،
باعتبارها مقوية مرّة، للعباب
والإفرازات الهضمية والشهية، وتحسّن
وظيفة الهضم الضعيفة.
- محلول للغرغرة الكينا مفيدة



الكينا لها لحاء ذو مذاق مرّ يستخدم هو،
أو مكوّن الكينين، لتكنيه ماء التونيك.

المنبت والزراعة

الكينا موطنها المناطق الجبلية المدارية
في أميركا الجنوبية، وبخاصة البيرو،
وهي تزرع اليوم أيضاً في الهند وجاوا
وأجزاء من إفريقيا، وتزرع بكثافة في
المزارع. تستنبت الأشجار من الفسائل
في أواخر الربيع وينزع لحاء الجذع
والأغصان والجذر من الأشجار التي
يبلغ عمرها ما بين 6 و 8 سنوات، ثم
تجفّف في الشمس. ويقدر الإنتاج
السنتوي من لحاء الكينا بنحو 8000 طن
سنوياً.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات (15% على الأكثر)، لا
سيما قلوانيات الكينولين (كينين،
كينيدين) وقلوانيات الإندول
(سيكونامين)
- غليكوزيدات ثلاثية التربين مرّة
- حموض التنيك
- حمض الكينيك

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- تخفّض الحمّى
- مقوية
- تفتت الشهية



شجرة القرفة
شجرة دائمة الاخضرار
تعلو 8-18 متراً، لها لحاء
طري محمر وأزهار
صفراء.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء الداخلي يستخدم
في المستحضرات ويقطر
للحصول على الزيت
العطري.

غصينات القرفة الصينية الوثيقة
الصلة بالقرفة تستخدم على نطاق
واسع في الطب الصيني لتفريغ
حالات البرد.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تكون القرفة سامة إذا أخذت بإفراط. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
مختص، لا تؤخذ كدواء في أثناء الحمل.



الصبغة (إعدادها، تنقع العشب في
الكحول، ص 291). لانتفاخ البطن، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



التقيح (إعدادها، ص 290). للزكام
والانفلونزا، يشرب 1/2 كوب 3-2
مرات يومياً.



الزيت العطري للسعات الدبابير،
تُمسح بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك.



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في
الهند. لضف الهضم، تؤخذ 1/4
ملعقة صغيرة 3-2 مرات يومياً مع الماء.

القرفة عشب طبية قديمة إلى جانب كونها أحد أهم التوابل في العالم،
وكتب عنها لأول مرة في التوراة. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في
الهند، وأول ما استخدمت طبياً في مصر وأنحاء من أوروبا منذ نحو سنة
500 ق.م. وكانت العشب تؤخذ للزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية،
ولا تزال تستخدم اليوم بنفس الطريقة تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار بنسبة 4% على الأكثر
(الدهيد القرفة 65-75%، يوجينول
4-10%)
- حموض التنيك (مركزة)
- كومارينات
- لثا

الأفعال الرئيسية

- منبهة مدفئة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنج
- مطهرة
- مضادة للفيروسات

الأبحاث

■ الأبحاث اليابانية كشفت الأبحاث
اليابانية التي أجريت على الدهيد القرفة
في الثمانينيات أنه مركن ومسكن.
ويعتقد أيضاً أنه يخفّض ضغط الدم
والحمى.

■ مستخلصات اللحاء هذه
المستخلصات ذات مفعول مضاد
للجراثيم ومضاد للفطر.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الخصائص العلاجية تعود القيمة
الطبية للقرفة إلى زيتها الطيار الذي له
خصائص منبهة ومضادة للفيروسات.

■ علاج مدقفي قديم تؤخذ القرفة
تقليدياً في الهند وأوروبا كعشب مدفئة
من أجل حالات البرد، وغالباً ممزوجة
مع الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص
153). تنبه العشب دوران الدم، وخاصة
في أصابع اليدين والقدمين. والقرفة
أيضاً علاج ماثور للمشكلات الهضمية،
مثل الغثيان والقيء والإسهال، فضلاً
عن العضلات المؤلمة والأعراض
الأخرى للحالات الفيروسية مثل
الزكام.



القرفة تزرع اليوم على نطاق واسع
كتابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية
وحده كان يستخدم طبياً.

المنبت والزراعة

القرفة موطنها سريلانكا والهند،
وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع
500 متر. وتزرع بشكل مكثف في
الأقاليم المدارية من العالم، وبخاصة
في الفلبين وجبال الأنديز الغربية.
تستنبت القرفة من الفسائل، وتقطع
الأشجار الباقية كل سنتين مع
مستوى الأرض تقريباً في موسم
الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرْم
الأغصان ويترك 24 ساعة ليختم.
وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي
للكشف عن اللحاء الداخلي.

الأنواع ذات الصلة

القرفة الصينية (*C. cassia*) قريب
وثيق الصلة وذو مكونات وخصائص
علاجية مماثلة. موطنها الصين
واليابان وتستخدم على نطاق واسع
في طب الأعشاب الصيني بطريقتي
مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى
بتقدير كمقو قوي «لليانغ» yang (انظر
ص 38).

منشط قليلاً للحيض، فهي تنبه الرحم
وتحت على النزف الحيضي، وتؤخذ في
الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

الاستخدام الذاتي

■ الزكام، ص 311.

■ النقاها القرفة عشب داعم
ومقوية للهضم الضعيف. وتستخدم
بوجه خاص في علاج الضعف وفي
النقاها.

■ علاج نسائي للعشبة مفعول

الليمون الحامض Citrus limon (Rutaceae)



شجرة الليمون
شجيرة صغيرة دائمة
الاخضرار تعلق نحو 7
أمتار، لها أوراق مسننة
خضراء فاتحة.

الأجزاء المستخدمة

يحتوي الثمر على ضعف
مقدار الفيتامين C الموجود
في البرتقال



اللب والقشرة تحتوي على
زيت طيار ومعظم الفلافونيات
الحيوية.

الثمرة والقشرة تحسّن دوران الدم وتزيد
مقاومة العدوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



علاج للزكام، يمزج 20 مل من عصير الليمون مع 50 مل
من الماء الساخن وفص ثوم مسحوق ورشة من القرفة.
يشرب 3 مرات يومياً على الأكثر.

العصير لالتهاب الحلق،
يخفف 20 مل من عصير
الليمون مع 20 مل من الماء
الساخن ويستخدم للغرغرة.

زيت عطري تخفف 5
قطرات بملعقة صغيرة
من زيت حامل، تمسح
به قروح القدم.

- الزكام والانفلونزا، ص 311.
- الشرث، ص 302.
- ضعف الهضم، ص 306.
- العد والحبوب، ص 305.
- العضات والسعات، ص 303.
- قروح البرد، ص 304.

chilblains لسعات الحشرات والسعة
ringworm وحروق الشمس والتأليل.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311.
- التهاب المفصل، ص 313.

الليمون الحامض هو واحد من أهم الأدوية الطبيعية المتعددة الاستعمال للاستخدام المنزلي. وهو غذاء مألوف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى عالٍ من الفيتامين C الذي يساعد في تحسين مقاومة العدوى، ما يجعله ذا قيمة عالية من أجل الزكام والانفلونزا. ويؤخذ كواقي للعديد من الحالات، بما في ذلك عدوى المعدة ومشكلات دوران الدم وتصلب الشرايين.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- دواء قيم ينسب الطب الشعبي الإسباني استخدامات طبية كثيرة للليمون الحامض لدرجة أن كتباً كاملة كتبت عنه.
- خصائص ثابتة رغم أن الليمون يحتوي على الحمض، فإنه عندما يهضم يكون له مفعول قلوي في الجسم، ما يجعله مفيداً للحالات الرثيئة عندما تكون الحموضة عاملاً مساهماً.
- الزيت الطيار مطهر ومضاد للجراثيم. وتقوي الفلافونيات البطانة الداخلية للأوعية الدموية، وخاصة الأوردة والشعيرات وتساعد في محاربة أوردة الدوالي varicose وسهولة التكدّم.
- وافي الليمون دواء وافي ذو قيمة عالية. أفعاله المطهرة والمنظفة تجعله قيماً لمن لديه ميل إلى تصلب الشرايين والعدوى والحمى (وبخاصة تلك المتعلقة بالمعدة والكبد والأمعاء).
- وتساعد قدرته في تقوية جدران الأوعية الدموية في الحؤول دون حدوث اضطرابات دورانية ونزف اللثة. والليمون مفيد أيضاً كمقو عام من أجل كثير من الأمراض المزمنة. والأهم من ذلك كله أنه غذاء يساعد في الحفاظ على صحة جيدة.

- مقو لجدران الأوردة الثمرة بأكملها، وبخاصة اللب، تعالج تصلب الشرايين والشعيرات الدموية الضعيفة وأوردة الدوالي.

- العصير عصير الليمون نافع من أجل الزكام والانفلونزا والعدوى الصدرية، كما أنه يعمل كمقو للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد في تخفيف حموضة المعدة والقروح والتهاب المفاصل والنقرس gout والرثية (الروماتيزم). وتعالج الغرغرة بعصير الليمون التهاب الحلق والتهاب اللثة والقروح الفموية. ويمكن وضع عصير الليمون خارجياً على العَدّ وسعفة القدم athlete's foot والشرث



الليمون كان علاجاً للأسقربوط (سببه نقص فيتامين C) قبل وقت طويل من التعرف إلى الفيتامين C.

الصنبت والزراعة

يعتقد أن الهند موطن الليمون الحامض، وقد زرعت أشجاره في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع اليوم في حوض البحر المتوسط والمناطق شبه المدارية في العالم. يستنبت من البذور في الربيع، ويفضل التربة الجيدة التجفيف والكثير من الشمس. تجمع الثمرة في الشتاء عندما يكون محتوى الفيتامين C في أعلى مستوياته.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2.5% من القشرة)، ليمونين (70% على الأكثر)، الفاتربينين، الفابيينين، بيتابيينين، سيترال.
- كومارينات
- فلافونيات حيوية
- فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC (50-40 مغ / 100 غ من الثمرة)
- لثا

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- مضاد للرثية
- مضاد للجراثيم
- مضاد الأكسدة
- يخفف الحمى



الكردهان
نبته معمرة تعلق
1.5 متر، لها أوراق
بيضاوية وأزهار متدلية
خضراء وأرجوانية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفف
لاستخدامه في الصبغة والمغلي.



جذر مجفف

للجذر طعم
حلو

جذر غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



دواء تغلي 4 ملاعق صغيرة من الكردهان و 4
ملاعق صغيرة من الأسطراغالس و 2 ملعقة
صغيرة من عنبات العرقد مع 750 مل من الماء على
نار هادئة لمدة 40 دقيقة، تشرب بانتظام كمقو.



المغلي (إعداده، ص 290).
لتعقب، يشرب 1/2 كوب مرتين يوميا.



الصبغة (إعدادها، ص 291). تستخدم
في الغرب وليس في طب الأعشاب
الصيني كمقو، يؤخذ 1/2 كوب مع الماء
3 مرات يوميا.

الاستخدامات الذاتية

- الإرهاق العصبي والتوتر العضلي
والصداع، ص 308.
- فقدان الشهية والقيء، ص 306.
- الكرب أو النقاها، ص 319.

المرضعات لزيادة إنتاج الحليب كمقو
لبناء دم قوي.

- المشكلات التنفسية يزيل
الكردهان المخاط الزائد من الرئتين،
وهو مفيد للمشكلات التنفسية، بما في
ذلك قصر النفس والربو.

للكردهان مكان مركزي في طب الأعشاب الصيني كمقو لطيف يزيد
مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيف مع الكرب. وقد أثبتت
الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردهان مماثل لمفعول
الجنسنغ، لكنه اللطف وتأثيره أقل دواماً. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ
مقو قوي، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التركيب العشبية
الصينية.

أن الكردهان يرفع مستويات
الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء
ويخفض ضغط الدم.

■ الهمة أثبتت أبحاث أخرى قدرة
الكردهان في المساعدة على رفع تحمل
الكرب والحفاظ على اليقظة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة مقوية يعتبر الكردهان في
طب الأعشاب الصيني مقويا للكي qi
(القوة الحيوية، انظر ص 22-23)
والرئتين والطحال. وهو يحسن
الحيوية ويساعد في موازنة وظيفة
الاستقلاب. إنه علاج مقو لطيف يساعد
في إنعاش الجهاز بجممله.

■ الاستخدامات الأساسية يؤخذ
الكردهان على وجه الخصوص
للأطراف التعبة والإرهاق العام،
وللشكاوى الهضمية مثل فقد الشهية
والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي
«ين» yin (انظر ص 38-39) المعدة دون
أن يجعلها رطبة جداً، وفي الوقت نفسه
يقوي الطحال دون أن يجعله جافاً جداً.
وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه
«عوز الطحال» للكي عاملاً مساهماً.

■ نار كاذبة يعطى الكردهان كمقو
للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض
النار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق
المشدودة والصداع والهيوجية
وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن
مفعول الجنسنغ (*Panax ginseng*)، ص
116) المقوي قويا جداً. ويقال إن
الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنغ في
خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم
الكرب.

■ مقو للإرضاع تؤخذ العشبة
بانتظام في الصين من قبل الأمهات



الكردهان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية
الشكل ذات علامات أرجوانية في
الصفيف.

المبث والزراعة

الكردهان موطنه شمال شرقي الصين
وينبت في معظم أنحاء المنطقة،
وبخاصة في مقاطعتي شانكسي
وزيشوان. يستنبت من البذور في
الربيع أو الخريف، وتجمع الجذور في
الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد
- ستيرويدات
- قلواني (برلوليرين)
- الكينيل وجليكوزيدات الألكينيل
- متعددات السكريد
- تانغشينوزيدا

الأفعال الرئيسية

- مساعد على التلاؤم
- مقو
- منبه

الأبحاث

■ علاج للدم بينت التجارب المخبرية



المدَّان
نبته فعمره عطرية ذات
جذور شبيهة بالدرنات
وسوق منتصبه تعلو
60 سم.

الفورسكولين المعزول، ولم تخضع
العشبة ككل للبحث.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات ماثورة المدَّان عشبة تقليدية في الهند تستعمل لكثير من الشكاوى الهضمية. يعطى لتفريج الريح والنفخة والانزعاج البطني.
- علاج لدوران الدم المدَّان مقو هام للقلب والدورة الدموية، ويستخدم لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف تدفق الدم التاجي. كما أنه يحسن دوران الدم إلى الدماغ.
- المشكلات التنفسية إن المفعول المضاد للتشنج يجعل المدَّان ذا قيمة هامة للشكاوى التنفسية، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات.
- الزَّرَق يستخدم المدَّان موضعياً في العلاجات التي تفرِّج الزَّرَق (فرط الضغط داخل العين الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج).
- استخدام محتمل بالحكم على التأثيرات العلاجية للفورسكولين، يمكن أن يكون المدَّان بالائتلاف مع أعشاب أخرى مثل الزَّرَعور الشائك (*Crataegus oxyacantha*) (ص 86) مفيداً في خفض ارتفاع ضغط الدم.

(*amboinicus* تقليدياً في طب الأعشاب الأيورفيدي والإسلامي للمساعدة في خفض الالتهاب، ويوصف للتهاب القصبات والربو.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار
- ثنائيات التربين (فورسكولين)

الأفعال الرئيسية

- يخفّض ضغط الدم
- يوسّع القُصبيّات
- مقو للقلب
- مضاد للتشنج
- يوسّع الأوعية الدموية

الأبحاث

- الفورسكولين عزل الفورسكولين لأول مرة في السبعينيات. له فوائد علاجية هامة، منها خفض ضغط الدم وإرخاء العضلات الملساء وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية وتنشيط الإفرازات الهضمية وخفض الضغط داخل العين.
- العشبة بأكملها ركّزت الأبحاث المجراة على المدَّان على مفعول

المدَّان موطنه الهند ويستخدم في الطب الهندي الشعبي لا في التراث الأيورفيدي، وهو علاج هضمي ماثور. وقد اشتهر في المدن الغربية عندما عُزل أحد مكوّناته، الفورسكولين، لأول مرة في السبعينيات. وأظهر بحث أجرته شركة هندية/ ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة، بما فيها قصور القلب والزَّرَق glaucoma والربو القسبي.



المدَّان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة مميّزة تشبه رائحة الكافور.

الأنواع ذات الصلة

جرت دراسة ستة أنواع أخرى من النَّجْد، لكن المدَّان (*C. forskohlii*) وحده يحتوي على الفورسكولين. ويستخدم نجد أمبوانا (*C.*

المنبت والزراعة

المدَّان موطنه الهند وينمو على السفوح الجافة للسّهول الهندية وفي الملال

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقَلع في الخريف عندما تكون المكوّنات النشطة شديدة التركيز.
جذر مجفف



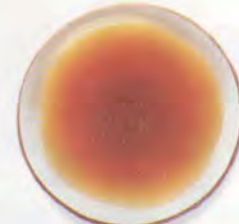
الأوراق لها خصائص طبية قيمة، وتؤكل أيضاً في المخلّلات.

أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمشكلات الدورة الدموية أو الزرَق دون استشارة إختصاصي.



مغلي الجذر. للربو القسبي، يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 500 مل من الماء (انظر ص 291). يشرب بجرعات صغيرة على يوميّين.



تقيع الأوراق (لإعداده. ص 290). لتفريج الريح والنفخة، يشرب كوب مرتين يومياً.



المُرّ
شجرة شائكة معبلة
تعلو 5 أمتار. لها أزهار
صفراء محمرة وثمار
مستدقة.

المُرّ Myrrh

Commiphora molmol syn. *C. myrrha* (Bursaceae)

استخدم المرّ في العطور والبخور والتحنيط. وبوصفه رمز للعذاب، كان إحدى الهدايا الثلاث التي قدّمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما كان صغيراً. والمرّ أيضاً هو أحد أقدم الأدوية المعروفة وقد استخدمه المصريون بكثرة. إنه دواء ممتاز لمشكلات الفم والحلق، ذو مذاق جاف قليل المرارة، كما يفيد أيضاً لمشكلات الجلد.

للدّم. وله شهرة أيضاً بأنه يُحسّن القوى العقلية. ويستخدم المرّ في الهند والشرق الأوسط للفم واللثة والحلق والمشكلات الهضمية، فضلاً عن الحيض غير المنتظم وآلام الحيض.

■ علاج للفم واللثة المرّ هو أحد أكثر الأدوية العشبية فعالية لالتهاب الحلق والقروح الفموية والتهاب اللثة. تؤخذ الصبغة المخففة كغسول للفم، كما أنه فعالة كسائل للغرغرة إذ إنها تساعد في مواجهة العدوى والالتهاب وتشدّ النسيج المصاب.

■ الاستخدامات الخارجية للمرّ مفعول قابض ومطهرّ ما يجعله مفيداً في علاج العدّ (حب الشباب) والحبوب ومشكلات الجلد الالتهابية المعتدلة. وقد أدى مفعول العشب المجفّف والمخدر قليلاً إلى استخدامها في المانيا لقروح الضغط الناجمة عن الأطراف البديلة.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311.
- السلاق الفموي، ص 314.
- العدّ والحبوب، ص 305.
- قروح الفم وشكاوى اللثة، ص 306.
- قروح الفم واللسان، ص 306.

حمضية
■ راتينج (25-40%)
■ زيت طيار (3-8%)، يضم الهيرابولين واليوجينول وكثيراً من الفورانوسسكويترينينات.

الأفعال الرئيسية

- منبه
- مضاد للالتهاب
- مقشع
- مطهر
- قابض
- مضاد للتشنج
- طارد للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية لم تبحث الأفعال الطبية للمرّ، رغم أن أفعالها القابضة والمطهرة والمضادة للجراثيم قد أثبتت. المرّ لا يذوب في الماء ولذلك يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس كمنقوع. وهو لا يهضم عادة بسهولة في الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات الخارجية أو سوائل الغرغرة لا في الأدوية الداخلية.

■ علاج أيورفيدي يعتبر المرّ في الطبّ الأيورفيدي مقوياً وباهياً ومنظّفاً

وتاييلاند. ينمو في أجمات ويفضّل التربة الجيدة التخصيب والشمس. يُستنتج المرّ من البذور في الربيع أو من الفسائل في أواخر موسم النمو. ويجمع الراتينج من الأغصان المقطوعة ويجفّف للاستخدام.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البلكسان *Commiphora* الوثيقة الصلة بالتبادل مع المرّ. المُقلّ (*C. mukul*) معروف بأنه يحتوي على ستيروولات نباتية لها مفعول هرموني. ويتشابه المرّ والمُقلّ كثيراً لدرجة أن المرّ ربما يحتوي هذه المكونات، وذلك يساعد في تفسير استخدام المرّ في الطبّ الهندي المأثور للمشكلات الحوضية وكمقو للباه.

المكوّنات الرئيسية

■ صمغ (30-60%)، متعدّدات سكريد



أشجار المرّ تعطي راتينجا أصفر كثيفاً، ذا رائحة عطرية مميزة. يستخدم في السوائل الغسولة للفم.

المَنبت والزراعة

المرّ موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في إثيوبيا والسعودية والهند وإيران

الأجزاء المستخدمة



راتينج صمغي مجفّف

الراتينج الصمغي ينز من الشقوق في لحاء الشجرة ويجف منتجاً قطعاً صلبة صفراء محمرة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لقروح الفم، تمسح بعناية بقليل منها كل ساعة.



المسحوق يمسح قليل على اللثة المتقرحة 3 مرات يومياً.



الزيت العطري للجيوب المحتقنة، تخفف 3 قطرات في ملعقة صغيرة من زيت حامل وتلك بعناية (انظر ص 296).

غسول للفم تخفف ملعقة صغيرة من الصبغة (لإعدادها، ص 291) بـ 100 مل من الماء وتستخدم كغسول للفم من أجل التهاب الحلق.



البرشامات (لإعدادها، ص 291). للنزلة القصبية، تؤخذ برشامة 300 مع مرتين يومياً.



القبرية
نبته عشبية صغيرة
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وازهار قرنفلية.

العصبي المركزي. وهذا المكون معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجه لقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.

■ ألم الحيض بينت التجارب السريرية في الصين أن القبرية فعالة جداً في تفريغ ألم الحيض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مفرج للألام تؤخذ القبرية على وجه الخصوص لمعالجة الألم، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لتفريغ الألم الناتج عن أي سبب تقريباً. ونادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملائم.

■ ألم الحيض يشيع استخدام القبرية لتفريغ ألم الحيض.

■ الحالات البطنية تعالج كثير من أنواع ألم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية، بواسطة القبرية.

■ الجروح في النظرية الطبية الصينية، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الألم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم. ولأن ثمة اعتقاداً بأن القبرية «تقوي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للألم الذي ينتج من الجروح الرضحية.

هيدروالبمانتين، بروتوبين) ■ قلواني من نوع البروتوبيريرين (ليوننتيسين)

الأفعال الرئيسية

■ مسكن
■ مضاد للتشنج
■ مركن

الأبحاث

■ الخصائص المسكنة بينت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القبرية ذات خصائص مفيدة مفرجة للألام. يمتلك الجذوم المسحوق واحد على مئة من القدرة التسكينية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكنات المستخدمة في الطب. ورغم أن هذه الأبحاث بينت أن القبرية ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القبرية في تفريغ الألم.

■ قلوانيات إن أقوى القلوانيات المسكنة في القبرية هو الكوريدالين. كما أن رباعي هيدروالبمانتين، وهو قلواني آخر، مسكن ومركن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز

القبرية علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في «تقوية الدم» وتفريغ أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنجات الحوضية ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقبرية، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيات مسؤولة عن تأثيرها المخدر.

في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.

الأنواع ذات الصلة

القبرية المجوفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرج الارتعاش اللاإرادي والرنح ataxia (الحركات المرتعشة). وتستخدم القبرية الهندية (*C. garyana*)، وموطنها جبال الهيمالايا، في الهند كعشبة مقوية ومزيلة للسموم من أجل الشكاوى الجلدية والعدوى التناسلية البولية. ويستخدم الشاهترج المخزني (*Fumaria officinalis*، ص 24) لعلاج مشكلات الجلد، وهو أيضاً عشبة وثيقة الصلة بالقبرية.

المكونات الرئيسية

■ قلوانيات (وتضم، كوريداليس Z، كوريدالين، رباعي



القبرية يشيع وصفها عند الصينيين في صيغ تركيبية من أجل أوجاع الحيض.

المنبت والزراعة

القبرية موطنها سيبيريا وشمال الصين واليابان، وتشيع زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين. تستنبت من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتحصد الجذامير

الأجزاء المستخدمة



جذوم مجفف

الجذوم يحتوي على قلوانيات قوية بينت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الألم. يقتلع في الخريف ويقطع ويجفف.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المسحوق لتخفيف الألم. يؤخذ 2 غ من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً.



المغلي يصنع المغلي بواسطة 10 غ من القبرية و 3 غ من القرفة و 500 مل من الماء (انظر ص 290). لآلم الحيض، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً.

■ الصيغة (لإعدادها، ص 291). لآلم البطن، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة على الأكثر مع الماء مرتين يومياً.



الزعرور الشائك
شجرة شائكة معبلة ذات
أوراق صغيرة وأزهار
بيضاء وعنبات حمراء،
تعلو 8 م.

الأجزاء المستخدمة

أطراف مزهرة غضة



عنبات غضة



عنبات مجففة

العنبات تساعد القلب في
العمل بشكل سوي.

الأطراف المزهرة تحتوي على
ثلاثي المثيل أمين الذي ينشط
البورة الدموية.



أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



صبغة الأطراف المزهرة أو
العنبات هي أكثر
المستحضرات استخداماً.



مغلي الأطراف المزهرة
مفيد لاضطرابات الدورة
الدوائية.

الأقراص التي تحتوي
على أطراف مزهرة
مسحوقه ثلاث
الاستخدام الطويل الأمد.

التقيح، يحضّر من الأزهار أو الأوراق، يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه السوي.

السوية.

■ **الذاكرة الضعيفة** يؤخذ الزعرور
ممزوجاً مع الجنكة (*Ginkgo biloba*)،
ص 98 لتقوية الذاكرة الضعيفة. وهو
يعمل بتحسين دوران الدم ضمن
الرأس، ومن ثم يزيد كمية الأكسجين
في الدم.

الفيزيولوجية للجسم، ومن ثم يستغرق
حدوث التغيير بعض الوقت.

■ **ضغط الدم** الزعرور ليس علاجاً
قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، وإنما
يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض. فقد
وجد العشابون الذين يستخدمون
الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته

الزعرور عشبة طبية ذات قيمة عظيمة. كانت تعرف في القرون الوسطى
كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من العلل. واليوم تستخدم بشكل رئيسي
لاضطرابات القلب ودوران الدم، وبخاصة للذبحة. يعتبرها العشابون
الغربيون غذاء للقلب، تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان
السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات.

الأبحاث

■ الفلافونيات الحيوية خضع

الزعرور لأبحاث كثيرة إلى حد ما.
وتعود فائدته الطبية الرئيسية إلى
محتواه من الفلافونيات الحيوية. فهذه
المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لا
سيما الشرايين التاجية. وذلك يزيد
تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض
أعراض الذبحة. والفلافونيات الحيوية
مضادة قوية للمؤكسد، ما يساعد في
تجنب تنكس الأوعية الدموية أو
تخفيضه.

■ عشبة قلبية أثبتت عدة تجارب

قيمة الزعرور في معالجة قصور القلب
المزمن، وبالأخص تجربة سنة 1994
في ألمانيا التي بينت أن الزعرور
يحسن سرعة دقات القلب ويخفض
ضغط الدم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الاستخدامات التاريخية استخدم

الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل
الكلبي وحصى المثانة وكمد للبول.
وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكليبير
وكيوج K'Eogh في القرنين السادس
عشر والثامن عشر كل هذه
الاستخدامات. ويرجع استخدامه
الحالي للمشكلات الدورانية والقلبية
إلى طبيب إيرلندي بدأ استخدامه بنجاح
على مرضاه من أجل مثل هذه الحالات
في نهاية القرن التاسع عشر.

■ علاج للقلب يستخدم الزعرور

اليوم لعلاج الذبحة ومرض الشريان
التاجي. كما أنه مفيد لقصور القلب
الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير
المنتظمة. وهو يعمل بشكل ناجح لكنه
قد يتطلب عدة أشهر ليعطي نتائج
ملحوظة. وعلى غرار أعشاب أخرى،
يعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات



الزعرور يحمل عنبات حمراء زاهية في
الخريف. تستخدم في أدوية لعلاج
اضطرابات عديدة للدورة الدموية.

المنبت والزراعة

تتبت أشجار الزعرور في أسيجة
الأشجار والغابات الصغيرة والحقول
في كل أنحاء الجزر البريطانية وفي كل
الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة
الشمالي. تستغرق البذور 18 شهراً لكي
تنبت، لكن الأشجار تزرع عادة من
القسائل. تُحصد الأطراف العليا
المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في
أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

- فلافونيات حيوية (روتين،
كويرسيتين)
- ثلاثيات التربينويد
- غليكوزيدات مولدة للسايانوجين
- أمينات (ثلاثي المثيل أمين، في
الأزهار فقط)
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يوسع الأوعية الدموية
- مرخ
- مزيل للسموم



الفارونة
شجرة معبلة تعلو
15 متراً، ولها أزهار
صفراء باهتة.

CRATAEVA NURVULA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHTS

Varuna, Barun, Three Leafed Caper الفارونة
Crataeva nurvula (Capparaceae)

الأجزاء المستخدمة



لحاء مجفف



اوراق
مجففة

اللحاء يحتوي على
مكونات تمنع تشكل
حصى الكلى.



الأوراق تجنى في الربيع وتستخدم
في الأنقعة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقبع الأوراق (لإعداده، ص 290). للمفاصل المؤلمة، توضع
كدهون 3 مرات يومياً (انظر ص 295).



اللحاء المسحوق يستخدم في
الأيورفيدا. للعدوى البولية، يؤخذ
15 غ مع الماء يومياً.

مغلي اللحاء (لإعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر
شيوفاً. للحؤول دون تشكل حصى الكلى، يؤخذ كوب 3
مرات يومياً.

للمناعة، تكون مفيدة جداً لعدوى
السبيل البولي، بما في ذلك التهاب
المثانة. وهي في بعض الأحيان فعالة
لحالات المثانة التي تنطوي على ضعف
تؤثر العضلة، وبعض حالات السلس،
والمشكلات البولية المترافقة مع
تضخم البروستات.

ميل إلى تطوير حصى الكلى فتقلل
تشكل الحصى. كما أنها توصف لمن
لديه أصلاً حصى صغيرة. وتحسن
الفارونة قوة العضلة الملساء وتحث
على إخراج الحصى في البول.
■ علاج للسبيل البولي عندما تمزج
الفارونة مع أعشاب مطهرة ومنشطة

إن لحاء شجرة الفارونة عشبة هامة للمشكلات التي تصيب الكليتين
والمثانة، وبخاصة حصى الكلوة والمثانة. يستخدم في الطب
الأيورفيدي منذ نحو 3000 سنة لعلاج هذه المشكلات. وعلى غرار كثير
من الأعشاب الأخرى، تثبت الأبحاث الحديثة ملاءمة استخدامه المأثور
وتبين أنه يحول دون تشكل حصى الكلوة.

تترسب في الكلى والمثانة لتشكيل
الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفض
سرعة ترسب المكونات المشككة
للحصى ضمن البول في الكلى.

■ الجهاز البولي: تشير الأبحاث
الهندية المجراة في الثمانينيات
والتسعينيات إلى أن الفارونة مفيدة في
معالجة عدوى السبيل البولي
والمشكلات المثانة التي يسببها تضخم
غدة البروستات. ففي إحدى التجارب
السريية، تخلص 85% من المرضى
الذي يعانون من عدوى مزمنة في
السبيل البولي من الأعراض بعد
الخضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج
بالفارونة.



الفارونة تزرع عادة بجوار المعابد في
وسط الهند وبنغلادش.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج بولي قديم توثق نصوص
ترجع إلى القرن الثامن قبل الميلاد
استخدام الفارونة في الطب الأيورفيدي
لمشكلات الكلى والمثانة. ومنذ سنة
1100 ميلادية، صارت الفارونة الدواء
العشبي الهندي الرئيسي لحصى الكلى.

■ استخدامات مأثورة أخرى يعتبر
لحاء الفارونة مفيداً في الأيورفيدا (انظر
ص 35) لحالات ضعف الفاتا (الهواء)
والكافا (التراب)، ويستخدم لعلاج كثير
من الحالات، بما في ذلك الربو والتهاب
القصبات وأمراض الجلد. ويستخدم
اللحاء أيضاً لمعالجة الحميات والتهاب
المعدة والقيء، فضلاً عن لسعة الأفعى.
وتفرج الأوراق المرصوفة
والممزوجة مع الخل المفاصل الملتهبة
والمتقرحة.

■ حصى الكلى أخذت الفارونة
تستخدم اليوم في الغرب، فضلاً عن
الهند، في الحؤول دون تشكل حصى
الكلى وعلاجها. وهي تُعطى لمن لديه

المنبت والزراعة

تنمو الفارونة في كل أنحاء الهند وغالباً
ما توجد على ضفاف الأنهار. تزرع من
البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في
الربيع ويجمع اللحاء على مدار السنة.

المكونات الرئيسية

- صابونينات
- فلافونيات
- ستيرولات نباتية
- غلوكوسيلينات

الأفعال الرئيسية

- مدرة للبول
- تمنع تشكل الحصى

الأبحاث

■ حصى المثانة والكلى تشير
الأبحاث السريية التي تجرى في الهند
منذ الثمانينيات أن الفارونة ترفع توتر
المثانة وتمنع تشكل حصى المثانة.
فهي تخفض إنتاج الأوكسالات ضمن
الجسم، وهي المواد التي يمكن أن



الكرّم
نبته معمّرة تعلو 90 سم،
لها ساق قصيرة وأوراق
رمحية الشكل وجذوم
مكعب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج مآثور الكركم يحسّن عمل الكبد وهو علاج مآثور لليرقان في طبّ الأعشاب الأيورفيدي والصيني. كما أنه عشبة قديمة للمشكلات الهضمية مثل التهاب المعدة والحموضة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط ويقي المعدة. كما أن العشبة تخفّف الغثيان.

■ التهاب المفصل والأرّجيات رغم أن الكركم لا يفرّج الألم، فإن مفعوله المضاد للالتهاب يجعله مفيداً لالتهاب المفصل وغير ذلك من الحالات الالتهابية مثل الربو والإكزيمة.

■ اضطرابات دوران الدم نظراً لخصائص الكركم المضادة للالتهاب والمرقّقة للدم والمخفّضة للكولستيرول، فإنه يستخدم اليوم لخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية.

■ الحالات الجلدية عندما يوضع الكركم على الجلد، يكون مفيداً في معالجة عدد من الحالات، منها الصدف psoriasis والعدوى الفطرية وسعفة القدم.

الاستخدامات الذاتية

■ سعفة القدم، ص 304.
■ الغثيان ودوّار السّفَر، ص 306.

الكولستيرول أو لها خصائص مضادة للمؤكسد (أي تحيّد الجذور الحرّة المضرة). وقد أكدت الأبحاث المجراة منذ أوائل السبعينيات في الهند بشكل رئيسي أفعال الكركم المعروفة قديماً وكشفت استخدامات جديدة محتملة له.

■ مضاد للالتهاب الكركم الصباغي مضاد قوي للالتهاب. بل إن له مفعولاً أقوى من الهيدروكورتيزون وفقاً للدراسات التي أجريت بين عامي 1971 و 1991.

■ الكركمين عندما يوضع على الجلد ويعرّض لضوء الشمس، يكون الكركم مضاداً قوياً للجراثيم. الكركمين هو المكوّن المسؤول عن هذا المفعول، كما أن الكركمين مضاد للمؤكسد أقوى من الفيتامين E.

■ الكولستيرول أشارت التجارب السريرية الصينية سنة 1987 إلى أن الكركم يخفّض مستويات الكولستيرول.

■ السرطان قد يكون الكركم علاجاً واقياً قيماً لمن يكونون معرضين للإصابة بالسرطان، لكن يلزم إجراء مزيد من الأبحاث.

■ أفعال أخرى بيّنت الأبحاث أن الكركم ذو مفعول مضاد للتجلّط، حيث يبقى الدم رقيقاً. كما أنه يرفع إنتاج الصفراء وتدفعها وله مفعول واق للمعدة والكبد.

الكرّم CURCUMA LONGA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT

الكرّم الصباغيّ Turmeric, Haldi, Jiang Huang

Curcuma longa syn. *C. domestica* (Zingiberaceae)

رغم أن لون الكركم الأصفر المشرق وطعمه التابليّ مألوف لدى محبيّ الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حدّ كبير صحة الاستخدام القديم للكرّم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد. كما تبين أن العشبة تمنع تجلّط الدم وتفرّج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات الكولستيرول.

المكوّنات الرئيسية

■ زيت طيار (3-5%)، يضم
الزنجبيرين والتورميرين
كركمين
■ مواد مرّة
■ راتينج

الأفعال الرئيسية

■ ينشط إفراز المرارة
■ مضاد للالتهاب
■ يخفّف ألم المعدة
■ مضاد للمؤكسد
■ مضاد للجراثيم

الأبحاث

■ اهتمام جديد بالكرّم رغم استخدام الكركم في الهند والصين منذ زمن طويل، فإن أفعالها العلاجية لم تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما حدثت فورة في الاهتمام بالأغذية والأدوية التي تخفّض مستويات



الكرّم الصباغي علاج قيّم لحالات التهاب المفصل والجلد.

المنبت والزراعة

الكرّم موطنه الهند وجنوبي آسيا ويزرع في جنوبي آسيا وشرقيها. يستنبت بفسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف ومناخ رطب. يقتلع الجذوم في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة



جذوم مجفّف

للجذوم الغضّ
لون برتقالي زاهٍ
من الداخل

الجذوم يقتلع بعناية
ويقطع إلى أقسام. ويغلى
أو يعرض للبخار قبل
تجفيفه.

جذوم غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يسبّب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً. على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنّبوا التعرّض المفرط للشمس إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس.



المغلي (لإعداده،
ص 290) للالتهاب
المعدة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.



المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطبّ
الأيورفيدي. للالتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة
مع الماء 3 مرات يومياً.

■ الصبغة (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.



الإنيام البري
متسلقة معمرة مُعلبة
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار،
لها أوراق قلبية الشكل
وأزهار خضراء صغيرة.

DISCOREA VILLOSA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT



الإنيام البري Wild Yam

Dioscorea villosa (Dioscoreaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر والعسقول لهما خصائص
قيمة مضادة للتشنج، ويستخدمان
لعلاج المغص وتشنجات العضلات
أثناء الحيض.



جذر وعسقول غضان



جذر وعسقول
مجففان ومفرومان



جذر وعسقول مجففان

للجذمور خصائص
مرخية للعضلات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (إعداده، ص 290).
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291).
لالتهاب المفصل، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

ومتلازمة الأمعاء الهيجية والتهايب
الرتج diverticulitis.

الاستخدام الذاتي

■ ألم الحيض، ص 315.

الإنيام البري في تفريغ المَعَص cramp
والتوتر العضلي والمغص.

■ المشكلات الهضمية يمكن أن
تكون العشب علاجاً فعالاً للمشكلات
الهضمية، بما في ذلك التهايب المرارة

الإنيام البري هو المصدر النباتي للديوسجينين diosgenin، وهو مادة
شبيهة بالستيرويد، الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة
للحمل. لا توجد أي إشارة إلى أن النبتة كانت تستخدم مانعاً للحمل فيما
مضى، رغم أنها تؤخذ تقليدياً في أميركا الوسطى لتفريغ آلام الحيض
والمبيضين والولادة. كما أن العشب قيمة للمشكلات الهضمية والتهايب
المفصل والمَعَص العَضلي (التشنج اللاإرادي للعضل).

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مضاد للالتهايب
- مضاد للرتية (الروماتيزم)
- يزيد التعرق
- مدر للبول

الأبحاث

- تركيب الهرمونات تعرف العلماء
اليابانيون لأول مرة إلى الديوسجينين
في سنة 1936، وهو منتج ينشأ عن
تفكيك الديوسين. وقد مهد هذا
الاكتشاف الطريق إلى تركيب
البروجسترون (وهو أحد الهرمونات
الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة
الكلر مثل الكورتيزون.
- مضاد للالتهايب إن اكتشاف
احتواء الإنيام على كميات كبيرة من
الديوسين الذي له مفعول مضاد
لالتهايب، يدعم استخدامه في علاج
الحالات الرتية (الروماتيزمية).

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات ماثورة استخدمت
شعوب المايا والأزتك الإنيام البري
طبيعياً، ربما لتفريغ الألم. وتعرف النبتة
أيضاً باسم جذر المَعَص وجذر الرتية
في أميركا الشمالية، ما يشير إلى
استخدامها من قبل المستوطنين
الأوروبيين لهذه الحالات.
- المشكلات النسائية الإنيام البري
علاج ماثور في أميركا الشمالية
والوسطى لدورات الحيض المؤلمة
والألم المبيضي والولادة.
- التهايب المفصل والرتية إن جمع
العشب للمفعولين المضادين للالتهايب
والتشنج يجعلها مفيدة جداً في علاج
التهايب المفصل والرتية (الروماتيزم).
فهي تخفف الالتهاب والألم، وترخي
العضلات المتيبسة في المنطقة
المصابة.
- تشنج العضلات والألم يساعد



الإنيام البري ينمو برياً في الغابات
الرطبة في أميركا الشمالية.

المنبت والزراعة

الإنيام البري موطنه أميركا الشمالية
والوسطى، وقد وطّن اليوم في
المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول
العالم. تستنبت النبتة من البذرة في
الربيع أو من أقسام من العساقيل، أو
بواسطة الجذور في الربيع أو الخريف.
ويزدهر في الأوضاع المشمسة والترية
الغنية. ويجنى الجذر والعسقول في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الإنيام لها مفعول
هرموني. الإنيام الصيني (*Dioscorea*
opposita، ص 200) مقو هام للمعدة
والهضم في الطب الصيني الماثور
ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفسي.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ستيرويدية (الديوسين
أساساً).
- فيتوستيرولات (بيتا-
سيتوستيروول)
■ قلوانيات
■ نشاء



حشيشة القنفذ
نبته معمرة تعلق 50 سم،
لها أزهار أرجوانية شبيهة
بالأقحوان وأوراق يغطيها
شعر خشن.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



زهرة حشيشة القنفذ
الأرجوانية تستخدم أحياناً
للعدوى.



أفضل الجذور نوعية تترك
إحساساً واخزاً على اللسان

جذور النوعين لها
خصائص قيمة منبهة
للمناعة.

جذر غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعات العالية قد تسبب الغثيان.



صبغة الجذر (لإعداده، ص 291).
للعدوى المزمنة، تؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290).
لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ 50 مل
للغرغرة 3 مرات يومياً.



برشامات الجذر المسحوق
(لإعداده، ص 291). للزكام، تؤخذ
كبسولة 500 مغ ثلاث مرات يومياً.
Ⓢ الأقراص تؤخذ كمنبه مناعي من أجل العدوى.

- ألم الأذن، ص 312.
- الإنفلونزا والتهابات الحلق
- والتهاب اللوزتين، ص 311.
- الربو المعتدل، ص 301.
- السعال والتهاب القصبات،
- ص 310.
- الشرث، ص 302.
- العذ والحبوب، ص 305.
- العدوى البولية والفطرية، ص 314.
- العضات واللسعات، ص 303.
- قروح البرد، ص 304.
- قروح الفم، ص 306.

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريج الأرجيات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية.

- مضادة للالتهاب
- مضادة حيوية
- مزيلة للتسمم
- تزيد التعرق
- تلام الجروح
- مضادة للأرجية

الأبحاث

■ **جهاز المناعة** إن مفعول حشيشة القنفذ ليس مفهوماً تماماً بعد، لكن من المعروف أن عدداً من المكونات تنبه جهاز المناعة لكي يواجه العدوى الجرثومية والفيروسية. فمتمعدات السكريد مفعول مضاد للهيالرونيدياز يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الالكاميدات مضادة للجراثيم ومضادة للقطر. كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبه عام على الدفاعات المناعية للجسم، ويتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **دواء أميركي محلي** استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لآلم الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قبائل السو تأخذها للكذب ولدغة الأفعى والحالات الإنتانية.

■ **الاستخدامات الغربية** حشيشة القنفذ هي أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. تستخدم لكل أنواع العدوى، وتفيد على الأخص للعدوى المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية، وهي أيضاً جيدة للشرث chilblains والركام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية، كما أنها غرور gargle فعال جداً لعدوى الحلق.

■ **الأرجيات** العشبة دواء يفيد في علاج الأرجيات، مثل الربو.

الاستخدامات الذاتية

■ **التهاب الأنف الأرجي**، ص 300.



حشيشة القنفذ اسمها مستوحى من مظهر المخروط المركزي للزهرة.

المنبت والزراعة

حشيشة القنفذ، وبخاصة حشيشة القنفذ الأرجوانية التي تنمو بسهولة أكبر، موطنها الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة، وهي اليوم تزرع على نطاق تجاري في أوروبا والولايات المتحدة. تزرع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الشتاء، وتزدهر في التربة الرملية الغنية. تُجمع الأزهار عندما تتفتح تماماً، وتقلع جذور النبتة البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهتة *E. pallida* طبياً أيضاً.

المكونات الرئيسية

- الكاميدات (إيزوبيتيلاميدات على الأكثر مع روابط أوليغينية وأستيلىنية)
- إسترات حمض الكافيك (إكيناكوزيد وسينارين بشكل رئيسي)
- متمعدات السكريد
- زيت طيار (هومولين)
- بيتانين

الأفعال الرئيسية

■ منبهة للمناعة



الهال
نبته معمرة تعلو 5
أمتار، لها أزهار بيضاء
ذات مسحات بنفسجية
وأوراق طويلة ذات شكل
رمحي.

الأجزاء المستخدمة

البذور تسحق لاستخدامها في الأنفحة أو
استخراج زيتها الطيار.



قرون البذور



قرون بذور مفتوحة



بذور وقرون بذور
مسحوقة



قرون غضة
على الساق

قرون البذور
الخضراء تشير
إلى أن البذور
ذات نوعية جيدة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الزيت العطري لالم
الهضم، تخفف 10
قطرات مع 4 ملاعق
صغيرة من زيت
حامل (انظر ص
296). يفرق على
البطن بلطف.



النقيع (إعداده، ص 290)
شراب ممتع، لعسر الهضم،
يشرب كوب بعد الوجبات.



الصبغة (إعدادها، ص 291)
تفتح الشهية. لضعف الشهية،
تمزج 5 قطرات مع 15 قطرة
من صبغة الجنطيانا وتؤخذ 3
مرات يومياً.



تسحق بذور الهال باستخدام
مدقة وهاون قبل استخدامها
على الفور.

القافلة، الهال، الحبهان Cardamom, Elaci

Elettaria cardamomum (Zingiberaceae)

الهال هو أحد أقدم التوابل في العالم، وقد استخدم على نطاق واسع في مصر القديمة لصناعة العطور. غير أن استخداماته الطبية أقل شهرة. ويُستخدم الهال في الطب الأيورفيدي منذ آلاف السنين، وهو علاج جيد لكثير من المشكلات الهضمية ويساعد في تخفيف عسر الهضم والريح. له مذاق عطري وجريّف ويألف جيداً مع الأعشاب الأخرى.

■ منبه هضمي مدقء

الأبحاث

■ زيت عطري بيّنت الأبحاث التي أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار مفعولاً قوياً مضاداً قوي مضاد للتشنج، وأثبتت فعالية العشبة في تفريغ الريح ومعالجة المغص وتشنج المعدة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة قديمة حظي الهال بتقدير عالٍ كتابل ودواء وعُرف في اليونان في القرن الرابع قبل الميلاد.

المشكلات الهضمية استخدم الهال

عبر التاريخ لتفريغ المشكلات الهضمية، وبخاصة عسر الهضم والريح وتشنج المعدة. وللهاال مذاق شهبي وغالباً ما يستخدم في الأدوية الهضمية حيث تساعد نكهته الزكية في إبطال مذاق الأعشاب الأقل استساغة.

استخدامات هندية حالية

يستخدم الهال في الهند لكثير من الحالات، بما فيها الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى والقهم (ضعف الشهية) والوهن وضعف الغاتا (انظر ص 35).

علاج صيني تؤخذ العشبة في

الصين من أجل سلس البول وكمقو.

البخّر الهال علاج فعّال للبخر

(رائحة النفس الكريهة)، وعندما يؤخذ مع الثوم، يساعد في تخفيف رائحة الثوم القوية.

مقو للباه للعشبة شهرة قديمة

كثير للشهوة الجنسية.

الاستخدام الذاتي

الريح والانتفاخ، ص 306.



قرون بذور الهال تُقطف باليد. ويحتوي كل قرن على نحو 20 بذرة عطرية بُنية إلى حمراء داكنة.

المنبت والزراعة

الهال موطنه جنوبي الهند وسريلانكا، حيث ينمو بوفرة في الغابات على ارتفاع 800-1500 متر فوق سطح البحر. كما يزرع أيضاً على نطاق واسع في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا وغواتيمالا. يُستنبط الهال من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل وتربة غنية رطبة، ولكن جيدة التجفيف. تحصد قرون البذور قبل أن تبدأ بالفتح في الطقس الجاف أثناء الخريف وتجفف بأكملها في الشمس.

المكوّنات الرئيسية

■ زيت طيار (بورنيول، كافور، بينين، هومولين، كاربوفيلين، كارفون، أوكالبترول، تربينين، سابينين).

الأفعال الرئيسية

■ يخفف ألم المعدة
■ طارد للريح
■ عطري
■ مضاد للتشنج



جنسنگ سيبيريا
جنبة معبلة قوية تلعو
3 أمتار، يحمل 3-7
وربقات مسننة على كل
ساق.

■ القدرة على التحمل شهد
الرياضيون تحسناً في القدرة على
التحمل بمقدار 9% عند تناول جنسنگ
سيبيريا.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ يعزز المرونة يُعطي جنسنگ
سيبيريا لتحسين المرونة العقلية، أثناء
الامتحانات مثلاً، وخفض تأثيرات
الكرب البدني، أثناء التمرين الرياضي
مثلاً.

■ علاج للإرهاق جنسنگ سيبيريا
أكثر ما يكون فعالاً في علاج الإرهاق
والضعف الناتج عن الإفراط في العمل
والكرب الطويل الأمد. كما أن العشبة
تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ
للمساعدة في التعافي من المرض
المزمن. ويساعد جنسنگ سيبيريا،
باعتباره مقوياً عاماً، في الوقاية من
العدوى والمحافظة على العافية. كما أنه
يستخدم لمعالجة العنانة (العجز
الجنسي).

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الكرب، ص 308.

- بروبايندات الفينيل
- ليفنانات
- كومارينات
- سكريات
- متعددات السكريد
- صابونينات ثلاثية التربينويدا
- غليكانات

الأفعال الرئيسية

- مولد للتلاؤم
- مقو
- منبه
- يحمي جهاز المناعة

الأبحاث

- الدراسات الروسية أجريت كثير
من الأبحاث على جنسنگ سيبيريا منذ
الخمسينيات، ومع ذلك لم تعرف
بالضبط حتى الآن الطريقة التي يتنبه بها
القدرة على التحمل ومقاومة الكرب.
- عشبة مقوية يبدو أن لجنسنگ
سيبيريا تأثيراً مقوياً عاماً على الجسم،
وبخاصة على الغدد الكظرية، ما يساعد
على احتمال الحرارة والبرد والعدوى
والكرب البدنية الأخرى والإشعاع. بل
إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة
تأثيرات انعدام الوزن.

جنسنگ سيبيريا عشبة مقوية قوية ذات فوائد صحية مثيرة. وخلافاً
لكثير من الأعشاب ذات الاستخدام الطبي، فإنها أكثر فائدة للحفاظ على
العافية من علاج اعتلال الصحة. وقد بيّنت الأبحاث أن جنسنگ سيبيريا
ينبّه مقاومة الكرب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كـمقو في أوقات
الكرب والضغط. له مفعول مماثل للجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116)
لكنه أكثر تنبيهاً.

المنبت والزراعة

جنسنگ سيبيريا موطنه شرقي روسيا
والصين وكوريا واليابان. يمكن أن
يزرع من البذور، لكنه نبتة يصعب
استنباتها. يقلع جذره في الخريف
ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة ووجيايبي الصينية
(*Acanthopanax gracilistylus*)
وثيقة الصلة بجنسنگ سيبيريا،
وتستخدم في طب الأعشاب الصيني
لمعالجة الحالات الباردة والرطبة.

المكونات الرئيسية

- إلوثيروزيدات 0.6-0.9%



جنسنگ سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك
المعرضين للمواد الكيميائية السامة
والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة
تشرنوبيل النووية في سنة 1986.

الأجزاء المستخدمة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الجذر يقتلع في الخريف ويُجفف بأكمله ثم يفرم لاستخدامه في
المستحضرات الطبية.

للجذر
خصائص
منبّهة



جذر مجفف كامل



جذر مجفف مقطّع



جذر غصن

تنبيهات لا يؤخذ لمدة تزيد على 6 أسابيع متواصلة. لا يؤخذ أثناء المرض دون
استشارة مختص. تجنّب الكافيين عند تناول جنسنگ سيبيريا. آثاره الجانبية
نادرة، لكن يزيد احتمال حدوثها إذا تم تجاوز الجرعة القياسية.



المغلي (لإعداده، ص 290).
يؤخذ 35 مل مرتين يومياً
كمقو عام.



الصيغة (لإعدادها، ص 291).
أثناء فترات الانشغال بالعمل،
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع
الماء 3 مرات يومياً.



البرشامات تصنع من
المسحوق (انظر ص 291).
للكرب الطويل الأمد، تؤخذ
برشامة 1 غ يومياً.

⊗ الأقراص طريقة ملائمة لتناول جنسنگ سيبيريا. تؤخذ قبل
الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسببة للكرب.



جنية دائمة الاخضرار
تعلو 50 سم، لها سوق
طويلة رفيعة تمتد بغير
انتظام وأوراق دقيقة.

الأجزاء المستخدمة

السوق تجمع على مدار
السنة. والعَدَد مشهور
طبيياً لاحتوائه على
الأفدرين.



سوق مجففة

سوق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ ممن يعاني بالذبح أو الزرق glaucoma أو فرط
ضغط الدم أو تضخم غدة البروستات أو فرط نشاط الغدة الدرقية. يسبب العَدَد أحياناً آثاراً جانبية، منها
الصداع والرعاش والأرق. يحظر استخدامه في بعض البلدان.



المغلي يصفه العشابون للربو.



المسحوق
يستخدمه
الصينيون لعلاج
قصور طاقة الكلى.



الصيغة تستخدم لتلطيف
الآلام وأوجاع الرثية.

يستخدم العَدَد بشكل رئيسي في طب
الأعشاب الأوروبية الحالي كعلاج للربو
وحَمَى الكلا، ومن أجل نوبات الزكام
والأنفلونزا الحادة. وهو يساعد أيضاً
في رفع ضغط الدم وتبريد الحميات
وتلطيف الرثية (الروماتيزم).

الصين في علاج النواض والحميات
والسعال وأزيز التنفس، ويعطى مؤتلفاً
مع الرهمانية الصفراء (Rehmannia
glutinosa، ص 123) لعلاج عوز
«الين» yin في الكلى (انظر ص 38-39).
■ الاستخدام الغربية الحالية

العَدَد عشبة منبهة قوية ذات مذاق حريف ولها مكانة هامة في المأثورات
العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حراس جنكينز خان،
الذين هُددوا بقطع رؤوسهم إن هم ناموا أثناء واجب الحراسة، إلى تناول
شاي يحتوي على العَدَد لكي يبقوا يقظين. ويستخدم العَدَد اليوم في
الغرب وفي الصين من أجل مشكلات تتراوح ما بين النواض (نوبات
البرد) والحميات، وبين الربو وحَمَى الكلا.

الأفعال الرئيسية

طب الأعشاب الغربي

- يزيد التعرق
- يوسع القصيبات (الشعبيات
الهوائية في الرئتين)
- مدر للبول
- منبه
- يرفع ضغط الدم
- طب الأعشاب الصيني
- يبدد البرد
- يفيد للمشكلات الناتجة عن البرد
الخارجي
- يساعد حركة «كي» qi الرثة

الأبحاث

- المكونات الفاعلة معظم المكونات
الفاعلة تحاكي عمل الأدرينالين داخل
الجسم، فترفع حالة التأهب. تم تركيب
الإفدرين، المستخلص أصلاً من العَدَد،
في سنة 1927، واستخدم مزبلاً
للاحتقان ومضاداً للربو. ولا يزال
يستخدم في الطب التقليدي من أجل
خصائصه المزيلة للاحتقان.

- العشبة بأكملها تحتوي العشبة
بأكملها على كثير من المركبات - بعضها
فاعل وبعضها حامل - التي يبدو أنها
تعمل مؤتلفة بشكل تآزري. يمكن
استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى
بكثير من جرعة المكونات المعزولة،
ولها تأثيرات علاجية هامة، منها
توسيع المجاري الهوائية القصيبية
وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً
للأفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها
آثاراً جانبية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- استخدامات تاريخية استخدم
رهبان زن اليابانيون العَدَد للحث على
التركيز الهادئ أثناء التأمل.
- عشبة صينية للعَدَد شهرة في



العَدَد عُثر عليه في قبر من العصر
الحجري الحديث في الشرق الأوسط، ما
يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ
60000 سنة.

المنبت والزراعة

العَدَد موطنه شمالي الصين ومنغوليا،
وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية.
يستنبت من البذور في الخريف أو
بتقسيم الجذر في الخريف أو الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف. تجمع
السوق على مدار السنة وتجفف.

الأنواع ذات الصلة

تنمو أنواع أخرى ذات خصائص طبية
شبيهة بخصائص العَدَد في أنحاء نصف
الكرة الشمالي. في أميركا الشمالية،
استخدمت أنواع ذات صلة لمعالجة
الحميات وتفريغ ألم الكلى، في حين أن
أنواع العَدَد استخدمت في الهند من أجل
الربو وحَمَى الكلا والرثية
(الروماتيزم).

المكونات الرئيسية

- قلوبانبات أوالية (أفدرين، أفدرين
كاذب)
- حموض التنيك
- صابونينات
- فلافون
- زيت طيار



الأوكالبتوس عريض
الورق عشب دائمة
الخضرة تعلو 100 متر.
لها جذع رمادي مزرق
وأوراق خضراء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مواد
كيميائية مطهرة، تجف أو
تستخدم لزيتها العطري.



أوراق غضة

تقطر الأوراق
الغضة لإنتاج
الزيت العطري

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف إختصاصي.



أقراص المص التي تحتوي على
الأوكالبتوس، تؤخذ لالتهاب الحلق.



البرشامات (مصنعا، ص 291). لالتهاب القصبات،
تؤخذ برشامة 200 مغ 3 مرات يومياً.



الاستنشاق للزكام، تضاف 10
قطرات من الزيت العطري إلى
ماء مغلي (ص 296).

الزيت العطري (لإستخدامه، ص 296) تستخدم 5 قطرات مخففة بـ 10 مل من زيت حامل
كمزج للصدر أو الجيوب.

النقع (إعداده، ص 290). يشرب كوب 3 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات،
الصبغة (إعدادها، ص 291). للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة إلى
100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً.

الأوكالبتوس عريض الورق علاج أسترالي محلي تقليدي، وهو مطهر قوي يستخدم في كل أنحاء العالم لتفريغ السعال والزكام والتهاب الحلق وغير ذلك من العدوي وهو مدقء ومنبه، وعطره يذكر الكثيرين بأيام الرقاد في الفراش أثناء الطفولة عندما كان الصدر يمسح بزيت الأوكالبتوس وغيره من الزيوت. والأوكالبتوس عريض الورق مكون شائع في كثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية.

- مقشع
- ينشط جريان الدم محلياً

الأبحاث

■ زيت عطري بينت الأبحاث
الواسعة المجراة على الزيت العطري
للأوكالبتوس في الخمسين سنة
الأخيرة أن له مفعولاً مطهراً ملحوظاً
وقدره على توسيع القصبات في
الرئتين. ومفعول الزيت العطري للنبية
بأكملها أقوى من مفعول مكوناتها
الرئيسية، السينيول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- العدوي الأوكالبتوس علاج محلي
موروث عند سكان أستراليا الأصليين
للعدوي والحميات. ويستخدم اليوم
في كل أنحاء العالم من أجل هذه العلة.
- مطهر العشب مطهر مفيد جداً
للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق.
- مقشع الأوكالبتوس مقشع قوي
ملائم لعدوي الصدر، بما في ذلك
التهاب القصبات وذات الرئة.
- مدقء الزيت العطري المخفف له
تأثير مدقء وقليل التخدير عندما
يوضع على الجلد كمزج للصدر أو
الجيوب. ويحدث المفعول نفسه عندما
يستخدم النقع أو الصبغة كسائل
للغرفة.
- مفرج للألم يوضع الزيت العطري
المخفف على المنطقة المصابة فيساعد
في تفريغ المفاصل المصابة بالتهاب
التي تتسم بالألم وخزي وتيبس، فضلاً
عن الألم العصبي وبعض العدوي
الجرثومية.

الاستخدامات الذاتية

- السعال والتهاب القصبات،
ص 310.
- التئمة ومشكلات الجيوب وألم
الأذن، ص 312.



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى
الغرب لأول مرة من أستراليا في القرن
التاسع عشر.

المنبت والزراعة

الأوكالبتوس موطنه أستراليا ويزرع
في مزارع في المناطق المدارية وشبه
المدارية والمعتدلة من العالم. يمكن أن
تؤدي زراعته إلى مشكلات إيكولوجية
لأن الأشجار تمتص كميات هائلة من
الماء ما يحول دون نمو النباتات
المتوطنة. غير أن ذلك قد يكون مفيداً في
تجفيف المناطق السبخة، ومن ثم
خفض خطر الملاريا. تجنى الأوراق
عند الحاجة وتجفف أو تقطر من أجل
زيتها.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي كثير من أنواع الأوكالبتوس
الأخرى على زيوت عطرية قيمة، بما في
ذلك أوكالبتوس سميث (*E. smithii*،
ص 205).

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (سينيول، يصل إلى 80%)
- فلافونيات
- حموض التنيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مطهر



شجرة القرنفل
شجرة دائمة الاخضرار
ذات شكل هرمي تعلو 15
متراً. لها رائحة عطرية
قوية.

EUGENIA CARYOPHYLLATA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QURĀNIC THOUGHT
Est. 2012 CE

القَرْنَفُول Clove

Eugenia caryophyllata syn. *Syzygium aromaticum* (Myrtaceae)

الأجزاء المستخدمة

براعم الأزهار تقطف
غير متفتحة وتجفف
لاستخدامها في
الأنقعة أو المساحيق
ومن أجل استخلاص
الزيت.



براعم أزهار
غضة

تستخدم الأوراق
والسوق أحياناً
لاستخلاص
الزيت

براعم أزهار
مجففة (قرنفول)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات يمكن أن يؤدي استخدامه خارجياً إلى التهاب الجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
اختصاصي.



الصبغة (الإعادهما، ص 291).
لانفتاح البطن، تؤخذ 20 قطرة مع
الماء 3 مرات يومياً.

الزيت العطري لآلم الأسنان، توضع 1-2 قطرة من الزيت
على قطن طبي ويفرك السن المصاب.

ولتأثيره التخديري الموضعي فقط،
مثل تقريح آلم الأسنان.

الاستخدامات الذاتية

- آلم الأسنان، ص 308.
- آلم الأعصاب، ص 308.
- الحمى، ص 311.
- العُد والحبوب، ص 305.
- عداوي الجلد الفطرية، ص 304.

الرحم وتقويها أثناء الوضع.

■ استخدامات أخرى يمكن
استخدام القرنفل لعلاج العُد وقروح
الجلد والجُدُد (دَمَل العين). كما أنه
ينتج طارداً قوياً للبعوض وعُث الثياب.

■ طب الأعشاب الغربي رغم تنوع
الاستخدامات العلاجية المدهش
للقرنفول، فهو لا يحظى بتقدير كبير في
الغرب. ويستخدم بانتظام كغسول للفم

لقرنفول هو براعم الأزهار المجففة لشجرة القرنفل، وهو من التوابل
المشهورة، لكنه يحظى بقيمة عالية كدواء عشبي، لا سيما في الهند
وجنوب شرقي آسيا. موطن القرنفل جزر مولوكا Molucca، وهو من
أقدم التوابل التي جرى تبادلها تجارياً، وقد استورد إلى الإسكندرية سنة
176 ميلادية. تحتوي كبوش القرنفل على أفضل زيت عطري، لكن
يمكن أيضاً تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها.

■ مضاد للتشنج
■ يقضي على الطفيليات

الأبحاث

■ زيت طيار بينت الأبحاث
الأرجنتينية المجراة سنة 1994 أن زيت
القرنفول الطيار مضاد قوي للجراثيم.
والأوجينول هو أكبر وأهم مركبات
الزيت الطيار، وهو مخدر قوي ومطهر،
لذا فهو مفيد في تقريح آلم الأسنان
وكمطهر في كثير من الحالات.

■ أستيل الأوجينول من مكونات
الزيت الطيار الأخرى، وقد تبين أنه
مضاد قوي للتشنج.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج شامل قديم استخدم
القرنفول في جنوب شرقي آسيا منذ
آلاف السنين وكان يعتبر دواء عاماً لكل
الأمراض تقريباً.

■ مطهر إن خاصية القرنفل
المطهرة تجعله مفيداً لعلاج بعض
الحالات الفيروسية. وغالباً ما يعطى في
آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا
والكوليرا والسُّل (الدَّرَن).

■ مضاد للتشنج يمكن استخدام
القرنفول لتقريح عدم الارتياح الناتج
عن الهضم مثل الريح والمغص
والانفتاح البطني. كما أن خاصيته
المضادة للتشنج تخفف السعال وتفرج
تشنج العضلات عندما توضع
موضعيّاً.

■ منبه للعقل والجسم القرنفل
منبه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم
ككل، يستخدم مقوياً للباه في الهند وفي
الغرب. وقد استخدمت العشبة أيضاً
للإعداد للولادة، فهي تنبه تقلصات



القرنفول يكون زهري اللون قبل أن
ينضج، لكن لونه يتحول بعد ذلك إلى
البيتي عندما يجف في الشمس.

المنبت والزراعة

القرنفول موطنه الأصلي جزر مولوكا
(ياندونيسيا) وجنوبي الفلبين، لكنه
يُزرع اليوم على نطاق واسع في تنزانيا
ومدغشقر، وفي جبال الإنديز الغربية
والبرازيل بدرجة أقل. تزرع الشجرة
من البذور في الربيع أو من فسائل شبه
ناضجة في الصيف. تقطف براعم
الأزهار غير المتفتحة مرتين في السنة
عندما تنمو وتجففها الشمس.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار يحتوي على الأوجينول
(حتى 85%)، أستيل الأوجينول،
ميثيل ساليسيلات، بينين، فانيلين.
■ صمغ
■ حموض التتيك

الأفعال الرئيسية

■ مطهر
■ طارد للريح
■ منبه
■ مسكن
■ يحول دون القياء



عراوة ملكة المروج
عشبة معمرة تطلو 1.5
متر، لها أوراق مسننة
وعناقيد من الأزهار
العطرية الصفراء الباهتة.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على
الساليسييلات التي تخفّض الالتهاب.
وتجنى في الصيف.

أوراق وأطراف
مزهرة غضة

الأزهار الصفراء
الفاحة لها رائحة
اللوز



أوراق وأطراف مزهرة
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ عند وجود حساسية للأسبرين.



الصيغة (لإعدادها، ص 291). للمفاصل المؤلمة، تقمس رفاده
في 25 مل من الصيغة وتوضع على المنطقة المصابة.



الأقراص ملائمة للاستخدام وتؤخذ
لاوجاع الرثية. (الروماتيزم).

النقيع يعدّ بإضافة ماء مغلي حديثاً إلى
العشبة (انظر ص 290). لعسر الهضم،
يؤخذ 100 مل كل ساعتين.

المغلي (لإعداده، ص 290). للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.
المسحوق للحموضة، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة ممزوجة بقليل من الماء 3 مرات
يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفاصل المرتبط بعسر
الهضم الحمضي أو القرحة
الهضمية، ص 313.
- حرقة الفؤاد، ص 317.
- الحموضة مع التهاب المعدة، ص 307.

المروج أحياناً من أجل التهاب المثانة.

- علاج هضمي عراوة ملكة المروج
علاج مأمون للإسهال، حتى عند
الأطفال، وتستخدم مع أعشاب أخرى
من أجل متلازمة الأمعاء الهيجوة.

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة
لنشر الورود - كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية Herbal (1597)
أن راحتها تجعل القلب جذلاً ومرحاً وتبهج الحواس». وكان حمض
الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد ركب لأول مرة في تسعينيات
القرن التاسع عشر لصنع الإسبرين. وتؤخذ عراوة ملكة المروج اليوم
للمشكلات المعدية والحالات الالتهابية، مثل التهاب المفصل.

الأبحاث

■ الساليسييلات الساليسييلات مواد
من نوع الأسبرين تساعد في خفض
الالتهاب وتفريغ الألم، كما في حالات
التهاب المفصل.

■ اثتلاف وقائي خلافاً للأسبرين
الذي يسبب تقرحاً معدياً عندما يؤخذ
بجرع عالية، فإن اثتلاف الساليسييلات
وحموض التنيك ومكونات أخرى في
عراوة ملكة المروج تعمل على حماية
البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في
حين أنها تعطي مفعول الساليسييلات
المضاد للالتهاب. وتوضح عراوة ملكة
المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا
يمكن أن تُفهم بأخذ مكوناتها الفاعلة كلاً
على حدة.



عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في
القرون الوسطى لتكنية المشروبات.

المهنت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا
وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة،
وتفضّل الخنادق وضفاف الجداول
والأنهار. وهي تبرز نفسها بحرية، لكن
يمكن استنباتها بتقسيم الجذور في
الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق
والأطراف المزهرة في الصيف عندما
تتفتّح الزهور.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الفلافونول (1%)
تقريباً) وبشكل رئيسي غليكوزيدات
الكويرسيتين
- غليكوزيدات فينولية (ساليسييلات)
- زيت طيار (ساليسلدهيد)
- متعددات الفينول (حموض التنيك)

الأفعال الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- قابضة
- مدرّة للبول
- تخفّف ألم المعدة



الجنطيانا الصفراء
نبته معمرة منتصبه
تعلو 1.2 متر، لها أزهار
صفراء نجمية الشكل
وأوراق بيضوية.

GENTIANA LUTEA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CC

الجنطيانا الصفراء *Gentiana lutea* (Gentianaceae)

الجنطيانا الصفراء مرّة جداً، وهي مكوّن أساسي في المقبلات التقليدية والأشربة المرّة. إن المقبل المألوف الذي يؤخذ قبل نصف ساعة من تناول وجبة طعام ليس من العادات الاجتماعية فحسب، فالمكوّنات المرّة تتبّه العصارات المعدية وتعدّ المعدة للتعامل بفعالية مع وجبة دسمة. وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف أو الكسول.

الأجزاء المستخدمة



جذر
غصن

الجذر يُجنى في
الخريف ليستخدم
في الأدوية التي
تحسّن الهضم.

يحتوي الجذر على
مواد مرّة

جذر مجفف مقطع

- جنتيانوز
- إينولين
- بكتين
- حموض فينولية

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- منبّهة للهضم
- تخفّف ألم المعدة

الأبحاث

- الأماروجنتين الأماروجنتين هو المكوّن المسؤول إلى حد كبير عن مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود بكميات أصغر بكثير من الجنتيوبيكروزيد. وهو أمر من الجنتيوبيكروزيد بـ 3000 ضعف ويزاق مخفّفًا بنسبة 1 إلى 50000. ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- أصل الاسم يقال إن جنطيوس، ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد، اكتشف مزايا هذه النبتة. ويشهد اسم الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة الكلاسيكية.

- مفعول المواد المرّة ثمة 4 مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان - حلو وحامض ومالح ومرّ. وقد تبين أن مستقبلات المذاق المرّ في اللسان تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات المعدة. وهذا بدوره ينبّه الشهية ويحسن مفعول الجهاز الهضمي بشكل عام.

- منبّهة للهضم عن طريق تنشيط عمل المعدة تفرّج الجنطيانا كثيراً من الأعراض المترافقة مع ضعف الهضم،



الجنطيانا الصفراء نبتة طويلة جذابة تزرع في الحدائق منذ زمن العشاب جيرارد في القرن السادس عشر على الأقل.

المنبت والزراعة

إن أكبر أعضاء عائلة الجنطيانا المتنوعة موطنه جبال الألب والمناطق الجبلية الأخرى في وسط وجنوبي أوروبا، من إسبانيا إلى البلقان، ويزدهر على ارتفاعات 700-2400 متر. يمكن شطر تيجان الجذور الكبيرة، أو يمكن بدلاً من ذلك زراعة النبتة من البذور. وهي تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محمي. تقلع الجذور في أوائل الخريف وتجفف بأسرع ما يمكن.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الجنطيانا نباتات مرّة المذاق، ويستخدم عدد منها في طب الأعشاب نتيجة لذلك. مثال ذلك، الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) والجنطيانا الكبيرة الأوراق (*G. macrophylla*)، ص 214).

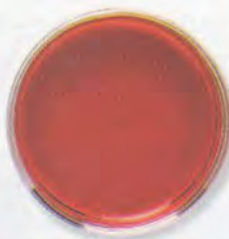
المكوّنات الرئيسية

- مواد مرّة (جنتيوبيكروزيد، أماروجنتين)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصيغة (لإعدادها، ص 291).
لضعف الشهية، تؤخذ 5-2 قطرات
مع الماء قبل الوجبات.



المغلي (لإعدادها، ص 290). لفقر
الدم وضعف الهضم، يؤخذ 25
مل 5-3 مرات يومياً.

على امتصاص مجموعة واسعة من المغذيات، بما في ذلك الحديد والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز الحديد وفقر الدم (الناتج عادة عن فقد الدم). وغالباً ما تضاف إلى وصفات النساء نوات النزيف الحيضي الحاد.

الاستخدامات الذاتية

- الحمى، ص 301.
- الريح وانتفاخ البطن، ص 306.
- ضعف الهضم، ص 319.
- فقر الدم، ص 301.

مثل الريح وعسر الهضم وضعف الشهية. وتحسّن إفرازات المعدة وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في زيادة هضم المغذيات. وتعمل العشبة كمنبّهة للمرارة والكبد وتشجعهما على العمل بفعالية أكبر. لذا فإن الجنطيانا مفيدة لأي حالة تقريباً يحتاج فيها الجهاز الهضمي للتقوية. وغالباً ما تؤخذ كمقو للهضم عند الكبر.

- امتصاص المغذيات بتحسين عمل الهضم، تزيد الجنطيانا امتصاص المغذيات عبر جدار المعى. وهي تساعد



الجنكة شجرة
معملة ذات جذع واحد أو
عدة جذوع وأغصان
منتشرة تعلو 30 متراً.

GINKGO BILOBA

THE PRINCE GHAZI TRUST

FOI Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo

الجنكة، شجرة المعبد Ginkgo biloba (Ginkgoacéae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

ورقة غضة



أوراق
مجففة

الأوراق تحسن دوران
الدم. تستخدم لصنع
الصيغات والأقراص
والخلاصة السائلة.



يزال غلاف
بذرة الجنكة
قبل استخدامها

البذور يصفها الصينيون
للمشكلات البولية وأزير
التنفس.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة، قد تسبب ردود فعل سامة إذا أخذت بإفراط.



صبغة الأوراق (لإعدادها، ص 291).
لضعف دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة
صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.

الأقراص تؤخذ لضعف
دوران الدم وفقدان الذاكرة.

مغلي البذور يستخدمه العشابون لعلاج أزير التنفس.
الخلاصة السائلة خلاصة الأوراق الغضة يصفها العشابون للربو.

في علاج الخرف عند كبار السن.

الاستخدامات الذاتية

- فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301.
- قصور الذاكرة، ص 319.

الربو. والجنكة هي الدواء العشبي الأكثر مبيعاً في فرنسا وألمانيا، حيث يأخذها الملايين يومياً من أواسط العمر وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الإصابة بالسكتة. ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة

يُعتقد أن الجنكة أقدم الأشجار على الأرض، حيث نبتت لأول مرة قبل 190 مليون سنة. ورغم استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس أفعالها العلاجية إلا حديثاً. تستخدم الأوراق (ومستخلصاتها) لمعالجة ضعف دوران الدم إلى الدماغ والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. والجنكة نبتة ذات قيمة عالية من أجل الربو.

الأبحاث

■ دوران الدم أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ، ما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف.

■ مفعول مضاد للالتهاب إن قدرة الجنكة على خفض الالتهاب يمكن أن يجعلها ذات قيمة عالية في المستقبل لحالات متنوعة مثل مشكلات المناعة الذاتية والتصلب المتعدد وغرس الأعضاء.

■ عامل منشط للصفائح أدت الأبحاث المجراة على الجنكة إلى استيعاب فرع جديد للفيزيولوجيا البشرية. تكبت الجنكة عامل تنشيط الصفائح (PAF)، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم، كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ طب الأعشاب الصيني تستخدم بذور الجنكة لتفريغ الأزير التنفسي wheezing وتقليل البلغم. كما تعطي لعلاج التصريف المهبل والمثانة الضعيفة والسلس. وتستخدم الأوراق تقليدياً لعلاج الربو.

طب الأعشاب الغربي تركز

الاهتمام الغربي في الجنكة على القدرة الملحوظة للأوراق على تحسين دوران الدم، وبخاصة ضعف دوران الدم إلى الدماغ، وعلى عملي العشبة المضادين للمؤرجات والالتهابات، ما يجعلها علاجاً مفيداً بوجه خاص لمعالجة



أشجار الجنكة تزرع على نطاق واسع من أجل أوراقها التي تشكل علاجاً عشبياً ممتازاً لضعف الذاكرة والخرف.

المنبت والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. تعطي أوراقاً خضراء إلى صفراء مروحية الشكل ذات عروق شعاعية، وثماراً مدورة يبلغ قطرها نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة. تجنى الأوراق والثمار في الخريف.

المكونات الرئيسية

- فلافونيات
- جنكوليدات
- بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

- منبهة لدوران الدم ومقوية
- مضادة للربو
- مضادة للتشنج
- مضادة للمؤرجات
- مضادة للالتهاب



السوس
نبته معمرة ذات سوق
خشبية تعلو 2 متر، لها
أوراق داكنة وأزهار
صفراء فاتحة إلى
بنفسجية.

السوس المخزنيّ Licorice Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



جذر غرض

الجذر يقطع في الخريف.
له خصائص قيمة
مضادة للالتهاب.

جذر
مجفف

يمكن أن ينتشر نظام
واسع من جذر وتدي
وجذور فرعية وأرآء
نحو 1 متر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتبعه لا يؤخذ عند المصابين بقر الدم أو فرط ضغط الدم أو عند الحمل.



الصبغة (إعدادها، ص 291).
للالتهاب المعدة، تضاف 1/2
ملعقة صغيرة إلى 100 مل من
الماء وتؤخذ مرتين يومياً.



عود العصير
المجفف يمضغ
من أجل عسر
الهضم.



المسحوق
يفرك بلطف على
قروح الفم.

المغلي للإمساك، يصنع مغلي (انظر ص 290) من جزء من السوس و 3 أجزاء من جذر
الطرخشقون. يشرب كوب مرتين يومياً.
الخلاصة السائلة توصف للقروح الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- السُّلُقُ القموي، ص 306.
- فقد الشهية والقيء، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.

- منبه أدريئالي ينهه السوس
الغدد الكظرية ما يساعد في مرض
أديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية
عن العمل بشكل سوي.
- الإمساك السوس مفيد كملين
لطيف.

ليس من المستغرب أن يُعتبر السوس من الحلوى، حيث يحتوي على
حمض الغليسريزيك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكر. ومع
تلك فإنه من أكثر الأدوية العشبية قيمة، فهو مضاد قوي للالتهاب فعال
في أوضاع متنوعة مثل التهاب المفصل وقروح الفم. وهو من بين أكثر
الأعشاب استخداماً في أوروبا، ويؤخذ طبياً منذ عدة آلاف من السنين.

- مُطْرٌ
- عميل أدريئالي
- مسهل معتدل

الأبحاث

■ عميل أدريئالي بيّنت الأبحاث أن
الغليسريزيين عندما يتفكك في الأمعاء
يكون له مفعول مضاد للالتهاب
ومضاد للرشية (الروماتيزم) شبيه
بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من
الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو
ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات
ويخفّض تفكيك الستيرويدات في الكبد
والكلية.

■ الغليسريزيين بيّنت الأبحاث
المجراة في اليابان سنة 1985 أن
الغليسريزيين فعال في علاج التهاب
الكبد المزمن وتشمع الكبد.

■ مخاط وقائي السوس بمجمله
يخفّض إفرازات المعدة لكنه ينتج
مخاطاً وقائياً كثيفاً لبطانة المعدة، ما
يجعله علاجاً فعالاً في حالات المعدة
الالتهابية.

■ الإيزوفلافونات تعرف
الإيزوفلافونات بأنها مولدة
للإستروجين.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الاستخدامات الماثورة حظي
السوس بتقدير عالٍ لاستخداماته
الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ
في اليونان القديمة من أجل الربو
ومشكلات الصدر وقروح الفم.

■ عشبة ملطفة تفيد خصائص
السوس المطرية والمضادة للالتهاب
الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي،
مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرح
الهضمي ومشكلات فرط الحمض،
فضلاً عن أنها تفيد كثيراً في شكاوى
الصدر والتهاب المفصل وبعض
مشكلات الجلد. كما أن السوس ملطف
للعينين الملتهبتين.



السوس ذو أزهار صفراء باهتة تشبه
أزهار البازلاء، يزرع على نطاق تجاري
من أجل جذوره.

المنبت والزراعة

ينمو السوس في البرية في جنوب
شرقي أوروبا وجنوب غربي آسيا، لكنه
يزرع اليوم على نطاق واسع. يستنبت
بتقسيم الجذور في الربيع. تقتلع جذور
النبته التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات في
أواخر الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من السوس طبياً
بطريقة مماثلة للسوس المخزني. انظر
السوس للزج (*G. uralensis*)، ص
(215).

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربين
- (غليسريزيين، يصل إلى 6%).
- فلافونيات (إيزوفلافونات):
- ليكيرييتين، إيزوليكييرييتين،
- فورمونونييتين
- متعددات السكريد
- ستيرولات
- كومارينات
- أسباراجين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مقشع



مُشتركة فيرجينيا
شجرة معبلة صغيرة
تعلو 5 أمتار، لها أوراق
عريضة ذات أسنان
عريضة.

الأجزاء المستخدمة



الأوراق عديمة الرائحة
لكن لها مذاقاً عطرياً
مرّاً

أوراق مجففة

لحاء غصن

لحاء مجفف

الأوراق والغصينات
تقطر لصنع المُشتركة
المقطرة.

اللحاء يستخدم في الصبغات
والمراهم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



صبغة اللحاء (لإعدادها،
ص 291). يخفف 20 مل من
الماء البارد وتوضع بإسفنجة
على أوردة الدوالي.



المُشتركة المقطرة تمسح بها لسعات الحشرات
وقروح الجلد والأوردة المقطوعة.



مرهم اللحاء (لإعدادها، ص
294). يوضع على البواسير
مرتين يومياً.

نقع الأوراق (لإعدادها، ص 290). يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المقطوعة
والكيسات.

الاستخدامات الذاتية

- الإكزيمة، ص 300.
- أوردة الدوالي، ص 302.
- البواسير، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 302.
- الطفح الجلدي، ص 303.
- الكدمات، ص 304.

مُشتركة فيرجينيا أيضاً غسولاً فعالاً
للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ
داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف
الإسهال، وتساعد في شد الأغشية
المخاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من
أي نوع.

مُشتركة فيرجينيا كانت علاجاً ماثوراً عند كثير من شعوب أميركا
الشمالية المحلية. وكانوا يستخدمون لبخات مُشربة بمغلي اللحاء لعلاج
الأورام والالتهابات، لا سيما التهابات العين، وكانوا يستخدمون العشب
داخلياً للنزيف والنزيف الحيضي الشديد. وسرعان ما أدرك
المستوطنون الأوروبيون في القرن الثامن عشر قيمة مُشتركة فيرجينيا
لخصائصها القابضة فانتشر استخدامها في أوروبا وما ورائها.

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- توقف النزيف الخارجي والداخلي
- مضادة للالتهاب

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة تحتوي
مُشتركة فيرجينيا على كميات كبيرة من
حموض التنيك. وهي ذات تأثير قابض
مجفف تؤدي إلى تضيق البروتينات في
الجلد وعبر سطح الجوف. وذلك
ينشئ غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب
ويسرع شفاء الجلد المجروح. ويبدو
أيضاً أن مُشتركة فيرجينيا تفيد الأوعية
الدموية المتضررة تحت الجلد. ويعتقد
أن هذا التأثير قد يكون ناتجاً عن
الفلافونيات فضلاً عن حموض التنيك.
وعندما تقطر مُشتركة فيرجينيا،
تحتفظ بخاصيتها القابضة، ما يوحي
بأن هناك عوامل قابضة أخرى موجودة
غير حموض التنيك.

■ مشكلات الجلد مُشتركة فيرجينيا
عشبة مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب
والمؤلّم، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم
بشكل رئيسي حيث لم يجرح الجلد
كثيراً وتساعد المنطقة المصابة وتحول
دون وقوع العدوى.

■ الأوردة المتضررة مُشتركة
فيرجينيا عشبة قيمة لعلاج أوردة
الوجه المتضررة وأوردة الدوالي
والبواسير، وهي علاج فعال للكدمات.
وتساعد في شد الأوردة المتمددة
وإعادتها إلى بنيتها السوية.

■ استخدامات أخرى يمكن وضع
دهون على الجلد لمشكلات مستبطنة
مثل الكيسات والأورام. وتعطي



مُشتركة فيرجينيا تنتج أزهاراً مميزة في
الشتاء يليها محفظات ثمار بنية تلتف عند
نضجها بذرتين بعيداً عن الشجرة نحو 4
أمتار.

المنبت والزراعة

مُشتركة فيرجينيا شجرة حرجية
موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من
الولايات المتحدة. واليوم تشيع
زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من
فسائل من الخشب الصلب أو من البذور
في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف
وتجفف. ويجنى اللحاء أثناء الخريف
ويجفف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*)
عشبة مماثلة. تستخدم أحياناً في طب
الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج
الإسهال. زيتها مغذ ويمكن استخدامه
لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال.

المكونات الرئيسية

- حموض التنيك (8-10%)
- فلافونيات
- مادة مرّة
- زيت طيار (الأوراق فقط)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتق من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية .
كتشفت الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب
إفريقية، وقد استخدمت مغلي عسقوله لعلاج المشكلات الهضمية
والتهاب المفاصل . وتتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات
ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج لالتهاب المفاصل والرثية
(الروماتيزم).



السرخس المخزني الذي ينمو في
ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في
الربيع.

الأجزاء المستخدمة

العسقول يجنى في
الخريف ويستخدم في
عدة مستحضرات مضادة
لالتهاب المفاصل.

عسقول مشرّح مجفف



عسقول مقطع مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ من قبل من يعاني من قرحة المعدة أو الإثنا عشرية. لا يؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (إعداده، ص 291). للرثية، تغلى
ملعقة صغيرة من الجذر على نار هادئة في
1 كوب من الماء لمدة 15 دقيقة. يؤخذ
بجرعات صغيرة لمدة 1-2 يوم.



الأقراص تؤخذ لالتهاب
المفاصل والرثية (الروماتيزم).



الصبغة (إعدادها، ص 241).
لالتهاب المفاصل المترافق مع ضعف
الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء
مرتين يومياً.

اللبيفي والتهاب المفاصل الرثياني.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفاصل، ص 313
- ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفاصل، ص 313

المأثور. ويتوفر بشكل شائع كأقراص
تباع من دون وصفة طبية لحالات
التهاب المفاصل والرثية، ويمكن أن
يفرّج الآلام الناتجة عن مجموعة من
المشكلات المفصليّة والعضليّة، بما في
ذلك النقرس وآلم الظهر والالتهاب

- فلافونيات
- هارباغوكينون
- سكريات (ستاكيوز)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- منبّه هضمي
- مسكّن

الأبحاث

■ مضاد للالتهاب أشارت الأبحاث
الفرنسية (1992) إلى أن السرخس
المخزني مضاد للالتهاب. لكن الرأي
منقسم حول فعاليته العملية.

■ مفرّج للألم هناك بعض الأدلة التي
تثبت استخدام السرخس المخزني
كمسكّن إذ إنه يبدو فعالاً في تخفيف
أعراض ألم المفاصل.

■ مرّ المفعول المرّ القوي للسرخس
المخزني ينبّه الجهاز الهضمي ويقويه.
إن كثيراً من حالات التهاب المفاصل
ترتبط بضعف الهضم وامتصاص
الطعام، ويساهم امتصاص الطعام
ومفعول هذه العشبة المنبّه للمعدة
والمرارة في قيمتها العلاجية الإجمالية
كعلاج مضاد لالتهاب المفاصل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج إفريقي مأثور يستخدم
السرخس المخزني من قبل شعوب
جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم
الكوكوين Khoikhoين والبانانتو Bantu.
وقد استخدم تقليدياً كمقوّ، وبخاصة
للمشكلات الهضمية، والالتهاب المفاصل
والرثية، ولخفض الحمى. وكمهرم
للقرح والحبّات.

■ استخدامات غربية الاستخدام
الغربي الحالي للسرخس المخزني
يتوافق بشكل عام مع استخدامه

المنبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي
إفريقيا وشرقها، وأكثر ما يوجد في
هضبة ترانسفال. يزدهر في التّرب
الطينية والرملية، ويفضّل جوانب
الطرقات والأراضي البور، وبخاصة
الأماكن التي أزليت منها النباتات
الطبيعية. يُستنتب من البذور في الربيع
وتتلع العساقل الفتية في الخريف
وتقطع إلى قطع بطول 2 سم. ويجب
توخي الحذر لعدم الخلط بين العساقل
التي تحتوي على المكونات الفعّالة وبين
الجذور، لأن ذلك قد يجعل النبتة غير
فعّالة.

الأنواع ذات الصلة

ثمة نوعان قريبان ينبتان في إفريقيا
ويستخدمان طبياً بطريقة مشابهة
لاستخدام السرخس المخزني تقريباً.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات قزحانية (هارباغوزيد)
- فيتوستيرولات



الجنجل
نبته معمرة معترشة
تعلو 7 أمتار. وهو إيمان
يكون مذكراً وإما مؤنثاً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- استخدامات تاريخية لا يبرز الجنجل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة، وتشبه الفوائد الصحية المنسوبة إليه ما نعرفه عنه اليوم.
- مركن تستخدم العشبة في المقام الأول لتأثيرها المركن. يوضع كيس صغير منه داخل الوسادة فيطلق عطراً يهدئ البال. ويساعد الجنجل في تخفيض الهيجوية والتملل ويحث على النوم في الليل.

- التوتّر الجنجل جيد من أجل التوتّر والقلق والكرب والصداع عندما يمزج مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً موجوداً. كما أن مفعول الجنجل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو والمحيض.

- مساعد للهضم الجنجل مفيد للهضم يزيد إفرازات المعدة ويرخي التشنج والمغص.

الاستخدام الذاتي
■ الأرق، ص 309.

- زيت طيار (1%)، هومولين
- فلافونيات
- حموض تنيك متعددة الفينوليك
- مواد مؤلدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مركن
- مضاد للتشنج
- منوم
- مر عطري

الأبحاث

- مواد مرّة المواد المرّة ككل تنبّه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. إن عدداً من مكوناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مركن، رغم أن كيفية عملها غير مفهومة تماماً بعد، واللوبولون والهومولون مطهران.

- أبحاث أخرى ترخي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً مؤلداً للإستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المعزولة تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي.

إن المذاق المرّ للجنجل يفسّر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه. والجنجل أيضاً مركن ويشكل علاجاً قيماً للأرق والإثارة. وعندما استخدمت هذه النبتة لأول مرة لتخمير الجعة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة: وصفها التماس قدم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرّض الناس للمخاطر.

المنبت والزراعة

الجنجل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسجة الشجيرات وفي الأراضي البور. وهو يزرع على نطاق تجاري في شمالي أوروبا. تقطف أزهار (مخاريط) النبتة الأنثى في أوائل الخريف وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الأنواع ذات الصلة

الجنجل قريب إلى القنب (*Cannabis sativa*، ص 180).

المكونات الرئيسية

- مواد مرّة (لوبولين يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك)



الجنجل يزرع لتخمير الجعة منذ القرن الحادي عشر على الأقل، وتوجه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلاك.

الأجزاء المستخدمة

تظهر المخاريط في أطراف السوق التي يصل طولها إلى 4 أمتار



مخاريط مجففة



مخاريط غضة



المخاريط (الأزهار الأنثوية) الناضجة يمكن استخدامها غضة، لكن يشيع تجفيفها من أجل مفعولها المركن والمرّ.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من الاكتئاب.



النقع (لإعداده، ص 290) للأرق، يشرب كوب في الليل.

الكيس يصنع كيس صغير من 100 غ من العشبة. يوضع داخل الوسادة للمساعدة على النوم.



الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى. تؤخذ للكرب أو الأرق.

الصبغة (لصنعها، ص 291). للقلق المفرط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً. للصداع الناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 5 مرات يومياً على الأكثر.

البرشامات (لصنعها، ص 291). لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات.



خاتم الذهب
نبتة عشبية صغيرة
معمرة، لها جذر أصفر
سميك وساق منتصبة
تعلو 30 سم.

HYDRASTIS CANADENSIS
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE



خاتم الذهب Goldenseal

Hydrastis Canadensis (Ranunculaceae)

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفف

الجذمور يحتوي على
قلوانيات تساعد في
تلطيف الأغشية
المخاطية وقبضها.

للجذمور لون أصفر
ذهبي مميز

جذمور غضّ

- منبهة للرحم
- قابضة

الأبحاث

■ **قلوانيات** لم تخضع الخصائص الدوائية لهذه العشبة للبحث إلا قليلاً مع أنها تتمتع بسمعة طبية عظيمة، لكن من المعروف أن الأفعال الطبية لخاتم الذهب ترجع إلى حد كبير إلى قلوانيات الإيزوكينولين.

■ **الهيدراستين** بينت الأبحاث المجراة في كندا في أواخر الستينيات أن الهيدراستين يضيق الأوعية الدموية وينبّه الجهاز العصبي المستقل.

■ **البربرين** البربرين مرّ مضاد للجراثيم ومبيد للأمبيات. كما أن له مفعولاً مركباً للجهاز العصبي المركزي.

■ **الكندين** بينت الأبحاث أن هذا القلواني ينبّه عضلات الرحم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الأغشية المخاطية** تتفق معظم المراجع على أن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحنك والمعدة والأمعاء والمهبل.

■ **محاربة العدوى** يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول للعينين وغسول للحم من أجل التهاب اللثة، وكغسول فعّال جداً أو نطول للسلاق المهبلي vaginal thrush والعدوى المهبليّة عامة. ويقدر النقيع أيضاً كعلاج للصداف psoriasis.

■ **المشكلات الهضمية** عندما يؤخذ خاتم الذهب داخلياً، يزيد الإفرازات الهضمية ويقبض الأغشية المخاطية



خاتم الذهب نبتة ذات مظهر غير عادي لها ثمرة وحيدة لا تؤكل.

المنبت والزراعة

ينمو خاتم الذهب برياً في المناطق الحرجية الجبلية الرطبة في أميركا الشمالية، ويفضل التربة المغطاة جيداً بأوراق الأشجار الميتة. وبسبب الإفراط في حصاده، أصبح خاتم الذهب نادراً في موطنه الطبيعي ويجب زراعته، لكن لكي يزدهر يتطلب بيئة شبيهة جداً بموطنه. تستنبت النبتة بتقسيم الجذر. تقتلع جذامير النباتات التي لها من العمر 3 سنوات في الخريف وتجفف في الهواء الطلق على قماش.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات الإيزوكينولين (هيدراستين، بربرين، كندين)
- زيت طيار
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مضادة للالتهاب
- مرّة
- توقف النزيف الداخلي
- مليئة معتدلة
- مضادة للجراثيم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفتيها سامة إذا أفرط في تناولها. لا تؤخذ ممن يعاني من فرط ضغط الدم. لا تؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



البرشامات

لالتهاب المعدة،
تؤخذ برشامة 500
مغ 3 مرات يومياً.

الصيغة (لإعدادها، ص 291)
للنزلة، تؤخذ 20 قطرة مع الماء
3 مرات يومياً.

المسحوق يستخدم لصنع البرشامات (انظر ص 291).

المغلي (لإعدادها، ص 290). لالتهاب الحلق، يؤخذ 50 مل للغرغرة 3-4 مرات يومياً.
نقيع المسحوق (لإعدادها، ص 290). للسلاق المهبلي، يوضع 150 مل.

خاتم الذهب على خفض النزيف الحيضي الشديد، ويستخدمها الممارسون العشبيون والقابلات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة. وتنبه خاتم الذهب الرحم، لذا يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل.

التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. ويجب أن لا تؤخذ النبتة لفترات طويلة من الزمن لأنها تقلل قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات، لا سيما الفيتامين B. استخدامات نسائية تساعد نبتة



الهيوفاريقون المعروف نبتة منتصبية تعلقو 80 سم، تحمل أزهاراً صفراء زاهية في عنقود ذي قمة مسطحة.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة تقطف عندما تبدأ الأزهار بالتفتح.

أطراف مزهرة غضة

البتلات الصفراء الزاهية تحمل غداً زيتية تحتوي على الهيبريسين



أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات يمكن أن يسبب حساسية لضوء الشمس. محظور في بعض البلدان.



النقيع الزيتي يصنع بنقع العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع (انظر ص 293). تدهن به الجروح والحروق البسيطة.



الصيغة (لإعدادها، ص 291). للاكتئاب، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً



الرهيم (الكريم) (لإعداده، ص 295). للمغص أو ألم الأعصاب، يفرك على الجزء المصاب.

النقيع (لإعداده، ص 290). يشرب 100 مل يومياً كمقوِّ هضمي.

الاستخدامات الذاتية

- العضلات التعب المؤلمة، ص 312
- قروح البرد والحماق والحلأ النطاقي، ص 304
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308
- المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص 313
- الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج عن الإيأس، ص 316
- ألم الأعصاب، ص 308
- ألم الظهر، ص 313
- العضلات واللسعات، ص 303

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيفي ذا خصائص سحرية قوية تمكَّنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبيياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

الأبحاث

- الاكتئاب كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسَّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون. وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بيَّنت أن العشبة جيِّدة للاكتئاب.
- هيبريسين اللون الأحمر لزيت الهيوفاريقون مرده منتجات الهيبريسين، وهذا المكوِّن مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.
- العشبة بأكملها بيَّنت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعَّالة ضد كثير من العدوى الفيروسية.



الهيوفاريقون المعروف كان علاجاً شعبياً للجنون في العصور الوسطى.

المنبت والزراعة

الهيوفاريقون موطنه بريطانيا وأوروبا وينبت اليوم برياً في كثير من أنحاء العالم. يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الطباشيرية جيدة التجفيف. يمكن أن يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنَّب الأطراف المزهرة في أواسط الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف.

المكوِّنات الرئيسية

- زيت طيار (كاروفيلين)
- هيبريسين وشبه الهيبريسين
- فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للاكتئاب
- مضاد للتشنج
- ينهِّه تدفق الصفراء
- مرَكِّن
- قابض
- يفرِّج الألم
- مضاد للفيروسات

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الشكاوى العصبية الهيوفاريقون هو إحدى أكثر النباتات الطبية الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية. ولطالما استخدمه العشابون كمقوِّ من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب، وبخاصة الاكتئاب المترافق مع الإيأس.
- الإيأس الهيوفاريقون مفيد جداً لمشكلات الإيأس، يخفِّف أعراض التغيُّر الهرموني ويعالج انخفاض الحيوية.
- خصائص مقوِّية العشبة مقوِّ هام للكبد والمرارة.
- النقيع الزيتي الزيت الأحمر مطهِّر ممتاز. يستخدم خارجياً للجروح والحروق ولتفريغ المغص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية. وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بنفس جودة عملها خارجياً.



الراسن الطبي
نبته معمّرة تلو
3 أمتار، لها أوراق ذهبية
تشبه الأقحوان وأوراق
مدبّبة كبيرة.

INULA HELENIUM

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT

الراسن الطبي، الزنجبيل الشامي

Inula helenium (Compositae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على الإينولين
ومادة لثنية (هلامية) تلطف
السعال وتفرجه.

ساق قوية
مزهرة



جذر مجفف



جذر غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (لإعداده، ص 290)،
للسعال المزعج، يؤخذ 1/2 كوب
3-2 مرات يومياً.



الصبيغة (لإعدادها، ص 291)، لالتهاب
القصبات، يمزج 50 مل مع 50 مل من
صبغة الزعتر. تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 3
مرات يومياً.

سكر الشراوب للسعال، يصنع النقيع (انظر ص 290) ويغلى على نار هادئة حتى ينخفض حجمه
إلى النصف، قبل إضافة السكر والعسل (لصنعه، ص 292)، تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين.

■ العدوى في الماضي كان الراسن
يستخدم لعلاج الدرن (السل)، وهو
يأتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة
الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا
والتهاب اللوزتين. ويكمل مفعوله
المُصحّ والتطوي قدرته على مقاومة
العدوى

الاستخدام الذاتي

■ السعال والتهاب القصبات، ص

خاص من أجل التهاب القصبات المزمن
والربو القصبي. وهو مفيد بوجه خاص
لأنه يلطف بطانات أنابيب القصبات
ولأنه مقشّح. وبالإضافة إلى ذلك، فإن
العشبة معتدلة الحرارة تساعد على
الشفاء بتحسين الهضم وامتصاص
المواد المغذية.

■ المشكلات الهضمية يؤخذ الراسن
الطبي تقليدياً كعشبة مقوية للهضم.
فهو يحسّن الشهية ويفرّج التّخمة. وهو
أيضاً دواء مفيد للتخلّص من الديدان.

يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي امتدحها الرومان كدواء وغذاء،
إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي
بيدها عندها ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر
جذرها عشبة مقوية ومدفئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص لالتهاب
القصبات وغيره من العلل الصدرية.

الالانتولاكتون)

- صابونينات ثلاثي التربين
- (دامارانديانول)
- ستيرولات
- متعددات الأستلين

الأفعال الرئيسية

- مقشّح
- يلطف السعال
- يزيد التعرق
- مرّ باعتدال
- يطرد الديدان
- مطهر

الأبحاث

- الإينولين عُزل الإينولين لأول مرة
من الراسن الطبي سنة 1804 وأخذ
اسمه من العشبة. له قوام لثني يساعد
في تلطيف بطانات القصبات.
- الالانتولاكتون يعتقد أن هذا
المكوّن مضاد للالتهاب، وهو يخفّض
أيضاً الإفرازات المخاطية وينبّه جهاز
المناعة.
- العشبة بأكملها للعشبة بأكملها
تأثير منبه ومقشّح يشجّع على إخراج
المخاط من الرئتين بالسعال. ويعرف
الزيت الطيار بأنه مسؤول جزئياً عن
ذلك وعن خصائص العشبة المطهرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- العدوى الصدرية لطالما قدّر
الراسن الطبي كعشبة مقوية للجهاز
التنفسي. فتأثيره المدفّئ للرتتين
بالإضافة إلى قدرته على التنشيط
اللطف للسعال وإخراج المخاط من
الصدر، يجعله علاجاً مأموناً للصفار
والكبار. ويمكن استخدام الراسن الطبي
لكل الأحوال الصدرية تقريباً وهو مفيد
جداً عندما يكون المريض ضعيفاً.
- شكاوى الصدر المزمنة أدت مزايا
الراسن الطبي إلى استخدامه بوجه



«الراسن الطبي يقيم أود الحياة» هو مثل
من القرون الوسطى يعكس الخصائص
المقوية للعشبة.

المنبت والزراعة

الراسن الطبي موطنه جنوب شرقي
أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في
كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك
أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه
يُزرع. يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذر، وهو يفضل التربة
الرطبة الجيدة التصريف. يُقتلع الجذر
في الخريف ويُقطع ثم يجفف عند درجة
حرارة عالية.

الأنواع ذات الصلة

الراسن الياباني (*I. Japonica*، ص
221) ينمو في الصين واليابان. وتضم
الأنواع الأخرى ذات الصلة التي
تستخدم طبيياً عبّاد الشمس
(*Helianthus annuus*)، وطارد
البراغيث (*Pulicaria dysenterica*)
وحشيشة الغنظ (*Echinacea spp.*)، ص
90).

المكوّنات الرئيسية

- إينولين (حتى 44%)
- زيت طيار (حتى 4%) يصم
- الالانتول ولاكتونات التربينات
الاحادية النصفية (بما في ذلك



الكالمبا
معمرة ملتفة تعلو 15
متراً، لها أوراق كبيرة
تشبه النخيل وأزهار
خضراء إلى بيضاء.



الكالمبا Calumba

Jateorhiza Palmata syn. J. calumba (Menispermaceae)

الأجزاء المستخدمة

جذر كرمة الكالمبا
يحصد في الطقس
الجاف ويجفف.



المكونات المرّة
في الجذر تنبّه
الشهية

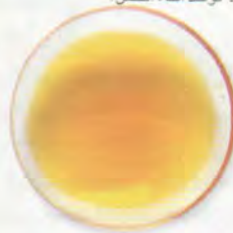
شرايح جذور مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



المغلي يفضل استخدامه مع
أعشاب أخرى. لعسر الهضم،
يُصنع المغلي (انظر ص 290) من
5 غ من الكالمبا و 10 غ من عود
الوج و 750 مل من الماء. يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (لتحضيرها،
انظر ص 291) منبّه قوي للهضم
ومقو. لضعف الهضم، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 3-2 مرات يومياً
قبل الوجبات.

الكالمبا عشبة شديدة المرارة. يُستخدم جذر كرمة الكالمبا في موروث
العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقو للهضم ولعلاج عدة التهابات
هضمية، بما في ذلك الزحار dysentery. وهو يحسن الشهية وينبّه
الهضم ما يجعله دواءً عشبياً قيماً لعلاج القهَم العصابي anorexia.
وللكالمبا قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة.

- تخفّض الحمى
- تطرد الديدان

الأبحاث

■ **قلوانيات الإيزوكينولين** أشارت
الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة
1986 إلى أن اثنين من قلوانيات
الإيزوكينولين، وهما البالماتين
والجاتروريزين، يُخفّضان ضغط الدم.
كما أن البالماتين منبّه للرحم، فيما
الجاتروريزين مركن ومضاد للفطر.
ومفعول قلوانيات الإيزوكينولين مماثل
لمفعول قلوانيات الموجودة في
البربريس (*Berberis vulgaris*، ص
175) وخاتم الذهب (*Hydrastis*
canadensis، ص 103).



صبغة الكالمبا المصنوعة من الجذر
علاج شرق إفريقي تقليدي للمشكلات
الهضمية.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الخصائص المرّة** ترجع خصائص
الكالمبا المرّة إلى موادها المرّة وإلى
قلوانيات الإيزوكينولين بدرجة أقل.
وهي تنبّه مُستقبلات معينة للذوق على
اللسان تنبّه بدورها إفراز العصارات
الهضمية. والكالمبا هي إحدى أكثر
النباتات مرارة، وتشترك مع الجنطيانا
الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) في
أشياء كثيرة، رغم أن مرارتها ترجع إلى
مكونات أخرى. وخلافاً لكثير من
الأعشاب المرّة، تحتوي الكالمبا على
قليل من الزيت الطيار ولا تحتوي على
حموض التنيك (التي تعطي المفعول
القايض)، لذا تصنّف دائماً على أنها
«مرّة صرف».

■ **المشكلات الهضمية** الكالمبا تجعل
المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تُضاد
الممرضات)، فتساعد في منع
الالتهابات الهضمية. وهي تزيد من
مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم
تحسن تفكيك الغذاء وامتصاصه.
وتفرّج الكالمبا أيضاً عسر الهضم عندما

المنبت والزراعة

الكالمبا كرمة زاخفة موطنها الغابات
المطيرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة
موزامبيق ومدغشقر. ترتفع كثيراً
وغالباً ما تصل إلى أعلى الأشجار.
وتزرع الكالمبا في المناطق المدارية
الأخرى وفي أوروبا أيضاً. تُسنتبت من
البذور المزروعة في الربيع وتوجه
بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطقس
الجاف في أوائل الربيع.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين
وكولو ميامين وجاتروريزين)
- مواد مرّة (فيورانونديتريبتول،
بالماتين)
- زيت طيار (حتى 1%، تيمول في
الأغلب)
- لثا

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- مقوية
- تسكن ألم المعدة

وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات
(يفضل بشكل صبغة)، فإنها تقوي
الهضم وتحسن امتصاص المغذيات.
وهي مفيدة بوجه الخصوص في
معالجة متلازمة التعب المزمن الذي
غالباً ما يرتبط بقصور إنتاج المعدة
للحمض.

■ **استخدامات أخرى** تعطي الكالمبا
لعلاج الزحار، ويؤثر استخدامها لهذه
الغاية في شرقي إفريقيا، ولطرد
الديدان. ورغم وجوب تجنّب هذه
العشبة عامة أثناء الحمل، توصف
جرعات صغيرة منها لتفريغ غثيان
الصباح.

يكون ناتجاً عن قصور الإفرازات
الهضمية، لا سيما مستويات الحمض
في المعدة.

■ **فقدان الشهية** المفعول المر
الصرف للكالمبا يجعلها علاجاً جيداً
جداً لا للهضم الضعيف أو المتدني
النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف
الشهية. وتستخدم الكالمبا على وجه
الخصوص لعلاج فقد الشهية والقهَم
(تدني الشهية) العصابي.

■ **المرض المزمن** على غرار
الأعشاب المرّة الأخرى، تفيد الكالمبا
في علاج كثير من الأمراض المزمنة.



الخزامى
جنبه معصرة تعلو 1 متر،
لها سنابل من الأزهار
الزرقاء الأرجوانية التي
تمتد فوق الأوراق.

LAVANDULA OFFICINALIS

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

الخزامى المخزنية Lavender

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* (Labiatae)

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تجنى قرب نهاية
فترة الإزهار عندما تبدأ
البتلات بالذبول.

تحتوي الأزهار
على مستويات
عالية من الزيت
الطيار



أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (إعدادها، ص 291).
للأرق، يؤخذ 1-1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء ليلاً.



زيت التدليك للصداع،
تمزج 20 نقطة مع 20 مل من زيت حامل
ويذلك (انظر ص 296).

الزيت العطري يوضع الزيت غير المخفف للسعات الحشرات.
النقع (إعدادها، ص 290) علاج مهدئ لمشكلات الهضم. لعسر الهضم، يؤخذ 1/2
كوب مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- ألم الأذن، ص 312.
- ألم الظهر، ص 313.
- الألم العصبي، ص 308.
- الحروق وحرق الشمس، ص 309.
- الصداع والشقيقة، ص 309.
- المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص 313.

يساعد في شفاء الحروق والجروح
والقرحات. وعندما يفرك على لسعات
الحشرات يُساعد في تفريج الألم
والالتهاب، ويمكن استخدامه لعلاج
الجرب وقمل الرأس. ويخفف تدليك
بضع نقاط على الجبهة الصداع، وتفرج
إضافة 5 نقاط إلى مغس الحمام ليلاً
توتر العضلات وتقوي الجهاز العصبي
وتحت على النوم العميق في الليل.

الخزامى عشبة مرخية هامة، لكنها معروفة بعطرها العذب أكثر مما هي
معروفة لخصائصها الطبية. وقد صارت مشهورة كدواء في أواخر
العصور الوسطى، وفي سنة 1620 كانت إحدى الأعشاب الطبية التي
حملها الحجاج معهم إلى العالم الجديد. وقد وصفها العشاب جون
باركنسون (1640) بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل
آلام وأحزان الرأس والعقل.

■ كومارينات

الأفعال الرئيسية

- طاردة للريح
- تفرج تشنج العضلات
- مضادة للاكتئاب
- مطهرة ومضادة للجراثيم
- تنبه تدفق الدم

الأبحاث

■ زيت الخزامى تجرى أبحاث على
الزيت العطري منذ عدة عقود ويُفهم أن
سُميته متدنية جداً وأن له مفاعيل هامة
مطهرة ومضادة للجراثيم. وهو يساعد
في خفض الألم وتلطيف التهيج
العصبي.

■ الأزهار من المعروف أيضاً أن
أزهار الخزامى ككل مضادة للجراثيم
ومطهرة. وهي تهدئ الأعصاب
وتخفف توتر العضلات وتفرج
المغص والريح. وعندما توضع
خارجياً، تكون مبيدة للحشرات
ومحمرة (مهيجة وتنبه دوران الدم
محلياً).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الجهاز العصبي الخزامى معروفة
لمفعولها الملطّف والمهدئ، وتمزج مع
أعشاب مركبة أخرى لتفريج النعاس
والهيجية والصداع والشقيقة. كما أنها
تساعد في تخفيف الاكتئاب.
■ الهضم على غرار كثير من
الأعشاب ذات المحتوى العالي من
الزيت الطيار، تلتف الخزامى عسر
الهضم والمغص وتفرج الريح والتخمة.
■ الربو يساعد مفعول الخزامى
المرخي في جعلها مفيدة لبعض أنواع
الربو، وبخاصة حيث يكون فرط
العصبية ميزة ملحوظة.
■ الزيت العطري الزيت علاج
إسعاف أولي قيم. فهو مطهر قوي



الخزامى تزرع على نطاق واسع من أجل
العطور والاستخدام الطبي.

المنبت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي
المتوسط، وتزرع في أنحاء العالم من
أجل زيتها الطيار، وتزرع كنبته حدائق
حتى النروج شمالاً. تستنبت من البذور
أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس.
تقطف الأزهار في الصباح في أواسط
الصيف وتجفف أو تقطر لاستخراج
الزيت العطري.

الأنواع ذات الصلة

الخزامى السنبلية (*L. spica*) تعطي
زيتاً أكثر من الخزامى المخزنية، لكنه
ذو نوعية أدنى. وتستخدم الخزامى
البحرية (*L. stochas*) كغسول مطهر
للجروح والقروح في إسبانيا
والبرتغال. وزيتها أدنى نوعية من زيت
الخزامى المخزنية.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 3%) يحتوي على
أكثر من 40 مكوناً، منها أسيتات
الليناليل (30-60%) والسينيول
(10%)، واللينالول والنيروول
والبورينول
- فلافونيات
- حموض التنيك



اللوبيلية
نبته حولية تعلو 50 سم
ذات أوراق رمحية الشكل
وأزهار زرقاء باهتة ذات
مسحة قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص
هامة مضادة للتشنج وتساعد
في تفريج المشكلات الصدرية.



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية
غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بوصفة من عشاب طبي أو طبيب، ولا تاكل النبتة الغضة
الإفراط في أكلها نادر (يحدث التقيؤ أولاً) لكن قد يكون قاتلاً. وهي عشبة
محظورة في بعض البلدان.



النقع يوصف لالتهاب
القصبات.



الأقراص المحتوية على
اللوبيلية وأعشاب أخرى
تستخدم لعلاج الربو
القصبي.



الصبغة تعطى لتفريج
الربو.

القليفة الدغلية كمروخ للصدر
والجيوب.

■ إدمان التبغ إن لقلوانيات
البيريدين، وبخاصة اللوبيلين،
تأثيرات كيميائية مماثلة لتأثيرات
النيكوتين الموجود في التبغ
(Nicotiana tabacum، ص 237).

ويستخدم العشابون اللوبيلية لمساعدة
المرضى في الإقلاع عن التدخين.

بسرعة داخل الجسم، وغالباً ما تكون
اللوبيلية أكثر فعالية عندما يوضع
النقع أو الصبغة المخففة خارجياً.
فمفعولها المضاد للتشنج يساعد في
إرخاء العضلات، لا سيما العضلات
الملساء، ما يجعل العشبة مفيدة لحالات
الوثة sprain ومشكلات الظهر حيث
يكون التوتر العضلي عاماً رئيسياً.
وتستخدم اللوبيلية بالاشتراك مع

اللوبيلية المنفوخة مضاد قوي للتشنج تستخدم للاضطرابات التنفسية
والعضلية. وكانت إلى جانب أنواع اللوبيلية الأخرى علاجاً أميركياً محلياً
لكثير من الحالات. كانت تستخدم عشبة للتقيؤ وعلاجاً للديدان
والأمراض الزهرية ومُقشعاً expectorant. كما كانت اللوبيلية المنفوخة
تدخّن أيضاً كبديل للتبغ واشتهرت بأن لها بعض خصائصه السحرية.

أساساً، لكن هناك الكثير غيره
■ حموض كربوكسيلية

الأفعال الرئيسية

- منبهة للتنفس
- مضادة للتشنج
- مُقشعة
- تحض على التقيؤ
- تزيد التعرق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أميركي محلي اللوبيلية
علاج محلي له تطبيقات عديدة. وقد دعا
إلى استخدامه في وقت لاحق العشاب
الأميركي صموئيل طومسون
Thomson (1769-1843) الذي جعل
العشبة عماد نظامه العلاجي (انظر ص
48). وقد استخدمها أساساً للحث على
التقيؤ.

■ الخصائص العلاجية العشبة
بأكملها مضادة للتشنج. ويحت مكوّناتها
اللوبيلين المركز التنفسي في ساق
الدماغ ما ينتج تنفساً أعمق.

■ المشكلات التنفسية اللوبيلية
مضاد قوي للتشنج ومنبه للتنفس،
وهي مفيدة لحالات ضيق الصدر، بما
في ذلك الربو، وبخاصة الربو القصبي
والتهاب القصبات. وتساعد العشبة في
إرخاء عضلات الأنابيب القصبية
الصغيرة ومن ثم فتح المجاري
التنفسية وتنبيه التنفس وتنشيط إخراج
البلغم بالسعال. ولطالما مرّجت
اللوبيلية مع الفليفلة الدغلية (Capsicum
frutescens، ص 70) في الموروث
الأنكلوأميركي، فمفعولها المدفئ
والمنبه يساعد في دفع الدم إلى المناطق
أرحتها اللوبيلية.

■ التطبيقات الخارجية بعض
المكوّنات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكك



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء
باهتة أعتقد أن لها خصائص سحرية
واستخدمت لإبعاد الأشباح.

المنبت والزراعة

اللوبيلية المنفوخة نبتة أميركية محلية
وتوجد في كثير من أنحاء أميركا
الشمالية، لا سيما في الأجزاء الشرقية
من الولايات المتحدة. تنبت على جوانب
الطرق وفي الأماكن المهملّة وتفضل
التربة الحمضية. تجنى الأجزاء الهوائية
في أوائل الخريف، عندما تكثُر محفظات
البذور، وتجفّف بعناية.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أربعة أنواع أخرى على الأقل من
اللوبيلية كانت تستخدم تقليدياً من قبل
الأميركيين الأصليين. إحداها، لوبيلية
السفلس (L. siphilitica) اعتقد
الأميركيون الأصليون والمستوطنون
الأوروبيون أنها ذات قدرة على علاج
السفلس، كما يوحي اسمها اللاتيني.
وتستخدم اللوبيلية الصينية (L.
chinensis) في طب الأعشاب الصيني
كمدر للبول وللدغ الأفاقي.

المكوّنات الرئيسية

■ قلوانيات البيريدين (اللوبيلين



العُرْقَد الصينيّ
جذبة مقلبة تملو 4 أمتار،
لها أوراق خضراء زاهية
وعنبات قرمزية.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

الجذر يستخدم
في مستحضرات
تفريخ الحمى.

جذر غض

العنبات تؤكل نيئة ويصنع منها المغلي والحساء.



عنبات مجففة

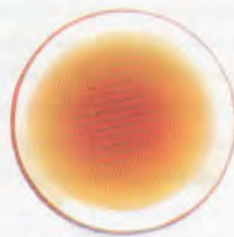
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صنع المغلي بواسطة العنبات تفرم
العنبات المجففة وتغلى على نار خفيفة (انظر
ص 290)، لضغف البصر، يؤخذ 100 مل
يومياً.



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290)،
للحمى، يؤخذ 100 مل يومياً.



صبغة الجذر (لإعدادها، ص
291)، للسعال والأزيز، يؤخذ 3
مل مخففة بالماء 3 مرات يومياً.

العُرْقَد عشبة صينية رئيسية مقوية ذكرت لأول مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» Divine Husbandman's Classic الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في المأثور أنها تطيل العمر، ويقال إن عشاباً صينياً عاش 252 سنة عزا طول عمره إلى الأعشاب المقوية، بما فيها العُرْقَد الصيني. واليوم، تلقى عنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبيياً واسعاً.

الجذر

- مخفض للحمى
- يخفض ضغط الدم

الأبحاث

- الثمرة تحمي العنبات الكبد من العطب الناتج عن التعرض للسموم.
- الجذر من المعروف أن الجذر ينبه الجهاز العصبي نظير الودي الذي يتحكم في الأفعال البدنية اللاإرادية. كما يرخي عضلات الشرايين ومن ثم يخفض ضغط الدم. وقد أظهرت الأبحاث الصينية أن للجذر قدرة كبيرة على خفض الحمى، وفي تجربة سريرية واحدة كان له تأثير هام في خفض الحمى الناتجة عن الملاريا.



العُرْقَد الصيني ينتج عنبات مقوية للدم. وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في الطهي.

المنبت والزراعة

ينبت العُرْقَد الصيني في أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع على نطاق واسع في وسط الصين وشمالها. يستنبت من البذور في الخريف. يمكن اقتلاع الجذر في أي وقت من السنة، لكن يشيع جنيه في الربيع. وتقطف العنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

- بيتاين
- بيتا- سيتوستيرول

العنبات فقط

- فيساليين
- كاروتين
- فيتامينات B1 و B12 و C

الجذر فقط

- حمض القرفة
- حمض البسليك

الأفعال الرئيسية

العنبات

- مقوية
- تحمي الكبد

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقو للدم تؤخذ عنبات العُرْقَد في الصين كمقو للدم. وهي تحسن الدوران وامتصاص الخلايا للمواد المغذية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدوام والطنين وتشوش الرؤية وحالات الهزال.

■ مقو للكبد والعينين العنبات

مقوية للكبد والعينين. في الطب الصيني، يرتبط الكبد بالعينين وتعتبر عنبات العُرْقَد ممتازة لقصور البصر.

■ خصائص تبريدية يُستخدم جذر

العُرْقَد في الصين لتبريد الدم ويساعد في خفض الحمى والتعرق والهيجية والعطش. وتساعد هذه الخصائص المبردة أيضاً في وقف الرعاف وتلطف السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن أنماط من الحرارة المفرطة.

■ ضغط الدم نتيجة للأبحاث

الحديثة، بدأ جذر العُرْقَد يستخدم في الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم.



البلقاء
نبته دائمة الاخضرار
تعلو 7 أمتار، لها طبقات
من اللحاء الورقي وأوراق
مدببة وسنابل أزهار
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مستويات
عالية من الزيت الطيار المطهر
وتستخدم في مستحضرات من
أجل مشكلات الجلد والعدوى.

للأوراق عطر قوي
عند سحقها

أوراق غضة



أوراق
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتبعه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً
إلا بإشراف مختص.

الكريم تضاف 5 نقاط من الزيت العطري
إلى ملعقة صغيرة من كريم أساسي وتوضع
على المناطق المصابة 3 مرات يومياً.



النقع (لإعداده، ص 290). للعدوى المزمنة،
تنقع 1/2 ملعقة صغيرة من العشب في كوب
ماء وتؤخذ مرتين يومياً.

الفرازج (لإعدادها، ص 296). للعدوى المهبلية، تولج فزرجة 3 مرات يومياً.

للعدوى المهبلية بما في ذلك السُّلَق.

الاستخدامات الذاتية

- سعفة القدم، ص 305.
- السلاق المهبلي، ص 314.
- العدو والحبوب، ص 305.



الزيت العطري تضاف
3 نقاط إلى 12 نقطة من
زيت حامل وتدخن على
سعفة القدم.



المزمن.

- العدوى الفموية العشب فعالة في
غسول الفم لمواجهة العدوى الفموية
ومرض اللثة، ويمكن استخدامها أيضاً
للغرغرة من أجل التهاب الحلق.
- العدوى المهبلية البلقاء ممتازة

البلقاء، وزيتها العطري على وجه الخصوص، هي واحدة من أهم
المطهّرات الطبيعية. وتستحق هذه العشب مكاناً في كل خزانة طبية نظراً
لفائدتها للسعات والحروق والجروح والتهابات الجلد على اختلافها.
والبلقاء موطنها أستراليا، وهي علاج ماثور عند سكان أستراليا
الأصليين. تمّ التوصل إلى خصائصها العلاجية في العشرينيات،
وتستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة فضلاً
عن أستراليا.

- مضادة للفطر
- مضادة للفيروسات
- منبهة للمناعة

الأبحاث

الخصائص المطهّرة أجريت
الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء
لأول مرة سنة 1923 في أستراليا. وقد
خضع لفحوص واسعة منذ الستينيات،
وتأكدت خصائصه المطهّرة. وبيّنت
التجارب السريرية، في أستراليا
بشكل رئيسي، أنه فعال في علاج
كثير من الحالات المعدية، وخاصة
المشكلات الفطرية والجلدية مثل
السلاق المهبلي والعدو والتأليل.

المكوّنات الفعّالة من أهم
المكوّنات المعروفة التربيين -4-
ول، المطهّر الهام الذي يتحمّله الجلد
بشكل جيد. ويحتوي الزيت على
السينيول الذي يمكن أن يهيج الجلد.
وتفاوت محتوى السينيول، إذ إن الزيت
الريدي النوعية يضم أكثر من 10%،
وفي بعض الحالات يصل إلى 65%.

الاستخدامات الماثورة والحالية

علاج ماثور البلقاء علاج ماثور
عند سكان أستراليا الأصليين. تُسحق
الأوراق وتستنشق أو تستخدم في
النقاع من أجل السعال والزكام
والالتهابات الجلدية.

المشكلات الجلدية يمكن وضع
البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعفة
القدم والقوباء، فضلاً عن المسامير
والتأليل والعدو والحبوب والحروق
الملتبحة والجروح ولسعات الحشرات
واللدغات وغير ذلك من الحالات
الجلدية.

العدوى المزمنة يمكن أخذ البلقاء
داخلياً كعلاج للعدوى المزمنة وبعض
العدوى الحادة، لا سيما التهاب المثانة
والحمى الغدبية ومتلازمة التعب



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهّرة
الطبيعية فعالية.

المنبت والزراعة

البلقاء موطنها أستراليا، وتنتشر في
التربة الرطبة لنيو ساوث ويلز
وكوينزلاند. وتزرع الآن على نطاق
واسع، لا سيما في نيو ساوث ويلز.
تُستنبت البلقاء من الفسائل في الصيف.
تُجنى الأوراق والفروع الصغيرة على
مدار السنة وتقطر لإنتاج الزيت
العطري.

الأنواع ذات الصلة

من أنواع البلقاء الأخرى التي توفر
زيوتاً عطرية قيمة البلقاء البيضاء (M.
leucadendron، ص 232) والبلقاء
عريضة الورق (M. viridiflora)
والبلقاء الكتانية (M. linariifolia)،
وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت
العطري للبلقاء.

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار (النسب متفاوتة)،
تربينين 4- ول 40%، غاما- تربينين
24%، ألفا- تربينين 10%، سينيول
5%.

الأفعال الرئيسية

- مطهّرة
- مضادة للجراثيم



الترنجان
نبته معمرة تملو 1.5
امتار، لها ازهار صغيرة
بيضاء واوراق مسننة ذات
عروق عميقة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تستخدم في كثير من
المستحضرات كعلاج مهدئ.



أجزاء هوائية غضة

تعطي الأوراق عطر الليمون عند سحقها

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص.

الزيت العطري للحلأ النطاقي،
تضاف 5 قطرات إلى 1 ملعقة صغيرة
من زيت الزيتون وتلك المنطقة
المؤلمة بملف (انظر ص 296).



النقيع (لإعداده، ص 290).
للصداع العصبي، يشرب كوب
3 مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291).
للقلق والاكتئاب المعتدل، يؤخذ
1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3
مرات يومياً.

الغسول لعقوبة الشفة، يصنع نقيع (انظر ص 290) ويوضع بانتظام (انظر ص 295).
العصير يوضع على الجروح والجلوف عند الحاجة.
المرهم (لإعداده، ص 294)، يوضع على لسعات الحشرات.

- تشنج المعدة، ص 305.
- عقوبة الشفة والحماق والحلا
النطاقي، ص 304.
- الغثيان الناتج عن مشكلات
عاطفية، ص 306.
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 306.

إسعاف أولي للجروح ولسعات
الحشرات ومفيد للحمي.

الاستخدامات الذاتية
■ الإنفلونزا مع ألم العضلات
والأوجاع، ص 311.

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن «الترنجان علاج للدماغ،
يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب»، فقد أوجز تراث الترنجان الطويل كعلاج
مقو يرفع المعنويات ويريح القلب. واليوم، لا تزال هذه العشبة الزكية
الرائحة تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة، وقد بينت الأبحاث
الحديثة أنها تساعد كثيراً في علاج عقوبة الشفة cold sores.

■ مقو للأعصاب

الأبحاث

■ الزيت الطيار بينت الأبحاث
الألمانية أن الزيت الطيار، لا سيما
السيترال والسيترونيال، يهدئ
الجهاز العصبي المركزي كما أن الزيت
مضاد قوي للتشنج.

■ متعددات الفينول متعددات
الفينول طاردة للديدان. وهي تحارب
على الأخص فيروس عقوبة الشفة.
وفي إحدى الدراسات البحثية خفض
زمن شفاء عقوبة الشفة إلى نحو 5 أيام
وتضاعف الزمن بين الإصابة به
وتجده.

■ الغدة الدرقية يكبت الترنجان عمل
الغدة الدرقية

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الاستخدامات المأثورة كانت هذه
العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات.
وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل
العمر. ومن الاستخدامات المأثورة
الأخرى شفاء الجروح وتفريغ الخفقان
وترخية القلب وعلاج ألم الأسنان.

■ مقو مرخ حديث الترنجان مقو
مرخ للقلق والاكتئاب المعتدل والتلمل
والهيجية. وهو يخفف الشعور
بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدئ
سرعة القلب، حيث أنه علاج قيم
للخفقان ذي المنشأ العصبي، ويفيد
الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى
مشكلات هضمية، مثل عسر الهضم
والحموضة والغثيان وانتفاخ البطن
وآلام القولون.

■ عقوبة الشفة يفرج الترنجان
عقوبة الشفة ويقلل فرص تكررها.
■ عشبة هرمونية بعد اكتشاف
مفعوله المضاد للدرق، تعطي العشبة
لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط.
■ استخدامات أخرى الترنجان علاج



الترنجان يُشتق اسمه النباتي من
اليونانية melissa بمعنى النحل، ويشير
إلى جاذبيته العظيمة للنحل.

المنبت والزراعة

الترنجان موطنه جنوبي أوروبا وغربي
آسيا وشمال إفريقيا، وهو يزرع اليوم
في كل أنحاء العالم، تستنبت النبتة من
البذور أو الفسائل في الربيع. تجنى
الأجزاء الهوائية من أوائل الصيف فما
يلي، ويفضل جنيهاً قبل تفتح أزهارها
مباشرة عندما يكون تركيز الزيت
الطيار عالياً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار يصل إلى 0.2% (سيترال،
أكسيد الكاريفولين، لينالول،
سيترونيال)
■ فلافونيات
■ ثلاثيات التربين
■ متعددات الفينول
■ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مرخ
- مضاد للتشنج
- يزيد التعرق
- طارد للديدان
- مضاد للفيروسات



الننع
نبته حولية قوية العطر
مربّعة الساق، تعلق 80
سم، ولها أوراق مستنّنة

الننع Peppermint

Mentha x piperita (Labiatae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقطّر من أجل
زيتها الطيار وتستخدم في
عدة مستحضرات .

تحتوي الأوراق على مستويات عالية
من الزيت الطيار الذي
له خصائص مضمية هامة .

أجزاء هوائية غضة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا يُعطى الننع للأطفال دون الخامسة، لا يؤخذ
الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص. ويجب ألا
يوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً.



الزيت العطري
يخفف إلى نسبة 2%
(انظر ص 296)
ويدهن على الجبهة
لتخفيف الصداع.



الدهون يُصنع من الننع
(انظر ص 295). يوضع
على الجلد المتهيّج.



الننع (لإعداده، ص 290).
لتحسين الهضم، يشرب
كوب بعد الوجبات.

الصبيغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي.
البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيجية.

موطن الننع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثِر على أوراق
مجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة
عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يَشتهر في أوروبا إلا في القرن
الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للننع في قدرته على تفريج
الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص. غم أن له استعمالات أخرى
عديدة.

■ ينبه إفراز الصفراء
■ مطهّر

الأبحاث

■ **الزيت الطيار** بيّنت الأبحاث أن
الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم
والمنتول (وهو من مكونات الزيت)
مطهّر ومضاد للفطر ومبرّد ومخدر
للجلد رغم أنه مهيج أيضاً.

■ **العشبة** بأكملها للعشبة بأكملها
تأثير مضاد للتشنج في الجهاز
الهضمي. وقد أكّدت التجارب
السريية التي أجريت في التسعينيات
في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في
معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية.

الاستعمالات المأثورة والحالية

■ **المشكلات الهضمية** الننع ممتاز
للجهاز الهضمي، يزيد تدفق العصارات
الهضمية والصفراء ويرخي العضلات.
يخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء
والريح ويلطف الأمعاء المتهيّجة.
وبتلطيفه بطانة القولون وعضلاته،
يساعد الإسهال ويفرّج القولون
المتشنج (غالباً ما يسبب الإمساك).

■ **تفريج الألم** عندما يوضع الننع
على الجلد، فإنه يفرّج الألم ويخفف
الحساسية. كما أنه يفرّج الصداع
والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.

■ **العدوى** يستخدم الزيت المخفف
كنشوق ومروخ للصدر من أجل
العدوى التنفسية. والعشبة بأكملها
مهمة للعدوى الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

■ **الإكزيمة**، ص 300.
■ **الذبّ العصبي**، ص 303.
■ **الصداع الهضمي**، ص 309.
■ **الغثيان والصداع**، ص 306.



الننع يزرع في كثير من أنحاء العالم
من أجل زيتته.

المهنت والزراعة

يُزرع الننع تجارياً وفي الحدائق في
أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية.
يُستنبت من البذور في الربيع ويحصد
قبل أن يزهر في الصيف في طقس
شمس جاف.

الأنواع ذات الصلة

الننع هجين من ننع الماء (*M. aquatica*) والننع السنبل (*M. spicata*) الذي له خصائص علاجية
مماثلة لكنها أقل قوة.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (حتى 1.5%) يضم
المنتول (33-55%) والمنتون
(10-40%)
■ فلافونيات (لوتولين، منتوسيد)
■ حموض فينولية
■ ثلاثيات التربين

الأفعال الرئيسية

■ طارد للريح
■ يفرّج تشنج العضلات
■ يزيد التعرق



شجرة جوز الطيب
شجرة دائمة الاخضرار
تعلو 12 متراً، لها أوراق
عطرية وعناقيد من الزهر
الاصفر الصغير.

جوز الطيب (وقشره) Nutmeg & Mace

Myristica fragrans (Myristicaceae)

الأجزاء المستخدمة

القشر يحيط بغلاف
البذر. يستخدم في
الطهي وكدواء.

قشر قرمزي
غض

يصفر القشر
عندما يجف



قشرة وبذرة مجففة



ثمرة مع البذر
والقشرة

غلاف البذرة الخشبي
الذي يحتوي على اللب
(جوزة الطيب)

لب (جوزة الطيب)
البذرة المجففة



جوزة الطيب (لب البذرة) علاج
منبه للعدوى المعوية والحالات
الرثية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهيات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص. لا يؤخذ أكثر من 3 غ من العشبة يومياً. لا يؤخذ أثناء الحمل.

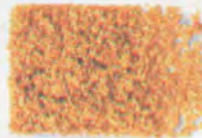


الزيت العطري
للجوزة يستخدمه
العشابون أحياناً
لعلاج القيء.

جوز الطيب المبشور
للإكزيمية، تمزج 2 ملعقة
صغيرة مع قليل من الماء
وتعجن ثم توضع



القشر المطحون
يوصف لعلاج
الريح والتخمة.



القيء لالتهاب المعدة والأمعاء،
تضاف رشّة من جوز الطيب إلى
كوب من نقيع النعنع (انظر ص
290). تؤخذ 3 مرات يومياً.

كـ المرهم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، يوضع
عدة مرّات في اليوم.

جوز الطيب وقشرة جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب سمّيته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنّه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتنبه الهضم ومعالجة عداوي السبيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقوّ للباه وعلاج للإكزيمية والرثية (الروماتيزم).

- يمنع التقيؤ
- منبه
- القشرة:
- منبهة
- طاردة للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزيت العطري لجوز الطيب ذو تأثير مخدر ومنبه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهية ويخفف الغثيان والقيء والإسهال. وهو دواء مفيد لكثير من المشكلات الهضمية، وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء.

■ دواء صيني يُستخدم جوز الطيب في الصين للإسهال بوجه خاص، فيساعد في تدفئة الأمعاء وإمسакها ويفرّج ألم البطن وتمدده الناتج عن البرد.

■ مقوّ للباه لجوز الطيب في الهند شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويعتقد أنه يزيد القوّة الجنسية.

■ الاستخدامات الخارجية المراهم التي تستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الرثية (الروماتيزم). ولها تأثير مضاد للتهيج وتحث على تدفق الدم إلى المنطقة. وفي الهند يُطحن جوز الطيب ويُعجن ويوضع على مناطق الإكزيمية والسعفة.

■ الأمان الجرعات الطبية المتدنية والمقادير الطهيية مأمونة. لكن العشبة منبه قوي ومهلوسة وسامة عند الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن استهلاك جوزتين كاملتين يُسبب الوفاة. الميربستيسين هو المكون المسؤول عن السميّة وهو أيضاً مهلوس. كما أن السفرول معزولاً وبجرعات عالية من المواد المسرطنة.



جوز الطيب يُزرع تجارياً في المناطق المدارية

المنبت والزراعة

أشجار جوز الطيب موطنها جزر مولوكا باندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع. وتُستنتج أيضاً من البذور التي تزرع عند نضجها. وتعطي الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تقطف الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفّف.

المكوّنات الرئيسية

■ الجوزة:
■ زيت طيار (حتى 15%)، يضم الألفا-بينين والبيتا-بينين والألفا-تربينين والبيتا-تربينين والميربستيسين والإلنسين والسفرول.
■ زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميربستين وبوترين

■ القشرة:
■ زيت طيار (مماثل للجوز لكن تركيز الميربستين أعلى)

الأفعال الرئيسية

■ الجوز:
■ طارد للريح
■ يفرج تشنّج العضلات



حبق الرهبان
حولية عطرية تعلق 70
سم، لها أزهار صغيرة
أرجوانية إلى حمراء أو
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية مقوية ومنعشة
ذات خصائص أخرى كثيرة.

أجزاء هوائية غضة

الأوراق مسننة
ومغطاة بوبر
دقيق



أجزاء هوائية مجففة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



العصير لعدوى الجلد، يوضع 10 مل على
الجزء المصاب مرتين يومياً.



المغلي (لإعداده، ص 290)
يستخدم للحميات وكقوة. يؤخذ كوب
يوميًا كمقو عام.



المسحوق لقروح الفم
يفرك المسحوق بلطف
على المناطق المتقرحة
عدة مرات يوميًا.

ويساعد عصير العشبة أو مسحوقها
في شفاء قروح الفم.

الاستخدام الذاتي

العصيات والسعات، ص 303.

الجنب. كما أنه يعالج الربو.

استخدامات أخرى يستخرج
عصيره ويوضع على لسعات الحشرات
والسعفة وأمراض الجند. كما يُستخدم
كقطرة للأنف من أجل عدوى الأذن.

حَبَقُّ الرَّهْبَانِ مثل الحبق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشبة
المقدسة للإلهة لكشمي Lakshmi، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي
يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsī وتعني لا نظير له، وللعشبة
خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكر الدم.
ولهذه العشبة في طب الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل
تفريغ الحميات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح الفم.

- موانئ (مكيف)
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

■ **السكري** تجري أبحاث حول قدرة
حبق الرهبان على خفض مستويات
سكر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين
بالبداء السكري منذ عقود. وقد ثبت
الآن أنه دواء مفيد لبعض أنواع
السكري.

■ **الأبحاث الهندية** أثبتت الأبحاث
في الهند أن حبق الرهبان يساعد في
خفض ضغط الدم وأن له خصائص
مضادة للالتهاب ومفرجة للالم
وخافضة للحمى. ويبدو أن العشبة
تكبت إنتاج المنى.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الاستخدام الماثور** لطالما اعتبر
حبق الرهبان عشبة مقوية ومنعشة
مفيدة في تحسين الحيوية.

■ **علاج أيورفيدي** يستخدم حبق
الرهبان في الطب الأيورفيدي من أجل
الحميات بشكل رئيسي. وثمة وصفة
هندية ماثورة تمزج الفلفل الأسود
(Piper nigrum، ص 248) والزنجبيل
(Zingiber officinale، ص 153)

والعسل في علاج يمنع العدوى ويتحكم
بارتفاع الحرارة.

■ **القلب والكرب** يعتقد أن حبق
الرهبان اليف للقلب يقيه من الكرب
ويخفف ضغط الدم ومستويات
الكوليسترول. وهو مشهور في خفض
الكرب ويعتبر مكيّفًا يساعد الجسم في
التلاؤم مع المتطلبات والكروب
الجديدة.

■ **علاج للسكري** إن قدرة العشبة
على المساعدة في تثبيت مستويات
السكر في الدم تجعلها مفيدة في علاج
السكري.

■ **مشكلات التنفس** حبق الرهبان
مفيد للعداوي التنفسية، لا سيما الزكام
والسعال والتهاب القصبات وذات



حبق الرهبان يسمّى كذلك لأنه غالباً ما
يزرع حول المعابد في الهند.

المنبت والزراعة

حبق الرهبان موطنه الهند وغيرها من
المناطق المدارية في آسيا. كما أنه يُزرع
على نطاق واسع في أميركا الوسطى
والجنوبية من أجل خصائصه الطبية
بشكل رئيسي. يمكن أن يستنبت حبق
الرهبان من البذور وغالباً ما يزرع كنبته
للزينة. تقطف الأجزاء الهوائية قبل تفتح
الأزهار في أوائل الصيف.

الأنواع ذات الصلة

النوع المطبخي المألوف الذي يُسمى
الحبق المعروف (O. basilicum، ص
238)، قريب وثيق الصلة.

المكونات الرئيسية

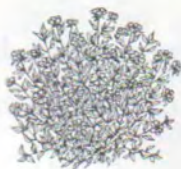
■ زيت طيار (1%) يضم اليوجينول
(70-80%) ومثيل تشافيكول ومثيل
يوجينول وكاروبوفيلين
■ فلافونيات (أبيجينين ولوتيولين)
■ ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

■ يخفّض مستويات سكر الدم
■ مضاد للتشنج
■ مسكن
■ يخفّض ضغط الدم
■ يخفّض الحمى

الفاونيا البيضاء. الفاونيا الصيفية White Peony

Paeonia lactiflora syn. *P. albiflora* (Paeoniaceae)



الفاونيا البيضاء
معمرة منتصبة تعلو نحو
2 متر. لها أزهار بيضاء
كبيرة وأوراق خضراء
غامقة مقسمة.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



للجذر
خصائص
مضادة للتشنج

جذر غض

الجذر له خصائص هامة
مقوية ومفرجة للألم.
يُغلى ويجفف لاستخدامه
في كثير من
المستحضرات.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حساء الأشياء الأربعة
(لإعداده، ص 315).
يشرب كوب يومياً كمقوِّ
عام.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.



أنجذان

المغلي (لإعداده، ص 290)
يساعد في تفريغ ألم الحيض
والنزف الشديد وغيره من
الاضطرابات الحيضية.
لتفريغ ألم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

فاونيا
بيضاء



حشيشة
الملاك
الصينية

رهمانية لزجة

الاستخدامات الذاتية

- ألم الحيض، ص 315.
- هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316.
- النزف الحيضي الشديد، ص 315.

■ مضاد للتشنج توصف الفاونيا
البيضاء لألم تشنج البطن، لا سيما في
الزحار وتشنج العضلات وخدر اليدين
والقدمين. كما تعالج الصداع وطنين
الأذنين وتشوش الرؤية.

يعود تاريخ الاستخدام الطبي للفاونيا البيضاء في الصين إلى 1500 سنة
على الأقل. وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب
المستخدمة لصنع «حساء الأشياء الأربعة» Four Things Soup. وهي
مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم
والدوار dizziness. ومن المأثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام
يتألقن مثل الزهرة نفسها.

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- مقوية
- قابضة
- مسكنة

الأبحاث

■ الفاونيا فلورين مضاد مهم للتشنج
يرخي النسيج المعوي فضلاً عن
عضلات الرحم. بينت التجارب الصينية
المجراة خلال الثمانينيات أنه يضاد
الأكستوسين، وهو الهرمون الذي
يحث تقلصات الرحم. ويُعتقد أن
الفاونيا فلورين خافض معتدل للضغط
يخفّض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى
القلب عبر الشرايين الإكليلية. كما أنه
يظهر خصائص معتدلة مضادة
للالتهاب وخافضة للحمى.

■ عقبولة الشفة قد يكون لغلوكوز
البنتاغالويل مفعول مضاد لفيروس
عقبولة الشفة والحلأ البسيط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ حساء الأشياء الأربعة تعتبر
الفاونيا البيضاء عشبة نسائية بشكل
رئيسي. وهي مع الرهمانية اللزجة
(*Rehmannia glutinosa*، ص 123)
والأنجذان (*Ligusticum wallachii*)
وحشيشة الملك الصينية (*Angelica
sinensis*، ص 60) من مكونات حساء
الأشياء الأربعة، أكثر المقويات النسائية
استخداماً في الصين.

■ علاج نسائي تساعد الفاونيا
البيضاء الاضطرابات الحيضية، بما في
ذلك النزف الشديد والنزف بين دورتي
الحيض، وتستخدم بوجه خاص لعلاج
ألم الحيض والمغص. وهي مقوِّ للدم
و«الين» yin (أنظر ص 38-39) وتساعد
في حالات عوز الدم فضلاً عن هبات
الحرارة والتعرق الليلي الناتج عن نقص
الين.



الفاونيا البيضاء تزرع في الصين
لازهارها العطرة الجميلة وجذرها ذي
الخصائص المقوية.

المنبت والزراعة

تزرع الفاونيا البيضاء في شمال
شرقي الصين ووسط منغوليا،
وتستنتج من البذور في الربيع أو من
قطع الجذور في الشتاء. تجنى الجذور
التي يبلغ عمرها 4 أو 5 سنوات في
الربيع أو الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الفاونيا الشجيرية (*P. suffruticosa*)
والفاونيا الحمراء (*P. rubrae*)
تستخدمان طبيّاً في الصين ولهما
خصائص مماثلة لخصائص الفاونيا
البيضاء. والفاونيا المخزنية (*P.
officinalis*، ص 241)، نبتة أوروبية
شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاونيا
البيضاء.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات تربينويدية أحادية
(فاونيا فلورين والبيفلورين)
- حمض البنزويك
- غلوكوز البنتاغالويل

الجنسُنج Ginseng

Panax ginseng (Araliaceae)

الجنسُنج هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة. وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ 7000 سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خيشت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنسُنج إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرته على رفع الهمة stamina ومقاومة الكرب لم تُعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

الأفعال الرئيسية

- مكيف
- مقو

الأبحاث

■ مكيف أجريت أبحاث تفصيلية على الجنسُنج في السنوات 20-30 الماضية في الصين واليابان وروسيا وكوريا وكثير من الدول. وقد تأكدت قدرته المكيفة (يساعد الجسم في التكيف مع الكرب والتعب والبرد) وبيئت التجارب أن الجنسُنج يحسن قدرة الجسم كثيراً على التغلب على الجوع ودرجات الحرارة المتطرفة والكرب العقلي والعاطفي. كما أن الجنسُنج يعطي تأثيراً مهدئاً عندما يحتاج الجسم إلى النوم. وتشبه الجنسُنج زيادات المسؤولة عن هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب في الجسم.

■ أبحاث أخرى يزيد الجنسُنج عمل المناعة ومقاومة العدوى ويحسن عمل الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الأفعال العلاجية يتنوع عمل الجنسُنج كمكيف، فهو لديه مفعول منبه على الشبان الذين تكون لديهم القوة الحيوية «كي» qi (انظر ص 38-39) قوية، لكنه مقو ومصح ومهدئ للذين أضعفهم المرض أو الشيخوخة.

■ دواء الجنسُنج يعرف الجنسُنج في الصين كعشبة منبهة ومقوية للرياضيين وأولئك المعرضين للكرب البدني، وكمقو للباه عند الذكور. وهو أيضاً مقو في الشيخوخة ويأخذه الناس تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في تحمل شهور الشتاء القاسية الطويلة.

■ مقو غربي لا يعتبر الجنسُنج في



الجنسُنج حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقو في سن الشيخوخة.

المنبت والزراعة

الجنسُنج موطنه شمالي الصين وشرقي روسيا وكوريا الشمالية، لكنه نادر جداً الآن في البرية. وتتطلب زراعة الجنسُنج مهارة فائقة، وهو يستتبع في البذور في الربيع ويتطلب تربة غنية جيدة التصريف. تستغرق النبتة 4 سنوات على الأقل لكي تنضج. ثم يحصد الجذر عادة في الخريف ويغسل ويعالج بالبخار قبل تجفيفه.

الأنواع ذات الصلة

أرالية الجنسُنج الظهري (*P. notoginseng*، ص 241)، وأرالية الجنسُنج الكاذب (*P. pseudoginseng*) والأرالية الخماسية الأوراق (*P. quinquefolium*، ص 241) لها جميعاً فوائد هامة.

المكونات الرئيسية

- صابونينات تريينويدية ثلاثية (0.7-3%)، جنسينوزيدات - تم التعرف إلى 25 منها على الأقل
- مركبات أسيتيلينية
- باناكسانات
- تريينات أحادية نصفية



الجنسُنج نبتة معمرة تعلو 1 متر. لها أوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.

الأجزاء المستخدمة



يمضغ الجذر المجفف في الصين لتعزيز الطاقة.

جذر مجفف

جذر غض

الجذر يُجنى بعد 4 سنوات عندما تكون المكونات الفعالة شديدة التركيز.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يسبب الأرق وارتفاع ضغط الدم). لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع. تجنب الكافيين أثناء أخذ الجنسُنج. لا يؤخذ أثناء الحمل.

البرشامات للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 500 ملغ مرة يومياً.



الحساء طريقة شائعة لأخذ الجنسُنج في الصين. يضاف اغ من الجذر المجفف لكل حصة من حساء الخضار. تؤخذ يومياً.



⊗ الأفراس طريقة ملائمة لأخذ الجنسُنج. تؤخذ للأحداث المكربة على المدى القصير، مثل الانتقال من المنزل.

الاستخدامات الذاتية

- الحفاظ على الحيوية، ص 311.
- العنانة والقذف المبكر، ص 316.
- قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309.
- الكرب القصير المدى، ص 308.

الغرب دواء بقدر ما يُعتبر مقوياً معززاً للحياة. وهو مفيد لأولئك الذين يكابدون أحداثاً مكربة، مثل الخضوع للامتحانات. وغالباً ما يساء استخدام الجنسُنج في الغرب ويجب أن لا يؤخذ لأكثر من ستة أسابيع.



زهرة الآلام الحمراء
كرمة متسلقة تعلق 9
أمتار، لها أوراق ثلاثية
الفصوص وأزهار
مزخرفة وثمار بيضوية
الشكل.

PASSIFLORA INCARNATA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC

زهرة الآلام الحمراء، Passiflora, Maypop

Passiflora incarnata (Passifloraceae)

الأجزاء المستخدمة



زهرة غضة

الأجزاء الهوائية
تقطف عند الحاجة
لصنع النقع المرخي.

أجزاء هوائية
مجففة

أجزاء هوائية
غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات زهرة الآلام قد تسبب النعاس، لا تؤخذ جرعات عالية أثناء الحمل.



الصيغة (لإعدادها، ص 291)
مركن مفيد للعقل المفرط
النشاط. يؤخذ ملعقة صغيرة مع
الماء يومياً.



النقع (لإعدادها، ص 290)، للأرق
بين الحين والآخر، يشرب 2 كوب
أثناء الليل.



الأقراص دواء شائع
للأرق والكرب يباع دون
وصفة طبية.

المسؤول عن الاضطراب.

الاستخدامات الذاتية

■ الأرق، ص 309

■ انعدام النوم بسبب ألم الظهر،

ص 313

الربو والخفقان palpitations وارتفاع
ضغط الدم والمغص (التشنج) العضلي.
وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدئة
والمضادة للتشنج العامل الرئيسي
لفائدتها، حيث تخفّض فرط النشاط

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل
اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرقة، يعتقد أنها تمثل صلب
السيّد المسيح. لها خصائص مهدئة ومركّنة قيّمة، ولطالما استعملت
كدواء في التراث العشبي لأميركا الوسطى والشمالية. وكانت تؤخذ في
المكسيك من أجل الأرق والصرع والهستيريا.

■ قلوانيات الإندول (هارمان)

الأفعال الرئيسية

■ مركّنة

■ مضادة للتشنج

■ مهدئة

الأبحاث

■ الخصائص المهدئة خضعت

زهرة الآلام الحمراء لأبحاث مستفيضة
لكن نمط فعلها على الجهاز العصبي
المركزي غير مفهوم جيداً. للأجزاء
الهوائية خصائص مُثبّنة مركّنة ومهدئة
تحتّ على النوم، لكن المكونات التي
تسبب هذه الأفعال لم تعرف.

■ قلوانيات الإندول لم تُثبت الأبحاث

بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء
تحتوي على قلوانيات الإندول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الأرق زهرة الآلام الحمراء معروفة
جيداً كعلاج للأرق وانماط النوم
المتقطع، وهي مفيدة لنوبات الأرق
القصيرة.

■ مركن لطيف هذه العشبة معروفة

على نطاق واسع بأنها دواء جيد للقلق
والتوتر والهيجية والأرق. وتعطي

خصائصها المركّنة اللطيفة تأثيراً
مرخياً يقلل فرط النشاط العصبي

والخوف، وتجعلها مهدئة عشبياً معتدلاً
غير إدماني يقارن في بعض النواحي

بالناردين المخزني (*Valeriana*)

officinalis، ص 146). وتوصف أحياناً
للاختلاج convulsion.

■ تفريغ الألم لزهرة الآلام الحمراء
خصائص مسكّنة قيّمة وتعطي لآلم

الأسنان وآلم الحيض والصداع.

■ التأثيرات المهدئة إن قدرة زهرة
الآلام على خفض القلق تجعلها عشبة

قيّمة لكثير من الحالات العصبية، وهي
تستخدم لعلاج حالات متنوعة مثل



زهرة الآلام الحمراء استخدمها شعب
الألغونكوين في أميركا الشمالية كمهدئ
عشبي.

المنبت والزراعة

زهرة الآلام الحمراء موطنها جنوبي
الولايات المتحدة (فيرجينيا وتكساس
وتينيسي) وأميركا الوسطى والجنوبية،
وهي تزرع اليوم على نطاق واسع في
أوروبا، لا سيما في إيطاليا، وكذلك في
أميركا الشمالية. تستنبت من البذور في
الربيع وتحتاج إلى وفرة الشمس.
تُجمع الأجزاء الهوائية عندما تُزهر
النبته أو تُثمر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام
Passiflora بعضها مشهور كنبات
للحدائق. وبعضها ذو مفعول مركن
مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء. فقد
وُجد أن زهرة الآلام المضلّعة (*P.*
quadrangularis) تحتوي على
السيروتونين، وهو أحد المراسيل
الكيميائية الرئيسية في الدماغ.

المكونات الرئيسية

■ فلافونيات (أبيجينين)

■ مالتول

■ غليكوزيدات السيانوجين

(جينوكاردين)



شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الخضراء
تعطو 20 متراً، لها أوراق
جلدية خضراء غامقة
وأزهار بيضاء.



الأفوكادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

الأجزاء المستخدمة



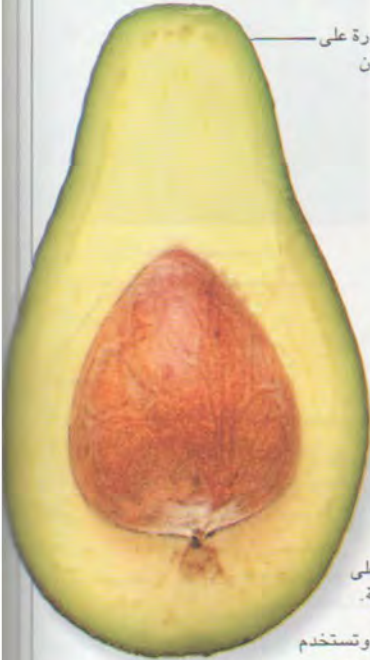
أوراق مجففة



الأوراق علاج قابض
للإسهال.

أوراق غضة

للقشر القدرة على
طرد الديدان



البذرة تحتوي على
زيت جيد النوعية.

الثمرة مغذية وتستخدم
«لبطء» الجروح.



اللحاء يفصل عن الشجرة
لاستخدامه في علاج الإسهال
والزحار.

تستخدم أجزاء كثيرة من الأفوكادو في طب الأعشاب. الأوراق واللحاء علاج فعال للمشكلات الهضمية والسعال. وللثمرة كثير من الاستخدامات الطبية فضلاً عن كونها مغذية جداً. تستخدم شعوب غواتيمالا المحلية، على سبيل المثال، اللب لتنبيه نمو الشعر والقشر لطرده الديدان والبذور لعلاج الإسهال. ويستخدم لب الثمرة كغذاء للأطفال في غربي إفريقيا.

- طاردة للريح
- تفرج السعال
- تحث على النزيف الحيضي

لب الثمرة:

- مطر
- طارد للريح

القشر:

- يقضي على الديدان

الأبحاث

- الكولسترول بيّنت الأبحاث أن الثمرة تساعد في خفض مستويات الكولسترول.
- السموم لوحظ أن الماشية التي ترعى على أوراق الأفوكادو أو ثماره أو لحائه تقل عندها الآثار السميّة للدغة الحية وغيرها من السموم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الأوراق واللحاء أوراق الأفوكادو ولحاء السوق الفتية تنبه الحوض ويمكن أن تحث على الإجهاض. ولأنها قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق من أجل الإسهال والريح والتخمة وتعتبر قيمة لتفريج السعال ولانسداد الكبد وخفض مستويات حمض اليوريك العالية التي تسبب النقرس gout.

- الثمرة قشر الثمرة يستخدم علاجاً لطرده الديدان. ويشكل لب الثمرة المهروس طعاماً مغذياً ويعتبر أنه ذو خصائص باهية. عندما يستخدم اللب خارجياً يبرد الجلد ويلطفه. يوضع على الجروح المتقيحة وعلى فروة الرأس لتنبيه نمو الشعر.

- الزيت زيت بذرة الأفوكادو يغذي الجلد ويحفظ قوته. ويطري الجلد الخشن أو الجاف أو المتقشر، ويحسن نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس.



الأفوكادو مغدٌ جداً ويشكل غذاء ممتازاً للأطفال.

المنبت والزراعة

الأفوكادو نبتة موطنها أميركا الوسطى وتزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب إفريقيا. تُستنتب من البذور. تقطف الأوراق عند الحاجة وتقطف الثمرة غير الناضجة عندما يكتمل نموها.

الأنواع ذات الصلة

للأنواع الأخرى من الفرساء *Persea* ثمار مشابهة لثمرة الأفوكادو وتستخدم بطريقة مماثلة.

المكونات الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- زيت طيار (ميتيل تشافيكول، الفا-بينين)
- فلافونيات
- حموض التنيك

لب الثمرة:

- بروتينات (حوالي 25%)
- تربينات أحادية نصفية
- فيتامينات A و B1 و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- قابضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الأوراق أو اللحاء (إعداده، ص 290). للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

زيت البذرة، لشوائب الجلد، يفرك قليل من الزيت على المنطقة يومياً.



اللب المهروس للمساعدة على التئام الجروح، يوضع قليل من اللب المهروس 3 مرات يومياً.



فلل كافا

أجنية دائمة الاخضرار
تتسلق إلى ارتفاع 3 أمتار،
لها سوق لحيمية وأوراق
تشبه القلوب.

وكان يستخدم في الماضي بوجه خاص لعلاج الأمراض الزهرية، لا سيما السيلان gonorrhoea. ورغم أن فلل الكافا لم يعد يستخدم بهذه الطريقة، فإنه مطهر بولي يساعد في التصدي للعداوي (الالتهابات) البولية ويهدئ المثانة الهيجية.

■ **تفريج الألم** فلل الكافا بخصائصه المقوية والمسكنة المعتدلة علاج جيد للألم المزمن يُساعد في خفض الحساسية وإرخاء العضلات المتوترة استجابة للألم.

■ **حالات التهاب المفصل** غالباً ما يكون فلل الكافا مفيداً لعلاج مشكلات الروماتيزم والتهاب المفصل مثل النقرس gout بسبب مفعول فلل الكافا المسكن والمنظف المدر للبول. وتساعد العشبة في تفريج الألم وإزالة الفضلات الناتجة عن المفصل المصاب.

■ **علاج مرخ** فلل الكافا علاج مأمون ومُثبت للقلق لا يسبب النوم drowsiness أو يؤثر على قدرة المستخدم على تشغيل الآلات. ويمكن أن يؤخذ على المدى الطويل للمساعدة في تفريج الكرب المزمن، وتجعله خصائصه المفرجة للقلق والمرخية للعضلات مفيداً في علاج التوتر العضلي فضلاً عن الكرب العاطفي.

■ **الاستخدامات الخارجية** تصلح العشبة كغسول مطهر للفم من أجل ألم الأسنان وقرحات الفم.



فُلُّلْ كافا Kava Kava

Piper methysticum (Piperaceae)

فلل كافا عشبة ذات أهمية طقوسية وثقافية بين شعوب جزر المحيط الهادئ، الذين يستخدمونها في الاحتفالات الاجتماعية وللارتباط بالهتهم. وتؤدي مزايها فلل كافا المهدئة والمنبهة إلى الانسجام والشَّمَق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمقوية للباه. له طعم حار عطري حريف يخدر الفم قليلاً.

- مقو
- يخفّض التوتر
- مطهر بولي
- مسكن
- يحث على النوم

الأبحاث

■ **اللاكتونات** للاكتونات الكافا تأثير مخدّد للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنج. وقد بينت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركّن. ولللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدّد على بطانة التبيبات البولية للمثانة.

■ **مفوّج للقلق** كشفت نتائج تجربة سريرية في ألمانيا نشرت سنة 1990 أن الكاوايين فعّال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **مقو مأثور للباه** يقدر فلل الكافا في جزر بحر الجنوب كمسّم مهديء ومنبه. وعندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهياً.

■ **مخدّر** بينت التجربة في جزر المحيط الهادئ وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدّراً إذا أفرط في تناوله ما يؤدي إلى الذهول.

■ **مطهر** لفلل الكافا مفعول مطهر

تربة حصوية جيدة التصريف وموقع ظليل. يُجنى الجذر في أي وقت من السنة.

الأنواع ذات الصلة

فلل القديسين (*P. sanctum*) وثيق الصلة به وموطنه المكسيك. وهو يشبه فلل كافا في كثير من الوجوه، فهو يحتوي مثلاً على لاكتونات الكافا ويؤثر أخذه كمثبه. ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى التتبل betel والفلل كبير الورق matico وحبّ العروس والفلل الأسود (*P. angustifolia* peper و *P. betle* و *P. cubeba* و *P. nigrum*، ص 247-248).

المكوّنات الرئيسية

■ راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا، بما في ذلك الكاوايين

■ قلواني البيبريديين (بيبرميتيستيسين)

الأفعال الرئيسية

■ منبه



فُلُّلْ كافا له أوراق كبيرة مستدقة يبلغ عرضها 25 سم. ويستخدم جذره طبياً لتفريج الألم.

المنبت والزراعة

فلل الكافا كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادئ وتصل حتى هاواي شرقاً. يُزرع تجارياً في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا. ويستنبت فلل الكافا من الأرائد runners في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويُنمى عادة على أطر. يحتاج إلى

الأجزاء المستخدمة

الجذر مفوّج للألم ومضاد للعدوى البولية.



يُمضغ الجذر تقليدياً ويخمر بالعاب

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



■ **النقيع** (لإعداده، ص 290)، لتخفيف العدوى البولية، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً.

■ **الصبغة** (لإعدادها، ص 291) مقوية ملطّفة ومرخية للكرب، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.



لسان الحمل
نبته حولية تعلق 40 سم،
لها أوراق رفيعة وعناقيد
من الأزهار البيضاء إلى
بنية.

■ عشبة مضادة للتسمم إن للثا الناتج عن تلبّل لسان الحمل بالماء القدرة على امتصاص المواد السامة ضمن المعى الغليظ. ويؤخذ لسان الحمل عادة لخفض التسمم التلقائي (تطرد الزيغانات من الجسم مع البذور وقشور الثمر في البراز).

■ الاعتلالات الهضمية إن التأثير الملطف والوقائي الذي توفره البذور وقشور الثمر الغنية بالثا تقيد السبيل المعدي المعوي بأكمله. ويؤخذ لسان الحمل لقروح المعدة والاثنا عشري وعسر الهضم الحمضي.

■ العدوي البولية يمدد المفعول المطري للسان الحمل إلى السبيل البولي. ففي الهند، يؤخذ تقيع من البذور (المرّة الوحيدة التي يستخدم فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب الإحليل urethritis.

■ الاستخدامات الخارجية عندما تنقع قشور الثمر في تقيع من آتريون الحدائق (*Calendula officinalis*)، ص (69) يُصنع منها لبخة للاستخدام الخارجي فيستخلص الالتهاب من الحبوب والدمامل والدواخس whitlows (الأورام المتقيحة لأطراف الأصابع).

الاستخدامات الذاتية

- الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء الهيجية، ص 307
- الإمساك، ص 317
- صعوبة مرور البراز والبواسير، ص 302

الأبحاث

■ تنظيم وظيفة الأمعاء بيّنت التجارب السريرية في الولايات المتحدة وألمانيا واسكندنافيا خلال الثمانينيات أن لسان الحمل مفعولاً مسهلاً ومضاداً للإسهال. وعلى غرار كثير من الأعشاب، يساعد في استعادة الوظيفة السوية لعضو من أعضاء الجسم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ ملين لسان الحمل معروف جيداً كملين. يوصف في الطب التقليدي فضلاً عن طب الأعشاب للإمساك، وبخاصة عندما تنتج الحالة عن أمعاء مفرطة التوتّر أو مفرطة الاسترخاء. وتحتوي البذور وقشور الثمر على مستويات عالية من الألياف (الثا) وهي تتوسع فتصبح هلامية عندما تبتلّ بالماء. وهي، إذ تحافظ على محتوى عال من الماء في المعى الغليظ، تزيد من حجم البراز وتسهّل مروره.

■ مشكلات معوية أخرى لسان الحمل، خلافاً للتوقعات، علاج مفيد للإسهال. والعشبة أيضاً علاج فعّال لكثير من المشكلات المعوية بما في ذلك متلازمة الأمعاء الهيجية، والتهاب القولون التقرّحي وداء كرون Crohn (التهاب اللغائفي الناحي regional ileitis). ويشيع استخدام لسان الحمل في الهند لعلاج الزحار dysentery.

■ تفريغ البواسير لسان الحمل عشبة قيمة للبواسير، تساعد في تليين البراز وخفض تهيج الوريد المتمدّد.

يوجد عدة أنواع من لسان الحمل، لسان الحمل البيضوي (*P. ovata*) وعشبة البراغيث (*P. psyllium*) ولسان الحمل الهندي (*P. indica*). وهو يُستخدم كملين مأمون وفعّال منذ آلاف السنين في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. ونظراً لصغر حجم بذور لسان الحمل وقشر ثمره الخارجي، فقد كان يُخلط بينهما وبين البراغيث، ومن هنا جاء اسم عشبة البراغيث. له طعم لطيف وينتفخ عندما يترطب ويصبح له قوام شبيه بهلام في الفم.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (*P. major*)، ص (249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الصين كمدّر للبول وللإسهال والنزلة القصبية bronchial catarrh، ويعطى قشر الثمر المسحوق للنساء في مراحل الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السوي للجنين (الرأس إلى أسفل في الرحم).

المكوّنات الرئيسية

- لثا (أرابينوكسيلان)
- زيت ثابت (2.5%) - لينولينيك وحموض دهنية بلميتية وأولينية بشكل أساسي
- نشاء

الأفعال الرئيسية

- مطرّ
- ملين
- مضاد للإسهال



يُزرع لسان الحمل على نطاق واسع من أجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم علاجاً للمشكلات المعوية.

المنبت والزراعة

تنمو الأنواع الثلاثة التي تُنتج لسان الحمل بأشكال شتى في جنوبي أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، وبخاصة في الهند، كما تُزرع على نطاق واسع. تُسْتَنْبَت من البذور في الربيع وتتطلب كثيراً من الشمس. وتُجنى البذور عندما تتضج في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة



البذور يجب أن تنقع في الماء قبل استخدامها.



قشور الثمر تسحق عامة لاستخدامها في مستحضرات متنوعة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يُشرب دائماً كثير من الماء.



التعطين البارد للإمساك، يُنقع 20 غ من البذور في 200 مل لمدة 10 ساعات. تؤخذ الجرعة كاملة ليلاً.



برشامات قشور الثمر المسحوقة (ص 291)، للبواسير، يؤخذ برشامة 200 مغ 3 مرات يومياً.

اللبخة للحبّات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع تقيع آتريون الحدائق لصنع عجينة كثيفة توضع (ص 294) 3 مرات يومياً.



البطباط المزهر
نبته متسلقة حولية
تعلو 10 أمتار، لها سوق
حمراء وأوراق خضراء
فاتحة وأزهار بيضاء أو
أرجوانية

POLYGONUM MULTIFLORUM
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

البَطْبَاطُ المَزْهُرُ عَصَا الرَّاعِي المَزْهُرَة

He Shou Wu, Flowery Knotweed

Polygonum multiflorum (Polygonaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر ذو قيمة عالية في الطب
الصيني نظراً لخصائصه
المقوية. يُقتلع في الربيع.



جذر مجفف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب ألا يستخدم سوى الجذر المعذب في متاجر الأعشاب الطبية الصينية.



المغلي (إعداده، ص
(290). يؤخذ المغلي كمقو
عام لمدة يومين.



الأقراص،
تؤخذ في الصين
من أجل
خصائصها
المجددة للشباب.



الصيغة (إعدادها، ص 291).
لخفض مستويات الكولسترول
في الدم، تؤخذ ملعقة صغيرة
مرتين في اليوم مع الماء.

المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لتأثيره المقوي. يؤخذ 5 غ يومياً.

■ الهرم قبل الأوان يوصف البطباط
في الصين للأشخاص الذين تبدو
عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان،
بما في ذلك ابيضاض الشعر. ويوحى
هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم
وتساعد في عمله بطريقة صحية
متوازنة.

■ الملاريا توصف هذه العشبة لعلاج
الملاريا المزمنة عندما تمزج في الغالب
مع الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص
116) وحشيشة الملاك الصينية
(*Angelica sinensis*، ص 60)
والبوسفي (*Citrus reticulata*).

■ علاج للكبد والكلى يستخدم
البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى،
وهو أهم استخدام له في طب الأعشاب
الصيني ويتقويته عمل الكبد والكلى،
يساعد في تنقية الدم ويمكن «الكي»
(الطاقة الحيوية) من الدوران بحرية في
الجسم.

■ مقو للأعصاب والدم يعطي
البطباط المزهر في طب الأعشاب
الصيني للأشخاص الذين لديهم
أعراض مثل الدوام dizziness والضعف
والخدر وتشوش الرؤية، التي تدل على
أعصاب غير فعالة و«قصور الدم».

عشبة مقوية صينية ذات مذاق مر وحلو، ويعتقد أن «الكي» qi (الطاقة
الحوية) تتركز في جذرها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم
الحوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجددة للشباب تساعد في الحؤول دون
الهرم وتعزز التعمير. ويرتبط بالبطباط المزهر كثير من التراث الشعبي،
ويعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.

المكونات الرئيسية

- حمض الكريزوفانيك
- أنثراكينونات (إيمودين وريثين)
- ليسيتين

الأفعال الرئيسية

- مركن لطيف
- مقو
- يغذي الدم

الأبحاث

■ مستويات الكولسترول في
تجارب أجريت على الحيوانات في
الصين، تبين أن البطباط المزهر يخفّض
مستويات الكولسترول المرتفعة في
الدم. كما بينت تجربة سريرية أن أكثر
من 80% من المرضى المصابين
بارتفاع الكولسترول في الدم تحسّنوا
عند تناول مغلي الجذور.

■ مستويات السكر في الدم كشفت
الأبحاث الصينية أن البطباط المزهر
يساعد في زيادة مستويات السكر في
الدم.

■ مقاومة العدوي بينت التجارب
في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة
على التصدي لعصية التدرن (السل)،
ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقو صيني شهير رغم أن البطباط
المزهر ليس العشبة المقوية الأولى
المدرجة في طب الأعشاب الصيني
(نكرت لأول مرة في سنة 713
ميلادية)، فقد أصبح دون شك واحداً
من أهمها وأوسعها استعمالاً. ويتناوله
الملايين بانتظام في الشرق من أجل
خصائصه المقوية والمجددة للشباب
ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء
على حد سواء.



البَطْبَاطُ المَزْهُرُ من أقدم الأعشاب
المقوية الصينية. يُساعد في خفض
مستويات الكولسترول في الدم.

المنبت والزراعة

البطباط المزهر موطنه وسط الصين
وجنوبيها ويزرع في كل أنحاء المنطقة.
يُستنبت من البذور أو بتقسيم الجذر في
الربيع أو من الفسائل في الصيف.
وتتطلب النبتة تربة جيدة التسميد
وكثير من الحماية من الطقس الماطر.
تقتلع جذور النباتات التي لها 3 إلى 4
سنوات من العمر وتُجفّف في الخريف.
أما الجذور الأكبر حجماً وعمراً فتعود
قيمتها الكبيرة أي خصائصها العلاجية،
لكنها لا تتوفر على نطاق تجاري بشكل
عام.

الأنواع ذات الصلة

الأناريف (*P. bistorta*، ص 251)، إحدى
أقوى الأعشاب القابضة قاطبة،
والبطباط (*P. aviculare*، ص 251)
يستخدمان في طب الأعشاب الأوروبي،
وليس لهما الخصائص المقوية نفسها
التي للبطباط المزهر. وفي طب
الأعشاب الصيني، تستخدم عصا
الراعي المستدقة (الورق *P.*
cuspidatum) لعلاج الإياس (انقطاع
الطمث).



القلاع
نبته معمرة زاحفة تعلق
50 سم، لها أوراق بيضيه
مستدقة وأزهار زرقاء إلى
أرجوانية أو قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص قابضة
تساعد في إبراء الجروح.



رؤوسات أزهار
مجففة



أجزاء هوائية
غضة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (لإعداده، ص 290). لالتهاب
الحلق، يغرغر 3 مرات يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291). لنزيف
اللثة، تضاف ملعقة صغيرة إلى 20
مل من الماء وتستخدم غسولاً للفم.



المرهم (لإعداده، ص 294). يوضع على
الجروح والجلوف والبواسير والدوالي.

البلخعة (لإعدادها، ص 294). توضع على مناطق الوشي والجروح الثانوية.

الملتبته. ويُعتقد أنها تبرّد «نار الكبد»
الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف
للغد الملتبته والمتضخمة، وبخاصة
العقد المفاوية للرقبة. وتستخدم الآن
من أجل فرط ضغط الدم على ضوء
الأبحاث الحديثة.

بعض الممارسين مقويًا.
العلاج الصيني تؤخذ القلاع في
الصين لوحدها أو مع أقحوان الحداثق
(*Chrysanthemum x morifolium*)، ص
77) للحمى والصداع والدوام والدوار،
ولتلطيف وتهنئة العيون المتقرحة

القلاع نبتة أوروبية ذات تاريخ طويل كمبريء للجروح ومقوّم عام.
وأزهار القلاع، زوكو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس
لتطبيقات العشب في الصين علاقة بالاستعمال الأوروبي المأثور.
ففي الصين تستخدم الأزهار للحمى و«ضعف الكبد». وقلما تُستخدم
القلاع في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر وهو يستحق مزيداً من
الأبحاث.

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- قابضة
- توقف النزيف الداخلي
- تخفّف ضغط الدم باعتدال

الأبحاث

- ضغط الدم تشير الدراسات في
الصين إلى أن للقلاع تأثير معتدل
موسع للشرايين، ما يساعد في خفض
ضغط الدم.
- مكافحة العدوى كشفت الأبحاث
الصينية أن العشب ذات مفعول معتدل
صاد (مضاد حيوي) لكثير من
الممرضات، بما في ذلك أنواع الشيغلة
Shigella والإشريكية المعوية *E. coli*
التي يمكن أن تسبب سلالته التهاب
الأمعاء والعداوي البولية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الاستخدامات المأثورة تُستخدم
القلاع كعشبة للجروح منذ قرون. وهي
ترقا النزف وتسرع الإبراء. وقد كتب
جون جيرارد: «ليس هناك في العالم
عشبة أفضل للجروح من القلاع»
(1557). وقال العشاب الإيرلندي كيوغ
K'Eogh إن القلاع «تشفي كل الجروح
الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات
الكبد والمرارة، ومن ثم فهي مفيدة
لليرقان» (1735).

المداداة الأوروبية المعاصرة

تستخدم القلاع أساساً كعشبة للجروح
ولم تعد تستخدم في طب الأعشاب
الأوروبي بمقدار ما كانت تستخدم في
الماضي. وتؤخذ أحياناً لخفض النزف
الداخلي وسائل غرغرة لعلاج التهاب
الحلق. وتستخدم القلاع خارجياً لعلاج
تصريف المهبل والبواسير. ويعتبرها



أزهار القلاع التي تُشبه الحلق أوحث
باستخدامها لمشكلات الحلق في نظرية
مذهب التوقيعات Doctrine of
Signatures (انظر ص 16).

المنبت والزراعة

القلاع موطنها أوروبا وآسيا، ويمكن أن
توجد في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء
العالم. تنبت في المروج وعلى جوانب
الطرق وتزدهر في الأماكن
المشمسة. تنتشر القلاع بالبذر الذاتي
أو عبر الجذور. وهي تُنتش بسهولة
ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذر. تُجمع أجزاؤها الهوائية
في وسط الصيف عندما تزهّر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

القلاع الكبير الزهر (*P. grandiflora*)،
نوع وثيق الصلة ويعتقد أنه ذو
خصائص مماثلة.

المكونات الرئيسية

- تربينات ثلاثية خماسية الدورة
(تستند على الأورسوليك
والبيبتولينيك وحموض الأوليانوليك)
- حموض التنتيك
- فيتامينات B1 و C و K



الرَّهْمَانِيَّةُ
نبتة معمرة يصل
ارتفاعها إلى 30-60
سم، لها أوراق دبقية
وأزهار أرجوانية.

الأجزاء المستخدمة



الجذر يقلع في
الخريف، وهو ذو
مفعول واثق للكبد.



جذر مجفف

يمضغ الجذر نيباً
وهو ذو طعم قليل
المرارة.



جذر غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرَّهْمَانِيَّةُ اللَّزْجَةُ

الخنزيرية
الصينية



شودى هوانغ يغلى ببطء 15 غراماً
من الجذر في 500 مل من عصير
العنب لمدة 20 دقيقة. لفقد الدم وفقر
الدم، يؤخذ كوب 100 مل يومياً.

علاج يُغلى 15 غراماً من الرَّهْمَانِيَّةِ اللَّزْجَةِ و 10 غرامات من الخنزيرية
الصينية (انظر ص 290). للحمى، يؤخذ كوب 3-2 مرات يومياً.

المعاصرون «مدفئة ومنشطة
لـ«يانغ» yang «القطن» loins.

الاستخدامات الذاتية

- الاستقلاب والكبد الضعيفين، ص 319.
- النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

حين أن شودى هوانغ له تأثير معاكس.

- التعمير الرَّهْمَانِيَّةِ مَقْوُّ تَقْلِيدِي وقيم عند تقدم العمر ageing. وتعتبر مفيدة في منع الشيخوخة.
- الصيغ الصينية العشبية مكوّن في كثير من صيغ الأدوية العشبية، وأشهرها «حبة المكونات الثمانية» التي يعتبرها العشابون الصينيون

الرَّهْمَانِيَّةُ اللَّزْجَةُ عشبة مقوية صينية هامة. وهي تظهر في كثير من
مُستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم: فقد ذكرها غي
هونغ Ge Hong، الطبيب والسيماي الصيني في القرن الرابع
الميلادي. والرَّهْمَانِيَّةُ عشبة «للتعمير» ذات تأثير مَقْوُّ ملحوظ للكبد
والكلى. وقد أثبتت الأبحاث استخدامها الماثور وأظهرت أنها تحمي الكبد
ومفيدة لالتهاب الكبد.

الأبحاث

- علاج للكبد بيّنت الأبحاث الصينية أن الرَّهْمَانِيَّةُ عشبة واقية للكبد هامة جداً، تحول دون تسمم الكبد وتلفه. وأظهرت التجارب السريرية في الصين أنها فعالة في علاج التهاب الكبد.
- أبحاث أخرى أشارت التجارب إلى أن الرَّهْمَانِيَّةُ تخفّض ضغط الدم ومستويات الكولسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة لالتهاب المفصل الروماتيزمي.



الرَّهْمَانِيَّةُ أخذت اسمها الشعبي الغربي
«القمعية الصينية» من مظهرها.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- الجذر النيء والمسبق التحضير في طب الأعشاب الصيني، يسمّى الجذر شغ دي هوانغ عندما يؤكل نيباً وشو دي هوانغ عندما يطبخ. والأول هو العلاج الأكثر شيوعاً، وكلاهما مقويان «للين» yin (انظر ص 38)، لكن لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة
- شغ دي هوانغ الجذر النيء «يبرد الدم» ويُعطى للمساعدة في خفض درجة الحرارة في العزل الحادة والمزمنة، وتنعكس طبيعته المبردة في استعماله في مشاكل مثل العطش واحمرار اللسان الناتج عن «أنماط حرارية». ويفيد شغ دي هوانغ في علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف، ويُستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب الكبد وأحوال الكبد الأخرى.

- شو دي هوانغ يستخدم هذا المستحضر بشكل خاص في حالات فقر الدم و«عوز الدم» مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي، وهو مدفئ لا مبرد ويعتبر مقوياً رئيسياً للكلى.
- ضغط الدم تستخدم الرَّهْمَانِيَّةُ لعلاج فرط ضغط الدم، واللافت أن شغ دي هوانغ يرفع ضغط الدم، في

المنبت والزراعة

تنمو الرَّهْمَانِيَّةُ اللَّزْجَةُ في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبخاصة في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة الرَّهْمَانِيَّةُ، وفي هذه الحالة تُسنتبت من البذور التي تزرع في الخريف أو الربيع. ويجنى الجذر في الخريف بعد أن تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرَّهْمَانِيَّةُ الصَّفْرَاءُ *R. lutea* في طب الأعشاب الصيني كمدّر للبول.

المكوّنات الرئيسية

- ستيرولات نباتية (بيتا-ستيروستيول، ستيغماستيول)
- سكريات (مانيتول)
- رهمانين

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مقوية للكلى
- تخفض ضغط الدم
- تحمي الكبد



الرَّؤُودُ الكَفِّيّ
نبتة معمرة ذات جذمور
غليظ تعلو 3 أمتار، لها
أوراق كبيرة راحية الشكل
وأزهار صغيرة.

الرَّؤُودُ الكَفِّيّ Chinese Rhubarb (Rheum Palmatum (Polygonaceae))

الأجزاء المستخدمة

الجذمور منبّه لطيف للشهية ويساعد في
تحسين الهضم.



جذمور مجفف



جذمور غضن

الجذمور يحتوي على
الانتراكينونات، وهي مواد
مسهّلة، وعلى حموض التنيك،
وهي مواد قابضة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهه لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع. ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند
وجود ميل للنقرس أو حصى الكلى.



المغلي (الإعداد، ص 290).
لنوبة إمساك عرضية، يؤخذ
100 مل كل مساء.



الصبيغة (الإعداد، ص 291)
لتنبيه الشهية، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء مرتين يوميًا.

Ⓢ الأقراص إحدى الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة. يؤخذ للإمساك العرضي.

العشبة على الحروق والحبوب
والجمرات، وهي مقوية ومنبهة لطيفة
للشهوة وغسول مفيد لقرحات الفم.

الاستخدام الذاتي

■ الإمساك، ص 307

وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون
عضلات المعى الغليظ ضعيفة.

■ الإسهال الجرغ الصغيرة من الجذر

قابضة تفرج تهيج البطانة الداخلية

للمعى ومن ثم تخفف الإسهال.

■ استخدامات أخرى يمكن وضع

لطالما امتدح الرَّؤُودُ الكَفِّيّ باعتباره أكثر المطهّرات فائدة في طب
الأعشاب، وهو مأمون حتى للأطفال الصغار نظراً لمفعوله اللطيف. وقد
استُخدم في الصين منذ أكثر من 2000 عام، وهو علاج فعّال جداً لكثير
من المشكلات الهضمية. ومن المحير أنه ملين إذا أخذ بجرعات كبيرة،
لكنه ذو تأثير مُمسك عندما يؤخذ بكميات صغيرة. وللجذمور طعم
قابض غير مستساغ.

■ أوكسالات الكلسيوم

الأفعال الرئيسية

- ملين
- مُمسك
- قابض
- يخفف ألم المعدة
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

■ الانتراكينونات وحموض التنيك

القيمة الطبية للرؤود الكفّي كبيرة نظراً
للخصائص المهيجّة والملينة والمطهّرة
للانتراكينونات، الجذمور ملين قوي

عند تناوله بجرعات كبيرة. غير أن

مستويات حموض التنيك العالية

الموجودة في العشبة توازن المفعول

الملين، وقد تبين أن حموض التنيك

تكون مسيطرة عند تناوله بجرعات

صغيرة ما يعطي مفعولاً مُمسكاً.

■ الخصائص المضادة للجراثيم

تبين أن مغلي الجذر فعّال ضد الجراثيم

العنقودية الذهبية *Staphylococcus*

aureus، وهي جرثومة معدية تسبب

قرحات الفم والتهاب الجريبات

folliculitis (نوع من عدوى العُد في

منطقة اللحية).



الرَّؤُودُ الكَفِّيّ يفضلُ النمو قرب الماء،
وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة

الرَّؤُودُ الكَفِّيّ موطنه الصين والتبت

حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه

يزرع أيضاً في الغرب. ويوجد في

البرية ويزرع على نطاق واسع.

يُستتبت من البذور في الربيع أو

بالبذور في الربيع أو الخريف ويتطلب

موقعاً مشمساً وتربة جيّدة التصريف.

تقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام

في الخريف بعد أن يتحول لون الساق

والأوراق إلى الأصفر.

الأنواع ذات الصلة

الرَّؤُودُ الهندي *R. tanguticum*

والرَّؤُودُ المخزني *R. officinale* لهما

استخدامات مماثلة للرَّؤُودُ الكَفِّيّ *R.*

palmatum. وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة

ذات مفعول أفضل من أنواع الرَّؤُودُ

الأخرى. والرَّؤُودُ المألوف الذي يؤكل

هو الرَّؤُودُ الذكر *R. rhaponticum*.

المكوّنات الرئيسية

■ أنتراكينونات (نحو 3-5%)، رايبين،

الو-إيمودين، إيمودين

■ فلافونيات (كاثيكين)

■ حموض الفينوليك

■ حموض التنيك (5-10%)



إكليل الجبل
عشبة لائمة الخضرة قوية
العطر تعلو مترين، لها
أوراق رفيعة خضراء
غامقة تشبه أوراق
الصنوبر.

إكليل الجبل، حصا البان Rosemary Rosemarinus officinalis (Labiatae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجمع في الصيف
وتستخدم في المستحضرات أو
تقطر من أجل زيتها.



أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبيغة (لإعدادها، ص 291) مقو
ممتاز. للكرب، يؤخذ 2 مل مرتين
يومين مع الماء.



الزيت العطري
لتحسين التركيز.
تُحرق عدة قطرات في
محرقة للزيت
(لاستخدامها، انظر
ص 296).

النقيع (لإعدادها، ص 290)، لتفريج الصداع، يؤخذ 50 مل كل 3 ساعات. يفرك النقيع
على فروة الرأس لتحسين نمو الشعر.

فيكون له تأثير منعش.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- التوتّر السابق للحيض، ص 315
- الشقيقة، ص 309
- العضلات التعب المؤلمة، ص 312

إلى المعتدل.

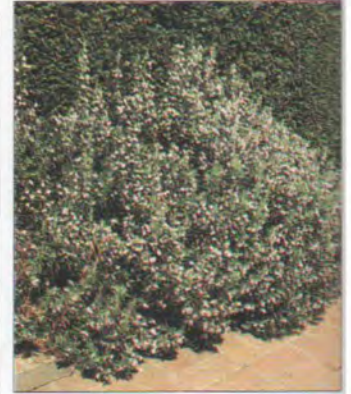
- استخدامات أخرى عندما يوضع
إكليل الجبل كدهون أو زيت عطري
مجفف، يهدئ الألم والعضلات
الرثوية. يضاف المغلي إلى النقيع أو
الزيت العطري إلى ماء الاستحمام

إكليل الجبل عشبة معروفة وتحظى بتقدير كبير، موطنها جنوب أوروبا. وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها. ولا تزال تُحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان، الذين يوشكون على إجراء امتحانات. وإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنشطة، تضي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المميزة.

طارد للريح

الأبحاث

- الروزميريسين بيّن الأبحاث أن الروزميريسين منبه ومسكن.
- الزيت الطيار يتفاوت محتوى الزيت داخل النبتة. وهو مسكن ومنبه، وبخاصة عند وضعه على الجلد.
- أبحاث أخرى ينتج تأثير إكليل الجبل المضاد للالتهاب عن حموض إكليل الجبل والفلافونيات بشكل أساسي. وتقوي الفلافونيات أيضاً الشعيرات الدموية. وللنبتة ككل خصائص مرة وقابضة.



إكليل الجبل كان رمزاً للوفاء بين العشاق نظراً لقدرته على تحسين الذاكرة

المنبت والزراعة

إكليل الجبل موطنه البحر الأبيض المتوسط وينمو لوحده في كثير من أنحاء جنوبي أوروبا ويؤزرع في كل أنحاء العالم. يُستنبت من البذور أو الفسائل في الربيع ويفضل المناخ الدافئ المعتدل الجفاف والموقع المحمي. تُجمع الأغصان أثناء الصيف بعد الإزهار وتجفف في الظل.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1-2%) يحتوي على البورينول والكامفين والكافور والسينيول
- فلافونيات (إبيجينين، ديوسمين)
- حموض التنيك
- حمض الروزمارينيك
- ثنائي التربينات (بيكروسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسية

- مقو
- منبه
- قابض
- مُعَصِب
- مضاد للالتهاب



الحمّاض المفتول
نبته معمّرة تعلو 30
سم إلى 1.5 متر، لها
أوراق رمحية يبلغ
طولها 25 سم.

الحمّاض المفتول Yellow Dock, Curled Dock *Rumex crispus* (Polygonaceae)

هذه العشبة، على غرار أنواع الحمّاض الأخرى، ذات خصائص تنظيفية هامة. وهي ليست مليئة مشهورة بقدر الرّأوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124)، لكن تأثيرها اللطيف الأقل حدة على الأمعاء يجعلها مفيدة بوجه خاص للإمساك الخفيف. ولجذرها مذاق قليل المرارة وهو القسم الوحيد المستخدم طبياً. وفي الماضي، كانت الأوراق تؤكل كمقوّ ربيعي.

الأفعال الرئيسية

- ملين لطيف
- يُنبّه تدفق المرارة
- منظّف

الأبحاث

■ الأنتراكينونات لم تُجرّ أبحاث مستفيضة على الحمّاض المفتول، لكن خصائصه المليئة والمنظفة تُعزى إلى الأنتراكينونات إلى حد كبير. فهذه المكونات مسهلة، وعند أخذها بجرع عالية تُفرغ القولون. وهذا المفعول مماثل لمفعول الرّأوند الكفّي، لكنه أطف.

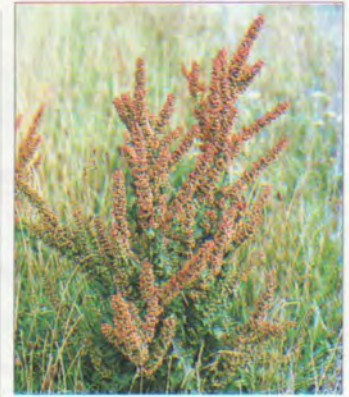
■ الأوكسالات كانت أوراق الحمّاض المفتول تستخدم مقوّياً ربيعياً، لكن الأبحاث بيّنت أنها تحتوي على كميات كبيرة من الأوكسالات التي يُمكن أن تسبب حصى الكلى والنقرس عند أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى الأوكسالات في الجذر مأمون).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ التّأثير الملين إن مفعول النبتة الملين اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في حالات الإمساك المعتدل. ويتعزّز هذا المفعول إذا ازداد المحتوى اللبني في النظام الغذائي. وبتنبيه القولون، يزال البراز بفعالية أكبر وتنخفض إعادة امتصاص الذايفانات.

■ منبّه للصفراء يُعتقد أن الحمّاض المفتول يحسّن تدفق الصفراء، ما يساهم أيضاً في مفعوله المزلي للسموم (تزال الفضلات عبر قنوات الصفراء).

■ عشبة منظّفة تمزج عموماً مع الحمّاض المفتول أعشاب أخرى منظّفة ومزيلة للسميّة، مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) والطّرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، لعلاج مجموعة



الحمّاض المفتول يحمل سنابل من الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو الحمّاض المفتول في البرية في أقاليم متعددة من العالم، وموطنه أوروبا وآسيا. ويزدهر في الأراضي البور والمنحدرات والخنادق. يُقلع الجذر في الخريف ويقطع ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أنواع كثيرة من الحمّاض ذات مفعول مماثل، مثل الحمّاض العريض الورق (*R. obtusifolius*). وبعض الحمّاض الزراعي، مثل الحمّاض الصغير الورق (*R. acetosella*، ص 262) يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة للحمّاض المفتول. ولطالما استخدمت فصيلة الحمّاض كمسهّل: وقد وصف نيكولاس كلبيير Culpeper (1616-1654) الحمّاض الجبلي بقوله «يصرف الصفراء والبلغم بلطف وأمان».

المكونات الرئيسية

- أنتراكينونات، (حتى 4%)، نيبودين، إيمودين، كريسافانول
- حموض التنيك
- أوكسالات
- زيت طيار

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



جذر غض

ينبّه الجذر الصفراء ويزيل السموم.

الجذر ملين لطيف لكن فعّال يُساعد في إزالة السموم من الجسم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



المغلي (لإعداده، ص 290) مفيد للإمساك القصير الأمد. يؤخذ 100 مل يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) علاج منظّف لحالات الجلد. للغد، يؤخذ 3 مل مع الماء مرتين يومياً.



نفل المروج

علاج للحبوب، يصنع مغلي (ص 290) بكميات متساوية من الحمّاض المفتول والأرقطيون وجذر نفل المروج الأحمر. يشرب 1/2 كوب يومياً.

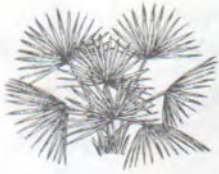
التهاب المفصل، وبخاصة الفصال العظمي osteoarthritis.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307
- طفح القرّاص، ص 303

واسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع مستوى السموم في الجسم. وتشمل هذه حالات الجلد مثل الغد والحبوب والإكزيمة والصداف psoriasis فضلاً عن كسل الهضم والإمساك والعدوى الفطرية المشكلتات الرثيئة ومشكلتات

السبّال المكسيكي
 نخلة صغيرة تعلق 6
 أمتار، تحمل مراوح من
 الأوراق الصفراء
 المخضرة وأزهار عاجية.



السبّال المكسيكي، السبّال المنشاري Sabal serrulata syn. Serenoa serrulata (Palmaceae)

الأجزاء المستخدمة



العنبات ذات خصائص مقوية ومدرة للبول، وهي علاج أميركي شمالي ماثور لكثير من الشكاوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

التقيح (إعداده، ص 290) مدر للبول، للبروستات المتضخمة، يؤخذ كوب واحد يومياً



كُنْبَات الحقل



الصبغة (إعدادها، ص 291) يمكن تناولها كمقو طويل الأمد من أجل الضعف، يؤخذ كوب واحد مع الماء يومياً.



علاج يُصنع نقيع (انظر ص 290) بملعقتين صغيرتين من السبال المكسيكي وملعقتين صغيرتين من كُنْبَات الحقل وملعقة صغيرة من السوس و 200 مل من الماء، يؤخذ 100 مل كمقو مرتين يومياً.

والكوبية المشجرة (*Hydrangea arborescens*، ص 219) في علاج عدوى البروستات.

الاستخدام الذاتي

العنائة والإنزال المبكر، ص 316

يقوي عنق المثانة ويُمكنه خفض حجم غدّد البروستات المتضخمة. ويستخدم بشكل رئيسي كمدّر للبول لتحسين تدفق البول وكمطهر عند التهاب المثانة. ويندمج بشكل جيد مع كُنْبَات الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202)

كان سكّان أميركا الشمالية الأصليون والحيوانات يأكلون عنبات السبال المكسيكي. وتقول الأسطورة إن المستوطنين الأوروبيين جرّبوا العنبات وعزّوا إليها خصائص دوائية بعد أن رأوا الحيوانات تنمو وتسمن. وكان لب الثمرة يستخدم مقوياً منذ القرن التاسع عشر، ويستخدم اليوم للمساعدة في حالة الضعف ومشكلات السبيل البولي ولتقليص غدّد البروستات المتضخمة.

- متعدّدات السكريد
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مدر للبول
- مركن
- ابتنائي
- مولد للإستروجين

الأبحاث

الحاجة إلى البحث الأبحاث المجراة على السبال المكسيكي قليلة رغم إمكاناته كعلاج لغدّة البروستات المتضخمة ومفعوله الابتنائي anabolic (انظر أدناه). وباحتمال وجود مكونات ستيرويدية ومفعول ظاهر مولد للإستروجين، يُمكن أن يكون للسبال المكسيكي مفعول هرموني هام. ويجب أن يُبحث ذلك بعمق.

الاستخدامات الماثورة والحالية

المفعول الابتنائي السبال المكسيكي مقو وهو من العلاجات الغربية القليلة التي تعتبر ابتنائية - فهو يقوي نسيج الجسم ويحث على زيادة الوزن. ويعطى لب الثمرة أو صبغتها للذين يعانون من أمراض الضمور وللضعف العام وقصور النمو.

الاضطرابات الهرمونية رغم أنه يعتبر عامّة نبتة رجالية، فهو علاج عشبي مفيد أيضاً للنساء بالنظر إلى عمله المحتمل في الإستروجين. ويوصف للعنائة impotence وانخفاض الباعث الجنسي أو غيابه وضمور الخصيتين عند الرجال، ويُعطى للنساء لتنبية تكبير الثديين.

علاج بولي لقد منح السبال المكسيكي لقب «القنطار النباتي»، لأنه



السبال المكسيكي له عنبات أرجوانية غامقة إلى سوداء تنمو في مركز الأوراق المروحية.

المنبت والزراعة

السبال المكسيكي نبتة محلية في أميركا الشمالية ويمكن أن ينمو في الكُنْبَان الرملية على سواحل الأطلسي والكاربيبي من كارولينا الجنوبية إلى تكساس. يستنبت من البذور في الربيع ويحتاج إلى تربة جيّدة التصريف وكثير من الشمس. تُجنى العنبات عند نضوجها في الخريف ثم تجفّف، وغالباً ما تُزال بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أميركا الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا (*S. japa*) كعلاج للزحار وآلم البطن. واستخدم شعب الهوما Homma الذي عاش أيضاً في أميركا الوسطى، الجذور المسحوقة لسبال آدمسون (*S. adamsonii*) كدهون للعينين.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (1-2%)
- زيت ثابت
- صابونين ستيريويدي

الصفصاف الأبيض White Willow Salix alba (Salicaceae)



الصفصاف الأبيض
شجرة معبلة تعلو 25 متراً،
لها أوراق خضراء مستدقة
وأزهار متدلية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء ينزع عن الأغصان
الفتية ويستخدم غصاً أو
مجففاً.



لحاء مجفف



اللحاء رمادي
غامق وعميق
التشقّق

لحاء غصّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه يجب تجنّبه عند وجود أرجية تجاه الأسبرين.



الصفيفة (إعدادها، انظر
ص 291). للروماتيزم، يؤخذ
2.5 مل مع الماء 3 مرات
يوميّاً.



حشيشة
القلب

البلسان
الأبيض

علاج يصنع مغلي (انظر ص 290) من 10 غ
من كل من الصفصاف الأبيض وحشيشة
القلب والبلسان الأبيض. للعضلات المؤلمة،
يشرب كوب واحد مرتين يوميّاً.

الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى.
تؤخذ للتهاب المفصل.



المغلي (إعدادها ص 290). للمفاصل المؤلمة والعضلات الرثيئة المؤلمة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يوميّاً.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل، ص 313.
- الرثية والمفاصل الملتهبة، ص 313.
- هبات الحرارة والتعرّق الليلي، ص 316.

الأبيض لتدبير الحمى المرتفعة. ويمكن أن يستخدم أيضاً لتسكين الصداع وألم الرأس.

■ الإيباس يُساعد الصفصاف عن طريق خفض التعرّق في حالات هبات الحرارة hot flushing والتعرّق الليلي

استُخدم الصفصاف الأبيض والأنواع الوثيقة الصلة به منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأميركا الشمالية لتفريج ألم المفاصل وعلاج الحمى. وهو يستحق شهرته باعتباره المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك (سلف الأسبرين). وقد اقترح دسكوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي، تناول «أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل» لتفريج ألم أسفل الظهر.

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مركّن
- يخفّض الحمى
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- قابض

الأبحاث

■ حمض الساليسيليك والأسبرين
لم تجر أبحاث كثيرة على الصفصاف الأبيض ككل، لكن حمض الساليسيليك، مكونة الفعّال الرئيسي، عُزل لأول مرة في سنة 1838. وكان سلف الأسبرين، وهو عقار كيميائي أنتج لأول مرة سنة 1899. ولحمض الساليسيليك كثير من الأفعال المركّنة والمضادة للالتهاب نفسها التي للأسبرين. فهو يكبت إنتاج البروستاغلاندينات ويفرّج الألم ويلطّف الحمى. وخلافاً للأسبرين، لا يرقّق الدم ولا يهيج بطانة المعدة (وهو عارض جانبي شائع للأسبرين).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الاستخدامات السابقة
الصفصاف الأبيض قابض وكان يستخدم سابقاً لوقف النزيف الداخلي. وقد نصح نيكولاس كلبيير (1652) في كتابه بأن «يُمزج رماد اللحاء المحروق مع الخل لإزالة التآليل والمسامير والزيادات اللحمية».

■ علاج للمفاصل الصفصاف الأبيض علاج ممتاز لألم التهاب المفصل والألم والروماتيزم الذي يصيب الظهر والمفاصل مثل الركبتين والوركين، ويستخدم مترافقاً مع أعشاب أخرى وتغييرات في النظام الغذائي لتفريج الالتهابات والأورام وتحسين الحركة في المفاصل المؤلمة والصارّة. ورغم أن الأدوية التقليدية المستندة إلى الأسبرين ذات مفعول أقوى، فقد يكون لها عوارض جانبية غير مرغوب فيها.

■ الحمى والألم يؤخذ الصفصاف



الصفصاف الأبيض يستخدم في بريطانيا لصنع مضارب الكريكيت. وللحاء خصائص مضادة للالتهاب.

المنبت والزراعة

الصفصاف الأبيض موطنه كثير من أنحاء أوروبا، ويوجد أيضاً في أميركا الشمالية وآسيا ويزدهر في المناطق الرطبة، مثل ضفاف الأنهار. يُستنبت من الفسائل شبه الناضجة في الصيف أو من الفسائل الخشبية في الشتاء. وتقطع أغصان الشجرة بشكل متكرر ويُنزع اللحاء عن أغصان الأشجار بعمر 2-5 سنوات في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الصفصاف مثل الصفصاف القصب (*S. fragilis*) تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف الأبيض. ويستخدم الصفصاف القميّ الورق (*S. acmophylla*) في شبه القارة الهندية كعلاج للحميات. وفي طب الأعشاب الأميركي الشمالي، يستخدم الصفصاف الأسود (*S. nigra*) كمخمد جنسي.

المكوّنات الرئيسية

- غليكوزيدات الفينوليك (حتى 11%)
- حمض الساليسيليك
- فلافونيات
- حموض التنيك (حتى 20%)



القُوَيْسَة الحمراء
نبته معمرة قوية تلو 80
سم، لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الأرجوانية.

SALVIA MILTIORRHIZA
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

Dan Shen, Red Sage القُوَيْسَة الحمراء
Salvia miltiorrhiza (Labiatae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر علاج صيني
قديم لاضطرابات
دوران الدم.



جذر مجفف مقطع



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يمكن أن تسبب الصيغة بردود أفعال مضمية وجذبية. ويجب تجنبها أثناء الحمل.



الصيغة يستخدمها
العشابون لعلاج الذبحة
والمشكلات الدورانية
الأخرى.



المغلي (إعداده، ص 290)،
لدورات الحيض المؤلمة،
يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات على
الأكثر يومياً.

خصائص القُوَيْسَة الحمراء المركنة.

■ عشبة مبردة القويسة الحمراء
علاج ملطف يستخدم لإزالة «فرط
الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد.
ويمكن أيضاً أن تلطف مشكلات الجلد
الالتهابية مثل الحراجات والحبوب
والقرحات.

الاستخدام الذاتي

■ الخفقان، ص 302

■ الاحتقان الدوراني تستخدم
القُوَيْسَة الحمراء تقليدياً لعلاج الحالات
التي يسببها ركود الدم، وبخاصة تلك
التي تؤثر على البطن السفلي مثل غياب
دورة الحيض أو دورات الحيض
المؤلمة والليفانيات fibroids.

■ مركنة يساعد مفعول القويسة
الحمراء المركن في تهدئة الأعصاب، لذا
يساعد في علاج الذبحة angina، وهي
حالة تزداد سوءاً بالقلق. ويفيد أيضاً
الخفقان والأرق والهيجية من

كُت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القُوَيْسَة الحمراء
لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المزارع الإلهية»
The Divine Husbandman's Classic، وهو أقدم نصوص الأعشاب
الطبية الصينية قاطبة، القُوَيْسَة الحمراء مدرجة كعشبة «تنشط الدم» ولا
تزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لآلم الحيض
والحالات الأخرى الناتجة عن الاحتقان الدوراني.

الأفعال الرئيسية

- مقوية لدوران الدم
- توسع الأوعية الدموية
- مركنة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

■ التانشينونات جرت أبحاث
واسعة على القُوَيْسَة الحمراء في
الصين وتبين أن للتانشينونات تأثير
عميق على دوران الدم التاجي فتخفص
عوارض الذبحة وتحسن وظيفة القلب.
■ النوبة القلبية العشبة بأكملها (لا
المكونات المعزولة فحسب) تستخدم
في الصين لمساعدة المرضى الذين
يتعافون من النوبة القلبية، ويبدو أنها
تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت
البحر. غير أن التجارب السريرية بينت
أن القُوَيْسَة تكون ذات فعالية أكبر عندما
تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع
النوبة.

■ أبحاث أخرى القُوَيْسَة الحمراء
معروفة بأنها تكبت مفعول عصية
السل.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منبه لدوران الدم قدر الصينيون
القويسة الحمراء منذ آلاف السنين
كمنبه لدوران الدم. وهي على غرار
الزعرور Crataegus oxyacantha،
ص 86)، علاج فعال وآمن لكثير من
مشكلات دوران الدم. وتفيد على وجه
الخصوص دوران الدم التاجي وتفتح
الشرايين وتحسن جريان الدم إلى
القلب، لذا تُساعد في علاج مرضى
القلب التاجي. ورغم أن القويسة
الحمراء لا تخفص ضغط الدم، فإنها
تُرخي الأوعية الدموية وتحسن دوران
الدم الجسم بأكمله.



القُوَيْسَة الحمراء منبه هام لدوران الدم.
تباع في أسواق الأعشاب الطبية في
الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية.

المنبت والزراعة

القُوَيْسَة الحمراء موطنها الصين وتزرع
الآن في شمال شرقي الصين ووسط
منغوليا. تتطلب تربة رملية رطبة
وتستنبت بتقسيم الجذر في الربيع.
يُجنى الجذر من أواخر الخريف حتى
أوائل الربيع.

الأنواع ذات الصلة

القُوَيْسَة المخزنية (S. officinalis)، ص
130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم
لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات
الطبية. وفي المكسيك، يُستخدم نوع
منها (القويسة الإلهية S. divinorium)
كمهلّس.

المكونات الرئيسية

- تانشينونات
- تانشينول
- سالغيبول
- فيتامين E
- زيت طيار



المريمية عشبة دائمة الخضرة تعلو 80 سم، لها سوق مربعة وأوراق خضراء رمادية أو أرجوانية موبرة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق لها خصائص مطهرة وقابضة قيمة.

المريمية الأرجوانية (*S. officinalis purpurascens*) هي الضرب المفضل دوائياً

أوراق غضة



أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

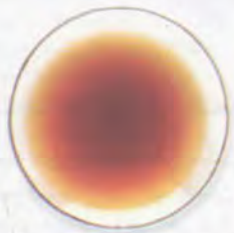
تنبيه لا تؤخذ جرعات طبية أثناء الحمل أو للمصابين بالصرع.

النقع (لإعداده، ص 290). يستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق 3 مرات يومياً على الأكثر.



أوراق المريمية الغضة علاج إسعاف أولي مفيدة. تفرك على العضات واللسعات.

الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوية هضمية. يؤخذ 2 مل مع الماء مرتين يومياً.



العشبية الخاصة بهذه الشكوى.

الاستخدامات الذاتية

- الإسهال، ص 307.
- التهاب الحلق، ص 311.
- العضات واللسعات، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.
- هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316.

التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل منها علاجاً ممتازاً للإياس، فلا يخفص هبات الحرارة فحسب، وإنما يساعد الجسم في التكيف مع التغيرات الهرمونية الحاصلة.

■ علاج للربو تُستخدم المريمية تقليدياً لعلاج الربو ولا تزال أوراقها المجففة تدخل في خلطات التدخين

إن اسم المريمية النباتي دليل على أهميتها الطبية: واسمها *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى يردّد ذلك: «لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المريمية»؟ والمريمية اليوم علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوّم منبه باعتدال. لها مذاق دافئ قليلاً مرّ وقابض بشكل ملحوظ.

- عطرية
- طاردة للريح
- مولدة للإستروجين
- تخفّض التعرق
- مقوية

الأبحاث

■ التوجون بيّنت الأبحاث أن التوجون الموجود في الزيت الطيار مطهر قوي وطارد للريح. كما أنه مولّد للإستروجين، وهو المسؤول جزئياً عن تأثير المريمية الهرموني، لا سيما في خفض إنتاج حليب الثديين. والتوجون سام إذا أخذ بإفراط.

الأبحاث الأخرى حمض

الروزميرينيك، وهو من الفينولات، معروف بأنه مضاد قوي للالتهابات، في حين أن الزيت الطيار، ككل، يفرّج التشنجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مطهر وقابض إن اجتماع أفعال التطهير والإرخاء والقابض في المريمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق واسع في سوائل الغرغرة. كما تستخدم أيضاً لقروح القم وتقرح اللثة. ولأن المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال المعتدل.

■ مقوية المريمية مقوّة ومنبه هضمي. وفي الطب الصيني تعتبر مقوية «للين» yin (انظر ص 38-39) ولها شهرة جذيرة بها كمقوية للأعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبهه.

■ منبهة للهرمونات المريمية علاج قيم لدورات الحيض غير المنتظمة والهزيلة إذ تحث على تدفق دم الحيض. ورغم أن عملها الهرموني غير مفهوم بشكل تام، لا يوجد شك في أنها تخفّض التعرق، وهو بالإضافة إلى تأثيري



المريمية معروفة كعشبة للطهي، لكنّها ذات أهمية علاجية عظيمة أيضاً.

المنبت والزراعة

المريمية موطنها حوض البحر الأبيض المتوسط وتزرع في كل أنحاء العالم، وتزدهر في الأحوال الجوية المشمسة. تُسْتَنْبَت من البذور في الربيع وتُسْتَبَدَل النباتات كل 3-4 سنوات. وتُجْنَى الأوراق في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 500 نوع من القُوَيْسَةِ. القويسة الإسبانية (*S. lavandulifolia*) هي الضرب الطهوي الأكثر شيوعاً ولا تحتوي على التوجون. وثمة قربيان وثيقا الصلة بالمريمية هما القُوَيْسَةُ الحمراء (*S. miltiorrhiza*، ص 129) والقُوَيْسَةُ القاسية (*S. Sclarea*، ص 263).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (توجون، نحو 50%)
- مواد الديتربين المرّة
- فلافونيات
- حموض الفينوليك
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- مطهرة



البيلسان الأسود
شجرة معبلة تعلق 10
أمتار، لها أوراق بيضوية
وأزهار قشدية اللون
وعنبات زرقاء مسودة.

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تخفّض الحمى



أجزاء علوية مزهرة غضة

الأجزاء العلوية المزهرة
تخفّض الحمى وتساعد
السعال والزكام والإنفلونزا.

عنبات مجففة

العنبات مغذية ويمكن استخدامها
كملين معتدل.

تحتوي
العنبات على
الفيتامين A و C.

أجزاء علوية مجففة

عنبات غضة

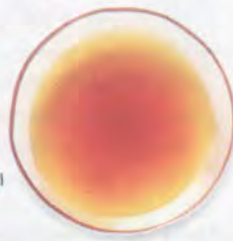
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقع القمم المزهرة
(إعدادها، ص 290).
للزكام، يشرب كوب
واحد 3 مرات يومياً.



الرهيم (الكريم)
المصنوع من القمم
المزهرة (انظر ص 295).
يوضع بسخاء على
الجلد القشيف.



صبغة القمم المزهرة
(إعدادها، انظر ص 291).
لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة
صغيرة مع الماء 3-4 مرّات
يومياً.

مغلي العنبات (إعدادها، ص 290). لألام الرثية، يؤخذ 100 م 3 مرات يومياً.

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي نبتة أوروبية أخرى، ربما باستثناء اليبروح المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وكان قطع أغصان البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن أم البيلسان تسكنه، ولتجنّب لعنتها، كان قاطعو الأخشاب يتلون الشعر استرضاءً. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر.

- مدرّ للبول
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

■ **نقص الأبحاث** تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفّض الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تفتقر إلى الأبحاث بشكل عام. تأثيرها المعرّق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تام.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **السعال والزكام** القمم المزهرة مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا. النقع مرخّ وينتج تعرّقاً معتدلاً يساعد في خفض الحمى.
- **النزلة والأرجيات** تقوي القمم المزهرة البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى. وتوصف القمم للنزلة وعدوى الأذن والأرجيات وداء المبيضات candidiasis. ويُمكن أن يساعد نقع الأجزاء العليا المزهرة وأعشاب أخرى في خفض حدة نوبات حمى الكلا إذا أخذ قبل بداية موسم حمى الكلا ببضع شهور.

- **التهاب المفصل** بتشجيع التعرّق وإنتاج البول، تحت الأجزاء العليا المزهرة على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيّمة في حالات التهاب المفصل.
- **العنبات** عنبات البيلسان الأسود غنية بالفيتامين C وتؤخذ للرثية (الروماتيزم) والحمرة erysipelas (عدوى جلدية). وهي مليئة معتدلة وتساعد أيضاً للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- **التهاب الأنف الأرجي**، بما في ذلك حمى الكلا، ص 300.
- **ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة**، ص 312.
- **الإنفلونزا**، ص 311.
- **داء المبيضات**، ص 314.



البيلسان الأسود كان يعرف تقليدياً باسم «خزانة أدوية الطبيعة».

المنبت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويزدهر في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة، وغالباً ما يزرع. يُستنبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنّى رؤوسه المزهرة في أواخر الربيع وتقطف العنبات في أوائل الخريف.

المكوّنات الرئيسية

الأزهار:

- فلافونيات (حتى 3%) - روتين
- حموض الفينوليك
- ثلاثيات التربين
- ستيرولات
- زيت طيار (حتى 0.2%)
- لثا
- حموض التنيك

الأوراق:

- غليكوزيدات السيانوجينيك

العنبات:

- فلافونيات
- أنتوسيانينات
- فيتامين A و C

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرّق



السُّوسَلُ الصِّينِيّ كَرْمَةٌ
خَشَبِيَّةٌ دَائِمَةٌ الْخَضِرَةُ
تَعْلُوهُ أَمْتَارٌ، لَهَا أَزْهَارٌ
قَرْنَفَلِيَّةٌ وَسَنَابِلٌ مِنْ
العُنبَاتِ الحَمْرَاءِ.

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تساعد الجسم
في التغلب على الكرب

تمضغ العنبات يومياً لمدة 100
يوم كمقو في الصين



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعة الكبيرة يمكن أن تسبب الحرقعة.



المغلي (لإعداده، ص 290). للسعال وضيق
النفس، يغلى 5 غ من العنبات المسحوقة مع 100
مل من الماء، تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتشرب
خلال 24 ساعة.

العشبة في علاج العدوى التنفسية مثل
السعال المزمن وضيق النفس
والأزيز Wheezing.

■ موازنة مستويات السوائل
يستخدم السُّوسَلُ الصِّينِيّ لتقوية
وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في
موازنة مستويات السوائل، ما يجعله
مفيداً في علاج التعرّق الليلي والعطش
وتكرّر التبول.

■ الطفح الجلدي بدأ العشابون
الصينيون مؤخراً في استخدام
السُّوسَلُ لعلاج الشرى urticaria
ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك
الإكزيمة. ويُعطى عادة لهذه الحالات
على شكل خمير طبي.

■ استخدامات إضافية يستخدم
السُّوسَلُ لأنواع كثيرة من الاضطرابات
البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال
والزحار، فضلاً عن المساعدة في
تحسين ضعف البصر والسمع.

الاستخدام الذاتي

■ تدني الباعث الجنسي، ص 316.

سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد
إفراز السوائل الجنسية ويحسن القدرة
الجنسية عند الرجال.

■ عشبة معالجة للكبد السُّوسَلُ
الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويستخدم
في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة
الكبد.

■ مركّن رغم أن السوسل الصيني
منبّه، فإنّه يُستخدم في الطب الصيني
«لتسكين النفس وتهدئة القلب». يُعطى
للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام، وهو
مثال جيد يبيّن كيف أن الأعشاب
المكيفة تعمل غالباً بطرق متناقضة
لاستعادة وظيفة الجسم السوية.

■ علاج عقلي وعاطفي يؤثر
إستخدام عنبات السُّوسَلُ في الصين
لعلاج الأمراض العقلية مثل العُصاب.
وتُعطى أيضاً لتحسين التركيز
والتنسيق وهي علاج تقليدي للنسيان
والهيجية. وقد بيّنت الأبحاث الآن
فعالية السُّوسَلُ الصيني في علاج هذه
المشكلات.

■ العدوى التنفسية تُستخدم

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى
كمقو ومصح ممتاز. وهو يساعد في الأوقات المكربة ويزيد الحماسة
للحياة. العنبات تقوي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوي
الوظيفة العصبية وتنظف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات
النكهات الخمس» لأن لها، على ما يُقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة
(انظر ص 38). قلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مكيف (يحث على التلاؤم)
- يحمي الكبد

الأبحاث

■ حماية الكبد ركزت الأبحاث
المجرأة على السُّوسَلُ الصيني بشكل
واسع على الليغنانات التي لها مفعول
مضاد لتسمم الكبد (تحمي الكبد). وقد
تم التعرف على نحو 30 ليغاناناً، وكلها
تسهم في هذا المفعول. وأفادت الأبحاث
منذ 1972 عن مفعول السوسل الصيني
المفيد للكبد، وأشارت تجربة سريرية
واحدة عن معدل نجاح 76% في علاج
المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون
ملاحظة تأثيرات جانبية.

■ الجهاز العصبي السُّوسَلُ الصيني
معروف بأنه ينبه الجهاز العصبي
ويزيد سرعة استجابة المنعكس
العصبي ويحسن صفاء الذهن. ويُعتقد
أن العنبات مفيدة في علاج الاكتئاب
وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين
الهيجية والنسيان.

■ الرحم ينبه السُّوسَلُ الصيني
الرحم ويقوي التقلصات المنتظمة.

■ عشبة مكيفة بيّنت الأبحاث أن
السُّوسَلُ الصيني على غرار الجنسنغ
(Panax ginseng، ص 116) ذات
خصائص مكيفة تساعد الجسم في
التلاؤم مع الكرب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقو السُّوسَلُ الصيني عشبة مقوية
رئيسية تعمل على الجسم بأكمله
فتقوي كثيراً من الأعضاء المختلفة.
- منبّه جنسي لعله أشهر ما يكون
كمقو جنسي للرجال والنساء على حد



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب
الصينية المقوية، ويؤخذ على نطاق
واسع كمقو جنسي.

المنبت والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال
شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات
جيلين وليانونغنغ وهيلونغ جيانغ
وهيباي. يستتبت من البذور في الربيع
وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج
تماماً.

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنبات السوسل الإسفيني
المأبر (S. sphenanthera) أقل فعالية
علاجية من السُّوسَلُ الصيني، يشيع
استخدامها في الطب الصيني من أجل
السعال الحاد.

المكوّنات الرئيسية

- ليغانانات (شيزندرين، ديوكسي
الشيزندرين، غوميسين)
- سيترولوات نباتية (بيتا
سيستيريول، ستيغماستيرون).
- زيت طيار
- فيتامينات C و E

الهربون كبير الزهر، الدرقة كبيرة الزهر
Scutellaria baicalensis syn. S. macrantha (Labiatae)



الدرقة كبيرة الزهر
تنتج معمرة تعلق 20-30
سم، لها أوراق رمحية
الشكل وأزهار زرقاء
أرجوانية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يقطع عندما يبلغ عمر
النبته 3-4 سنوات في
الخريف أو الربيع

للجذر خصائص
مضادة للالتهاب



جذر غض



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الدرقة كبيرة
الزهر
المغلي (لإعداده، ص 290). للزكام
الصدري المصحوب بالحمى، يشرب
1/2 كوب 3 مرات يومياً.



قلاع

علاج للصداع، يغلى 15 غ من
الجذر مع 10 غ من القلاع (انظر
ص 290). يشرب 1/2 كوب 3
مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). لحمى الكلا، تؤخذ
40 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

ضغط الدم والتصلب الشرياني وأوردة
الدوالي وسهولة التكدّم bruising.
■ استخدامات أخرى توضع الدرقة
كبيرة الزهر على الجلد لعلاج القروح
والأورام والحبوب. وتُعطى أيضاً
للمشكلات الدورانية الناشئة عن الداء
السكري.
■ الاستخدامات الذاتية
■ الأيزين، ص 301.
■ التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك
حمى الكلا، ص 301.

في سنة 1973، اكتُشف 92 لوحاً خشبياً في قبر من القرن الثاني
الميلادي في شمال غربي الصين. تبين أن الدرقة كبيرة الزهر من بين
الأعشاب المدرجة في وصفات المغليات والصبغات والحبوب والمراهم.
وقد كان للعشبة دور راسخ في طب الأعشاب الصيني منذ ذلك الوقت
على الأقل، وهي من العلاجات الرئيسية لحالات «الحرارة والرطوبة»،
مثل الزحار disentery والإسهال.

الأبحاث

■ فلافونيات خضعت الدرقة كبيرة
الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن
الواضح أن لها مفعولاً مضاداً
للالتهاب ومضاداً للأرجية. ومرد
ذلك إلى حد كبير الفلافونيات. وعلى
غرار الأعشاب الأخرى التي تحتوي
على مستويات مهمة من الفلافونيات،
مثل الزعرور (Crataegus
oxyacantha، ص 86)، من المرجح أن
تكون الدرقة كبيرة الزهر مفيدة
للمشكلات الوريدية والشعيرات الهشة.
■ إثبات الاستخدامات الماثورة
توحي التجارب السريرية بأن
الاستخدام الماثور للدرقة كبيرة الزهر
من أجل الحمى المرتفعة والعدوى، مثل
الزحار، له ما يبرره.

■ الداء السكري يمكن أن تكون
العشبة مفيدة للمشكلات الناشئة عن
الداء السكري، بما في ذلك
السُدّ cataract.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة باردة ومرة في الطب
الصيني الماثور، تعتبر الدرقة كبيرة
الزهر «باردة» و «مرة» (انظر ص 39).
وتوصف في الصين لحالات الحر
والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم
كثيف أصفر والعدوى المعدية المعوية
التي تسبب الإسهال، وتُعطى أيضاً
للأشخاص الذين يُعانون من حالات
بُولية مؤلمة.

■ مضادة للالتهاب في ضوء
الأبحاث الحديثة، تُستخدم الدرقة كبيرة
الورق الآن لحالات أرجية مثل الربو
وحمى الكلا والإكزيمة وطفح القُرْاص،
رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات
مفيد بوجه خاص للعدوى الالتهابية.
■ علاج لدوران الدم الدرقة كبيرة
الزهر علاج قيم لدوران الدم. تُستخدم
مؤتلفة مع أعشاب أخرى لعلاج فرط



الدرقة كبيرة الزهر نبتة طبية هامة في
الصين وتزرع أيضاً كنبته للزينة.

المنبت والزراعة

توجد الدرقة كبيرة الزهر في الصين
واليابان وكوريا ومنغوليا وروسيا.
وتزدهر في المنحدرات العشبية
المشمسة والأراضي البور على ارتفاع
ما بين 100 متر و 2000 متر. تُستنبت
الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة
في الخريف أو الربيع، ويُقطع جذر
النباتات البالغة 3-4 سنوات من العمر
في الخريف أو الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدرقة جانبية الزهر (S. lateriflora،
ص 134) نبتة وثيقة الصلة. وهي علاج
للقلق والكرب عند سكان أميركا
الشمالية المحليين.

المكوّنات الرئيسية

■ فلافونيات (نحو 12%) - بايكالين
وغونيسيد
■ ستيروولات
■ حمض البنزويك

الأفعال الرئيسية

■ مركّنة
■ مضادة للأرجية
■ مضاد حيوي
■ مضادة للالتهاب



الدرقة جانبية الزهر
نبته معمّرة تملو 60 سم،
لها ساق منتصبّة كثيرة
الفروع وأزهار قرنفلية إلى
زرقاء.

الدرقة جانبية الزهر Skullcap Scutellaria lateriflora (Labiatae)

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في المأثور من أجل المشكلات الحوضية. كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهر عندما كانت تنتهك المحرمات الحوضية. وأصبحت الدرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكلب. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقو ومركن للأعصاب في أوقات الكرب. لها مذاق مرّ وقابض قليلاً.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجنى في الصيف لتستخدم في عدد من المستحضرات المهدئة.



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية غضة

محفظات
البذور تبدو
مثل القلنسوة
عندما تجفّ

■ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مركنة
- مقوية للأعصاب
- مضادة للتشنج
- مرّة معتدلة

الأبحاث

■ أنواع الدرقة قليلة هي الأبحاث المجرأة على هذا النوع من الدرقة رغم استخدامها الطويل في طب الأعشاب الأميركي المحلي والبريطاني. ربما تكون محتوية على مكونات مشابهة لتلك الموجودة في أنواع الدرقة الأخرى، لاسيما الدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) التي خضعت لأبحاث مستفيضة وهي مضادة قوية للالتهاب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

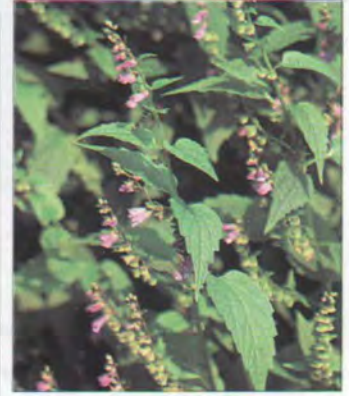
■ علاج أميركي محلي استخدم الشيروكي الدرقة جانبية الزهر لتنبية الحيض وتفريغ ألم الصدر والحث على طرح المشيمة.

■ علاج من القرن التاسع عشر

اكتشف أتباع المدرسة الأنكلو أميركية لطب الأعشاب في القرن التاسع عشر استخدام الدرقة جانبية الزهر كمهدئ للأعصاب. وقد لاحظوا أن لها مفعولاً «أعمق» على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستخدموها من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكلب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام schizophrenia.

■ الاستخدامات الحالية تؤخذ الدرقة

جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقو عصبي ولخصائصها المصححة. تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكرب والقلق وتفرجهما. مفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتر العضلي. وغالباً ما توصف



الدرقة جانبية الزهر يسهل التعرف إليها. لها أزواج من الأزهار الزرقاء ومحفظات بذور مميزة.

المهنت والزراعة

الدرقة جانبية الزهر موطنها أميركا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرية في كثير من أنحاء أميركا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهر، وتحتاج إلى شمس وفيرة. يمكن استنبات الدرقة جانبية الزهر من البذر أو بتقسيم الجذر في الربيع. تُجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تزهر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 100 نوع من الدرقة. في الماضي، كانت الدرقة الأوروبية (S. galericulata) والدرقة صغيرة الزهر (S. minor) تستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام الدرقة جانبية الزهر، لكنهما يعتبران اليوم أقل أهمية من الناحية العلاجية. والدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) نبته وثيقة الصلة.

المكونات

- فلافونيات (سكوتلرين)
- زيت طيار
- إيريدويدات مرّة (كاتالبول)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

التقيح (إعداده، ص 290). لتفريغ الكرب والقلق على المدى القريب، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.



البرشامات (إعدادها، ص 291). للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملع مرتين يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291). للتوتر العصبي والصداع، يؤخذ 3 مل مرتين يومياً.

⊗ الأقراص، غالباً ما تحتوي على أعشاب مركنة أخرى، تؤخذ من أجل الأرق.

القيمة.

الاستخدامات الذاتية

- الشقيقة، ص 309.
- القلق والكرب والتوتر، ص 308.
- نوبات الخوف والصداع، ص 308.

الدرقة جانبية الزهر منفردة أو مع أعشاب مركنة أخرى لعلاج الأرق، وتُعطى أيضاً لألم الحيض. وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدرقة جانبية الزهر، وقد يُكشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة



الكيراتا
عشبة حولية تعلق مترًا
واحدًا، لها أوراق ناعمة
وأزهار خضراء باهتة
مشوبة بالأرجواني.

SWERTIA CHIRATA
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE



كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. Ophelia chirata (Gentianaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمع عندما تزهر النبتة
في الصيف، وتحتوي على مواد شديدة
المرارة. مفيدة للمشاكل الهضمية.



أجزاء هوائية مجففة

الأوراق تحتوي على
الأماروجنتين الذي
يعطيها مذاقها المر

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



كيراتا
قرنفول

النقيع لعسر الهضم، يصنع نقيع (انظر
ص 290) من 1/2 ملعقة صغيرة من
الكيراتا وقرنفولتين وكوب من الماء.
يؤخذ 3 مرات يوميًا قبل الأكل.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291). لتحسين الشهية
والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل.

القوية مفيدة جدًا لعلاج الضعف وفي
النقاهة.

الاستخدامات الذاتية

■ الأنيميا (فقر الدم)، ص 301.
■ عسر الهضم، ص 306.



■ الفواق تؤخذ الكيراتا في الهند
للّفواق hicups. يؤخذ النقيع مع
العسل بجرعات صغيرة مرّات عديدة.

■ استخدامات أخرى استُخدمت
الكيراتا مؤخرًا مع أعشاب أخرى لعلاج
الأرجيات، وتجعلها خصائصها المقوية

الكيراتا عشبة هندية الموطن تُستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقوّة
شديد المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البيتا» (النار). ولعل أشهر ما
تعرف به الكيراتا هو أنها المكوّن الرئيسي في ماهاسوندارشانا كورنا،
وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحمّيات، بما في ذلك
الملاريا، فضلًا عن مشكلات الكبد وحصى المرارة وعسر الهضم
والغثيان. وقد بيّنت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.

■ قلوانيّات
■ فلافونيّات

الأفعال الرئيسية

■ مرّة
■ مقوية
■ تنبّه الشهية
■ تخفّف ألم المعدة
■ تخفّف الحمّى
■ مضادّة للملاريا

الأبحاث

■ المكوّنات المرّة على غرار الأعضاء
الأخرى في الفصيلة الجنطيانية، تشتهر
الكيراتا باحتوائها على مقادير لا بأس
بها من المواد المرّة. وتضم هذه
الإريديبيدات، وبخاصة الأماروجنتين،
والقلوانيّات.
■ عشبة واقية للكبد مكوّن
الأماروجنتين هو من المكوّنات التي لها
مفعول واثق للكبد.
■ أبحاث أخرى بيّنت الأبحاث
المجرّاة في الهند أن الزانتونات مضادّة
للملاريا وتحمي من التدرن (السّل).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية الكيراتا عشبة
شديدة المرارة. وهي تنبّه مستقبلات
المذاق المرّ على اللسان فتطلق مُنعكسًا
ينبّه السبيل الهضمي بأكمله.
■ علاج هضمي الكيراتا علاج ممتاز
للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يُسبب
ذلك الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ
البطن. ويساعد النقيع الذي يجب أن
يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين
الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن
أيضًا أخذ النقيع لطرد الديدان.

■ الحمّيات على غرار معظم المواد
المرّة، تخفّف الكيراتا الحرارة وتبرّد
الجسم وتزيد تدفق الدم إلى الكبد. وهي
علاج مفيد للملاريا.



الكيراتا يمكن أن تنمو في البرية في
المراعي في السفوح السفلى لجبال
الهمالايا.

المنبت والزراعة

الكيراتا موطنها شمالي الهند والنيبال
وتنمو في البرية في كل أنحاء تلك
المنطقة على ارتفاعات شاهقة. ويُمكن
زراعتها، وهي تُستنتج من البذور التي
تبذر في الربيع أو الخريف. وتفضّل
الكيراتا تربة جيدة التصريف وكثير من
الشمس. تُجنى أجزاؤها الهوائية في
الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع السويرتية *Swertia* الأخرى
التي تقدّر لخصائصها المرّة السويرتية
اليابانية *S. japonica* التي تستخدم على
نطاق واسع في اليابان. والكيراتا عضو
في الفصيلة الجنطيانية
Gentianaceae، وكثير من أعضائها
الشديدة المرورة تُستخدم للمشكلات
الهضمية. انظر الجنطيانا الصفراء
(*Gentiana lutea*، ص 97) والقنطريون
الصغير (*Erythraea centaurea*، ص
204).

المكوّنات الرئيسية

■ زانتونات
■ إريديبيدات (بما في ذلك
الأماروجنتين)



السَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ
نبته معمرة تعلو متراً
واحداً، لها أوراق غليظة
وأزهار جرسية بيضاء أو
زهريّة أو بنفسجية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية غنيّة
بالمواد القابضة والمضادة
للالتهاب.
الجذر يُجنى في
الخريف عندما
تكون مستويات
الالانتوين في
ذروتها.



أجزاء
هوائية غنيّة

جذر مجفف



جذر غصّ



أجزاء
هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تستخدم على الجروح القذرة إذ إن الشفاء السريع قد يحتجز الوسخ أو القيح. لا يؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي، محظور في بعض الدول.



النقع الزيتي
للأوراق (لإعداده،
ص 293). يوضع
على الأوتاء.



فرم الأوراق للحبوب، توضع بمثابة لبخة
(انظر ص 294).



مرهم الأوراق (لإعداده،
ص 294). يوضع على
الكدمات.

صبيغة الجذر (لإعدادها، ص 291). توضع دون تخفيف على العُد (حب الشباب).

الاستخدامات الذاتية

- شفاء الجروح، ص 304.
- الطلع الجلدي الملتهب، ص 303.
- العُد والحبوب، ص 305.
- العدوى الجلدية الفطرية، ص 304.
- الكسور، ص 312.
- المفاصل المتيبسة والمؤلّمة، ص 313.

ويساعد ائتلاف حموض التَنِّيكَ واللثا
في تلطيف الكدمات والجُلوف.
■ مشكلات الجلد يستخدم زيت
السَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ أو مرهمه لعلاج
العُد (حب الشباب) والحبوب وتفرّج
الصداف. وهو مفيد أيضاً في علاج
الندوب.

اسم السَّمْفُوطَنُ بالإنكليزية يشهد على استخدامها المأثور في تجبير
العظام المكسورة. فكلمة «comfrey» تحريف للكلمة اللاتينية *con firma*،
أي أن العظمة «تُبَّتت»، وتشق كلمه *symphytum* من اليونانية بمعنى
«وحد»، وكلمة *knitbone* تعني العظم المَجْبُور. والسَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ
عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبيّة
الإيرلندية» *Irish herbal* (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتمزّقات
الداخلية». ولا تزال اليوم تقدّر تقديراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية.

■ قابض

■ مضاد للالتهاب

■ يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

■ الالانتوين يحتوي السَّمْفُوطَنُ
المَخْزَنِيُّ على الالانتوين، وهو مكثّر
للخلايا يساعد في إصلاح النسيج
المعطوب.

■ حمض الروزمارينيك للعشبة
مفعول هام مضاد للالتهابات ومرّد ذلك
جزئياً وجود حمض الروزمارينيك
وحموض الفينوليك الأخرى.

■ قلوانيات البيروليزيدين بيّنت
الأبحاث أن قلوانيات البيروليزيدين،
كمواد معزولة، سامّة جداً للكبد. ولا
يزال من غير الواضح إذا ما كانت سامّة

في سياق النبتة ككل، حيث توجد
بكميات ضئيلة جداً، وغالباً ما تكون
غائبة تماماً من عينات الأجزاء الهوائية
المجففة. وأعلى ما تتركز في الجذر،
وإلى أن تتأكد سلامتها (أو تنفى)، يجب
ألا يستخدم جذر السَّمْفُوطَنُ داخلياً
(تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة).

يجب موازنة علامة الاستفهام
المشروعة حول سلامة السَّمْفُوطَنُ
المَخْزَنِيُّ بفهم أكبر لخصائصه
العلاجية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ استخدامات قديمة تستخدم
العشبة لعلاج قروح المعدة ومتلازمة
الأمعاء الهيجية وكثير من الحالات
التنفّسية، بما في ذلك التهاب القصبات
وذاة الجنب *pleurisy*.

■ الإصابات إن قدرة السَّمْفُوطَنُ
المَخْزَنِيُّ على تسريع شفاء الكدمات
والأوتاء *sprains* والعظام المكسورة
معروفة منذ آلاف السنين. وهو يحثّ
الأربطة والعظام على الالتحام معاً بقوة.
ووضع رفاة من السَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ
فوق الكاحل الموثوء مباشرة يمكن أن
تخفّض كثيراً من حدّة الإصابة.



السَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ كان معروفاً لدى
الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن
الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه
«المواد الطبيّة».

المنبت والزراعة

ينمو السَّمْفُوطَنُ المَخْزَنِيُّ، وهو نبتة
أوروبية الموطن، في كل المناطق
المعتدلة في العالم، بما في ذلك غربي
آسيا وأميركا الشمالية وأستراليا.
ويزدهر في المناطق الرطبة
والسبخات. ويمكن أن يُستنبت من
البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في
الخريف. تجنى الأوراق والرؤوس
المزهرة في الصيف، ويُقلع الجذر في
الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- الالانتوين (حتى 4.7%)
- لثا (نحو 20%)
- ثلاثيات التربينويد
- حموض الفينوليك (حمض
الروزمارينيك)
- أسبراجين
- قلوانيات البيروليزيدين
(0.07-0.02%)
- حموض التَنِّيكَ

الأفعال الرئيسية

■ مطر



قرنفول جاوة
شجرة دائمة الإخضرار
تعلو 10 أمتار، لها أوراق
رمحية الشكل وأزهار
خضراء مصفرة.

قرنفول جاوة Jambul, Java Plum *Syzygium cumini* (Myrtaceae)

الأجزاء المستخدمة



نبته
غضة



ثمار مجففة



بذور مجففة

الثمرة والبذور
تُجمع في الصيف
وتستخدم في علاج
الداء السكري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور. للإسهال، تُغلى 1/2
ملعقة صغيرة وكوب ماء مدة 5 دقائق
(ص 290). يؤخذ 3 مرات يومياً.



صبغة البذور (لإعدادها ص 291).
للمغص، تؤخذ 40 قطرة مع الماء 3
مرات يومياً.

المسحوق لانتفاخ البطن، يمزج غرام مع الماء ويؤخذ 3 مرات يومياً.

الأيورفيدي، كانت بذور قرنفول جاوة
والمانغا تجمع معاً وتسحق كعلاج
لهاتين الحالتين.

■ عسر الهضم قرنفول جاوة له
خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو
علاج فعال لأعراض عسر الهضم.
يؤخذ للمساعدة في تلييف أوجاع
المعدة والمغص ولتفريغ انتفاخ البطن.

■ الصرع تعطي جذور قرنفول جاوة
في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج
للصرع أحياناً.

البكرة المعتدلة أن يستجيب للمعالجة
العشبية، شريطة أن يتبع المريض
نظاماً غذائياً صارماً.

■ علاج هندي للداء السكري في
الهند، تعطي بذور قرنفول جاوة
المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل
الداء السكري والتبول المتكرر الذي
ي صاحبه.

■ الإسهال والزُّحار قرنفول جاوة
عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ
لعلاج الإسهال والزُّحار. وفي الطب

قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال
تموذجي للنبته الطبيّة التي تُتخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج
الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمرّبي. وللبذرة والثمرة
خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفّض البذور مستويات السكر
في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكري.

المكوّنات الرئيسيّة

- فينولات (متيل زانتوكسيلين)
- حموض التنيك
- قلوانيات (جامبوزين)
- ثلاثيات التربينويد
- زيت طيار

الأفعال الرئيسيّة

- يُخفّض مستويات السكر في الدم
- قابض
- طارد للريح
- مدرّ للبول

الأبحاث

■ خفض مستويات سكر الدم بيّنت
الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار
عدد من النباتات الطبيّة الأخرى، لديه
مفعول منقّص لسكر الدم يساعد في
خفض مستويات الغلوكوز في الدم. لذا
فهو قيّم في علاج الداء السكري. ومن
المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة
يخفّض مستويات الغلوكوز في البول.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج للداء السكري لقد وجد أن
عدداً من الأدوية العشبية، منها قرنفول
جاوة وكذلك الأويّسة (*Vaccinium*
myrtillus، ص 278)، لديها القدرة على
خفض مستويات سكر الدم. يوصف
قرنفول جاوة من قبل العشّابين
الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء
السكري عندما تتوقف خلايا الجزر في
البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من
الإنسولين (وهو مادة كيميائية تمكّن
الغلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد
أخذ الداء السكري الذي يتطور في
أواسط العمر إلى منتهاه، ينتشر في
العالم بشكل متزايد، ويمكن في مراحل



قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات
سكر الدم وهو علاج هام للداء السكري.

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا
وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في
الأقاليم المدارية من الهند وإندونيسيا
وأفريقيا. ويزرع أيضاً على المستوى
التجاري من أجل ثماره. يستتبت
قرنفول جاوة من البذور أو من الفسائل
شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة
جيدة التصريف وكثيراً من الشمس.
تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك كثير من الأنواع الأخرى الوثيقة
الصلة التي تقدّر لخصائصها العلاجية.
القرنفول (*Eugenia caryophyllata*،
ص 95) يؤخذ من أجل المشكلات
الهضمية ويساعد في تفريغ الريح
وانتفاخ البطن، ومن أجل العدوي
كالمالاريا. أما قرنفول *E. chequeri* من
تشيلي وقرنفول *E. gerrodi* من جنوب
إفريقيا فيستخدمان في علاج السعال
واضطرابات النزلة. وتستخدم أوراق
القرنفول الأحادي الزهر *E. uniflora*
في البرازيل لطرد البعوض وغيره من
الحشرات.



اللاباشو
شجرة دائمة الاخضرار
(معبلة في المناخات
الباردة) تعلق 30 متراً لها
ازهار قرنفلية.

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco Tabebuia spp. (Bignoniaceae)

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طب الأعشاب في أميركا الجنوبية من أجل فوائده الصحية الملحوظة. وهو اليوم يعطى كعلاج للمشكلات الالتهابية والمعدية، بما في ذلك الحالات الفيروسية مثل متلازمة التعب التالية للعدوى الفيروسية وفيروس العوز المناعي البشري HIV. ويستخدم أيضاً لحالات أخرى وله سمعة طيبة في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا (ابيضاض الدم).

إنها مهددة. ويستخدم عدد من أنواع اللاباشو في طب الأعشاب. يعتبر لابياشو *T. avellenedae* أكثر الأنواع فعالية من الناحية العلاجية فيما لابياشو *T. impetignosa* هو أكثر الأنواع توفراً. ولا يزرع اللاباشو عادة. يُجنى لحاؤه الداخلي من النباتات البرية طول العام.



اللاباشو يقدّر لخشبهِ المتين ولحائه الذي له خصائص علاجية هامة.

المكونات الرئيسية

- كينونات (لاباشول)
- بيوفلافونيات
- لابياشينول
- كارنوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- قلوانيات (تيكومين)
- صابونينات ستيروبيدية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي (صاد)
- مضاد للفطر
- منبه للمناعة

المنبت والزراعة

اللاباشو شجرة موطنها أميركا الجنوبية وتنمو جيداً في التضاريس الجبلية. وتوجد في الأرجنتين والبيرو في أعالي جبال الأنديز. ويوجد اللاباشو أيضاً في المناطق المنخفضة (في البرازيل والباراغواي)، حيث يُعتقد

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المرهم (إعداده،
ص 294)، للجروح
يوضع بحرية.



المغلي (إعداده، ص 290)
مستحضر ماثور في أميركا الجنوبية.
لداء المبيضات، يُشرب كوب 3 مرات
يومياً.



الصبيغة (إعدادها، ص 291) مناسبة
للاستعمال الطويل الأمد. لمتلازمة
التعب التالي للعدوى، يؤخذ 2 مل مع
الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة

للحاء خصائص
مضادة حيوية هامة



اللحاء الداخلي يُقدّر لخصائصه التنبيهية
القوية. ويستخدم في علاج كثير من
الحالات الالتهابية.

معيّنة من السرطان ولسعات الأفاعي.
■ **العدوى** نظراً لوجود عدد كبير من
المكوّنات الفعّالة في اللاباشو، ليس من
المستغرب استخدام هذه العشبة النافعة
في أميركا الجنوبية ومن قبل أطباء
عشبيين ممارسين من جميع أنحاء
العالم. إنه مضاد حيوي طبيعي هام
للعدوي الجرثومية والفيروسية،
وبخاصة في الأنف والقم والحلق،
ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل
متلازمة التعب التالية للعدوى.
ويستخدم اللاباشو أيضاً للحالات
الفطرية بما في ذلك السعفة ringworm
والسلّاق thrush، وهو مفيد بوجه
خاص في علاج الحالات الفطرية
المزمنة بما في ذلك داء المبيضات
candidiasis.

■ **مفعول مضاد للالتهاب** يخفّض
اللاباشو المشكلات الالتهابية
ويفرّجها، وبخاصة في المعدة
والأمعاء. ويستخدم لعلاج مجموعة
واسعة من الحالات الالتهابية الأخرى
بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب عنق
الرحم والتهاب البروستات.

■ **علاج للسرطان** اللاباشو مفيد في
علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا.
وتوحي التجربة السريرية في البرازيل
بالتوافق مع استخدامه الماثور كعلاج
للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو
لأبحاث مكثفة من أجل قيمته العلاجية
لهذا المرض.

- مضاد للالتهاب
- منظّف
- مقو
- مضاد للورم

الأبحاث

■ **خصائص مضادة للورم** مفعول
اللاباشو المضاد للسرطان مثير
للجدل، لكن الأبحاث المجراة في
البرازيل التي بدأت في الستينيات تشير
إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج
السرطان واللوكيميا. وتلعب كثير من
مكوّنات العشبة دوراً في مقاومة نمو
الأورام، لا سيما اللاباشول الذي يُثبّط
نمو الخلايا الورمية بمنعها من
استقلاب الأكسجين.

■ **أبحاث أخرى** من المعروف أن
اللاباشو مضاد قوي للالتهاب. وهو
يقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكري
(وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى
التيكومين) ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج شامل** مبكر حظي اللاباشو
بتقدير كعلاج شامل عند شعوب الإنكا
والكالاوايا في البرازيل وشعوب محلية
أميركية جنوبية أخرى. وقد استخدموه
لعلاج مجموعة متنوّعة من الحالات بما
فيها الجروح والحمى والزحار
dysentery والالتهاب المعوي وأنواع



شجرة مريم
معمرة عشبية تعلق 60
سم، لها أزهار شبيهة
بأقحوان المروج.

TANACETUM PARTHENIUM
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CC

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تُجنى
في الصيف عندما تزهر
النبته.

تحتوي الأزهار على
البارثينوليد الذي يساعد
في تجنب الشقيقة

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات أكل الأوراق الغضة قد يسبب ترقح الفم، لا تؤخذ شجرة مريم عند أخذ الوردفارين أو عقاقير
ترقيق الدم الأخرى، لا تؤخذ أثناء الحمل.



الأوراق الغضة لتجنب
الشقيقة، تؤكل 2-3 أوراق
يوميًا مع قطعة خبز.

البرشامات (إعدادها، ص 291) لتفريغ أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 مغ
يوميًا.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى، تؤخذ من أجل الصداع.

الصبغة (إعدادها، ص 291)
للوقاية طويلة الأمد من الشقيقة، تؤخذ
5 قطرات مع الماء 3 مرات يوميًا.



تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الاستخدام المأثور.
وقد امتدحها نيكولاس كليببر في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English Physitian* (1653) «كمقو عام للرحم... ينظف الرحم ويطرد الخلاص
ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما». وتستخدم شجرة
مريم الآن لعلاج الشقيقة migraine بشكل رئيسي، لكن يعتقد أيضاً أنها
عشبة لالتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

تحت على جريان الحيض
مرة

الأبحاث

الشقيقة عندما أنهت زوجة طبيب
ويلزي 50 عاماً من صراعها مع الشقيقة
باستعمال شجرة مريم، بدأ بحث علمي
مفصل لشجرة مريم. وفي التجارب
السريية التي أجريت في بريطانيا في
الثمانينيات، تبين أن العشبة علاج فعال
للشقيقة. ورغم الأبحاث الواسعة لم
تُفهم الطبيعة الدقيقة لمفعولها بعد، لكن
يبدو أن مكون البارثينوليد يثبط إطلاق
هرمون السيروتونين الذي يُعتقد أنه
يسبب الشقيقة.

التهاب المفصل الرثي يجري
الآن تقصي فعالية شجرة مريم في
علاج التهاب المفصل الرثي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الحمى يمكن استخدام شجرة
مريم لخفض حرارة الجسم وتبريده.

استخدامات نسائية تستخدم

العشبة منذ أيام الرومان للحث على
الحيض، وتُعطى أيضاً أثناء الولادة
للمساعدة في طرح المشيمة.

الشقيقة والصداع تستخدم شجرة

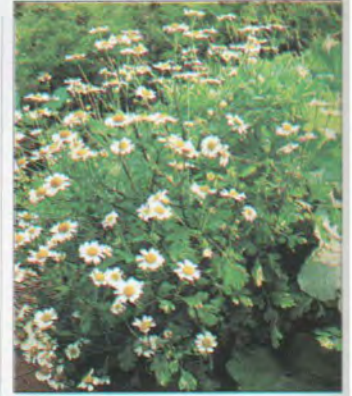
مريم اليوم بكميات صغيرة كتدبير
وقائي من الشقيقة. وتؤخذ بانتظام عند
العلامات الأولى للنوبة. وهي مفيدة
للشقيقة المرافقة للحيض وللصداع.

علاج التهاب المفصل يمكن أن

تساعد العشبة ألم التهاب المفصل
والرثية، وبخاصة بالالتلاف مع أعشاب
أخرى.

الاستخدام الذاتي

الوقاية من الشقيقة، ص 390.



شجرة مريم لها أزهار تشبه الأقحوان
تزه في الصيف.

المنبت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي
أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء
أوروبا وأستراليا وأمريكا الشمالية.
يمكن أن تُستنبت من البذور والفسائل
وتفضل التربة الجيدة التصريف
والشمس. تُقطف الأوراق عند الحاجة
وتُجنى الأجزاء الهوائية ككل في
الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة
الدود (*Tanacetum vulgare*، ص 272)،
ونوعي أقحوان الحدائق والبابونج.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (الفا - بينين)
لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية (بارثينوليد)
تربينات أحادية نصفية (كافور)

الأفعال الرئيسية

مسكنة
تخفص الحرارة
مضادة للرثية



الطَّرْخَشَقُونَ
نبتة معمّرة تعلو 50 سم،
لها أوراق قاعدية مثلثة
وسوق مجوّفة وأوراق
ذهبية.



الطَّرْخَشَقُونَ Dandelion Taraxacum officinale (Compositae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعصر أو تُؤكل نيئة في السلطة أو
تُجفّف لتستخدم في المستحضرات العشبية.



أوراق مجفّفة

الجذر يُجني بعد سنتين
ويُجفّف أو يحمّص.



جذر غصّ



جذر مجفّف

الأوراق تحتوي على
مستويات عالية من
البوتاسيوم

أوراق غصّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

أزهار الحُمّج
المخزني



سلطة مقوية تصنع مع أوراق الطرخشقون.
تؤكل بانتظام لغوائدها التنظيفية.

مغلي الجذر (ص 290). لُغْدُ، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرّات يومياً.

نقيع الأوراق (ص 290). للكاحلين المنتخين، يؤخذ 500 مل يومياً.

عصير الأوراق. لاحتباس السوائل، يؤخذ 20 مل 3 مرّات يومياً.

الأقراص لها مفعول مدرّ للبول.
تؤخذ لاحتباس السوائل



صبيغة الجذر (لإعدادها، ص
291). للإكزيمة تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مخفّفة بـ 100
مل من الماء 3 مرّات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل، ص 315
- إزالة سمّية السكر المعلّق، ص 309
- الإمساك، ص 307
- طفح القرّاص، ص 303
- العُدّ والحبوب، ص 307

مشكلات المرارة لأوراق

- الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ
على المرارة ويستخدمان للحؤول دون
حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق
أيضاً في تفكيك حصى المرارة
المتشكلة.

للطَّرْخَشَقُونَ مجموعة مدهشة من الفوائد الصحيّة. ولطالما استخدمت
أوراقه، التي يمكن أن تؤكل في السلطة، في الطب الشعبي الغربي كمدّر
للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر
الميلادي وفي كتاب عن الأعشاب الطبيّة وضعه أطباء ميدفاي Myddfai
في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من
الاستخدام الطبيّ، وهو مفيد للكبد.

- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكالسيوم)

الأفعال الرئيسيّة

- مدرّ للبول
- مزيل للسموم
- مرّ

الأبحاث

الأوراق أكد البحث المنشور في
مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية)
سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة
قويّة للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة
غير مفهومة. وخلافاً لمدرّات البول
التقليدية التي تسبّب نقص البوتاسيوم،
تحتوي أوراق الطرخشقون على
مستويات عالية من البوتاسيوم، ما
يوفر كسباً صافياً للمعدن.

الجذر بيّن بحث ألماني نُشر سنة
1959 أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً
للكبد وينبّه إنتاج الصفراء، كما أنه مرّ
معتدل وملين لطيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مدرّ للبول تستخدم أوراق
الطرخشقون كمدّر للبول وتعالج
ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم
السوائل في الجسم.
- علاج مضاد للسميّة جذر
الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة
للسميّة فعالية، وهو يعمل أساساً على
الكبد والمرارة للمساعدة في طرح
الفضلات، كما أنه ينبّه الكلى لإزالة
السموم من البول. والجذر علاج جيد
التوازن يحدّث على الإزالة الدائمة
للسموم الناتجة عن العدوى أو التلوّث.
وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من
العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات
الجلد مثل العُدّ (حب الشباب) والإكزيمة
والصدّاف psoriasis وحالات التهاب
المفصل، بما في ذلك الفُصّال العظمي
osteoarthritis والنقرس gout.



اسم الطرخشقون، وهو تحريف للعبارة
اللاتينية *dens leonis* أي أسنان الأسد،
يشق من مظهر أزهاره.

المنبت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البريّة في معظم
أنحاء العالم، ويزرع في ألمانيا وفرنسا.
يُستنتج من البذور في الربيع. وتقطف
الأوراق الغنيّة في الربيع للسّلطات
المقوية، وبعد ذلك كدواء. ويُقلع جذر
النبات في سنته الثانية في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني
(*T. mongolicum*) يستخدم في طب
الأعشاب الصيني «لإزالة الحرارة»
وتفريج السميّة، وبخاصة في الكبد.

المكوّنات الرئيسيّة

- لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية
- ثلاثيات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كومارينات
- كاروتينويدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

- طرخشقون



الإهليلج الفضي شجرة دائمة الاخضرار تعلق 30 متراً، لها أزهار صفراء شاحبة وأوراق مخروطية الشكل.

TERMINALIA ARJUNA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

الإهليلج الفضي Arjuna

Terminalia arjuna (Combretaceae)

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يضم مكونات تخفّض ضغط الدم وتخفّض مستويات الكوليسترول.



يستخدم اللحاء لعلاج مرضى القلب في الهند

لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



المغلي يستخدمه العشابون لعلاج ضعف دوران الدم إلى القلب.



الصبغة مقوية قيمة للقلب. يصفها العشابون لعلاج الذبحة.



المسحوق علاج أيورفيدي ماثور يوصف للربو.

وبخفض مستويات الكوليسترول في الدم وخفض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يُحسن الإهليلج الفضي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطور مشكلات قلبية خطيرة.

العقارب.

■ علاج حديث للقلب الإهليلج الفضي مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويعين.

يستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضي في طب الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضي من أجل مرضى القلب إلى فاجبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضي مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.

الأبحاث

■ مقو للقلب تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضي في الهند منذ الثلاثينيات. وتتضارب النتائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس. ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإفقاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.

■ الكوليسترول أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضي يخفّض مستويات الكوليسترول.



الإهليلج الفضي شجرة جميلة دائمة الاخضرار. يوصف لحاؤها لمساعدة القلب ومشكلات دوران الدم.

المنبت والزراعة

يوجد الإهليلج الفضي في معظم أنحاء شبه القارة الهندية من سريلانكا إلى أسفل الهمالايا. ويزدهر على ضفاف الأنهار. تُستتبت الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع أخرى من الإهليلج طبيًا لا سيما البليج وإهليلج كابول (T. belerica و T. chebula، ص 273). وكلاهما قريب للإهليلج الفضي وهما من بين أكثر النباتات استخداماً في طب الأعشاب في الهند.

المكونات الرئيسية

■ حموض التنيك
■ صابونينات ثلاثية التربينويد
■ فلافونيات
■ ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

■ مقو للقلب
■ يخفّض ضغط الدم
■ يخفّض مستويات الكوليسترول



الصعتر
جنبه عطرية تعلو 40
سم، لها سوق خشبية
وأوراق صغيرة وأزهار
قرنفلية.

الصعتر الشائع Thyme, Garden Thyme Thymus vulgaris (Labiatae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف
وتحتوي على زيت طيار مطهر.



أوراق غضة

للأوراق مذاق عطري مر



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة



المستحضرات الرئيسية وإستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً، لا يستخدم
الزيت العطري خارجياً أثناء الحمل.



الزيت العطري للجرب،
يخفف جيداً ويدهن على
الجزء المصاب.



النقع (لإعداده، ص 290). للزكام،
يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.

الشراب (لإعداده، ص 292) علاج ماثور
للسعال. يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً.

الصبغة (لإعدادها، ص 291). للسلاق، يوضع 2 مل 3-2 مرات يومياً.

- الحفاظ على الحيوية، ص 319.
- الربو المعتدل، ص 301.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- العداوي الفطرية، ص 304.
- العَضَات والسَعَات، ص 303.
- العَضَلَات التعبة المؤلمة، ص 312.

وغير ذلك من العداوي الفطرية فضلاً
عن الجرب. ويمكن إضافة النقع إلى
ماء الاستحمام كمنبه.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي، ص 300.
- ألم الأذن، ص 312.
- ألم الظهر، ص 313.

امتدح الصعتر من قبل العشاب نيكولاس كليببر Culpeper (1616-1654) باعتباره «مقوياً بارزاً للرتتين. وليس هناك علاج يزرع أفضل للمرض الذي يصيب الأطفال وتشيع تسميته بالسعال الديكي Whooping cough. والصعتر مطهر ممتاز ومقو، ولا يزال يُستخدم اليوم كعلاج تنفسي فضلاً عن كونه علاجاً هاماً لكثير من الشكاوى.

- بفرج تشنج العضلات
- مقشع
- يطرد الديدان

الأبحاث

- زيت طيار زيت الصعتر الشائع الطيار مطهر قوي، ومكونه الثيمول بشكل خاص مضاد فعال جداً للفطر. والزيت مقشع أيضاً ويطرد الجراثيم.
- تشنج العضلات والثيمول والتميل كافيوكول والفلافونيات تفرج تشنج العضلات.
- مضاد للهرم توحى الأبحاث المجرأة في التسعينيات في اسكتلندا أن للصعتر الشائع وزيته الطيار مفعولاً مقوياً ملحوظاً يدعم وظيفة الجسم السوية ويقاوم تأثيرات الهرم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- العداوي إن خصائص الصعتر الشائع المطهرة والقوية تجعله مقوياً مفيداً لجهاز المناعة في العداوي المزمنة، وبخاصة الفطرية، فضلاً عن كونه علاجاً فعالاً لعدوى الصدر مثل التهاب القصبات والشاهوق وذات الجنب pleurisy. ويمكن أخذ النقع ذي المذاق السائغ لعداوي الحلق والصدر الثانوية، ويمكن مضغ الأوراق الغضة لتفريغ التهاب الحلق.
- الربو وحصى الكلى يوصف الصعتر مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند الأطفال. فمزايه المنشطة توازن التأثير المركن لكثير من الأعشاب المستخدمة للربو. ويفيد الصعتر أيضاً في حصى الكلى.

- الديدان غالباً ما يُستخدم الصعتر لعلاج الديدان عند الأطفال.
- الاستخدامات الخارجية يوضع الصعتر على الجلد لتفريغ العضات والسعات، ويستخدم لعرق النسا وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام. ويفيد السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسلاق thrush



أزهار الصعتر الشائع القرنفلية تجتذب النحل بكثرة وتعطي نكهة مميزة للعسل.

المنبت والزراعة

الصعتر الشائع ضرب يُزرع من الصعتر البري (*T. serpyllum*)، ص 279) ذي الموطن الأوروبي الجنوبي، ويُزرع الصعتر الشائع اليوم في كل أنحاء العالم. يُستتبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل الضوء والترربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية من أواسط الصيف إلى آخره.

الأنواع ذات الصلة

هناك الكثير من أنواع الصعتر ولكل منها زيت طيار مختلف المحتوى. وغالباً ما يستخدم الصعتر البري (*T. serpyllum*)، ص 274 بطريقة مماثلة لاستخدام الصعتر الشائع.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار متنوع المحتوى (ثيمول، مثيل كافيوكول، سينيول، بورينول)
- فلافونيات (إبيغنين، لوتولين)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- مقو



الدميانة جنبة عطرية
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء باهتة ناعمة
وزهرة صفراء صغيرة
أحادية.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تقطف في
الصيف، ويصنع منها
شاي ساخن وتستخدم
في مجموعة واسعة من
المستحضرات.



أوراق مجففة



أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأقراص تحتوي عادة على أعشاب
أخرى، تؤخذ كمقوٍ مرخ.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوٍ
عصبي ومضاد للاكتئاب. للاكتئاب
المعتدل، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 4
مرات يومياً.



النقيع (لإعدادها، ص 290) مقوٍ
ومفيد للعداوي البولية. يُشرب كوب
واحد كمقوٍ عام.

في التبيبات البولية. ويوجد هذا المكوّن
في عدد من النباتات الأخرى، لا سيما
عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*،
ص 168).

■ مليئة الدميانة مليئة معتدلة، مفيدة
في علاج الإمساك الناتج عن ضعف
عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

■ القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308.

الدميانة لدورات الحيض المؤلمة
والتأخرة، وتستخدم بشكل خاص
للصداع المرتبط بالحيض.

■ مطهرة بولية نظراً لأن الدميانة
مدرّة للبول ومطهرة بولية، فإنها مفيدة
في علاج العداوي البولية مثل التهاب
المثانة والتهاب الإحليل urethritis.
ويرجع هذا المفعول جزئياً إلى مكوّن
الاربتوتين الذي يتحوّل إلى
هيدروكينون، وهو مطهر بولي قوي،

الدميانة مقوٍ موروث للباه استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى. ولا
يزال يُعتبر باهياً قيماً ومقوياً عاماً، كما أن مفعوله المنبّه المقوي يجعله
علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل. وللدميانة مذاق
قليل المرارة قوي العطر. تُستخدم أوراقها لتكثيف المشروبات وتؤخذ في
المكسيك بديلاً للشاي.

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- منبّهة
- مليئة ومدرّة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولدة للتستوستيرون
- باهية مشهورة

الأبحاث

■ بحث غير حاسم لم تُجر حتى الآن
أبحاث مستفيضة. ولم تكن نتائج
الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة.
وفقاً لموسوعة Potter's New
Cyclopadia Of Botanical Drugs
(1988) and Preparations، لم يثبت
المفعول الباهي بشكل تجريبي، لكن
تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مقوية الدميانة مقوية ومصحة
للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت مقوية
للباه. ويرجع مفعولها المقوي جزئياً
إلى مكوّناتها التيمول المطهر والمقوي.

■ مضادة للاكتئاب الدميانة معرّرة
للحياة وذات مفعول منبّه للجسم
والعقل. تُعطى لمن يعاني من الاكتئاب
المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي.

وتجعل منها خصائصها المنبّهة
والمصحة عشبة قيّمة عندما يحدث
الاكتئاب والقلق معاً، كما يحدث غالباً
بعد الكرب الطويل الأمد.

■ مُصحة جنسية نظراً لأن الدميانة
مولدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائماً
باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج
القذف المبكر والعنانة. غير أنها مفيدة
للرجال والنساء على حد سواء
باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند
كلا الجنسين.

■ المشكلات النسائية غالباً ما تُعطى



الدميانة عشبة مقوية ممتازة للضعف
الجسدي والتعب العصبي.

المنبت والزراعة

الدميانة موطنها خليج المكسيك
وجنوبي كاليفورنيا وشمالى الجزر
الكاريبية وناميبيا. وتزرع أيضاً في
هذه المناطق. تُستنتج الدميانة من
البذور في الربيع وتفضل مناخاً حاراً
ورطباً. تقطف الأوراق عندما تزهر
العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزداع (*T. opifera*) والزداع درداري
الورق (*T. ulmifolia*) يستخدمان
كمقويين في البرازيل وأميركا
الوسطى.

المكوّنات الرئيسية

- أربوتين (حتى 70%)
- زيت طيار (نحو 0.5%)، دلتاكادينين
- (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السيانوجين
- (نترافيلين)
- راتينج
- صمغ



الدردار الأحمر شجرة كبيرة تملو 18 متراً، لها جذع بني ولحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي على الأغصان.

الدردار الأحمر Slippy Elm *Ulmus rubra (Ulmaceae)*

الأجزاء المستخدمة

اللحاء الداخلي لأشجار الدردار الأحمر بعمر 10 سنوات يُجمع في الربيع ويُسحق.

لحاء غصن

اللحاء يحتوي على لنا يلطّف الأنسجة المتهيجّة



لحاء مجفّف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النفيع تمزج ملعقة صغيرة مغمّرة مع 750 مل من الماء الدافئ. تنقع 5 دقائق. للإسهال، تشرب جرعة كاملة مرّة أو اثنتين يومياً.



اللبخة للجروح، تضاف عدة قطرات من صبغة آذريون الحدائق إلى ملعقة صغيرة من المسحوق. تعجن وتوضع (ص 294).

البرشامات (إعدادها، ص 291) لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة 200 مغ 2-3 مرات يومياً.



المسحوق لعسر الهضم الحمضي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً. الأقراص تؤخذ للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك عند الأطفال، ص 318.
- البواسير، ص 302.
- الحموضة وعسر الهضم، ص 307.
- العُدّ والحبوب، ص 305.

الجنب pleurisy والتدرّن (السل).
■ الاستخدامات الخارجية عندما توضع العشبّة خارجياً تطرّي الجلد وتحميه. كما أنها تعمل جيّداً كلبخة «ساحبة» للحبوب والشظايا.

هذه العشبّة الرائعة علاج لطيف وفَعَال لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والنُّبَيَّات البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيون الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميّات والرُكّام وشكاوى الأمعاء. وللدردار الأحمر مذاق وملس لثني «زلق».

الأبحاث

■ اللثا الأبحاث المجراة على الدردار الأحمر محدودة، لكن مفعوله كعشبّة ذات مقادير كبيرة من اللثا مفهوم جيّداً. عندما تلامس العشبّة مباشرة السطح الملتهبة، مثل البشرة أو الأغشية المعوية، تلطّف النسيج المتهيج وتغلّفه وتحميه من الإصابة وتسحب منه السموم أو المهيّجات.

■ مفعول المنعكس عندما يؤخذ الدردار الأحمر داخلياً يُعتقد على الأرجح أنه يُنبّه منعكس النهايات العصبية في المعدة والأمعاء، ما يؤدي إلى امتصاص أغشية السبيل البولي للمخاط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مغدّد الدردار الأحمر مغدّد وملطّف عندما يؤخذ بانتظام. وهو غذاء ممتاز في حالتي النقاثة والضعف، وبخاصة إذا كان الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسيّة. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

الاضطرابات الهضميّة الدردار

الأحمر عشبّة ملطّفة بوجه خاص ويمكن أن تفرّج فوراً الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يُساعد في تخفيف حالات مثل المغص والتهاب المعى والإمساك والبواسير والتهاب الرتج diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيجيّة.



الدردار الأحمر يُعطي ثمرة بنيّة محمّرة تتكوّن من بذرة واحدة في الصيف.

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة وكندا ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. تزدهر الأشجار في النجود والتربة الجافّة. يُجنى اللحاء الداخلي للجذع والأغصان في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدردار الأبيض (*U. americana*) يُستخدم بطريقة مماثلة للدردار الأحمر. وكان الموهيكان يأخذونه للسعال. وفي أوروبا، كان اللحاء المجفّف للدردار (*Ulmus spp.*) يؤخذ كمطر، وقد ذكره دسقوريدس لأول مرّة في القرن الميلادي الأول.

المكوّنات الرئيسيّة

- لنا
- نشاء
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسيّة

- مطر
- ملطّف للجلد
- مغدّد
- مليّن

■ المشكّلات البولية هذه العشبّة علاج مفيد للمشكّلات البولية مثل التهاب المثانة المزمن.

■ الحالات التنفسيّة يُستخدم الدردار الأحمر لعلاج كل الحالات الصدرية وله مفعول ملطّف لكل شيء من السعال والتهاب القصبات إلى ذات



القرّاص الكبير
نبته معمّرة تعلو 5 أمتراً،
لها أوراق رمحية الشكل
وأزهار خضراء وأسدية
صفراء.

القرّاص الكبير URTICA DIOICA

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE



القرّاص الكبير Nettle

Urtica dioica (Urticaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تؤكل كخضرة
مقوية وتستخدم لإنتاج
مستحضرات طبية.

تتركز مستويات
عالية من المغذيات
في الأوراق



أجزاء هوائية مجففة



جذر
غض



أجزاء هوائية
غضة

الجذر له خصائص
هامّة مدرة للبول تجعله
مفيداً لمشكلات
البروستات.



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (لإعداده، ص
290). لتضخم البروستات،
يُشرب كوب واحد يومياً.



مرهم الأوراق (لإعداده،
ص 294). للإكزيمة،
يفرك بسخاء.



حساء أوراق القرّاص والجذر
والبصل غني بالحديد. يُشرب
بانتظام.

برشامات الجذر (لإعدادها، ص 291). لدورات الحيض الشديدة، تؤخذ كبسولة 100
مغ 3 مرات يومياً.
نقيع الأوراق (لإعداده، ص 290) يشرب 200 مل يومياً كمقوّم.
صبيغة الجذر (لإعدادها، ص 291) تساعد الحالات الأرجية والجلدية. لحمى الكلا،
تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة بـ 100 مل من الماء مرتين يومياً.

- طفح القرّاص، ص 303.
- العضّات واللسعات، ص 303.
- فقر الدم الناتج عن النزيف
الحيضي، ص 301.
- نزيف الأنف (الرعاف)، ص 310.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك
حمى الكلا، ص 300.
- الربو المعتدل، ص 301.
- طفح الحفاض، ص 398.

رغم أن القرّاص معروف بلسعته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لفائدته
الطبية. ففي القرن الأول الميلادي، عدّد الطبيب الإغريقي ديسقوريدس
مجموعة من استخداماته: الأوراق المفرومة حديثاً كضمادة للجروح
النتنة، والعصير لنزيف الأنف (الرعاف)، والأوراق الممزوجة مع المرّ
لتنشيط الحيض. واليوم يستخدم القرّاص من أجل حمى الكلا hay fever
والتهاب المفصل وفقر الدم، بل وحتى طفح القرّاص nettle rash.

الجذر:

- ستيرولات نباتية (ستيغماست-4-
إنزون وستيغماستيرول)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مقوّم
- قابض
- يمنع النزف
- مضاد للأرجية
- يزيد درّ حليب الصدر (الأوراق)
- يخفّف تضخم البروستات (الجذر)

الأبحاث

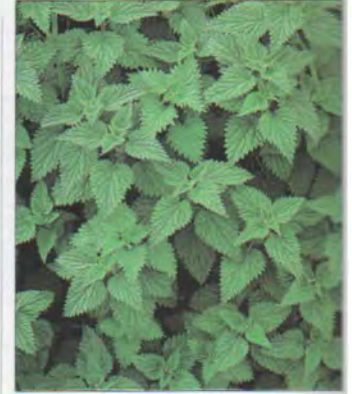
- الجذر أكّدت الأبحاث المجراة على
جذر القرّاص الكبير في الولايات
المتحدة وألمانيا واليابان قيمته كدوار
لتضخم البروستات الحميد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- منظف يستخدم القرّاص بشكل
رئيسي كعشبة منظّفة ومزيلة للسموم.
وله مفعول مدرّ للبول، ربما بسبب
محتواه العالي من الفلافونيات
والبوتاسيوم، ويزيد من إنتاج البول
وإزالة الفضلات. ويساعد كثيراً في
الحالات الجلدية، مثل الإكزيمة عند
الأطفال والمشكلات المتعلقة بالتهاب
المفصل، وبخاصة عندما يكون ضعف
وظيفة الكلى واحتباس السوائل من
مزاياها.

- قابض يبطئ القرّاص أو يوقف
نزيف الجروح ونزيف الأنف، وهو مفيد
للنزيف الحيضي.

- الأرجيات القرّاص مضاد
للمستأرجات. يعالج حمى الكلا والربو
وحالات الجلد المستحكّ وعضّات
الحشرات. ويمكن استخدام العصير
لعلاج لسعات القرّاص.
- استخدامات إضافية تفيد الأوراق
فقر الدم وتحسّن درّ حليب الثدي.
ويستخدم الجذر اليوم لعلاج تضخم
البروستات.



القرّاص الكبير يمكن أن يُطهى كخضرة
وله مذاق شبيه بالسبانخ.

المنبت والزراعة

ينمو القرّاص في الأقاليم المعتدلة في
تصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية
والأنديز وأستراليا. تقطف الأغصان
الفتية في الربيع لاستخدامها كمقوّم
وخضرة. وتُقطف الأجزاء الهوائية
والأوراق في الصيف عندما تُزهر
النبته. ويُقلع الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يُستخدم القرّاص المُحرّق (*U. urens*)
بطرق مماثلة لاستخدام القرّاص الكبير
ويستخدم أيضاً للمعالجة
المثلية homeopathy. وكان القرّاص
الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر
استخداماً من قبل الرومان «للتشري»
urtication (اللسع بالقرّاص لحث الدم
على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا
يفعلونه للتدفئة.

المكوّنات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

- فلافونيات (كويرسيتين)
- أمينات (هستامين، كولين، أستيل
كولين، سيروتونين)
- غلوكوكينون
- معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حمض
السيليسيك، حديد)



الناردين المخزني
نبته معمرة منتصبه تعلق
1.2 متر، لها أوراق ريشية
مقسمة وأزهار قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذور يُقلعان في الخريف عندما يحتويان على أعلى مستويات من المكونات الفعالة.



جذر وجذور مجفّفان

الفاليبوتريات في الجذور والجذر تحت على النوم

جذر وجذور غصّان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن يسبب النعاس. لا يؤخذ الناردين المخزني عند أخذ عقاقير مؤنّمة.



الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى، تؤخذ للكرب أو القلق.



الصبغة (الإعدادها، ص 291) للقلق، تؤخذ 20 قطرة في ماء ساخن 5 مرات يومياً على الأكثر.



المسحوق يمكن أخذه كبرشامات (الإعدادها، ص 291)، للأرق، يؤخذ 2-1 برشامة 500 ملغ ليلاً.

المغلي (الإعدادها، ص 290). يؤخذ 25-100 مل كمرتكّن ليلاً.

الكرب والقلق.

الإثارة.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الأرق الناتج عن ألم الظهر، ص 313.
- التعب العصبي، ص 309.
- التوتّر السابق للحيض، ص 315.
- القلق المزمن، ص 308.

- مرخّ فعّال يرخّي الناردين المخزني العضلات المفرطة التقلّص، وهو مفيد لتوتّر الكتف والرقبة والعضلات.
- فرط ضغط الدم يستخدم الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في علاجات لفرط ضغط الدم الناتج عن

استخدم الناردين المخزني كمرتكّن ومرخّ منذ أيام الرومان على الأقل. وقد عرفه دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه «فو» pho، وهو صوت ما يقال عند شمّ رائحته الكريهة. يساعد الناردين المخزني في تفريج الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة. وهو مرخّ آمن غير إدماني يخفّض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

الأفعال الرئيسية

- مرخّن
- مرخّ
- يفرّج تشنّج العضلات
- يفرّج القلق
- يخفّض ضغط الدم

الأبحاث

- الخصائص العلاجية أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين المخزني يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفّض ضغط الدم.
- المكونات الفعّالة الفاليبوتريات مركّنة ومخمّدة تحت على النوم. وثمة مكونات أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرف إليها بعد.
- الجهاز العصبي يخفّض الناردين المخزني النشاط العصبي بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبّط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الاستخدامات التاريخية الناردين المخزني المعروف «بالعشبة الشافية» في القرون الوسطى كانت تنسب إليه عدة مزايا، لا سيّما شفاء الصرع. في سنة 1592، نشر قابيوس كالومنا مؤلفاً مفصلاً عن الأعشاب الطبية يدّعي فيه أنه شفا الصرع بهذه العشبة.
- الاضطرابات المرتبطة بالكرب يخفّض الناردين المخزني فرط النشاط العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس الذين يصعب عليهم «التوقّف عن التفكير». وهو مفيد لأي حالة تقريباً مرتبطة بالكرب، وله عموماً تأثير مهدئ للعقل لا مركّن بشكل مباشر.
- القلق والأرق يمكن أن يفرّج الناردين المخزني كثيراً من أعراض القلق، بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرّق. وهو علاج مفيد للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط



الناردين المخزني يساعد في خفض الكرب، ويعتقد أن اسمه مشتق من اللاتينية Valere، أي «معافى».

المنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا وشمال آسيا، وينمو في البرية في ظروف رطبة. ويؤخذ في وسط أوروبا وشرقها. يُستتبع من البذور في الربيع ويُقلع جذر وجذور النباتات بعمر السنيتين في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يعطي ناردين جنوب إفريقيا (V. capensis) للستيريا والصرع، ويوجد ناردين هاردويك (V. hardwickii) في الصين وإندونيسيا ويؤخذ كمضاد للتشنّج. وقد استخدم ناردين المستنقعات (V. ulginosa) للمغص وأعراض الإيلاس من قبل شعب المينوميني في أميركا الشمالية. ويستخدم الناردين الأزرق (V. wallichi) في الهملايا بطريقة مماثلة للناردين المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 1.4%)، بما في ذلك أسيتات البورنيل والبيتا-كارفيلين
- إيريدويدات (فاليبوتريات) - فالترات، إيزوفالترات
- قلوانيات



رعي الحمام
نبات معمرة نحيلة تعلو
متراً واحداً، لها سوق
رفيعة قاسية وسنابل
أزهار صغيرة ليلكية.

VERBENA OFFICINALIS

THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT

رعي الحمام المخزني، حشيشة الأوجاع

Verbena officinalis (Verbenaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقو
للجهاز العصبي والهضم،
وتستخدم طبياً منذ آلاف
السنين في أوروبا والصين.

رعي الحمام له
سوق نحيلة
مزهرة «شبيهة
بالعصي» تقريباً



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يمكن أن يسبب رعي الحمام القيأء إذا أفرط في تناوله.
لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصيغة (إعدادها، ص 291) مقو
مرخ ومهدئ. للكرب والقلق.
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخففة
في كوب من الماء 3 مرات يومياً.



النقع (إعدادها، ص 290) يفيد
في تنشيط الهضم ويحسن
الامتصاص الفعال للغذاء.
يُشرب كوب بانتظام، وبخاصة
بعد الوجبات الثقيلة.



المسحوق يمكن استخدامه
كمعجون أسنان. تفرك به الأسنان
بانتظام لتنظيفها وحمايتها.

لطالما نُسبت خصائص سحرية إلى رعي الحمام المخزني واستخدمه
«الكهنة الدرويد» Druids في بريطانيا القديمة وبلاد الغال. وهو دواء
عشبي مأثور في الصين وأوروبا على السواء. وقد أطلق ديوسقوريدس
في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام المخزني اسم «العشبة
المقدسة» واستمر تناوله عدة قرون كدواء عام. له خصائص مقوية
ومصححة ويستخدم لتفريج الكرب والقلق وتحسين الوظيفة الهضمية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة ثمة بعض
خصائص مشهورة لرعي الحمام
المخزني رغم ضعف الأبحاث المجراة
عليه. فهو يؤثر على الجهاز العصبي
شبه الودي وله مفعول منبه للرحم.
ورعي الحمام مر ينشط الهضم وتسبب
جرعه العالية القيأء. وقد يكون مكوّنه
الغريبالين، وهو ملين معتدل، المسؤول
عن ذلك.

■ مقو للهضم يحسن رعي الحمام
المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقو
لهضم.

■ الجهاز العصبي يخظى رعي
الحمام المخزني بالتقدير كمصحح
للجهاز العصبي، وهو مفيد بوجه
خاص للتوتر العصبي. ويُعتقد أن له
مفعولاً معتدلاً مضاداً للاكتئاب،
ويستخدم خصيصاً لعلاج القلق
والتعب العصبي الذي يلي الكرب
الطويل الأمد.

■ النقاها رعي الحمام مقو مثالي
لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأنه
يساعد على الهضم ويصحح الجهاز
العصبي.

■ الصداع والشقيقة يخفف رعي
الحمام المخزني الصداع، ويستخدم
في طب الأعشاب الصيني من أجل
الشقيقة المرتبطة بالدورة الحيضية.

■ استخدامات أخرى لرعي الحمام
كثير من الاستعمالات الطبية الأخرى.
يُعطى لليرقان والربو والأرق وحصى
المرارة والتوتر السابق للحيض
والحمى (وبخاصة في مستهل
الانفلونزا). كما يساعد رعي الحمام
تقلصات المخاض ويزيد من در حليب
الثدي.

الاستخدامات الذاتية

■ التعب العصبي، ص 309.
■ التوتر السابق للحيض، ص 315.



رعي الحمام المخزني كان يعتقد أنه
يجلب الحظ في القرون الوسطى.

المنبت والزراعة

ينمو رعي الحمام المخزني برياً في
أنحاء كثيرة من أوروبا وشمال إفريقيا
فضلاً عن الصين واليابان. يُستنبت من
البذور في الربيع أو الخريف ويزدهر
في التربة الجيدة التصريف في موقع
شمسي. تُجنى الأجزاء الهوائية في
الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

في منطقة الكاريبي، يُؤخذ رعي الحمام
الكاريبي (*V. domingensis*) كمقو مر
ويستخدم للجروح والصداع.

المكوّنات الرئيسية

■ إيريدويدات مرة (فربنين، فربنلين)
■ زيت طيار
■ قلوأنيات
■ لثا
■ حموض التبيك

الأفعال الرئيسية

■ مؤثر عصبي
■ مقو
■ مركن معتدل
■ ينه إفراز الصفراء
■ مر معتدل



البلسان الأبيض
جنبية أو شجرة معلبة
تعلوه أمتار، لها أوراق
مفصصة وأزهار بيضاء
وشر إلهيلجي أحمر.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يُقشر عن الشجرة
بشرائح طولية في الربيع
والصيف. ويحب الحرص
على ترك ما يكفي من
اللحاء للشجرة لكي تعيش.



لحاء مجفف



لحاء غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (إعداده، ص 290)
لأم الحوض، يؤخذ 1/2
كوب كل 3 ساعات.



الصيغة (إعدادها، ص 291) تستخدم
للعلاج الطويل الأمد للتوتر العضلي.
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مخففة بالماء الساخن مرتين يومياً.



الدهون (إعداده، ص 295) يفرّج ألم
العضلات. يُفرك على الرقبة المتيبسة
والكتفين.

- تشنّج المعدة، ص 305.
- ضعف دوران الدم في اليدين
والقدمين، ص 302.
- مصاعب التنفس، ص 301.
- المعص وتشنّج العضلات،
ص 312.

مشكلات دوران الدم.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الحوض، ص 315.
- ألم الظهر، ص 313.
- الإمساك التشنّجي، ص 307.

البلسان الأبيض موطنه أميركا الشمالية وأوروبا، وقد أقرّ سنة 1960 في
كتيب الوصفات القومي الأميركي US National Formulary كعلاج
مركّن للحالات العصبية وكمضاد للتشنّج في علاج الربو. والاستخدام
الطبي الأساسي للعشبة هو تفريج تشنّج العضلات وحالات أخرى
كالمغص أو الحيض المؤلم، التي يسببها التقلص المفرط للعضلات.

البلسان الأبيض لأبحاث مستفيضة
حتى الآن، وهناك أيضاً بعض الالتباس
بشأن المكونات الفعالة التي يحتوي
عليها والمكونات الموجودة في
الأفلوس الأسود (V. prunifolium).

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج أميركي محليّ استخدم
شعب المسكواكي في أميركا الشمالية
البلسان الأبيض لتشنّج العضلات وآلام
الجسم، في حين استخدمه شعب
البينبوسكوت لعلاج الغدد المتورمة
والنكاف mumps.

■ مرخّ للعضلات البلسان الأبيض
فعال في تفريج العضل المفرط التوتر،
سواء كان عضلة لمساء في الأمعاء أو
المجاري التنفسية أو الرحم، أم عضلة
مخطّطة (مرتبطة بالهيكل العظمي) في
الأطراف أو الظهر، ويمكن أن يؤخذ
داخلياً أو يوضع موضعياً لتفريج توتر
العضلات. وتعالج العشبة أيضاً
الأعراض الناشئة من فرط توتر
العضلات، بما في ذلك المصاعب
التنفسية في الربو وآلم الحيض
الناشئ عن فرط تقلص الرحم.

ولتشنّج العضل الليلي وآلم الظهر، غالباً
ما تُمزج اللوبولية المنفوخة (Lobelia
inflata، ص 108) مع البلسان الأبيض.
وتفرّج العشبة أيضاً الإمساك والمغص
ومتلازمة الأمعاء الهيجية، فضلاً عن
الأعراض الفيزيائية للتوتر العصبي.

■ التهاب المفصل في بعض حالات
التهاب المفصل، حيث يسبّب ضعف
المفاصل وآلم تقلص العضلات حتى
تقسو تقريباً، يمكن أن يُحدّث البلسان
الأبيض تفريجاً ملحوظاً. ومع ارتخاء
العضلات، يتحسن تدفق الدم إلى
المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض
اللاكتيك وتستعاد الوظيفة السوية.

■ استخدامات أخرى يشيع
استخدام البلسان الأبيض في علاج
ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء
زاهية مميزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات
وأسيجة الشجيرات والأجمات في
أوروبا وأميركا الشمالية. يُستنبت من
البذور التي تزرع في الخريف. يجمع
لحاء الأغصان في الربيع والصيف
عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

الأفلوس الأسود (V. prunifolium، ص
279) يستخدم بشكل متبادل في الغالب
مع البلسان الأبيض، لكن يعتقد أن له
عملاً أكثر تحديداً على الرحم.

المكونات الرئيسية

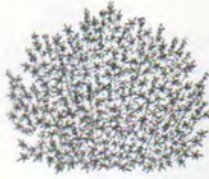
- كينونات مائية (أربوتين)
- كومارينات (سكوبوليتين)
- حموض التنيك (3%)
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مركّن
- قابض
- مؤكّر عصبي

الأبحاث

- المكونات الفعالة لم يخضع



الأرثد
شجرة لظريفة مقلبة تعلو 7
أمتار، لها أوراق شبيهة
بأوراق النخيل وأزهار
ليلكيفة صغيرة.

الأجزاء المستخدمة

العنبايات تُقطف في الخريف وتستخدم
لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية.



عنبايات مجففة

تحتوي العنبايات الصفراء
المحمرة الصغيرة على
مواد هرمونية



عنبايات غضة

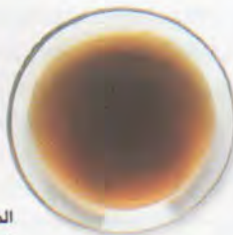
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الإفراط قد يسبب الحذر (تتميل الجلد).



الأقراص تؤخذ للمتلازمة
السابقة للحيض.

الصيغة (إعدادها، ص 291). للدورة الشهرية غير
المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يومياً لمدة 3 أشهر.



كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وذكر في ملحمة
«الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للغة القادرة
على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحي اسمه في الإنكليزية - «شجرة
العفة» - بأنه يخفّض الرغبة الجنسية، وكان يوضع الرهبان لخفض
الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها. وقد أثبتت الأبحاث أن للأرثد
مفعولاً هرمونياً، ويستخدم اليوم للمشكلات الحوضية والعقم.

■ يزيد إنتاج حليب الثدي

الأبحاث

■ الخصائص الهرمونية لا زالت
الأبحاث جارية على الأرثد منذ أكثر من
30 سنة في بريطانيا وألمانيا. ومن
الواضح أن للعنبايات تأثيراً هرمونياً
مميزاً في الجسم، لكن المكونات
المسؤولة عن ذلك لم تُعزل.

■ هرمونات جنسية ذكورية يُعتقد أن
عنبايات الإرثد مضادة لتوليد الأندروجين
وتتبط عمل الأندروجينات (هرمونات
الجنس الذكورية).

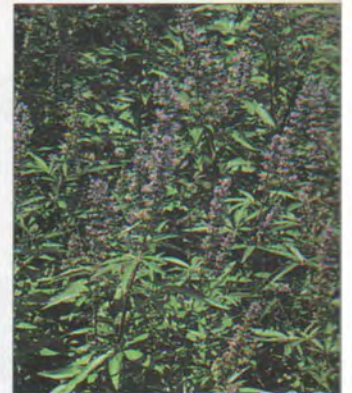
■ هرمونات جنسية أنثوية أشارت
دراسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبايات
تأثيراً مولداً للبروجستيرون، وتعمل
على الغدة النخامية التي تنظم دورة
الحيض. وقد بينت بعض التجارب أن
للأرثد أهمية في علاج المتلازمة
السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منظم للهرمونات الأرثد من أهم
الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية.
فزيادة توليد البروجستيرون، يساعد
الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين
للبروجستيرون والأستروجين في
أثناء الدورة الحوضية.

■ المشكلات الحوضية يصف

العشابون الغربيون الأرثد لعلاج
المشكلات الحوضية التي تتراوح بين
المتلازمة السابقة للحيض وكثير من
الأعراض التي تصاحبها وبين عدم
انتظام دورة الحيض أو غيابها.
للمتلازمة السابقة للحيض، يجب أن
تؤخذ العنبايات لعدة أشهر للحصول على
الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون
هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن
وتورم الثديين والمهملما والهيوجية
والاكتئاب.



الأرثد يحمل أزهاراً ليلكيفة صغيرة عطرة
في الصيف تنمو ملتقة على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض
المتوسط وغربي آسيا. يُزرع في
المناطق شبه المدارية حول العالم، وقد
أصبح وجوده طبيعياً في كثير من
الأقاليم. يُستنتج من البذور في الربيع
أو الخريف. وتُجنى العنبايات الناضجة
في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الأرثد قريب بعيد لرعي الحمام
المخزني (*Verbena officinalis*)، ص
(147) واللويزة الليمونية (*Lippia*
citriodora)، ص (227) باعتباره عضواً
في فصيلة الأرثديات *Verbenaceae*.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (سينول)
■ قلوانيات (فيتيسين)
■ فلافونيات (كاستيسين)
■ إيريدويدات (أوكيوبين، أغنوسيد،
يوروستوسيد)

الأفعال الرئيسية

■ ينظم إنتاج الهرمونات
■ مولد للبروجستيرون

العقم ناتجاً عن تدني مستويات
البروجستيرون.

■ صعوبة الإرضاع يمكن أن تؤخذ
العنبايات لزيادة إدرار الحليب.

الاستخدامات الذاتية

■ تدني مستويات الأستروجين
والبروجستيرون، ص 316.

■ الدورة الشهرية غير المنتظمة،
ص 315.

■ المساعدة على الحمل، ص 316.

■ دورات الحيض غير المنتظمة

تساعد العنبايات في تنظيم الحيض غير
المنتظم، حيث تميل إلى تقصير الدورة
الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

■ أعراض الحيض الأخرى الأرثد

قيم في علاج المشكلات الأخرى التي
يمكن أن ترتبط بدورة الحيض، مثل
الشقيقة والعُد (حب الشباب).

■ العقم يُمكن أن يُساعد الأرثد بعض
النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إذا كان



الويتانيا المنومة
نبته قوية تطلو 1.5 متر
لها أوراق بيضوية وأزهار
صفراء مخضرة أو زاهية.

الويتانيا المنومة Withania somnifera (Solanaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على
معظم الويتانوليدات، وهي
المكونات التي تثبط نمو
الخلايا السرطانية.

أوراق غضة



أوراق مجففة

الجذر
يُسحق أو يُصنع
مغلياً ويؤخذ كمقو
مهدي.



جذر غص



جذر مجفف



عنبات غضة

العنبات تمضغ في
الهند للمساعدة أثناء
الاختلاج.



عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290). للكرب،
يُغلى 5 غرامات مع 100 مل من الماء
ويؤخذ مرتين يومياً.



مسحوق مصنوع من الأوراق.
لفقر الدم، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة
في قليل من الماء مرة يومياً.

البرشامات المصنوعة من الجذر المسحوق (لإعدادها، ص 291). للتعب العصبي، يؤخذ
2-1 غرام يومياً مع الماء.

أطلق على الويتانيا المنومة اسم «الجنسنغ الهندي» لأنها تستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسنغ في الطب الصيني؛ لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسمها بالهندية «رائحة الحصان»، ولا يشير فقط إلى رائحتها بل إلى قوة الحصان أيضاً، ما يعني استخدامها كعشبة مقوية وباهية. وقد أكدت الأبحاث استخداماتها الماثورة.

مضادة للالتهاب، كما أنها تثبط نمو الخلايا السرطانية. وقد تفيد العشبة في الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذأب Lupus والتهاب المفصل الرثي وللوقاية من السرطان. ■ مزيد من الأبحاث أشارت التجارب سنة 1980 إلى أن العشبة تزيد مستويات الهيموغلوبين وتقلل ابيضاض الشعر وتحسن الأداء الجنسي. كما أنها تساعد في الشفاء من الأمراض المزمنة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقوية أيورفيدي تحظى الويتانيا بتقدير في الطب الأيورفيدي لخصائصها المقوية، لا سيما قدرتها على استعادة الحيوية عند من يعاني من فرط العمل أو التعب العصبي. وتعتبر أنها تخفف «الغاتا» و«الكافا» (انظر ص 35). وقد ذكر روبرت سفوبودا في كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحة والتمتع (Ayurveda, Life, Health and Longevity) and (أركانا، 1992) أنها «تصفي العقل وتهدئ الأعصاب وتقويها وتحث على النوم المريح». ■ فصحة نصح دسكوريدس في القرن الأول الميلادي باستخدام الويتانيا المنومة كمقو. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي في الغرب كمصح لكبار السن والمصابين بمرض مزمن. ■ الكرب الطويل الأمد بخفضها فرط النشاط والحث على الراحة والاسترخاء، تفيد الويتانيا المنومة في مقاومة الضعف الذي يرافق الكرب الطويل الأمد. ■ فقر الدم إن المحتوى العالي من الحديد للويتانيا المنومة يجعلها مفيدة لفقر الدم.

الاستخدامات الذاتية

■ الخصوبة الذكورية، ص 308، 319. ■ الكرب الطويل الأمد والاختلاج، ص 316.



الويتانيا المنومة لها خصائص طبية قوية أثبتتها الأبحاث.

المنبت والزراعة

توجد الويتانيا المنومة في الهند وحوض المتوسط والشرق الأوسط. تُسْتَنْبَت من البذور أو الفسائل في الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع والشمر والجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات
- لاكتونات ستيريويديية (ويتانوليدات)
- حديد

الأفعال الرئيسية

- مكيفة
- مقوية
- مركنة

الأبحاث

■ الأبحاث الهندية أجريت أبحاث واسعة على الويتانيا المنومة في الهند. ■ القلوانيات أشارت الدراسات سنة 1965 إلى أن القلوانيات مركنة وتخفف ضغط الدم وتخفف سرعة نبض القلب. ■ الويتانوليدات بيّنت الأبحاث سنة 1970 أن الويتانوليدات المشابهة للهرمونات الستيروبيديية في الجسم



الديش الشائك
جنية معبلة تعلق
أمتار، لها أغصان
رمادية شائكة وأوراق
مرجحة

ZANTHOXYLUM AMERICANUM
THE PRINCE GHAZI TRUST
FOR QUR'ANIC THOUGHT
Est. 2012 CE

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree

Zanthoxylum americanum (Rutaceae)

الأجزاء المستخدمة



نبته غصنة

الحاء يعتبر أن له مفعولاً
أقوى من العنبات.
يستخدم في
المستحضرات لتنشيط
جريان الدم.

حاء غصن



حاء مقطوع مجفف



عنبات مجففة

العنبات
والحاء كانا
يُضغغان لآلم
الأسنان

العنبات تُصنع
منها علاجات
لضعف دوران الدم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُستخدم أثناء الحمل. لا يؤخذ داخلياً عند الإصابة بحالات معدية التهابية.



صيغة للحاء (الإعدادها، ص 291).
للالتهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء 3 مرات يومياً.



المغلي لضعف دوران الدم، تغلى 3 ملاعق
صغيرة من الزنجبيل و 3 ملاعق صغيرة من
عنبات الديش الشائك مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ كوب مرتين يومياً.



الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي على
أعشاب أخرى في الغالب، من أجل التهاب
المفصل والرثية (الروماتيزم).

الدهون لضعف دوران الدم في الرجلين، يصنع مغلي من
الحاء (ص 290) ويوضع.

الديش الشائك موطنه أميركا الشمالية، وهو عشبة مدقنة ومنبهة لدوران الدم. وقد حظيت بتقدير عالٍ من قبل الأميركيين الشماليين المحليين من أجل خصائصها الطبية، وكانت للحاء والعنبات تُضغغ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وآلم الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضمية وقروح الساق.

- نيوهركولين
- حموض التنيك
- راتينجات
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- منبه لدوران الدم
- يزيد التعرق
- مضاد للرثية
- طارد للريح

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة أميركية شمالية كان الديش الشائك علاجاً أميركياً شمالياً محلياً لآلم الأسنان والرثية. وقد استخدم في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر كمنبه لدوران الدم ولعلاج التهاب المفصل. وقد أدرج للحاء في دستور أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى 1926.

■ الحالات الرثية يعتبر العشابون الغربيون الديش الشائك علاجاً رئيسياً للمشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفصل فهو ينبه تدفق الدم إلى

المفاصل المؤلمة والمتيبسة ويحث على تزويد هذه المنطقة بالأكسجين والمغذيات وإزالة الفضلات منها.

■ دوران الدم الديش الشائك يحسن دوران الدم في حالة العرج المؤقت وداء رايانو Raynaud، وهما حالتان تضيق فيهما شرايين الأطراف فتحول دون وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين والرجلين.

■ استخدامات أخرى يفرج الديش الشائك الريح وانتفاخ البطن والإسهال، ويقوي الهضم. يوضع موضعياً لعلاج قروح الرجلين ومرض التهاب الحوض المزمن.

الاستخدامات الذاتية

- آلم الظهر، ص 313.
- ضعف الدوران، ص 302.



الديش الشائك مضاد للرثية ويحسن دوران الدم.

المنبت والزراعة

الديش الشائك موطنه جنوبي كندا والأنحاء الشمالية والوسطى والغربية من الولايات المتحدة، وهو يفضل المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات. يُسْتَنْبَت من البذور في الخريف. يُجنى للحاء في الربيع وتُحطَف العنبات في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ينمو الديش الهراوي (*Z. clava*) (*herculis*) في جنوبي الولايات المتحدة حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش الشائك. ويعطى الديش البنجي (*Z. bungeanum*) في طب الأعشاب الصيني من أجل أمراض «البرد» المسببة لآلم البطن. ويؤخذ ديش جنوبي إفريقيا (*Z. capense*) من أجل المغص في جنوب إفريقيا. والديش المسمى (*Z. zanthoxyloides*) عشبة إفريقية غربية ماثورة من أجل الحالات الرثية.

المكونات الرئيسية

- قلوانيات (كليريثرين)
- هركلافين
- ليغانانات (أسارينين)



الذرة الصفراء
عشبة حولية تعلق 4
امتار، لها ازهار نكرية
شبيهة بالريش الكبير.
وتنتج الازهار الانثوية
اكوازاً

الأجزاء المستخدمة

شعر الذرة يمكن
استخدامه غصاً أو مجففاً
كعلاج للاضطرابات
البولية.

حبوب الذرة تستخدم
خارجياً لعلاج الكدمات
ومشكلات الجلد
الأخرى.

شعر ذرة
غص

يستخدم شعر
الذرة الداخلي
الاصفر طبيياً.



شعر ذرة مجفف

حبوب ذرة غصّة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقع شعر الذرة (لإعداده، ص
290) ملطف. لالتهاب المثانة
يشرب 500 مل يومياً.



مغلي حبوب الذرة (لإعداده، ص
290) توضع كلبخة (انظر ص 294)
على القروح والحبوب.



الأوراق الخارجية للذرة تنزع
لكشف شعر الذرة وحبوبه.

برشامات شعر الذرة (لإعدادها، ص 291). للوذمة، يؤخذ غرامان يومياً.
صبغة شعر الذرة (لإعدادها، ص 291) لإلتهاب المثانة، يمزج 80 مل مع 20 مل من
صبغة البارصمة، وتؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

في الصين لعلاج احتباس السوائل
واليرقان.

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل أثناء الحمل، ص 317
- العداوي البولية، ص 314.

التهاب المثانة يمكن تفريغ التهاب
المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق
مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادة
الأخرى.

علاج صيني يُستخدم شعر الذرة

الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأميركا الوسطى والجنوبية منذ 4000
سنة على الأقل، ويُستخدم طبيياً أيضاً بطرق شتى لا حصر لها. فقد أعطى
شعب الأزتيك مغلي حبوب الذرة للزحار dysentery و «حرقه القلب»
ولزيادة إنتاج حليب الثدي. ولطالما كان شعر الذرة القسم الأكثر
استخداماً على الصعيد الطبي، وهو ذو قيمة عظيمة في علاج الحالات
البولية.

- مدرّ للبول
- ينبّه إفراز الصفراء باعتدال
- يخفّض ضغط الدم بلطف

الأبحاث

- إنتاج الصفراء يعتقد أن شعر
الذرة ينبّه إنتاج الصفراء ويحسن
جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء.
- علاج لدوران الدم أشارت الأبحاث
في الصين إلى أن شعر الذرة يخفّض
ضغط الدم ويقلّل وقت تخثر الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة مأثورة استخدم
الأميركيون المحليون حبوب الذرة
لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع
منه لبخة فعالة استخدمتها شعوب
المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورّمات
والقروح والحبوب وحالات مشابهة.
ونكر فوجل Vogul في كتاب «الطب
الهندي الأمريكي» (American Indian
Medicine, 1970) أن «الهنود
السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي
يليه قروح عند حكه بحرق اكواز الذرة
القديمة ووضع الجزء المصاب فوق
الدخان».

علاج بولي شعر الذرة مدرّ مفيد
للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي
تقريباً، ومرد ذلك جزئياً محتواه المهم
من البوتاسيوم. فهو يلطف بطانة
الأنبيبات البولية والمثانة ويرخّنها، ما
يفرّج التهيج ويحسن جريان البول
وطرحه. كما أنه مفيد للتبويل المتكرر
الناتج عن تهيج المثانة وجدر الإحليل
ولعسر التبويل، كما في حالة
اضطرابات البروستات.

حصى الكلى يُعتقد أن لشعر الذرة
تأثيراً مفيداً على الكلى، إذ يخفّض
تشكّل حصى الكلى ويفرّج بعض
أعراض الحصى الموجودة.



الذرة الصفراء، أسمها اللاتيني يعكس
قيمتها - zea تعني «سبب الحياة» و mays
تعني «أمنًا».

المنبت والزراعة

تزرع الذرة الصفراء في كل أنحاء العالم
تقريباً، وموطنها الأنديز وأميركا
الوسطى، ولعلها نشأت في البيرو.
تُسْتَنْبَت من البذور في الربيع. ويجنى
شعر الذرة مع الأكواز الناضجة في
الصيف ثم تقصّل وتجفّف.

أنواع أخرى

راهوب الذرة (Ustilago Zeae)، وهو
فطر ينمو على الذرة الصفراء،
يُستخدمه شعب زوني في نيو مكسيكو
لتسريع الولادة ووقف النزيف
الرحمي.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيات (مايسين)
- قلوانيات
- الأنتوبيين
- صابونينات
- زيت طيار (نحو 0.2%)
- لثا
- فيتامينات C و K
- بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

- مطر بولي



الزنجبيل
نبته معمرة تملو 60
سم، لها أوراق رمحية
الشكل وسنابل من
الزهر الأبيض
والاصفر.

الزنجبيل المخزنيّ Ginger Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجدمور يحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيار المدفئ والمنبه.

الجدمور الغضّ المائل إلى الصفار ذو عطر قويّ.



جدمور غضّ



جدمور مجفف مقطع إلى شرائح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزنجبيل بجرع طبية لمن يعاني من قروح هضمية. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



الزيت العطري لأوجاع التهاب المفصل، تُخفف 5 قطرات في 20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296).



النقيع (لإعداده، ص 290).
للغثيان، يشرب كوب واحد 3 مرات يومياً.

البرشامات (لإعدادها، ص 291). لغثيان الصباح، تؤخذ برشامة 75 مغ كل ساعة.
الصبغة (لإعدادها، ص 291). لتحسين الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يومياً.

- الزكام والإنفلونزا والحمى، ص 311.
- الشرث، ص 302.
- الشكاوى الهضمية والريح والمغص، ص 318.
- غثيان الصباح، ص 317.
- الغثيان ودوار السفر، ص 306.
- فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301.
- قروح البرد، ص 302.

- عشبة صينية الزنجبيل الغضّ والمجفّف علاجان مختلفان في الصين. يعطى الزنجبيل الغضّ للشعريرة والحمى والصداع وآلم العضلات. ويستخدم الزنجبيل المجفّف «للبرد الداخلي»، مع أعراض مثل برد اليدين وضعف النبض واصفرار البشرة.

الاستخدامات الذاتية
الإمساك، ص 307.

الزنجبيل مألوف كتابل ومنكّه، وهو أيضاً واحد من أفضل الأدوية في العالم. وقد حظي بقداسة في آسيا منذ أقدم الأزمنة، واعتقد في أوروبا في القرون الوسطى أنه مأخوذ من جنة عدن. يفرّج الزنجبيل الهضم المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام لدوران الدم. وللزنجبيل الغضّ طعم حريف حامض قليلاً.

الأبحاث

■ الخصائص العلاجية خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة. وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار ومحتواه من الأوليوريسين والجنجيرول مكون لاذع مسؤول عن مذاق العشبة الحارّ وخصائصها المنبهة. والشوغولات التي تتكوّن عندما تجفّ العشبة أكثر تهيّجاً وحدة من المكونات الموجودة في الجدمور الغضّ.

■ مضاد للقيء الزنجبيل فعّال جداً لدوار السفر. وقد كشفت التجارب المجراة في مستشفى سانت بارثولوميو بلندن سنة 1990 أن العشبة أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريج غثيان ما بعد الجراحة.

■ مطهّر في تجربة أجريت في الصين شفي 70% من المرضى بالزحار العضوي ممن أعطوا الزنجبيل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرّج دوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهّرة مفيدة جداً للعداوي المعدية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمّم الغذائي.

■ منبه لدوران الدم ينبه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفّق الدم إلى السطح ما يجعله علاجاً هاماً للشرايين وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. وبتحسين الدوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرّق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

■ الحالات التنفسية الزنجبيل مدفئ وملطّف مفيد للسعال والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتابل، هو علاج هام للهضم أيضاً.

المنبت والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويؤزرع في أنحاء المناطق المدارية. يُستتبت بتقسيم الجدمور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى مطر وفير. يُقلع الجدمور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر. يُغسل ويُنقع وأحياناً يُغلى ويُقشّر.

الأنواع ذات الصلة

تُستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبياً، لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد الزنجبيل المخزنيّ. الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) ذو صلة وثيقة به.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (1-3%) - زنجبيرين (20-30%)
- أوليوريسين (4-7.5%) - جنجيرول، شوغولات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للقيء
- طارد للريح
- منبه لدوران الدم
- يثبّط السعال
- مضاد للالتهاب
- مطهّر

حول المداخل

التاريخ والتراث

يقدّم معلومات عن اشتقاق اسم العشبة والتراث الماثور واقتباسات من العشابين القدامى تبين كيف كانت تعتبر النبتة في الماضي وكيفية استخدامها طبياً. ويضم أيضاً تفاصيل عن استخدامات النبتة الأخرى.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يشمل الأفعال المؤكّدة والمفترضة عل السواء للنبتة بأكملها (مقابل المكونات الفعّالة المعزولة). ويبحث الأعراض والأمراض التي تُستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في الماثورات العشبية المختلفة.

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجرّاة على النبتة، ومكوناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية.

الأنواع ذات الصلة

يقدّم معلومات عن الأنواع القريبة التي لها استخدام طبي. ويقدم إحالة إلى الأنواع التي لها مدخل في الكتاب.

تنبيهات

يقدم تنبيهات حول استخدام العشبة طبياً وحول النبتة عامّة. ويذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». **ملاحظة:** اقرأ دائماً التنبيهات حول النبتة والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298-299 قبل استخدام أي عشبة.

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تشيع به معرفة النبتة في طب الأعشاب. كما أعطيت أيضاً مرادفات لاتينية. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس النبتة (الفصيلة الفرعية sub-family). ويحدد القسم الثاني اسم النوع species. ويلى الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة family النبتة، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. وتعطى أسماء النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية فوق الاسم باللاتينية وتحتّه. وإذا كان هناك غير اسم شائع واحد، تُردُّ بترتيب أهميتها.

الوصف

يسرد معلومات نباتية هامة بما في ذلك إن كانت النبتة دائمة الاخضرار أو معبلة، وإن كانت حولية أو ثنائية الحول أو معمرة. كما يقدّم خصائص محددة للنبتة.

المنبت والزراعة

يضم أصول النبتة وتوزّعها وظروف نموها المفضّلة ومواسم استنباتها وحصادها.

الأجزاء المستخدمة

يسرد أجزاء النبتة المستخدمة طبياً بترتيب الأهمية.

المكونات

يقدّم المكونات الفعّالة الرئيسية للنبتة بترتيب الأهمية. وأحياناً يضم تفاصيل المفعول الطبي لمكوّن معين على الجسم.

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن المكونات وأفعالها، انظر

«كيف تعمل النباتات الطبية»، ص 10-15.

أعشاب طبية أخرى

يقدم فهرس الأعشاب الطبية الأخرى المصنفة حسب ترتيب أسمائها اللاتينية أكثر من 450 نبتة تلعب دوراً هاماً في طب الأعشاب في العالم أجمع. ويضم نباتات مثل الشوفان الزراعي (*Avena sativa*, ص 172) وأعشاب غريبة مثل اليلانج (*Cananga odorata*, ص 179). بعض هذه الأعشاب الطبية خضع لأبحاث مستفيضة في حين أن بعضها الآخر معروف في موطنه فقط. وقد فقد عدد من النباتات الطبية المذكورة حظوته، لكنه بقي محتفظاً بأهميته التاريخية. بالإضافة إلى ذلك يقدم الفهرس نباتات مثل الطبرخي (*Eucommia ulmoides*, ص 205) التي بينت الأبحاث أن لديها إمكاناتٍ لدور طبيّ بارز في المستقبل.

وخصايتها، تُعطى صبغة الجذر للحالات الصدرية مثل التهاب القصبات، ويفيد مفعول اللثا الجلد: يوضع نقيع أو لبخة أو عجينة مصنوعة من الجذر أو اللحاء المسحوق على الجروح ويستخدم لحالات مثل الحبوب والقروح. البذور مليئة و«مفيدة في قتل الديدان الخطيئة إذا تعرّض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان البذور المسحوقة» («الأعشاب التي تشفي» Herbs that Heal, H.K. Bakhrui, 1992). وللنبته مفعول مطهر ضمن السبيل البولي. **الأنواع ذات الصلة** أبو طيلون الثلاثي الحزور (A. trisulcatum) موطنه أميركا الوسطى، ويستخدم لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح السرطانية، وبخاصة للحم وعرق الرحم.

السَّنَطُ العربي

Acacia arabica (Leguminosae)

Babul

الوصف شجرة تعلق 20 متراً، لها لحاء بني خشبي قاس وأوراق ريشية. تنتج رؤيسات الأزهار الصغيرة الصفراء الزاهية قروناً يصل طولها إلى 15 سم. **المنبت والزراعة** السَّنَطُ العربي موطنه شمال إفريقيا، ويشيع وجوده اليوم في مصر ويُزرع في الهند.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي السَّنَطُ العربي على حموض التنيك واللثا والفلافونيات.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم خشب السَّنَطُ العربي لصنع المساكن والدواليب

ومقابض الأدوات. وكانت الأوراق والأزهار والقرون تستخدم أدوية لطرده الديدان ولإرقاء الجراح وشفائها

وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّنَطُ العربي قابض قوي يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية

في الجسم على غرار مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis Virginiana*, ص 100) أو السنديان المرند (*Quercus robur*, ص 258).

ويمكن تصنيع السَّنَطُ العربي في مستحضرات متنوعة، مثل دهون lotion لعلاج اللثة

النازفة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيج الحلق الملتهب، وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرمد،

وتطوّل douche من أجل فرط التصريف المهبلية. ويؤخذ أيضاً داخلياً لعلاج الإسهال. ويُعتبر السَّنَطُ

العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج الغدز المبكر.

الأنواع ذات الصلة السَّنَطُ الشائع (*A. decurrens*) موطنه أستراليا ويستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام

السَّنَطُ العربي. انظر أيضاً سنط كاشو (*A. catechu*, المدخل التالي).

تنبيهات لا يؤخذ السنط العربي داخلياً لأكثر من 2-3 أسابيع. وتخضع أنواع الأوكاسيا لحظر قانوني في بعض البلدان.

الشهير. والبذور مشهورة بسُميتها **الأفعال والاستخدامات الطبية** استخدمت بذور عصبه السوس طبياً في الماضي كمانع للحمل وللحث على الإجهاض وكعلاج للرمد المزمن. غير أنها سامة

أيضاً بحيث لم يعد استخدامها خارجياً مبرراً. فالمقادير الصغيرة التي تلامس جرحاً مفتوحاً قد تكون

مميّة. يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*, ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث

اليورفيدي لعلاج الربو والتهاب القصبات وغير ذلك من حالات الصدر. كما تستخدم في الطب الصيني

لعلاج الحمى. **تنبيهات** لا تستخدم البذور البتة. تستخدم الأوراق

والجذور فقط تحت إشراف اختصاصي. وتخضع عصبه السوس لحظر قانوني في بعض الدول.



عصبه السوس كانت تستخدم بذورها طبياً في الأزمنة القديمة، لكنها سامة جداً.

أبو طيلون، حبّ السُنْبُل، الخُبَيْزَةُ الهندية

Abutilon indicum (Malvaceae)

Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبة تعلق 1.5 متر. لها سطح زغب زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية الشكل.

المنبت والزراعة ينمو أبو طيلون في أنحاء كثيرة من الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والأوراق والبذور.

المكوّنات يحتوي أبو طيلون على اللثا وحموض التنيك والأسباراجين، والأخير مدرّ للبول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعرف أبو طيلون أيضاً بالخُبَيْزَةُ الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً

لاستخدام الخظمي المخزني (*Althaea officinalis*, ص 163)، وهو من الأعشاب الأوروبية المطرية الرئيسية.

جذور أبو طيلون وأوراقه ولحاؤه لثوية وتستخدم لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفسي والبولي

التنّوب البلسمي، بلسم كندا

Abies balsamea (Pinaceae)

Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلق 55 متراً. لها أوراق إبرية عطرية وأكواز تنّوب أرجوانية.

المنبت والزراعة التنّوب البلسمي موطنه أميركا الشمالية ويُزرع تجارياً من أجل خشبه. ويُستخرج

الراتينج من الأشجار بعمر 60-80 سنة في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الراتينج الزيتي والأوراق.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون والمستوطنون راتينج التنّوب البلسمي، ويعرف غالباً

باسم بلسم كندا، لعلاج كثير من الشكاوى. كان شعب البنوبسكوت يمسح بالراتينج الحروق والجروح

والقروح، في حين أن شعوباً أخرى وضعت على الصدر والظهر للزكام والمشكلات الصدرية. واستخدم

شعب البلأجرز الإبرية العطرية في خيم التعرّق لاستنشاق الدخان الصادر عن الأوراق المحترقة. وقد

اعتبر الدكتور وولستر بيتش (*Wooster Beech*, 1868-1794)، مؤسس حركة المداواة الانتقائية،

التنّوب البلسمي منبهاً ومليئاً عندما يؤخذ داخلياً، ومطرياً ومبرداً عندما يؤخذ خارجياً. وتضاف الأوراق

والمخاريط والراتينج عادة إلى المحفوظات المجففة العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية التنّوب البلسمي مطهر ومنبّه، وقد استخدم في أميركا الشمالية وأوروبا

للنزلة والعداوي الصدرية مثل التهاب القصبات، وحالات السبيل البولي. وكان التنّوب البلسمي يُفرك

خارجياً على الصدر أو يوضع كلزقة للعداوي التنفسية. ويقلّ استخدامه في طب الأعشاب اليوم.

عُصْبَةُ السوس، عين الديك

Abrus precatorius (Liguminosae)

Jequirity

الوصف متسلقة مُبلبة تعلق 4 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار القرنفلية وقرون بذور تحتوي على

بذور قرمزية أو بيضاء (نادراً). **المنبت والزراعة** عصبه السوس موطنها الهند

وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمات في كل المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور. **المكوّنات** بذور عصبه السوس تحتوي على الأبرين

وقلوانيات الإندول والأنتوسيانينات. ويحتوي الجذر والأوراق على الغليسريزين وقليل من الأبرين.

والأبرين سام جداً، والغليسريزين مقشع ومضاد للالتهاب ومضاد للأرجية.

التاريخ والتراث استخدمت بذور عصبه السوس منذ الأزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد الثمينة بما في ذلك الماس كوهينور (*Koh-i-noor*)

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التنيك الكبيرة الموجودة في العشبة تُثبت استخدامها الماثور كعلاج للمفاصل المخلوطة والحروق. وهذه المكونات توجد في كثير من النباتات المبرّنة للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*, ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*, ص 249). عندما توضع عجينة الأقتنة على مفصل مخلوع، تعيد العضلات والأربطة المصابة إلى حالتها السوية فترخيها وتشدها لإعادة المفصل إلى موقعه الصحيح. كما أن خصائص النبتة المطرية مفيدة في علاج الأغشية المخاطية المتهيجة ضمن السبل الهضمية والبولية. والأقتنة الرهلة شبيهة بالخطمي المخزني (*Althaea officinalis*, ص 103) في استخدامها خارجياً لتخفيف التهيج وداخلياً للشفاء والحماية.

الأخيرانتوس ثنائي الأسنان

Achyranthes bidentata (Amaranthaceae)

Niu Xi

الوصف عشبة معمرة منتصبّة تعلو مترًا واحدًا. لها أغصان معترشة رفيعة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة على سنابل طرفية.

المنبت والزراعة يوجد الأخيرانتوس في الصين على حافة الغابات وعلى طول الجداول ووسط الأجمات. يزرع تجارياً في المقاطعات الشرقية، يُقتلع الجذر في الشتاء عندما تموت الأوراق.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات تحتوي أنواع الأخيرانتوس على صابونينات ثلاثية التربينويدات.

التاريخ والتراث إن قدرة الأخيرانتوس الثنائي الأسنان

الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنّب الإجهاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني الماثور أن الأخيرانتوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم لتنبيه الحيض عند تأخر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام الحيض. ويستخدم الأخيرانتوس لتفريغ ألم أسفل الظهر، وبخاصة عندما يُعزى الانزعاج إلى حصى الكلى. وتؤخذ العشبة أيضاً كعلاج لقروح الفم وآلم الأسنان ونزف اللثة ونزف الأنف (الرعاف).

الأبحاث توحى الأبحاث بأن الأخيرانتوس قد يخفّض ضغط الدم بخفض سرعة القلب وتوسيع الشرايين المحيطية.

الأنواع ذات الصلة يوجد الأخيرانتوس الشرقي (A. aspera) في المناطق المدارية من العالم ويُستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانتوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل.

الأقتنة الرهلة، المسمسّم

Acanthus mollis (Acanthaceae)
Acanthus, Bear's Breches

الوصف نبتة معمرة تعلو مترًا واحدًا. لها جذر وتدي متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.

المنبت والزراعة الأقتنة الرهلة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كنبته للحوائق. تفضّل المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور.

المكونات تحتوي الأقتنة الرهلة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التنيك.

التاريخ والتراث كانت الأقتنة الرهلة معروفة جيداً في العالم القديم. ويُقال إن كاليماكوس Callimachus، وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق الأقتنة الرهلة، وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لُزقة لعلاج الحروق ولقها حول المفاصل المخلوطة. وكان يُعتقد أن الأقتنة كنعق مدرّة للبول. وقد استخدمت أيضاً لتفريغ الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.



الأقتنة الرهلة تتفتح أزهارها على ساق طويلة

سنت كاشو، الكاد الهندي

Acacia Catechu (Leguminosae)
Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 مترًا، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسمة.

المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرقي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر.



سنت كاشو قابض ومطهر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع.

المكونات مستخلص الأوراق والفروع الفتية البني المحروق للمّاع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب قسيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عامّة. ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التنيك و20-30% من اللثا والفلافونيات والراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية سنت كاشو قابض قويّ وعميل تخثر. يُساعد في خفض فائض المخاط في الأنف أو المعى الغليظ أو المهبل. ويستخدم أيضاً لعلاج الإكزيمة والنزف والإسهال والزحار. ويمكن أن يُستخدم نقيعاً أو صبغة أو مسحوقاً أو مرهماً. وإذابة قطعة صغيرة من الكاد في الفم علاج ممتاز لنزيف اللثة وقروح الفم. ويوضع المسحوق والصبغة أيضاً على اللثة المصابة، كما يستخدم لتنظيف الأسنان. وفي الطب الأيورفيدي، يُستخدم مغلي اللحاء وخشب القلب من أجل التهاب الحلق.

الأبحاث ثبت أن سنت كاشو يخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً السنط العربي (A. arabica، المدخل السابق).

تنبيهات لا يؤخذ لأكثر من 2-3 أسابيع متصلة، أو عند التهاب الكلى. يخضع الكاد لحظر قانوني في بعض الدول.

الاستخدام الذاتي الإسهال، ص 307.

الأدونيس الربيعي، عين الثور
Adonis vernalis (Ranunculaceae)
False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم. لها ساق حرشفية وأوراق ريشية مركبة. تحمل الساق أزهاراً صفراء زاهية كبيرة قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها معظم أوروبا دون بريطانيا، وقد نشأت في سهوب روسيا وإقليم البحر الأسود. تنمو في المراعي الجبلية، وهي نادرة ومحمية بموجب القانون في أوروبا الغربية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية، بما في ذلك الأدونيتوكسين.

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة إلى أدونيس، وهو شخصية في الأساطير الإغريقية ترتبط بالتجدد الموسمي لحياة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية شبيهة بتلك الموجودة في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199). تحسن هذه المواد فعالية القلب وتزيد خرجه فيما تطيء سرعته في الوقت عينه. لكن خلافاً للقمعية الأرجوانية، للأدونيس الربيعي تأثير مركن للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينبض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام.

ويوصى بالأدونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معينة من انخفاض ضغط الدم. وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلوية، الأدونيس الربيعي مدر للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية.

ويستخدم الأدونيس الربيعي في طب المعالجة المثلية homeopathy كعلاج للذبحة.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كما أن جمع النباتات البرية واستخدامها طبيًا يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

التاريخ والتراث تستخدم كزبرة البئر كعلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كايوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها «تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة. وتحت على التبول والحيض وتفتت الحصى في المثانة والطحال والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال العشابون الغربيون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وفروة الرأس.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

كزبرة البئر، شعر الغول
Adiantum capillus-veneris (Polypodiaceae)
Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة يعلو 30 سم.

المنبت والزراعة كزبرة البئر موطنها أوروبا وشمالى أميركا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كزبرة البئر على فلافونيات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسيتين)، والترينيوات



كزبرة البئر
تستخدم للشكاوى
الصدرية.

(بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التنيك والثأ.

التاريخ والتراث تستخدم كزبرة البئر كعلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كايوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها «تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة. وتحت على التبول والحيض وتفتت الحصى في المثانة والطحال والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال العشابون الغربيون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وفروة الرأس.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأصناف ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المذبذبة (*A. caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأكونيت الهرمي، بيش الببر
Aconitum napellus (Ranunculaceae)
Aconite, Monkshood

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق مفصصة خضراء وأزهار أرجوانية أو زرقاء، تشبه أوراق الدلفينيون، على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة ينمو الأكونيت الهرمي أساساً في جنوبي ووسط أوروبا ويوجد أيضاً في كشمير. يفضل المواقع الرطبة الظليلة، ويزرع كنبته للحدائق. يُقلى الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات التربيونيد، وبخاصة الأكونيتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأكونيت سام إلا في جرعات صغيرة جداً، ونادراً ما يوصف للاستخدام الداخلي. ويوضع عموماً على الجلد غير المشقوق لتفريغ الألم الناتج عن الكدمات أو الحالات العصبية. ويستخدم الأكونيت الهرمي في الطب الأيورفيدي لعلاج الألم العصبي والربو وضعف القلب.

ويستخدم الأكونيت أيضاً على نطاق واسع في المعالجة المثلية كمسكن ومركن.

الأصناف ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

تنبيهات الأكونيت الهرمي عالي السمية ويخضع لحظر قانوني في بعض البلدان. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأصناف ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

الأصناف ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

الأصناف ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمره ذات أربع بزور.

المنبت والزراعة الأذاتودة موطنها الهند المدارية وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهملايا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار والثمرة (الجوزة).

المكونات تحتوي الأذاتودة على قلوانيات وزيت طيار غير معروف.

التاريخ والتراث الأذاتودة المرة علاج أيورفيدي ماثور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لخصائصها المقشعة، تفيد الأذاتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمة مستحضر أيورفيدي يضم أزهار الأذاتودة يُستخدم لعلاج السل، وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرده الديدان. وتوضع لبخة من الأوراق الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

قنّاء الهند

Aegle marmelos (Rutaceae)
Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة مَعْبِلَة شائكة تَعْلُو 8 أمتار. لها أوراق رمحية إلى بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة وثمره صفراء تشبه البرقوق.

المنبت والزراعة القنّاء الهندي موطنه الهند وينبت في أنحاء كثيرة من جنوبي شرق آسيا في الغابات الجافة. ويُزرع أيضاً في كل أنحاء المنطقة.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق والجذر والغصينات.

المكوّنات يحتوي القنّاء الهندي على كومارينات وفلافونيات وقلونيات وحموض التنيك وزيت ثابت.

التاريخ والتراث شجرة القنّاء الهندي مقدّسة لدى الإلهين الهندوسيين لاكشمي Lakshmi (الهة الثروة وحسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحة) وتشيع

زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شاراك سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد.

الأفعال والاستخدامات الطبية تخفّض ثمرة القنّاء الهندي القابضة شبه الناضجة التهيّج في الجهاز العصبي وهي ممتازة للإسهال والزحار. والثمرة

الناضجة مطرية وملينة وذات محتوى مهم من الفيتامين C. وهي تخفّف ألم المعدة وتدعم الوظيفة الصحية لهذا العضو. وتؤخذ أوراق القنّاء الهندي

القابضة لعلاج القروح الهضمية. ومن أكثر تطبيقاته غير العادية علاج ألم الأذن. تُغمس قطعة من الجذر في زيت الزنزلخت (*Azadirachta indica*, ص 173)

وتشعل. يقطر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا يوصى بهذه الممارسة).
الاستخدام الذاتي الإسهال, ص 307.

المَسْطَل الهندي

Aesculus hippocastanum (Hippocastanaceae)
Horse Chestnut

الوصف شجرة متينة مَعْبِلَة تَعْلُو 25 مترًا ذات تاج مقبب كبير. لها أوراق ذات 7-5 وريقات بيضوية ضيقة، وعناقيد من الأزهار البيضاء والقرنفلية وثمره خضراء شائكة فيها ما يصل إلى 3 بزور دائرية بنية لامعة قطر الواحدة 4 سم.

المنبت والزراعة موطن هذه الشجرة الغابات الجبلية في البلقان وغربي آسيا، وتُزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. ويُجمع اللحاء والبزور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البزور والأوراق واللحاء.

المكوّنات يحتوي القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيات. وللإسكين، وهو المكوّن الفعّال الرئيسي،

خصائص مضادة للالتهاب. وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين

خاصة لأن الإسكين لا يمتص بسهولة في الأمعاء.
التاريخ والتراث ذكر القسطل الهندي لأول مرة كنبذة طبية سنة 1565 في ترجمة بيارانديريا ماتولي لكتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* لدسقوريدس.

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويُساعد في تقوية جدران الأوردة التي قد تتحول إلى دوال أو بواسير أو تسبّب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسّعة. ويُخفّض القسطل

الهندي أيضاً احتباس الماء بزيادة نفوذية الشعيرات الدموية وإتاحة إعادة امتصاص جهاز الدوران للسوائل الفائضة. وتؤخذ العشبة داخلياً بجرعات صغيرة أو

معتدلة من أجل قروح الساق وأوردة الدوالي والبواسير والشرت (عضة الصقيع). ويوضع خارجياً كدهون أو مرهم أو جل (هلام). وفي فرنسا، يُستخرج زيت من

البذور ويستخدم كعلاج خارجي للروماتيزم. وفي الولايات المتحدة، تعطى صبغة الأوراق في حالات الشاموق.

تنبيهات قد يكون ساماً عند ابتلاعه. لا يؤخذ للعلاج الذاتي لإكدهون أو مرهم أو جل يوضع على جلد غير متشقّق.

الهال الذكّر. القاقلة الذكرية

Aframomum melegueta (Zingiberaceae)
Grains of Paradise

الوصف معمرة تَعْلُو 2.5 متر ذات سوق شبيهة بالقصب وأوراق ضيقة. وتحمل أزهارها الأرجوانية الأحادية ثماراً قرمزية يصل قطرها إلى 10 سم. بزورها صغيرة بنية إلى حمراء تشبه المحار ولها مذاق عطري حريف.

المنبت والزراعة تنمو هذه النبتة في غربي إفريقيا المدارية وتُجمع عندما تنضج.



الهال الذكّر يتجر به كتابل منذ العصور الوسطى.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات تحتوي البزور على زيت طيار (0.3-0.5%) ومادة حريفة تدعى بارادول (لها صلة بالجنجول الموجود في الزنجبيل *Zingiber officinale*, ص 153) وحموض التنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم البذور تابلاً بشكل رئيسي، وهي أيضاً منبّهة تقوي المعدة وتدقنها. وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة

الزنجبيل، تستخدم هذه النبتة لتخفيف عُسْر الهضم وانتفاخ البطن والنفخة (عند الماشية). ويُساعد الهال الذكّر في تلطيف الانزعاج البطني الناتج عن المغص.

ويُمكن أن تساعد البذور في خفض التقيؤ أو منعه وتفريغ الغثيان. وخصائص النبتة المنبّهة تجعلها عشبة منشّطة، تُساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة.

الأنواع ذات الصلة بذور القاقلة الوبرية *A. villosum* تستخدم في الطب الصيني من أجل شكاوى مماثلة.

الزوفا العملاقة

Agastache rugosa (Labiatae)
Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطرية معمرة أو ثنائية الحول تَعْلُو 1.2 متر. لها ساق مربعة وأوراق مثلثة وأزهار أرجوانية تنمو في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة الزوفا العملاقة موطنها الصين وتوجد أيضاً في اليابان وكوريا ولاوس وروسيا، وهي تنمو في البرية على المنحدرات وجوانب الطرقات.

تُزرع في كل أنحاء الصين وتُجمع في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الزوفا العملاقة على زيت طيار يضم المتيل تشافيكول والأنيثول والانيسالدهايد والليمونين.

التاريخ والتراث ذكرت الزوفا العملاقة لأول مرة في نص طبي صيني في مراجعة تاو هونغ جنغ لكتاب «تحفة المزارع الإلهية» (*Divine Husbandman's Classic*) الذي كتب حوالي 500 ميلادية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الزوفا العملاقة اللاذعة عشبة مدقّنة في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41). تستخدم في حالات تنسم بفرط

«الرطوبة» ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف الهضم وتدني الحيوية. تُنبّه العشبة السبيل الهضمي وتدقّنه فتفرّج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان والقياء. ويشيع استخدامها لتفريغ القيء

وغثيان الصباح.

تُستخدم الزوفا العملاقة لعلاج المراحل المبكرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم المعدة والغثيان. وتُمزج مع الهربون الكبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*, ص 133) وأعشاب أخرى

لعلاج التوعك والحمى وألم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دهن يحتوي على الزوفا العملاقة على الحالات الفطرية مثل السعفة.

الأبحاث تشير الاختبارات المعملية إلى أن الزوفا العملاقة فعّالة حقاً ضد العدوي الفطرية.

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البتسولي (*Pogostemon cablin*) بشكل متبادل مع الزوفا العملاقة. ويستخرج من البتسولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقوّل للباه.

وسلس البول. ويستخدم أيضاً لحصى الكلى والتهاب
الحلق والبعثة والريثة والتهاب المفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث المُرقيّة والمضادة
للالتهاب بتجارب أجريت في الصين.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغافث الصيني (A.
pilosa) في الصين لحالات مماثلة.

الاستخدامات الذاتية الإسهال، ص 307؛
الإسهال عند الأطفال والرُضّع، ص 316.

النجيل الزاحف

Agropyron repens syn. Elymus repens

(Gramineae)

Couch Grass

الوصف معمر قوي يعلو 80 سم. له جذمور طويل
زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبّة تحمل أزهاراً
خضراء مصطفة في صفين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأميركتين
وشمالي آسيا وأستراليا، وهو عشبة غازية، يُجنى على
مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الجذمور والبذور والجذر.

المكونات يحتوي النجيل الزاحف على متعددات
السكريد (مثل الترتيسين) وزيت طيار (أغروبيرين
أساساً) ولثاً و مواد مغذّية. وللأغروبيرين خصائص
صادّة (مضادة حيوية).

التاريخ والتراث في الأزمنة الكلاسيكية، نصح
دسقوريدس (40-90 ميلادية) وبلينيوس (23-79
ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف تدفّق
البول وحصى الكلى. وفي سنة 1597، كتب العشاب
جون جيرارد أن «النجيل الزاحف قد يكون ضيقاً كريهاً
في الحقول والجَنينات، لكن منافعه البدنية تعوّض عن
أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين دون
حرقة». وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحمّص
وتُطحن كبديل للقهوة والطحين.

الأفعال والاستخدامات الطبية النجيل الزاحف
مدر لطيف وفعال للبول ومطرّ يستخدم في الغالب

لعدوى السبيل البولي مثل التهاب المثانة والتهاب
الإحليل. فهو يحمي النبيبات البولية من العدوى
والمهيجات ويزيد حجم البول، ما يخفّفه، يمكن أخذه،
مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصى
الكلى وخفض التهيّجات والتهتكات التي تسببها.

ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصى الكلى (إنما
كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحؤول دون
تضخّمها. وتستفيد البروستات المتضخّمة والتهاب

البروستات من مغلي النجيل الزاحف الذي يؤخذ على
عدة أشهر. وفي طب الأعشاب الألماني، تستخدم بذور
النجيل الزاحف المسخّنة في كمادة ساخنة ورطبة
توضع على البطن من أجل القروح الهضميّة. ويقال إن
العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد في
علاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

الوصف معمرة منتصبّة زنجية خفيفة العطر تعلق
متراً واحداً. لها أزواج من الأوراق الخضراء في ظاهرها
والخضراء الفضية في باطنها وأزهار صغيرة خماسية
البتلات تنمو في سنابل طرفية.



الغافث الغولاني لطيف
ومناسب للأطفال

المنبت والزراعة الغافث عشبة أوروبية الموطن
يشيع في المستنقعات والمروج الرطبة والأراضي
البور. يُجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغافث الغولاني على حموض
التنّيك والكومارينات والفلافونيات بما فيها اللوتيونين
وزيت طيار ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث النوع المسمى يوباتوريا له صلات
ملوكية ويقال إن ميتريداتس يوباتور (توفي سنة 63
ق.م)، ملك البوننوس في شمالي تركيا، كان على معرفة
واسعة بتراث النبتة ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم
العشابون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرقأ النزف
ويحثّ على التخثر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج
مفيد أيضاً للإسهال ومقوّم لطيف للهضم ككل. وعندما
يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*،
ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قيماً لالتهاب المثانة

الأغاف الأميركي. الباهرة الأميركية *Agave americana* (Agavaceae) Agave, Century Plant

الوصف معمرة عصيرية ذات وردية كبيرة تضم
60-30 ورقة مسنّنة حادة لحيمة، وتعلو مترين. تزهر
عناقيد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه
العمود بعد 10 سنوات أو أكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأميركي موطنه صحاري
أميركا الوسطى. ويُزرع اليوم كنبتة زينة في المناطق
المدارية وشبه المدارية من العالم.

الأجزاء المستعملة النسغ (العصارة).

المكونات يحتوي نسغ الأغاف على فلافونيات
تشبه الإستروجين وقلوانيات وكومارينات وفيتامينات
سليفة A و B1 و B2 و C و D و K.

التاريخ والتراث خلافاً للأوروبيين وقت الغزو
الإسباني لأميركا، كان شعبا الأزيك والمايا ماهرين
في شفاء الجروح. وكانوا يستخدمون نسغ الأغاف (مع
بياض البيض غالباً) لعجن المساحيق والصبغ في
عجينة أو لبخة توضع على الجراح. وتصف مخطوطة
باديانوس (1552)، وهي أول كتاب عن الأعشاب الطبية
يُدرج نباتات العالم الجديد، علاجاً استخدمه الأزيك
لعلاج الإسهال والزحار، حيث يُمزج عصير الأغاف مع
الذرة (*Zea mays*، ص 152) المسحوقة حديثاً
ومستخلص من الفوقس الحويصلي bladderwort
كحقنة باستخدام محقنة مصنوعة من مائة حيوان
صغير وعظمة أو قسبة مجوّفة. يُقطر التنكلا
والمسكال، وكلاهما شراب كحولي مكسيكي، من
عصير الأغاف الأميركي المختمر. وكانت الشعوب
المكسيكية تستخدم هذين المشروبين لعلاج الحالات
العصبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصير النسغ
مطرّ وملين ومطهر، وهو علاج ملطف ومصحّ لكثير من
الشكاوى المعدية. يُستخدم لعلاج القروح والحالات
الالتهابية التي تُصيب المعدة والأمعاء وتحمي هذه
الأجزاء من العدوى والتهيج وتحثّ على الشفاء.
ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات
الأخرى، منها الإفرنجي (السفلس) والتدرنّ (السل)
واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (*Aloe vera*، ص 57)
وثيقة الصلة بالأغاف الأميركي، وللنبتين استخدامات
طبية متماثلة. ويُزرع الأغاف الليفي (*A. sisalana*) في
أميركا شبه المدارية وكينيا كمصدر للهيكوجنين
hecogenin، وهي المادة التي تعتبر نقطة بداية إنتاج
الستيرويدات القشرية (هرمونات ستيرويدية).
ويستخدم الليف المنتج من الأغاف الليفي لصنع الحبال
وأراجيح النوم.

تنبيهات لا يستخدم أثناء الحمل. لا يجب تجاوز
الجرعة لأن ذلك قد يسبب تهيجاً وتلف الكبد في نهاية
المطاف. الاستعمال الخارجي قد يسبب تهيج الجلد.

وأفادت العشيبة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفص سرعة النبض و«يعادل دوران الدم». **الأفعال والاستخدامات الطبية** العرصف المذاد مر وقابض وعطري، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء. له خصائص مسكنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لانتماء للجروح. وهو أيضاً ملين لطيف ويعتقد تقليدياً بأنه يساعد في تنظيف الكبد.

الأنواع ذات الصلة العرصف الصنوبري (A. chamaepitys) يستخدم لعلاج النقرس والرثية (الروماتيزم). ويعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومنشطة للحيض ومنبهة. ويستخدم العرصف المستلقي (A. decumbens) في الطب الصيني كمسكن.

رجل الأسد

Alchemilla vulgaris (Rosaceae)
Lady's Mantle

الوصف معمرة عشبية تعلو 30 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة.

المهنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القارية. تُجنى في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات تحتوي رجل الأسد على حموض التنيك وأحد الغليكوزيدات وحمض الساليسيليك.

التاريخ والتراث توصي ترجمة أندريه دي لاغونا (1570) لكتاب دسقوريدس «المواد الطبية»

بمستحضرين لرجل الأسد، الجذر مطحون وممزوج مع الخمر الأحمر للجروح الداخلية والخارجية، ونقيع الأجزاء الهوائية من أجل شروخ «العظم الغض» والعظام المكسورة عند الأطفال الصغار. عندما تؤخذ رجل الأسد بانتظام لمدة 15 يوماً، يقال إنها تعكس العقم الناتج عن «زلق» الرحم. وتأثير النبتة القابض ملحوظ جداً بحيث استُخدم النقيع لتقليص الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً للواتي يرغبن بأن يبدین عذراوات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما امتدحت رجل الأسد كلائم للجروح. فتأثيرها القابض يضمن منع تدفق الدم، وسرعان ما تبدأ المرحلة الأولى من التئام الجرح. وللعشبة قيمة كبيرة في علاج حالات نسائية وتؤخذ بشكل رئيسي لخفض النزيف الحيضي الشديد وتفريج التقلصات الحيضية وتحسين انتظام الدورة الشهرية. وتوصف رجل الأسد أيضاً من أجل الليفانيات والانتباز البطني الرحمي

endometriosis. وتستخدم لتسهيل الولادة.

وخصائصها القابضة تجعل منها عشبة مفيدة لعلاج الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء.

تنبيه لا تُستخدم أثناء الحمل.

العرصف المذاد *Ajuga reptans* (Labiatae) **Bugle**

الوصف معمّر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجذرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء.

المهنبت والزراعة العرصف المذاد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا، وقد توطّن في أميركا الشمالية. يفضل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبلية، ويجمع عادة عندما يزهر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العرصف المذاد على غليكوزيد الإيرووديد، بما في ذلك الهارباغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*). ص 101.

التاريخ والتراث في التراث الأوروبي، يقدر العرصف المذاد كعشبة ملئمة للجروح. وقد امتدحه نيكولاس كلبيير في سنة 1652: «نقيع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمد عند المصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعال جداً بخلاف ذلك لاي جرح داخلي أو شكّة أو طعنة في الجسم أو الأمعاء».



العرصف المذاد اعتقد فيما مضى أنه علاج للسُكر المعلق.

الإيلنطس العُدّي، شجرة السماء *Ailanthus altissima* syn. *A. glandulosa* (Simaroubaceae) **Tree of Heaven**

الوصف شجرة معلقة تعلو 20 متراً، لها أوراق كبيرة ذات وريقات رمحية قد تصل إلى 12 وريقة وأزهار صغيرة صفراء مخضرة، رائحتها كريهة. **المهنبت والزراعة** شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأستراليا وأميركا الشمالية، تُزرع في الجنائن. يُجنى لحاؤها ولحاء الجذر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سيخة، فإنها تجفّف التربة وتزيل مواقع تكاثر البعوض.



شجرة السماء لها مذاق مركزية.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانتون والكواسين) والقلوانيات وحموض التنيك. الكواسينويدات شديدة المرارة ومضادة للملاريا وتعمل ضد الخلايا السرطانية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تستخدم شجرة السماء لعلاج الإسهال والزحار، وبخاصة إن كان في البراز دم. ويستخدم لحاء الشجرة في الطب الآسيوي والأسترالي مضافاً للدود والتصريف المهبل المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنج وتعمل على الجسم كمشط قلبي.

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بزحار حاد، وشفوا 81 منهم. يخفّف ألم البطن عامةً في غضون يومين. وتخضع خصائص الكواسينويدات المضادة للسرطان إلى فحوصات مكثفة.

الأنواع ذات الصلة يُستخدم الإيلنطس الصيني (A. malabrica) في طب الأعشاب بجنوبي شرق آسيا نظراً لخصائصه المقوية ولخفض الحمى. **تنبيه** لا تُستخدم شجرة السماء إلا بإشراف اختصاصي.

كِرَاتُ الدُّبِّ

Allium ursinum (Liliaceae)

Ramsons

الوصف معمرٌ بصليّ ذو رائحة قويّة كالثوم، يعلو 28 سم. له ساق مثلثة وأوراق بيضوية عريضة. تنمو من الساق عناقيد من الأزهار البيضاء النجمية الشكل.

المنبت والزراعة كِرَاتُ الدُّبِّ موطنه أوروبا وآسيا. يفترش المواقع الظليلة في الغابات الرطبة وبجوار الجداول. تجمع النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي كِرَاتُ الدُّبِّ على زيت طيار

والدهيدات وسلفيد الفينيل وفيتامين C.

التاريخ والتراث كِرَاتُ الدُّبِّ (وكثير من النباتات

البصلية) يحظى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما

يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كُلُّ الكِرَاتِ في

الخريف وكِرَاتُ الدُّبِّ في أيار/مايو فيمضي الأطباء

وقتهم يلهون طوال العام».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كِرَاتُ

الدُّبِّ أساساً كعلاج شعبي وغذاء، وهو شبيه بالثوم (A.

sativum، ص 56)، لكنه ذو مفعول أضعف. يخفّض

ضغط الدم ويساعد في منع تصلب الشرايين. ولأنه

يخفّف ألم المعدة ويقوي الهضم، يُستخدم للإسهال

والمغص والريح وعُسر الهضم وققد الشهية.

وتستخدم العشبة كاملة في تقيع مضاد للديدان

الشرطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. ويعتقد

أيضاً أن كِرَاتُ الدُّبِّ مفيد للربو والتهاب القصبات

والنفاخ. ويستخدم عصيره للمساعدة في

إنقاص الوزن. والعصير مهيج لطيف

عندما يوضع خارجياً. ينبّه دوران الدم

المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج

المفاصل المصابة بالتهاب أو الالتهاب.

جار الماء

Alnus glutinosa syn.*A. rotundifolia* (Betulaceae)

Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدّع

تعلو 20 متراً. لها أوراق بيضوية مستنّنة ونُورات

ذكرية وأنثوية.

المنبت والزراعة جار الماء موطنه أوروبا وآسيا

وشمال إفريقيا. يزدهر في المناطق الرطبة وعلى

ضفاف الأنهار. تجنى الأوراق واللحاء في الربيع.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكوّنات يحتوي جار الماء على الليغنانات

وحموض التنيك (10-20%) والإيمودين (أنتراكينون)

والغليكوزيدات.

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة

البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم وولستر بيتش

Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانتقائي

مغلياً من اللحاء «لتنقية الدم».

القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية. وكانت حزم البصل تعلق على الأبواب لدفع الطاعون في

أوروبا القرون الوسطى. وكان البصل البري (A.

sibiricum) يُستخدم على نطاق واسع أيضاً من قبل

سكان أميركا الشمالية المحليين لعلاج اللسعات

والمساعدة في تفريغ الزكام.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة

طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيويّ

ومضاد للالتهاب ومسكّن ومقشّع ومضاد للرشية. كما

أنه يفيد دوران الدم. يؤخذ البصل في كل أنحاء العالم

من أجل الزكام والإنفلونزا والسعال. وعلى غرار الثوم

(*A. sativum*، ص 56)، يوازن البصل الميل إلى الذبحة

وتصلّب الشرايين ونوبات القلب. كما أنه مفيد في

تجنّب عدوى الفم وتسوّس الأسنان. ويمكن قطر

عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن، ويستخدم

البصل المشويّ كلبخة لتصريف القيح من القروح.

وللبصل شهرة قديمة كمقوّم للباه، ويستخدم أيضاً في

مستحضرات التجميل لتنبيه نمو الشعر.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني،

يُعطى البصل القصيبي (*A. fistulosum*) للحثّ على

التعرّق ولفتح الأنف المسدود وتفريغ انتفاخ البطن.

كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحَبّات

والخُرَاجَات.

الاستخدام الذاتي الحمي المعتدلة.

ص 311.



البصل

يمزج عصيره

مع العسل

كعلاج للزكام.

حشيشة النجم الرمءاء

Aletris farinosa (Liliaceae)

Star Grass, True Unicorn

Root, Colic Root

الوصف نبتة معمرّة تعلو متراً واحداً. لها ساق مزهرة

وأوراق رمحية ملساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل

تبدو كأنها مغطّاة بالصقيع.

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمءاء موطنها

شرقي أميركا الشمالية وتنمو أساساً في المستنقعات

وأراضي الغابات الرملية الرطبة، وبخاصة قرب

شاطئ البحر. تُجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا

وتينسي وكارولينا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الجذوم والأوراق.

المكوّنات تحتوي حشيشة النجم على صابونينات

ستيرويدية تستند إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكوّن

مرّ وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم الكاتاوبا في أميركا

الشمالية تقيع أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من

أجل ألم المعدة. كما استخدمت حشيشة النجم من أجل

لسعات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب

التوصّل إلى صورة واضحة عن القيمة الدوائية

لحشيشة النجم الرمءاء. فنظراً لتأثير إستروجيني

ظاهر فيها، تستخدم في هذا القرن بشكل رئيسي

للمشكلات النسائية، لاسيما عند الإياس. كما تُعطى من

أجل ألم الحيض والدورات الشهرية غير المنتظمة.

ويرى بعض المراجع أنها تحول دون

الإجهاض الوشيك. كما أن حشيشة النجم

الرمءاء عشبة هضمية جيدة، أثبتت فائدتها في

علاج فقد الشهية وعسر الهضم وانتفاخ البطن.

كما استخدمت العشبة في علاج الرشية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الجذوم المجفّف، وبخاصة الجذوم الغض، يمكن أن

يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة، ما يسبّب المغص

والإسهال والقّياء.

البصل

Allium cepa (Liliaceae)

Onion

الوصف معمرٌ يعلو متراً واحداً. له ساق جوفاء

وأوراق وأزهار بيضاء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة البصل موطنه نصف الكرة

الشمالي ويزرع في الشرق الأوسط منذ ألف عام. وهو

يزرع اليوم في كل أنحاء العالم كنوع من الخضر.

الأجزاء المستخدمة البصلة.

المكوّنات يحتوي البصل على زيت طيار مع مكوّنات

كبريتية ومركّبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين

(مضاد حيوي) والأليين، والفلافونيات وحموض

فينولية وستيرويدات.

التاريخ والتراث أوصت المراجع في كل أنحاء العالم

القطيفة**Amaranthus hypochondriacus**

(Amaranthaceae)

Amaranth

الوصف حولية متينة منتصبه تعلو متراً واحداً، لها أوراق خضراء إلى أرجوانية رمحية عميقة التقرق يصل طولها إلى 15 سم وحزم من الأزهار الصغيرة القرمزية الغامقة في سنابل طويلة.



أزهار القطيفة التي تدوم طويلاً أعطت النبتة اسمها اللاتيني الذي يعني «لايدوي» في اليونانية.

المنبت والزراعة القطيفة موطنها الهند وتنمو في البراري في كثير من البلاد، بما فيها الولايات المتحدة. وهي نبتة حدائق شائعة، تجمع عندما تزهر في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي القطيفة على حموض التتبيك بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية.

التاريخ والتراث يشتق اسم النبتة الإنكليزي من اللفظة اليونانية التي تعني «لايدوي». واستخدم الإغريق النبتة لتزيين القبور والدلالة على الخلود.

الأفعال والاستخدامات الطبية القطيفة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لخفض فقر الدم

وعلاج الإسهال. يؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، وفرط التصريف المهبلي والإسهال والزحار. وتستخدم أيضاً

سائل غرغرة لتلطيف التهاب الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم.

الأنواع ذات الصلة القطيفة الحبشية (*A. caudatus*)

وهي عبارة عن حبوب أندية مغذية، تستخدم لصنع الخبز وتؤكل مع السلطة. وتستخدم بذور القطيفة

الكبيرة الزهر (*A. grandiflorus*) كمادة غذائية من قبل سكان أستراليا الأصليين. وفي الطب الأيورفيدي،

تستخدم القطيفة الشائكة (*A. spinosus*) لخفض

النزيف الحيضي الشديد والتصريف المهبلي المفرط

ووقف خروج الدم مع السعال.

286-372 ق.م) بأن جذر الخطمي يؤخذ مع الخمر الخلو للسعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (مارش ملو).

الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد

كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطف، فهو يحمي

الأغشية المخاطية ويُلطفها، ويُضاد الجذر فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والخطمي ملين لطيف أيضاً ومفيد في كثير من

المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللغائفي الناحي والتهاب القولون والتهاب الرئج diverticulitis

ومتلازمة الأمعاء الهيجية. تؤخذ أوراقه كتنقيع ساخن

لعلاج التهاب المثانة وتكرار التبول، وخصائص

الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي،

والنزلة القصبية وذات الجنب. وتوضع الأزهار غضة

مسحوقة أو كتقنيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة

في تلطيفه. ويستخدم الجذر كمرهم للحبات

والخراجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن

أن يعطى الجذر المقشور كمُصاصة للأطفال عند طلوع

الأسنان.

الأنواع الأخرى الخبيزة الوردية (*A. rosea*)

والخبيزة البرية (*Malva sylvestris*)، ص 230

تستخدمان بطريقة مماثلة.

الاستخدامات الذاتية التهابات البولية، ص

314؛ التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ ألم

الأذن الناتج عن نزلة

منزلة، ص 312.



الخطمي المخزني

يستخدم نقيعه

المصنوع من الأزهار

لتلطيف الجلد المتقرح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم جاز

الماء القابض في الغالب كغسول للفم وسائل غرغرة

للأسنان واللثة ومشكلات الحلق. ويساعد مفعول تنقيع

الحاء المجفف في تقليص الأغشية المخاطية وخفض

الالتهاب. ويمكن أيضاً استخدام تنقيع لوقف النزف

الداخلي والخارجي وشفاء الجروح. ويستخدم أيضاً

غسولاً من أجل الجرب. وفي إسبانيا، تنعم أوراق جاز

الماء وتوضع على باطن القدمين لتفريغ الألم.

وتستخدم الأوراق أيضاً لخفض احتقان الثديين عند

المرضعات.

الألستونية**Alstonia spp. (Apocynaceae)****Fever Bark**

الوصف أشجار دائمة الاخضرار تعلو 15 متراً. لها

أوراق مستطيلة لامعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار

تجمية.

المنبت والزراعة الألستونية (*A. constricta*)

موطنها أستراليا. والألستونية (*A. scholaris*) موطنها

أستراليا وجنوبي شرق آسيا. ويوجد كلاهما الآن في

المناطق المدارية من العالم.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي لحاء النوعين على قلوانيات

الإندول. وتحتوي الألستونية (*A. constricta*) على

الريسربين، وهو خافض قوي للضغط.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم

الألستونية لعلاج الحمى الملاريا (وتسمى الكينين

الاسترالي)، لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير

واضحة. اللحاء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم،

ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط

الدم، واللحاء مرّ قوي، ويؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الألستونية سامة بجرعات كبيرة. وتخضع العشبة

لحظر قانوني في بعض البلاد.

الخطمي المخزني، الخبيزة المخزنية

Althaea officinalis (Malvaceae)

Marshmallow

الوصف نبتة معمرة زغبة تعلو 2.2 متر. لها جذور

بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار قرنفلية.

المنبت والزراعة الخطمي المخزني موطنه أوروبا،

وقد وُطن في الأميركتين. يفضل الحقول المستنقعية

والمناطق المدنية، ويؤزرع للاستخدام الطبي. تجمع

الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالإزهار،

ويقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق

والأزهار.

المكونات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو

37% من النشاء و11% من اللثا و11% من البكتين،

والقلافونيات وحموض الفينوليك والسكريوز

والأسبارجين.

التاريخ والتراث أفاد الفيلسوف تيوفراستس (نحو

الخلة الكبيرة

Ammi Majus (Umbelliferae)
Bishop's Weed

الوصف عشبة حولية منتصبة تعلق 80 سم، لها وريقات متشابكة وخيم من الأزهار الصغيرة البيضاء. **المنبت والزراعة** الخلة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقيته حتى إيران. تزرع من أجل بزورها وتُجنى في أواخر الصيف. **الأجزاء المستخدمة** البذور.



الخلة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزرية، لها بذور شديدة الرائحة.

المكونات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتين)، والفلافونيات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث تُزرع الخلة الكبيرة كنبته طبية منذ العصور الوسطى، لكنها أقل استخداماً من الخلة (A. visnaga، ص 59).

الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخلة الكبيرة بذور قوية العطر. وهي تهدئ الجهاز الهضمي كنفيع أو كصبغة. وهي أيضاً مدرة للبول، وعلى غرار الخلة، تُستخدم لعلاج الربو والذبحة. والخلة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقع لون الجلد في البهق vitiligo. وتستخدم من أجل الصدف psoriasis. **تنبيهات** يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقيء والصدا بعد استخدام الخلة الكبيرة. ويمكن أن تتسبب بردود فعل أرجية لضوء الشمس. وتخضع الخلة الكبيرة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الأكاجو، البلاذر الغربي

Anacardium occidentale (Anacardiaceae)
Cashew

الوصف شجرة دائمة الاخضرار تعلق 10 أمتار. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنقلي في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرة هي في الواقع ساق متغلطة. وتتدلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء.

ويستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفف لعلاج ألم الأسنان. **تنبيه** لا يُؤخذ الزيت داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

لبين المروج، عشبة العلق

Anangallis arvensis (Primulaceae)
Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلقة حولية تعلق 5 سم، لها أوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار حمراء مصفرة على ساق طويلة.

المنبت والزراعة يوجد لبين المروج في أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية وأستراليا. يفضل الأراضي البور والأراضي الرملية المهملة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي العشبة على صابونينات (بما في ذلك الأناثالين) وحموض التنيك الكوكوربيتاسين. والأخير سام للخلايا.

التاريخ والتراث اعتقد الكتاب الإغريق الكلاسيكيون أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (Modern Herbal (1931) قولاً قديماً معناه «لا يستطيع



لبين المروج كان يُدعى «بارومتر الفقراء» لأن أزهاره تغلق قبل هطول المطر.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الغابات والأراضي العشبية المدارية الأميركية. وهي تُزرع اليوم لجوزها الشهير في كل أنحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في الهند وشرقي إفريقيا.

الأجزاء المستخدمة الجوز والأوراق واللحاء والجذر والصمغ.

المكونات يحتوي الصمغ على حمض الأناكاردك، وهو مضاد للجراثيم والفطور ويقضي على الديدان والحيوانات الأولية.

التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مرببات، وفي البرازيل يُصنع شراب يُدعى «كاجادو». الصمغ المستخرج من الجذع يطرد النمل والحشرات الأخرى.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن كثيراً من أجزاء النبتة يستخدم طبيياً، يستخدم جوز الأكاجو طعماً بعد إزالة بطانته السامة. والجوزة غنية بالمغذيات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً.

وتستخدم الأوراق في طب الأعشاب الهندي والإفريقي لألم الأسنان ومشكلات اللثة، وفي غربي إفريقيا من أجل الملاريا. يُستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي لإزالة سمية عضات الأفاعي، والجذور مُسهلة. يوضع الصمغ خارجياً في حالات الجذام والحالات الفطرية والمسامير. أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية

والداخلية للجوزة فهو كاوي ويُسبب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بحرص شديد لإزالة الثآليل والمسامير والسعفة ringworm والقروح.

تنبيه زيت قشرة الجوزة وبخاره مهيجان قويان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عود القرح

Anacyclus pyrethrum (Compositae)
Pellitory

الوصف عشبة معمرة تعلق 30 سم. لها أوراق متعاقبة ملساء وأزهار كبيرة ذات مركز أصفر.

المنبت والزراعة عود القرح موطنه منطقة البحر المتوسط، ويمتد شرقاً حتى الشرق الأوسط. يُزرع في الجزائر ويُقلى جذره في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري. **المكونات** يحتوي عود القرح على الأناسيكلين والإينولين وزيت عطري.

التاريخ والتراث كتب العشاب نيكولاس كليببر سنة 1652 أن عود القرح «يطهر الدماغ من الأخلات البلغمية... فيخفف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني وأستخدم على شكل قرص دوائي لتفريغ جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف ألم الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يمضغ لتفريغ ألم الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتلطيف التهاب الحلق. وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مقوياً

البرواق الصيني

Anemarrhena asphodeloides (Liliaceae)

Zhi Mu

الوصف عشبة معمرة ذات جذور غليظ وأوراق

رفيعة يصل طولها إلى 70 سم وحزم من الأزهار

الصغيرة البيضاء أو الأرجوانية الفاتحة.

المنبت والزراعة البرواق الصيني موطنه شمالي

الصين وينمو في المنحدرات والتلال المكشوفة. يزرع

في المقاطعات الشمالية والشمالية الشرقية.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات

ثلاثية التربينويد (تيموصابونين

وسارساسابوجينين).

التاريخ والتراث يستخدم البرواق الصيني في الطب

الصيني منذ قرون طويلة. وقد ذكر لأول مرة في القرن

الأول ميلادي في كتاب الأعشاب «تحفة المزارع

الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية

البرواق الصيني في طب الأعشاب

الصيني من أجل فرط الحرارة - الحمى

والتعرق الليلي والسعال. وله مذاق مرّ و «مزاج

بارد» ويستخدم لعلاج قروح الفم،

لاسيما بالانتلاف مع الرهمانية اللزجة

(*Rehmannia glutinosa*, ص 123)

والخنازيرية العقدة (*Scrophularia ningpoensis*).

شقائق الفصح

Anemone pulsatilla syn. *Pulsatilla*

vulgaris (Ranunculaceae)

Pasque Flower

الوصف نبتة معمرة شعرية تعلق 15 سم. لها أوراق

ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى

زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية.

المنبت والزراعة شقائق الفصح موطنه أوروبا

ويزدهر في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية

والشمالية من القارة، ويفضل التربة الطباشيرية. تُجنّب

الأجزاء الهوائية عند إزهاره في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجففة.

المكونات تحتوي أزهار شقائق الفصح على لاكتون

البروتوانيمونين (يشكل الأنيمونين عندما يجف).

وصابونينات ثلاثية التربينويد وحموض التنيك وزيت

طيّار.

التاريخ والتراث في الأسطورة الإغريقية، كانت

الإلهة «فلورا» تغار من نوايا زوجها تجاه الحورية

«أنيمون»، لذا حولتها إلى «زهرة الشقار» تحت رحمة

الريح الشمالية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّ شيوع

استخدام شقائق الفصح في طب الأعشاب اليوم عما كان

في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قيماً لآلم

تشنج العضلات والمشكلات الحيضية والضائقة

متينة وأوراق رحيبة بشائكة وثمره صفراء معمرة عصيرية.

المنبت والزراعة الأناناس موطنه أميركا الجنوبية، ويزرع في كل أنحاء المناطق المدارية لثمره ولليف ورقه بدرجة أقل.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق.

المكونات تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلان،

وهو إنزيم يقسم البروتين المساعد على الهضم.

وتحتوي على مستويات هامة من الفيتامينين A و C.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمرة الحامضة

غير الناضجة تحسّن الهضم وتزيد الشهية وتفرّج

الثخمة. وفي طب الأعشاب الهندي، يُعتقد أنه يعمل

كمقوٍ للرحم. والثمرة الناضجة تبرّد وتلطّف وتستخدم

لطرد الريح وخفض الحمض المعدي المفرط. ومحتواه

من الكوكولوس، سَمّ السمك

في فضائل لبّين المروج ويعجز اللسان عن وصفها». وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج لحصى المرارة وتشمع الكبد ومشكلات الرثتين وحصى الكلى والعداوي البولية والنقرس والرثية (الروماتيزم). ويوصى نمط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسمية في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم لبّين المروج من قبل العشّابين اليوم، لكن له خصائص مدرة للبول ومعرفة ومقشّعة، وكان يستخدم كمقشع لتبنيه لفظ المخاط بالسعال والمساعدة في الشفاء من الزكام والانفلونزا. وقد استخدم لعلاج الصرع والمشكلات العقلية مدة 2000 سنة، لكن لا يوجد دليل كبير يدعم مفعوله. تنبيه لا يوصى باستخدام لبّين المروج طبيّاً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة.

الكوكولوس، سَمّ السمك

Anamirta cocculus (Menispermaceae)

Cocculus

الوصف نبتة خشبية متسلّقة كبيرة ذات أوراق بيضوية متعاقبة وحزم طويلة متدلّية من الأزهار المخضرة. لها أزهار ذكورية وأنثوية على نباتات منفصلة، وتحمل ثمرة بنية محمرة تشبه الكلوة.

المنبت والزراعة يوجد الكوكولوس في الغابات جنوبي شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى إندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر. **المكونات** يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين يصل إلى 5% والقلوانيات. والبكروتوكسين سَمّ قوي جداً ومنه للأعصاب.

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سما للسمك. تُنثر في الماء فتخدر السمك ما يجعله يطفو على السطح.

الأفعال والاستخدامات الطبية تباع ثمرة الكوكولوس على نطاق تجاري كعلاج من الطفيليات.

توضع خارجياً بشكل رئيسي لقتل الطفيليات كالقمل، ويستخدم أيضاً لعلاج العداوي الجلدية الأخرى. وفي الطب الأيورفيدي،

تصنّف ثمرة الكوكولوس كقابض ومضاد للفطر ومضاد للديدان، وتستخدم لقروح الجلد والحالات

لقطرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامّة جداً بحيث أنها

تأمرّ ما تؤخذ داخلياً. لكنها تؤخذ بهذه الطريقة في الطب الشعبي الهندي لتقليص الرحم بعد الولادة.

وتستخدم العشبة أيضاً في المعالجة المثلية homeopathy من أجل الحالات القلبية.

تنبيهات الكوكولوس شديد السميّة لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً فحسب بإشراف اختصاصي.

الأناناس

Ananas comosus (Bromeliaceae)

Pineapple

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلق مترّاً واحداً. لها ساق



الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلان الذي يساعد على الهضم.

حشيشة الملاك *Angelica archangelica* (Umbelliferae) Angelica

الوصف عشبة عطرية ثنائية الحول تعلق مترين. لها سوق مزلعة منتصبه جوفاء وأوراق خضراء زاهية كبيرة وأزهار بيضاء مخضرة تنمو على شكل خيم. **المنبت والزراعة** تنمو حشيشة الملاك في المناطق المعتدلة من أوروبا الغربية حتى الهيمالايا وسيبيريا. تفضل المواقع الرطبة وغالباً ما توجد قرب الماء الجاري. تُجنى الأوراق والسوق في أوائل الصيف، والبذور عندما تنضج في أواخر الصيف والجذور في الخريف بعد نمو سنة واحدة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والسوق والبذور.

المكونات يحتوي جذر حشيشة الملاك على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من البيتا فيلاندين)، ولاكتونات وكومارينات. وقد تبين أن مستخلصاً من الجذر مضاد للتهاب.

التاريخ والتراث لحشيشة الملاك سجل قديم كعشبة طبية قيمة. فكتاب «النباتات الطبية البريطانية» (1877) يفيد بأن «سكان أقاصي الشمال يعتبرون هذه النبتة أفضل ما تنتجه التربة... فهم يتعرضون لنوع حاد من المغص يشكّل جذر حشيشة الملاك أحد أدويته الرئيسية عندهم». وتقدّم تغلف بالسكر) السوق للاستخدام المطبخي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الملاك علاج مدقّيء ومقوّل يعب دوراً في كثير من الأمراض. تساعد كل أجزاء النبتة في تفريغ عسر الهضم والريح والمغص. كما أن حشيشة الملاك مفيدة في حالات ضعف دوران الدم، لأنها تحسّن تدفق الدم إلى أطراف الجسم. وتعتبر علاجاً خاصاً لمرض بيرغر، وهو حالة تضيق شرايين اليدين والقدمين. وبتحسين تدفق الدم والحث على سعال البلغم، تفرّج خصائص حشيشة الملاك المدقّنة والمقوية التهاب القصبات وحالات الضعف التي تؤثر على الصدر. ويشيع استخدام الجذور للحالات التنفسية، لكن يمكن أيضاً استخدام السوق والبذور.

تنبيه لا تؤخذ كدواء أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي تشنج المعدة، ص 305.

حشيشة الملاك السيبيرية *Angelica dahurica* (Umbelliferae) Bai Zhi

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلق 2.5 متر. لها ساق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحمل كثير من رؤوس الأزهار.

المنبت والزراعة تنمو في البرية في أكمات في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتزرع بشكل رئيسي في المناطق الوسطى والشرقية من الصين. **الأجزاء المستخدمة** الجذر.

التنفس. والشبث مضافاً مقيّة لادوية السعال والركام والإنفونزا، وهو مدرّ لطيف للبول. وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريغ ألم الحوض. ويزيد الشبث درّ الحليب، وكانت المرصعات تأخذنه بانتظام للحؤول دون المغص عند أطفالهن.

الأنواع ذات الصلة الشبث الهندي (*A. Sowa*)، وهو نبتة موطنها الهند وآسيا المدارية، يستخدم لتلطيف عسر الهضم.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



بذور

الشبث كان يستخدم كعلاج عند الإغريق للحث على النوم الجيد ليلاً.

العاطفية. وتعتبر علاجاً خاصاً للآلم التشنجي للجهاز التناسلي عند الذكور والإناث، ويُعطى على نطاق واسع للتوتر السابق للحيض وألم الحوض، وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من الماثور استخدامه لعلاج السعال وكمركّن من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل السدّ. ولا تستخدم النبتة الغضة لأنها مهيجة شديدة. وشقار الفصح أحد الأعشاب الأكثر استخداماً في العلاجات المثلية.

الأنواع ذات الصلة شقار المروج (*A. pratensis*) يستخدم بشكل متبادل مع شقار الفصح؛ ونادراً ما يستخدم الشقار الحرجي (*A. nemorosa*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضافاً للتهدئة بين الحين والآخر بوضعه خارجياً في حالات التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا تؤخذ النبتة الغضة لأنها سامة.

الشبث

Anethum graveolens syn. *Peucedanum graveolens* (Umbelliferae) Dill

الوصف نبتة عطرية حولية تعلق 75 سم. لها ساق جوفاء منتصبه وأوراق ريشية وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس.

المنبت والزراعة الشبث موطنه جنوبي أوروبا ووسط آسيا وجنوبيها. ينمو في البراري والأراضي المهملّة. ويؤزرع على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تُجمع الأوراق كعشبة للطبخ. وتُجنى البذور في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكونات تحتوي بذور الشبث على ما يصل إلى 5% من الزيت العطري (نصفه تقريباً كارفون)، وفلافونيات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية.

التاريخ والتراث يوصي علاج مصري قديم وارد في أوراق بردية إبيرز Ebers (نحو 1500 ق.م) بالشبث كأحد المكونات في مزيج مسكّن للآلم. ويُعتقد أن الإغريق القدماء غطّوا العيون بأوراق من العشبة للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة ضد السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

الأفعال والاستخدامات الطبية طالما اعتُبر الشبث علاجاً للمعدة يفرّج الريح ويهدئ الهضم. أما الزيت العطري للشبث فيفرّج التشنجات ويساعد في تهدئة المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب gripe water. ويحسن مضع البذور رائحة



البقدونس الإفرنجي عشبة عطرية
تلعب دوراً في لام الجروح فضلاً
عن الطبخ.

الكرفس، الكرفس النبطي *Aphanes arvensis* (Rosaceae) Parsley Piert

الوصف نبتة حولية تمتددة ذات شعر تعلقو 10 سم.
لها أوراق صغيرة شبيهة بالأوتاد وأزهار صغيرة
خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا
وشمال إفريقيا وأميركا الشمالية، ينمو على ارتفاعات
تصل إلى 500 متر ويزدهر في المواقع الجافة، بما في
ذلك أعلى الجدران، تُجنى العشبة عندما تُزهر في
الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الكرفس النبطي على حموض
التننك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطي
قابض ومدّر للبول ومطر، يستخدم لعلاج مشكلات
الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصى
المثانة، التي تسبب تهيجاً وتعيق تدفق البول. يفضل
أخذه على شكل قنوع، وهو علاج مفيد أيضاً للتهاب
المثانة والعدوى البولية المعادة. يمزج مع الخلمي
المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163 في الحالات
التي تستلزم مفعولاً مطرياً.

(*Chamaemelum nobile*)، ص 184. لها سوق كثيرة

الشعر وأزهار كبيرة مفردة من نوع الأقحوان، ولهذه
النبتة رائحة كريهة كما يوحي اسمها.

المنبت والزراعة يشيع نمو هذه النبتة في البرية في
أوروبا والأميركتين وأستراليا ونيوزيلندا وسيبيريا،
وتجمع أوراقها وأزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق.

المكونات يحتوي الأقحوان النتن على لاكتونات
التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك
الانتيكوتوليد).

التاريخ والتراث ذكر العشاب كيوغ K'Eogh في
كتابه «العشاب الطبية الإيرلندية» أن الأقحوان النتن
«مفيد للنساء المصابات بتدلي الرحم إذا غسلوا أقدامهن
بمغليّه. أما وضعه ساخناً ورطباً فيخفف انتفاخ
البواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أنه شبيه
بالبابونق والبابونج من حيث المظهر، فإن الأقحوان
النتن أقل فعالية بكثير كدواء. يُستخدم كمضاد للتشنج
وللحث على الحيض. وقد استخدم في الماثور لحالات
هستيرية مزعومة ذات علاقة بالرحم، وندراً ما
يستخدم في طب الأعشاب المعاصر.

تنبيهات يمكن أن تسبب النبتة بأكملها البثور إذا
وضعت غضةً على البشرة، لا يؤخذ أثناء الحمل أو
الإرضاع.

البقدونس الإفرنجي، السرفل البقلي *Anthriscus cerefolium* (Umbelliferae) Chervil

الوصف عشبة حولية تعلقو 60 سم. لها سوق دقيقة
التلثم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء
المنتظمة في خيم مركبة.

المنبت والزراعة البقدونس الإفرنجي موطنه أوروبا
وآسيا الصغرى وإيران والقوقاز، وينمو بحرية في
الأراضي البور. يُزرع في كل أنحاء العالم بما في ذلك
أستراليا ونيوزيلندا. تجمع العشبة عندما تُزهر في
الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي البقدونس الإفرنجي على زيت
طيّار وكومارينات وفلافونيات.

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر
توت عنخ آمون سلّة من بذور البقدونس الإفرنجي.
وتستخدم العشبة في الماثور «كعشبة مقوية» في
وسط أوروبا. والبقدونس الإفرنجي عطري ويستخدم
على نطاق واسع في الطهي.

الأفعال والاستخدامات الطبية البقدونس
الإفرنجي علاج جيد لتنظيم الهضم، ويستخدم أيضاً
«لتنقية الدم» والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً
عن اعتباره مدرّاً للبول. يوضع عصير النبتة الغضة
على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح
والإكزيمة والخراجات.

المكونات تحتوي حشيشة الملك السيبيرية على
زيت طيار والكومارينات التالية: امبراتورين
ومارميسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملك السيبيرية
أول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة
المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف
الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زنج (1150-1228)
حشيشة الملك الصينية كعشبة معرّفة قادرة على
مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد
والحرارة والرطوبة والجفاف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم
حشيشة الملك السيبيرية الحريفة المرّة للصداع وآلم
العينين واحتقان الأنف وآلم الأسنان، وهي على غرار
انسائها حشيشة الملك (*A. archangelica*)، انظر
المدخل السابق) وحشيشة الملك الصينية (*A. sinensis*
ص 60)، مدقّنة ومقوية ولا تزال تعطى
للمشكلات التي تعزى لحالات «البرد والرطوبة» مثل
القروح والحبّات التي تصيب الجسم. ويبدو أن
حشيشة الملك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج آلم
الوجه المصاحب لآلم ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

القشطة، السرفجل الهندي *Annona squamosa* (Annonaceae) Custard Apple

الوصف شجرة تعلقو 10 أمتار. لها أوراق مستطيلة
إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرة وثمره خضراء
مفصصة.

المنبت والزراعة القشطة موطنها أميركا المدارية
والكاربيبي، وتزرع في كل المناطق المدارية.
الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرة
والبذور.

المكونات تحتوي القشطة على سكريات الفاكهة
ولثاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع
الفتية في جبال الأنديز الغربية مع الننع (*Mentha x piperita*
ص 112) لتفريغ الزكام والقشعريرة. وفي
الطب الكوبي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض
اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرة غير الناضجة فهي
قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والزحار.
وُتمزج البذور المسحوقة مع مسحوق محاييد
وتستخدم مبيداً للحشرات.

الأقحوان النتن، البابونج النتن *Anthemis cotula* (Compositae) Mayweed, Stinking Mayweed

الوصف نبتة معمرّة أو حولية تشبه البابونق
والبابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76

التحتية والأراضي البور والأراضي العشبية. تُجمع الأوراق في الخريف، وتجمع العنبات في الخريف كثمار رغم أنها غير سائغة جداً.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والعنبات.

المكونات: تحتوي أوراق عنب الدب على كينونات مائة (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض التنيك (حتى 15%) وجليكوزيدات الفينوليك والفلافونيات. وللأربوتين والكينونات الأخرى مفعول مطهر للسبيل البولي.

التاريخ والتراث: ورد أول ذكر لهذه النبتة في كتاب «طبيب ميدفاي»، وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر. وكان الأميركيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية: عنب الدب هو أحد أفضل المطهرات البولية الطبيعية. ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير السبيل البولي وتقليله في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى مترافقة في الكلى.

الأبحاث: بينت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يُرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالاشتراك مع نظام غذائي نباتي.

تنبيهات: لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى. وينصح عامه ألا يؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 10-7 أيام متواصلة.

زهرة الرمال، الرملية

Arenaria rubra (Carophyllaceae)
Sandwort, Sand spurrey

الوصف: نبتة عشبية حولية خفيضة دبقة وزغية. لها أوراق صغيرة رفيعة وأزهار قرنفلية باهتة يبلغ قطرها 6 ملم.

المنبت والزراعة: توجد زهرة الرمال في البرية في أوروبا وآسيا وأستراليا، وتزدهر في الأماكن الرملية والحصوية، وبخاصة قرب البحر.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: زهرة الرمال عشبة مدرة للبول يعتقد أنها ترخي الجدران العضلية للنباتات البولية والمثانة. ويشيع أخذ زهرة الرمال على شكل نقيع لعلاج حصى الكلى والتهاب المثانة الحاد والمزمن، وغير ذلك من حالات المثانة.

الأنواع ذات الصلة: زهرة الرمال الشاطئية (*A. peptoides*)، وهي نبتة شمالية وثيقة الصلة، يأكلها سكان الاسكا الإنويت كخضرة غضة أو مخللة أو محفوظة في الزيت. وتخمر هذه النبتة في أيسلندا وتؤكل. وللنومان الأمرد (*Herniaria glabra*)، ص (218)، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبية مماثلة لخصائص زهرة الرمال.

اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي أكله». **الأفعال والاستخدامات الطبية:** يُقدّر القلْب الشائع كعشبة مطهرة وقابضة. ومفعولها المطهر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل. ويُستغل مفعول القلْب القابض في علاج الإسهال والزحار. وعلى غرار كثير من النباتات القابضة الأخرى، يُصنع منها سائل غرغرة مفيد لالتهاب الحلق وتهيجه. **تنبيهات:** لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.



القلْب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهرة.

عنب الدب، عيسران

Arctostaphylos uva-ursi (Ericaceae)
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف: جنبية منخفضة دائمة الخضرة تعلو 50 سم. لها سوق طويلة زاحفة وأوراق خضراء غامقة ظاهرها لامع وأزهار جرسية قرنفلية وعنبات صغيرة حمراء لامعة.

المنبت والزراعة: عنب الدب موطنه أوروبا، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. ينمو في ظروف رطبة بين النباتات

الأراليا السنبلية

Aralia racemosa (Araliaceae)
American spikenard

الوصف: جنبية معمرة عطرية تعلو مترين. لها جذور غليظة لحيمية وأوراق جلدية كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية. **المنبت والزراعة:** الأراليا السنبلية موطنها أميركا الشمالية. يُقَلع الجذر في الصيف أو الخريف. **الجزء المستخدم:** الجذر.

المكونات: تحتوي الأراليا السنبلية على زيت طيار وحموض التنيك وحموض ثنائية التربين.

التاريخ والتراث: كانت قبيلة الشيروكي تصنع شاياً من الأراليا السنبلية لآلم الظهر، وتبني المستوطنون لاحقاً هذا العلاج. واستخدمها الشونني لانتفاخ البطن والسعال والربو وآلم الثدي. واستخدمها المينوميني كعلاج لتسمم الدم. وقد أدرجت العشبة في «كتيب الوصفات القومي الأميركي» بين عامي 1916 و 1965. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** إن كثيراً من الاستخدامات الحالية للأراليا السنبلية نابع مباشرة من الاستخدامات السابقة

للأميركيين المحليين. تحض هذه العشبة على التعرق وهي منبهة ومزيلة للسموم. تؤخذ للربو والسعال. توضع خارجياً بمثابة لبخة، وتستخدم لعلاج عدد من الحالات الجلدية، بما في ذلك الإكزيمة.

الأنواع ذات الصلة: الأراليا العارية (*A. nudicaulis*) نبتة أميركية شمالية قريبة تستخدم طبياً بطريقة مماثلة للأراليا السنبلية. وتؤكل أوراق وسوق الأراليا الصينية (*A. chinensis*) والأودو (*A. codata*) بمثابة خضرة.

القلْب الشائع

Arbutus unedo (Ericaceae)
Strawberry Tree

الوصف: جنبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها ساق منتصبة ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسننة وأزهار جرسية بيضاء أو قرنفلية وثمره دائرية ثؤلولية حمراء تشبه الفراولة.

المنبت والزراعة: القلْب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا. تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والثمار.

المكونات: يحتوي القلْب الشائع على ما يصل إلى 2.7% من الأربوتين والميثيل أربوتين وكينونات مائية أخرى وعنصر مر وحموض التنيك. والأربوتين مطهر قوي للجهاز البولي.

التاريخ والتراث: تستخدم ثمرة القلْب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائغة غضة. اللفظة

الأريستولوكيك أنها فعالة في لأم الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسمية حموض الأريستولوكيك.

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة وتقع من زراوند الأمازون (*A. klugii*) من أجل عضات الأفاعي، وفي أميركا الشمالية، استخدم الزراوند الملتوي (*A. septentaria*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قوياً للحصى. ويستخدم الزراوند (*A. bracteata*) في السودان للسعات العقارب، والزراوند المدور (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمقو ولحاث على الحيض. ويستخدم الزراوند الكافوري (*A. kaempferi*) الصيني والزراوند النابي (*A. fangchi*) لاضطرابات الرثتين والألم واحتباس السوائل. ويعمل الزراوند الهندي (*A. indica*) كمانع للحمل.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الزراوند الظلياني أو أي نوع آخر من الزراوند طبيًا إلى أن تحسم مسألة سلامته.

فجل الخيل، زهرة الغطاس

Armoracia rusticana syn.

Colchlearia armoracia (Cruciferae)

Horseradish

الوصف نبتة معمرة تعلق 50 سم. لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات.

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية، ويزرع على نطاق واسع من أجل جذره الذي يُقتلع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي جذر فجل الخيل على

الغلوكوسيلينات (السينيغرين بشكل رئيسي)

والأسباراجين والراتينج وفيتامين C، وينتج

السينيغرين عند سحقه أليل الإيزوتيو سيانات، وهو

مضاد حيوي.

التاريخ والتراث لعل بليونس (23 ق.م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة تطرد العقارب. لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كعشبة مدرة للبول. وهو تابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل

كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كعشبة طبية تدنت. ينه الهضم بقوة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية. وهو مدر جيد للبول ويحث على التعرق، ما يجعله مفيداً للحصى والزكام والإنفلونزا، وهو مقشع أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سندويش من الجذر المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحمى الكلا. ويمكن أن تطلق لبخة من جذره الشرث chilblains.

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيج السبيل المعدي المعوي. ويجب تجنب النبتة من قبل الذين لديهم ضعف في عمل الدرقية. وقد تسبب لبخة فجل الخيل البثور.

المنبت والزراعة تنمو الأريستولوكيك في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقَلع الجذور في الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور المجففة.

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في طب الأعشاب الصيني أن الأريستولوكيك الصينية تحت على طرد البلغم بالسعال. ويستخدم الجذور المجففة بشكل رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخلياً. يمزج دائماً مع جذر غرض من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ولا يستخدم الجذور الغرض إلا خارجياً للقروح وحالات الجلد الأخرى.

الأنواع ذات الصلة الأريستولوكيك النهرية (*A. amurense*) والأريستولوكيك المتباينة الورق (*A. heterophyllum*) تستخدمان بشكل متبادل مع

الأريستولوكيك الصينية. وتستخدم أريستولوكيك كترياق لعضات الأفاعي السامة. والأريستولوكيك الثلاثية الورق (*A. triphyllum*)، وهي نوع أميركي شمالي، تعتبر علاجاً

لحالات الصدر.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذور الغرض سام جداً، يستخدم الجذور المجففة فحسب داخلياً.

الزراوند الظلياني

Aristolochia clematidis (Aristolochiaceae)

Birthwort

الوصف نبتة معمرة كريمة الرائحة لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاه منبسطة.

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبها، ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا. يُقتلع جذره في الربيع والخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الزراوند الظلياني على حموض أريستولوكيك وزيت طيار وحموض التنيك، تنشط الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلية.

التاريخ والتراث تعني لفظة *aristolochia* اللاتينية «الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام المأثور

لعصيرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار ثيوفراستوس (نحو 372-286 ق.م) إلى أن النبتة كانت تستخدم لعلاج اضطرابات الرحم وعضات الزواحف والقروح في الرأس. وقد استخدم الأميركيون المحليون أنواع الزراوند لعلاج عضات الأفاعي وألم المعدة وألم الأسنان والحميات.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الزراوند الظلياني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج الجروح والقروح وعضات الأفاعي. ويُؤخذ بعد الولادة لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حائثة على بدء الحيض ومُجبهة (خطيرة جداً). كان يُؤخذ مغليها للحث على التئام القروح. ويستخدم الزراوند الظلياني أيضاً للربو والتهاب القصبات.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية المجرة على حموض

الخشخاش المكسيكي، الأرمغون المكسيكي *Argemone mexicana* (Papaveraceae) **Mexican Poppy**

الوصف نبتة شائكة حولية تعلق متراً واحداً. لها أوراق شوكية بيضاء معرقة وأزهار صفراء كبيرة ذات بتلات رقيقة.

المنبت والزراعة ينمو الخشخاش المكسيكي في المناطق المدارية من أقصى جنوبي الولايات المتحدة إلى أميركا الجنوبية. يفضل التربة الجافة، وغالباً ما يوجد في حقول التبغ.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسغ والبيذور.

المكونات يحتوي الخشخاش المكسيكي على قلوانيات الإيزوكينولين الشبيهة بتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*Papaver Somniferum*، ص 242).

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش، تفرز هذه النبتة نسغاً حليبياً استخدم في الإكوادور لعلاج السد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسغ الطازج للخشخاش المكسيكي على مكونات مذيبة للبروتين، ويستخدم لعلاج التآليل وعقارب الشفة والشوائب على الشفاه. وتعمل النبتة بأكملها كسكن

لطيف. يستخدم نقيع البذور بكميات قليلة في كوبا كمركن للأطفال الذين يعانون الربو. وزيت البذور مُسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقشعة

وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر.

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم نسغ الخشخاش الأصفر لعلاج التآليل.

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف اختصاصي.



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقشعة وهي مفيدة لعلاج السعال.

الأريستولوكيك الصينية

Arisaema consanguineum (Araceae)

Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً. لها أوراق نجمية الشكل وقنابات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء تشبه الإبريق.

زهرة العُطاس الجبلية

Arnica montana (Compositae)

Arnica

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق زغبية بيضية الشكل وأزهار صفراء زاهية شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة تنمو زهرة العطاس الجبلية في الغابات والمراعي الجبلية في وسط أوروبا والبيرينيه وسيبيريا وشمال غرب الولايات المتحدة وكندا. تُجنى أزهارها عندما تتفتَح تماماً، وتُجنى الجذامير بعد ذبول النبتة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذور.

المكونات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على

لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات وزيت طيار يضم التيمول ولثاً ومتعددات سكريد.

التاريخ والتراث تستخدم زهرة العطاس الجبلية على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته (1749-1832)، الفيلسوف والشاعر الألماني، يشرب شاي زهرة العطاس الجبلية لتخفيف الذبحة عنده أثناء الكبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة العطاس

الجبلية مشهورة كمرهم وضادة فعالين للكدمات والأوتاء وآلم العضلات، وهي تحسّن تدفق الدم المحلي وتسرع الالتئام. كما أنها مضادة للالتهاب وتزيد سرعة إعادة امتصاص النزيف الداخلي. وتؤخذ النبتة الآن عموماً داخلياً فقط كمخفف علاجي مثلي، لا سيما للصدمة والجرح والآلم. إذا أخذت كمغلي أو صبغة، تنبّه دوران الدم، وهي قيمة في علاج الذبحة والقلب الضعيف أو المخفق، لكنها قد تكون سامة حتى بجرعات متدنية، لذا نادراً ما تستخدم بهذه الطريقة. **الأنواع ذات الصلة** تستخدم زهرة العطاس البراقة (*A. fulgens*) في أميركا الشمالية مكان زهرة العطاس الجبلية.

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً، لا توضع مستحضرات زهرة العطاس الجبلية على الجلد المتشقّق. قد يسبّب الاستخدام الخارجي التهاب الجلد. وتخضع زهرة العطاس الجبلية لقيود قانونية في بعض البلدان. **الاستخدامات الذاتية الأوتاء**، ص 312؛ **العضلات التعب المؤلمة**، ص 312؛ **الكدمات**، ص 304.

القَيْصُوم، رَيْحَان الأَرْض

Artemisia abrotanum (Compositae)

Southernwood

الوصف نبتة عطرية قوية معمرة تعلو متراً واحداً. لها سوق خشبية وأوراق ريشية خضراء إلى فضية وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة القيصوم موطنه جنوبي أوروبا ويندر وجوده في البرية، لكنه يُزرع من أجل صناعة العطور وكعشبة طبية بدرجة أقل. تجنى الأجزاء

الأقصى وتجمع النباتات الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الشَّيْح الشعري على زيت طيار وكومارينات. والزيت الطيار مضاد للفطر.

التاريخ والتراث يُستخدم الشَّيْح الشعري في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 سنة. وقد أدرجت خصائصه الطبية لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» الذي كتب في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّيْح الشعري علاج فعّال لمشكلات الكبد ويفيد خاصة في علاج التهاب الكبد واليرقان. وهو في الطب الصيني المأثور (انظر ص 38-41) مرّ ومبرّد، يزيل «الحرارة الرطبة» من الكبد وأنبيب المرارة ما يفرّج الحمى. والشَّيْح الشعري مضاد للالتهاب ومدّر للبول. وكان يوضع سابقاً على شكل عصابة من أجل الصداع.

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن للشَّيْح الشعري مفعولاً مقويّاً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشَّيْح الشَّرْقِي

Artemisia cina (Compositae)

Levant Wormwood

الوصف جنبية معمرة ذات أوراق رفيعة وحزم مستديرة دقيقة من الأزهار.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها المنطقة الممتدة من شرقي البحر المتوسط إلى سيبيريا. تجمع رؤوس الأزهار غير المتفتحة من النباتات البرية والمزروعة.

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكونات يحتوي الشَّيْح الشَّرْقِي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفية) والارتيميسين وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السينيول). السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية وللديدان الشريطية بدرجة أقل.

التاريخ والتراث الشَّيْح الشَّرْقِي كان معروفاً في العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية، ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزل مكوّن الهام، السانتونين، لأول مرة سنة 1830، ويشيع استخدامه الآن أكثر من النبتة نفسها.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر

استخدامه تقريباً في طرد الديدان. والشَّيْح الشَّرْقِي مرّ قويّ وعطري له تأثير مقوّم ومنبّه للهضم. تمزج رؤوس الأزهار المجففة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء مرارته.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.



أوراق القيصوم كانت توضع بين الثياب لطرد العُث.

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفَيْجِن البَيْتِن (*Ruta graveolens*، ص 262) قرب السجين في قفص الاتهام كواقٍ من عدوى حمى السجّون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوّم. يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء. ويُعطى نقيع القيصوم إلى الأطفال كعلاج من الديدان، لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي. وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia* الأخرى، ينبّه القيصوم الحيض ويشيع أخذه لتشجيع بدء دورات الحيض غير المنتظمة أو الغائبة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشَّيْح الشَّعْرِي

Artemisia capillaris (Compositae)

Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمرة متوسطة الحجم ذات ساق منتصبية وأوراق ريشية رفيعة وعناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.

المنبت والزراعة الشَّيْح الشعري موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق

الطَّرْحُون

Artemisia dracunculus (Compositae)

Tarragon

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية رفيعة ورؤيسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدلّية.

المسكنة والزراعة الطَّرْحُون موطنه روسيا وغربي آسيا وجبال الهملايا، ويُزرع اليوم كعشبة للطهي في الحدائق في كل أنحاء العالم. تُجنى الأجزاء الهوائية في

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي الطرخون على حموض التنيك

والكومارينات والفلافونيات وما يصل إلى

0.8% من الزيت الطيار الذي يتكوّن من



الطرخون
يُنْعَش النَّفْسَ
ويساعد في الحث
على الهضم.

0.7% من ميتيل الشيرفيكول، وهو مادة سامّة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً.

التاريخ والتراث يستخدم الطرخون على نطاق واسع في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة التّنين» لقدرته الشهيرة على علاج عضّات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه الطرخون الهضم ويشتهر بأنه مرَكِّن معتدل يُستعمل للمساعدة على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخّر الدورة الشهرية بسبب خصائصه المعتدلة التي تحثّ على الحيض. كما أن من الماثور وضع الجذر على الأسنان المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب عدم تجاوز الجرعة أو أخذه لفترة تزيد على 4 أسابيع دفعة واحدة.

حَبِّقُ الرَّاعِي، السَّوْبِلَاء

Artemisia vulgaris (Compositae)

Mugwort

الوصف جنبية معمرة تعلو نحو متر. لها أوراق خضراء غامقة مستنّنة وعناقيد عديدة من الرؤيسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المسكنة والزراعة يوجد حبّق الراعي في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي، ويزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار. يُجنى في أواخر الصيف قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي حبّق الراعي على زيت طيار وأحد لكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات ومشتقّات الكومارين وثلاثيات التربين.

التاريخ والتراث يستخدم حبّق الراعي منذ القدم في

أوروبا وآسيا. ومن المعروف أن قادة المئة الرومان كانوا يضعونها في صنادلهم للمحافظة على صحّة

باطن أقدامهم. ويروي الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أنه كان يعتقد أن الإلهة أرتيمس (التي أوحى باسم نوع النبتة) تقدّم العون للنساء عند

الولادة. ويقول كتاب الأعشاب الطبية الويلزية الموضوع في القرن الثالث عشر «أطباء ميدفاي»: «إذا لم تستطع المرأة أن تضع وليدها فلتربط حبّق الراعي

بفخذها الأيسر، وليرفع على الفور عندما تلد وإلا حصل نزيف». ويوصي عشّاب إسباني من القرن الثامن عشر، اسمه ديبغو دي تورس Diego de Torres، بوضع لزمة

من حبّق الراعي تحت السرة كطريقة فعّالة للحثّ على المخاض. ويحظى حبّق الراعي بالتقدير في الصين منذ ألف عام. وهو المكوّن الرئيسي للموكسا moxa

ويستخدم الحرارة الناتجة عن حرق أوراقه المفرومة والملفوفة على شكل سيكار على نقاط الوخز بالإبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية حبّق الراعي عشبة هضمية ومقوية، وله العديد من الاستخدامات الماثورة. فنظراً لأن مفعوله أكثر اعتدالاً من كل أنواع

هذه النبتة (*Artemisia*)، يمكن أخذه على فترات طويلة بجرعة منخفضة لتحسين الشهية ووظيفة الهضم وامتصاص المواد المغذية. كما يمكن أخذه للحثّ على

طرده الديدان. ويزيد حبّق الراعي من تدفّق الصفراء ويحثّ باعتدال على بدء الحيض. ويناقض الاستخدام الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منبّه للرحم، حيث يوصف للحؤول دون الإجهاض ولخفض النزيف

الحيضي أو وقفه. كما أن حبّق الراعي مطهر ويستخدم في علاج الملاريا.

الأنواع ذات الصلة الشويلاء الفضية (*A. argyrii*) والشويلاء الخزامية الورق (*A. lavandulaefolia*)، اللذان ينموان في الصين، يُستخدمان في طب الأعشاب الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبّق

الراعي في أوروبا. **تنبيه** لا يؤخذ حبّق الراعي أثناء الحمل.

الصُّقْلَابُ العسْقُولِيّ، حَشِيشَةُ ذَاتِ الجَنْبِ

Asclepias tuberosa (Asclepiadoceae)

Pleurisy Root

الوصف عشبة منتصبّة معمرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية رفيعة وسنابل من الأزهار العديدة خماسية البتلات برتقالية اللون أو صفراء.

المسكنة والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة. يُقتلع جذرها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات يحتوي الصقلاب العسقولي على

الكاردينوليدات والفلافونيات. وهو مولّد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر الصقلاب العسقولي دواء

شاملاً في طب الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد

استخدم لعلاج حالات متنوّعة مثل ذات الجنب

والتيفويد وذات الرئة والنزلة والرُّحار والمغص

والإكزيمة والهستيريا. وكان شعب الأوماها يأكل

الجذر النيء من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات

الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بأن

الصقلاب العسقولي علاج

جيد للحميات الجافة.

الأفعال والاستخدامات

الطبية للصقلاب

العسقولي تطبيقات عديدة

رغم أن استخدامه الأكثر

تحديداً هو تفرّج التهاب ذات

الجنب. وهو مفيد لحالات

الصدر الحارّة والجافة

والكتيمة. وهو يحثّ على لفظ

البليغم بالسعال ويخفّض

الالتهاب، ويساعد أيضاً في

خفض الحرارة بالحثّ على

التعرّق. ويؤخذ الجذر لعلاج

الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم

الصقلاب المدمى (*A.*

incarnato) والصقلاب

السوري (*A. syriaca*) في طب

الأعشاب الأميركي المحلي

لعلاج الربو.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل.

وقد تكون الجرعات المفرطة

مثيرة للقيء.

الصقلاب العسقولي

استُخدم من قبل

الأميركيين المحليين

كعلاج للصدر.



الهليون المعروف

Asparagus officinalis (Liliaceae)
Asparagus

الوصف نبتة معمرة رفيعة الساق تعلو مترين. لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء تنتج عنبات حمراء زاهية.

المنبت والزراعة الهليون موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويزرع في العالم أجمع كنوع من الخضار. تنمو فروعه إلى سوق طرية خضراء (أو بيضاء إن حجب ضوء الشمس عنها) في الربيع. يجنى الجذر بعد قطع الفروع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والفروع.
المكونات يحتوي الهليون على غليكوزيدات ستيرويدية (غليكوزيدات الهليون) وغليكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيات. والأسباراجين مدر قوي للبول.

التاريخ والتراث زرع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. ولطالما عُرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي، نصح الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي جذر الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النسأ. كما أوصى بوضع الجذر المضغوط على الأسنان المؤلمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهليون مدر قوي للبول يفيد في كثير من المشكلات البولية، بما في ذلك التهاب المثانة. كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثيئة ويساعد في تسريع «تصريف» الفضلات المتركمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مر أيضاً وملتين معتدل ومركن.

الجويسة العطرة، الغاليون العطر

Asperula odorata syn.
Galium odoratum (Rubiaceae)
Sweet Woodruff

الوصف نبتة معمرة تعلو 45 سم. لها ساق مربعة وأوراق بيضوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الجويسة العطرة موطنها أوروبا وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الغابات والأماكن الظليلة. تُجنى العشبة عندما تزهّر في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الجويسة العطرة على الأيريدويدات والكومارينات (6.0%) وحموض التنيك والأنثراكينونات والفلافونيات. وتعمل الفلافونيات على دوران الدم وهي مدرة للبول.

التاريخ والتراث عندما تجف الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإيرلندية» المنشور سنة 1735

إنها جيدة في لام الجروح إذا دقت ثم وضعت عليها. وفي علاج الحبات والالتهابات. وفي ألمانيا، يُصنع شراب يُدعى «مايفين» من الجويسة العطرة ويشرب احتفاءً بأول أيار.



الجويسة العطرة تجفف أوراقها للاستخدام الطبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات هامة مدرة للبول ومضادة للالتهاب. ويجعلها محتواها من الكومارين والفلافونويد مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد. وتستخدم مضاداً للتشنج وتُعطى للأطفال والبالغين من أجل الأرق.

تنبيهات يمكن أن تسبب الجويسة العطرة حدوث نزيف داخلي عند الإفراط في الجرعات. لا تستعمل عند أخذ علاج تقليدي لمشكلات دوران الدم أو أثناء الحمل.

الكبراخو

Aspidosperma quebracho-blanco
(Apocynaceae)
Quebracho

الوصف تعلو 30 متراً. لها لحاء قلبي غليظ وأوراق جلدية وأزهار أنبوبية بيضاء.

المنبت والزراعة يوجد الكبراخو في النصف الجنوبي من أميركا الجنوبية. ويستخدم للحاء والخشب على نطاق تجاري.

الأجزاء المستخدمة للحاء.

المكونات يحتوي الكبراخو على قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهيمبين) وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اسم هذه النبتة مشتق من اللفظة الإسبانية quebrar (أي كسر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابة خشب هذه الشجرة.

الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصباغ والأخشاب في أميركا الجنوبية. بعضها يعتبر دواء للحمى. ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشاهق (*A. excelsum*)، لتفريغ الريح ومشكلات المعدة وعسر الهضم.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

فالكبراخو سام عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الإشخيص الصيني

Atractylodes macrocephala (Compositae)
Bai Zhu

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو 60 سم. لها أوراق بيضوية إلى رمحية متعاقبة وأزهار أرجوانية.

المنبت والزراعة الإشخيص الصيني نادر في البرية. ويزرع في الصين واليابان وكوريا. يُقلع الجذمور في أواخر الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكونات يحتوي الإشخيص الصيني على زيت طيار (0.35-1.35%)، وهو يضم الأتراكتيلول

وأتراكتيلونيد اللاكتون II و III. وللأتراكتيلول نشاط واثق للكبد.

التاريخ والتراث أول ذكر لاستخدام الإشخيص

الصيني موجود في كتاب «المواد الطبية لتانغ»، الذي كتب سنة 956. وصار لاحقاً أحد أربع أعشاب تشكل

«مغلي الحكام الأربعة»، وهو مزيج وصفه وانغ جي Wang Ji (1539-1463) كعلاج للسفلس.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم

الإشخيص الصيني في الماثور كمنقو بيني «الكي» qi (انظر ص 38) ويقوي الطحال. للجذمور مذاق حلو لاذع، وهو يُستخدم لتفريغ احتباس السوائل والتعرق

المفرط والمشكلات الهضمية، مثل الإسهال والقيء.

ويُستخدم مؤلفاً مع الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133) للحؤول دون الإجهاض.

الشوفان الزراعي، الخُرطال الزراعي

Avena Sativa (Gramineae)
Oats

الوصف عشبة حولية تعلو متراً واحداً. لها سوق مجوفة وأوراق نصلية وسنابل صغيرة تحتوي على الحب.

المنبت والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول حبوب. ويُحصد في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الحبوب والقش (السوق المجففة)

المكونات يحتوي الشوفان على الصابونينات والقلوانيات والستيرولات والفلافونيات وحمض السيليسيك والنشاء والبروتين (بما في ذلك الغوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن (وبخاصة الكلسيوم).

التاريخ والتراث كان يستخدم قش الشوفان سابقاً لحشو الفرشات حيث أثبت فائدته للذين يعانون من الرثية (الروماتيزم). وفي كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) يذكر نيكولاس كليبير أن «اللبخة المصنوعة من دقيق الشوفان وزيت الغار تساعد الحكمة والجذام».

وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

الزوف المائية

Bacopa monnieri (Scrophulariaceae)
Water Hyssop

الوصف نبتة معمرة زاحفة عسيرية تعلو 50 سم. لها أوراق لحمية تشبه الملوّق spatula وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة تنمو الزوف المائية في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية، لا سيما في جنوبي آسيا. وتزدهر في الأراضي السبخة مشكّلة حصراً كثيفة على المسطحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الزوف المائية على

صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك الباكوزيدات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الزوف

المائية في الهند لاضطرابات الجهاز العصبي بشكل رئيسي، مثل الألم العصبي والصرع والمرض العقلي، لكنها تستخدم أيضاً لكثير من الاضطرابات الأخرى، بما في ذلك عسر الهضم والقروح والريح والإمساك والربو والتهاب القصبات والعمق. وفي الصين، تؤخذ بمثابة مقوٍ «الليانغ» عند العناية

والقذف المبكر والعمق والحالات الرثيئة. وفي إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيات (مرض مداري تسببه الديدان). وفي كوبا تستخدم الزوف المائية كمسهّل ويؤخذ مغلي النبتة بأكملها كمدّر للبول وملين. ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوضع كماندة للفرك من أجل

كماندة للفرك من أجل ألم التهاب المفصل.

الأبحاث توحى الأبحاث الهندية بأن الزوف المائية تحسّن الوظيفة العقلية والذاكرة والتركيز وتخفف وقت التعلّم.

الزوف المائية نبتة مستنقعية قد يكون لها تأثير على الدماغ



الزّنزلخت يستخدم عصير أوراقه لعلاج الإكزيمة والحبوب.

الأيورفيدي والشعبي في الهند منذ القدم، ولا يزال يوفر بعض أكثر العلاجات العشبية استخداماً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر الزّنزلخت

صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء من هذه الشجرة طبيّاً. للحاء المرّ والقابض يوضع كمغلي على البواسير. ومن الماثور نقع الأوراق من أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية.

ويوضع عصير الزّنزلخت (المستخرج من الأوراق) أو النقيع أو المرهم خارجياً على القروح والجروح والحبوب والإكزيمة. وتستخدم الأفتاد لتنظيف الأسنان وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة. يستخرج زيت الزّنزلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصفيف الشعر. وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرد القمل وغيره من الحشرات الغازية. ويستخدم الزيت أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بمثابة حامل لمكوّنات فعالة أخرى، والنسج علاج خارجي ماثور للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للنطاف.

الأبحاث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت الزّنزلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفّض الحمى إلى حد ما ويخفّض مستويات السكر في الدم. ويخضع حالياً للفحص كمانع للحمل عند الرجال والنساء على حد سواء.

تنبيه يجب ألا يُعطى الزّنزلخت للأطفال أو الشيوخ أو الضعفاء.

أقل حماسة: «دقيق الشوفان جيد لجعل العذراء المليحة تبدو مثل كتلة من الشحم».

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوفان

معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة بكثير من الطرق. فخميرة الشوفان تخفّض الكولسترول وقد يحسّن النظام الغذائي المرتكز على الشوفان القوة والجلد (انظر الأبحاث). والشوفان، وقش الشوفان بخاصة، مقوٍ عندما يؤخذ طبيّاً.

يصف العشابون الطبيون قش الشوفان لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات العصبية. الحبّ والقش مضادان معتدلان للكآبة ويرفعان بلطف مستويات الطاقة ويدعمان الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام. ويستخدم الشوفان لعلاج الكرب والضعف العصبي، فضلاً عن الإرهاق الناتج عن التصلّب المتعدّد multiple sclerosis والألم العصبي المزمن والأرق. ويُعتقد أن الشوفان ينهّ طاقة عصبية كافية للمساعدة في تفريغ الأرق.

الشوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة على النفاهة بعد مرض طويل. والحبّ مطرّ ومنظّف عند استعماله خارجياً، كما يساعد المغلي المضاف إلى المغطس في تلطيف الحكّة والإكزيمة.

الأبحاث في بحث جرى في أستراليا، أظهر الرياضيون الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يرتكز على الشوفان لمدة 3 أسابيع زيادة مقدارها 4% في التحمّل. ويُعتقد أن الشوفان يساعد في الحفاظ على نشاط العضلات أثناء التدريب.

الاستخدامات الذاتية الإرهاق العصبي والكرب، ص 319؛ الإكزيمة، ص 300؛ قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309؛ الكآبة وتدني الحيوية ص 316.

الزّنزلخت، الأزدرخت

Azadirachta indica syn. Melia azadirachta, M. indica (Meliaceae)
Neem

الوصف شجرة كبيرة دائمة الاخضرار تعلو 16 متراً. لها أوراق مركّبة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الزّنزلخت موطنه الغابات والمناطق الحرجية في الهند وسري لانكا، ويزرع اليوم في مناطق مدارية أخرى، بما في ذلك إندونيسيا وأستراليا وغربي إفريقيا.

الأجزاء المستخدمة للحاء والأوراق والأفتاد والبذور والنسج.

المكوّنات يحتوي الزّنزلخت على الملياسينات ومرّ ثلاثي التربينويد وحموض التنيك والفلافونيات.

التاريخ والتراث يشكل الزّنزلخت جزءاً من الطب

الأيواسكا

Banisteriopsis caapi (Malpighiaceae)
Ayahuasca

الوصف كرمة خشبية تعلو 30 متراً. لها لحاء أملس وأوراق بيضوية وباقات من الأزهار الصغيرة الحمراء أو الصفراء.

المنبت والزراعة الأيواسكا موطنها غابات حوض الأمازون. ويزرعها السكان المحليون، لكن تفضل النبتة البرية للاستخدام الطبي.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات تحتوي الأيواسكا على قلوانيات

البيتاكاربولين (بما في ذلك الهارمين والهرملين ودلتا رباعي الهايكرومين)، التي تنبّه الهُلاس.

التاريخ والتراث لفظة «أيواسكا» في لغة الكيشوا Quechua، المستخدمة على نطاق واسع في البيرو

والبلاد المجاورة، تعني «روح الميت»، ما يشير إلى

القوة العظيمة التي تُسبب إلى هذه النبتة. لها اسم هندي محلي آخر هو «نيكسي هوني كزوما» nixi honi xuma

ويعني «الكرمة التي تُستخلص منها الرؤيا». ولحاء الأيواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤثلاً مع أعضاء

جنس الداتورا (*Datura*) مُهلِس رئيسي عند كثير من القبائل الأمازونية، حيث يحضّر كجزء من احتفالات

طقوسية معقدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأيواسكا دواء

رغم شهرتها بأنها مُهلِس قوي، حيث تستخدم علاجاً

لكثير من الحالات المشخصة. غير أن المداوي لا

المرضى هو الذي يأخذ الأيواسكا، ففي المجتمعات

الشامانية الأمازونية، تتيح الأيواسكا للمداوي

الانصال بعالم الأرواح الذي ينشأ فيه المرض، والتدخل

لصالح المريض والمجتمع لإعادة الصحة والانسجام

للجميع، خلافاً للمقاربة الفردانية للطب الغربي. واللحاء

مقبيء ومسهل إلى جانب تأثيره على المزاج، ويؤخذ

مضاداً للسم بجرع متدنية.

تنبيهات يؤخذ الأيواسكا كجزء من طقس غني

ومعقد يؤكّد على التجربة الناتجة. ولا ينصح

بالاستخدام الطبي لهذه النبتة.

نخرط الصبّاغين، العظّليم

Baptisia tinctoria (Leguminosae)
Wild Indigo

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً. لها ساق ملساء وأوراق شبيهة بأوراق البرسيم وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في عناقيد طرفية صغيرة.

المنبت والزراعة نخرط الصبّاغين موطنه المناطق

الشرقية من أميركا الشمالية، وينمو من كارولينا

الشمالية إلى جنوبي كندا في أحراج التلال الجافة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي نخرط الصبّاغين على

السابق، رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانخفاض المعنويات ومشكلات الأيأس. وتختلف

المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة. وتستخدم العشبة حالياً من قبل العشّابين

الأنكلواميركيين كمضاد للقيء يحول دون الغثيان أو القيء أو يخفّف منه. ولعله أكثر ما يكون فائدة عندما

ينشأ الغثيان عن اضطرابات الأذن الداخلية (مثل مرض منيير) مقابل ذلك الذي ينشأ عن الجهاز الهضمي.

ويعتقد أن الفراسيون الأسود مركّن معتدل ومضاد للتشنج، ويؤخذ بين الحين والآخر لالتهاب المفصل

والنقرس gout. ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الطبي أقل فعالية.

الخيزران العُلجاني

Bambusa arundinaceae (Gramineae)
Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمرة تعلو 30 متراً. وينمو من

قاعدتها عدة جذوع. لها أوراق رفيعة مستدقة وعناقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العُلجاني في كل

أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند،

ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروع

(الأرد).

المكونات يحتوي عصير الخيزران العُلجاني على

مستويات مرتفعة من السليكا.

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العُلجاني

أكثر نباتات الأرض فائدة، إذ يستخدم في صناعة

السقالات والأطواف والأثاث والورق وعشرات الأشياء

الأخرى. وله أيضاً دور مهم يلعبه في طب الأعشاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأجزاء

المتنوعة الخيزران العُلجاني بطرق مختلفة عديدة في

الطب الهندي والأيورفيدي. يعتبر الجذر قابضاً ومبرداً،

ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام.

وتستخدم الأوراق لتنبيه الحيض والمساعدة على تفريغ ألم الدورة الشهرية إذ إنه مضاد للتشنج. وتستخدم الأوراق أيضاً لتقوية وظيفة المعدة ولطرد الديدان وتشتهر بكونها مقوية للباه. تؤكل الفروع الصغيرة لتفريغ الغثيان وعسر الهضم والريح، وتوضع لبخة من الفروع للمساعدة في تصريف الجروح الملتهبة. العصير غني بالسليكا ويساعد في تقوية الغضروف في حالات الفصال العظمي osteoarthritis وتخلخل العظام osteoporosis.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني

يوصف عصير الخيزران الأسود (*B. breviflora*)

وقُشارته ليضاد «فرط الحرارة» والسعال

واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدّر للبول ولعلاج الحميات.

الفراسيون الأسود، بلوط الأرض

Ballota nigra (Labiatae)
Black Horehound

الوصف نبتة معمرة ممتدة ذات رائحة قوية تعلو متراً واحداً. لها أوراق بيضية مسنّنة وأزهار قرنفلية إلى أرجوانية في دوائر عند قاعدة الأوراق العليا.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في كثير من

أنحاء أوروبا وفي أميركا الشمالية وآسيا. تزدهر في الأراضي البور وفي شقوق الأرصفة وجوانب

الطرق، بجانب مساكن البشر في الأغلب. تُجنى عندما

تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفراسيون الأسود على

الديتربينويدات، بما في ذلك الماروبيين، وهو أيضاً من

مكوّنات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*،

ص 231).

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي

دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي

بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لعضّات

الكلاب. كما أنه زكّي بلسماً مصنوعاً من الأوراق

المجففة والعسل لتطهير الجروح الملتهبة والقروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع

استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في

الفراسيون الأسود

كان علاجاً إغريقياً

قديمًا لعضّات الكلاب.

174

أعشاب طبية أخرى

174



الثمرة في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة

قشرة الثمرة والثمرة والبذور.

المكونات يحتوي

القرع الشمعي على

صابونينات وغاريدين.

التاريخ والتراث يستخدم القرع الشمعي كطعام

ودواء منذ آلاف السنين. أول إشارة إليه وردت في كتاب «المواد الطبية» لتانغ الموضوع سنة 659.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الصيني يستخدم مغلي بذور القرع الشمعي

لتصريف الرطوبة، وإزالة الحرارة. يُعطى للحالات

الصدرية والتصريف المهبلي. ويوصف

مؤثلاً مع الراوند الكُفي (*Rheum*

palmatum، ص 124)

للخُرَاجَات المعوية. وفي

الطب الأيورفيدي، تستخدم

البذور لعلاج السعال والحصى

والعطش المفرط ولطرد الديدان

الشريطية. تصنّف العشبة بأنها

مبردة ومدرّة للبول ومليئة. ويعتقد

أنها مقوية للباه وتستخدم للقروح

الهضمية والضعف. وفي وصفة هندية قديمة،

يُمزج العصير

المستخلص من الثمرة

مع عصير الليمون

البرتقالي الورق (*Citrus*

aurantiifolia للحوُول دون النزف أو وقفه.

الأبحاث يبدو أن للثمرة تأثيراً مضاداً للسرطان.

البربريس الحاد الورق

Berberis aquifolium (Berberidaceae)

Oregon Grape

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو مترين. لها أوراق

لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء إلى

خضراء وعنبات أرجوانية في الخريف.

المنبت والزراعة البربريس الحاد الورق موطنه

غربي أمريكا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى

ارتفاع 2000 متر وفي الأجزاء الممتدة من كولورادو

إلى ساحل المحيط الهادئ. ويكثر في أوريغون

وشمال كاليفورنيا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي البربريس الحاد الأوراق على

قلوانيات الإيزوكينولين (بما في ذلك البربرين

والبربامين والهيدراستين). وهذه القلوانيات مضادة

قوية للجراثيم ويُعتقد أن تخفف من حدة الصدأ.

التاريخ والتراث استخدم سكان كاليفورنيا

الأصليين مغلي الجذر المر أو صبغته من أجل فقدان

الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل

القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة هامة في حركة مداواة النباتات المستندة إلى ائتلاف من الممارسات التقليدية والأميركية المحلية. وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقو.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب

المعدة وضعف الهضم العام ولتنبيه وظيفة المرارة

وخفض المشكلات النزلية (لا سيما في المعى). كما أنه

يعالج الإكزيمة والصدأ psoriasis والعُد (حب

الشباب) والحبوب والحلأ herpes والحالات الجلدية

المرتبطة بضعف وظيفة المرارة.



البربريس الحاد الورق له أوراق دائمة الخضرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وعنبات أرجوانية.

الأنواع ذات الصلة البربريس (*B. vulgaris*). انظر

المدخل التالي) شبيه بالبربريس الحاد الورق في عمله

العام، لكنه أقوى مفعولاً منه عامة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

البربريس، عود الربح

Berberis vulgaris (Berberidaceae)

Barberry

الوصف جنبه مُعبلة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق

جلدية وأزهار صفراء وعنبات حمراء في الخريف.

المنبت والزراعة البربريس موطنه أوروبا وقد وُطن

في أمريكا الشمالية. يزرع كنبته حدائق وعشبة طبية.

يُجمع للحاء في الربيع أو الخريف والعنبات في

الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر

والعنبات.

ومتعددات السكريد. والإيسوفلافونات مولدة للإستروجين.

التاريخ والتراث شاع استخدام خُرط الصبأغين

كلبخة عند الأميركيين المحليين ومستوطني العالم

الجديد لعلاج عضات الأفاعي. واستخدمت قبيلة

الموهيكان مغلي الجذر لتنظيف الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية نخرط

الصبأغين مطهر قوي ومنبه للمناعة. يعتبر فعالاً

لعدوى السبيل التنفسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين

والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عداوي الصدر

والسبيل المعدي المعوي والجلد. خصائصه المضادة

للجراثيم والمنبهة للمناعة تكافح المشكلات للمفاوية،

عند استخدامه مع أعشاب مزيلة للسموم مثل

الأرقيطون (*Arctium lappa*، ص 62) يساعد في خفض

تضخم العقد للمفاوية. وغالباً ما يوصف نخرط

الصبأغين إلى جانب حشيشة القنفذ (*Echinacea*

angustifolia، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية

المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يُلطف مغلي الجذور

الحلمات المتقرحة أو الملتهبة وحالات الجلد الملتهب.

وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم،

يعالج قروح الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق.

تنبيه لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي.



نخرط الصبأغين نبتة أميركية شمالية استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الجروح.

القرع الشمعي

Benincasa hispida syn. *B. cerifa*

(cucurbitaceae)

Wax Gourd, Petha

الوصف متسلقة حولية زغبة. لها أوراق ثلاثية

الفصوص وحوالق tendrils وأزهار كبيرة صفراء.

ينتج ثمرة دائرية (قرعاً) يبلغ طولها 40 سم.

المنبت والزراعة عشبة موطنها آسيا وإفريقيا

المدارية، وتزرع في الهند والصين كخضرة. تُجنى

المكونات يحتوي البربريس على قلوانيات الإيزوكينولين، بما في ذلك البربرين والبرمايين. البربرين مضاد قوي للجراثيم والأميبات وينبه إفراز الصفراء. والبرمايين مضاد قوي للجراثيم. ويعتقد أن كثيراً من القلوانيات مثبّطة للسرطان.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشّمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحميّات. والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ الماكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكاتاوبا Catawba للقرح الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء ويحسن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان. وتساعد خاصيته كمطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة.



البربريس يؤثر استخدام عنباته في مغلي لعلاج القروح الهضمية.

للحاء قابض ومضاد للإسهال وشاف لجدار الأمعاء. وباختصار، للبربريس تأثير مفيد جداً على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الأوراق (*B. aquifolium*، انظر المدخل السابق) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف. ويشكل مغليه غسولاً لطيفاً وفعالاً للعنين، رغم وجوب تخفيفه بشكل كاف قبل الاستخدام.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرة. ولا يؤخذ أثناء الحمل.

السلق، الشمندر

Beta vulgaris (Chenopodiaceae)
Red Beet, White Beet

الوصف نبتة معمّرة ذات جذر منتفخ صالح للأكل أحمر أو أبيض وفروع منتصبة وأوراق كبيرة خضراء غامقة ملوّنة بالأحمر وسنابل من الأزهار ذات البتلات الخضراء.

المنبت والزراعة السلق البري موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية. وتزرع ضرور من الشمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضار، فيما يُزرع السلق أو الشمندر السكّريّ (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسكر.

الجزء المستخدم الجذر.
المكونات يحتوي السلق على البيتاين الذي يحضّر على تجديد خلايا الكبد واستقلاب خلايا الدهن. ويحتوي الشمندر على البيتاين، وهو مسؤول بشكل جزئي عن تأثير الشمندر في تعزيز المناعة.

التاريخ والتراث كتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* الذي وضعه دسقوريدس في القرن الميلادي الأول يوصي بالوصفة التالية لترويق الرأس وتفريج ألم الأذن: يمزج عصير الشمندر مع العسل ويُستنشق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهبّرية (قشرة الرأس) والصبّان. ويردّد نيكولاس كليبير *Culpeper* في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشمندر لعلاج الحمرة، وهو عدوى جرثومية للجلد. وقد استخرج السكر لأول مرة من الشمندر السكّريّ (السلق) سنة 1760 بواسطة الصيدلي البرليني مارغراف *Margraff*.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السلق أو الشمندر السكّريّ على دعم الكبد ومجاري الصفراء والمرارة فيؤثر على استقلاب الدهون ويساعد في خفض مستويات الدهن في الدم. ويُعتقد أن عصير الشمندر ينهّ الجهاز المناعي. لكن يجب أن يؤخذ بكميات كبيرة، لتر في اليوم على الأقل وفقاً لأحد المراجع. ويصف العشابون عصير الشمندر كجزء من نظام لعلاج السرطان.

البتولا الثؤلوية

Betula pendula syn. *B. verrucosa*

(Betulaceae)

Silver Birch

الوصف شجرة نحيلة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء ورقاني رمادي وأوراق مسنّنة وهُريرات في الربيع.

المنبت والزراعة البتولا الثؤلوية شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية. تزدهر في الأجرح والأجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق

للزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والنسج.

المكونات تحتوي البتولا الثؤلوية على

الصابونينات والفلافونيات وحموض التنيك وزيت طيار يضم ميتيل الساليسيلات.

التاريخ والتراث تستخدم البتولا الثؤلوية كعشبة طبية في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد. ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتق من الكلمة السنسكريتية "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكتابة

عليه. وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يُشرب النسج المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المثانة والكلى. ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكتاب الكلاسيكيين، فإن القديسة هلدغار من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وناسكة كتبت عن الأعشاب الطبية، كانت أول أوروبية تولق الخصائص الطبية للبتولا الثؤلوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يسرّع نقيع

أوراق البتولا الثؤلوية في طرح الفضلات في البول ويفيد حصى الكلى والمثانة والحالات الرثوية والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالانتلاف مع

الأعشاب المدرة للبول لخفض احتباس السوائل والتورم. ونسج البتولا الثؤلوية مدر معتدل للبول.

الزيت المقطر من الأوراق مطهر ويشيع استخدامه في مستحضرات علاج الربو والصداف psoriasis. ويمكن

استخدام مغلي من لحاء البتولا الثؤلوية كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقع اللحاء في

الزيت ووضعه على المفاصل لتفريج الرثية (الروماتيزم).

الأنواع ذات الصلة بتولا هملايا (*B. utilis*)، وهي قريب وثيق، يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي

كعلاج للاختلاج والزحار والنزيف وأمراض الجلد.



البتولا الثؤلوية تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. يُستخدم زيت أوراقها لتحسين الإكزيمة والصداف.

على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والأزهار
وزيت البذور.

المكونات يحتوي الحمحم على اللثا وحموض التنيك
وقلوانيات البيروليزدين، السامة للكبد عندما تكون
معزولة.

التاريخ والتراث امتدح العشاب جون جيرارد
Gerard الذي كتب سنة 1597 فضائل الحمحم قائلاً
«الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد
السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج». ويقتبس
جيرارد أيضاً مثلاً قديماً «أنا الحمحم أجلب الإقدام
دائماً».

الأفعال والاستخدامات الطبية الحمحم عشبة
مطرية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطف

المشكلات التنفسية، وخصائصها المطرية تجعلها
مفيدة للجلد المتقرح أو الملتهب، سواء حضرت كعصير
حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كنفيع. وتحض
الأزهار على التعرق، والأوراق مدرة للبول. زيت البذور
غني بالدهون المتعددة غير المشبعة، وهو متفوق في
هذه الناحية على الأخرية المحولة (Oenothera
biennis، ص 239). ويستخدم زيت بذور الحمحم
لعلاج الشكاوى السابقة للحيض وغير ذلك من حالات
الجلد المزمنة.

تنبيهات نظراً لوجود قلوانيات البيروليزدين
السامة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحمحم كدواء،
وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن
لا يؤخذ داخلياً. ولا تنطبق هذه
القيود ولتنبيهات على
زيت بذور الحمحم.



المكونات يحتوي اللحاء على الكتالين وحمضي
الأكسيلنزويك والبروتوكاشتيتك.

التاريخ والتراث استخدمت الكتلة البغونية سابقاً
كبدل عن الكينين في علاج الملاريا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم اللحاء
المعتدل التخدير والتركين لعلاج الربو والشاهوق
والسعال التنسجي عند الأطفال. أما المياه المقطرة من
الثمرة مؤتلفة مع اعشاب يشيع استخدامها لعلاج
مشكلات العين، مثل العرقون (Euphrasia spp،
ص 208) والسذاب المخزني (Ruta graveolens،
ص 262)، فإنها تشكل غسولاً فعالاً للعين من أجل
التهاب الملتحمة وغير ذلك من عداوي العين.
تنبيه لا يستخدم الجذر أبداً لأنه شديد السمية.

البكسة، شجرة صبغ الأناتو

Bixa orellana (Bixaceae)
Annatto

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 8 أمتار. لها أوراق
كبيرة وأزهار قرنفلية أو بيضاء ومحفظات ثمار حمراء
تحتوي على بذور حمراء.

المنبت والزراعة البكسة موطنها الغابات المدارية
في الأمريكتين وجزر الإنديز الغربية، وتزرع على نطاق
واسع في مناطق مناخية مشابهة، لا سيما في الهند.
تجمع البذور في الربيع عندما تتفتح الثمار.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.
المكونات يحتوي لب البذرة على عناصر تلوين
كاروتينويدية.

التاريخ والتراث لطالما استخدم الخضاب الأحمر
لللب البذرة في أميركا الجنوبية المدارية في الرسم على
الجسم. وتستخدم صبغة الأناتو أيضاً كملون
للمرغرين والجبن.

الأفعال والاستخدامات الطبية

تستخدم أوراق البكسة وجذورها في منطقة
الكاربيي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج
الحمى والصرع والزحار. كما يؤخذ النقيع كحمق
للباه. ويصنع من الأوراق وحدها نقيع يستخدم
للغرفة. ويخفف لب البذور حدة النفطات
عندما يوضع على الحروق مباشرة.
وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً،
يعمل كترياق عام للتسمم.

الحمحم المخزني

Borago officinalis (Boraginaceae)
BORAGE

الوصف عشبة حولية زغبة تعلق 60 سم. لها ساق لينة
وأوراق قاعدية كبيرة وأزهار زرقاء جذابة في الصيف.

المنبت والزراعة الحمحم عشبة شائعة في حوض
البحر المتوسط يعتقد أن منشأها جنوبي إسبانيا
والمغرب. غالباً ما تزرع كعشبة في الحدائق، وتزرع

الحسكة الثلاثية الورق

Bidens tripartita (Compositae)
Bur Marigold

الوصف نبتة حولية تعلق 60 سم. لها أوراق رمحية
مسننة ورؤيسات أزهار صفراء شبيهة بالأزهار وثمره
شائكة.

المنبت والزراعة تنمو الحسكة الثلاثية الأوراق في
كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في
ذلك أستراليا ونيوزيلندا. وتوجد في الأماكن الرطبة
قرب المياه العذبة.

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتوي الحسكة الثلاثية الورق على
قلوانيات وزانتوفيلات وزيت طيار وأستيلينات
وستيرولات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث امتدح العشاب نيكولا كليبير، الذي
كتب سنة 1652، الحسكة الثلاثية الورق قائلاً إنها
تساعد الدنف cachexia أو الميول الشريرة للجسم،
والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطف
من قساوة الطحال عندما توضع خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم
الحسكة الثلاثية الورق طبياً اليوم، لكنها كانت تقدر
ذات يوم كدواء. ويمكن استخدامها لعلاج المثانة والكلى
باعتبارها قابضة ومدرة للبول. كما أن لها سمعة طبية
في إرقاء الدم بسرعة، ويمكن استخدامها من أجل
نزيف الرحم والحالات التي تنتج الدم في البول. وتفيد
خاصية الحسكة الثلاثية الورق القابضة في مقاومة
القروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون التقرحي.
وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، تُمزج
عادة مع عشبة تخفف انتفاخ البطن مثل الزنجبيل
(Zingiber officinale، ص 153).

الأنواع ذات الصلة الحسكة الشعرية (*B. pilosa*)
عشبة أميركية جنوبية تنمو اليوم في كثير من أنحاء
إفريقيا وأستراليا. تستخدم في إفريقيا كمحصول
غذائي، رغم أنها تعتبر غير مستساغة. وتستخدم النبتة
في إفريقيا لعلاج الإسهال. وفي منطقة الكاريبي
تستخدم الأوراق للحث على الحيض.

الكتلة البغونية

Bignonia catalpa syn. *Catalpa*
bignonioides (Bignoniaceae)
Indian Bean Tree

الوصف شجرة معلقة تعلق 20 متراً، لها أوراق
بيضوية كبيرة في دوائر ثلاثية، وأزهار بيضاء في
عناقيد مخروطية، وثمار رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها جنوبي شرق
الولايات المتحدة الأميركية، وغالباً ما تزرع في الحدائق
في جنوبي أوروبا وغربيها.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والثمر.

تستخدم أوراق
الحمحم الزرقاء
الجذابة لتزيين السلطة.

بوتية اللك

Butea monosperma (Fabaceae)
Palas, Flame of the Forest
Bengal Kino

الوصف شجرة معبلة تعلو 15 متراً. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار برتقالية إلى حمراء في غناقيد.

المنبت والزراعة بوتية اللك موطنها الهند وماليزيا. تنمو في الغابات والمناطق المكشوفة حتى ارتفاع 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأزهار والأوراق والصمغ والبذور.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على حموض التنيك باستثناء البذور.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصمغ الذي ينز من الشقوق المحدثة في لحاء بوتية اللك يُدعى كينو البنغال. وهو قابض معتدل يستخدم بديلاً للكينو أو الصمغ الراتنجي المستخرج من تور ملبار

(*Pterocarpus marsupium*). تؤخذ بوتية اللك كمغلي أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار، وتستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وكمنول لالتهاب المهبل. ويؤخذ مغلي من الأوراق القابضة

والأزهار من أجل الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والحمى، ويوضع على البواسير والحالات الجلدية. ويُعتقد أن مغلي الأوراق أو الأزهار أو اللحاء مقو للباه، فيما يُعتقد أن للأزهار مفعولاً مانعاً للحمل. البذور

مسهلة وتستخدم خارجياً بشكل رئيسي لعلاج الحلا ringworm و herpes والسعفة.

تنبه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البندق الهندي. القارح

Caesalpinia bonducella (Leguminosae)
Nikkar Nut

الوصف شجيرة شائكة تعلو 9 أمتار ذات أوراق مركبة شائكة وقرون شائكة تحتوي على بذور (بندق) صفراء.

المنبت والزراعة ينمو البندق الهندي في الهند في الأراضي العشبية والأراضي البور، وفي المناطق المدارية من العالم. تجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت (25%) وعنصر مر (بندوسين) وحموض التنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور القارح لعلاج الحميات وتؤخذ كمقو وباهي. وغالباً ما تُمزج في الهند مع الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248) للاستخدام الطبي. وتؤخذ البذور أيضاً لحالات

الالتهاب مثل التهاب المفصل. وتستخدم بذور القارح المحمص في علاج الداء السكري. ويُستخدم الزيت المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم

البشرة.

الأنواع ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عندهم باهاما (*C. bahamensis*) لعدوى الكبد والكلبي، ويستخدم

الكوكريبتاسينات والعليكوزيدات وزيت طيار وحموض التنيك. الكوكريبتاسينات تقتل الخلايا. إذا فإن لها تأثيراً على الأورام.

التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل إنسان كبديل للبيبروج المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230)، الذي كان يعتقد أنه يقي من

السحر. وقد أفاد الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن أوراق الفاشرا السوداء وثمارها وجذورها توضع على الجروح المتعفنة. وفي إنكلترا

في العصور الوسطى، استخدمت النبتة لعلاج الجذام leprosy.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفاشرا السوداء بحذر شديد في طب الأعشاب اليوم لأنها هرورة ومسهلة قوية. وتوصف بشكل رئيسي للحالات الرثية المؤلمة. ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو

توضع كمضاد للتهيج، ما يسبب الانتفاخ وزيادة تدفق الدم إلى المنطقة المعنية. وتُعطى الفاشرا السوداء أيضاً لحالات التهابية أخرى مثل القروح العفجية (الثنا

عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب، وقد تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع. وللعشبة بأكملها

مفعول مضاد للفيروسات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B. alba*) في طب المعالجة المثلية homeopathy. والبين الميمون (*Tamus communis*) نبتة غير ذات صلة لها

استخدامات مشابهة تقريباً.

تنبيهات الفاشرا البيضاء نبتة سامة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا

تؤخذ أثناء الحمل.



الفاشرا السوداء لها خصائص مضادة للورم ومضادة للرثية (الروماتيزم).

الكرنب

Brassica oleracea (cruciferae)
Cabbage

الوصف عشبة حولية أو محولة تعلو 2.5 متر. لها ساق غليظة وأوراق رمادية وأزهار صفراء رباعية

البتلات. خلال السنة الأولى، تُنتج برعماً طرفياً ضخماً يتطور إلى رأس الكرنب المألوف في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة الكرنب البري موطنه سواحل القناة الإنكليزية وحوض البحر المتوسط. تُزرع

ضروبه المتنوعة كخضرة في كل أنحاء العالم.

الأجزاء المستخدمة الأوراق. **المكونات** الكرنب غني

بالفيتامينات A و B1 و B2 و C. **التاريخ والتراث** الكرنب هو

أحد أقدم الخضراوات، ووفقاً للخرافة الإغريقية، نشأت النبتة

من تعرق زيوس، وفي طقس إغريقي، كان الكرنب يعطى للنساء الحوامل قبل الولادة

بوقت قصير لتحسين در الحليب. واستخدم الرومان الكرنب كترياق، لا سيما للكحول،

معتقدين أنه يتصدى للتسمم ويحول دون السكر المعلق أو hangover أو يخفّضه. واستخدموا أيضاً أوراق

الكرنب لتنظيف الجروح الملتببة. ومن الطرق المأثورة لصنع لبخة الكرنب التي لا تزال تستعمل اليوم قطع

الضلع الغليظ الأوسط للورقة وكيه وضعه حامياً على المنطقة المراد علاجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي الاستخدام الطبي الأكثر شهرة للملغوف، تُسلق أوراق

النبتة البرية أو المزروعة وتسحق أو تقطع، ثم توضع على الانتفاخات والمفاصل المؤلمة والأورام. وتؤكل

أوراق الكرنب البري نيئة أو مطبوخة فتساعد الهضم وتفكك السموم في الكبد، لذا فإن أكله من قبل الرومان

لتخفيف السكر المعلق مبرر تماماً. والكرنب مزيل للسموم أيضاً ويساعد في العلاج الطويل الأمد

للالتهاب المفصل. والكرنب مفيد في الحؤول دون الإصابة بالاسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من

الفيتامين C. **تنبيه** قد تسبب لبخة الكرنب التنفط إذا تُركت عدة ساعات.

الفاشرا السوداء. عنب الحية

Bryonia dioica syn. B. cretica
subsp. *dioica (Cucurbitaceae)*

White Bryony

الوصف كرمة متسلقة معمرة ذات جذر وتدي لحيم. لها ساق منتشرة ذات حوالق tendrils وأزهار مخضرة

وعنابت حمراء.

المنبت والزراعة الفاشرا السوداء موطنها جنوبي إنكلترا وأجزاء من أوروبا. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر. **المكونات** تحتوي الفاشرا السوداء على



تقطف أوراق الشاي على مدار السنة وتستخدم طبيًا وكشرب على حد سواء.

المكونات يحتوي الشاي على الزانثينات والكافيين (1-5%) والتيوبرومين وحموض التنيك والفلافونيات والدهون والفيتامين C.

التاريخ والتراث تطورت في الصين كثير من الطقوس حول الشاي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي مفيد في علاج عداوي السبيل الهضمي. يعتبر الشاي قابضاً في الطب الأيورفيدي ومحثاً على التعرق ومهضماً ومقوياً للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحمى والتعب. ويمكن استخدام أوراق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورمات وحروق الشمس.

الأبحاث توحى الأبحاث المجرة في الصين بأن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد. وبيّنت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكونات تكبح تسوس الأسنان.

الينون، اليلانج

Cananga odorata syn. Canangium odoratum (Annonaceae)
Ylang-Ylang

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى خضراء قوية العطر.

المنبت والزراعة اليلانج موطنه إندونيسيا والفلبين، ويزرع في المناطق المدارية من آسيا وإفريقيا.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيوت العطرية.

المكونات يحتوي الزيت العطري على اللينالول (11-30%) والسافرول واليوجينول والجيرانبول والتربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الجيرماكرين 15-25%).

التاريخ والتراث الأزهار حلية ماثورة في الشرق الأقصى. ويُعتقد أن لعطرها خصائص باهية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق والزيت العطري مركنة ومطهرة. وللزيت تأثير ملطف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم. وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العانة نظراً لسمعته بأنه مقوٍ للباه.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً بدون إشراف اختصاصي.

دسكوريدس في كتابه «المواضع الطبية» الذي وضعه في القرن الأول الميلادي، هو السُميسم، كما يُظن، فإن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضات الأفاعي. وقد كتب غالينوس (131-200) عن قدرة النبتة على الحث على التعرق. يُصنع من جذمور السُميسم مزامير وتوفر أوراقه حشوة للفراش وتعطي الأزهار عسلاً لذيذاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية السُميسم مطهر بولي جيد ومدّر للبول، يطهر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال. يُستخدم السُميسم لعلاج حصى الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية. ونظراً لأنه مطهر ومزيل للسمية، فهو مفيد للرشية (الروماتيزم) والتهاب المفصل والنقرس gout. وتُعطي الرؤوس المزهرة المنقوعة مروخاً يُدهن على المفاصل المصابة. وللبخة الحارة لرؤوس السُميسم علاج ماثور للشرث chilblains والرشية.



السُميسم تخفف لبخات رؤوس المزهرة الأوجاع وآلام الرشية

الشاي

Camellia sinensis syn. Thea sinensis (Theaceae)
Tea

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تشدّب على علو 1.5 متر عند زراعتها. لها أوراق خضراء غامقة جلدية وأزهار بيضاء فواحة.

المنبت والزراعة يُزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرفت زراعته منذ أقدم العصور.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبراعم.

مغلي الخشب للسكري. ويؤخذ نقيع العُندم الإفريقي (*C. pulcherrima*) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم. ويستخدم مغلي الجذر في أنغولا لعلاج الحمى المتقطعة.

نعنع البرّ نعنن الجبل

Calamintha ascendens syn. C. sylvatica, C. officinalis (Labiatae)
Calamint

الوصف عشبة معمرة لها عطر النعنع تعلو 60 سم. لها أوراق بيضوية زغبية وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة ينمو نعنن البرّ في البرية في أوروبا وآسيا، من الجزر البريطانية حتى إيران شرقاً، وبخاصة في منطقة حوض البحر المتوسط. وتزدهر على طول الطرق وفي الأماكن الجافة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي نعنن الجبل على زيت طيار (نحو 0.35%) يتكون من البوليفون بشكل أساسي.

التاريخ والتراث في الأسطورة الكلاسيكية، يملك نعنن البرّ القدرة على طرد الأفعوان الخرافي (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نفسه.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبه نعنن البرّ التعرق، ومن ثم يساعد في خفض الحمى. كما أنه يهدئ الربح وعسر الهضم. وهو مقشع ومفيد في علاج السعال والزركام. وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية المعتدلة. ويفضل مزجه مع الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*, ص 54) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*, ص 142).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُميسم

Calluna vulgaris (Ericaceae)
Heather

الوصف شجيرة متفرعة صغيرة تعلو 60 سم. لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء أو قرنفلية إلى أرجوانية باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة ينمو السُميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي. ويوجد في الأراضي البور والمستنقعات والسبخات وفي الأجراف المكشوفة. تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي السُميسم على الفلافونيات والأربوتين وحموض التنيك وقلوانتي هو الإريكودين. ولهذا المكون تأثير مطهر قوي على المثانة والتبيبات البولية.

التاريخ والتراث إذا كان «الخلنج» (erica) الذي بحثه

الميلاد، حيث يوصى بها للنزلة، وتظهر أيضاً الماريوانا في الأدب الطبي الصيني، في «تحفة المزارع الإلهية» Divine Husbandman's Classis الذي كتب في القرن الميلادي الأول. وتوصف كعلاج «لضعف الأنثى والنقرس والرثية والمalaria والبري بري والإمساك وشرود الذهن». وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كمنقوع أو تؤكل كاملة كمسكن لتفريح الألم أثناء الجراحة. ومن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكن، وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكناً قياسياً لآلم الحيض والتشنجات. وبين سنتي 1840 و 1900، نشر أكثر من 100 بحث يوصي باستخدام الماريوانا كدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية بالنظر إلى تاريخ الماريوانا الطويل كعلاج طبي، ليس مفاجئاً أن تزكى بين الحين والآخر كدواء لكل داء. كمسكن، يبدو أنها تفرج الألم بأدنى قدر من الآثار الجانبية، حيث تفيد على وجه الخصوص مرضى السرطان والإيدز الذين يخضعون للعلاج الكيميائي. وللذين يعانون من التصلب المتعدد والشلل الدماغي وغير ذلك من الأمراض العضلية، يمكن أن تخفف الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنج العضلي. وتوفر النبتة علاجاً فعالاً للزرق glaucoma الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سوية، كما أنها تخفف ضغط الدم. وتفرج الماريوانا الربو وآلام الحيض وآلم الولادة والرثية والتهاب المفصل، وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب. وهي تحث على النوم. وتستخدم البذور في الطب الصيني كملين قوي يُحتمل جيداً، وبخاصة للإمساك عند المسنين.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكبر (Capparis) المختلفة كطعام في كل أنحاء العالم. ولبعضها أيضاً خصائص طبية، مثل الكبر الأميركي (C. cynophallophora). يؤخذ مغلي هذه النبتة للحض على بدء الحيض. كما يستخدم أيضاً كسائل غرغرة لعدوى الحلق، ويمكن أن يوضع خارجياً لعلاج الحُلا. ويُعتقد أن الكبر الخشن (C. horrida) ذو خصائص مركنة ومخفضة للتعرق، وأنه فعال في تفريح آلم المعدة.



براعم الكبر الشائك المخللة مع الخل تستخدم كتابل منذ العصور القديمة.

المكونات يحتوي الكبر على حمض الكبريك. **التاريخ والتراث** رغم أن الكبر حظي بتقدير كبير كطعام حريف عند الإغريق، فقد كان يُعتقد أنه لا يناسب المعدة. ويبقى تابلاً شهيراً حتى اليوم.

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً. لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعبوات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي النباتات الجنبية. يُجمع اللحاء بضرب الأغصان بلطف.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت الطيار (بما في ذلك اليوجينول والألفاينين والكاريوفيلين)، والراتينج والمانيثول.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت القرفة البيضاء كمنكحة للتبغ (Nicotiana tabacum، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات. وهي أيضاً قوية العطر ومنبهة ومطهرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأميركا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (Cinnamomum verum، ص 80). يشرب النقع لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء منبه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحصى النفاس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة.

القنب، الماريوانا
Cannabis sativa (Cannabinaceae)
Marijuana

الوصف نبتة حولية متفرعة منتصبية تعلو 4 أمتار. لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة. وتزهز أنثى النبتة وذكرها على السواء، في حين أن الأنثى فحسب تنتج البذور.

المنبت والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمال الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لأليافها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لاستخدامها كعقار مخدر).

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة للنبتة والأنثى والبذور.

المكونات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك دلتا 9-تتراهيدروكانابول. كما تحتوي على الفلافونيات وزيت طيار وقلوانيات. وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهيدروكانابول، وهو من المكونات ذات التأثير النفسي.

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين و«تبريد الرحم». وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل

الكبر الشائك
Capparis spinosa (Capparaceae)
Caper

الوصف شجيرة تعلو متراً واحداً، لها سوق شائكة من الخلف وأوراق بيضوية لحمية وبراعم خضراء وأزهار بيضاء كبيرة وعبوات حمراء في الخريف.

المنبت والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الأراضي البور وينمو في الغالب في الأراضي الصخرية. تُجمع البراعم قبل تفتح الأزهار وتخلل لاستخدامها في الطبخ.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

القرفة البيضاء

Canella winterana syn. C. alba

Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً. لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعبوات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي النباتات الجنبية. يُجمع اللحاء بضرب الأغصان بلطف.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت الطيار (بما في ذلك اليوجينول والألفاينين والكاريوفيلين)، والراتينج والمانيثول.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت القرفة البيضاء كمنكحة للتبغ (Nicotiana tabacum، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات. وهي أيضاً قوية العطر ومنبهة ومطهرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأميركا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (Cinnamomum verum، ص 80). يشرب النقع لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء منبه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحصى النفاس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة.

القنب، الماريوانا

Cannabis sativa (Cannabinaceae)

Marijuana

الوصف نبتة حولية متفرعة منتصبية تعلو 4 أمتار. لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة. وتزهز أنثى النبتة وذكرها على السواء، في حين أن الأنثى فحسب تنتج البذور.

المنبت والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمال الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لأليافها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لاستخدامها كعقار مخدر).

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة للنبتة والأنثى والبذور.

المكونات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك دلتا 9-

تتراهيدروكانابول. كما تحتوي على الفلافونيات وزيت طيار وقلوانيات. وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهيدروكانابول، وهو من المكونات ذات التأثير النفسي.

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين و«تبريد الرحم». وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل



ورقة الماريوانا

الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيب للبروتين ويساعد على الهضم.

التاريخ والتراث استخدم عصير البابايا وأفاده واللثي في طب الأعشاب عند شعب المايا. وتستخدم الأوراق في أميركا اللاتينية المدارية كمطرية للحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الاستخدام الطبي الرئيسي للبابايا هو كعميل هضمي. يمكن استخدام الأوراق والثمر (الثمرة غير الناضجة فعالة بوجه خاص). يوضع لثي جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والتآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان. وللثي مفعول مماثل، لكن أشد عنفاً.

ويمكن أخذ الأزهار في نقيع للحث على الحيض، ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمر والزحار عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليئة معتدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العُصْفُرُ، قرطم الصبّاغين

Carthamus tinctorius (Compositae)
Safflower

الوصف عشبة حولية تعلق 90 سم. لها أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية من محاور الأوراق.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه العشبة موطنها إيران وشمال غرب الهند وربما إفريقيا، وتوجد أيضاً في أميركا الشمالية والشرق الأقصى. تنمو في الأراضي البور وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور وزيت البذور.

المكوّنات يحتوي العصفور على الكارثون والليغنانات و متعددات السكريد.

التاريخ والتراث في طب الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العُصْفُر للحث على التعرّق والحض على بدء الحيض وكعلاج للحصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الصيني، تُعطى الأوراق للحث على الحيض وتفرّج ألم البطن. وتستخدم الأوراق أيضاً لتنظيف الجروح والقروح ولأمها وعلاج الحصبة. وفي الماثور العشبي الأنكلو أميركي، تعطى الأزهار أيضاً كعلاج للحمى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفور يمكن أن تخفّض مرض الشريان التاجي وتقلّل مستويات الكولسترول. يحتوي العصفور على متعددات السكريد التي ثبت أنها تنبّه الوظيفة المناعية عند الفئران. ويخفّض زيت العصفور مستويات الكولسترول أيضاً.

تنبيه لا تؤخذ البذور أو الأزهار أثناء الحمل (زيت البذور المصفى مأمون الاستعمال).



أوراق حبة القلب
توضع لتفريج
المفاصل المؤلمة.

الأعشاب الهندي، يستخدم جذر حبة القلب لبدء الحيض المتأخر وتفرّج ألم الظهر والتهاب المفصل. وتنبّه الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفصل. وللنبته ككل خصائص مركّنة.

البابايا، العنب الهندي

Carica papaya (Caricaceae)
Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتعلق 8 أمتار. لها أوراق مفصّصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء تزن نحو 5 كغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتُزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللثي (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكوّنات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتيوليتية (باباين وكيموباباين) وقليل من قلوانيّ الكاربابين. البابابين الموجود في اللثي الحليبي الأبيض

كيس الراعي

Capsella bursa-pastoris syn.
Thlaspi bursa-pastoris (Cruciferae)
Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول ذات ساق منتصب وورديّة من الأوراق القاعدية وأزهار رباعيّة البتلات وقرون بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة يعتقد أن موطن كيس الراعي أوروبا وآسيا، وهو موجود اليوم في معظم المناطق المعتدلة وينمو بوفرة كالأعشاب. يُجنى على مدار العام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي على الفلافونيات و متعددات الببتيد والكولين والستيكولين والهستامين والتيرامين.

التاريخ والتراث يُشتق اسم هذه النبتة من مظهر قرون البذور. وفي أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما لم يكن بالإمكان الحصول على الأدوية العشبية القياسية لوقف النزيف، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*, ص 103) والإرغوت (*Claviceps purpurea*)، في بريطانيا، استخدم كيس الراعي كبديل عنها.

الأفعال والاستخدامات الطبية من أفضل الأدوية لمنع النزيف أو وقفه، ولطالما كان علاجاً محدداً للنزيف الرحمي الحاد. وفي حين أن كيس الراعي أضعف مفعولاً في هذه الناحية من الإرغوت، إلا أن ليس له سميّة الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل. يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من الرعاف إلى الدم في البول، وهو عشبة قابضة تطهّر السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ويؤخذ للإسهال. ويستخدم في الطب الصيني لعلاج الزحار ومشكلات العين.

الأبحاث توحى التقارير بأن النبتة مضادة للالتهاب وتخفّض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللوبيلية القرمزية، حبة القلب

Cardiospermum spp. (Sapindaceae)
Baloon Vine

الوصف متسلّقة معمرة معلقة تعلق 3 أمتار، لها أوراق مركّبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبة القلب في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكوّنات تحتوي معظم أنواع اللوبيلية على غليكوزيدات سيانوجينية.

التاريخ والتراث يُنظّم الأمازونيون المحليون بذور حبة القلب في عصائب للاندزغ تُلبس لطرده الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الكراويا

Carum carvi (Umbelliferae)
Caraway

الوصف نبتة حَوْلِيَّة عطريَّة تعلو 60 سم. لها ساق مزلَّعة وأوراق ريشية وَخِيم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحافظ المتفتحة على بذرتين رفيعتين.

المنبت والزراعة تنمو الكراويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة، وتُجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي الكراويا على زيت طيار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيات ومتعدّدات سكريد وزيت ثابت.

التاريخ والتراث بذرة الكراويا «تصرّف كل نوازل الرأس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل يطرد الريح ويدر البول» (نيكولاس كليبير، «الطبيب الإنكليزي»، 1652). ويشيع استخدام البذور في الطهي.



الكراويا
مضادة للتشنج
ومدرّة للبول
ومقشّعة. وهي
علاج لطيف
مناسب
للأطفال.

CARUM CARVI

الأفعال والاستخدامات الطبية للكراويا مفعول مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpinella anisum*) والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

تلف البذور السبيل البولي لكونها مضادة للتشنج، فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفرج المغص فضلاً عن كل أنواع النفاخ وتطبل البطن. وهي تعش النفس وتفتح الشهية وتضادّ عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي. كما أن البذور مدرّة للبول ومقشّعة ومقوية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيّما الخاصة بالأطفال. والكراويا مشهورة بزيادة درّ حليب الثدي. والزيت العطري المخفّف علاج مفيد للجرب.

الأبحاث للكراويا تأثير مفيد على التشنجات المعوية وانتفاخ البطن أكدته الأبحاث.

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكستناء، القسطل

Castanea sativa (Fagaceae)
Sweet Chestnut

الوصف شجرة مبلّعة تعلو 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضي أبيض وأوراق رمحية خضراء غامقة وهريّرات ذكرية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بنية لامعة.

المنبت والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحرية في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا. تزرع لأخشبها وجوزها الذي يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكوّنات تحتوي الكستناء على حموض التنيك والبلاستوكينونات واللثا.

التاريخ والتراث يؤثر أن شجرة الكستناء حُملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان. الجوز طعام مغذّ يمكن تحميصه أو تقنيده (تغليفه بالسكر) أو طحنه. وتضاف الأزهار أحياناً إلى مزجّج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصبية. يشدّ هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم. ولمغلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرثيئة ولتخفيف ألم أسفل الظهر ولتفريغ المفاصل أو العضلات المتيبّسة أيضاً.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموهيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (C.

(dentata) لعلاج الشاهوق. في كتاب «التاريخ الطبي الكارولينا الشمالية، المنشور سنة 1737، يفيد جون بريكل Brickell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في النبيذ مفيدة لمواجهة فرط النزيف».



جوز الكستناء طعام مغذّ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال.

القات

Catha edulis (Celastraceae)
Khat, Chata

الوصف شجرة تعلو 15 متراً. لها أغاند مائلة إلى الحمرة وأوراق بيضوية جلدية وأزهار صغيرة صفراء أو بيضاء.

المنبت والزراعة القات موطنه الشرق الأوسط والقرن الإفريقي، يفضل الأراضي المعشبة والأحوال الجافة. يزرع في إثيوبيا والصومال وشرقي إفريقيا وشبه الجزيرة العربية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغاند.

المكوّنات يحتوي القات على قلوانيات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العكّد (*Ephedra*)، وعلى نوربسيديوافدرين (حتى 1%) وإقدرين وحموض التنيك وزيت طيار. وقلوانيات الإقدرين تنبّه الجهاز العصبي المركزي وهي مضادة للأرجية وكابته للشهية.

التاريخ والتراث يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمنبه ومقوّ وكابت للشهية. يُعطي القات مفعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204)، سواء كان منقوعاً أم مدخناً أم ممزوجاً. ولم يتّضح إن كان القات يُسبب الإدمان أم لا، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يُسبب النُوم lethargy.

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم أساساً كعقار اجتماعي، يوضع طازجاً أو يؤخذ كنقيع لعلاج أمراض مثل الملاريا. وفي إفريقيا، يؤخذ في الشيوخة لتنبية الوظيفة العقلية وتحسينها. ويستخدم القات في ألمانيا لمواجهة البدانة.

تنبيهات قد يسبب القات الصداع وارتفاع ضغط الدم وفرط تنبيه عام إن استخدم مدة تزيد على بضعة أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

التاريخ والتراث ثمة وصفة مصرية قديمة لصناعة «دهن ثورٍ معطر» تتطلب 2 كغ من بذور الميس الجبلي لكل كغ من دهن الثور. والثمرة صالحة للأكل (رغم أنها نادراً ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المرّي منها.

الاستخدامات والأفعال الطبية نظراً للخصائص القابضة لأوراق الميس الجبلي وثمارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الثمرة أكثر فعالية، وبخاصة قبل أن تتضخ تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض. ويمكن استخدام الثمرة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تتقبض في حالات القروح الهضمية والإسهال والزحار.

القَنْطَرِيُون العَنْبَرِيّ، التُّرْنَشَاهُ

Centaurea cyanus (Compositae)

Cornflower

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تعلق 90 سم. لها ساق متعددة الفروع ووردية قاعدية من الأوراق وأزهار زرقاء سماوية في الصيف.

المنبت والزراعة القنطريون العنبري موطنه الشرق الأدنى وينمو في البرية في كل المناطق المعتدلة، وغالباً في حقول الحبوب. تجمع الأزهار فور تفتحها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق.

المكوّنات يحتوي القنطريون العنبري على الفلافونيدات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السينيسين) والاسيتيلينات والكومارينات والسينيسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث ذُكرت الخصائص الطبية للقنطريون العنبري لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البنجيني. وفي وقت لاحق، أوصى العشاب بيارانديا ماتولي (1501-1577) Mattioli باستخدامها على أساس مذهب التواقيع الذي يرى بأن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي قد تشفيها. ويمثل لون القنطريون العنبري الأزرق الغامق العيون السليمة ولذلك أصبح علاجاً لأمراض العين.

الاستخدامات والأفعال الطبية لا يزال القنطريون العنبري يستعمل في طب الأعشاب الفرنسي كدواء للعيون (يستخدم النقيع المصفى غسولاً للعينين وتوضع البتلات بمثابة لبخة)، لكن الآراء تختلف بشأن فعاليته. وتؤخذ البتلات أيضاً كمقوّم مرّ ومنبه يحسّن الهضم وربما يدعم الكبد فضلاً عن تحسين مقاومة العدوى. وتستخدم البذور كملين معتدل للأطفال. ويستخدم مغلي الأوراق لعلاج الشكاوى الرثيئة.

الأنواع ذات الصلة كان القنطريون الأسمر (*C. scabiosa*) يشكل جزءاً من مرهم يُصنع في القرون الوسطى لإبراء الجروح وعلاج العداوي الجلدية **الاستخدام الذاتي التهاب الملتحمة**، ص 310.

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جليّة ذات قمة مسطحة تعلق 40 متراً. لها أوراق إبرية خضراء غامقة وأكواز مخروطية. ويعلو أرز الهملايا (*C. deodra*) 85 متراً.

المنبت والزراعة أرز لبنان موطنه الغابات الجبلية في لبنان وجنوبي غرب تركيا. وأرز الهملايا موطنه منطقة الهملايا وينمو على ارتفاع 1050 إلى 3600 متر عن سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والخشب والزيت العطري

المكوّنات يحتوي الزيت الطيار على السيدرین (50%) والأتاننول والأتلنتون (أرز الأطلس *C. atlantica* فحسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلقة في بابل وهيكلي سليمان. ويستخدم الزيت منذ آلاف السنين في البخور والطور والتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية أرز لبنان مطهر ومقشع يعمل على تطهير السبيل التنفسي. وتستخدم أوراق أرز الهملايا في طب الأعشاب الهندي لعلاج التدرن (السل). ويُعطى خشب القلب heartwood أيضاً كمغلي لمشكلات الصدر الحمّية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكري. يُقطر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*)، موطنه المغرب) والأزر الأحمر أو عرعر فرجينيا (*Juniperus virginiana*)، موطنه أميركا الشمالية). والزيت مطهر قوي وقابض ومدّر للبول ومقشع ومركن. عندما يخفّف ويدلك به الجلد، يعالج النزلة وعداوي الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروحه. وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسُّغلس والجدام.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

المَيْسُ الجبلي

Celtis australis (Ulmaceae)

Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معبلة مقببة تعلق 25 متراً. لها أوراق رمحية وأزهار خضراء وثمار دائرية صغيرة أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الميس الجبلي موطنها منطقة البحر المتوسط وجنوبي غرب آسيا، وتزرع أيضاً كشجرة حدودية في إيطاليا وفرنسا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر. **المكوّنات** تحتوي على حموض التنيك والثا.

الوصف جنبّة معبلة تعلق نحو 1.5 متر. لها أوراق بيضوية زغبية خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقَلع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الجذر ولحاء الجذر والأوراق. **المكوّنات** يحتوي السيانطوس الأميركي على حموض التنيك والقلوانيات والراتنج ومادة مخثرة.

التاريخ والتراث استخدم جذر السيانطوس الأميركي ولحاء الجذر بشكل واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الحمى ومشكلات الأغشية المخاطية مثل النزلة والتهاب الحلق. واستخدمت قبيلة الشيروكي دهوناً مصنوعاً من الجذر لعلاج سرطان الجلد. وأثناء حرب الاستقلال الأميركية، كانت أوراق السيانطوس الأميركي تخمّر كبديل للشاي. ويبدو أن النبتة تساعد في تخنث الدم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السيانطوس الأميركي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصبات والربو والسعال لأنه قابض ومقشع ومضاد للتشنج. وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على مقادير ملحوظة من حموض التنيك، استخدم لعلاج الإسهال والزحار dysentery. ويُعتقد أيضاً أنه مركن ويخفّف ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة

السيانطوس المكسيكي *C. azurea* يستخدم كعلاج للحمى.



السيانطوس الأميركي قد يساعد في خفض ضغط الدم.



خرز الصخور يستخدم لتخفيف السعال وعلاج النزلة له أيضاً مفعول مرّ مقو وملطف للسبيل الهضمي.

أوروبا ومناطقها الألبية. يزدهر في المناطق دون القطبية والجبلية على الصخور وعلى لحاء الأشجار، وبخاصة الصنوبرية. يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي خرز الصخور على حموض أشنية (بما في ذلك حمض الأستيك) ونحو 50% من متعددات السكر. وحمض الأستيك وغيره من الحموض الأشنية صادات (مضادات حيوية) قوية.

التاريخ والتراث يستخدم خرز الصخور منذ العصور القديمة كعلاج للسعال، ويستخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية خرز الصخور يلطف الأغشية المخاطية للصدر لأنه مطرّ قوي، ويضاد النزلة ويسكن السعال الجاف والشديد، ويساعد بوجه خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية. لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهيجية. وخرز الصخور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً في بعض العدواي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة.

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307

البابونج

Chamaemelum nobile syn.

Anthemis nobilis

(Compositae)

Roman Chamomile

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 50 سم. لها أوراق ريشية ورؤيسات زهرية تشبه زهرة الربيع.

المنبت والزراعة البابونج موطنه غربي أوروبا ويُزرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة أيضاً. تُجنى الأزهار عندما تتفتّح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري. **المكونات** يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيار (بما في ذلك استرات حمضي التيغليك

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه «يرغب في رؤية البحر». يُزرع لثمره ويُجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء.

المكونات تحتوي الثمرة على ما يصل إلى 70% من السكريات والدهون والنشاء والبروتينات والفيتامينات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كانت قرون الخروب تمزج مع العصيدة والعسل والشمع كعلاج للإسهال. كما تظهر في وصفات لطرده الديدان وعلاج ضعف البصر وعداوي العين. وفي القرن الميلادي الأول، كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس أن الخروب يفرّج ألم المعدة وينظم الهضم. وكان الخروب هاماً في طقوس الكنيسة المسيحية المبكرة. واستخدم لبّ القرون منذ القدم كطعام

حلو. ويشكل هذا اللبّ كدقيق أساس المشروبات المنكهة بالكاكاو.



الخروب طعام مغذ ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخروب مغذية وملينة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها. غير أن مغلي اللب مضاد للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتفريج التهيج فيها.

تبدو هذه التأثيرات متناقضة، لكن الخروب مثال على كيفية استجابة الجسم للأدوية العشبية بطرق مختلفة تبعاً لطريقة إعداد العشبة والمشكلة الطبية. اللحاء قابض قوي ويؤخذ مغلي منه لعلاج حالات الإسهال.

خرز الصخور

Cetraria islandica

(Parmeliaceae)

Iceland Moss

الوصف أشنة صفراء إلى خضراء تنمو في الأجمات الجلدية المتموجة وتمتد قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة خرز الصخور موطنه شمالي

عرق الذهب المخزني

Cephaelis ipecacuanha

(Rubiaceae)

Ipecacuanha

الوصف جنبية صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم. لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعبات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل. تفضّل الأجرح الظليلة الرطبة. جرّبت زراعتها في جنوبي شرق آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذومر.

المكونات يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيات الإيزكينولين وحموض التنيك والجليكوزيدات القلوانيات مقشّعة وتسبّب القيء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة. وهي أيضاً مضادة قوية للأميبية.

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقق شهرة كعلاج للزحار dysentery. لكن العلاج أثار جدلاً. فقد بدا أنه ناجح

في بعض الحالات وعديم التأثير في حالات أخرى. ويمكن الآن معرفة السبب. فهناك نوعان من الزحار: أميبي وعصوي. العشبة مضادة قوية للأميبية لكن تأثيرها ضعيف على العصيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال عرق

الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية. وهو من أوثق المقيّئات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبيه القيء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرعة الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشّع عند تناوله بجرع صغيرة. ويشيع وجوده في كثير من أدوية السعال المرخص باستعمالها، ويُستخدم في علاج التهاب القصبات والشاهوق. كما يستخدم للزحار الأميبي.

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذومر. تؤخذ الصيغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتتبع التعليمات المطبوعة بدقة. فقد حدثت عدة وفيات نتيجة الإفراط في الجرعة.

الخروب، الخرنوب

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)

Carob

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركبة وأزهار خضراء وثمره كبيرة بنفسجية إلى بنية (قرون الحبوب).

بقلة الخطاطيف، عروق الصباغين
Chelidonium majus (Papaveraceae)
Greater Celandine

الوصف عشبة معمرة ذات ساق رفيعة تعلق 90 سم. لها وريقات مسننة صفراء إلى خضراء وأزهار رباعية البتلات تظهر في عناقيد في أواخر الربيع.

المنبت والزراعة بقلة الخطاطيف موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وتزدهر قرب مساكن البشر مفضلة الأراضي البور وجانبي أشجار الأسيجة والأماكن الرطبة. تجمع الأجزاء الهوائية للعشبة في أواخر الربيع وأوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والسُغ.

المكونات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيات الإيزوكينولين بما في ذلك الألوكرينولين والبربرين والكلبيدونين والسبارتين. وكثير من هذه القلوانيات مسكن. الكلبيدونين مضاد للتشنج ويخفف ضغط الدم، وبالمقابل السبارتين يرفعه.

التاريخ والتراث غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض. وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته، وبخاصة السد. ووفقاً لبليونس وديسقوريدس (وكلاهما كتباً في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف التسغ المتدفق من السوق والأوراق المقصوفة كوسيلة لشحذ بصرها. وفي القرن السابع عشر اختبر العشاب نيكولاس كلبيبير Culpeper هذا الاعتقاد القديم بوضع النسغ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسن بصرها.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركن معتدل وترخي عضلات الأنايب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي المأثور العشبي الغربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب القصب والشاهوق والربو. ويمتد مفعول العشبة المضاد للتشنج إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفق الصفراء. وذلك يفسر جزئياً استخدامها في علاج اليرقان وحصى المرارة وآلم المرارة، فضلاً عن سمعتها القديمة كعشبة مضادة للسم. غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركن لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبب في تقلص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجياً لتلطيف الحالات الجلدية مثل الإكزيمة والحض على شفاؤها. ويوضع نسغ بقلة الخطاطيف على التآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكك ببطء نتيجة لمفعول إنزيماته المذوية للبروتينات.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ بقلة الخطاطيف أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

المنثور الأصفر
Cheiranthus cheiri (Cruciferae)
Wallflower

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلق 45 سم. لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى برتقالية تظهر في الربيع.

المنبت والزراعة المنثور الأصفر موطنه جنوبي أوروبا ويوجد اليوم في كل أنحاء أوروبا. ينمو على الجروف والجدران القديمة، وهو نبتة حداثق شائعة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الغليكوزيدات الفعالة في القلب.

التاريخ والتراث في سنة 1735 وصف العشاب الإيرلندي كايوغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً «يحض على التبول والحيض ويطرد الجنين المليص والخلاص إذا ما شرب مغلي الأزهار المجففة».

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فهو مقو قلبي بجرعات صغيرة، يدعم القلب المصاب ب قصور بطريفة مماثلة للديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*, ص 199). وهو سام بجرعات غير صغيرة، لذا نادراً ما يُستخدم في طب الأعشاب.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



استخدم الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور المنثور الأصفر لعلاج النقرس.

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات والكومارينات وحموض الفينوليك.

التاريخ والتراث لطالما حظي البابونج بتقدير كنبته طبيّة في بريطانيا، ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعلّه وصلها من بريطانيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع البابونج (*Chamomilla*)

recutita, ص 76). لكن لنقيع البابونج مفعول مر أقوى من البابونج. وهو علاج ممتاز للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية. كما أنه مركن ومضاد للتشنج ومسكن معتدل يفرج المغص وغيره من الآلام التشنجية. وعن طريق تنبيه الإفرازات الهضمية وإرخاء عضلات المعى، يساعد في تسوية الوظيفة الهضمية. ويمكن أيضاً أخذ البابونج للصداع والشقيقة، حتى للأطفال. خصائصه الملحوظة المضادة للالتهاب والمضادة للأرجية تجعله مفيداً عند وضعه على الجلد المتهيج.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول.

النّد السنبلي
Chamaenerion angustifolia syn.
Epilobium angustifolium (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمرة تعلق مترين. لها ساق منتصبية وأوراق رفيعة وسنابل طويلة من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في أوروبا وغربي آسيا وتنمو في المناطق المكشوفة وأسيجة الأشجار وفي الأراضي البور. تُجنى عندما تزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

التاريخ والتراث كانت أوراق النّد السنبلي تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض. وفي سيبيريا يُصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الغاريقون قاتل الذباب (*Amanita muscaria*).

الأفعال والاستخدامات الطبية النّد السنبلي قابض ومطر يعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطي ومتلازمة الأمعاء الهیوجة. ويصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويستخدم النّد السنبلي في ألمانيا والنمسا لعلاج مشكلات البروستات.

حشيشة البحص

Chimaphila umbellata (Ericaceae)

Pipsissewa

الوصف نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلق 20 سم. لها أوراق إسفينية لماعة وعناقيد صغيرة مفلطحة من الأزهار البيضاء المشوبة بالأحمر.

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا، تنمو في الأجراف والأماكن الظليلة وفي التراب الرملية. تجمع الأوراق في الصيف.

المكونات تحتوي حشيشة البحص على كينونات مائية (بما في ذلك الأروتين) وفلافونيات ثلاثيات التربين وساليسيلات الميثيل وحموض التنيك، وللكينونات المائية مفعول مطهر ملحوظ في السبيل البولي.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأميركيين الشماليين المحليين للحث على التعرق وعلاج الحميات، بما في ذلك التيفوس، واستخدمه المستوطنون الأوروبيون للربو (الروماتيزم) ومشكلات البول والكلى. وقد أدرجت في دستور أدوية الولايات المتحدة بين عامي 1820 و1916.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة البحص قابضة ومقوية ومدرة للبول، تستخدم بشكل رئيسي كتنقيح لمشكلات السبيل البولي، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وتوصف أيضاً لحالات أكثر خطورة مثل السيّلان gonorrhoea وحصى الكلى. وعن طريق زيادة تدفق البول، تنبّه إزالة الفضلات من الجسم، لذا تفيد في علاج الرثية والنقرس. ويمكن وضع الأوراق الغضة خارجياً على المفاصل الرثوية أو العضلات، فضلاً عن الحبوب والقروح والتورّمات.

الأبحاث في اختبارات أجريت على الحيوانات، تبين أن أوراق حشيشة البحص تخفّض مستويات السكر في الدم.

زهرة الثلج الفيرجينية، زرنّبوك فيرجينيا

Chionanthus virginicus (Oleaceae)

Fringe Tree

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلق 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وسوق مزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء. تُنتج ثماراً بيضوية زرقاء غامقة.

المنبت والزراعة زهرة الثلج الفيرجينية موطنها الولايات المتحدة وتنمو من بنسلفانيا حتى فلوريدا وتكساس جنوباً، وتوجد اليوم في شرقي آسيا، وتزدهر على ضفاف الأنهار وفي المناطق الشجرية الرطبة. يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فيرجينيا وكارولينا الشمالية على الأغلب.

الشاي المكسيكي، الزربيع

Chenopodium ambrosioides

(Chenopodiaceae)

Wormseed

الوصف عشبة حولية تعلق مترًا واحداً، لها أوراق رمحية مسننة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة الشاي المكسيكي موطنه أميركا الوسطى والجنوبية ومنطقة الكاريبي. ويزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي الشاي المكسيكي على زيت طيار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجيرانول وساليسيلات الميثيل) وصابونينات ثلاثية التربينويد. الأسكاريدول طارد قوي للديدان.

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أميركا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، ترسّخ الاستخدام الطبي للشاي المكسيكي في شرقي الولايات المتحدة. وقد استخدمه المستوطنون الأوروبيون للتخلص من الديدان، وبخاصة عند الأطفال. وصنع شعب الكاتاوبا لبخة منه لإزالة سمّ عضات الأفاعي وغير ذلك من السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرته على طرد الديدان، وبخاصة الديدان الدائرية والشصية. غير أنه يستخدم أيضاً في الأميركيين كعلاج هضمي، حيث يؤخذ عامة لتسكين المغص وآلام المعدة. وللشاي المكسيكي خصائص مضادة للتشنج. فمغلي الأوراق أو النبتة بأكملها يفرّج عدداً من المشكلات المعديّة المعوية. ويستخدم الشاي المكسيكي في علاج السعال التشنجي والربو نظراً لمفعوله المرخي للعضلات. وللنبتة أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من النبتة بأكملها كغسول للبواسير.

ويعتقد أن النبتة بأكملها لها خصائص لاثمة للجروح.

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* كقطعام، وبعضها يستخدم طبيًا. الكينوا

(*C. quinoa*) يُنتج حبوب الكينوا التي تؤكل بشكل رئيسي في تشيلي وبوليفيا والبيرو، وتستهلك اليوم بشكل متزايد في كل أنحاء العالم. وتستخدم بذور الأثينة الأسترالية (*C. rhadinostachyum*) كقطعام من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا. ويؤكل

السبانخ البرّي (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويُستخدم طبيًا لعلاج فقر الدم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الشاي المكسيكي سام عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الخليون الأمرت، زهرة السلحفاة المرءاء

Chelone glabra (Scrophulariaceae)

Balmony

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها أوراق رفيعة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة الخليون الأمرت موطنه شرقي أميركا الشمالية، وهو يزدهر في مواطن كالمستنقعات والأجراف الرطبة وضفاف الأنهار. ويستنبت من البذور في الربيع ويُجنى عندما يُزهر في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الخليون الأمرت على راتينجات ومواد مرّة.

التاريخ والتراث اسم جنس الخليون الأمرت يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤوسات الأزهار المزعوم برأس السلحفاة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخليون الأمرت علاج مرّ قوي يستخدم بشكل رئيسي لعلاج حصى المرارة ومشكلات المرارة الأخرى. وهو ينبّه تدفق الصفراء وذو مفعول ملين معتدل. يمكن تناوله لتفريغ الغثيان والقيء والمغص المعوي ولطرد الديدان. ويمكن أن يكون أيضاً مضاداً للاكتئاب.

والخليون الأمرت علاج ملائم للأطفال.



الخليون الأمرت مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيته المنبّهة للصفراء.

وطحلب إيرلندا لثني القوام قليل الملوحة، وهو مغذٍ مفيد أثناء النقاية. عندما توضع هذه العشبة المطرية خارجياً، تلطف الجلد الملتهب. كما أن طحلب إيرلندا يرقق الدم. **تنبيه** نظراً لخاصية طحلب إيرلندا المرققة للدم. يجب ألا يستخدمه من يأخذ أدوية مضادة للتخثر.

الهندباء البرية، التولوف

Cichorium intybus (Compositae)

Chicory

الوصف عشبة معمرة ذات جذور عميقة تعلو 1.5 متر. لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء. **المنبت والزراعة** الهندباء البرية موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا وغربي آسيا. تزدهر على طول الدروب وجوانب الطرقات وفي المنحدرات والحقول الجافة. يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف. **الأجزاء المستخدمة** الجذر والأوراق والأزهار. **المكونات** يحتوي الجذر على نحو 58% من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، فضلاً عن الفيتامينات والمعادن.



الهندباء البرية يُصنع من أوراقها شاي مضمي مروق.

التاريخ والتراث وفقاً لبليوس (Pliny 23-79 ميلادية)، كان يُمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر المحمص كبديل للقهوة. ويمكن أن يُغلى الجذر الفتّي ويؤكل مثل الجزر الأبيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهندباء البرية مقوية معتدلة المرارة ممتازة للكبد والسبيل الهضمي، يشبه الجذر من الناحية العلاجية جذر الطرخشقون (*Taraxacum officinale*, ص 140)، ويدعم عمل المعدة والكبد وينظف السبيل الهضمي. وتؤخذ الهندباء البرية أيضاً للحالات الرثيئة والنقرس وكملين معتدل، ملائم للأطفال بشكل خاص، كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد الهضم أيضاً.

الأنواع ذات الصلة

الهندباء (*C. endiva*). لها

مفاعيل مشابهة ولكن أضعف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تتوقف شهرة

الباريرا كسم على مفعول المشتق السام فيها الذي يدخل مباشرة إلى مجرى الدم. فإذا لم يكن ثمة جروح أو قروح في الفم، من المأمون بقدر معقول أخذها عن طريق الفم كعلاج. الجذور والسوق المرّة والقليلة الحلاوة مليئة ومقوية ومدرة للبول، وتحث أيضاً على الحمل. تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريغ الالتهاب المزمن للنباتات البولية. وفي البرازيل، تستخدم أيضاً لعضات الأفاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخلياً، فيما توضع الأوراق المدقوقة خارجياً.

الأبحاث إن قدرة الباريرا على الشل جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبناها الطب الغربي. ويستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيغة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلوانيات الكثيرة في النبتة، لشل عضلات الجسم أثناء الجراحة.

الأنواع ذات الصلة ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بنوع *Chondrodendron* تستخدم لإنتاج السم المعروف باسم الكورار. وتستخدم أنواع الستريكوس *Strychnos* في غويانا وفنزويلا وكولومبيا كمصدر للسم.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الباريرا و/أو الكورار لقيود قانونية في بعض الدول.

طحلب إيرلندا

Chondrus crispus (Gigartinaceae)

Carrageen, Irish Moss

الوصف عشبة بحرية بنية إلى حمراء تعلو 25 سم. جسم النبتة منبسطة ومتشعب وذو كفاف مروحي. **المنبت والزراعة** يوجد طحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأمريكا الشمالية الأطلسية. وهي تنمو تحت مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة. تُقَلع باليد أو الممشاط عند الجزر في الصيف، في أميركا الشمالية والخريف في إيرلندا، وتجف في الشمس.

الجزء المستخدم

النبتة بأكملها. **المكونات** يحتوي طحلب إيرلندا على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين (نحو 10%)

والحموض الأمينية واليود والبروم. تصبح متعددات السكريد هلامية ومطرية عندما تغمس في الماء.

التاريخ والتراث

يستخدم طحلب إيرلندا بشكل واسع في الصناعات الغذائية والدوائية كعميل مُستحلب ورايب، كما في معاجين الأسنان مثلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية

طحلب إيرلندا مطرٌ مفيد يُستخدم للسعال والتهاب القصبات بشكل رئيسي. مفعوله المقشع يحض على لفظ البلغم بالسعال ويلطف الأغشية المخاطية الجافة والمهيجة. ويحظى بتقدير في حالات عسر الهضم الحمضي والتهاب المعدة والعداوي البولية مثل التهاب المثانة. وفي هذه الحالات يمزج عادة مع أعشاب ملائمة أخرى.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء. **المكونات** تحتوي زهرة الثلج الفيرجينية على أحد الصابونينات (الكويونانثين) وأحد الغليكوزيدات (الفيليرين).

التاريخ والتراث شاع استخدام زهرة الثلج الفيرجينية عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على حد سواء لعلاج التهابات العين وقروح الفم واللثة الإسفنجية. استخدمت قبيلة الشوكتو Choctaw في لويزيانا للحاء المهروس على الجروح والكدمات. واستخدم الأميركيون المحليون في ألاباما للحاء كعلاج لآلم الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي الطبي الانكلوأميركي في القرن التاسع عشر، حظيت زهرة الثلج الفيرجينية بتقدير كمقوية مرّة، وكان لحاؤها يستخدم في الغالب للمساعدة في الشفاء من الأمراض الطويلة الأجل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء الجذر مقو للكبد وينبّه تدفق الصفراء ويعمل كملين معتدل.

يوصف بشكل رئيسي لآلم المرارة وحصى المرارة واليرقان والضعف المزمن. ورغم أنها تبدو مفيدة لوظيفة الكبد والمرارة، لم تُجر حتى الآن أبحاث تثبت تأثيراتها. ويبدو أيضاً أن لحاء الجذر يقوي وظيفة البنكرياس والطحال. وتشير الروايات إلى أنه قد يُخفّض مستويات السكر في البول بشكل كبير. كما أن زهرة الثلج الفيرجينية تنبّه الشهية والهضم، وهي علاج ممتاز للعلل المزمنة، وبخاصة تلك التي يتأثر بها الكبد. وللاستعمال الخارجي، يمكن صنع لبخة من اللحاء المسحوق لعلاج القروح والجروح.

الباريرا

Chondrodendron tomentosum

(Menispermaceae)

Pareira

الوصف كرمة تتسلق إلى ارتفاعات شاهقة في الغابات المطيرة المدارية، تصل إلى 30 متراً. لها أوراق كبيرة يبلغ طولها 30 سم وعناقيد زاحفة من الأزهار. **المنبت والزراعة** تنمو الباريرا في البرية في الغابات المطيرة في منطقة أعلى الأمازون وفي باناما. تُجمع من البرية عند توفرها.

المكونات تحتوي الباريرا على قلوانيات، بما في ذلك دلتا-توبوكورارين و-ل-كورارين. والتوبوكورارين مرخ قوي للعضلات.

التاريخ والتراث الباريرا والأنواع المشابهة لها مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سم السهم المشل الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود الأميركيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الطرائد. يُحدث السهم أو الرمح ذو الرأس المدهون بالكورار شللاً فورياً عندما يدخل في مجرى دم الحيوان، وتتضمن الوصفات الماثورة للسموم عادة مزج 10 نباتات مختلفة أو أكثر، لكن الباريرا أو نبتة مماثلة في المفعول تكون موجودة دائماً في المزيج.

الكافور
Cinnamomum camphora syn.
Laurus camphora (Lauraceae)
Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. تُعطي أوراقاً حمراء تتحول إلى خضراء غامقة عندما تتضج وأزهار صغيرة عطرية مصفرة وعنبات حمراء بيضوية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان، وتزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من أجل خشبها الذي يُستخرج منه زيت الكافور.

الأجزاء المستخدمة السوق والجذر والخشب والأوراق والأفناد والزيت الطيار.

المكونات تحتوي النبتة على زيت عطري يتكوّن من الكافور والسافرول واليوجينول والتيربينول. كما تحتوي أيضاً على الليغان. الكافور مهيج ومطهر، ويعتقد أن السافرول مسرطن. يستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء تدعى الكافور أيضاً، لها خصائص قوية مطهرة ومنبهة ومضادة للتشنج.

التاريخ والتراث في القرن الثالث عشر أشار ماركو بولو إلى أن زيت الكافور يحظى بتقدير عالٍ في الصين كدواء وعطر وسائل للتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع وضع الكافور خارجياً كمروخ مضاداً للالتهاب ومطهر لتفريج آلام التهاب المفصل والتهاب العنقي والتهاب العنقي والتهاب العنقي ويمكن أيضاً وضعه للمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرث chilblains. يستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عداوي الصدر. ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوي متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخلياً.

الأنواع ذات الصلة القرفة الصينية (*C. cassia*) تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. يخضع زيت الكافور لقيد قانونية في بعض البلدان.

البطيخ الأحمر. الدلاع
Citrullus vulgaris (Cucurbitaceae)
Watermelon

الوصف كرمة حولية ذات أوراق شعراء مقصصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمرات خضراء يبلغ قطرها عادة 25 سم.

المنبت والزراعة البطيخ الأحمر موطنه إفريقيا المدارية وينمو في كل أنحاء المناطق المعتدلة الدافئة إلى المدارية. تجمع الثمار عندما تتضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.
المكونات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفق البول.

زهرة الشيخ الرمادية. الأخوين الفضي
Cineraria maritima syn.
Senecio cineraria (Compositae)
Silver Ragwort

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق مستطيلة مسننة يغطيها لباد أبيض إلى فضي، وأزهار مركبة صفراء قطرها 1 سم.

المنبت والزراعة الأخوين الفضي موطنه جزر الهند الغربية، وقد تأقلم في منطقة البحر المتوسط، وينمو أحياناً في الأجزاء الشمالية من أوروبا. يفضل الجروف والصخور ويزرع على نطاق واسع كنبته حدائق. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي على قلوانيات البيروليزدين (بما في ذلك الجاكوبين) وحموض التنيك. وتعتبر قلوانيات البيروليزدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عصير النبتة بأكملها لالتهاب الملتحمة ومشكلات العين الأخرى بشكل رئيسي. عندما يوضع على العين يكون له تأثير مهيج معتدل يزيد تدفق الدم إلى المنطقة فيساعد في تقوية المقاومة وإزالة العدوى. يستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى للسدّ cataract.

تنبيهات لا يؤخذ الأخوين الفضي داخلياً. ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي.



الأخوين الفضي
عصيره يعالج المراحل
الأولى للسدّ.

التاريخ والتراث تستخدم أنواع البطيخ في مصر منذ أكثر من 4000 سنة، وتظهر في رسوم جدارية ترجع إلى المملكة القديمة (2686-2181 ق.م). ويبدو أنه كان مكوّناً في أدوية الأصابع المرتعشة والإمساك وطرد الأمراض التي تُحدثها الشياطين. وتروي الأسطورة المصرية أن البطيخ نشأ من مني الإله ست seth.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشتهر البطيخ بأنه ثمرة تروي العطش وتنمو في موسم تكون درجات الحرارة على أشدها. في الطب الصيني الماثور

يستخدم ليضاد أنماط حرارة الصيف المتسمة بالترقق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والهيجية أو الغضب. تملّف ثمرة البطيخ أو عصيرها هذه الأعراض فتزيد تدفق البول وتنظف الكلى. وتمتد خصائص الثمر المنعشة إلى الجهاز الهضمي حيث تطرد الريح. ويمكن أيضاً استخدام

البطيخ في علاج التهاب الكبد. وفي الطقس الحار الخانق، يساعد الذين يعانون من التهاب القصبات أو الربو. ويمكن وضع لب الثمرة المبرّد على الجلد الملتهب ولتلطيف حروق الشمس. ويمكن هرس البذور واستخدامها لطرد الديدان.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata*) و *C. colocynthoides* نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللب المجفّف ذات يوم كمطهر قويّ. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata*) و *C. colocynthoides* نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللب المجفّف ذات يوم كمطهر قويّ. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata*) و *C. colocynthoides* نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللب المجفّف ذات يوم كمطهر قويّ. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata*) و *C. colocynthoides* نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللب المجفّف ذات يوم كمطهر قويّ. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

النارنج، أبو صفير

Citrus aurantium (Rutaceae)
Bitter Orange

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق جلدية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر لطيف وثمرات برتقالية.

المنبت والزراعة النارنج موطنه آسيا المدارية، ويُزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية. وتوجد بساتين النارنج على سواحل المتوسط، لاسيّما في إسبانيا.

الأجزاء المستخدمة الثمرة وقشر الثمرة والأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي قشر ثمرة النارنج على زيت طيار يضم الليمونين (نحو 90%) والفلافونيات والكومارينات وثلاثيات التربين وفيتامين C

والكاروتين والبكتين. الفلافونيات مضادة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسيتات الليثاليين (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق والليثاليين (35%) في الزيت المستخرج من

الزهر (النارولي neroli). وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السيرانتين الذي يُقال إنه مانع للحمل.

Bach Flower Remedies باخ هو أحد علاجات أزهار باخ للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شروود الذهن.

الأنواع ذات الصلة الملعي الصينية (*C. chinensis*) تستخدم لتفريج «رطوبة الريح» والألم المتنقل من مفصل إلى آخر وإذابة حسك السمك العالق في الحلق. **تنبيهات** لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البخيتية الثلاثية الأجزاء

Clerodendrum trichotomum (Verbenaceae)
Chou Wu Tong

الوصف جنبه معبلة منتصبه تعلو 3 أمتار. لها أوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء.

المنبت والزراعة تنمو النبتة في وسط الصين وجنوبها. وتُجمع الأوراق قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي البخيتية الثلاثية الأجزاء على الكبرودندرين والأكاسيتين والميزواينوسيتول.

التاريخ والتراث ذكرت البخيتية الثلاثية الأوراق لأول مرة في كتاب «تحفة المواد الطبية المصوّرة» *Illustrated Classic of Materia Medica* (1061 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، توصف البخيتية الثلاثية الأوراق لآلم المفاصل والخدر والشلل، وأحياناً للإكزيمة. ومن الماثور اعتبارها نبتة «طاردة لرطوبة الريح»، وتستخدم اليوم للمساعدة في خفض ضغط الدم. وهي مطهرة معتدلة، ومضادة للالتهاب عند استخدامها مع عشبة *Siegesbeckia pubescens*.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 171 شخصاً مصابين بارتفاع ضغط الدم البخيتية الثلاثية الأوراق فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81% ممن اخذوها. وقد عكس هذا المفعول عند إيقاف العلاج.

الأنواع ذات الصلة تستخدم البخيتية المنشارية (*C. serratum*) في الطب الأيورفيدي للحالات التنفسية.



البخيتية الثلاثية الأجزاء أثبتت الأبحاث أنها تخفف ضغط الدم.

البرغموت، ليمون أضايا *Citrus bergamia* syn. *C. aurantium* var. *bergamia* (Rutaceae) **Bergamot**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقة وأزهار بيضاء عطرية وثمره ذات قشر عطري.

المنبت والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية، ويزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي إيطاليا.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي البرغموت على زيت طيار

يضم أسيتات الليناليل (30-60%) والليمونين (26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغانتين

والديتيربين.

التاريخ والتراث زيت البرغموت المستخلص من قشر الثمر يوفر النكهة المميزة لشاي إيرل جراي. ويضاف الزيت (أو بعض مكوناته) إلى زيوت تسمير البشرة أحياناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم البرغموت في طب الأعشاب، ويمكن استخدامه لتفريج التوتر وإرخاء تشنج العضلات وتحسين الهضم. **تنبيه** لا يؤخذ زيت البرغموت العطري داخلياً.

ظيان السياج، الملعي السامة *Clematis vitalba* (Ranunculaceae) **Traveller's Joy**

الوصف متسلقة معمرة متينة تعلو 30 متراً. لها أوراق رمحية مركبة وأزهار صغيرة بيضاء فواحة ورؤيسات بذور زغبية.

المنبت والزراعة توجد العشبة في كل أنحاء أوروبا وكذلك في غربي آسيا وأميركا الشمالية. وغالباً ما تشاهد في السياجات الشجرية والأراضي الحرجية، وتزرع للزينة في المناطق المعتدلة. تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي ظيان السياج على البروتو أنيمونين والصابونينات. البروتوأنيمونين كاو ومهيج.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان المتسولون يستخدمون النسغ الكاوي لظيان السياج لإحداث جروح زائفة استدراراً لأموال الصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق ظيان السياج تهيج الجلد وتسبب له الاحمرار والتحبيب، لكنها مطهرة قوية أيضاً. توضع على المفاصل المصابة بالالتهاب فتساعد في تفريج الألم وتحض على إزالة الفضلات. والنبتة مدرة للبول أيضاً، وكانت تؤخذ في الماضي داخلياً ضد المشكلات البولية.

لكن النبتة الناضجة معروفة اليوم بأنها سامة ولا يجب ابتلاعها. ويشتهر عصيرها بتفريج الصداع والشقيقة إذا استنشقت، لكن ذلك قد يتلف البطانة المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيان السياج



النارنج له استخدامات طبية متعددة.

التاريخ والتراث لقد وفر النارنج الغذاء والدواء منذ آلاف السنين. فهو يعطي زيت النارولي من أزهاره وزيتاً يدعى بتيفران petitgrain من أوراقه وأفئاده. ويستخدم كلا الزيتين المقطرين على نطاق واسع في صناعة العطور. ماء النارنج منتج جانبي للتقطير يستخدم في صناعة العطور وتنكيه الحلويات والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه الهضم وتفرج انتفاخ البطن. ويعتقد أن نقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحصى المتدنية. ويساعد العصير الجسم في التخلص من الفضلات، ولأنه غني بالفيتامين C، فهو يساعد جهاز المناعة في جبهه العدوى. لكن إذا أفرط في تناوله، يمكن أن يفاقم محتواه الحمضي التهاب المفاصل. وفي طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة «تنظم الكي qi» وتساعد في تفريج انتفاخ البطن وتطبل البطن. الزيوت العطرية للنارنج، وبخاصة النارولي، مركبة. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض سرعة القلب والخفقان والحض على النوم وتلطيف السبيل الهضمي. ويوضع النارولي المخفف كزيت تدليك مرخ. وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج ومركن.

الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الورق (*C. aurantiifolia*) والليمون الحامض (*C. limon*، ص 81) لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص النارنج. انظر أيضاً البرغموت (*C. bergamia*، المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

Cnidium monnieri (Umbelliferae)
She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبة نموذجية في فصيلة الجزر. لها ساق مضلعة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار.
المنبت والزراعة يزرع البادجان في الصين.
الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.
المكونات يحتوي الزيت العطري للبادجان على البينين والكامفين وإيزوفاليرات البورنيل والإيزوبورنيل.

التاريخ والتراث ذكر البادجان لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's Classic* في القرن الأول الميلادي وفي كتاب «بنكار جانغمو» *Bencao Gangmu* الذي وضعه لي شيزن Li Shizhen (1564)، صنفت هذه العشبة في رتبة النباتات «زكية الرائحة» نفسها التي توجد فيها حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60) والآنجان (*Ligusticum Wallichii*)، وكلاهما في جنس الخيميات (*Umbelliferae*).

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن لبذور البادجان مفعول مضاد للفطر. وغالباً ما يوصف البادجان خارجياً كدهون أو مسحوق أو مرهم للحالات الجلدية مثل الإكزيمة والسعفة والجرب. وتعتبر البذور مفيدة على وجه الخصوص للمشكلات التي تصيب منطقة الأعضاء التناسلية، مثل التهاب المهبل والتصرير المهبل. ويؤخذ البادجان داخلياً أيضاً من أجل العنانة *impotence* والعقم عند الرجال والنساء، بالانتلاف مع السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132).

الأبحاث تشير الأبحاث السريرية في الصين إلى أن البادجان مفيد حقاً في علاج التهاب المهبل المتعلق بالمشعرة.
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الملاعق
Cochlearia officinalis (Cruciferae)
Scurvy Grass

الوصف نبتة معمرة منخفضة العلو ذات أوراق لحمية قلبية الشكل وعناقيد كثيفة من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون حبوب منتفخة.

المنبت والزراعة حشيشة الملاعق موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا وأمريكا الشمالية، لكنها نادرة الآن. تزدهر في البرية المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية. وتزرع بين الحين والآخر.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي حشيشة الملاعق على الغلوكوسيلينات وزيت طيار ومادة مرة وأحد حموض التنيك وفيتامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل

الشوك المبارك، شوك مريم
Cnicus benedictus syn. Carbenia benedicta, carduus benedictus (Compositae)
Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبة ذات ساق حمراء تعلق 65 سم. لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المنبت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطة في الأرض الصخرية الجافة والأراضي البور. تجمع الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.
المكونات يحتوي شوك مريم على الليغنانات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السنينسين)، وزيت طيار ومتعددات الأستييلين



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداع والشقيقة.

والغلافونيات، وثلاثيات التربين والفايتوستيرولات وحموض التنيك. السنينسين مر ومضاد للالتهاب وصاد.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان يعتقد أن شوك مريم يشفي الطاعون. وقد كتب نيكولاس تيرنر Turner في كتابه عن الأعشاب الطبية «ليس هناك شيء أفضل من أجل قروح الفم والقروح القديمة العفنة المتقيحة من أوراق شوك مريم وعصيره وحسائه ومسحوقه ومائه».

الأفعال والاستخدامات الطبية شوك مريم مقو مر جيد ينبه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة. يؤخذ عادة كصبغة للشكاوى الهضمية الثانوية. وهو أيضاً علاج للحمى المتقطعة. وشوك مريم مقشع معتدل وصاد (مضاد حيوي)، يصنع منه مروح لاثم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يسبب شوك مريم القيء عند تناول جرعات مفرطة. ويخضع لقيود قانونية في بعض البلاد.

محتواها المرتفع من الفيتامين C. وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقربوط Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يتميز بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت تيرنر Turner، الذي كتب في القرن السابع عشر، بتناول حشيشة الملاعق كعلاج لكثير من الحالات، بما في ذلك الملاريا. وكانت فعالية هذه النبتة في الحؤول دون الإصابة بالأسقربوط تُعزى إلى زيتها الطيار قبل اكتشاف الفيتامينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن لحشيشة الملاعق مفعولاً مطهراً ومليناً معتدلاً إضافة إلى احتوائها على مقدار كبير من فيتامين C. تؤخذ النبتة الفتية، التي لها مفعول عام مزيل للسموم وتحتوي على كثير من المعادن، كمقو ربيعي. وعلى غرار قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237). لها خصائص مدرة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء التغذية عاملاً. يمكن استخدامها على شكل عصير كغسول مطهر للفم من أجل قروح الفم. ويمكن وضعها خارجياً أيضاً على البقع والبثور.

البن العربي، القهوة
Coffea arabica (Rubiaceae)
Coffee

الوصف جنبية أو شجيرة دائمة الخضرة تعلق 9 أمتار. لها أوراق بيضوية لامعة خضراء غامقة وأزهار نجمية بيضاء. تنتج ثمرة حمراء صغيرة، تحتوي كل منها على حبتين.

المنبت والزراعة البن موطنه شرقي إفريقيا. المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم. تنتج أفضل أنواع حبوب البن بتخمير الحبوب وتجفيفها بالشمس وتحميصها.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.
المكونات يحتوي البن على 0.06-0.32% من الكافيين والتيوبورومين والتيوفيلين وحموض التنيك. الكافيين منبه قوي، والتيوفيلين منبه ويرخي العضلات الملساء.

التاريخ والتراث تشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً. ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي شاذلي قطيع ماعز يقفز بطريقة مثيرة. وعندما سأل عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما رعى أوراق وثمار شجيرات البن. فأكل الشاذلي بعد ذلك بعض الثمر بنفسه فشعر على الفور بالنشاط. وفي وقت لاحق، أحرقت عراً بعض الحبوب، فأقنعت نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بتلك الطريقة في المستقبل.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم عدم الإقرار في الغالب بأن البن عشبة طبية، إلا أنه فعال جداً عندما يؤخذ كمُنبه، إذ إن له تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي المركزي ويُحسن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤقت. ويزيد البن خرج القلب وينبه العصارات الهضمية، وهو

لتنكيه المشروبات. أوروبا وشمال إفريقيا. كما أنه يزرع أيضاً، تُقَلَع القرمة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكونات يحتوي سورنجان الخريف على

القلوانيات (بما في ذلك الكولشيسين) والفلافونيات.

الكولشيسين مضاداً للالتهاب. يستخدم في الطب

التقليدي لنوبات النقرس الحادة. ولأنه يؤثر على

انقسام الخلايا، يمكن أن يتسبب بتشوّه جنيني.

ويستخدم في المختبر لإنشاء سلالات وراثية جديدة.

التاريخ والتراث لم يستخدم سورنجان الخريف

قديمًا نظراً لطبيعته السامة. استخدمه الأطباء العرب في

العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنقرس،

وبخلاف ذلك أهمل العشابون النبتة حتى القرن التاسع

عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر سورنجان

الخريف أفضل علاج لآلم النقرس الحاد رغم سمّيته.

وقد عولجت اللوكيميا بسورنجان الخريف بنجاح. كما

استخدمت النبتة بنجاح لعلاج متلازمة بهست Behcet،

وهي مرض مزمن يتّسم بمعاودة القروح واللوكيميا.

وللعشبة تأثيرات جانبية هامة عندما تؤخذ داخلياً حتى

بجرعة متدنية. وتوضع خارجياً لتفريغ الألم العصبي

والحكة.

تنبيهات هذه العشبة عالية السمية. لا تستخدم إلا

بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع

سورنجان الخريف لقيود قانونية في بعض البلاد.

بَقْلَةُ الأَوْجَاع

Collinsonia canadensis (Labiatae)

Stone Root

الوصف عشبة معمرة تعلو مترًا لها ساق مربعة

وأوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار الصفراء

المخضرة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي

الحرجية الرطبة لشرقي أميركا الشمالية. يُقَلَع الجذر

في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيار

وحموض التنيك وصابونينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع

خصائص مدرة للبول ومقوية، وتستخدم بشكل

رئيسي في علاج حصى الكلى. وتوصف أيضاً لتضاد

احتباس السوائل. تستخدم لتقليل الضغط الخلفي في

الأوردة، ما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي

أو دون تفاقمها. وتقلّص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية

للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مفيدة في

علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء

الهيوجة والتهاب القولون المخاطي. وتوضع الأوراق أو

الجذور الغضة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات

والقروح.

سورنجان الخريف عشبة
جذابة عالية السمية يتطلب
استعمالها حذراً كبيراً. وهي
دواء مُثبّت لعلاج النقرس.

مدرّ قوي للبول. يمكن أن يساعد في حالة الصداع
والشقيقة. وغالباً ما يُمزج مكوّن البنّ الفعّال، الكافيين،
مع مسكّنات تقليدية في أدوية الصداع التي تباع دون
وصفة طبية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الثمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا.

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمّصة
للإسهال. وتنظّف حَقْن البنّ المعى الغليظ بشكل فعال.
تنبيهات يرى العشابون وجوب تجنّب القهوة من
قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو
الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الخفقان. فهي تعمل
كمنبّه على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية
على المدى الطويل.

الكولة المُوَقَّفة

Cola acuminata (Sterculiaceae)

Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 مترًا لها
أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفرة وتحتوي
قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبات بيضاء أو
حمراء.

المنبت والزراعة الكولة المُوَقَّفة موطنها غربي
إفريقيا وتُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية،
وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية.
تُجنّى الحبوب عندما تنضج وتجفّف في الشمس.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.

المكونات تحتوي الكولة المُوَقَّفة على نحو 2.5% من
الكافيين (أعلى من القهوة عامة)، والتوبرومين
وحموض التنيك والفلوبافين وأحد الأنثوسيانينات.

التاريخ والتراث حبوب الكولة التي تمضغ
لخصائصها الهضمية والمقوية والباهية تعدّ جزءاً لا
يتجزأ من الحياة في إفريقيا الوسطى والغربية منذ آلاف
السنين. تُزرع النبتة على نطاق واسع في جزر الهند
الغربية ولعلها زرعت هناك أولاً من قبل العبيد الأفارقة
الذين تمكنوا من جلب الحبوب معهم عبر الأطلسي.
وتستخدم حبوب الكولة المُوَقَّفة بكميات ضخمة يومياً

الكُبيبة

Copaifera spp. (Leguminosae)

Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 18 متراً لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء.

المسبب والزراعة الكبيبة موطنها أميركا الجنوبية المدارية، وتوجد أيضاً في جنوبي إفريقيا. يُستخرج منها راتينج زيتي، وهو مزيج من زيت طيار وراتينج بحفر ثقوب في الجذع.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكوّنات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاروفيلين والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التيربينيك، **التاريخ والتراث** استخدمت الكبيبة من قبل البرازيليين المحليين قبل وصول الأوروبيين بوقت طويل. وفي سنة 1625، لاحظ الراهب البرتغالي أنها تستخدم للام الجروح وإزالة الندوب.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال الكبيبة تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها مطهرة ومدرة للبول ومنبهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز البولي التناسلي، كما أنها تبيح الأغشية المخاطية وتحض على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صبغة الكبيبة لالتهاب القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السيلان وأفيد عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية.

الأنواع ذات الصلة يعطي الكثير من أنواع الكبيبة *Copaifera* الأربعة راتينجاً زيتياً طبيياً. كُبيبة لانسدورف *C. lansdorfii* من المصادر الرئيسية، لكنه يستخرج أيضاً من الكبيبة الجلدية *C. coriacea* والكبيبة المقرانية *C. multijuga* والكبيبة المخزنية *officinalis* والكبيبة الشبكية *C. reticulata*. وفي زيمبابوي، يستنشق مغلي كُبيبة موبان *C. mopane* من أجل الجنون المؤقت.

تنبيه الكبيبة سامة في الجرعات المفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

خيض الذهب الصيني

Coptis chinensis (Ranunculaceae)

Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمرة تعلق 50 سم. لها أوراق قاعدية وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء.

المسبب والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين وتشتيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقْلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي على قلوانيات الإيزوكينيلين، بما في ذلك البربرين والكوبتيسين والورنين. البربرين مضاد للجراثيم والامية والإسهال.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار. **المكوّنات** يحتوي زنبق الوادي على غليكوزيدات قلبية، بما في ذلك الكاردينوليدات والكونفالوتوكسين والكونفالوسيد والكونفالوتوكسول وغيرها، وغليكوزيدات فلافونية. تعمل الغليكوزيدات القلبية على تقوية القلب الضعيف.

التاريخ والتراث ذكر العشاب أبوليوس Apuleius، الذي كتب في القرن الثاني الميلادي، أن أبولو أعطى زنبق الوادي إلى إسكولابيوس، إله الشفاء. وفي القرن السادس عشر، أورد العشاب جون جيرارد ما يلي عن قيمته العلاجية: «إن شرب ملعقة من أزهار زنبق الوادي المقطرة مع الخمر تعيد النطق إلى المصابين بالكم الشللي dumb palsy والمصابين بالسكتة apoplexy، وهي مفيدة أيضاً للنقرس gout ومريحة القلب».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم العشابون البريطانيون زنبق الوادي مكان الديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، ص 199). ولكلا العشبين تأثير عميق في حالات قصور القلب الناتج عن مشكلة قلبية وعائية طويلة الأمد أو عن مشكلة صدرية مزمنة مثل التَّفْأَخ emphysema. ويحض زنبق الوادي على تباطؤ ضربات القلب بانتظام وفعالية. وهو في الوقت نفسه مدر قوي للبول يخفّض حجم الدم ويخفّض ضغط الدم. ويحتمل زنبق الوادي بشكل أفضل من الديجيتال الأرجواني، إذ إنه لا يتراكم في الجسم بنفس الدرجة. ويلزم جرعات متدنية نسبياً لدعم نظم القلب وسرعته، وزيادة إنتاج البول.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع زنبق الوادي لقيود قانونية في بعض البلاد.



الشوكران

Conium maculatum (Umbelliferae)

Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تعلق 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعاقد صغيرة من الأزهار البيضاء وبذور صغيرة ذات أضلاع مَعقودة.

المسبب والزراعة يشيع وجود الشوكران في أوروبا، وينمو أيضاً في المناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية. ويزدهر في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار وفي الأراضي البور. تُجمع البذور عندما تنتضج تقريباً في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.

المكوّنات يحتوي الشوكران على القلوانيات، وبشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيار. والكونيين شديد السمية ويسبب تشوهات خلقية.

التاريخ والتراث الشوكران شهير بأنه كان السم الذي يُعطى بمثابة العقوبة القصوى في اليونان القديمة. فالفيلسوف الإغريقي سقراط مات سنة 399 ق.م. بعد أن شرب عصير الشوكران. ووفقاً لتراث إنكليزي قديم، أخذت السوق لونها تعاطفاً مع العلامة التي وضعت على جبهة قاين بعد أن قتل هابيل. وقد أوصى

دسقوريدس (40-90 ميلادية) بوضع النبتة المهروسة أو عصيرها على الأورام والقروح، وعلى الأعضاء التناسلية في حالات الفُسُوح priapism (انتصاب متواصل مؤلم للقصيب). وفي القرن التاسع عشر، استخدم الشوكران في الطب التقليدي كمسكن للألم. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الشوكران بكميات صغيرة جداً مركّن ومسكّن، ويؤدي إلى الشلل والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم. وقد وُصف في الماضي كعلاج للصرع ومرض باركنسون ورفص سيدنهام Sydenham's chorea. ويُستخدم الشوكران أيضاً لعلاج التهاب المثانة الحاد.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم خارجياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الشوكران لقيود قانونية في بعض البلاد.

زنبق الوادي، الدُرْفَة

Convallaria majalis (Liliaceae)

Lily of the Valley

الوصف نبتة معمرة جذابة تعلق 23 سم. لها زوجان من الأوراق الإهليلجية وعاقد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنبات حمراء.

المسبب والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنتشر أيضاً في أميركا الشمالية وشمال آسيا. وتررع على نطاق واسع كنبته حدائق. تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تُزهر النبتة.

زنبق الوادي يحض على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدر قوي للبول.

النساء أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتابل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن نقيع العشبة علاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص. وهي تهدئ التشنُّج في المعى وتُضادُّ تأثيرات التوتُّر العصبي. وتمضغ الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النَّفَس. وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*)، ص 56. توضع خارجياً كدهون للآلام الرثيَّة. ويسود اعتقاد ماثور في أوروبا بأن لها خصائص مقويَّة للباه. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

القرانيا المخزنية

Cornus officinalis (Cornaceae)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعبلة تعلو 4 أمتار، لها أوراق إهليلجية لامعة وعبات بيضوية حمراء زاهية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان وكوريا، وتُزرع في وسط الصين وشرقيها. تُجنى الثمرة عندما تنضج في الخريف.

الجزء المستخدم الثمرة.
المكوّنات تحتوي القرانيا المخزنية على غليكوزيد إريديويدي (فيرينالين) وصابونينات وحموض تنيك. ويُعرف الفيرينالين بتأثيره المعتدل على الجهاز العصبي اللاإرادي، وبخاصة ذلك المتحكّم بالجهاز الهضمي.

التاريخ والتراث القرانيا المخزنية من الأعشاب المذكورة في «تحفة المزارع الإلهية»، وهي أحد مكوّنات «حبة المكوّنات الثمانية» المستخدمة «للدفنة» يانغ» القطن وتقويته».

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة «تقرّ وتربط»، تستخدم القرانيا المخزنية لخفض النزيف الحيضيّ الشديد والإفرازات النشطة بشكل غير عادي، بما في ذلك التعرّق الغزير والبول المفرط وتُرّمني spermatorrhoea (التصريف غير الإرادي للمني) والإنزال المبكر. والقرانيا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى غرار كل الأعشاب التي تكبت سوائل الجسم (حتى المفرطة منها)، فإنها تطيل الأعراض ليس إلا أو تفاقمها إذا استخدمت دون عشبة مقويّة أو مزيلة للسموم.

وعندما تستخدم ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*)، ص 123، تعالج القرانيا المخزنية كثيراً من المشكلات، بما في ذلك التبول المتكرّر والدوام والطنين (في الأذنين).
الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع عديدة من القرانيا *Cornus* التي تستخدم طبياً في كل أنحاء العالم. في أوروبا تستخدم ثمرة ولحاء القرانيا الذكر (*C. mas*) ولحاء القرانيا الحمراء (*C. Sanguinea*) كقابض ولتفريج الحميات. وكان الأميركيون المحليون يستخدمون القرانيا الكبيرة الزهر (*C. florida*) علاجاً للحمى. واستخدمت القرانيا المكسيكية (*C. excelsa*) في أميركا الوسطى كمقوِّ ماثور وقابض.

الذهب (*Hydrastis canadensis* ص 103) واستخدم كبديل لهذه العشبة.

الأنواع ذات الصلة خيط الذهب الصيني (C. *chinensis*، أنظر المدخل السابق) قريب وثيق الصلة ذو أفعال مماثلة. ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. teeta*) كمقوِّ مرّ من أجل مشكلات العين.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الكزبرة

Coriandrum sativum (Umbelliferae)
Coriander, Cilantro

الوصف نبتة حولية ذات عطر قوي تعلو 50 سم. لها أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة قد تكون بيضاء أو قرنفلية وتنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغماد بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد هضمي وعلاج للحصبة في القرن السادس في الصين.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في كل أنحاء العالم. تُجمع البذور عند نضجها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكوّنات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت الطيار الذي يتكون أساساً من دلتا اللينالول وألفا البينين والتربينين. وتحتوي أيضاً على فلافونيات وكومارينات وفتاليدات وحموض فينوليك.

التاريخ والتراث تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة. وهي مذكورة في برديّة إيبز (*Ebers*) (ترجع إلى 1500 ق.م) ويبدو أنها استخدمت كثيراً في مصر القديمة. وقد وصلت العشبة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان Han (202 ق.م - 9 م). ويصف بليونس (23-79 م) استخدامها «من أجل القروح المنتشرة... ومرض الخصىتين والحرقّة والجمرّة carbuncles وتقرّح الأذنين وتدفّق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرّة

المذاق تعطى في التراث العشبي الصيني كمغلي «لإزالة الحرارة» و«تجفيف الرطوبة» فتفرج الحمى واحمرار العينين وتقرّحهما والتهاب الحلق. والعشبة مفيدة على وجه الخصوص للإسهال والزحار، كما استخدمت لوقف القيء. ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات الجلدية مثل العُدّ والحبوب والخراجات والحرق. وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورق (C. *trifolia*، أنظر المدخل التالي)، يؤخذ خيط الذهب الصيني كسائل غرغرة للفم وقروح اللسان وتورم اللثة وآلم الأسنان. وتستخدم كلا العشبتين غسولاً للوجه لعلاج التهاب الملتحمة الحاد conjunctivitis.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 30 مريضاً بالتدرن (السُّل) خيط الذهب الصيني وأظهروا جميعاً تحسناً ملحوظاً في أعراضهم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

خيط الذهب الثلاثي الورق

Coptis trifolia (Ranunculaceae)
Goldthread

الوصف نبتة معمّرة تعلو 15 سم. لها جذر ذهبيّ نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية بيضاء.

المنبت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية من لابرادور إلى تينيسي، وهي تفضل المواقع الرطبة. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي خيط الذهب الثلاثي الورق على قلوانيات الإيزوكينيلين (بما في ذلك البربرين والكوبتيزين).

التاريخ والتراث كان خيط الذهب ثلاثي الأوراق يحظى بتقدير كبير ذات يوم، رغم أنه نادراً ما يستخدم في طب الأعشاب اليوم. ففي كتاب يروي أسفار جوناثان كارفر Carver في أميركا الشمالية، ونشر سنة 1779، يقول كارفر إن النبتة «كانت تحظى بتقدير عظيم من قبل الهنود والمستعمرين كعلاج للقروح في الفم، لكن مذاقها شديد المرارة». وقد استخدم الجبليون مغليّ الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشفتين والعينين. واستخدم شعب المينوميني Menominea النبتة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال ولعلاج قروح الفم وأورامه أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب ثلاثي الورق مقوِّ مرّ شديد يوصف في التراث الأميركي الشمالي لعسر الهضم وضعف المعدة بشكل رئيسي، رغم التفكير فيه أيضاً كعلاج للقروح الهضمية، ويوضع كغسول للسلاق thrush. ويستخدم خيط الذهب ثلاثي الورق كغسول للفم أو سائل غرغرة أو دهوناً لقروح الفم والشفاه المتقرّحة والتهاب الحلق. ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكوّنات هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم

كعشبة طبية أو جبال في أور وباقي أواخر العصور الوسطى. وتجد مثلاً على التهليل لهذه العشبة عند العشاب كريستوفر كاتون Catton «للزعفران القدرة على إحياء النفس، وينتقل التأثير بعد ذلك إلى القلب فيستثير الضحك والمرح».

الأفعال والاستخدامات

الطبية فقد الزعفران حظوته كعلاج رغم تاريخه الطويل كعشبة طبية. فمن السهل العثور على أعشاب أرخص ثمناً وأكثر توفراً لها قدرته على الحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية

والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص. في طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتنبيه الحيض وتفريغ الم البطن. **تنبيه** يمكن أن تحث جرعات الزعفران الكبيرة على الإجهاض. وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي تستخدم في الطهي فحسب.

سمات الزعفران



تصنع النبتة على الحروق، واستخدم شعب المينوميثي Menominee البذور كمدر للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالما أو الحليب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه الممارسة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية تبنيتها في آخر الأمر كعلاج قياسي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور القرع الرومي بشكل رئيسي كعميل مأمون طارد للديدان. وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تتناسبهم المستحضرات السامة والقوية المفعول. والبذور مدرة معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طب الأعشاب بأميركا الوسطى كعلاج لالتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرة للبول والمقوية للمثانة والغنية بالزنك في المراحل الأولى من مشكلات البروستات. ويستخدم اللب كمغلي من أجل تفريغ الالتهاب المعوي، ويوضع كلبخة أو لزقة للحروق.

الكُمون

Cuminum cyminum (Umbelliferae)

Cumin

الوصف نبتة حولية صغيرة تعلق 30 سم. لها أوراق طويلة رفيعة مفصصة وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء وثمار صغيرة مستطيلة مضلعة.

المنبت والزراعة الكُمون موطنه مصر ويُزرع على نطاق واسع في جنوبي أوروبا وآسيا. تجمع البذور عندما تنضج في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكوّنات تحتوي بذور الكُمون على 2-5% من زيت طيار يتكوّن من 25-35% من الألهيديات والبينين والفا التربينول. وتحتوي البذور أيضاً على فلافونيات (بما في ذلك الأبيغنين).

التاريخ والتراث كان الكُمون تابلاً شهيراً وعشبة طبية في مصر القديمة، وقد استخدم لأمراض الجهاز الهضمي والحالات الصدرية والسعال ومسكناً للألم وعلاجاً للأسنان المتعفنة. ونكرت العشبة في العهد القديم واستخدمت على نطاق واسع في العصور الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم أنها تحظى بتقدير في طب الأعشاب المصري المعاصر والكُمون من مكوّنات الطبي التي نجدها في كثير من الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية، وبخاصة في الكاري والمخللات.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكُمون، على غرار قريبه الكراوية (*Carum Carvi*، ص 182) واليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، يفرّج انتفاخ البطن وينبّه عملية الهضم بأكملها. وهو يخفّض غازات البطن وتمدده ويرخّي المعى بأكمله. وفي طب الأعشاب الهندي، يستخدم الكُمون للآرق والزكام والحصى، ويوضع على أماكن لدغات العقارب بعد عجنه

القرع الرومي

Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)

Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملتفة وأوراق مفصصة وأزهار صفراء وثمره كبيرة برتقالية اللون.

المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم. يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللب والبذور.

المكوّنات تحتوي بذور القرع الرومي على 30% من زيت ثابت غير مشبع (يضم اللينولينيك وحموض الأوليتيك الدهنية). وتحتوي البذور أيضاً على كوكوربيتاسينات وفيتامينات ومعادن، لاسيما الزنك.

التاريخ والتراث استخدم القرع الرومي كثيراً كدواء في أميركا الوسطى والشمالية. وقد وضع شعب المايا



القرع الرومي كان نبتة طبية شائعة في الأميركيين، ولا تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان.

الشّمرة البحريّة

Crithmum maritimum (Umbelliferae)
Samphire, Sea Fennel

الوصف عشبة بحرية تعلق 60 سم. لها أوراق خضراء زاهية عُصارية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.

المنبت والزراعة تنمو الشّمرة البحرية في المحيط الأطلسي والبحر المتوسط وسواحل البحر الأسود الأوروبية والتركية. وتوجد على الصخور والجروف القريبة من البحر وتُجمع في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الشّمرة البحرية على زيت طيار وبكتين وفيتامينات (لاسيما فيتامين C) ومعادن.

التاريخ والتراث كانت الشّمرة البحرية تحظى بتقدير كبير في الماضي ثم فقدت خلوطها، لكنها أخذت تصبغ مشهورة ثانية كخضرة، إما مخلّلة وإما غضة. وقد وصفها العشاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597 بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل». وكانت الشّمرة البحرية معروفة بأنها تقي من الاسقربوط scurvy، وكانت تخلّل وتؤخذ في الرحلات البحرية الطويلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشّمرة البحرية مدرة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسمّة، رغم قلّة استخدامها كعشبة طبية اليوم. وهي ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ البطن وتعمل كعلاج هضمي. وهي في هذا تشبه سميتها البرية الشّمارة (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

الزّعفران المخزنيّ

Crocus sativus (Iridaceae)

Saffron

الوصف نبتة معمّرة تعلق 23 سم وتنمو من بصلة تشبه القرمة. لها أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية وثلاث سمات حمراء غامقة تشبه الخيوط.

المنبت والزراعة الزعفران موطنه الهند والبلقان وشرقي البحر المتوسط، ويُزرع في الهند وإسبانيا وفرنسا وإيطاليا والشرق الأوسط. يُجنى في أوائل الخريف ثم يُجفّف.

الأجزاء المستخدمة السمات وأقلام السمات.

المكوّنات يحتوي الزعفران على زيت طيار يتكوّن من التربينات وكحولات وأسترات التربين. وتحتوي العشبة أيضاً على غليكوزيدات مرّة (بما في ذلك الكروكين) وكاريتينويدات وفيتاميني B1 و B2.

التاريخ والتراث في الماضي، كانت كثير من الفوائد الصحيحة تُنسب إلى الزعفران. وفي اليونان القديمة وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب، بل في الأصبغة التجميلية أيضاً. بلغت شهرة الزعفران

أبي لتفريخ عُسر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويُستخدم الجذومور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام.

الأبحاث في تجارب أجريت في الصين، خفّض كُرْكُم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل كُرْكُم جاودار بالكُرْكُم الصباغي (*C. longa*)، ص 88).

الكشوت الصغير، عشبة الجحيم *Cuscuta epithymum* (Convolvulaceae) Dodder, Hellweed, Devil's guts

الوصف نبتة طفيلية عديمة الأوراق، لها سوق خيطية حمراء إلى صفراء اللون عادة وأزهار صغيرة عطرة قرنفلية باهتة.

المنبت والزراعة ينمو الكشوت الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا. وهو يفضل المناطق الساحلية والجبلية، ويُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي الكشوت الصغير على فلافونيات (بما في ذلك الكمفيرول والكويرسيتين) وحمض الهيدروكسي سيناميك.

التاريخ والتراث الكشوت الصغير نبتة ريفية مكروهة على الدوام. وهو يعرف أيضاً باسم عشبة الجحيم وأمعاء الشيطان نظراً لميله إلى اجتياح النبتة التي يغتذي عليها وخنقها. ويمكن أن يكون العائل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142) أو الجوّلق الأوروبي (*Ulex europaeus*) أو محصولاً مثل الفاصولياء. غير أن للكشوت الصغير فوائد طبية. ففي كتابه «المواد الطبية» يشير دسقوريدس (القرن الأول)

إلى استخدامه في الأزمنة الكلاسيكية ممزوجاً مع العسل للتخلص من «المرّة السوداء» ورفع المزاج السوداوي. وفي سنة 1652، أوصى به العشاب نيكولاس كليبير Culpeper «للتخلص من المرّة السوداء». وأضاف كليبير بأن الكشوت الصغير المنزوع عن الصعتر هو الأكثر فعالية مشيراً إلى نقطة هامة بأن الفوائد الطبية للطفيلي تحددها العائل بشكل جزئي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تماشياً مع استخدامه المأثور لطرد المرّة السوداء، لا يزال الكشوت الصغير يعتبر عشبة قيمة للمشكلات التي تؤثر على الكبد والمرارة، رغم أنه قليل الاستخدام. ويُعتقد أنه يدعم وظيفة الكبد، ويؤخذ لليرقان. وللکشوت الصغير تأثير ملين معتدل، ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية.

الأنواع ذات الصلة كشوت الكتان (*C. europaea*) والكشوت الكبير (*C. epilinum*) يمكن استخدامها بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوت الصغير. يستخدم الكشوت المنعكس (*C. reflexa*) في الطب الأيورفيدي لعلاج صعوبة التبول واليرقان وآلم العضلات والسعال.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذومور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كُرْكُم جاودار مُنْبِه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153).

الوصف نبتة معمرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.

المنبت والزراعة كُرْكُم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وإندونيسيا والصين ومدغشقر.

الجزء المستخدم الجذومور. **المكوّنات** يحتوي كُرْكُم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركوميمون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذومور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كُرْكُم جاودار مُنْبِه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153).

تسببه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بأشوائه اختصاصي.

الكُرْكُم *Curcuma amada* (Zingiberaceae) Mango-Ginger

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلق 90 سم. لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة يوجد الكُرْكُم في معظم أنحاء شبه القارة الهندية. يُزرع لجذوموره الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبي.

المكوّنات يحتوي الكُرْكُم على زيت طيار ومواد حريفة. **الجزء المستخدم** الجذومور.

التاريخ والتراث يُخلّل الجذومور، الذي له رائحة شبيهة برائحة المانغو الغضّ، كمادة غذائية، ويُستخدم في العطور وفي الأدوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكُرْكُم وثيق الصلة بالكُرْكُم الصباغي (*C. longa*)، ص 88). يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وآلم المعدة والبخَر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهية والغثاق hiccups وعسر الهضم والمغص والإمساك.

ويُعطى أيضاً للسعال وحالات صدرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذومور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والأوتاء.

الأنواع ذات الصلة كُرْكُم جاودار (*C. zedoaria*)، أنظر المدخل التالي) والكُرْكُم الصباغي (*C. longa*)، ص 88) دواءان مماثلان.

الأنواع ذات الصلة كُرْكُم جاودار (*C. zedoaria*)، أنظر المدخل التالي) والكُرْكُم الصباغي (*C. longa*)، ص 88) دواءان مماثلان.

كُرْكُم جاودار *Curcuma zedoaria* (Zingiberaceae) Zedoary

الوصف عشبة معمرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.

المنبت والزراعة كُرْكُم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وإندونيسيا والصين ومدغشقر.

الجزء المستخدم الجذومور. **المكوّنات** يحتوي كُرْكُم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركوميمون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذومور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كُرْكُم جاودار مُنْبِه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153).

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

مع عصير البصل. وتؤخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الحليب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع بذور الشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص 210).

السرو الشائع، الشربين *Cupressus sempervirens* (Cupressaceae) Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدورول) وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.



للشربين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فيرجينيا witch hazel.

صَمغ الغار

Cyanopsis tetragonoloba (Leguminosae)
Guar Gum

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلق 60 سم، لها أوراق شعراء ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أرجوانية وقرون ذات بذور لحمية.

المنبت والزراعة صمغ الغار موطنه شبه القارة الهندية، ويُزرع بشكل مكثف في الهند وباكستان. تُجنى قرون البذور عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والبذور.

المكونات يحتوي صمغ الغار على نحو 86% من اللثا الذواب في الماء والمكوّن من الغالكتومانان بشكل رئيسي.

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بطحن بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشّح في صناعة التعدين وصناعة الورق ومستحضرات التجميل.

الأفعال والاستخدامات الطبية صمغ الغار ملين حتمي فعال يشبه مفعوله مفعول لسان الحمل

البيضوي (*Plantago ovata*، ص 120). وهو يؤخّر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات.

ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرّة، فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة للداء السكري والمراحل المبكرة من السكري المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكوليسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار مليّنة ومقويّة للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبّب صمغ الغار انتفاخ البطن والتّمُدّد البطني والانسداد المعوي.

السّمَرَجَل

Cydonia oblonga (Rosaceae)
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلق 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وثمرّة زكية الرائحة تشبه الإجاص.

المنبت والزراعة السفرجل موطنه جنوبي غربي آسيا ووسطها، وبخاصة في منطقة المتوسط. وهو ينمو في التربة الغنية الرطبة في سياجات الأشجار والأيكات. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمار والبذور.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض التنيك والبكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من اللثا وجليكوزيدات سيانوجينية (بما في ذلك الأميغدالين) وزيت ثابت وحموض التنيك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير أكثر ودواء في اليونان وشرقي المتوسط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (460-377 ق.م.). وأورد دسقوريدس (40-90 م.) وصفة لزيت السفرجل، الذي

يوضع على الجروح المستحكة والخموجة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يطهى السفرجل لصنع مربّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية

السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنها مفيدة كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصيرها كعسول للفم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم ومشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطهى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها القابضة، ويوصى بشرب السفرجل لأنه مهضّم سائغ وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامة من اللثا وتفيد في علاج التهاب القصبات وكملين حتمي. **تنبيه** لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الليمون. كَتَّانِيَة الشَّقُوق

Cymbopogon citratus (Graminaeae)
Lemon Grass

الوصف عشب زكي الرائحة يعلو في الأجمات الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسويقات متفرّعة للأزهار.

المنبت والزراعة حشيشة الليمون موطنها جنوبي الهند وسري لانكا، وتُزرع الآن في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** تحتوي حشيشة الليمون على زيت طيار



حشيشة الليمون يُصنع منها شاي ملطف.

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم منكباً للأطعمة ومعطراً وعلى الصعيد الطبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ حشيشة الليمون بشكل رئيسي كشاي لعلاج المشكلات الهضمية. فهي ترخّي عضلات المعدة والمعى وتفرّج آلام المعص cramping وانتفاخ البطن، وهي ملائمة للأطفال على وجه الخصوص. وفي منطقة الكاريبي، تعتبر حشيشة الليمون عشبة خافضة للحرارة بشكل رئيسي (وبخاصة عند وجود نزلة ملحوظة). وتوضع خارجياً كلبخة أو كزيت عطري مجفّف لتخفيف الألم والتهاب المفصل. وفي الهند، تُبسط عجينة من الأوراق على رُقَع السُعفة ringworm.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C. martini) والليمونية (C. nardus) زيتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C. martini) والليمونية (C. nardus) زيتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C. martini) والليمونية (C. nardus) زيتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الوصف عشبة معمّرة تعلق 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أدناها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المنبت والزراعة الحرشف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الطفال الرملية loam الغني في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤيسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكرين لاكتون السسكويترين (وهو مرّ قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشف نبتة طبية قيّمة. وعلى غرار شوك مريم (*Carduus marianus*، ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرّة وتنهب الإفرازات الهضمية، وبخاصة الصفراء، رغم أن الأوراق فعّالة بصورة خاصة. وهذا ما يجعل الحرشف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتّمُدّد

الوصف عشبة معمّرة تعلق 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أدناها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المنبت والزراعة الحرشف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الطفال الرملية loam الغني في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤيسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكرين لاكتون السسكويترين (وهو مرّ قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشف نبتة طبية قيّمة. وعلى غرار شوك مريم (*Carduus marianus*، ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرّة وتنهب الإفرازات الهضمية، وبخاصة الصفراء، رغم أن الأوراق فعّالة بصورة خاصة. وهذا ما يجعل الحرشف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتّمُدّد

الوصف عشبة معمّرة تعلق 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أدناها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المنبت والزراعة الحرشف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الطفال الرملية loam الغني في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤيسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكرين لاكتون السسكويترين (وهو مرّ قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كنبته حقائق. وتُجمع الجذور واللحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء. **المكونات** يحتوي المازريون على ثنائيات التربين (بما في ذلك الدفنيتوكسين والمازرين) واللثا وحموض التنيك. الدفنيتوكسين والمازرين عالي السمية، لكن لهما خصائص مضادة للوكيميا ويستخدمان في عدد من البلدان لعلاج السرطان.

التاريخ والتراث استخدم المازريون كثيراً في السابق في شمالي أوروبا داخلياً كمطهر وخارجياً كمرهم للقروح السرطانية وقروح الجلد. وقد أورد العالم الطبي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1778-1707) أن اللحاء كان يوضع على لدغات

الزواحف السامة وعضات الكلاب المكلوبة. وأفيد عن وفاة أشخاص من أكل طيور أكلت العنبات السامة. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يُعتبر المازريون اليوم شديد السمية لا يجدر ابتلاعه. يستخدم أحياناً كمضاد خارجي للتقيح، وهو فعال على المفاصل الرثيئة حيث يزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. ويعتبر فعالاً للمفاصل الرثيئة التي تسبب التهاب والبثور أحياناً.

تنبيهات يجب ألا يؤخذ المازريون داخلياً تحت أي من الظروف. ولا يستخدم إلا خارجياً فقط بإشراف اختصاصي لكن ليس على الجروح المفتوحة.

الوصف سحلبية معمرة ذات سوق متعددة تغلفها أوراق رمحية عريضة. لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

الناردين الأميركي
Cypripedium pubescens (Orchidaceae)
Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلبية معمرة ذات سوق متعددة تغلفها أوراق رمحية عريضة. لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادراً ما توجد في البرية لفرط الحصاد. وتُزرع على نطاق محدود.

الجزء المستخدم جذر التلقيم. **المكونات** لم يخضع الناردين الأميركي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيار وراتينجات وجليكوزيدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي الناردين الأميركي بتقدير كبير من قبل الأميركيين المحليين الذي استخدموه كمركن ومضاد للتشنج. وقد شاع أخذه لتلطيف آلام الحيض والولادة وضد الأرق وحالات عصبية. استخدمت قبيلة الشيروكي أحد ضروبه لعلاج الديدان عند الأطفال. وفي التراث الطبي الفيزيولوجي الأنكلو أميركي حظي الناردين الأميركي بكثير من الاستخدامات. فقد اعتبر سوينبيرن كلايمر Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنبته قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرقص، والهستيريا والصداع العصبي والأرق والحمى المنخفضة والقلق العصبي والمرأق hypochondria والاكئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الناردين الأميركي اليوم على نطاق ضيق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته.

وهو عشبة مركبة ومرخية تعالج القلق والكره المتصل باضطرابات مثل الخفقان والصداع والتوتر العضلي ونوبات الأذعر والحالات العصبية عامة. والناردين الأميركي مهدىء فعال على غرار الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*, ص 146). فهو يخفّض التوتر العاطفي وغالباً ما يهدىء العقل بشكل كاف ويتيح النوم. ويظهر أن تأثيره المصحح أكثر إيجابية من تأثير الناردين المخزني.

تنبيه يجدر عدم استخدام الناردين الأميركي طبيياً نظراً لندرته.

الدّفنة السامة، المازريون
Daphne mezereum (Thymelaeaceae)
Mezereon

الوصف جنبية متينة مُعلبة تعلق 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القرفلية وعنبتات صغيرة حمراء.

اليطني، فضلاً عن أنه يخفّض مستويات الكوليسترول في الدم. وثمة وصفة منزلية من منطقة البحر المتوسط تستخدم عصير أوراق الحرشف ممزوجاً مع الماء كمقو للكبد. ويؤخذ الحرشف أيضاً أثناء المراحل الأولى من السكرى المتأخر الظهور. وهو غذاء جيد لمرضى السكرى، إذ إنه يخفّض مستويات السكر في الدم بشكل كبير. وهو أيضاً مدرّ مفيد للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثيئة.

حبّ العزيز. حبّ الزلم
Cyperus esculentus (cyperaceae)
Chufa, Tiger Nut

الوصف نبتة منتصبّة شبيهة بالعشب تعلق 50 سم. لها عساقيل أسطوانية بنية وأوراق رمحية وسنابل من الأزهار الصغيرة البنية إلى خضراء.

المنبت والزراعة حبّ العزيز موطنه منطقة البحر المتوسط. وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا. وتنمو الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُقَلع العساقيل في الشتاء والصيف.

الأجزاء المستخدمة العساقيل. **المكونات** يحتوي حبّ العزيز على 20-30% من زيت طيار يعرف باسم زيت حبّ العزيز.

التاريخ والتراث وُجد حبّ العزيز في حفريات البحث عن المستوطنات الأولى في وادي النيل، وقد بقي منذ الأزمنة القديمة غذاء شهيراً في المنطقة. وذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس الذي كتب في القرن الميلادي الأول قدرته على إراحة المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر حبّ العزيز مقوياً مضمياً ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّر على إنتاج البول وعلى الحيض. يؤخذ العصير لشفاء قروح الفم واللثة. ويصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهيّمة ومقوية فعالة ضد انتفاخ البطن ومقوية للباه. وفي هذا التراث تؤخذ لانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص والإسهال والزحار والضعف والعطش المفرط.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع كثيرة أخرى من السعد *Cyperus* كغذاء ودواء. مثال ذلك، يُستخدم السعد الشرقي (*C. rotundus*) في طب الأعشاب الصيني كمقو للكبد وضد عسر الهضم وللحض على الحيض. ويعتقد أن السعد ذا الأرد (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وأستراليا، يهدىء ألم المعدة ويُنّبّه القلب. ولعل البردي (*C. papyrus*) أشهر الأنواع قاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء، وكان البردي يعضج أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبيياً في رفادات العين ولتضميد الجراح ولفتح النواسير (فتحات غير سووية من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجفيفها.



المازريون يوصف كعلاج للمفاصل الرثيئة.



كعلاج للسُّكَّر المعلق. ونفَرَج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرًا. **تنبيه** لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون مجهزة.

المفصليّة، الإرقيس

Desmodium gangeticum (Leguminosae)

Salpan

الوصف معمرة جنبية تعلو 1.2 متر. لها سوق خشبية وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلكية وقرور بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصليّة موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبات تحتي في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي المفصليّة على زيت طيار وقلوانيّ الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصليّة مرّ ومقو، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتحسين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير. وتعطى النبتة أيضاً للحالات الحمّية والنزلية مثل التهاب القصبات والربو.

الأنواع ذات الصلة الإرقيس الصاعد (*D. adscendens*)

الذي ينمو في إفريقيا وأميركا الجنوبية وغيرهما من المناطق المدارية، يستخدم في غربي إفريقيا وأوروبا لعلاج الربو ومشكلات الكبد، مثل التهاب الكبد. وتشير الأبحاث الأولية في غانا إلى أن له تأثيراً مهماً وإقياً للكبد.

القرنفل البهيّ

Dianthus superbus (Caryophyllaceae)
Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمرة منتصبّة تعلو 50 سم أو أكثر، لها أوراق رقيقة رمحية وأزهار كبيرة مرهفة عطرية قرنفلية أو ليلكية.

المنبت والزراعة ينمو القرنفل البهيّ في الصين واليابان وأوروبا. ويوجد في الأجمات على المنحدرات الجبلية وفي الشقوق. يُزرع في مقاطعات الصين الشرقية ويجمع في الصيف والخريف عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القرنفل البهيّ على زيت طيار، بما في ذلك اليوجينول وبنزوات البنزيل وسليكات الميثيل

التاريخ ذكر القرنفل البهيّ لأول مرة في كتاب الأعشاب الصيني المشهور «تحفة المزارع الإلهية»، الذي كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طبّ

الأعشاب الصيني الماثور (أنظر ص 38-41)، يزيل

القرنفل البهي المرّ مذاق «الحرارة الرطبة». ويستخدم

بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارة المؤلمة للكلى

الأنواع ذات الصلة جيزومائل (*D. metel*) والداتورة غير السامة (*D. innoxia*) موطنهما الهند. وتستخدمان في علاج الربو والسعال والحمى والحالات الجلدية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الداتورة الشائكة لقيود قانونية في بعض البلاد نظراً لأنها سامة بجرعات غير صغيرة.

الجزر

Daucus carota (Umbelliferae)

Carrot

الوصف نبتة حولية (الضروب المزروعة) أو ثنائية الحول (البرية). لها ساق منتصبّة تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء. لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحمية.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنتبت في كل أنحاء العالم.

يقلع الجذر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيات وزيت طيار يضم الأسارون والكاروتول والبينين والليمونين. ويحتوي جذر الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينات ومعادن وأسباراجين. وتحتوي أوراق الجزر على مقادير هامة من اليورفيرينات التي تنبّه الغدة النخامية وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تطلق

التاريخ والتراث يكتنف الغموض أصول جزر الحدائق المألوف، فقد زُرِع كطعام مغذّ ومطهر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب

دسقوريدس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريغ الاحتباس البولي وإيقاظ القوة التناسلية». ولم يصل الضرب المزروع إلى بريطانيا إلا في القرن السادس عشر عندما استخدمت النسوة أوراقه الجميلة الدقيقة التقسيم لتزيين شعورهن.

الأفعال والاستخدامات

الطبية هذه الخضرة الشائعة هي أيضاً دواء مطهر رائع. يدعم الكبد وينبّه تدفق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضوياً شراباً لذيذ ومضاد قيم

للسموم. والجزر غني بالكاروتين الذي يحوله الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين

الرؤية الليلية والبصر بعامّة. الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج مأمون للديدان الخيطية، وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدرّج جيد للبول. وقد

استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكوّن حصى الكلى ولتقليل الحصى المتكوّنة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً، وهي تنبّه الحيض وتستخدم في الطب الشعبي

الداتورة الشائكة، النفير

Datura stramonium (Solanaceae)

Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلو متراً، لها أوراق بيضوية مغطّصة وأزهار بيضاء أو بنفسجية طويلة تشبه النفير ومُحافظ ثمار شائكة شبيهة بمحافظ القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*، ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في

الأميركتين وأوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. تزرع للاستخدام الطبي في المجر وفرنسا وألمانيا. تُجنى الأوراق والرؤيسات المزهرة في الصيف والبذور في أوائل الخريف عندما تنفجر المحافظ.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والرؤيسات المزهرة.

المكوّنات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيات التربوبان (وبخاصة الهايوسيامين

والهايوسين) وفلافونيات وويدانوليدات وكومارينات وحموض تنيك. وتشبه قلوانيات التربوبان تلك الموجودة في ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)، وتعمل على خفض الإفرازات وإرخاء العضلات الملساء.

التاريخ والتراث للداتورة الشائكة تاريخ طويل من الاستخدام الطبي. تسبّب الهلس إذا أخذت بجرعات

كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أميركا الجنوبية كمساعد لصنع النبوءات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في الماثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسببة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة وأوراقها تهدىء الربو لكنها تسبّب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة.



الأفعال والاستخدامات الطبية الداتورة الشائكة

علاج شائع للربو والشاهوق وتشنّج العضلات

وأعراض مرض باركنسون إذا أخذت بجرعات

منخفضة. وهي ترخّي عضلات السبيل المعوية والقصبية والبولية، وتخفّف الإفرازات الهضمية والمخاطية. وعلى غرار ست الحسن، يمكن وضع

الداتورة الشائكة خارجياً لتفريغ الألام الرثيئة والألم العصبي.

القمعية الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني *Digitalis purpurea* (Scrophulariaceae) Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمرة تعلق 1.5 متر. لها ساق وحيدة منتصبة وأوراق عريضة رمحية وأزهار جرسية قرنفلية إلى أرجوانية أو بيضاء في سنابل طويلة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها غربي أوروبا. كما أنها تُزرع أيضاً، لكن النبتة البرية تعتبر أفضل. تُقطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي القمعية الأرجوانية على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الديجوكسين والديجيتوكسين واللاناتوسيدات)، وأنثراكينونات وفلافونيات وصابونينات. الديجيتوكسين يقوي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد. لذا يفضل الديجوكسين لعلاج على المدى الطويل.

التاريخ والتراث تشتهر القمعية الأرجوانية في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف ويليام ويدرنغ Withering. وهو طبيب ريفي إنكليزي من القرن الثامن عشر، دفعه فضوله بشأن صيغة وصفة لعشاب محلي إلى استكشاف إمكان استخدام النبتة طبيًا. وقد قاد عمله إلى إنتاج دواء منقذ للأرواح.

الأفعال والاستخدامات الطبية للقمعية الأرجوانية تأثير مقو عميق على القلب المريض. يزداد مرض القلب سوءاً عندما تنخفض قدرة القلب على الحفاظ على دوران سوي.

تمكّن غليكوزيدات القمعية الأرجوانية القلب من الخفقان بقوة أكبر، دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين. وفي الوقت نفسه تنبّه إنتاج البول ما يخفّض حجم الدم ومن ثم تقلّل حمل القلب.

الأنواع ذات الصلة الديجيتال الصوفي (*D. lanata*) هو اليوم مصدر رئيسي للغليكوزيدات. **تنبيهات** يمكن أن تسبب الموت بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية.

القمعية الأرجوانية تمكّن القلب من الخفقان بشكل أكثر انتظاماً، وهي علاج قيم لمرض القلب.

الطب الشعبي الأوروبي، اعتبر الدريدار الأبيض تقريباً للسموم والطاعون الدبلي ولدغات كل أنواع الحيوانات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم العشابون الدريدار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السذاب المخزني (*Ruta graveolens*). ص (262) في أنه ينبّه بقوة عضلات الرحم فيحث على الحيض ويسبب الإجهاض أحياناً. لكن له تأثيراً مضاداً للتشنج على السبيل المعدي المعوي. والدريدار الأبيض يرخي المعى ويعمل كمقو لطيف للمعدة. وتستخدم النبتة أيضاً كعلاج للحالات العصبية.

تنبيهات هذه العشبة سامة. لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الديجيتال الأصفر، القمعية الصفراء *Digitalis lutea* (Scrophulariaceae) Yellow Foxglove

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلق متراً. لها أوراق رفيعة رمحية وسنابل طويلة من الأزهار الجرسية الصفراء.

المنبت والزراعة القمعية الصفراء موطنها غربي أوروبا ووسطها. وتنمو هذه العشبة في المناطق الحرجية وسياجات الأشجار والمناطق الجبلية. وتُزرع للاستخدام الطبي في روسيا. تُجنى الأوراق في الصيف التالي من النمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي القمعية الصفراء على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الكاردنوليدات وألفا أستيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاناتوسيد). وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف.

التاريخ والتراث خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*). أنظر المدخل التالي) الوثيقة الصلة بها، لا يبدو أن القمعية الصفراء لعبت دوراً هاماً في طب الأعشاب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تُستخدم القمعية الصفراء في طب الأعشاب، لكنها في الواقع بديل أقل سمية للقمعية الأرجوانية. والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب قلوبانياتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطئ سرعة القلب وتجعلها مستقرّة. وتخفّض ضغط الدم بتنبية تدفق البول بقوة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي.

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (أنظر المدخل التالي).

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

والنبيبات البولية، مثل حصى الكلى وعداوي السبيل البولي ووجود الدم في البول. وقلماً يؤخذ القرنفل البهي بمفرده، وهو يؤخذ مع القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) للحث على الحيض. وتستخدم العشبة أيضاً للإمساك وبعض حالات الإكزيمة.

الأبحاث توحى الأبحاث المجرة في الصين بأن الرؤيسات المزهرة للقرنفل البهي هي القسم الأكثر إدراكاً للبول من النبتة.

الأنواع ذات الصلة للقرنفل الشائع (*D. caryophyllus*)، ذي الأصل المتوسطي، مكونات مماثلة، ويوصف تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي للاضطرابات الإكليلية والعصبية.

الدريدار الأبيض، الدقمون الأبيض *Dictamnus albus* (Rutaceae) Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمرة جنبية شعراء ذات عطر قوي تعلق 80 سم. لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار الخماسية البتلات البيضاء أو القرنفلية المخططة بالأرجواني.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في جنوبي أوروبا ووسطها وشمال آسيا، وهي تفضل المناطق الحرجية الدافئة. تجمع الرؤيسات المزهرة في أواخر الصيف ويقلع الجذر عامّة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة.

المكونات يحتوي زيت الدريدار الأبيض الطيار القوي على الإستراجول والأنيتول وقلواني سام والديكتامين.



زهار الدريدار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد ستحضر يستنشق بالأنف كعلاج لركام الرأس.

التاريخ والتراث يفرز الدريدار الأبيض كميات كبيرة من الزيت الطيار بحيث أنه إذا حُمّل عود ثقاب على مقربة منه في ظروف حارة وجافة تحترق النبتة بأكملها. وقد استخدمت النبتة لتكنيك الأشربة المُسكرة، كما أنها تخمر كالشاي في أنحاء من سيبيريا، وفي

الإنيام الصيني
Dioscorea opposita syn. *D. batatas*
(Dioscoreaceae)
Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمرة متسلقة تعلق 5 أمتار. لها جذر غليظ لحيم وساق نحيلة مزلقة وأوراق مثلثة ورؤوس زهرية أحادية.

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً. يقلع الجذر في الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.



الإنيام الصيني نبتة ملتفة توجد في المنحدرات المشمسة في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا.

المكونات يحتوي على صابونينات ستيروئيدية.

التاريخ والتراث يستخدم الإنيام الصيني طبياً منذ 2000 سنة على الأقل، وهو من مكونات «حبة الثمانية مكونات» التي توصف تقليدياً في الطب الصيني لعلاج قصور الدرقية والتهاب الكلى والداء السكري. ويؤكل الجذر أيضاً كخضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنيام الصيني مقوٍ لطيف يوصف للتعب وفقد الوزن وضعف الشهية. يقوي الجذر الهضم الضعيف ويحسن الشهية وقد يساعد في جعل البراز السائل أكثر تماسكاً. يساعد في منع التعرق المفرط والتبول المتكرر والعطش المزمن، ويعطى أيضاً للسعال المزمن والأزيز. ويؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصريف المهبلي وثرثري المنى (القذف اللاإرادي للمني) spermatorrhoea. ويشير استخدامه الماثور إلى تأثيره الهرموني، على غرار أنواع الإنيام الأخرى.

الأنواع ذات الصلة تزرع عدة أنواع أخرى من الإنيام كغذاء ودواء عشبي ومصدر للهرمونات الطبيعية. الإنيام البري (*D. villosa*، ص 89) المكسيكي أكثرها شهرة، ويعطي الديوسجينين، وهو طليعة الهرمونات الانثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل.

مشط الراعي، شوك الدراج
Dipsacus fullonum (Dipsacaceae)
Teasel

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مزلقة شائكة تعلق مترين. لها أوراق رمحية وأزهار ليلكية تتفتح من رؤوس معقوفة.

المنبت والزراعة يشيع مشط الراعي في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في الأراضي البور وجوانب الطرقات وضفاف الأنهر. يُزرع على نطاق ضيق فحسب. ويُقلع الجذر في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث لعل شهرة رؤوس مشط الراعي تركز على كونها من أدوات مشط الصوف، كما أنها لا تزال تستخدم لمشط بعض القماش، وبخاصة الجوخ الأخضر المستخدم في طاولات البليارد. وكان الجذر يستخدم طبياً لعلاج حالات مثل التآليل والنواسير (فتحات مرمرات غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشابون الأوائل يسمون الماء المتجمّع في الورقة «مغسل فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جداً للعنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم جذر مشط الراعي طبياً اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومحتة على التعرق وملطفة للمعدة، ما ينظف الجهاز الهضمي ويحسن الهضم. ونظراً لخاصيته القابضة الظاهرة، يُعتبر مشط الراعي مفيداً للإسهال. ويعتقد أيضاً أنه يزيد الشهية ويقوي المعدة ويؤثر على الكبد، فيساعد في حالات البرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكن قربه من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق.

الدورم، الأشنق

Dorema ammoniacum (Umbelliferae)
Ammoniacum

الوصف عشبة معمرة كبيرة جدا تعلق 3 أمتار، لها ساق متينة وأوراق مركبة وخيمات من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الدورم موطنه وسط آسيا وإيران وشمالى روسيا. عندما تُحرق الساق تنضح صمغاً لبنياً يابس في كتل ثم يُطحن.

الجزء المستخدم الراتنج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي الدورم على راتنج (60-70%) وصمغ وزيت طيار (يضم الفيرولين وأسيات الليناليل) وحمض الساليسيليك الحر وكومارينات.

التاريخ والتراث حظيت القيمة الطبية للدورم بالتقدير منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكره أبقراط (460-377 ق.م). ويشق اسم العشبة الشائع

بالإنكليزية من معبد جوبيتر آمون في ليبيا، بمنطقة كان يشيع جمعه فيها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الدورم في طب الأعشاب الغربي والهندي على السواء ولا يزال مدرجاً في دستور الأدوية البريطاني كمضاد للتشنج ومقشع ينبه لفظ المخاط الكثيف بالسعال. وهو بشكل خاص علاج لالتهاب القصبات المزمن والربو والسعال الدائم. كما أنه يستخدم بين الحين والآخر للحث على التعرق أو الحيض.

أنواع أخرى الدورم شبيه من الناحية الطبية بالأنجذان (*Ferula assa-foetida*، ص 208) والقنّة المهجونة (*Ferula gummosa*، ص 209).

عشبة الترياق

Dorstenia contrayerva (Urticaceae)
Contrayerva

الوصف عشبة معمرة عديمة الساق تعلق 30 سم. لها أوراق راحية وأزهار مخضرة طويلة السويق.

المنبت والزراعة عشبة الترياق موطنها أميركا الوسطى والجنوبية وجزر البحر الكاريبي، وهي تُجمع من البرية بشكل عام.

الجزء المستخدم الجذور.

التاريخ والتراث يدل اسم العشبة على استخدامها الماثور في علاج التسمم واللدغات السامة. وقد استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كلبخة لاستخراج القبح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذور عشبة الترياق عطرياً ومنهياً وحاصلاً على التعرق. يستخدم أحياناً في المراحل المبكرة من الحميات الخطيرة مثل التيفوئيد، وتُعطى أيضاً للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. وليس هناك دليل علمي يثبت شهرتها كدرياق أو مضاد للسموم.

التديان، ورد الشمس، التيدمان

Drosera rotundifolia (Droseraceae)
Sundew

الوصف نبتة معمرة آكلة للحشرات تعلق 15 سم. لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصليّة الشبيهة بالملقعة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً دبقاً (الندى) يجذب الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة.

المنبت والزراعة ينمو التديان في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يقطف في الماضي عندما يزهر في الصيف. ولأنه نادر اليوم، يحب الأيجمع من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

«سويقاتها مرقة مثل الأفعى، وهي أهم علاج مضاد للسم ولدغات العقارب». وقبل ذلك بأربع سنين، امتدح نيكولاس كليبير مفعولها ضد «لدغات الأفاعي» لكنه أدرج استخدامات أخرى: «البذور المشروبة مع النبيذ تدرّ الحليب في أثناء النساء، ويؤخذ الشراب نفسه لتخفيف آلام القطن والظهر والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية تماثل عشبة الأفعى الحميم المخزني (*Borago officinalis*).

ص (177) في أن لكلا العشبين تأثير محثّ على التعرّق ومدّر للبول إذا أخذتا داخلياً. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لهاها يلطف السعال الجاف ويحضّ على التقشع. وتبين أيضاً أن محتوى اللثا المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية. وعندما تعدّ في لبخة أو لزقة، تكون بلسماً فعالاً للحبوب والجمرات carbuncles. لم تعد هذه النبتة تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبية وإلى قلوانيات البيروليزيدين الموجودة فيها من ناحية ثانية، حيث أن هذه المادة سامة بمفردها.

ويمكن استخدام حشيشة

الأفعى خارجياً

بأمان.

تنبيه لا تؤخذ

حشيشة الأفعى

داخلياً.



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّفة لعلاج الحبوب والجمرات.

فقد فعاليته الدوائية. **الجزء المستخدم** الجذمور.

المكونات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الفلوروغلوسينول أو «الفيليسين» المسؤول عن مفعوله المزيل للديدان. كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيات التربين والألكانات وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث يوصي أندرياس دي لاغونا Andreas de Laguna في ترجمته لكتابات دسقوريدس في القرن السادس عشر بأخذ السرخس الذكر مع الماء المحلى بالعسل للقضاء على الديدان الشريطية. وإلى جانب الاستخدام الطبي للسرخس الذكر، تعتبر النبتة في التراث الشعبي الأوروبي أحد العلاجات المضمونة ضد السحر، وهو اعتقاد دام في الريف الألماني حتى وقت متأخر من القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرخس الذكر من أكثر «أعشاب الديدان» فعالية، ويعتبر جذره والراتينج الزيتي الذي يعطيه علاجاً خاصاً بالديدان الشريطية. يعمل عن طريق شلّ عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار المعى. وهو يطرد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي - أوصى دسقوريدس باستعمال السقمونيا (*Convolvulus scamonica*) أو الخربق الأسود (*Helleborus niger*)، ص (217).

تنبيهات السرخس الذكر عالي السمية ويجب ألا يؤخذ دون استشارة عشاب طبي مختص. يمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى تلف الكبد والعمى، يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الأخيون المعروف، حشيشة الأفعى *Echium vulgare* (Boraginaceae) Viper's Bugloss

الوصف نبتة معمرة كثيرة الشعر تعلو متراً واحداً. لها أوراق رقيقة شائكة وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى البنفسجية في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى موطنها أوروبا ويشيع وجودها في الأراضي غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات وفي المناطق الساحلية المنخفضة. تجمع الرؤوس المزهرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيات البيروليزيدين والألانثوين والكانيينات ولثا mucilage. وقلوانيات البيروليزيدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة. أما الألكانيينات فهي مضادة للعضويات الدقيقة. ويساعد الألانثوين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يوحي اسمها، تعتبر واقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب «فن التداوي بالأعشاب» *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولز Coles النبتة بقوله:

المكونات يحتوي النديان على كينونات النفتا وإنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. إن كينونات النفتا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنج وكابطة للسعال أيضاً.

التاريخ والتراث في القرنين السادس عشر والسابع عشر، كان يُعتقد أن النديان علاج للسوداوية. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية» (1735)، ينصح كيوغ K'Eogh باستخدام النديان «للتخلص من القروح العفنة».

الأفعال والاستخدامات الطبية النديان ذو قيمة عالية في معالجة حالات الصدر التشنجية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفس بترخية عضلات السبيل التنفسي وتفرّج الأزيز وتخفّف



النديان اعتبر في ما مضى عشبة منعشة لأنه يحافظ على نداوته حتى في الشمس.

تشنجات الشاهوق. يشيع مزج النديان مع الصعتر في شراب يفيد لعلاج السعال عند الأطفال. وتوصف العشبة أيضاً للمشاكل المعوية.

الأنواع ذات الصلة يستخدم النديان الدرقي (*D. peltata*) الذي ينمو في آسيا وأستراليا، خارجياً لتنبه تنفّط الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل والرثية) وداخلياً لعلاج الإفرنجي (السفلس).

السرخس الدّكر، الخنّشار، الشّرّد *Dryopteris filix-mas* syn. *Aspidium filix-mas* (Polypodiaceae) Male Fern

الوصف سرخس معمر يعلو متراً واحداً. له فسيلة جذرية متشابكة بنّية وأوراق سرخسية عريضة وممتدة.

المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأميركتين. وهو فضلّ الأراضي الرطبة والظليلة. يُقلع الجذمور في الخريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد وإلا

الوصف حولية متعددة الفروع تعلو 6 سم. لها أوراق رمية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة الإكلبنا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا. وتوجد الآن في كل أنحاء المناطق المدارية، وتشيع خاصة في الهند والصين وكوينزلاند ونيوساوث ويلز بأستراليا. تحصد في أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.



الإكلبنا البيضاء تؤخذ في الهند والصين لوقف ابيضاض الشعر المبكر.

المكونات تحتوي الإكلبنا البيضاء على صابونينات، بما في ذلك الإكلبتين والفاترثينيل المثنول.

التاريخ والتراث ذكرت الإكلبنا البيضاء لأول مرة في أدب الأعشاب الطبية في الكتاب الصيني «المواد الطبية لتانغ» *Tang Materia Medica* سنة 659. تحتوي العشبة على صباغ أسود يستخدم في الهند لتلوين الشعر، كما تغسل الأمهات رؤوس الرضع بمغلي الأوراق للحض على نمو الشعر. ويستخدم أيضاً في الوشم بالحبر. وتؤكل الأوراق أيضاً بمثابة خضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإكلبنا البيضاء استخدامات متشابهة كثيراً في طبي الأعشاب الأيورفيدي والصيني. ففي كلا الطبيين الماثورين، يُستخدم مغلي لتنشيط الكبد والحؤول دون ابيضاض الشعر الباكر ووقف النزف، وبخاصة من الرحم. وتعتبر العشبة في التراث الصيني مقوية للين (Yin)، ويُعتقد في الطب الأيورفيدي أنها تحول دون الهرم. وفي منطقة الكاريبي، يؤخذ العصير أحياناً للربو والتهاب القصبات. وتستخدم الإكلبنا البيضاء هناك أيضاً من أجل تضخم الغدد فضلاً عن الدوام dizziness والدوار vertigo وتغيش الرؤية. وتستخدم النبتة خارجياً لمشكلات الجلد المختلفة وللأم الجروح.

الأزهار من نوع أزهار البازيلا. لها قرون بذور بنية مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيات في العالم.

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي فاصوليا إنتادا على مقادير هامة من الصابونينات.

التاريخ والتراث تؤكل الأوراق الفتية وقرون البذور المحمصة لفاصوليا إنتادا كخضرة. ويصنع من الياف السوق شباكاً للصيد وحبالاً وأشربة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة ترغى بالماء) في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكن.

كُنْبَات الحقل، دَبَّ الخيل

Equisetum arvense (Equisetaceae)

Horsetail, Bottlebrush

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلو 35 سم، يليها ساق مفصصة عقيمة ومسنة تعلو 60 سم. ويوجد في الأخيرة دَوَّارات من الأوراق الإبرية.

المنبت والزراعة كُنْبَات الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأميركتين، وهو نبتة شائعة تفضل التربة الرطبة. تُجنى السوق العقيمة في الصيف وتجفف بعناية، وتعمل كل الأجزاء غير الملونة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كُنْبَات الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسليسات (نحو 15%) وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلوانيات (بما في ذلك النيكوتين) وستيرولات. ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليك، التي يذوب قسم كبير منها ويمكن امتصاصه وتدعم السيليك تجديد النسيج الضام.

التاريخ والتراث كُنْبَات الحقل نبتة بدائية، وهي سليلة أشجار ضخمة عاشت في الحقبة الباليوزوي (600-375 مليون سنة خلت). محتوي العشبة العالي من السيليك يجعلها حاكّة، وقد استُخدمت في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان كُنْبَات الحقل يربط بأذيال الماشية لمساعدتها في كشّ الذباب. ولطالما اعتبر عشبة لائمة للجروح. ويروي جون جيرارد الذي كتب سنة 1597: «قال دسكوريدس إن كُنْبَات الحقل يلام الجروح عندما يُرَضَّ ويوضع عليها».

الوصف نبتة متسلقة ذات أوراق إهليلجية قصيرة وأزهار بيضاء أو خضراء مبيضة وثمار دائرية حمراء أو سوداء.

المنبت والزراعة البرنق موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ينمو في المناطق الهضبية. وتُجمع الثمار عندما تنضج.

الجزء المستخدم الثمار.

المكونات يحتوي البرنق على كينونات النفثا بما في ذلك الإمبلين. ينبت الإمبلين إنتاج الإستروجين والبروجسترون، وقد يكون له تأثير مانع للحمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرنق في آسيا كعلاج منزلي لطرد الديدان. كما أن العشبة مدرة للبول وتفرّج انتفاخ البطن، وتستخدم لعسر الهضم والمغص والإمساك والضعف.

الأبحاث يُخضع البرنق لأبحاث منذ الثمانينيات كمانع محتمل للحمل.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الأملج المخزني

Emblica officinalis (Euphorbiaceae)

Indian gooseberry

الوصف شجرة معبلة ذات أوراق ريشية وأزهار خضراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر.

المنبت والزراعة الأملج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي الأملج المخزني على زيت ثابت وزيت طيار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يظهر الأملج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم موني تشياوان Muni Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأملج المخزني القابض لتخفيف آثار الهرم وإصحاح الأعضاء. وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بنكرياس المصابين بالداء السكري. ويُعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين والم المفاصل والإسهال والزحار.

فاصوليا إنتادا

Entada phaseoloides (Leguminosae)

Matchbox Bean

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركبة وعناقيد من

شيخ الجبل الكندي، الإريغارون الكندي، العشب المقدسة

Eriodictyon californicum (Hydrophyllaceae)
Yerba Santa

الوصف جنبه دبقه دائمة الاخضرار تعلو 2.5 أمتار. أوراقها الرمحية الرفيعة خضراء لامعة في ظاهرها وبيضاء زغبية في باطنها. وتنمو أوراقها البوقية البيضاء أو الزرقاء في عناقيد.

المصنبت والزراعة العشب المقدسة موطنها كاليفورنيا وأريغون في الولايات المتحدة وشمال المكسيك. وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافة. وتنمو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي العشب المقدسة على زيت طيار وفلافونيات (بما في ذلك الإريوديكتيول) وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق المستعمرون الإسبان اسم العشب المقدسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن علموا بفوائدها الطبية من الأميركيين المحليين. كانت الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والزكام والتهاب الحلق والنزلة والربو. كما كان يستخدم النقع غسولاً لتخفيف الحمى، وكانت الأوراق المهروسة توضع كلبخة القروح. وقد أفردت مجلة *Eclectic Medical Journal* مقالة سنة 1875 عن العشب المقدسة وأدرجت العشب في دستور الأدوية الأميركي (1894).

الأفعال والاستخدامات الطبية عشب عطرية ذات طعم زكي، تحظى بتقدير كمقشع يمكن استخدامه لعلاج التهاب الرغامى والتهاب القصبات والربو ومشكلات السبيل التنفسي المشابهة.

الدفلى البيضاء

Ervatamia coronaria (Apocynaceae)
Grape Jasmine, East Indian Rosebay

الوصف جنبه معمرة تعلو مترين. لها أوراق إلهيلجية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر قوي.

المصنبت والزراعة تُزرع الدفلى البيضاء في الهند وماليزيا وإندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والعصارة اللدنية والخشب.

المكونات تحتوي الدفلى البيضاء على قلوانيات وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللدنية لطرد الديدان. ويمضغ الجذر أيضاً لتفريغ ألم الأسنان (وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين وضعف البصر. ويشكل عصير الأوراق علاجاً ملطفاً لتهيجات الجلد والجروح. ويخفف الخشب الحمى.

وفي إندونيسيا، يؤخذ مغلي الجذر للإسهال.

تنبيه لا تستخدم الدفلى البيضاء إلا بإشراف اختصاصي.

Erigeron canadensis syn.
Conyza canadensis (compositae)
Canadian Fleabane

الوصف عشب حولية منتصبه تعلو متراً. لها أوراق رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رؤيسات الأزهار الصغيرة البيضاء التي سرعان ما تذوي لتصبح خيوطاً شعرية حريرية بيضاء.

المصنبت والزراعة شيخ الجبل الكندي موطنه أميركا الشمالية، ويشيع اليوم في أميركا الجنوبية وأوروبا. يزدهر في الأراضي غير المزروعة والمزروعة الزرع حديثاً، وغالباً ما يغزو رقعاً كبيرة. يُجمع من البرية عند إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي شيخ الجبل الكندي على زيت طيار (يضم الليمونين والتربينول واللينالول) وفلافونيات وتربينات وحموض نباتية وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان شيخ الجبل الكندي في طب الأعشاب الأميركي الشمالي المأثور يُغلى لصنع بخار خيم التعرق ويؤخذ كمنشوق لتنبيه العطاس أثناء البرد، ويحرق لإصدار دخان يطرد الحشرات، ومن هنا جاء اسمه بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شيخ الجبل الكندي عشب قابضة تؤخذ للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. ويشيع أن مغلي شيخ الجبل الكندي علاج فعال جداً للزيف اليواسير. وتستخدم العشب أحياناً كمدد للبول من أجل مشكلات المثانة ولإزالة السموم في الحالات الرثيئة ولعلاج السيّلان وغيره من الأمراض البولية التناسلية.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الهوما Houma إريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كعلاج للمشكلات الحوضية. ويستخدم الإريغارون المكسيكي (*E. raffinis*) لصنع مسحوق للأسنان ولعلاج ألم اللثة.



شيخ الجبل الكندي استخدمه الأميركيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطبيب.

أجزاء هوائية مجففة



كُنْبَات الحقل قابض ومدّر للبول كما أنه يرقىء النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبية كُنْبَات الحقل

عميل تخثير ممتاز كما يشير استخدامه المأثور. فهو يرقأ الجروح ويوقف الرُعاف ويخفّض لفظ الدم بالسعال. كما أن كُنْبَات الحقل مفعول قابض على الجهاز البولي التناسلي، وتتجلى قيمته بشكل خاص عند حدوث نزيف في السبيل البولي وفي حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات. ويساعد كُنْبَات الحقل في تسريع إصلاح النسيج الضام التالف ويزيد قوته ومرورته، وتوصف العشب أيضاً لعلاج مشكلات الرثية والتهاب المفصل، ولشكاوى الصدر مثل النُفَاح وللتورم المزمن للرجلين وحالات متنوعة أخرى. ويفيد مغلي العشب المضاف إلى المغس الأوتاء والكسور البطينية الشفاء فضلاً عن حالات معينة لتهيج الجلد، مثل الإكزيمة.

تنبيهات لا يُستخدم كُنْبَات الحقل لأكثر من 6 أسابيع إلا بإشراف اختصاصي، لأن العشب قد تسبب تهيج السبيل الهضمي. لا تخلطه بكُنْبَات المناقع (*E. paluster*)، وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير الذي يحتوي على قلوانيات سامة.

الشَّنَدَابِ البحريّ

Eryngium maritimum (Umbelliferae)
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضيَّة شائكة وأزهار صغيرة في الصيف. **المنبت** يوجد الشنداب البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، ويفضّل التربة الرملية. يُقلع الجذر في الخريف.



الشنداب البحري له أوراق فضيَّة مميزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الشنداب البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيات وحموض نباتية.

التاريخ والتراث في القرن السابع عشر بإنكلترا، كان الجذر يقنّد ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الأسقربوط. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735) يذكر كيوج K'Eogh أن العشبة «تحتّ على التبولّ والحيض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلّى والمثانة». وفي زمن كيوج، كان الشنداب البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقويّة للباه.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الشنداب البحري مدرّاً للبول في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويؤخذ لتلطيف حصى الكلّى. ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحصى المتكوّنة، لكنها ربما تساعد في تأخير تكوّنّها. ويستخدم الشنداب البحري أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات الصدر.

القنطريون الصغير، مرارة الخنثى

Erythraea centaurium (Gentianaceae)
Centaury

الوصف عشبة مُحولة تعلو 24 سم، لها وردية قاعدية من الأوراق وأزهار قرنفلية خماسية البتلات في عناقيد.

المنبت والزراعة القنطريون الصغير موطنه أوروبا وجنوبي غرب آسيا، ويوجد اليوم في المناطق المعتدلة من العالم. تجمع النبتة في الصيف عندما تكون على وشك الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القنطريون الصغير على كثير من المكوّنات المرّة، بما في ذلك

السيكوبيريديونات، الموجودة أيضاً في الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97).

التاريخ والتراث في الخرافة الكلاسيكية، استخدم القنطريون كإبرون هذه العشبة لعلاج جرح سهم مسموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية القنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب

المرّة فائدة، وهو يقوي الهضم، وبخاصة في المعدة، إذ يسرّع تفكيك الطعام بزيادة إفرازات المعدة. كما أنه ينبّه الشهية ويزيد إنتاج الصفراء. ويجب أخذ القنطريون الصغير بضعة أسابيع. يُرشف المستحضر ببضع بحيث تستطيع المكوّنات (يمكن كشفها عند درجة تخفيف تصل إلى 1:3500) تنبيه نشاط المنعكس في السبيل الهضمي العلوي.

الاستخدامات الذاتية الريح وانتفاخ البطن، ص 306؛ ضعف الهضم ص 306.

الإريترينة الملونة، المَرَجَان الهندي

Erythrina variegata (Leguminosae)
Indian Coral Tree

الوصف جنبه مبلّعة تعلو 6 أمتار. لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلثة وأزهار حمراء تشبه البازيلا.

المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المعتدلة في كثير من أنحاء شبه القارة الهندية. ويزرع لحمل نباتات الفلفل.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكوّنات مكوّنات النبتة مجهولة. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم المرجان الهندي في الطب الأيورفيدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحيض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القهَم (قلّة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات

الجلد والحمّى والجذام. ومن الماثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للألم الجروح.

الإريثرونيوم الأميركي، لسان الحية الأميركي

Erythronium americanum (Liliaceae)
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمّرة تعلو 25 سم وتنمو من قُرمة صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرقّشة بالأرجواني وأزهار زرقية كبيرة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الإريثرونيوم الأميركي موطنه أميركا الشمالية، ويوجد في جزئها الشرقي بشكل رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضل الأجرار الرطبة والأراضي المكشوفة. تُجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات لا يُعرف إلا القليل عن مكوّنات هذه النبتة. وهي تحتوي على الفا - ميتيلين بوتيرولاكتون.

التاريخ والتراث قلما استخدم الأميركيون المحليون الإريثرونيوم الأميركي. وقد رأى المستوطنون الأوروبيون أن خصائصه الطبية ماثلة لخصائص سورنجان الخريف (*Colchicum autumnale*).

ص 191) وقد أدرج الإريثرونيوم الأميركي في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1863 كعلاج للنقرس gout.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع الأوراق للمشكلات الجلدية مثل القروح والأورام ولتضخم الغدد. وغالباً ما يُستخدم الإريثرونيوم الأميركي لعلاج المتدرّن الناتج عن عدوى تدرّنية ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُقيّنة قوية، فهي قلماً تستخدم لتدبير القيء. **تنبيه** لا يؤخذ الإريثرونيوم الأميركي إلا بإشراف اختصاصي.

الكوكة

Erythroxylum coca (Erythroxylaceae)
Coca

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعبات صغيرة حمراء تحتوي كل منها على بذرة واحدة.

المنبت والزراعة الكوكة موطنها البيرو وبوليفيا، وهي تنمو في المناطق غزيرة المطر بجبال الإنديز الشرقية حتى ارتفاع 1500 متر. وتزرع على الأغلب للسوق غير المشروعة. تجمع الأوراق عندما تبدأ باللتفاف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي الكوكة على الكوكايين وقلوانيات أخرى متنوّعة، وزيت طيار وفلافونيات وفيتامينات A و B2 ومعادن. ويرجع مفعول النبتة المنبّه والمخدر بمعظمه إلى الكوكايين.

أوكالبتوس سميث *Eucalyptus smithii* (Myrtaceae) Eucalyptus

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلق 50 متراً.
المنبت والزراعة أوكالبتوس سميث موطنه أستراليا، ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة وشبه المدارية في العالم.

الجزء المستخدم الزيت العطري.
المكونات يحتوي الزيت الطيار على نحو 70% من الأوكالبتول (1، 8 - سينيل) فضلاً عن البينين والليمونين وألفا-الترينول واللينالول. ورغم أنه مماثل لزيت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتمل هذا الزيت بشكل أفضل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكالبتوس في المعالجة بالبخار، وكمطهر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان.

تنبيه رغم أنه أقل سُميّة من زيوت أنواع الأوكالبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكالبتوس سميث بعناية. اتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشر اختصاصياً.

الطبرخي

Eucommia ulmoides (Eucommiaceae) Du Zhong, Gutta Percha

الوصف شجرة معبلة تعلق 20 متراً. لها أوراق إهليلجية وأزهار ذكورية في عناقيد غير مكتظة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة.

المنبت والزراعة تنمو الطبرخي في المناطق المعتدلة من الصين، وتزرع على نطاق ضيق فحسب.
المكونات تحتوي الطبرخي على الغوتابيرشا والقلوانيات والإيريدييدات وجليكوزيدات أخرى وبوتاسيوم.

التاريخ والتراث ذكرت النبتة في كتاب الأعشاب الصيني «تحفة المزارع الإلهية» الذي كُتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الطبرخي مقوياً ممتازاً للكبد والكلية. ويُعتقد أنها تساعد بشكل خاص في خفض آلام الظهر والضعف وضعف الركبتين والتبول المتكرر. ويقال إن الطبرخي «تقوي» اليانغ yang وتحسن دوران الدم وتحول دون الإجهاد عند النساء الضعاف أو اللاتي يعانين من ألم الظهر.

الأبحاث برز اهتمام كبير بقدرة الطبرخي على خفض ارتفاع ضغط الدم. وفي تجربة سريرية شملت 119 شخصاً في الصين، أظهر 46% من الذين عولجوا بهذه النبتة انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. غير أن الطبرخي تبدو قليلة التأثير في حالات فرط ضغط الدم الشديد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات يحتوي خشخاش كاليفورنيا على قلوانيات (بما في ذلك البروتوبين والكريبوتوبين والليكيديونين)، وجليكوزيدات الفلافون.

التاريخ والتراث اشتهرت الشعوب الأميركية المحلية باستخدام نسج خشخاش كاليفورنيا من أجل خصائصه المسكنة، وبخاصة لآلم الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن خشخاش كاليفورنيا وثيق الصلة بالخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242)، فإن تأثيره على الجهاز العصبي المركزي مختلف جداً. فخشخاش كاليفورنيا غير مخدر، بل إنه يعيد الوظائف النفسية إلى سويتها بدلاً من تشويش ذهن متناوله. إن تأثيرات خشخاش كاليفورنيا المضادة للتشنج والمركنة والمسكنة باعتماد تجعله دواء عشبياً قيماً لعلاج المشكلات البدنية والنفسية عند الأطفال. ويمكن أيضاً أن يكون خشخاش كاليفورنيا مفيداً في محاولات التغلب على سلس البول الليلي والأرق والتوتر العصبي والقلق.



خشخاش كاليفورنيا يحتوي على عصارة لبنيّة ذات خصائص مركنة ومسكنة ومضادة للتشنج. وهو علاج لطيف مناسب للأطفال.



تزرع الكوكبة في جبال الإنديز وتمضغ كعمق للمساعدة في مواجهة آثار البرد.

التاريخ والتراث يحمل السكان المحليون للأنديز كياساً تحتوي على أوراق الكوكبة والليمون المالح التي يمضغونها أثناء النهار. وقد أشار الرحالة الأوروبيون الأوائل إلى أن الأفراد الذين يمضغون الكوكبة لا يشكون أبداً من مشكلات الأسنان واللثة. ويعتبر الطب الشعبي هذه النبتة علاجاً تقليدياً لآلم الأسنان، ولا يزال يستخدم مستخلص من أوراق الكوكبة لتكنية مشروبات الكولا - لكن حُظر استعمال الكوكابين منذ مدة طويلة في تركيبات العقاقير.

الأفعال والاستخدامات الطبية تلعب أوراق الكوكبة في البيرو وبوليفيا دوراً هاماً في ثقافة وطب أعشاب شعبي الأيمارا Aymara والكتشوا Quechua. فالارتفاعات العالية والبرد والنظام الغذائي الفقير تحمّل السكان أعباء كبيرة. عندما تمضغ أوراق الكوكبة مع الليمون المالح أو الرماد، تصدر مقادير صغيرة من المكونات الفاعلة التي تعمل كمقو وتساعد في حجب تأثيرات البرد والتعب وفقر التغذية. وتستخدم أوراق الكوكبة أيضاً في طب أعشاب أميركا الجنوبية لعلاج الغثيان والقيء والربو، كما تستخدم لتسريع النفاثة. ويستخدم الكوكابين المستخرج من أوراق الكوكبة كبنج موضعي مشروح في الطب التقليدي. لكنه يؤخذ أيضاً كعقار منبّه ومخدر غير مشروح. والكوكابين مسبب قوي للإدمان كمادة كيميائية منعزلة.
تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. تخضع الكوكبة لقيود قانونية في معظم البلدان.

خشخاش كاليفورنيا

Eschscholzia californica (Papaveraceae) California Poppy

الوصف نبتة حولية أو معمّرة تعلق 60 سم. لها أوراق دقيقة التقطع وأزهار برتقالية أو صفراء أو قرنفلية أو حمراء زاهية.

المنبت والتراث خشخاش كاليفورنيا موطنه غربي أميركا الشمالية، ويزرع على نطاق واسع كنبتة للحدائق، وهو يفضل الأراضي الرملية.

الأوفونيموس

Euonymus atropurpureus (Celastraceae)
Wahoo Bark

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أغصان ملساء وأوراق إهليلجية مسننة وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وثمار قرمزية رباعية الفصوص.

المنبت والزراعة الأوفونيموس موطنه أميركا الشمالية، يزدهر في الأحراج الرطبة وقرب الماء. يجمع اللحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي الأوفونيموس على كاردينوليدات (غليكوزيدات قلبية) شبيهة بالديجيتوكسين وأسباراجين وستيروولات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الأميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كدهون للعين ولبحة للقروح الوجهية وللحالات النسائية. وقد قدم الأميركيون المحليون النبتة إلى المستوطنين الأوروبيين الأوائل وصارت شهيرة جداً في بريطانيا فضلاً عن أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر لحاء الأوفونيموس علاجاً للمرارة ذا خصائص ملينة ومدرّة للبول. ويوصف للصفراوية ومشكلات الكبد، فضلاً عن حالات جلدية مثل الإكزيمة (التي قد تنشأ عن ضعف وظيفة الكبد والمرارة) وللإمساك. وغالباً ما كانت تستخدم في الماضي ممزوجة مع أعشاب مثل الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97) كعلاج للحمي، وبخاصة إذا كان الكبد مكروباً. وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلبية، صار لحاؤه يُعطى للحالات القلبية.

تنبيهات لحاء الأوفونيموس سام، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

غافثية ابن سينا

Eupatorium cannabinum
(Compositae)
Hemp Agrimony

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر. لها ساق حمراء وأوراق زغبية وباقات كثيفة من الزهورات القرنفلية إلى البنفسجية الفاتحة.

المنبت والزراعة غافثية ابن سينا موطنها أوروبا وتوجد اليوم في غربي آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الأحراج الرطبة والخنادق والمستنقعات والأراضي البور، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي غافثية ابن سينا على زيت طيار (يضم ألفا تربينين و-p - سايمين والتيمول

الغافثية المثقوبة

Eupatorium perfoliatum (Compositae)
Bonaset

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو 1.5 متر. لها أوراق رمحية مستدقة وكثير من الزهورات البيضاء أو الأرجوانية.

المنبت والزراعة الغافثية المثقوبة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المروج والمستنقعات. تجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي الغافثية المثقوبة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك اليوبافولين) ومتعدّدات سكريد وفلافونيات وثانبات التربين وستيروولات وزيت طيار. لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعدّدات السكريد تعتبر منبهات هامة للمناعة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغافثية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحُمى والآلام الرثيئة وآلم التهاب المفصل. وقد تعرّف المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً حقيقياً، ويشق اسم الغافثية المثقوبة الشائع «جابرّة العظام» bonaset من قدرتها على علاج حُمى الضنك «break-bone fever».

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافثية الساخن يُفجّر أعراض الزكام. وتنبت النبتة مقاومة العدوي الفيروسيّة والجرثومية وتخفّض الحُمى بالحث على التعرّق. كما تلين الغافثية المثقوبة البلغم وتحض على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقوّ وملين. وتؤخّذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الغافثية المثقوبة (*E. perfoliatum*، المدخل التالي) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، مدخل لاحق).

تنبيه نظراً لاحتواء غافثية ابن سينا على قلوانيات البيروليزدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافثية الساخن يُفجّر أعراض الزكام. وتنبت النبتة مقاومة العدوي الفيروسيّة والجرثومية وتخفّض الحُمى بالحث على التعرّق. كما تلين الغافثية المثقوبة البلغم وتحض على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقوّ وملين. وتؤخّذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان.

الأنواع ذات الصلة استخدمت الغافثية البرية (*E. teucrifolium*) بديلاً للغافثية المثقوبة. واستخدم شعبا الزوني Zuni في جنوبي غرب الولايات المتحدة الغافثية الغربية (*E. occidentale*) لعلاج الرثية (الروماتيزم). انظر أيضاً غافثية ابن سينا (*E. cannabinum*، المدخل السابق) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، المدخل التالي).

تنبيه يمكن أن تكون الغافثية سامّة إذا أخذت بجرعات مفرطة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع الغزلة، ص 300؛ الزكام والانفلونزا والحُميات، ص 311؛ الحُمى المرتفعة، ص 311.

الغافثية الأرجوانية

Eupatorium purpureum (Compositae)
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو 1.5 متر. لها دوّارات من الأوراق المستطيلة الحادّة وعناقيد من الزهورات القرنفلية إلى الأرجوانية.



غافثية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمقوّ ربيعي في هولندا.

الصنبت والزراعة الغافقية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي الغافقية الأرجوانية على زيت طيار وفلافونيات وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة البديل بالإنكليزية Joe pye weed، تكريماً لأميركي محلي يقال إنه استخدمها لعلاج سكان نيو إنغلند من التيفوس. وقد استخدم الأميركيون المحليون العشبة كمدر للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية. وقد أدرج الجذر في دستور الأدوية الأميركي بين سنتي 1820 و 1842.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغافقية الأرجوانية عشبة قيّمة لمشكلات السبيل البولي. فهي تساعد في الحؤول دون تشكّل حصي الكلى والمثانة وربما تقلصّ الحصى الموجودة. كما أن الغافقية الأرجوانية مفيدة لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات (وغير ذلك من أشكال الانسداد) وللرثية (الروماتيزم) والنقرس gout. ويعتقد أن الجذر مفيد للحالتين الأخيرتين بزيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الأنواع ذات الصلة الغافقية المرقطة (E. maculatum) موطنها شرقي أميركا الشمالية وتستخدم لعلاج مشكلات الكلى والسبيل البولي. انظر أيضاً غافقية ابن سينا (E. cannabinum، ص 206) والغافقية المثقوبة (E. perfoliatum، ص 206).

الفرييون الحَبّيبِي Euphorbia hirta syn.

E. pilulifera (Euphorbiaceae) Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمرة منتصبّة تعلو 50 سم ذات أوراق بيضوية حادة وعناقيد من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفرييون الحَبّيبِي موطنه الهند وأستراليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية. تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الفرييون الحَبّيبِي على فلافونيات



الفرييون الصيني يوصى به كعلاج للربو.

وترينويدات والكانات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين. وقد يكون المكوّنان الأخيران مسؤولين جزئياً عن مفعول النبتة المضاد للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوحي اسمها الشائع بالإنكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفرييون الحَبّيبِي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنابيب القصبية ويسهل التنفّس. وهو مركن معتدل ومقشع، يُستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السبيل التنفسي الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو، لاسيما الغرينديلية القاسية (Grindelia camporum، ص 216) واللوبيلية المنفوخة (Lobelia inflata، ص 108). وفي التراث الأنغلو أميركي المأثور، يستخدم الفرييون الصيني لعلاج الإنتان الأميبي المعوي.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشيروكي الفرييون المرقط (E. maculata) لعلاج تقرح الحلما والاضطرابات الجلدية. واستخدمت كثير من أنواع الفرييون الأميركية الشمالية الأخرى للإسماك. ويستخدم مغلي الفرييون الرامح (E. lancifolia)، وموطنه جبال الإنديز الغربية، لتنبيه درّ الحليب من الثديين. ويستخدم الفرييون (E. atoto) في ماليزيا والهند الصينية لحثّ الحيض المتأخّر ومجهض. ويستخدم كثير من أنواع الفرييون كسمّ للسهام.

حَبّ الملوك

Euphorbia lathyris (Euphorbiaceae) Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحَوْل تعلو متراً واحداً. لها ساق مجوّفة وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء وثمر أخضر.

المنبت والزراعة يشيع حب الملوك في كثير من أنحاء أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو ينمو في المناطق المنخفضة. تُجمع الثمار في الصيف. الأجزاء المستخدمة البذور والعصارة اللبنيّة.

المكوّنات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتينج. وتحتوي العصارة اللبنيّة على اليوفوريون وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم حب الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف. في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول «6 أو 7 قمحاح [مقياس للوزن] من البذور على شكل حبة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبلغم والغضب بالإسهال». وكان لا يزال يستخدم مُسهلاً في الريف الفرنسي في القرن التاسع عشر. وكان المتسولون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استدرار الشفقة والصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادراً ما يُستخدم في طب الأعشاب المعاصر. وذلك يشير إلى درجة تغيّر الطب ككل في الأزمنة الحديثة. الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملاذ الأول لكثير من النظم الطبية المأثورة. كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع، وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السميّة). وكانت العصارة اللبنيّة لحبّ الملوك تستخدم في الماضي كمزيل للشعر وإزالة المسامير، لكنها مهيجّة شديدة غير مأمونة الاستخدام.

تنبيه حب الملوك نبتة سامّة. لا تُستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الفرييون الصيني

Euphorbia pekinensis (Euphorbiaceae) Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة.

الصنبت والزراعة الفرييون الصيني موطنه الصين ويُزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى. يُقلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الفرييون الصيني على اليوفوريون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف

الفرييون الصيني كعشبة سامّة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبياً. يؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنب والحَبْن (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى.

ويوضع الفرييون الصيني خارجياً على القروح الملتهبة لخفض التورم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (Glycyrrhiza glabra، ص 99) والسوس اللزج (G. uralensis، ص 215) لأنه يحايّد مفعولها الطبي.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفرييون الصيني مفيد في علاج الحَبْن والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامّة.

الأنواع ذات الصلة الفرييون الكانسوي (E. kansui) يشبهه بالفرييون الصيني لكن له تأثيراً هروراً أشد. وفي طب الأعشاب الصيني لا يعطى إلا للأشخاص ذوي البنية القوية.

تنبيه الفرييون الصيني نبتة سامّة. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث Chilblains. وغالباً ما تُمزج مع أزهار الزيزفون (*Tilia* spp. ص 275) لتشكيل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكية، ويشيع أيضاً استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى من أجل ارتفاع ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة بيّنت الأبحاث الحديثة أن الحنطة الصينية (*F. dibotrys*) والحنطة السنمية (*F. cymosum*) تنبّهان المناعة، وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

الاستخدامات الذاتية ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301؛ ضعف دوران الدم وارتفاع ضغط الدم، ص 319.

الفيرونية، تفّاح الفيل

Feronia limonia (Rutaceae)
Wood Apple

الوصف شجرة صغيرة شائكة تعلو 20 متراً. لها أوراق ريشية وأزهار حمراء وثمار دائرية بحجم البرتقال ضاربة إلى البياض.

المنبت والزراعة الفيرونية موطنها الهند وتزرع في آسيا المدارية.

الأجزاء المستخدمة الثمار والأوراق.

المكوّنات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وفيتامينات ومعادن. وتحتوي الأوراق على حموض التنيك وزيت طيار.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونية لتنبية الجهاز الهضمي بشكل رئيسي. وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الثدي لتقويتها. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج عسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والبواسير.

الأنجذان، الحلّيت

Ferula assa-foetida (Umbelliferae)
Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو مترين. لها جذر وشدّي لحيم وساق موجّفة وأوراق مركبة وكثير من الأزهار البيضاء في خيمة.

المنبت والزراعة الأنجذان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان، يُنتج صمغاً يُجنى في الصيف من النباتات بعمر 4 سنوات. تقطع السوق وتحرّز الجذور عدة حوز متتابعة. يُجمع الصمغ بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكوّنات يحتوي نضج الأنجذان على 6-17% من الزيت الطيار فضلاً عن راتينج وصمغ. ويحتوي الزيت الطيار على ثنائيات السلفيد التي لها مفعول مقشع. كما أن الزيت يقرّ الهضم ويحتوي راتينج الأنجذان على كومارينات التربيدونيدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الفوتيدين.

التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

الإيفوديا
Evodia rutaecarpa (Rytaceae)
Evodia

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار البيضاء. وثمر أحمر مخضّر.

المنبت والزراعة الإيفوديا موطنها الصين والتبت وجبال الهيمالايا الشرقية، وتزرع في الصين، تجمع الثمار الناضجة جزئياً في أواخر الصيف.

المكوّنات تحتوي الإيفوديا على الإيفودين والإيفوديامين والروتاكاربين.

التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تأثير ملحوظ مدفء للجسم يساعد في تفريغ الصداع ومجموعة واسعة من المشكلات الهضمية. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الإيفوديا بشكل رئيسي لآلام البطن والقيء والإسهال والصداع وضعف النبض.

الأبحاث تشير الدراسات الصينية إلى أن الإيفوديا مسكنة وتخفف ضغط الدم.

تنبيه لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي.

الحنطة السوداء

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)
Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلو نحو 50 سم. لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات.

المنبت والزراعة الحنطة السوداء موطنها وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، وبخاصة في الولايات المتحدة، وتحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكوّنات تحتوي الحنطة السوداء على البيوفلافونيات، وبخاصة الروتين الذي هو مضاد للمؤكسد. ويقوي الروتين البطانة الداخلية للأوعية الدموية.

التاريخ والتراث يشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية blé Sarrasin إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة. وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا أثناء حروب الفرنجة (القرنين الحادي عشر والثاني عشر) أو أدخلها العرب إلى الأندلس (إسبانيا) قبل ذلك بعدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحنطة السوداء لمجموعة واسعة من المشكلات الدورانية، ويفضل تناولها كشاي أو حبوب مصحوبة بفيتامين، أو عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) للمساعدة على الامتصاص. وتستخدم الحنطة السوداء بوجه خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد

الوصف عشبة زاحفة شبه طفيلية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صغيرة ذات حواف تشبه حواف الإسكالوب وبقع صفراء ومركز أسود يُشبه العين إلى حد ما.

المنبت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة. يُجمع في الصيف عندما يزهر.



العرقون يفيد مشكلات العيون كما يوحي اسمه بالانكليزية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريديويد (وبخاصة الأوكيوبين) وحموض التنيك وحموض الغينوليك وزيت طيار.

التاريخ والتراث يرجع استخدام العرقون لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهو نظرية من القرن السادس عشر ترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشد العرقون الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يفرّج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المعدية والأرجية التي تؤثر العينين والأذن الوسطى والجيوب والممرات الأنفية. ويضاد العرقون السائل المخاطي، لكن يجب استخدامه بحذر للاحتقان المحتشي الجاف الذي يسوء بخاصية النبتة القابضة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ التهاب الملتحمة، ص 310؛ الوقاية من العراف، ص 310.

تين البنغال Banyan Tree

Ficus benghalensis (Moraceae)

الوصف شجرة تعلق 20 متراً، لها أوراق بيضوية وثمره من نوع التين وجذور تنمو داخل الأرض من الأغصان.

المنبت والزراعة تين البنغال ينمو في البرية في الهند وباكستان، كما أنه يُزرع في شبه القارة الهندية.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء والأوراق



تين البنغال أوراقه قابضة وتستخدم لشد الأغشية المخاطية.

والعصارة اللبينة والجذور الهوائية.

المكونات يحتوي تين البنغال على الفيكوسين والبيرغبتين.

التاريخ والتراث تين البنغال مقدس عند الهندوس.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريغ الإسهال والزحار وخفض النزيف. وعلى غرار أنواع التين الأخرى، توضع العصارة اللبينة على البواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة. والثمره مليئة، وتمضغ الجذور للحؤول دون مرض اللثة. ويستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي من أجل الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*، المدخل التالي).

تنبيه العصارة اللبينة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

التين الشائع

Ficus carica (Moraceae)

Fig

الوصف شجرة معبلة تعلق 4 أمتار. لها أوراق كبيرة وأقراص أزهار لحيمة تنضج لتصبح ثمرة بنية إلى

زعت الشاراكسا سامهيتا، وهي بحث طبي هندوسي، أن الأنجذان هو أفضل علاج لتصريف الرياح وانتفاخ البطن. ويعتقد أن النبتة كانت أشهر تابل في روما القديمة. وعطر الأنجذان ثابت كعطر الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، ولا يزال يستخدم للتنيكه، لاسيما في صلصة ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الشرق أوسطي والهندي، يستخدم الأنجذان للمشكلات الهضمية البسيطة مثل الرياح وانتفاخ البطن وعسر الهضم والإمساك. ولزيت الأنجذان الطيار، على غرار زيت الثوم، مكونات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفسي وتساعد في لفظ المخاط المحتقن بالسعال. ويؤخذ الأنجذان (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشاهوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجذان يخفّض ضغط الدم ويرقّق الدم. وللعشبة شهرة في مساعدة الحالات العصبية. وربما يكون التحسن استجابة نفسية لأن رائحة النبتة الكريهة توحى بقدرتها.

الأنواع ذات الصلة استخدمت القنّة الرومانية (*F. silphion*) في روما القديمة كمانع للحمل. وقد أفرط في حصادها واندرثت نحو سنة 300 ميلادية. واستُخدمت القنّة الفارسية في الشرق الأوسط للمشكلات الرثيية وآلم الظهر. واستخدمت القنّة السنبلية (*F. sumbul*) في آسيا الوسطى كعقوية للأعصاب. وتم مؤخراً تفحص قنّة جياكيانا (*F. jaeschkeana*) كمانع للحمل. انظر أيضاً القنّة المهجونة (*F. gummosa*، المدخل التالي). تنبيه قد يكون الأنجذان مضر للمرضع رغم أنه مأمون الاستعمال عند البالغين.

القنّة المهجونة

Ferula gummosa syn.

F. galbaniflua (Umbelliferae)

Galbanum

الوصف نبتة معمرة ذات ساق ملساء مجوّفة وأوراق مركبة دقيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء.

المنبت والزراعة القنّة المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تنتج صمغاً يحصل عليه عند قطع السوق وتحزيز الجذور عدة تحزيزات متعاقبة. يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي نضج القنّة المهجونة على زيت طيار وراتينجات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون).

التاريخ والتراث تستخدم القنّة المهجونة طبياً منذ عدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القنّة المهجونة سبّبه هضمي ومضادة للتشنج وتخفّض انتفاخ البطن وآلام المغص المعوي والمغص. وهي مقشعة أيضاً. وربما يساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع كمرهم.

الأنواع ذات الصلة انظر الأنجذان (*F. asafoetida*، المدخل السابق).

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

أرجوانية إجابيّة الشكل.

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويُزرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه المدارية. تُجنّى الثمار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والعصارة اللبينة.

المكونات يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الغلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيات وفيتامينات وإنزيمات.

التاريخ والتراث استخدم آدم وحواء ورقة التين لإخفاء عورتهم في الجنة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى النبتة في العهد القديم، لاسيما إلى حلاوة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيي إسبارطة في اليونان القديمة كانوا يأكلون التين لتحسين أدائهم.

الأفعال والاستخدامات الطبية للسكّريات

الموجودة في التين (وبخاصة التين المجفّف) مفعول ملين بارز وإنما معتدل، ولا يزال شراب التين علاجاً للإمساك. ويفيد لب الثمرة المطري في تفريغ الألم والالتهاب، ويستخدم لعلاج الأورام والتورّمات وخرّاجات اللثة، حيث غالباً ما تحمّص الثمرة قبل وضعها. والتين مقشّع معتدل أيضاً، وعندما يستخدم مع أعشاب مثل الراشن الطبي (*Unula helenium*، ص 105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيج والتهاب القصبات. وتشتهر العصارة اللبينة المستخرجة من

الأوراق والسوق بأنها مطهّرة ولطالما استخدمت لعلاج التآليل ولسعات الحشرات واللدغات.

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السمّاق

الورق (*F. cotinifolia*) الأميركي الجنوبي ولحاؤه

المسحوق على الجروح والكدمات. ويستخدم التين

الأثاب (*F. indica*) في الطب الأيورفيدي كعقو ومدّر

للبول ولعلاج السيلان. ويستخدم تين لاکور (*F.*

lacor) في طب الأعشاب الصيني للحث على التعرّق،

فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصين

وإندونيسيا وأستراليا، يُستخدم في التراث الصيني

الماثور لعلاج ألم الأسنان وتسوسها. انظر أيضاً تين

البنغال (*F. benghalensis*، المدخل السابق) وتين

المجوس (*F. religiosa*، المدخل التالي).

تنبيهات العصارة اللبينة سامة

ويجب ألا تؤخذ داخلياً. وعندما

توضع على الجلد، قد تسبّب

رد فعل أرجي على ضوء

الشمس.



لبّ التين مطرّ وملطّف للجلد الملتهب.

هجرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» المكتوب في القرن الميلادي الأول. ويوجد الهيقل المتدلي الأزهار في علاج للعداوي ابتكر في القرن الثامن عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة لاذعة مرّة المذاق ذات مفعول مطهر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحبوب والجمرات carbuncles والنكاف mumps وغدد العنق الملتهبة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين والمراحل الأولى من الحميات. وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار وعداوي الجلد. ويستخدم الهيقل المتدلي الأوراق للتورّمات «الباردة» للرقبة (كما في تدرن (سل) الغدد اللمفية). وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الشعبي الصيني. وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهيقل المتدلي الأزهار مضاد هام للعصويات المجهرية ويقلل الغثيان والقيء.

الفراولة البرية، توت الأرض البري Fragaria vesca (Rosaceae) Wild Strawberry

الوصف عشبة معمرة منخفضة تنتشر بالآراد. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء.

المنبت والزراعة الفراولة البرية موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. تُجمع الأوراق والثمار في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.



الثمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي.

ومضادة للالتهاب. وعلى غرار الأنيسون (Pimpinella anisum، ص 246) والكراوية (carum carvi، ص 182)، يصنع من البذور نقيع ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن. وتفيد البذور في علاج حصى الكلى. وعندما تُمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب (Arctostaphylos uva-ursi، ص 168) تصبح علاجاً فعالاً للتهاب المثانة. ويمكن أخذ نقيع البذور سائل غرغرة لالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والثمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كمنقوع أو شراب للمغص والتسكين المؤلم عند الرضع. ويزيد الشمار در حليب الثدي، ولا تزال العشبة تستخدم غسولاً للعينين المتقرحتين والتهاب الملتحمة. وللبذور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتعمير. ويُستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخية.

تنبيهات بذور الشمار قد تكون سامّة، فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يأخذ الزيت العطري داخلياً.

الاستخدامات الذاتية تشنّج المعدة، ص 305: الحموضة وعسر الهضم، ص 307: الريح وانتفاخ البطن، ص 306: غثيان الصباح والغثيان، ص 317.

الهَيْقَل المتدلي الأزهار

Forsythia suspensa (Oleaceae)
Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف جنبية مُعبلّة تعلو 3 أمتار. لها

أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي.

المنبت والزراعة الهيقل المتدلي الأزهار موطنه الصين ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من الصين وفي مناطق معتدلة أخرى. تُجنى الثمار في الخريف قبل نضوجها التام.

الجزء المستخدم الثمار.

المكوّنات تحتوي الثمرة على الفورسيتين.

التاريخ والتراث ذكر الهيقل المتدلي الأزهار لأول

تين المجوس

Ficus religiosa (Moraceae)

Peepal

الوصف شجرة تعلو نحو 8 أمتار، لها أوراق لحيمية كبيرة قلبية الشكل وثمر أرجواني ينمو في أزواج.

المنبت والزراعة ينمو تين المجوس في شمال الهند ووسطها في الغابات وإلى جانب الماء. كما أنه يُزرع على نطاق واسع في شبه القارة الهندية وجنوبي آسيا. تُجمع الثمار عند نضوجها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق واللحاء والعصارة اللبنيّة.

المكوّنات تحتوي الثمرة على سكريات الفاكهة وفلافونيات وإنزيمات.

التاريخ والتراث تين المجوس مقدّس عند الهندوس والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقى تحتها بودا التنوير. وهي شجرة تعمر طويلاً، ويُعتقد أن ثمة تينة مجوس في سريلانكا يزيد عمرها على 2000 عام.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدامات تين المجوس شبيهة باستخدامات تين البنغال (F. benghalensis، ص 209)، يؤخذ لحاؤه وأوراقه القابضة للإسهال والزحار، على حين أن الأوراق وحدها تؤخذ للإمسك. توضع الأوراق مع السمن

كلبخة للحبوب والغدد العنابية المنتفخة عند الإصابة بالنكاف. وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للربو، وتستخدم العصارة اللبنيّة لعلاج التآليل.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (F. carica، ص 209).

الشّمَار

Foeniculum vulgare (Umbelliferae)

Fennel

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق ريشية خضراء داكنة وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وبذور بيضوية محدّدة.

المنبت والزراعة الشمار موطنه منطقة البحر المتوسط، ويُزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من الزيت الطيار (نحو 80% من الأنيثول فضلاً عن الفنكون والميثيل تشافيكول)، وفلافونيات وكومارينات (بما في ذلك البيريغيتين) وستيرولات. يفرّج الزيت الطيار الريح وهو مضاد للشنج.

التاريخ والتراث اعتبر بعض المؤلفين القدماء الشمار علاجاً للذغة الأفعى. وفي القرون الوسطى اعتبرت النبتة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور الشمار بشكل رئيسي لتفريح انتفاخ البطن، لكنها تهدئ أيضاً الم المعدة وتنبّه الشهية، وهي مدرّة للبول



الفراولة البرية
كانت تعرف بأنفس
«تريح النفس
الخائرة»

المكوّنات تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض تنيك وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وزيت طيار مع ساليسيلات الميتيل والبورنيول.

العرار السناني *Fritillaria thunbergii* (Liliaceae) Zhe Bei Mu

وكعلف شتوي للماشية ومصدر لليود واليوتاس .
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من اليود. ويبدو أن النبتة ترفع معدل الاستقلاب بزيادة إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات، لكن هذه الزيادة قد تكون محدودة بالغدة الدرقية الضعيفة الأداء. ويشتهر الفوقس الحويصلي بفائدته للحالات الرثيئة.
الأبحاث في إحدى التجارب السريرية (إيطاليا 1976)، فقد الأشخاص الذين يتناولون الفوقس الحويصلي وزناً أكثر بكثير مما فقدته مجموعة المراقبة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي ولا يؤخذ إلا بعد استشارة اختصاصي عند الإصابة بمرض الدرقية.

بقلة الملك، الشاهترج المخزني *Fumaria officinalis* (Fumariaceae) Fumitory

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلق 30 سم. لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة.

المنبت والزراعة بقلة الملك موطنها أوروبا وشمال إفريقيا، وتنمو بقلة الملك في آسيا وأميركا الشمالية وأستراليا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المزهرة.
المكونات تحتوي بقلة الملك على قلوانيات الإيزوكينولين.

التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من الاستخدام في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعثبة مفعول منبه للكبد والمرارة وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الجلدية مثل الإكزيمة. كما أنها مدرة للبول وملينة معتدلة.

الأنواع ذات الصلة لبقلة الملك صلة بالقبرية (*Corydalis yanhusuo*، ص 85) والشاهترج التركي (*F. parviflora*) من أواسط آسيا. والأخير، على غرار بقلة الملك، يستخدم كعشبة مزيلة للسمية وملينة ومدرة للبول.

تنبيه بقلة الملك سامة بجرع مفرطة. لا تستخدم إلا بعد استشارة اختصاصي.



بقلة الملك يمكن وضعها خارجياً كعلاج للإكزيمة.

الوصف نبتة بصلية معمرة ذات سوق منتصبة وأوراق طويلة رفيعة وأزهار جرسية متدلّية.
المنبت والزراعة العرار السناني موطنه الصين وسيبيريا، ويزرع في شرقي الصين. تُقَلَع البصلة في أوائل الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.
المكونات تحتوي البصلة على قلوانيات، بما في ذلك البيمين الذي يؤثر في الجهاز العصبي نظير الودي.
التاريخ والتراث استخدم العرار السناني بطريقة مماثلة لاستخدام العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*)، انظر الأنواع ذات الصلة) حتى العام 1765، عندما صنّف بأن له أفعالاً متميزة. ويُعتبر العرار السناني أكثر فعالية في الحالات الحادة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد العرار السناني لفظ المخاط بالسعال ويفرّج الهيجوية في السبيل التنفسي. ويُعطى لالتهاب القصبات والتهاب اللوزتين وللحمى والأعراض التنفسية المصاحبة للعداوي الحادة الأخرى مثل الأنفلونزا. ويُعتقد أن العرار السناني يعمل بشكل خاص على الأورام وتورّمات الحلق والعنق والصدر ويؤخذ لعقيدات الغدة الدرقية وتدرن الغدد اللمفية للعنق والخراجات والحبوب وسرطان الثدي، ويُستخدم أيضاً لعلاج الزحار ولزيادة درّ حليب الثدي.

الأنواع ذات الصلة ينمو العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*) في سيشوان والتبت ويُستخدم لكل أنواع السعال. ويستخدم العرار الصيني (*F. roylei*) أحياناً في علاج الربو. وتستخدم البوقيصية القيصرية ذات الموطن الإيراني والأفغانستاني كمقشع وللحض أيضاً على درّ حليب الثدي.

تنبيه أنواع العرار سامة جداً. لا تؤخذ إلا تحت إشراف اختصاصي.

المُوقَس الحُوَيْصلي *Fucus vesiculosus* (Fucaceae) Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البني يعلو مترًا واحدًا. له سعقات مسطحة متشعبة تحتوي على أكياس هوائية.

المنبت والزراعة الفوقس الحويصلي موطنه سواحل شمالي الأطلسي وغربي البحر المتوسط. يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.
المكونات يحتوي الفوقس الحويصلي على فينولات ومتعدّدات سكريد ومعادن، وبخاصة اليود (ما يصل إلى 0.1%). متعددات السكريد منبهة للمناعة، وربما ينبه اليود الغدة الدرقية.

التاريخ والتراث استغلّ الفوقس الحويصلي كوقود

التاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرية لم تستخدم كثيراً طبيًا حتى القرون الوسطى، وقد ذكر نيكولاس كليببر الذي كتب سنة 1652 عن فوائدها: «العنبات معازنة لتبريد الكبد والدم والطحال أو للمعدة الصفراوية المزاج الحارة... والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية الفاسدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة البرية قابضة معتدلة ومدرة للبول. وقلما تستخدم طبيًا اليوم، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار. وقد استخدمت الأوراق كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. وفي دعون للحروق والجلوف الثانوية. وفي أوروبا، يعتبر أن للثمرة خصائص مبردة ومدرة للبول، وقد وصفت كجزء من حمية في حالات السل (التدرن) والنقرس والتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم).

المَران الشامخ *Fraxinus excelsior* (Oleaceae) Ash

الوصف شجرة معبلة تعلق 40 مترًا. لها لحاء رمادي فاتح وبراعم أوراق مخروطية سوداء وأوراق خضراء زاهية ذات 7-13 وريقة بيضوية.

المنبت والزراعة يشيع المران الشامخ في أوروبا، ويزدهر في الأرض المنخفضة والأرض السبخة. تُجمع الأوراق في الصيف، لكن للحاء يجمع في الربيع.

المكونات تحتوي أوراق المران الشامخ واللحاء على كومارينات وفلافونيات وحموض تنيك وسكريات وزيت طيار.

التاريخ والتراث المران الشامخ هو «شجرة العالم» في الأسطورة النروجية، تنتشر جذوره إلى مجال الآلهة وتمتد أغصانه إلى أبعد أرجاء الكون. وفي الأسطورة النروجية جبل الإنسان الأول من قطعة من خشب المران الشامخ. وكان من المعتاد حتى القرن الماضي في أعالي اسكتلندا إعطاء ملعقة من نسغ المران الشامخ لكل طفل ولید.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المران الشامخ مقو وقابض. وقلما يُستخدم في طب الأعشاب اليوم، لكنه يؤخذ أحياناً للحمى. والأوراق قابضة أيضاً ولها مفعول ملين ومدرة للبول، تستخدم بديلاً معتدلاً لسنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72).

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء المران الأميركي الأبيض (*F. americana*) كمقو مرّ وقابض. ويُستخدم الشمع الذي تخلفه حشرة على المران الصيني (*F. chinensis*) لتغليف الحبوب. وتفرز العديد من أنواع المران نسغاً مغذياً يُدعى «مانا» يُستخدم كملين للأطفال. ويزرع المران المني (*F. ornus*) على وجه الخصوص في جنوبي أوروبا لمنتوجه المرتفع من نسغ المانا.

psoriasis، ولتورم الغدد اللمفية وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. ومن الشائع تحضير النبتة على شكل نقيع، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدر قوي للبول. ويؤخذ العصير والنقيع أيضاً لحصى الكلى وغيرها من المشكلات البولية.

الأبحاث وفقاً لبحث فرنسي (1947)، ظهر أن مستخلصاً ما من النبتة يخفّض ضغط الدم. **الأنواع ذات الصلة** يستخدم الغاليون المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليات المعوية وتفريغ الحمى. ويستخدم الغاليون النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان. انظر أيضاً الغاليون الأصفر (*G. verum*)، المدخل التالي).

الغاليون الأصفر، الغاليون الحقيقي *Galium verum* (Rubiaceae) Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمرة متسلقة قصيرة تعلق 80 سم. لها دوّارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر.

المنبت والزراعة يوجد الغاليون الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وطن في أميركا الشمالية. يزدهر في المروج الجافة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموجودة على جوانب الطرقات. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي الغاليون الأصفر على إيريدويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيات وأنتراكينونات والكانات.

التاريخ والوراثة يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة الزكية الرائحة من استخدامها المأثور كحشوة للفراس وفي العصور الوسطى، استُخدمت كعشبة «كاسية» للأرضيات. الغاليون الأصفر يختر الحليب ويعطي لوناً أصفر للجبن المنتج من الخثارة. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735)، يقول كيوغ K'Eogh «عندما توضع الأزهار المسحوقة على الحروق، تلتفّ الالتهاب، وعندما توضع على الجروح تلامها».

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأصفر علاج مرّ المذاق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرّاً للبول وللمشكلات الجلدية. وعلى غرار قريبه الغاليون الأبيض (*G. aparine*)، انظر المدخل السابق، تعطي العشبة لحصى الكلى وحصى المثانة وغيرها من الحالات البولية بما في ذلك التهاب المثانة. ويستخدم بين الحين والآخر كوسيلة لتفريغ المشكلات الجلدية المزمنة مثل الصُداف، لكن الغاليون الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. وللغاليون الأصفر شهرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً قيماً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم. **الأنواع ذات الصلة** يعتبر الغاليون (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغاليون الأبيض (*G. aparine*)، أعلاه).

المنبت والزراعة الأنغوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأميركا الجنوبية المدارية. يُجمع للحاء على مدار السنة. **الجزء المستخدم للحاء**.

المكوّنات يحتوي لحاء الأنغوستورا على مواد مرّة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 1-2% من الزيت الطيار.

التاريخ والوراثة الأنغوستورا مقوية وعلاج ماثور للحمى في أميركا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسمّ للسمك. وقد استخدمت الأنغوستورا كمصدر «للمواد المرّة»، لكنها لم تعد مكوّناً في المزيج المنكّه الذي يحمل اسمها.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنغوستورا مرّة قوية ذات خصائص مقوية، وهي تنبّه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادة للتشنج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية. وتعطي الأنغوستورا للضعف الهضم وتعتبر قيمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أميركا الجنوبية كبديل للكينا (*Cinchona* spp.)، ص 79) للسيطرة على الحميات.

الغاليون الأبيض، حشيشة الأفعى *Galium aparine* (Rubiaceae) Cleavers, Goose Grass

الوصف نبتة حولية منتشرة مربعة الساق تعلق 1.2 متر، لها دوّرات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشواك معقوفة.



أجزاء هوائية مجففة الأبيض شائع في أوروبا

وأميركا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا. ينمو بوفرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية، ويجمع عندما يوشك على الإزهار في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي الغاليون الأبيض إيرودويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعددة الفينوليك وأنتراكينونات (في الجذر فحسب) والكانات وفلافونيات وحموض تنيك. والأسبرولوزيد ملين معتدل.

التاريخ والوراثة يشير الاسم cleavers إلى قدرة النبتة على التعلق بالفراء أو الثياب. وقد اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أنه مفيد من أجل التعب ووصف كيف يستخدم الرعاة السوق لصنع مصاف للحليب.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأبيض مدرّ جيّد للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المث (سيلان دهني تقشّري) والإكزيمة والصُداف

المدرّة المخزنية، المكنانة المخزنية *Galega officinalis* (Leguminosae) Goat's Rue

الوصف نبتة شجيرية معمرة تعلق نحو متر. لها أوراق مركبة ذات وريقات رمحية وأزهار دقيقة قرنفلية من نوع البازلاء على سنابل طرفية وقرون بذور بنية محمّرة في الخريف.



المدرّة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون.

المنبت والزراعة المدرّة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارية، وقد توّنت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنّى في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي المدرّة المخزنية على قلوانيات (بما في ذلك الغالجين) وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك. والغالجين يخفّض مستويات سكر الدم بقوة.

التاريخ والوراثة استخدمت المدرّة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وتزرع على نطاق واسع علقاً للماشية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المدرّة المخزنية اليوم بشكل رئيسي كعشبة مضادة للداء السكري، لها القدرة على خفض مستويات السكر في الدم. وهي ليست بديلاً للعلاجات التقليدية لكن يمكن أن تكون قيمة في المراحل المبكرة من الداء السكري المتأخّر الظهور، ويفضّل استخدامها كنقيع. وللعشبة مفعول يزيد درّ حليب الثدي. وهي أيضاً مدرّة مفيدة للبول.

تنبيه لا تستخدم كجزء من علاج الداء السكري إلا بإشراف اختصاصي.

الأنغوستورا *Galipea officinalis* syn. *G. cusparia* (Rutaceae) Angostura

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 15 متراً ذات لحاء رمادي ووريقات خضراء زاهية لماعة وأزهار كرية الرائحة.

على شكل مروخ أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورمة أو المتقرحة، ويمكن أن تكون قيمة في علاج الحالات العصبية مثل عرق النسا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل الصلب) والم ثلاثي التوائم (الم يصيب عصب الوجه). ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب الهلّل cellulitis، وهو عدوى جرثومية تتسبب في التهاب الجلد. ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئة ويستخدم الأوراق لعلاج الصداع والعضلات المؤلمة والتهاب الحلق.

تنبيهات يجب ألا يتناول من لديه حساسية للأسبرين الغلطارية المسطحة داخلياً. ويجب ألا يؤخذ زيت الغلطارية المسطحة داخلياً أو يوضع (حتى مخففاً) على جلد الأطفال دون 12 عاماً إلا بإشراف اختصاصي.

الجيليديوم، الأغرة

Gelidium amansii (Rhodophyceae)
Agar

الوصف عشبة بحرية ذات أشرطة كمدة بنية إلى حمراء متعددة الفروع وسعفات يصل طولها إلى متر. لها ثمرة كروية تظهر في أواخر الخريف أو في الشتاء.

المنبت والزراعة الجيليديوم موطنه سواحل الصين واليابان على المحيط الهادئ وساحل جنوب إفريقيا. تنمو حتى عمق 30 متراً تحت سطح البحر. يجمع الحصادون المتاجرون هذه النبتة عن الضفاف والصخور. تعطي العشبة المنظفة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأغرة التي تجمد لتشكّل هلاماً. ويُنتج نحو 6500 طن من الأغرة المعالجة كل عام.

الجزء المستخدم مستخلص العشبة البحرية (الأغرة).

المكونات تحتوي الأغرة على متعددات سكريد، لاسيما الأغرورز والأغروكيتين (ما يصل إلى 90%)، وهما لزجان جداً.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجيليديوم كعامل تكثيف أثناء تحضير الطعام، لكن أكثر استخداماته انتشاراً هي في البحث العلمي، حيث يستخدم كمستثبت لزراعة العضويات المجهرية في أطباق بيري Petri dishes، ويعني اسم النبتة الياباني «الطقس البارد». ومرد ذلك إلى أن العشبة البحرية كانت تجنى أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإذابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصناعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية

الجيليديوم مغذٍ ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثا، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبيًا بشكل رئيسي كملينٍ كئلي. وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ ما ينه نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز.

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأغرة، لكن الجيليديوم الغضروفي (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادئ أميركا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة.

(*thunbergia*) لتفريج الإمساك
تنبيه لا تؤخذ الغاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال.

الكشت المفصص، الغلطارية المسطحة *Gaultheria procumbens* (Ericaceae) Wintergreen

الوصف جنبية عطرية منخفضة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية لحمية وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية باهتة جرسية الشكل وثمر أحمر متوهج.

المنبت والزراعة الغلطارية المسطحة موطنها أميركا الشمالية، وتوجد في الأجرار والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكونات تحتوي الغلطارية المسطحة على فينولات (بما في ذلك الغلطارين وحمض

الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيار (يصل إلى 98% من سالييلات الميتيل) ولثا وراتينج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كانت الغلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج ألم الظهر والرثية (الروماتيزم) والحمى والصداع والتهاب الحلق وكثير من الحالات. وقد مزجها صاموئيل طومسون، مؤسس حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، مع الشوكران (*Conium maculatum*)، ص 192) لعلاج احتباس السوائل الشديد. واستخدمت الأوراق بديلاً للشاي (*Camellia sinensis*)، ص 179). كما في حرب الاستقلال الأميركية (1776-1784).

الأفعال والاستخدامات الطبية الغلطارية المسطحة مضادة قوية للالتهاب ومطهرة وملطفة للجهاز الهضمي. وهي علاج فعال للمشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي تفرّج انتفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري



الغلطارية المسطحة
يُصنع منها مروخ
فعال للعضلات
والمفاصل المتقرحة.

الغاردينية الياسمينية، الغاردينية كبيرة الزهر *Gardenia jasminoides* syn. *G. augusta*, *G. florida* (Rubiaceae) Zhi Zi, Gardenia

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق خضراء وأزهار مزدوجة عطرية وثمر أحمر إلى برتقالي.



الغاردينية
الياسمينية تلعب
دوراً هاماً في طب
الأعشاب الصيني.

المنبت والزراعة الغاردينية الياسمينية موطنها المقاطعات الجنوبية الشرقية من الصين، وهي تفضل المناخات المدارية الرطبة. يجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمراً.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات تحتوي الغاردينية الياسمينية على زيت طيار وغاردينين وكروسين وجينيبيوزيد.

التاريخ والتراث تُستخدم الغاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل. وهي توفر زيتاً عطرياً هاماً يستخدم لتنكيه أنواع الشاي، وغالباً ما يُمزج الياسمين ومسك الروم مع الغاردينية الياسمينية في عطور الغاردينية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في تراث

الأعشاب الصيني (ص 38-41)، تعتبر الغاردينية الياسمينية عشبة «مرة باردة» تستخدم في الغالب لتفريج الأعراض المصاحبة للحرارة. وتشمل هذه الأعراض الحمى والهيجية والتلمل والأرق والتبول المؤلم واليرقان. وتعالج العشبة أيضاً التهاب المثانة والصداع وصعوبة التنفس. وهي ترفيء التزيف وتؤخذ للرغاف وللنزيف البولي والشرجي. وتمزج الغاردينية الياسمينية مع بياض البيض وتوضع كمسحوق على الكدمات.

الأنواع ذات الصلة ثمرة الغاردينية (*G.*

campanulata)، التي توجد في شمالي الهند، هرورة تؤخذ لطرد الديدان. والغاردينية الصمغية (*G.*

gummifera)، التي توجد في شرقي الهند، مطهرة ومهضمة. وتفرّج الغاردينية الأسترالية (*G. taitensis*) الصداع. وتستخدم الغاردينية السنانية (*G.*

الغُرنوق المملُخ، إبرة الراعي المملُخة
Geranium maculatum (Geraniaceae)
American Cranesbill

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق عميقة الشق وأزهار أرجوانية إلى قرنفلية وثمر يشبه المنقار
المنبت والزراعة الغرنوق المملُخ موطنه أحراج شرقي أميركا الوسطى ووسطها، يُستخرج الجذر في أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.
الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.
المكونات يحتوي الغُرنوق المملُخ على ما يصل إلى 30% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب الأميركية المحلية الغرنوق المملُخ لالتهاب الحلق وقروح الفم واللثة المخموجة والسلاق الفموي. واستخدم المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال والنزيف الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية.
الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنوق المملُخ عميل قابض ومخثر يستخدم اليوم كما في الأزمنة السابقة. وغالباً ما توصف لمتلازمة الامعاء الهيجوية والبواسير، وكذلك لإرقاء الجروح. ويمكن أن تستخدم أيضاً لعلاج النزيف الحيضي الشديد وفرط التصريف المهبلي.

الأنواع ذات الصلة انظر الغرنوق العطر (*G. robertianum*، المدخل التالي).
تنبيه يجب عدم أخذ الغرنوق المملُخ إلا لبضعة أسابيع كل مرة.

الغُرنوق العَطر، إبرة الراهب
Geranium robertianum (Geraniaceae)
Herb Robert

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول قوية الرائحة تعلو 50 سم. لها أوراق خضراء إلى حمراء عميقة الشق وأزهار قرنفلية زاهية ومحفظات بذور مستدقة.
المنبت والزراعة الغرنوق العطر موطنه أوروبا وآسيا، وهو موطن في أميركا الشمالية. يُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.
المكونات يحتوي الغرنوق العطر على حموض التنيك ومادة مرّة (جيرانين) وقليل من الزيت العطر وحمض السيتريك.

التاريخ والتراث رائحة الغرنوق العطر الكريهة اكتسبت اسم «بوب المنتن» في أجزاء من إنكلترا.
الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الغرنوق العطر في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الغرنوق المملُخ (*G. maculatum*، المدخل السابق)، وكقابض ومرقء للجروح. وتتطلب العشبة فحصاً أكثر دقة لعلاج. فهي بالنسبة لأحد المراجع فعالة أيضاً ضد

المنبت والزراعة الجنطيانا الكبيرة الورق موطنها منغوليا والمقاطعات الشمالية الشرقية من الصين، حيث يقلع الجذر في الربيع أو الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث الجنطيانا الكبيرة الورق هي إحدى 252 عشبة مدرجة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية صيني كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجنطيانا الكبيرة الورق عشبة شديدة المرارة، على غرار قريبتها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). ويشيع أخذها على شكل صبغة لتبنيبه الهضم و«تبريد» الجسم عموماً. وخلافاً للجنطيانا الصفراء، الجنطيانا الكبيرة الورق حريفة باعتدال لذا فإنها ملائمة لمجموعة مختلفة نوعاً ما من الأمراض. وفي طب الأعشاب الصيني، توصف لعلاج حالات «الريح - الرطوبة» مثل الحمى والبيرقان والإمساك «الجاف» وتستخدم عامة للمساعدة في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي. ولأن الجنطيانا الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومرمكة معدلة، توصف أيضاً لعلاج حالات رثيئة وحالات التهاب مفصل متنوع.



الجنطيانا الكبيرة الورق تشترك في الخصائص المرّة والمضادة للالتهاب مع قريبتها الأوروبية الجنطيانا.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن العشبة ذات تأثير صاد (مضاد حيوي) ومضاد للالتهاب.

الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع صيني آخر من الجنطيانا هو الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) بمثابة مرّ صرف. وهي تحضّ الإفرازات الهضمية وتعالج مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد. وقد استخدمت الجنطيانا المكسيكية (*G. adsurgens*) من قبل شعب المايا لتبنيبه المعدة وعلاج ألم المعدة. واستخدمت الجنطيانا الأميركية (*G. andrewsii*) علاجاً للدغات الأفاعي ومرراً صرفاً. انظر أيضاً القنطريون الصغير، (*Erythraea centaurium* ص 204).

الياسمين الأصفر

Gelsemium sempervirens (Loganiaceae)
Yellow Jasmine, Gelsemium

الوصف متسلقة خشبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق خضراء داكنة لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء البوقية العطرة.

المنبت والزراعة الياسمين الأصفر موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى، وهو يفضل المواقع الرطبة. يُقلع جذر التطعيم في الخريف.

الجزء المستخدم جذر

التطعيم.

المكونات يحتوي الياسمين الأصفر على قلوانيات الإندول (بما في ذلك الجلسيمين



والجلسيدين)، وإيريديويدات وكومارينات وحموض تنيك. القلوانيات سامة وتعمل مخددة للجهاز العصبي المركزي.

التاريخ والتراث لم يتضح إذا ما كان الياسمين الأصفر مستخدماً في الطب الأميركي المحلي أم لا. فهذه النبتة لم تستخدم بانتظام إلا في أواسط القرن التاسع عشر. وقد استخدمت أول الأمر من قبل الحركة العشبية الانتقائية، وبعد ذلك صارت دواءً رسمياً مدرجاً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1663 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الياسمين

الأصفر عشبة قوية المفعول توصف بجرع صغيرة كمركن ومضاد للتشنج أكثر ما يشيع استخدامها للآلم العصبي (ألم ينشأ عن تهيج العصب أو تلفه). وغالباً ما يُعطى الياسمين الأصفر للآلم العصبي الذي يصيب الوجه. وتوضع العشبة أيضاً خارجياً لعلاج الآلم العصبي الوربي (ألم عصبي بين الأضلاع) وعرق النسا (ألم ناتج عن ضغط على عصب في أسفل الصلب). وتستخدم خاصية الياسمين الأصفر المضادة للتشنج في علاج الشاهوق والربو. وتؤخذ العشبة أحياناً للشقيقة والأرق ومشكلات المعى، ولخفض ضغط الدم أيضاً. ويستخدم الياسمين الأصفر أيضاً في طب المعالجة المثلية.

تنبيهات الياسمين الأصفر نبتة شديدة السمية يجب أن لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الجنطيانا الكبيرة الورق

Gentiana macrophylla (Gentianaceae)
Qin Jiao

الوصف عشبة معمرة تعلو 70 سم. لها أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل تبرز من أباط

الصويا، الصوجا

Glycine max (Leguminosae)

Soya

الوصف نبتة حولية تعلق مترين. لها أوراق ذات ثلاث وريقات وأزهار بيضاء أو أرجوانية وقرون فيها 2-4 حبوب.

المنبت والزراعة الصويا موطنها جنوبي غرب آسيا وتُزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرآد.

المكوّنات يحتوي فول الصويا على البروتين وزيت ثابت وكولسترول وإيزوفلافونات وليسيثين وفيتامينات ومعادن. وتحاكي الكومستروول والإيزوفلافونات الإستروجين داخل الجسم.

التاريخ والتراث غذاء رئيسي في كثير من أنحاء آسيا، وقد أصبحت الصويا واحداً من أهم المحاصيل الغذائية في العالم.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن للصويا مفعولاً طبيعياً معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عامّ للسموم. وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأرآد تُفرّج «حرارة الصيف» والحمى.

السوس اللزج

Glycyrrhiza uralensis syn.

G. viscida (Leguminosae)

Gan Cao

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً. لها جذور ليفية وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون مسطحة.

المنبت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين ومنغوليا وشرقي روسيا. يُقلى الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذومور.

المكوّنات يحتوي السوس اللزج على صابونينات ثلاثية التربين (وبخاصة الغليسيريدين وحمض الغليسيريدين) وفلافونيات وإيزوفلافونيدات (بما في ذلك الليكويريتيجينين والليكوبريتين) والكلكونات.

التاريخ والتراث يستخدم السوس اللزج في الصين منذ أكثر من 2000 سنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية السوس اللزج هو أحد أهم الأعشاب الطبية في الصين. يستخدم «للتوفيق» بين الأعشاب المختلفة الموصوفة معاً، لكنه قيم أيضاً بمفرده. هو مقوٌ حلو المذاق ذو خصائص علاجية شبيهة بخصائص السوس (*G. glabra*). ص (99)، يوصف لالتهاب الحلق والأزيز والسعال وقروح الفم والقروح الهضمية والتهاب المعدة. كما يوصف لحالات نقص «الكي» (قوة الطاقة الحيوية) إذ إنه يحسن المقاومة والحيوية. ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصصي. الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. لا يؤخذ عن الإصابة بقرح الدم أو عند الحمل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكوّنات يحتوي اللبلاب الأرضي على تربينات أحادية نصفية وحموض تنيك وزيت طيار ومادة مرّة (غليكومين) وصابونين وراتينج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان اللبلاب الأرضي يستخدم لتنكيه وترويق الجعة، الشراب التقليدي عند الأنكولوساسكونيين. وكان يوصى به في العصور الوسطى للحمى، كما كان علاجاً شهيراً للسعال المزمن. وقد اعتبره العشاب جون جيرارد علاجاً قيماً للطنين.



اللبلاب الأرضي مفيد لكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبلاب الأرضي مقوٌ ومدّر للبول ومضادٌ للنزلة، يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحلق والجهاز الهضمي. ولأنه عشبة تُحتمل جيداً، يمكن إعطاؤه للأطفال لإزالة النزلة المتلبّنة وعلاج حالات مزمنة من «الأذن المتصمّغة» والتهاب الجيوب. وتفيد من هذا العلاج أيضاً مشكلات الحلق والصدر، وبخاصة تلك الناتجة عن فرط النزلة. كما أن اللبلاب الأرضي علاج قيمٌ لالتهاب المعدة وعسر الهضم الحمضي. وتساعد طبيعته الرابطة في جبه الإسهال وتجفيف الإفرازات المائية والمخاطية. وكان اللبلاب الأرضي يستخدم للحؤول دون مرض الأسقربوط وكمقوٌ ربيعي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج السرطان.

الزوفا العملاقة

Geum urbanum (Rosaceae)

Avens

الوصف نبتة معمرة زغبية تعلق 60 سم. لها سوق مجدولة وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية البتلات وثمرّة مغطاة بالخطاطيف.

المنبت والزراعة الزوفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي نبتة شائعة على الطرقات. يقلى الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات تحتوي الزوفا العملاقة على غليكوزيدات الفينوليك (بما في ذلك اليوجينول) وحموض التنيك وزيت طيار وربما أحد لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سنيسين).

التاريخ والتراث كانت الزوفا العملاقة تعرف في السابق بالعشبة المباركة وتعزى إليها قدرات سحرية هامة في العصور الوسطى. ووفقاً للتراث المأثور، يجب قلع الجذر في 25 آذار / مارس. وقد وصف العشاب نيكولاس كليببير، الذي كتب سنة 1652، الزوفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الثدي والآلام وغرّز الجانبيين، ولطرد الأخطاط الفظة من البطن والمعدة». وقد استُخدم الجذر في الماضي كمركنٌ لطيف ولخفض الحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزوفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي. كما أنها تشد اللثة الطرية وتلام قروح الفم، ويصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي البلعوم والحنجرة، وتخفّض تهيج المعدة والمعوى. ويمكن أن تؤخذ للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيجية والإسهال والزحار. وتستخدم الزوفا العملاقة في دهن أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير. ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كتنطول لعلاج فرط التصريف المهبلي. وتشتهر الزوفا بأن لها مفعولاً لطيفاً من نوع الكينين لخفض الحمى.

اللبلاب الأرضي، الكفنة المدادة

Glechoma hederaceae syn.

Nepeta glechoma (Labiatae)

Ground Ivy

الوصف عشبة معمرة زاحفة تعلق 15 سم. لها مدادات طويلة متجذرة وأوراق محزّزة كلوية الشكل وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في دوّارات.

المنبت والزراعة اللبلاب الأرضي موطنه أوروبا وغربي آسيا، ويتوطن اليوم في المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أميركا الشمالية. يزدهر بجوار الأجرار وعلى طول الممرات والأسيجة. تُجمع في الصيف.

القارة الهندية وبشبه الجزيرة العربية، وهو يزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية. ويزرع على نطاق واسع من أجل ليفه. تجنى جذور النبتة وبذورها في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر وزيت البذور. **المكونات** يحتوي لحاء جذر القطن الحشيشي على الغوسيبول (وهو أحد التربينات الأحادية النصفية) والفلافونيات. ويحتوي زيت البذور على زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول، وفلافونيات. يُسبب الغوسيبول العقم عند الرجال.

التاريخ والتراث زرع القطن الحشيشي في الهند والشرق الأوسط منذ أقدم الأزمنة من أجل ليفه وخصائصه الطبية. وتحظى النبتة بتقدير خاص لقدرتها على الحث على الحيض. وقد اكتُشف مفعول زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالعقم بعد أكل طعام مطهوّ به.

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبياً اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإرغوت (*Claviceps purpurea*، العشب الحائئ على الوضع واسعة الاستخدام. ولحاء جذور القطن الحشيشي اللطيف مفعولاً وأكثر أمناً ينبّه انقباضات الرحم ويسرع الولادة الصعبة. كما أنه يحضّ على الإجهاض أو بدء الحيض ويخفّض التدفق الحيضي. ويحض لحاء جذور القطن الحشيشي الدم على التخثر وعلى درّ حليب الصدر.

ويستخدم زيت بذور القطن لعلاج النزيف الحيضي الشديد والانتباز البطاني الرحمي (endometriosis). **الأبحاث** تسبّب بذور القطن وزيت البذور العقم عند الرجال، وقد اختبرت كمانع للحمل يأخذه الرجال في الصين. يُسبب زيت بذور القطن تنكس الخلايا المنتجة للمني إلى جانب خفض عدد النطاف.

الأصناف ذات الصلة استخدم القطن الأميركي (*G. hirsutum*) كنبته طبية على نطاق واسع من قبل شعبي المايا والأزتيك، كما زرع من أجل ليفه. وقد حمل كولومبوس عينات من هذا النوع عند عودته إلى أوروبا من رحلته الأولى. واستخدم الشعب الأميركي المحلي اللحاء لتخفيف ألم الولادة، وفي القرن التاسع عشر استُخدم حائاً على الحيض والإجهاض.

تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامّين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي. لا يستخدم أثناء الحمل.

الغرنديّة القاسية

Grindelia camporum syn.

G. robusta var. *rigida* (Compositae)

Gumplant

الوصف عشب معمر تعلو متراً واحداً، لها أوراق مثلثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان. **المنبت والزراعة** الغرنديّة القاسية موطنها جنوبي

كرسفية المناقع

Gnaphalium uliginosum (Compositae)

March Cudweed

الوصف نبتة حولية تعلو 20 سم. لها أوراق رفيعة رمادية إلى فضية ورؤيسات زهرية صغيرة صفراء. **المنبت والزراعة** كرسفية المناقع موطنها أوروبا والقوقاز وغربي آسيا، وقد وُثنت في أميركا الشمالية. تفضّل المناطق الرطبة وتُجمع في الصيف عندما تزهر. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كرسفية المناقع على زيت طيار وحموض تنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية لكرسفية المناقع خصائص قابضة ومطهرة ومضادة للنزلة رغم قلّة استخدامها طبياً اليوم. في طب الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب اللوزتين والتهاب الحلق والبحة وللنزلة في الحلق والممرات الأنفية والجيوب.

وتُستخدم كرسفية المناقع في روسيا لخفض ضغط الدم. ويُعتقد أنها مضادة للاكتئاب ومقوية للباه.

الأصناف ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكرسفية الثنائية المسكن (*G. dioicum*) كقباض لعلاج مشكلات الرئة. وكانت الكرسفية الكثيرة الرؤوس (*G. polycephalum*)، وهي نبتة وثيقة الصلة مصدرها أميركا الشمالية، تستخدم لعلاج النزلة التنفسية والمعوية، وكانت توضع كلبخة للكدمات. وتعتبر الكرسفية النخروبية (*G. kerriense*) وموطنها نيوزيلندا، علاجاً للكدمات.



كرسفية المناقع يشع وجودها في المناطق الرطبة وأميركا الشمالية وآسيا.

القطن الحشيشي

Gossypium herbaceum (Malvaceae)

Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمّرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق مفصّصة وأزهار كبيرة بيضاء أو قرنفلية ومحفظات بذور تحيط بها وخصل بيضاء زغبية. **المنبت والزراعة** القطن الحشيشي موطنه شبه

غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والمالحة. تُجنى في أواخر الصيف عندما تزهر. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والرؤوس المزهرة. **المكونات** تحتوي الغرنديّة القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديك) وراتينجات وفلافونيات.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديّة القاسية لعلاج المشكلات القصبية والإصابات الجلدية مثل ردود الفعل على اللهب السام ولم يقر الممارسون المتشدّدون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعتُرف بالغرنديّة القاسية رسمياً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1882 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديّة القاسية علاج للربو القصبي وللحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفّس. وهي مضادة للتشنج ومقشّعة تساعد في ترخية عضلات الممرات القصبية الصغيرة وإزالة البلغم المحتقن. ويُعتقد أيضاً أنها تزيل تحسّس النهايات العصبية في الشجرة القصبية وتبطل سرعة القلب، ما يؤدي إلى تسهيل التنفّس. وتؤخذ الغرنديّة القاسية أيضاً لالتهاب القصبات والنفاخ وإزالة النزلة في الحلق والأنف، وقد استخدمت في علاج الشاهوق وحمى الكلا والتهاب المثانة، وتوضع خارجياً لتسريع شفاء تهيج الجلد وحروقه.

الأصناف ذات الصلة الغرنديّة الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أميركي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديّة القاسية، استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفّسية مثل الزكام والسعال والتدرّن (السل). **تنبيهات** الغرنديّة القاسية سامّة بجرعات مفرطة. لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب.

عود الأنبياء

Guaiacum officinale (Zygophyllaceae)

Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي. وينمو في الغابات المطيرة المدارية. تقطع الشجرة من أجل خشبها. ويُستخرج الراتينج من خشب القلب.

الأجزاء المستخدمة الخشب والراتينج. **المكونات** يحتوي عود الأنبياء على ليغانانات (فوروغواياسيدين وغواياسين وغيرها)، و 18-25% من الراتينج وفانيلين وتربينات.

التاريخ والتراث في سنة 1519، قيل إن أولريتش فون هاتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني

لنبت يشيع وضعه على الاضطرابات الجلدية بمختلف أنواعها.

الخربق الأسود

Helleborus niger (Ranunculaceae)
Black Hellebore, Christmas Rose

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلق 30 سم لها أوراق قاعدية جلدية وأزهار كبيرة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء.

المنبت والزراعة الخربق الأسود موطنه أوروبا، وينمو في البرية في جنوبي أوروبا ووسطها وفي تركيا. كما يزرع على نطاق واسع كنبته للحدائق. تقطف الأوراق في الصيف ويُقْلَع الجذر والجزمور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذمور والجذر والأوراق. **المكونات** يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبوروثين وهلبيرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني، (ص 199).

التاريخ والتراث زعم المؤرخ الطبيعي بليوس (79-23 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تطرد المرأة السوداء التي تسبب الجنون وفقاً لنظرية الاخلاط الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سام عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسهلة ومقوية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبه للقلب عند الشيوخ. واستعملت النبتة أيضاً لتنبية دورات الحيض المتأخرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان. **تنبيه** الخربق الأسود سام جداً لا يُستخدم في كل الظروف.



الخربق الأسود نبتة قوية المفعول استعملت سابقاً لخصائصها المقوية للقلب.

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإنديز. ويجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي الكوسيلانا على بيتا

السيستيريول، وربما على راتينجات أيضاً، وزيت ثابت وقلواني وجليكوزيد.

التاريخ والتراث استخدمت الكوسيلانا كمقيء في الطب الكاريبي والأميركي الجنوبي المأثور، ربما لعدة قرون. وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي ه. روسبي H.H.Rusby الذي جمع عينات منها في بوليفيا في سنة 1886.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الكوسيلانا في مزائج السعال، إذ إنها مقشع أكثر قوة من عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184). وتؤخذ الكوسيلانا كعلاج للسعال وفرط إنتاج المخاط في الحلق والصدر والتهاب القصبات. وتحت النبتة على القيام إذا أخذت بحركات عالية. **تنبيه** لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي.

الهارونغا

Haronga madagascariensis

(Cutiferae)

Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلق 8 أمتار. لها أوراق منقطة بالأسود ظاهرها أخضر غامق بني محمر أشعر، وعناقيد من الأزهار بلون الصدا.

المنبت والزراعة الهارونغا موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، وتنمو في المناطق المدارية بتجمع الأوراق واللحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات يحتوي لحاء الهارونغا على خضب الفينوليك وثلاثيات التربين وأنتراكينونات وحموض تنيك. وتحتوي الأوراق على خضب الفينوليك وهابرسين وفلافونيات وحموض تنيك. للهابرسين الموجود أيضاً في حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للاكتئاب.

التاريخ والتراث استخدم راتينج الهارونغا تقليدياً في إفريقيا لتثبيت رؤوس السهام على العيدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبیه إفراز الصفراء، وتستخدم في طب الأعشاب الأوروي لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس. وفي طب الأعشاب الإفريقي تستخدم الهارونغا بشكل رئيسي كقابض وملين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوى الجهاز الهضمي مثل الإسهال والزحار. **الأصناف ذات الصلة** الهارونغا العنكولية (*H. paniculata*)، وموطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، كما توجد في إفريقيا الوسطى أيضاً، تستخدم كمصدر



عود الأنبياء حظي في الماضي بطلب عالٍ في أوروبا كعلاج مزعوم للإفرنجي.

ساخر، شفا نفسه من الإفرنجي (السفلس) بعد اتباعه نظاماً غذائياً لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب أوفيدو Oviedo، وهو أقدم كتاب حوليات التاريخ الأميركي الطبي، قائلاً «إن هنود البحر الكاريبي يشفون أنفسهم بسهولة» من المرض الزهري بهذه النبتة. وقد اشتد الطلب على عود الأنبياء في أوروبا لبعض الوقت، لكن شهرته اضمحلت ببطء إذ اعتُبر أن استخدامه كعلاج للإفرنجي خدعة طويلة الأمد. لكن يمكن أن يكون للعشبة بعض التأثير إذا أخذت مع نظام علاج طبيعي مكثف.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عود الأنبياء في أوروبا، وبخاصة بريطانيا، كعلاج لحالات التهاب المفصل والحالات الرثيئة، وله خصائص مضادة للالتهاب تساعد في خفض ألم المفاصل وتورمها. وهو أيضاً مدر للبول وملين ومحث على التعرق ويسرع إزالة السموم، ما يجعله مفيداً في علاج النقرس gout. يشيع استخدام صبغة عود الأنبياء كخفيف احتكاكي للمناطق الرثيئة. ويمكن وضع قطنة مبللة بالراتينج على السن المؤلمة. ويعمل مغلي عيدان الخشب كمخدر موضعي ويستخدم كعلاج للمفاصل الرثيئة وبثور الحلا herpes.

الأنواع ذات الصلة خشب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى وبعض أنحاء فلوريدا وخشب المحارث (*G. coulteri*) ذو الموطن المكسيكي، يُستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام عود الأنبياء. **تنبيه** عود الأنبياء يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الكوسيلانا

Guarea rusbyi (Meliaceae)
Cocillana

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات لحاء رمادي باهت وأوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى خضراء.

التنفسية، بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب

القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن. ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمدر للبول في مواجهة إنتاج النزلة في كل أنحاء الجهاز التنفسي أحياناً. وتستخدم العشبة للسيطرة على النزيف الحيضي الشديد ولتلطيف لفظ الدم بالسعال. ويمكن أن توضع كلبخة للألم الجراح.

الغاسول الرومي

Hippophae rhamnoides (Elaegnaceae)
Sea Buckthorn

الوصف جنبية شائكة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق فضية رفيعة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بنية.

المنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية. تُجنى العنبات في الصيف.

الأجزاء المستخدمة العنبات.

المكونات تحتوي الثمرة على فلافونيات وحموض الفاكهة وفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الغاسول الرومي غنية بالفيتامين C. وقد استخدمت بشكل رئيسي للمساعدة في تحسين مقاومة العدوى. وهي قابضة باعتدال، وقد استخدم مغليها كغسول لعلاج تهيج الجلد والطفح.

التاريخ والتراث من الماثور أن السيبيريين والتتار كانوا يأكلون العنبات مع الحليب والجبن، كما أنهم استخدموها لصنع هلام لذيذ المذاق.



الغاسول الرومي مميّز بسوقه الشائكة وأوراقه الفضية الرفيعة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم للعدوى.

النُومان الأُمرد، حشيشة الفتق المرداء

Herniaria glabra (Caryophyllaceae) Rupturewort

الوصف نبتة حولية أو معمّرة تمتد على الأرض لها أوراق بيضوية خضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الخضراء.

المنبت والزراعة يوجد النومان الأُمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيرية والرملية. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي النومان الأُمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيات وحموض الفينوليك وصابونينات.

التاريخ والتراث ذكر النومان الأُمرد لأول مرة في كتب الأعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها *Herniaria* إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتوق.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأُمرد بتقدير كعشبة مدرّة للبول بشكل رئيسي. وتعالج النبتة الغضة المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهیوجة وحصى الكلى. وهي أيضاً قابضة استخدمت كلبخة لتسريع التئام القروح. ويبدو أن للنبتة باكملها تأثير مضاد للتشنج في المثانة.

الهيراسيوم الأزغب

Hieracium pilosella syn.

Pilosella officinarum (Compositae)
Mouse-Ear Hawkweed

الوصف عشبة معمّرة تعلو 20 سم وتنمو من وردية من الأوراق القاعدية. تحمل السوق رؤوسات زهرية وحيدة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الهيراسيوم الأزغب شائع في كثير من أنحاء أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. وقد توطن في أميركا الشمالية. ينمو في المراعي الجافة وفي التربة الرملية، يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الهيراسيوم الأزغب على كومارين (أمبليفيرون) وفلافونيات وحمض الكافيك. ويعتقد أنه مضاد معتدل للفطر.

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى. ويوجد كيوغ K'Eogh في «كتاب الإيرلندي» (1735) فوائد الطبية: «مفيد ضد بسق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرثتين والفم والعينين والحلأ النطاقي «shingles».

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخي

الهيراسيوم الأزغب عضلات الأنابيب القصبية وينبّه منعكس السعال ويخفّض إنتاج النزلة. وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعالة ضد كل أنواع المشكلات

البنسبير

Hordeum distichon (Gramineae) Barley

الوصف عشبة حولية تعلو نحو متر واحد. لها ساق منتصبة مجوفة وأوراق رمحية وسنابل تحمل صفين من الحبوب وشعرات شوكية طويلة.

المنبت والزراعة يُزرع الشعير في المناطق المعتدلة من العالم. ويُحصد عندما ينضج الحَب.

الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتية.

الأجزاء

المستخدمة

الحبوب.

المكونات

الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامينات B. وتحتوي النبتة الصغيرة أيضاً على قلوئني الهوردنين والغارمين.

التاريخ والتراث

الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الأخطا الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه».

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشعير غذاء ممتاز للنقاها على شكل عصيدة أو ماء شعير، وهو يلطّف الحلق ويوفّر مواد مغذية يسهل تمثيلها. ويمكن أيضاً أن يؤخذ لإزالة النزلة. خاصيته المطرية تلطف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويُعطى للرضع للحؤول دون تكوّن خثارات داخل المعدة. ويشيع إعطاؤه إلى الأطفال الذين يعانون من عداؤ ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمّية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فعالاً لتلطيف وخفض الالتهاب في القروح والتورّمات.

الأبحاث

توحي الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. وأشارت اختبارات أجريت في أمكنة أخرى في أوائل التسعينيات إلى أن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري وأن نُخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكولسترول وفي الحؤول دون سرطان المعى.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشعير الشائع (*H.*

vulgare) في طب الأعشاب الصيني لتقوية الهضم.

ويعتقد أيضاً أنه يخفّض درّ حليب الثدي.

بسرعة. في العصور الوسطى كان البنج الأسود يحمل الاسم اللاتيني *dentaria* الذي يشير إلى استخدامه كدواء لآلم الأسنان. ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكونات الرئيسية «للمراهم الطائرة» للسحرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركن ومسكن. ويستخدم على وجه الخصوص للآلم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى، ويعطي أيضاً للمعص *cramp* البطني. تأثيره المركن والمضاد للتشنج يجعله علاجاً قيماً لأعراض مرض باركنسون، إذ إنه يفرج الرعاش والصلم (التيبس) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويستخدم البنج أيضاً «كمسحوق للحرق» أو على شكل سجاثر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرج حالات مؤلمة مثل الآلم العصبي وعرق النساء والرتية (الروماتيزم). ويخفف البنج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى. وهو يوسع الحدقات، على غرار قريبته ست الحسن، ويستخدم أحياناً أحد مكونات البنج الفعالة، أي الهيوسين، بديلاً للخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويشيع استعمال الهيوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية دوار السفر.

الأنواع ذات الصلة تضم

أنواع البنج الأخرى بشكل رئيسي البنج الأبيض (*Hyoscyamus albus*) والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. تستخدم العشبة الأخيرة لتأثيرها المركن ويدخنها البدو تقليدياً لتفريج آلم الأسنان. انظر أيضاً ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66).

تنبيهات لا يستخدم إلا

بإشراف اختصاصي. البنج الأسود سام بجرع مفرطة، ويخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

البنج الأسود *Hyoscyamus niger* (Solanaceae) Henbane

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلق متراً. لها أوراق رقيقة مفصصة قليلاً وأزهار جرسية صفراء باهتة ذات عروق أرجوانية.

المنبت والزراعة البنج الأسود موطنه غربي آسيا وجنوبي أوروبا، ويوجد اليوم في كثير من أنحاء غربي أوروبا ووسطها وأميركا الشمالية والجنوبية. يُزرع لاستخداماته الدوائية في أنحاء من أوروبا، بما في ذلك انكلترا، وفي أميركا الشمالية. تُقطف الأوراق والأزهار فور إزهار النبتة في السنة الأولى من النوع الحولي وفي السنة الثانية من النوع ثنائي الحول.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة. **المكونات** يحتوي البنج الأسود على 0.045-0.14 من قلوانيات التروبان، وبخاصة الهيوسيامين والهيوسين. وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيات *Solanaceae*، لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهيوسين يعطيه مفعولاً مركباً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبته الداتورة الشائكة (*Datura stramonium*، ص 198) وست الحس (*Atropa belladonna*، ص 66).

التاريخ والتراث استخدم البنج

الأسود كعشبة طبية منذ آلاف السنين. وتشير الروايات البابلية وبردية إبيرز Ebers المصرية (نحو 1500 ق.م.) إلى أن البنج الأسود كان يدخن لتفريج آلم الأسنان. وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزينون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حادس Hades. وقد أوصى دسقوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الأرق والسعال والنزلة والتهاب الحضيبي الشديد وآلم العين والنقرس وكمفرج عام للآلم ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تتدهور

الكوبية المشجرة

Hydrangea arborescens (Hydrangeaceae)
Wild Hydrangea

الوصف جنبية معيلة ذات ساق خشبية تعلو نحو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.

المنبت والزراعة الكوبية المشجرة موطنها شرقي الولايات المتحدة من نيويورك إلى فلوريدا، تنمو في الأجراف وعلى ضفاف الأنهار. يُقلم الجذر في الخريف. الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الكوبية المشجرة تحتوي على فلافونيات وجليكوزيد سيانو جيني (هايدرانجين) وصابونينات وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدمت قبيلة الشيروكي الكوبية المشجرة علاجاً لحصى الكلى والمثانة. وقد استخدمت حركة المداواة الطبيعية بالأعشاب في القرن التاسع عشر صيغة تضم الكوبية المشجرة والنجيل الزاحف (*Agropyron repens*، ص 160) والخبيزة الوردية (*Althaea rosea*) لعلاج اضطرابات الكلى الخطيرة، بما في ذلك التهاب الكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر طب الأعشاب الغربي أن الكوبية المشجرة المدرة للبول مفيدة بوجه خاص في علاج حصى الكلى والمثانة. ويُعتقد أنها تحض على طرد الحصى وتساعد في إذابة ما بقي منها. وتُعطى العشبة لكثير من الاضطرابات الأخرى التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات والتهاب البروستات.

الغوكولاكانتا

Hygrophila spinosa (Acanthaceae)
Gokulakanta

الوصف نبتة حولية شائكة حمراء الساق تعلو 60 سم. لها أزهار زرقاء زاهية وبذور صغيرة مسطحة حمراء غامقة.

المنبت والزراعة الغوكولاكانتا موطنها الهند. وتنتشر الآن على نطاق واسع في المناطق المدارية. تُجمع عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي الغوكولاكانتا على لثا وزيت ثابت وزيت طيار وقلواني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الغوكولاكانتا كدواء في الهند. وتؤخذ بشكل رئيسي من أجل خصائصها الباهية الشهيرة. الأجزاء الهوائية للنبتة ورمادها عندما تحترق مدران قويان للبول ويستخدمان لتسييل السوائل من الجسم في حالات فرط احتباس السوائل. وجذر الغوكولاكانتا مطر يستخدم لتلطيف الالتهاب الناتج عن عدوى السبيل البولي. ويعتقد أن النبتة تدعم الكبد في حالات مثل اليرقان والتهاب الكبد.

البنج الأسود له أزهار مميزة صفراء ذات عروق أرجوانية. وقد استخدمت النبتة في الأزمنة الكلاسيكية كمسكن عام.

الحُرْفَة المرّة الأندلسية البيضاء Iberis amara (Cruciferae) Wild Candytuft

الوصف نبتة حولية زغبة تعلق 30 سم. لها أوراق عميقة التسنين وعناقيد من الأزهار البيضاء أو البنفسجية الفاتحة.

المنبت والزراعة الحُرْفَة المرّة موطنها أوروبا (وبخاصة البلقان) وشمال إفريقيا، تنمو في الأراضي البور وفي الحقول والكروم الصالحة للزراعة. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، وتُجمع البذور بعد نضوجها في الخريف.



الحُرْفَة المرّة
علاج ماثور
للنقرس.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور.
المكونات تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحُرْفَة المرّة في طب الأعشاب اليوم، وهي مقوية مرّة المذاق تساعد الهضم وتفرّج الريح وانتفاخ البطن. يؤثر استخدامها لعلاج النقرس والرثية والتهاب المفصل. وهي أيضاً ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C.

بَهْشِيَّة الدَّبِقِ الطَّيِّمِ

Ilex aquifolium (Aquifoliaceae)
Holly

الوصف جنبية أو شجرة دائمة الخضرة تعلق نحو 5 أمتار، لها أوراق خضراء غامقة لامعة تحفها الأشواك وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعبات مستديرة حمراء.

الزوفاء، الأشنان الدوّار

Hyssopus officinalis (Labiatae)
Hyssop

الوصف جنبية شبه دائمة الخضرة تعلق 60 سم. لها أوراق رقيقة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزوجة الشفاه.

المنبت والزراعة الزوفاء موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية، وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنبته للحدائق. تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهّر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات تحتوي الزوفاء على تربينات (بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين) وزيت طيار - (يتكوّن بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتاالينين) وفلافونيات وهيسوبيين وحموض تنيك وراتينج. الماروبيين مقشع قوي. أما البينوكامفون فسامٌ والزيت الطيار قد يسبب نوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزوفاء تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً. ويقول مثل قديم «كل من يجاري فضائل الزوفاء يعرف الكثير». وفي القرن الميلادي الأول. أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزوفاء والتين الشائع (*Ficus carica*، ص 209) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262) والعسل والماء لعلاج عدّة حالات، بما في ذلك ذات الجنب والربو وضيق الصدر والنزلة التنفسية والسعال المزمن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزوفاء

عشبة طبية منقوصة القيمة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدئة ومقوية على السواء. لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصب والعداوي التنفسية، وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج المخاط. ويبدو أن الزوفاء تحض على إنتاج المزيد من المخاط السائل، وفي الوقت نفسه تنبه قشعه. وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن. ويمكن أن تهيج الزوفاء الأغشية المخاطية، لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحض المفعول المقوي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزوفاء مركنة، تعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط. وهي، على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيار القوي، تلطف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواءً فعالاً ضد عسر الهضم والريح وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحث الزيت العطري للزوفاء على نوبات صرع، ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري للزوفاء إلى قيود قانونية في بعض البلدان.



بهشية
الدبق

المنبت والزراعة تنمو بهشية الدبق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا، وتوجد في الأجراس والأسيجة وتزدهر في التربة الحصوية أو الطفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنبته حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع والعبات في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعبات.

المكونات تحتوي بهشية الدبق على الإليسين (مادة مرّة) والإليكانتين والتيوبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافيينك، التيوبرومين قلوآني من نوع الكافيين يستخدم لعلاج الربو.

التاريخ والتراث برزت بهشية الدبق في الطقوس والحياة الدينية الغربية منذ آلاف السنين. فقد كان الدرويد Druids وغيرهم من الشعوب الأوروبية القديمة يزينون مساكنهم بأوراق البهشية وعباتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يتبادلون أغصان بهشية الدبق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يدعى «عيد الإله ساتورن»، وهو تقليد تبنّاه المسيحيون الأوائل. وقد أوصى كتاب أعشاب انكلوسكسوني مبكر، واسمه «لاكونغفا» *Lacnunga*، بغلي لحاء بهشية الدبق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المتضيق. وكان يُعتقد أن بهشية الدبق تحمي من السحر والتعويدات. وفي القرن التاسع عشر، رأى بعض الأطباء أن اللحاء يضاهي الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) أو يتفوق عليها كعلاج للحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم بهشية الدبق مدرة للبول وخافضة للحمى وملينة، وقد استخدمت لعلاج الحميات واليرقان والرثية (الروماتيزم). وتسبب عبوات بهشية الدبق الإسهال المعوي والقياء إذا أخذت بجرعات مفرطة.
الأنواع ذات الصلة استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهلات وخافضات للحمى. فقد استخدمت البهشية المقبئة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتفالات، وهي عشبة مقبئة كما يدل اسمها.
تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعبات بهشية الدبق سامة، لا سيما للأطفال.

الماتي، بهشية الشاي، شاي باراغواي

Ilex paraguariensis syn.

I. paraguariensis (Aquifoliaceae)

Maté

الوصف جنبية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء وثمار صغيرة حمراء.

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال. تُعطف الأوراق عندما تنضج العنبات وتحمى على نار الحطب وتسحق ثم



الثمار المجففة للأنيسون النجمي علاج هضمي منبه ومدبر للبول.

ثمار الشجرة عندما تنتضج. الأجزاء المستخدمة الثمار.

المكونات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيار يحتوي على نحو 85% من الأيتول والميتيل تشافيكول والساפורول. ويتمتع مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم.

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الثمار ذا الفضائل الثمانية». للأنيسون النجمي مذاق شبيه بمذاق الأنيسون (*Pimpinella anisum*, ص 246)، وعلى غرار الأنيسون، يستخدم بشكل رئيسي بمثابة تابل. ورغم أن الأنيسون النجمي يستخدم كدواء شعبي منذ قرون، لم يظهر في كتب الأعشاب الصينية إلا في القرن السادس عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الأنيسون في طب الأعشاب الصيني كدواء للرقية والم الظهر والفتق. له خصائص هضمية ومنبهة ومدرة للبول. يشكل دواء فعالاً للريح وعسر الهضم، وبخاصة المغص، ويمكن أن يعطى للأطفال بأمان. لعلاج فتوق المعى أو المثانة، وغالباً ما يمزج الأنيسون النجمي مع الثمار (*Foeniculum vulgare*, ص 120). وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفرج التشنج. ويستخدم الكمون الحلو أيضاً لألم الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (*I. religiosum*) يستخدم أحياناً لغش الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان. وهو محتمل السمية.

الجاوي

Imperatoria ostruthium (Umbelliferae)
Masterwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث ريقات كل منها بثلاثة فصوص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة وبذور مجنحة.

المنبت والزراعة الجاوي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقَلع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجاوي على زيت الكافور الطيار (بما في ذلك الليمونين والفيلاندرين والفالبينين والترين الأحادي النصفقي) والبيكادانين والأكسيبيوكادانين والأستروتول.

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها. الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي بهشية الشاي على مشتقات الزانتين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من التيوبرومبين والتيوفيلين وما يصل إلى 16% من حموض التنيك. ويعني ارتفاع محتوى حموض التنيك أن بهشية الشاي يجب ألا تؤخذ مع الوجبات، لأن حموض التنيك تعيق امتصاص المغذيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بهشية الشاي هي شاي تقليدي في أميركا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقو على غرار الشاي (*Camellia sinensis*, ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (*Coffea arabica*, ص 190)، فهي تنبه الجهاز العصبي كما أنها مسكنة معتدلة ومدرة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبذة طبية لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والرتيبي والتعب والاكتئاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يُصنع منها شاي لذيذ المذاق له تأثير منبه ومسكن معتدل ومدبر للبول. أيضاً في علاج الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكودور (*I. guayusa*) بطريقة مماثلة جداً لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وألم الكبد والإفريقي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتنظف السبيل الهضمي. ويعتقد شعب جيبارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مقوية للباه. أنظر أيضاً بهشية الدبق (*I. aquifolium*, ص 200).

الأنيسون النجمي. الباديا النجمي
Illicium verum (Illiciaceae)
Star Anise

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مستدقة وأزهار صفراء مخضرة باهتة وثمار (قرون) مفصصة نجمية الشكل.

المنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وفيتنام. ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أميركا الشمالية. تقطف

التاريخ والتراث نظر العشابون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «المواد الطبية» لبياراندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli المنشور سنة 1548 نجد هذا الشرح: «يزيل الجاوي انتفاخ البطن بقوة وينبه البول والحيض، وهو علاج يستحق الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويفيد في مواجهة الطاعون الدبلي وعضات الكلاب المكلوقة». وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كلبير أقل حماسة في تزكية الجاوي للحالات الرثيئة وضيق النفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الجاوي اليوم، لكنه قد يكون عشبة تستاهل مزيداً من التقصي. الجذر عطري يدفئ المناطق المركزية للجسم وهو مقو مر. له مفعول قوي داخل المعدة والمعى، فيقر عسر الهضم ويفرغ الرياح والمغص. كما أن الجاوي مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض.

تنبيه قد يسبب الجاوي مفعولاً أرجحاً تجاه ضوء الشمس إذ وضع على الجلد.

الراسن الياباني. الراسن الصيني
Inula japonica syn. I. britannica
var. chinensis (Compositae)
Xuan Fu Hua

الوصف عشبة معمرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق طويلة رمحية وأزهار صفراء شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة الراسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين. يُجنى عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الراسن الياباني على زيت طيار وفلافونيات وحموض فينولية وثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكاسترول).

التاريخ والتراث ذكر الراسن الياباني في «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية كتب في الصين في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الراسن الياباني في الطب الصيني الماثور كدواء مقشع مدفئ معتدل، وهو مناسب بوجه خاص للبلغم المترام في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاوى الصدرية الناتجة عن «حالات البرد». والراسن الياباني ذو مفعول مر أيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم. ويوصف لوقف القيء وللوقاية في بعض الأحيان.

تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة.

الأنواع ذات الصلة انظر الراسن الطبي (*I. helenium*, ص 105).



الياسمين كبير الزهر أزهاره مصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكنتاب.

الياسمين نقيع مهدىء ومركن يؤخذ لتفريغ التوتّر، ويعتبر الزيت مضاداً للاكتئاب ومرخياً، يستخدم خارجياً لتلطيف الجلد الجاف أو الحساس، ونادراً ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعطور.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الفلّ (J. sambac)

وموطنه جنوبي شرق آسيا غسولاً للعين، ويضاف إلى الشاي (Camillia sinensis، ص 179) لإنتاج شاي الياسمين الذي يستخدم في الاحتفالات البوذية. تنبيه لا يستخدم الزيت العطري للياسمين كبير الزهر داخلياً.

الجوز الأرمدم

Juglans cinerea (Juglandaceae)

Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلق 30 متراً، لها لحاء رمادي وأوراق طويلة ذات وريقات كثيرة ونورات ذكرية وأزهار أنثوية وثمار بيضوية تحتوي على جوزة قاسية غامقة اللون.

المنبت والزراعة الجوز الأرمدم موطنه غابات أميركا الشمالية، يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى. يُجمع للحاء في الخريف.

الجزء المستخدم للحاء الداخلي.

المكونات يحتوي على كينونات النفثا (بما في ذلك الجقلون والجغلاندين وحمض الجغلانديك) وزيت ثابت وزيت طيار وحموض تنيك. لكنيونات النفثا تأثير ملين مماثل لتأثير الأنتراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124). أما الجقلون فهو مسهل ومضاد للجراثيم ومضاد للطفيليات ومثبّط للسرطان.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمدم كعلاج ملين ومقوّم. وقد استخدم الجوز الأرمدم لعلاج عدة حالات، بما في ذلك المفاصل الرثيئة والمفاصل الملتهبة والصداع والزحار والإمساك والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجوز

المنبت والزراعة السوسن الأزرق موطنه أميركا الشمالية. يفضل المناطق الرطبة والمستنقعية في البرية، ويُزرع أيضاً على نطاق واسع كنبته حدائق. يُقلع الجذومور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذومور. **المكونات** يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيات التربينويدات وحموض الساليسيليك والإيزوفتاليك ومقدار صغير جداً من زيت طيار ونشاء وراتينج وراتينج زيتي وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبية الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين. فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوّعة كمقيء وهرور ومدّر للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام والم الأذن والكوليرا. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895. وفي تراث المداواة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كعلاج غذّي وعلاج للكبد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السوسن الأزرق حالياً لإزالة السموم من الجسم بشكل رئيسي. فهو يزيد التبول وإنتاج الصفراء، وله مفعول ملين معتدل. وهذا المزيج من الأفعال التنظيفية يجعله عشبة مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل العُدّ (حب الشباب) والإكزيمة، لاسيماً عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة. ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرّج الغثيان والقيء. غير أن الجرع الكبيرة من السوسن الأزرق تسبّب القيء، ولا يزال الاستخدام المأثور للسوسن الأزرق من أجل مشكلات الغدد قائماً. ويُعتقد البعض أيضاً أنه يساعد في إنقاص الوزن.

تنبيهات الجرعات المفرطة من السوسن الأزرق تسبّب القيء. لا تؤخذ هذه النبتة أثناء الحمل.

الياسمين كبير الزهر

Jasminum grandiflorum (Oleaceae)

Jasmine

الوصف معترشة رقيقة دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق مركبة خضراء داكنة وأزهار أنبوبية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة.

المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهملايا، ويُزرع اليوم كنبته حدائق ومن أجل زيته العطري.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري. **المكونات** يحتوي الزيت الطيار للياسمين كبير الزهر على كحول البنزويل وأستات البنزويل واللينالول وأستات الليناليل.

التاريخ والتراث أدخل الياسمين كبير الزهر إلى أوروبا في القرن السادس عشر، واستخدم بشكل رئيسي كمصدر للعطر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من أزهار

الجلاب المخزني

Ipomoea purga syn. *Convolvulus jalapa* (Convolvulaceae)
Jalap

الوصف كرمة دائمة الخضرة تمتد نحو 4 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أرجوانية بوقية الشكل. **المنبت والزراعة** الجلاب المخزني موطنه المكسيك ويُزرع في أميركا الوسطى وجزر الهند الغربية وجنوبي شرق آسيا. يُقلع الجذر في الصيف. **الجزء المستخدم** الجذر.

المكونات يحتوي الجلاب المخزني على راتينج الكونفولفين.

التاريخ والتراث تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية. وقد أدخلت النبتة إلى أوروبا سنة 1565 واستخدمت لكل أنواع الأمراض حتى القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجلاب المخزني هرور قوي جداً بحيث تخضع قيمته العلاجية للشكوك. فهو ينهّ طرح البراز المفرط السيولة حتى بجرع معتدلة، ويسبّب القيء بجرع كبيرة.

الأنواع ذات الصلة التّريد (*I. turpethum*) وموطنه آسيا وأستراليا مسهل شديد أيضاً. وثمة أنواع أخرى من الجلاب مثل البطاطا الحلوة (*I. batata*، من أميركا الجنوبية) تعتبر نباتات غذائية هامة، وتحتوي بذور الجلاب الأرجواني (*I. violacea*) وموطنه المكسيك، على مركبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية. **تنبيه** لا يؤخذ الجلاب المخزني في كافة الظروف.

السوسن الأزرق، السوسن الثائب

Iris versicolor (Iridaceae)

Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معمّرة تعلق نحو متر واحد. لها سوق منتصب وأوراق نصلية وزهرتان أو ثلاث زرقاء إلى بنفسجية متألّقة في الساق.



السوسن الأزرق استخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الجروح والقروح.

للغم وببائل مفرغة للثة النازفة والمخموجة. وخاصة نبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميله أو غسول لعلاج البواسير. ويمكن أن توضع الراتانيا أيضاً على الجروح للمساعدة في وقف نزيف الدم وعلى عروق الدوالي وفوق المناطق ذات الشعيرات الدموية الهشة التي تميل إلى التكدّم bruising بسهولة.

الأنواع ذات الصلة الكراميريا الكييسية (K.

cystisoides) المكسيكية دواء قابض يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الراتانيا. وثمة نوع آخر موطنه أميركا الشمالية وأميركا الوسطى هي الكراميديا الصغيرة الورق (*K. parvifolia*). استخدمها شعب الباباغو كغسول للعين.

خس السم، اللبينة

Lactuca virosa (Compositae) Wild Lettuce

الوصف نبتة ثنائية الحول ذات ساق مجوفة تعلو نحو 1.2 متر. لها أوراق شوكية عريضة وعناقيد من الأزهار المركبة الصفراء الباهتة. وتفرز كل أجزاء النبتة عصارة لبنية بيضاء.

المنبت والزراعة

يشيع خس السم في كل أنحاء أوروبا، وينمو في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسيجة الأشجار. ويجمع عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والعصارة اللبينة.

المكونات

تحتوي العصارة اللبينة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سسكوي تربينات) (بما في ذلك اللاكتوكوبريسين واللاكتوسيرين)، وتحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات وكومارينات.

وللاكتونات التربينات الأحادية النصفية تأثير مركّن.

التاريخ والتراث

يقال إن خس السم كان يستعمل في طب الأعشاب الآشوري مع الكمون (*Cuminum*

cuminum، ص 194) كلبخة للعينين. وقد كتب

دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير النبتة

مماثل لتأثير الخشخاش الموم (*Papaver*

somniferum، ص 242). ولا تزال هذه النظرة قائمة،

وذلك من أسباب استمرار اعتبار خس السم (خطأ)

سائماً محتملاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية

خس السم مركّن مأمون يمكن أن يعطى للبالغين والأطفال للحض على

النوم المريح أو لتهدئة فرط النشاط أو فرط التنبيه.

ويشيع وصفه للاستثنائية عند الأطفال. ويؤخذ أيضاً

لعلاج السعال، ممزوجاً في الغالب مع أعشاب مثل

السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

ويُعتقد أن خس السم يخفّض الرغبة الجنسية، ويمكن

أن يستخدم أيضاً لتفريغ الألم.

الأنواع ذات الصلة

يمكن أن يستخدم الخس

البيستاني (*L. sativa*) على غرار استخدام خس السم،

لكن مفعوله الدوائي أضعف بكثير، ويستخدم الخس

الصيني (*L. thunbergii*) وموطنه الصين ومنغوليا،

كعشبة طبية أيضاً.

ويحتوي العرعر الشائع أيضاً على حموض التنيك وثنائيات تربين وسكريات وراتينج وفيتامين C.

التاريخ والتراث في الأزمنة القديمة كان يُعتقد أن غصينات العرعر الشائع المقدوفة في النار تحمي من الأرواح الشريرة. وكان العرعر الشائع يُحرق أيضاً لدفع شرور الطاعون.

الأفعال والاستخدامات الطبية العرعر الشائع مقوّ ومدّر للبول ومطهر قوي في السبيل البولي. وهو دواء قيمّ لالتهاب المثانة ويساعد في تفريغ احتباس السوائل، لكن يجب تجنّبه في حالات مرض الكلى. وفي الجهاز الهضمي، يكون العرعر الشائع مدقّقاً ومقرّاً ويلطّف المغص ويدعم وظيفة المعدة. عندما يؤخذ داخلياً أو يوضع خارجياً، يفيد العرعر في علاج التهاب المفصل المزمن والنقرس والحالات الرثيئة. عندما يوضع خارجياً كزيت عطري مخفّف، يكون له تأثير مدفئ للجلد ويُعتقد أنه يحضّ على إزالة الفضلات من الأنسجة التحتية. ويُنَبّه العرعر الشائع أيضاً الحيض ويميل إلى زيادة النزيف الحيضي.

الأنواع ذات الصلة ينتج زيت العرعر الكادي من العرعر الشائك (*J. oxycedrus*) ويوضع لعلاج الطفح الجلدي. والأبهل (*J. sabina*) سامّ ومجهض قوي. ويستخدم العرعر القاسي (*J. rigida*) كمدّر للبول. **تنبيهات** لا يستخدم العرعر الشائع أثناء الحمل أو عند الميل إلى النزيف الحيضي الشديد. لا يؤخذ عند المعاناة من عدوى كلوية أو مرض كلوي، لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. **الاستخدام الذاتي العداوي الكلوية**، ص 314.

الراتانيا، الكشيت المفصّص

Krameria triandra (Krameriaceae) Rhatany

الوصف جنبنة كثيفة دائمة الخضرة تعلو 90 سم. لها جذر عميق وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة.

المنبت والزراعة توجد الراتانيا في الإكوادور والبيرو وبوليفيا على المنحدرات الغربية لجبال الإنديز على ارتفاعات بين 900 و3000 متر. يُقَلع الجذر على مدار العام.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض التنيك، بما في ذلك الغلوباقين والبنزوفوران والأرميتيل تيروزين.

التاريخ والتراث الراتانيا دواء أميركي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كقابض وحافظ للأسنان. ويشير اسمه بالاسبانية raiz para los dientes (جذر السن) إلى استعماله المأثور.

الأفعال والاستخدامات الطبية الراتانيا قابضة ومضادة للجراثيم. وهي دواء مفيد يؤخذ بشكل رئيسي للمشكلات التي تؤثر على السبيل المعدي المعوي. ويشيع استخدامها للإسهال والزحار. وبالإضافة إلى ذلك، يُصنع من الراتانيا غسول جيد

للأرمد حتى اليوم كملين ومقوّ، وهو علاج قيمّ للإمساك المزمن يحضّ بلطف على تحرك المعى بانتظام. وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة للديدان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166). ويخفّض الجوز الأرمد أيضاً مستويات الكولسترول ويحضّ على طرح الفضلات بواسطة الكبد. ويحظى بسمعة جيدة في علاج الديدان المعوية، ويوصف لعلاج الزحار باعتباره مضاداً للعضويات الدقيقة وقابضاً.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الجوز الأسود (*J. nigra*) بطريقة مماثلة لاستخدام الجوز الأرمد. ويستخدم لحاء الجوز العادي (*J. regia*) كمسهل معتدل ويوضع أيضاً على المشكلات الجلدية. وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقوّ للكلى. وجوز كلا النوعين مغذّ عالي القيمة وله تأثير خافض لمستويات الكولسترول.

العرعر الشائع

Juniperus communis (Cupressaceae) Juniper

الوصف جنبنة صنوبرية تعلو 1.5 متراً، لها أوراق تحيلة ذات دوّارات من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية صفراء وأنثوية زرقاء على نباتات منفصلة وثمار كروية سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة يوجد العرعر الشائع في أوروبا وأميركا الشمالية حيث ينمو من المواقع الساحلية الجنوبية إلى المناطق السبخة والجبليّة الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الثمار والزيت العطري.

المكونات يحتوي العرعر الشائع على 1-2% من الزيت الطيار الذي يتألف من أكثر من 60 مركباً تضم الميرسين والسابينين والفا وبيتاالبينين والسينيول.



العرعر الشائع
مطهر قوي
للسبيل البولي.

مؤخراً بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزية البراقة (*L. nitida*) الأمريكية الجنوبية لمواجهة عسر الهضم والحث على الحيض وعلاج الجروح. **تنبيه** أفيد عن خمس حالات من التهاب الكبد الحاد وشبه الحاد ناتجة عن عسر هضم اللاريس الثلاثي الأسنان. وفي ضوء الشك حول سلامته، لا يوصى باستخدامه داخلياً ويجب استخدام أعشاب بديلة.

الغار، الرنّد

Laurus nobilis (Lauraceae)

Bay Laurel

الوصف جنبه أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلق 20 متراً. لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء زكورية وأنثوية وعبات سوداء لامعة.

المنبت والزراعة الغار موطنه البلدان المتوسطية، وهو يفضل المواقع الرطبة أو الظليلة. وهو أيضاً عشبة حدائق شهيرة تزرع على نطاق واسع لاستخداماتها المطبخية. تقطف الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** يحتوي الغار على 30% من الزيت الطيار (بما في ذلك 30-50% من السينيول واللينالول والفا البينين والفا التربينيول وأستات ولثا وحمض تنيك وراتينج).

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للتعنّب من قبل عرّاف دلفي. ومن روما القديمة ياتينا أن الذبول المفاجيء لشجرة الغار ينذر بحدوث كارثة في



الغار كان يُزيّن المنتصرين في اليونان القديمة

ارتفاعات 2000 متر، تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها. يُستخرج الراتينج في الخريف، ويجمع اللحاء عندما تقطع الشجرة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء الداخلي والراتينج. **المكونات** تحتوي الأرزية الأوروبية على الليغنانات والراتينجات وزيت طيار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا البينين والليمونين).

التاريخ والتراث أدخلت الأرزية الأوروبية إلى بريطانيا في سنة 1639، وتُزرع منذ أوائل القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية للأرزية خصائص قابضة ومدرة للبول ومطهرة. يمكن استخدام اللحاء لعلاج المثانة وعداوي التّبيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات. ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العداوي وتجاوبها. ويستخدم مغلي اللحاء لتلطيف الإكزيمة والصدّاف psoriasis. **تنبيه** لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي.

اللاريس ثلاثي الأسنان، المُرّ ثلاثي الأسنان

Larrea tridentata (Zygophyllaceae)

Chaparral, Creosote Bush

الوصف جنبه شائكة تعلق مترين، لها أوراق صغيرة دقيقة التقسيم.

المنبت والزراعة يوجد اللاريس ثلاثي الورق بأعداد كبيرة في صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي اللاريس الثلاثي الأسنان على نحو 12% من الراتينج وحمض النوردي هايدرغوإياريتيك. ويقال إن المكوّن الأخير ضارّ بالغدد اللمفية والكلّي.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللاريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال. واستخدمت الأفتاد الصغيرة لآلم الأسنان. وكانت الأوراق توضع كلبخة للمشكلات التنفسية وكغسل لمشكلات الجلد. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1842 و 1942.

الأفعال والاستخدامات الطبية ظل اللاريس الثلاثي الأسنان يستعمل على نطاق واسع في الولايات المتحدة حتى عصر قريب، حيث كان يستهلك كل عام 9.07 أطنان في المتوسط. وكان يُعتقد أنه دواء مفيد للمرض الرثي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللاريس الثلاثي الورق يؤخذ داخلياً من أجل الإصابات الجلدية كالعُدّ (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حُظر في الولايات المتحدة

القُرّاص الكاذب، اللاميون الأبيض

Lamium album (Labiatae)

White Deadnettle

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مسننة وعاقد من الأزهار البيضاء المزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة القُرّاص الكاذب موطنه أوروبا ووسط وشمال آسيا وينتشر فيها على نطاق واسع. يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة. **المكونات** يحتوي القُرّاص الكاذب على صابونين وفلافونات ولثا وحموض تنيك.

التاريخ والتراث سُمّي القُرّاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القُرّاص الكبير (*Urtica dioica*, ص 145) دون الشعرات القارصة. وهو نبتة «تُقرح القلب وتمنح الوجه لوناً حسناً وتنعش النفس الحيوية» (جون جيرارد، «كتاب الأعشاب الطبية»، 1597).



القُرّاص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية القُرّاص الكاذب قابض ومطرّ. يستخدم بشكل رئيسي كمقوّل للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط. وهو أيضاً علاج ماثور للتصريف المهبلّي. وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريج الحيض المؤلم. وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال. وعندما يؤخذ خارجياً، يمكن أن يفرّج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزية الأوروبية

Larix decidua syn. *L. europaea*

(Pinaceae)

Larch

الوصف شجرة صنوبرية معبلة تعلق 50 متراً. لها عناقيد من الأوراق الإبرية وأزهار زكورية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة.

المنبت والزراعة الأرزية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباثيان في شرقي أوروبا، وتنمو حتى



فراسيون القلب يستخدم لعلاج الخفقان منذ القرن السادس عشر على الأقل.

ذنب الأسد الصيني (*L. heterophyllum*) وذنب الأسد السيبيري (*L. sibiricus*) يستخدمان طبيًا للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الأسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحث على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل. ويجب أيضاً تجنبه عند وجود نزيف حيضيّ شديد.

الاستخدامات الذاتية للمشكلات الحوضية - الدورة غير المنتظمة، ص 315؛ **نوبات الخوف** ص 302.

الثقّاء الأميركيكي، شَيْطْرُج فيرجينيا *Lepidium virginicum* (Cruciferae) Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلق نحو 60 سم. لها أوراق رمحية رقيقة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثقّاء الأميركيكي موطنه شرقي أميركا الشمالية والكاريببي، وقد وُطن في أستراليا. تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي الثقّاء الأميركيكي على مستويات عالية من الفيتامين C.

التاريخ والتراث استخدم شعب المينوميني Menominee في شرقي أميركا الشمالية دهوناً من الثقّاء الأميركيكي (أو نبتة غضة مرضوضة) لتسميم اللبالب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثقّاء الأميركيكي نبتة مغذية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز الفيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرة للبول أيضاً ومفيدة في تطيف الألم الرثيبي. يؤخذ الجذر لعلاج فرط النزلة في السبيل التنفسي.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الرشاد (*L. sativum*)، وموطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، كعشبة للسلطة ويستخدم بين الحين والآخر «منظّفاً للدم». ويُزرع الثقّاء الملون (*L. oleraceum*)، وموطنه نيوزيلندا، للاستخدام المطبخي أيضاً.

بالحناء. وفي شبه الجزيرة العربية والهند استخدمت الأوراق تقليدياً لصنع خضاب من أجل صبغ نقوش خطية مزخرفة على الأصابع والراحت والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضاً لصباغ الشعر وأعراف الجياد وأذيالها. واشتهر أن كليوباترا كانت، قبل لقاء أنطونيوس، تنقع أشرعة قاربها بزيت زهر الحناء الذكي الرائحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت أوراق الحناء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والأوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكنتعيق أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحض بقوة على التدفق الحيضي. ويستخدم مغلي الحناء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحناء على شكل لزقة، تعالج العدوي الفطرية والعُدّ (حب الشباب) والحبوب.

فَرَأْسِيُون القلب، ذَنْب الأسد *Leonurus cardiaca* (Labiatae) Motherwort

الوصف عشبة معمرة تعلق 1.5 متر. لها أوراق راحية مسنّنة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتّح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الأسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأميركا الشمالية. ينمو في البرية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبته حدائق. يُجمع فراسيون القلب عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي فراسيون القلب على قلوانيّات (بما في ذلك L- ستاكيدين) وإيروودويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض تنيك.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه *cardiaca*. وقد رأى العشّاب نيكولاس كلبير أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد أبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيويلي أنه «مفيد لخفقان القلب والتشنجات والشلل... [وهو] يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة وينبّه البول والنزيف الحيضي ويطرد الحصى من الكلى» (1548).

الأفعال والاستخدامات الطبية فراسيون القلب دواء للقلب والأعصاب وغالباً ما يوصف للخفقان، وهو يقوي وظيفة القلب، وبخاصة إذا كان ضعيفاً. ويحض على الاسترخاء لا النعاس لأنه مضاد للتشنج ومركّن. غير أن فراسيون القلب ينبّه عضلات الرحم، وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخرة والم الحيض والتوتر السابق للحيض (وبخاصة إذا كانت الصدمة أو الضائقة عاملاً). ويجب ألا يستخدم إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان آسيويان شرقيّان،

وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة كعشاء وتابل وكإكليل تزييني في مهرجان ديسمير سقاء بإله ساتورن. وكان الغار مقدساً عند الإلهين يوجو وأسكولاببوس (إله الطب) اللذين كانا يُشرفان على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضاً أن العشبة رقية عظيمة وشفافية. وكان يؤخذ نقيع الأوراق لتأثيره الحرقى والمقوي للمعدة والمثانة. وكانت تستخدم ورقة من الأوراق لتفريغ عصابات الزنابير والنحل. وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أن لعاء الغار «يفتت حصى [الكلى] ومفيد لعراض الكبد».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار بشكل رئيسي لعلاج اضطرابات السبيل الهضمي الخفي وتلطيف أوجاع التهاب المفصل والألام. وهو مفيد للمعدة ولديه تأثير مقويّ الشبيهة وإفراز عصارات الهضمية. وعندما يستخدم كمكوّن في عصي، تحضّ أوراق الغار على الهضم وامتصاص لعاء. وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير النعنع السبني (*Mentha spicata*) وإكليل الجبل

الرمادي (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) في المساعدة على هضم الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار أيضاً للحض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت العطري بشكل رئيسي كحفيف احتكاكي حيث يخفف جيداً في زيت ناقل وتدلّك به العضلات والمفاصل المبرجة. ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغطس لتطيف الأطراف المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخلياً. وقد يتج رد فعل أرجي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب وضع الزيت بتركيزات مخففة جداً (2%).

الحناء

Lawsonia inermis syn. *L. alba* (Lythraceae) Henna

الوصف جنبية أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة نحو 6 أمتار. لها أوراق حادة نحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الصفراء وعبات سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة الحناء موطنها الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وشبه القارة الهندية، وهي تنمو في المواقع المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ وصباغ للشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم النمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء. **المكوّنات** تحتوي الحناء على كومارينات وبنفثاكيونينات (بما في ذلك اللوسن *lawsone*) وبنفثونويدات وستيرويدات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الحناء منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا وآسيا كصبغ أحمر وعطر. وكانت الحنفيات في مصر القديمة تغلف بقماش مصبوغ

أوراق خطية وأزهار صفراء مزدوجة الشفة ذات غصينات طويلة.

المنبت والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية. تزدهر على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. تُقطف عند إزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي اللينارية العادية على اللينارين وستيرويدات وسكريات وحموض تنيك ولثا.

التاريخ والتراث روى العشاب كيوغ K'Eogh سنة 1735 أن «مرهماً [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع شحم الخنزير ومزوجاً بصغار البيض ممتاز للبواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما تستخدم اللينارية العادية اليوم، وهي عشبة للكبد

والهضم بشكل رئيسي. وهي مفيدة في علاج اليرقان والإمساك المزمن وأمراض الجلد. يمكن وضعها

خارجياً لتلطيف القروح وقروح الجلد والبواسير.

ويمكن أن تفرج أيضاً التهاب العينين.

الأنواع ذات الصلة حبّاحب الجدران (*Cymbalaria muralis*) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على

الجروح. وزهرة الحواشي (*Kixsia elatine*)، وموطنها أوروبا أيضاً، قابضة وتستخدم لإرقاء الجروح ووقف

النزف. ويستخدم حبّاحب الأزرق (*L. canadensis*)، وموطنه أميركا الشمالية، كمدّر للبول وملين، ويوضع

على البواسير.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا

تؤخذ أثناء الحمل.

الكْتَان الشائع

Linum usitatissimum (Linaceae)

Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمّرة تعلق متراً واحداً، لها ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار

زرقاء سماوية وبذور بنية زيتية.

المنبت والزراعة الكْتَان الشائع موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا. ويُزرع في كل أنحاء العالم

من أجل ليفه وبذوره وزيت بذوره. تحصد البذور في أواخر الصيف أو أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي زيت بذر الكتان على نحو 30-40% من الزيت الثابت (بما في ذلك 36-50% من

حمض اللينولينيك و 23-24% من حمض اللينوليتيك) و 6% من اللثا و 25% من البروتين ومقادير صغيرة من

اللينامارين (غليكوزيد موألد للسيانوجين). واللينامارين ذو تأثير مرَكِّن على الجهاز التنفسي.

التاريخ والتراث زرع الكْتَان منذ 7000 سنة على الأقل في الشرق الأوسط. ولطالما حظي بتقدير كعشبة

طبية. وقد جمع بليثوس (23-79) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: «أي شعبة من شعب الحياة

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh إلى أن الأنجذان المعروف «يُطرَد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحض على التبول والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والنمش والاحمرار من الوجه» (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان المعروف عشبة مدفئة ومقوية للجهازين الهضمي

والتنفسي. يُعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصات. الأنجذان المعروف مدرّ

هأم للبول ومضاد للعضويات المجهرية ويشجع أخذه لشكاوى السبيل البولي. كما أنه يحض على الحيض

ويفرج ألم الدورة الشهرية. وتحسن طبيعته المدفئة ضعف دوران الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني (*Ligusticum chuanxiong*) لبدء دورات الحيض

الغائبة وعلاج ألم الحيض. ويستخدم الأنجذان الصيني من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للآلام.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

استخدام ذاتي التزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللينارية العادية، الحَبّاحب الميزول

Linaria vulgaris (Scrophulariaceae)

Common Toadflax

الوصف نبتة معمّرة منتصبّة تعلق نحو 50 سم، لها



اللينارية العادية تعتبر دواء للكبد منذ عدة قرون.

الفيرونيكا الأميركية، جذر كَلْفَر

Leptandra virginica syn. *Veronicastrum virginicum* (Scrophulariaceae)

Black Root

الوصف عشبة معمّرة تعلق متراً واحداً، لها ساق

منتصبّة وأوراق رمحية

وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة

تنمو الفيرونيكا الأميركية

في أميركا الشمالية في

المروج والأحراج. ويقلع الجذر

في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المجفف.

المكونات تحتوي

الفيرونيكا الأميركية على زيت طيار

وصابونينات وسكريات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث عُرفت الفيرونيكا الأميركية عند الأميركيين المحليين في ميسوري ودلوير كمسهل

عنيف، واستخدمت بجرعات معتدلة كملين ومزيل

للسموم وعلاج لاضطرابات الكبد. وفي تراث المنادين

بالمداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت

الفيرونيكا الأميركية لتنبيه إفراز الصفراء.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كملين

ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة. وتعالج العشبّة أيضاً

انتفاخ البطن وتخفف من إزعاج البواسير والإمساك

المزمن والتدلي الشرجي. ويمكن أن تُعطى لمشكلات

الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاملاً.

تنبيهات لا يستخدم الجذر الغض. لا تؤخذ أثناء

الحمل.

الأنجذان المعروف، الكاشم المخزني

Levisticum officinale syn.

Ligusticum levisticum (Umbelliferae)

Lovage

الوصف نبتة معمّرة تعلق مترين. لها أوراق مسنّنة

لامعة مركّبة وأزهار صفراء إلى خضراء وبذور

بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة يوجد الأنجذان المعروف في

جنوبي أوروبا وجنوبي غرب آسيا. يزدهر على

المنحدرات الجبلية المشمسة. تُجمع الأوراق في الربيع

أو أوائل الصيف، والبذور في أواخر الصيف والجذر في

الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والبذور والأوراق.

المكونات يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيار

(نحو 70% من الفثاليدات) وكومارينات (بما في ذلك

البيرميتين والبسورالين والأمبليفيرون) وحموض

نباتية وبيتا سيتوستيروول. وراتينجات وصبوغ.

الفتاليدات مركّنة ومضادة للاختلاج.

التاريخ والتراث أدخلت اللوزية الليمونية إلى أوروبا

سنة 1784. ويشكل النقيع شراباً مشهوراً في فرنسا وإسبانيا وسواهما في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية

مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع الترنجان (*Melissa officinalis*, ص 111). وكلا النباتين

تحتويان على زيت طيار يعطر الليمون ذي خصائص مهدئة وهضمية. وللوزية الليمونية مفعول مركن وتشتهر بتلطيف الانزعاج البطني. ومفعولها المقوي للجهاز العصبي أقل بروزاً من مفعول الترنجان، لكنها مع ذلك تفيد في رفع المعنويات ومواجهة الاكتئاب. **الأنواع ذات الصلة** تستخدم الليبية السكرية (*L. dulcis*). وموطنها المكسيك، كمطر وعلاج مقشع.

ويستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليبية لخصائصها المضادة للتشنج والحائثة على الحيض والمल्पفة للمعدة. وتُشرب الليبية الإفريقية بمثابة شاي في غربي إفريقيا.

الاستخدام الذاتي الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

الأصطرك الشرقي. العنبر الدماغ الشرقي
Liquidambar orientalis (Hamamelidaceae)
Levant Storax

الوصف شجرة مبلعة تعلو 6 أمتار. لها لحاء رمادي إلى أرجواني وأوراق مفصصة وأزهار أحادية صغيرة بيضاء إلى صفراء.

المنبت والزراعة يوجد الأصطرك الشرقي في جنوبي غرب تركيا، ويستخرج بلسم الأصطرك، وهو سائل بني إلى رمادي لزج، من اللحاء الذي يُجمع في الخريف.

الجزء المستخدم خلاصة اللحاء.

المكونات يحتوي الأصطرك الشرقي على حمض السناميك وسنّامات السناميل وفينيل بروبيل السنّامات وحموض ثلاثيات التربين وزيت طيار.

التاريخ والتراث الأصطرك الشرقي هو أكثر أنواع العنبر السائل استخداماً طبياً منذ القرن التاسع عشر. ويستخدم الأصطرك الشرقي أيضاً كمثبّت للعلطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل بلسم الأصطرك الشرقي كمهيج ومقشع في السبيل

التنفسي، وهو أحد المكونات الموجودة في بلسم فراير's Balsam، وهو مزيج مقشع يستنشق لتنبية السعال المقشع. وإلى جانب ذلك، يوضع بلسم الأصطرك خارجياً للحصّ على شفاء أمراض الجلد ومشكلاته مثل الجرب الجروح والقروح. عندما يمزج

الأصطرك الشرقي مع مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 155) وأنواع الورديات يصنع منه دهن قابض للوجه. وفي الصين، يستخدم بلسم الأصطرك لإزالة احتقان المخاط وتفريغ الألم وانسداد الصدر.

الأنواع ذات الصلة الأصطرك الأميركي (*L. styraciflua*) التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس وتوجد أيضاً شمالها، استخدمت منذ زمن المايا لخصائصها العلاجية.



الكثبان الشائع يزرع منذ العصور القديمة لبذوره وزيت بذوره وليفه.

التشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟»

الأفعال والاستخدامات الطبية الكتان الشائع غني بالثا والدهون غير المشبعة ويشكل دواءً قيماً لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً تلتفّج التهيج في السبيل الهضمي.

وهي تمتص السوائل وتنتفخ، ما يشكل كتلة هلامية تعمل كملينٍ كتلي فعّال. ويمكن بدلاً من ذلك شطر البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفر الحموض الدهنية الضرورية. ويمكن أن تفيد البذور السبيل الجولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي. وعلى الصعيد الخارجي، قد تفيد لبخة من البذور المسحوقة السعال المزمن والتهاب القصبات وذات الجنب والنفاخ. وتفرّج لبخة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المؤلمة وتوصي وصفة برتغالية بزيت بزر الكتان ممزوجاً مع التبيد الأحمر لعلاج الجروح.

تنبيه لا تتجاوز الجرع الموصوفة. لا تستخدم البذور غير الناضجة التي قد تكون سامّة. **استخدام ذاتي الإمساك**، ص 317.

اللوزية الليمونية، الليبية الليمونية
Lippia citriodora syn.
Aloysia triphylla (Verbenaceae)
Lemon Verbena

الوصف جنبه مبلعة تعلو مترين. لها أوراق رمحية قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار الأنبوبية الخضراء الباهتة إلى بنفسجية فاتحة.

المنبت والزراعة اللوزية الليمونية موطنها أميركا الجنوبية. تُزرع في المناخات المعتدلة كنبته عطرية للزينة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق. **المكونات** تحتوي اللوزية الليمونية على زيت طيار يتألف بشكل رئيسي من السيترال والسينيول والليمونين والجيرانبول ولثا وحموض تنيك وفلافونيات.

زنبق بوماء
Liriosma ovata (Oleacea)
Muirá Puama

الوصف شجرة تعلو 15 متراً. لها جذع رمادي وأوراق بيّنة داكنة وأزهار بيضاء وثمار صفراء برتقالية.

المنبت والزراعة زنبق بوماء موطنه الغابات المطيرة البرازيلية، وبخاصة منطقتا ريو نغرو Rio Negro والأمازون.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب.

المكونات يحتوي زنبق بوماء على الإسترات وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم زنبق بوماء من قبل الأمازونيين المحليين كمقو وباهي. ولا يزال يعتبر دواءً قيماً للعجز الجنسي. اللحاء قابض قوي ويمكن أن يستخدم كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وأن يؤخذ على شكل نقيع من أجل معالجة الإسهال والزحار.

حشيشة الرئة الكبدية
Lobaria pulmonaria (Stictaceae)
Tree Lungwort

الوصف أشنة رمادية أو خضراء فاتحة ذات فصوص غير منتظمة متشعبة يبلغ قطرها 1.5 سم.

المنبت والزراعة توجد حشيشة الرئة الكبدية في كل أنحاء أوروبا وتنمو على الأشجار والصخور وفي المناطق الحرجية. تجمع على مدار السنة.

الجزء المستخدم الأشنة.

المكونات تحتوي حشيشة الرئة الكبدية على ضروب من الحموض النباتية (بما في ذلك حمضي الستيكيتك والستيسينيك) وحموض دهنية ولثا وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الرئة الكبدية منذ الأزمنة القديمة كدواء لمشكلات الرئة. وقد أوصى الطبيب والعشاب الإيطالي بيار اندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli (1501 - 1577) بها لعلاج القرحات الرئوية ولعلاج البلغم المشوب بالدم وخفض النزيف الحيضي المفرط وتفريغ الزحار ووقف «القياء الصفراوي».

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل الاستخدام ذو خصائص مقشعة ومقوية. تساعد في إزالة المخاط المحتقن وخفض النزلة وتساعد في زيادة الشهية. يُلاثم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلى بالعسل كل الحالات المتسمة بالنزلة الصدرية المزمنة. كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والنفاخ. ولأن حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرية، فإنها تكون علاجاً مفيداً للقروح الرئوية فضلاً عن عدة مشكلات معدية معوية. وهي ملائمة جداً لعلاج الوبعكات عند الأطفال.

البيوت
Lophophora williamsii (Cactaceae)
Peyote, Mescal



تجف ثمرة اللوف المصري وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لعلاج ألم العضلات والمفاصل.

آسيا وإفريقيا. وتزرع اليوم بكثرة في المناطق المدارية حول العالم. تُقطف عند نضوجها في الصيف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي اللوف على الزيولان والزيلون والغالكتان.

التاريخ والتراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين في عهد أسرة تانغ (618-907). وتشتهر في الغرب كأداة ملحقة بالحمام، حيث يشكل جسم الثمرة الليفي أداة فرك لطيفة للجلد.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني تستخدم البنية الداخلية للثمرة المجففة لعلاج العضلات والصدر والبطن. ويوصف لعداوي الصدر التي تصاحبها حمى وآلم، ويُستخدم لإزالة المخاط المحتقن. ويُعطي اللوف أيضاً لعلاج التشنج المؤلمين أو المتورمين.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للكرمة الغضة تأثير مقشع أقوى من الثمرة الجافة.

رجل الذئب

Lycopodium clavatum

(Lycopodiaceae)

Club Moss

الوصف طُحلب زاحف دائم الخضرة يعلو 12 سم. له عدة عُصَيَات منتشرة بغير اتساق تغطيها أوراق مستقيمة خضراء وسنابل حرشفية تحمل أباوغاً صفراء.

المنبت والزراعة يوجد رجل الذئب في كل أنحاء المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويشيع في الجبال والأراضي السبخة. تُجمع النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الطحلب والأبواغ.

المكونات يحتوي رجل الذئب على نحو 0.1-0.2% من القلوئيات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات الفينول والفلافونيات وثلاثيات التربين.

صريمة الجدي. سلطان الجبل
Lonicera spp. (Caprifoliaceae)
Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلقة تلو 4 أمتار معبلة (صريمة الجدي *L. caprifolium*) أو شبه دائمة الخضرة (صريمة الجدي اليابانية *L. japonica*) لها أوراق بيضوية وأزهار برتقالية إلى صفراء (صريمة الجدي) أو بيضاء إلى صفراء (صريمة الجدي اليابانية) وغببات حمراء (صريمة الجدي) أو سوداء (صريمة الجدي اليابانية).

المنبت والزراعة صريمة الجدي موطنها أوروبا والقوقاز. وصريمة الجدي اليابانية موطنها الصين واليابان. ويشيع وجود كلا النبتتين على الجدران والأسيجة. تجمع الأوراق والأزهار في الصيف قبل أن تتفتح الأزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق واللحاء. المكونات تضم مكونات صريمة الجدي زيتاً طياراً وحموض تنيك وحمض الساليسيليك. وتحتوي صريمة الجدي اليابانية على زيت طيار (يضم اللينالول والجاسمون) وحموض تنيك ولوتولين وإينوسيتول.

التاريخ والتراث في أوروبا، استخدمت صريمة الجدي تقليدياً كعلاج للربو وغيره من الحالات الصدرية. وهي واحدة من أدوية أزهار باخ، ويعتقد في نظام العلاجات العشبية هذا أنها تضاد مشاعر الحنين والاشتياق إلى الوطن. وتستخدم صريمة الجدي اليابانية في الصين منذ زمن بعيد لإزالة الحرارة وتفريج السمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. وتشير الاستخدامات الماثورة إلى أن الأجزاء المختلفة من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل بين. للحاء مدر للبول ويمكن أخذه لتفريج النقرس وحصى الكلى ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل غرغرة جيد وغسول للغم من أجل التهاب الحلق وقروح الفم. والأزهار تفرج السعال وهي مضادة للتشنج وتؤخذ تقليدياً كعلاج للربو. وتوصف صريمة الجدي اليابانية لمجموعة مختلفة من الأمراض في طب الأعشاب الصيني. وتستخدم بشكل رئيسي لمواجهة اضطرابات «الحرارة» المعديّة مثل الخراجات والقروح والتهاب الثديين والزرار. وتؤخذ صريمة الجدي اليابانية أيضاً لخفض الحمى.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن صريمة الجدي اليابانية تثبط عصية التدرن وتضاد العدوى. وفي إحدى التجارب أثبتت صريمة الجدي اليابانية المزوجة مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum morifolium* ص 77) أنها فعالة في خفض ضغط الدم. ونظراً لشبه صريمة الجدي بصريمة الجدي اليابانية، فقد تثبت أنها مفيدة ضد العدوى.

تنبيه لا تؤخذ العنبات لأنها سامة.



البيوت مهلس قوي. وهو يستخدم في احتفالات الأميركيين المحليين.

الكسور والجروح ولدغات الأفاعي. ويستخدم البيوت أيضاً للحث على القيء.

تنبيه يحظر استخدام البيوت والمسكاليين في معظم البلدان.

اللوف المصري. اللوف الأسطواني

Luffa cylindrica syn. *L. aegyptica*

(Cucurbitaceae)

Loofah, Si Gua Luo

الوصف كرمة حولية تتسلق 15 متراً. لها أوراق كبيرة مفصصة وحوالق وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة أسطوانية طويلة تشبه القرع.

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في



رجل الذئب

التاريخ والتراث استُخدمت

رجل الذئب طبياً منذ العصور الوسطى على الأقل. وقد استخدمت النبتة بأكملها كعذر للبول للمساعدة في طرح حصى الكلى. ولا تزال الأبوغ تستخدم لتغليف أقراص

الدواء لأنها مقاومة قوية للماء. تشتغل الأبوغ بشكل متفجر وتستخدم في صناعة المفرقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية

للبول ومركنة ومضادة للتشنج، وهي مفيدة على وجه الخصوص لعلاج الشكاوى البولية المزمنة. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعسر الهضم والتهاب المعدة. ويمكن أن توضع الأبوغ على الجلد لتفريغ المناطق المستحكة أو المتهيجة ووقايتها.

تنبهه رجل الذئب سامّة محتملة بجرعات مفرطة. لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي.

العُرُصُفُ الأَمِيرِكِي. فراسيون الماء الأَمِيرِكِي

Lycopus virginicus (Labiatae)

Bugleweed

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها ساق مربعة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار المائلة إلى البياض.

المنبت والزراعة يشيع العرصف الأميركي في معظم أنحاء أميركا الشمالية، ويزدهر قرب الماء. يجنى في الصيف عند إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي العرصف الأميركي على حموض قينولية (بما في ذلك مشتقات حموض الكافيك والكوروجينيك والإلاجيك).

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العرصف الأميركي قابضاً ومهدئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الطري والنزيف الداخلي وسلس البول. وقد اعتبر العشابون ذات يوم النبتة مخدراً معتدلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعرصف

الأميركي خصائص مركّنة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العرصف الأميركي أيضاً قابضاً مقوياً وطريراً يقلل إنتاج النزلة.

الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن العرصف الأميركي والعرصف الأوروبي (انظر الأنواع ذات الصلة، أدناه) يخفضان، إلى حد ما، نشاط الغدة الدرقية.

الأنواع ذات الصلة العرصف الأوروبي (*L. europaeus*) له خصائص قابضة ومقوية للقلب. يؤخذ للخفقان والقلق، وقد استعمل لخفض الحمى. **تنبهات** لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ

السَّرْمُجُ الأصْفَر

Lysimachia vulgaris (Primulaceae)

Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمّرة جذابة تعلو مترًا، لها دورات من الأوراق الرمحية العريضة وأزهار صفراء زاهية.

المنبت والزراعة السرمج الأصفر موطنه أوروبا، ويشيع في أسيجة الأشجار الرطبة وقرب الماء. كما أنه يُزرع كنبته حدائق. يجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث أورد بليونس (23-79) أن السَّرْمُجُ الأصْفَر *lysimachia* سُمِّي باللاتينية نسبة إلى

ليسيماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائده الطبية. ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على الحؤول دون حدوث صراع، وبخاصة بين الحيوانات، وصد الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرُعاف وأشار إلى أن دخانها يطرد الأفاعي والحشرات.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرمج الأصفر عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات المعوية المعوية مثل الإسهال والزحار ولوقف النزيف الداخلي والخارجي وتنظيف الجروح، ويُصنع منه غسول فم مفيد للثة المتقرحة وقروح الفم، ويمكن استخدامه لعلاج الزعاف (نزيف الأنف)، ويؤخذ السرمج الأصفر أيضاً كمقشع.

الأنواع ذات الصلة السرمج الخشبي (*L. nemorum*)، وموطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقئ.

والسرمج الصيني (*L. Christinae*) مدرّ للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بينت تجربة صينية أن الأخير فعّال في علاج حصى والمثانة.

السَّرْمُجُ الأَرَجَوَانِي. المَرْنَدَل المَبْدُول

Lythrum Salicaria (Lythraceae)

Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمّرة جذابة تعلو نحو 1.5 متر. لها سوق مستقيمة حمراء وأوراق رمحية حادة وسنابل من الأزهار الأرجوانية الرائحة.

المنبت والزراعة السرمج الأرجواني موطنه أوروبا، وينمو أيضاً في أميركا الشمالية. يزدهر في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهر والجداول حتى ارتفاع 1000 متر. يُجمع في الصيف عند إزهاره.

المكوّنات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الغليكوزيدات (فيتكسين) وحموض

التاريخ والتراث

في سنة 1654، امتدح العشاب نيكولاس كليبير هذه العشبة بقوله إن «الماء المقطر [منها] علاج للأذى والضربات التي تصيب العين وللعشى... كما أنه ينقيّ العيون من الغبار أو أي شيء يدخلها ويحفظ البصر». وقد استخدم السرمج الأرجواني في إيرلندا، حيث يشيع وجوده، مضافاً للإسهال.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يستخدم السرمج الأرجواني القابض بشكل رئيسي لعلاج الإسهال والزحار. وهو مأمون الاستعمال في كل الأعمار. وقد أوصى به بعض العشابين لوقف الإسهال عند الرضع. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعلاج الحيض الشديد والنزيف بين الحيضي. ويوضع خارجياً كلبخة أو دهن على الجروح وقرحات الأرجل والإكزيمة، ويستخدم لعلاج فرط التصريف المهبلي والحكة المهبليّة. وقلماً يستخدم السرمج الأرجواني اليوم لعلاج مشكلات العين، لكن قد تستحق النبتة مزيداً من الفحص كعلاج لاضطرابات العين والبصر، كما توحي تجربة كليبير.

الأبحاث أفيد أن النبتة بأكملها صادة، وهي فعّالة بوجه خاص ضد العضويات المجهرية التي تسبب التيفوس.



السرمج الأرجواني يستخدم لتفريغ الإسهال والزحار عند الأطفال الرضع.

البيروج المخزني
Mandragora officinarum (Solanaceae)
Mandrake

الوصف نبتة معمّرة تعلو 5 أمتار. لها جذر متشعب عميق وورديّة من الأوراق العريضة اللينة وأزهار قمعية بيضاء إلى أرجوانية وثمرّة صفراء.

المنبت والزراعة البيروج المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار. تقطف الأوراق في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي البيروج المخزني على 0.4% من قلوانيّات التروبان (هايوسين وهايوسيامين).

التاريخ والتراث تقول الإسطورة إن البيروج المخزني يُصدر، عند اقتلاعه من جذره، صرخة قويّة جداً تكاد تقتل من يحصد النبتة. ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن البيروج كانت تقتلها الكلاب التي تُربط السوق بأذيالها. إن هذه القوى الخيالية التي عزيت إلى النبتة ترجع بشكل جزئي إلى خصائص الجذر شبه المخدّرة. ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهماً على هيئة إنسان. وقد كانت الجذور تنقش وتستهمل طلسماً منذ آلاف السنين. وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء

وكتعويذة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمنة الرومان وما تلاها، استخدم جذر البيروج المخزني كمخدّر ومسكّن وعلاجاً للجنون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام البيروج المخزني إلى حد كبير اليوم. وتوضع العشبّة أحياناً كلبخة أو لزقة لآلام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمغلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية.

تنبيهات البيروج المخزني سام لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً فقط بإشراف اختصاصي. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.



البيروج المخزني له خصائص مخدّرة وجذر شبيه بالإنسان ما أوحى بكثير من الأساطير والمعتقدات التقليدية حوله.



المغنولية المخزنية تتميز بأزهارها الجميلة البيضاء إلى قشدية اللون.

الخبّازة البرية
Malva sylvestris (Malvaceae)
Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر. لها جذر وتدي لبيّ وأوراق مروحية خماسية القصوص وأزهار بنفسجية فاتحة إلى قرنفلية.

المنبت والزراعة الخبّازة البرية موطنها أوروبا وآسيا. وقد وُثنت في الأميركتين وأستراليا وآسيا، وتنمو في الأراضي البور وعلى أسجة الأشجار والأسيجة. تجمع الأوراق في الربيع والأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار والجذر.

المكوّنات تحتوي الخبّازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الغوسيبين - 3 - سلفات) واللثا وحموض التنيك. وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الانتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبّازة دواءان كافيان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبّازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبّازة المخزنية (*Althaea officinalis*, ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورّم وطررد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبّازة البرية مع الاوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*, ص 94)، تشكّل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العلل الصدرية. وعلى غرار الخبّازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الاسنان.

المادوكا
Madhuca spp. (Sapotaceae)
Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المعطّرة وثمار خضراء.

المنبت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشمالها. تُجمع الأوراق والأزهار والبذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البذور.

المكوّنات تحتوي الأوراق على قلواني وصابونين، وتحتوي البذور على صابونين وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استُخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 2029 قحنة على الأقل. تؤكل أزهاره وتخمرّ لصنع مشروبات روحية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المقشّعة لعلاج مشكلات الصدر مثل التهاب القصبات. وتؤخذ أيضاً لزيادة درّ حليب الثدي. وتوضع الأوراق كلبخة للإكزيمة. وفي الطب الهندي الشعبي يمزج رماد الورق مع السمّنة لصنع ضمادة للجروح والحروق. وزيت البذور ملين يؤخذ للإمساك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من البواسير. ويوضع الزيت أيضاً على الجلد المستحك.

المغنولية المخزنية

Magnolia officinalis (Magnoliaceae)
Magnolia, Hou Po

الوصف شجرة معبلة تعلو 22 متراً. لها لحاء عطري وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء إلى قشدية عطرة.

المنبت والزراعة المغنولية المخزنية موطنها الصين، وتنمو طليقة في المناطق الجبلية. وتزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة. يُنزع اللحاء في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيار وعلى المغنوكورارين. وللمواد المستخلصة من النبتة تأثير مرخّ قليلاً للعضلات عند حقنها.

التاريخ والتراث للمغنولية المخزنية تاريخ طويل من الاستخدام، كعشبة طبية في الصين، يرجع إلى القرن الميلادي الأول على الأقل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المغنولية عطري مدفئ ولاذع. يفرّج ألم المغص وانتفاخ البطن ويؤخذ لتمدّد البطن وعسر الهضم وفقد الشهية والقيء والإسهال.

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادّة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعالة في علاج الزحار الأميبي.

الأنواع ذات الصلة المغنولية الزنبقية الزهر (*M. liliflora*) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفسي الأعلى وإزالة النزلة المفرطة.

وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90 م) بمغلي العشب للدرن (السل) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشاب جون جيرارد الفراسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادة للسعال والأزيز فائدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون الأبيض مفيد للأزيز والتهاب القصبات وتوسع القصبات (ممر هوائي تَلَفٌ داخل الرئة). والربو القصبي والسعال غير المقشع والشاهوق. وتسبب العشب في الظاهر إقران مزيد من المخاط السائل الذي يُلفظ بسهولة بالسعال. ويزيد الفراسيون الأبيض، باعتباره مقوياً مرأ، الشهية ويدعم وظيفة المعدة. ويمكن أن تعمل العشب على جعل نظم القلب سوياً ما يحسن انتظامه. ولا يشجع استخدامه كمغلي من أجل الحالات الجلدية.

الشَّمْرُضَاض

Marsdenia condurango syn.

Gonolobus condurango (Asclepiadaceae)
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار بيضاء مخضرة قمعية الشكل. **المنبت والزراعة** الشَّمْرُضَاض موطنه الغابات المعبلة لجبال الإنديز في البيرو والإكوادور. وينمو عامة على ارتفاعات 1000-2000 متر. يُجمع اللحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبنية.

المكوّنات يحتوي لحاء الشَّمْرُضَاض على غليكوزيدات (تستند إلى الكوندورانغو غينينات) وزيت طيار وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث اعتقد خطأ في أوائل هذا القرن على نطاق واسع أن الشمرضاض دواء للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية التأثير الرئيسي للحاء هو تنبيه عصارات المعدة. وغالباً ما يستخدم في الطب الشعبي الأميركي الجنوبي كمر ومقو هضمي. والشمرضاض علاج خاص لعسر الهضم العصبي والقهم العصابي anorexia nervosa، لأن مرارته تزيد الشهية ببطء فضلاً عن قدرة المعدة على معالجة مزيد من الطعام. ويُعتقد أيضاً أن العشب تنبئ الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد.

ويحض الشمرضاض أيضاً على الحيز. وتوضع العصارة اللبنية الكاوية على التآليل لإزالتها.

الأبحاث قد تعمل الكوندورانغو غينينات على مجابهة الأورام. غير أن النبتة بأكملها لا يبدو أنها تعيق تطور السرطان.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمرضاض المكسيكي (*M. Zimapanica*) لتسميم حيوانات القيوط.

تنبيه العصارة اللبنية سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين. لها جذمور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.

المنبت والزراعة المرنة القصبية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت. يُقلع الجذمور بعد زرعه بـ 10 أو 11 شهراً.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي المرنة القصبية على 25-27% من النشاء المحايد.

التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجذري ونقيعاً من أجل العدوي البولية. وقد استخدمه شعب الأراوك Arawak في أميركا الجنوبية تقليدياً كترياق لسم الأسهم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المرنة القصبية في طب الأعشاب بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، كمطر ملطف ومغذ مفيد عند النقاها وعند ذوي الهضم الضعيف. وهي تساعد في تفريغ الحموضة وعسر الهضم والمغص، كما أنها أيضاً ملينة معتدلة. ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة ممزوجة مع أعشاب مطهرة مثل المر (*Commiphora molmol*، ص 84). **استخدام ذاتي** الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

الفراسيون الأبيض

Marrubium vulgare (Labiatae)

White Horehound



الوصف نبتة معمرة مربعة الساق

تعلو نحو 50 سم. لها أوراق زغبة مسننة وأزهار بيضاء مزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة

الفراسيون الأبيض موطنه

أوروبا، وقد وُطن في أميركا

الشمالية والجنوبية. يزدهر في

الأراضي البور والمناطق الجافة العارية، ويجمع في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي الفراسيون الأبيض على ماروبيين ثنائيي التربينات (0.3-1.0%) وماروبيينول وفلافونيات وقلوانيات (بما في ذلك البيتونيسين والستاكيردين) و

50.6 من الزيت الطيار. والماروبيين مقشع قوي ومر.

التاريخ والتراث استخدم الفراسيون الأبيض دواءً للمشكلات الصدرية منذ الأزمنة القديمة، وربما كان يستخدم على الأغلب كشراب محلى بالعسل أو السكر.

المنيهوت

Manihot esculenta (Euphorbiaceae)

Manioc, cassava

الوصف جنبة تعلو مترين. لها جذور لخيمة وسوق خشبية وأوراق راحية كبيرة وأزهار خضراء.

المنبت والزراعة المنيهوت موطنه أميركا الوسطى والجنوبية المدارية. ينمو بشكل رئيسي في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الإنديز. وتزرع أيضاً ضروب مرّة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم. يُقلع الجذر بعد زراعته بـ 8 إلى 24 أسبوعاً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكوّنات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات مؤلدة للسيانوجين (0.02-0.03%) في الضروب المرّة، 0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء.

التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المر على كميات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السمية، ويجب نقيه



المنيهوت غذاء أساسي في كثير من المناطق الاستوائية من العالم

وطهوه بعناية قبل أن يكون أكله مأموناً (المنيهوت الحلو مأمون الأكل بدون هذه المعالجة). والتابيوكا هو الاسم البرازيلي المحلي للجذر المعالج المستخدم في إعداد الطعام التجاري كعميل كثيف. وتسمم قبائل الويتوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المر. وتستخدم قبيلة الماكونا ماء الغسل لعلاج الجرب.

الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للنقاها وإن كان متدنّي البروتين. ويمكن استخدام الضرب المر لعلاج الجرب والإسهال والزحار. وقد يستخدم دقيق المنيهوت لمساعدة الجلد الناز على الجفاف. وفي الصين تصنع لبخة من المنيهوت ودقيق القمح والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) لتصريف القيح عند وجود عدوى.

تنبيه المنيهوت المر الفج سام وقد تسبب في حدوث عدة وفيات. يجب نقع الجذر بعناية وطهوه قبل الأكل. المنيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية من العالم.



الفصفاصة، البرسيم الحجازي Medicago sativa (Leguminosae) Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمّرة تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزرقي وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصفاصة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة. تزرع كمحصول علفي في المناخات المعتدلة، وتُحصَد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المتبرعمة.

المكوّنات تحتوي الفصفاصة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلونيات وفيتامينات وبورفيرينات. الإيزوفلافونات والكومارينات مولدة للإستروجين.



الفصفاصة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية.

التاريخ والتراث

أورد بلينوس (23-79 م) أن الفصفاصة جلبها إلى اليونان داريوس، كسرى فارس (486-550 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا. وتؤكل البذور منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية

ربما تكون الفصفاصة كطعام أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء. تعطى للناقهين الذين يتطلّبون غذاءً سهل التمثيل. وعلى ضوء مفعول الفصفاصة المولّد للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منيعة للذات.

البَلْقَاءُ البِيضَاءُ

Melaleuca leucadendron (Myrtaceae)
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 40 مترًا. لها لحاء متخشّر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة.

يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقلي أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد الخثاري thrombosis. والنبته مركّنة معتدلة ومضادة للتشنج وتعطى للأرق (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتُستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والألام الرثيئة.

تنبيهات لا يؤخذ

الحندقوق الحقلي

عند استخدام

مضادّات للتخثر.

وإذا قُطِف

الحندقوق الحقلي

من البرية، يجب أن

يجفّف أو يستخدم

على الفور لأنّ النبتة

الفاصلة سامّة.



الحندقوق الحقلي دواء فعّال للاضطرابات الوريدية.

النَّعْنَعُ الصَّعْتَرِيُّ

Mentha haplocalyx (Labiatae)
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها ساق مرّبة وأوراق بيضوية مسنّنة ودوّارات من الأزهار الليلكيّة الفاتحة التي تنمو من أباط الأوراق.

المنبت والزراعة النعنع الصعترى موطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين. يُقطف 2-3 مرّات في السنة، وأفضل القُطاف ما يكون في أوائل الصيف وأوائل الخريف.

المنبت والزراعة البلقاء البيضاء موطنها جنوبى شرق آسيا، وتزرع لزيتها العطري وخشبها. تجمع الأوراق والأفناد على مدار العام.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسيما السينيول (50-60%)، وبيتا بينين وألفا التربينيول وغيرها. والسينيول مطهّر قوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تمزج البلقاء البيضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94.

خصائصها المطهّرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص.

ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفّف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب

الرغامى والتهاب القصبات. ولأنّ البلقاء البيضاء تنبّه دوران الدم ومضادة للتشنج، فهي تستخدم كحفيف

احتكاكي للمفاصل الرثيئة والألم العصبي.

الأنواع ذات الصلة البلقاء عريضة الورق، التي تنمو في كاليدونيا الجديدة، لها خصائص شبيهة بخصائص

البلقاء البيضاء. انظر أيضاً البلقاء (*M. alternifolia*)، ص 110.

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع زيت البلقاء البيضاء

العطري لقيود طبية في بعض البلدان.

استخدام ذاتي السعال الصدري والتهاب القصبات، ص 310.

الحندقوق الحقلي

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*

(Leguminosae)

Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون بذور بيّنة.

المنبت والزراعة الحندقوق الحقلي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. ينمو في المناطق الجافة وفي الأراضي البور. يُقطف في أواخر الربيع.

المكوّنات يحتوي الحندقوق الحقلي على فلافونيات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدروكومارين) وراتينج وحموض تنيك وزيت طيار. وإذا سُمح للنبتة بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضادّ قوي للتخثر.

التاريخ والتراث أفاد العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن «سيدة من معارفي... عانت من تورّم لمدة سنة أو أكثر في جانبها الأيمن، وقد شفى بفرك الجزء المصاب ثلاث أو أربع مرّات بزيت مصنوع من هذه العشبة».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*)، ص 159

إريديويدية وجليكوزيدات الفلافونول وكومارينات وحموض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض التنيك ومقادير صغيرة جداً من قلوانيات البيروليزدين. الإريديويدات مرة قوية تنبه الإفرازات الهضمية.

التاريخ والتراث لطالما استُخدم نفل الماء علاجاً شعبياً للربو (الروماتيزم) والتهاب المفصل، كما استخدم لعلاج احتباس السوائل والجرب والحمى. وكان في الماضي يستخدم لغش حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*, ص 102) أو بديلاً منها.

الأفعال والاستخدامات الطبية نفل الماء عشبة مرة قوية تفتح الشهية. تُنبه العصارات الهضمية. ويؤخذ لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبخاصة عند وجود انزعاج بطني. وتُستخدم النبتة أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن. يُعتقد أن نفل الماء دواء فعال لالتهاب المفصل الرثي، لاسيما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وغياب للحوية. ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤثلاً مع أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Apium graveolens*, ص 61) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*, ص 128). **تنبيهات** لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو التهاب القولون. الجرعات المفرطة قد تسبب القيء.

الميليتة الشبكية

Milletta reticulata (Leguminosae)
Ji Xue Teng

الوصف نبتة منخفضة ذات أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار بسلية النوع تنتج قروناً كبيرة. **المنبت والزراعة** الميليتة الشبكية موطنها الصين، وتُزرع في جنوبي شرق البلاد. **الأجزاء المستخدمة** الجذر والكرمة. **المكونات** لا يُعرف الكثير عن المكونات الفعالة. **التاريخ والتراث** وردت هذه النبتة لأول مرة في النصوص الطبية الصينية نحو سنة 720.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41)، غالباً ما يُعتقد أن الألم ناتج عن ضعف تدفق الدم أو إعاقته. وفي هذا الطب المأثور تصنف الميليتة الشبكية كعشبة تقوي الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات الحوضية. تستخدم الميليتة الشبكية لتفريغ ألم الحيض أو تسوية دورة الحيض غير المنتظمة أو غيابها، لاسيما عندما يكون ذلك ناتجاً عن فقر الدم. وتوصف هذه النبتة أيضاً لأنواع معينة من الألم الرثي، فضلاً عن خدر اليدين والقدمين.

الأبحاث تشير الأبحاث المحدودة إلى أن الميليتة الشبكية قد تكون مضادةً للالتهاب وقد تخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميليتة المختلفة في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً) والهند كوسيلة لتسميم السمك.

الأفعال والاستخدامات الطبية النعنع البري مقو هضمي جيد شبيه بالنعنع (*M. x piperita*) في كثير من النواحي. فهو يزيد إفراز العصارات الهضمية ويفرغ انتفاخ البطن والمغص، ويستخدم بين الحين والآخر علاجاً للديدان المعوية. ويشكل دواء جيداً للصداع والعداوي التنفسية الثانوية، ويساعد في التصدي للحمى وخفض الحرارة. وينبه النعنع البري العضلات الرحمية بقوة ويحض على الحيض. ويُستخدم نقيع النعنع البري خارجياً لعلاج الحكّة والتتميل واضطرابات الجلد الملتهب مثل الإكزيمة والحالات الرثيية، بما في ذلك النقرس.

الأنواع ذات الصلة أنظر النعنع (*M. x piperita*, ص 112) والنعنع الصعترى (*M. haplocalyx*, المدخل السابق). وللنعنع البري الأميركي (*Hedeoma pulegoides*) مكونات شبيهة بمكونات النعنع البري، رغم أنه ذو صلة بعيدة به. ويستخدم النعنع البري الأميركي تقليدياً علاجاً للزكام والصداع وتأخر دورات الحيض.

تنبيهات لا يستخدم الزيت العطري لأنه عالي السمية. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل أو إذا كانت دورات الحيض شديدة.

الاستخدامات الذاتية الصداع الهضمي والصفراوية، ص 309؛ الغثيان الذي يصاحبه صداع، ص 306.

نفل الماء

Menyanthes trifoliata (Menyanthaceae)
Bogbean

الوصف نبتة مائية معمرة تعلق 23 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وسنابل من الأزهار القرنفلية والبيضاء ذات بتلات هداية. **المنبت والزراعة** نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا وأميركا. ويوجد في المياه العذبة الضحلة. تُقطف الأوراق في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق. **المكونات** يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق نفل الماء في الصيف بعد أن تُزهَر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي النعنع الصعترى على زيت طيار يتكوّن بشكل رئيسي من المنترول (ما يصل إلى 95%) مع المنتون وأستات المنثيل والكامفين والليمونين وتيربينويدات أخرى.

التاريخ والتراث ذكر النعنع الصعترى لأول مرة في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» للجدلي Grandfather Lei في (نحو 470 ميلادية). وتزكي وصفة صينية من القرن الخامس عشر النعنع الصعترى للزحار الذي يصاحبه دم.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب (انظر ص 38-41)، يعتبر النعنع الصعترى علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرّح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. وعلى غرار النعنع (*M. x piperita*, ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله خصائص مضادة للنزلة، ويمكن أن يؤخذ للزحار والإسهال. وقد استُعمل العصير أيضاً لعلاج ألم الأذن. وغالباً ما يُمزج النعنع الصعترى مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*, ص 77) لعلاج الصداع والعيون المحتقنة الدم أو العيون المتقرحة. **الأنواع ذات الصلة** يُزرع الضرب الياباني النعنع الياباني (*M. arvensis*) على نطاق واسع كمصدر للمنترول. ويستخدم النعنع السنبل (*M. spicata*) وموطنه أوروبا وآسيا، بشكل رئيسي كعشبة منكهة ومطبخية. انظر أيضاً النعنع (*M. x piperita*, ص 112) والنعنع البري (*M. pulegium*)، المدخل التالي).

النعنع البري

Mentha pulegium (Labiatae)
Pennyroyal

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تعلق 40 سم. لها أوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار الليلية. **المنبت والزراعة** النعنع البري موطنه أوروبا وغربي آسيا، وقد وطّن في الأمريكتين. يزدهر في المناطق الرطبة ويجمع عندما يُزهَر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي زيت النعنع البري الطيار على بوليغون (27-92%) وإيزوبوليغون ومنترول وتربينويدات أخرى. كما يحتوي النعنع البري على مواد مرة وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبيعي الإغريقي بليوس (23-79) أن النعنع البري كان يُعتبر عشبة طبية أفضل من الورد وأنه ينقي الماء الفاسد. وقال معاصره دسقوريدس إن النعنع البري «يحض على الحيض والولادة». وفي سنة 1597، كتب جون جيرارد أن «صنع إكليل من النعنع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار». ويُشتق الاسم *pulegium* من كلمة لاتينية تعني البرغوث، ما يشير إلى استخدام النعنع البري المأثور لصدّ البراغيث.

المكُونَات تحتوي الموردة المرَقطة على زيت طيار مكوّن الرئيسي التيمول.

التاريخ والتراث أطلق اسم جنس الموردة تكريماً لنيكولاس مونرد *Monardes*، وهو طبيب إسباني فصل كتابه في الأعشاب الطبية سنة 1569 الاستخدام الطبي لعدد من نباتات العالم الجديد. وقد عرف عن الأميركيين المحليين استخدام الموردة المرَقطة لعلاج الغثيان والقياء والحض على التعرّق عند الإصابة بالزكام. وكان يوضع خارجياً كلبخة للتورم والألم الرثي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الموردة المرَقطة بشكل رئيسي من أجل المشاكل الهضمية ومشاكل أعلى الجهاز التنفسي، لأنها تحتوي على زيت طيار قوي. وتؤخذ كقنقيع لتفريغ الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص. كما تستخدم أيضاً لخفض الحمى ونزلة الجهاز التنفسي الأعلى. وللعشبة مفعول مطهر داخل الصدر. وعندما تؤخذ داخلياً أو توضع خارجياً تخفض الحمى بالحض على التعرّق. وهي منبهة قوي للحيض. وعندما توضع الموردة المرَقطة خارجياً، تعمل مضادة للتهيج. وتساعد في تخفيف ألم المفاصل الرثيئة والتهاب المفصل بزيادة تدفق الدم في المنطقة المصابة. ما يسرع في إزالة السموم.

الأنواع ذات الصلة اعتبرت الموردة الأرجوانية (*M. didyma*) في أميركا في القرن التاسع عشر مقوية للمهات الفتيات، وكانت تعطى للعرائس. ويُعتقد أنها منظم معتدل للحيض ومنبهة للشهية. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

اليهق

Monsonia avata (Geraniaceae)
Monsonia

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعدّدة الفروع، وأوراق مستطيلة صغيرة جداً وأزهار بيضاء منفردة أو مزدوجة تشبه أزهار إبرة الراعي.

المنبت والزراعة اليهق موطنه جنوب إفريقيا وناميبيا، وينمو في ظروف قاحلة. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم اليهق في جنوبي غرب إفريقيا كعلاج للإسهال والزحار الحاد والمزمن والتهاب القولون التقرّحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها. وبالنظر إلى استخدام اليهق الماثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأنواع ذات الصلة اليهق وثيق الصلة بأنواع اللقلقيّ *Pelargonium*. وهذه النباتات القابضة، لاسيّما اللقلقي المضاد للزحار *P. antidiysenterium*، تستخدم أيضاً لعلاج قروح المعدة والزحار.

ومن المعروف أنّ البيتيّة يُخفّض مستويات السكر في الدم والبول.

التاريخ والتراث من الماثور أخذ المغض الخلبّي الورق في آسيا وإفريقيا وجزر الكاريبي لعلاج عوارض الداء السكري.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الثمرة غير الناضجة بشكل رئيسي لعلاج الداء السكري المتأخر الظهور. والثمرة الناضجة مقوية للمعدة وتحث على الحيض. وتستخدم في تركيا لعلاج القروح. وتستخدم الثمرة كثيراً في جزر الهند الغربية من أجل الديدان والحصى البولية والحمى. ويؤخذ عصير الثمر كسهل، ويوصف للمغص. ويؤخذ مغلي الأوراق لمشكلات الكبد والتهاب القولون، ويمكن وضعه للحالات الجلدية. ويفيد زيت البذور في لام الجروح.

الأبحاث اختبرت بذور المغض الخلبّي الورق كمانع للحمل في الصين في الثمانينيات، وتوحي الأبحاث أنّ النبتة قد تكون مضرّة للكبد. وتخفّض الثمرة بشكل بين مستويات السكر في الدم والبول.

الأنواع ذات الصلة توضع بذور مغض الكوشنشين (*M. cochinchinensis*) كلبخة لتفريغ الخراجات والبواسير والخنازيرية *scrofula*. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أنّ معجون البذور قد يفيد الصداف *psoriasis* والسعفة *ringworm*.

تنبيهات المغض الخلبّي الورق مأمون الاستعمال نسبياً بجرع متدنية، لكن لا يؤخذ لأكثر من 4 أسابيع. لا يؤخذ عند الميل إلى انخفاض مستويات سكر الدم.

الموردة المرَقطة. نعنغ الخيل

Monarda punctata (Labiatae)
Horsemint

الوصف عشبة معمّرة قوية العطر تعلقو 90 سم. لها



الموردة المرَقطة تحضّ بقوة على التعرّق وبدء الحيض. أوراق رمحية زغبية وأزهار مزدوجة الشفة صفراء مرَقطة بالأحمر تنمو في دوائر من آباط الأوراق.

المنبت والزراعة الموردة المرَقطة موطنها شرقي الولايات المتحدة ووسطها. تُجمع عندما تُزهر في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

توت الحجال

Mitchella repens (Rubiaceae)
Squaw Vine

الوصف عشبة دائمة الخضرة تعلقو 30 سم وتشكّل حصراً على الأرض. لها أوراق دائرية لامعة وساق مزهرة تحمل أزهاراً بيضاء فواحة وعنبات صغيرة حمراء زاهية.

المنبت والزراعة توت الحجال موطنه شرقي الولايات المتحدة ووسطها. ينمو في المواقع الجافة من الأجرار، ويُجنى في أواخر الصيف.



الأجزاء الهوائية

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والعنبات.

المكُونَات يُعتقد أنّ توت الحجال يحتوي على حموض نيك وجليكوزيدات وصابونينات.

التاريخ والتراث كانت نساء الأميركيين المحليين يأخذن قنقيع توت الحجال لتسريع الولادة. وكان يُؤخذ بين الحين والآخر لمجموعة من الشكاوى الأخرى، بما في ذلك الأرق والألم الرثي واحتباس السوائل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال توت الحجال يستخدم على نطاق واسع للمساعدة في المخاض والولادة، ويعتبر أن له مفعولاً مقوياً للرحم والمبيضيين أيضاً. ويؤخذ لتسوية الحيض وتفريغ دورات الحيض الشديدة وآلام الحيض. ويوصى بهذه العشبة أيضاً للحث على درّ حليب الثدي، لكن يفضل تناول أعشاب أخرى ذات مفعول مماثل مثل الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 84)، تفيد الحملات المتقرّحة. ولأن توت الحجال عشبة قابضة، فإنها توصف أيضاً للإسهال والتهاب القولون.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل.

المغض الخلبّي الورق

Momordica charantia (Cucurbitaceae)
Cerasee

الوصف نبتة متسلقة حولية تعلقو مترين. لها أوراق عميقة التفصص وأزهار صفراء وثمار برتقالية إلى صفراء.

المنبت والزراعة المغض الخلبّي الورق موطنه جنوبي آسيا، ويشيع في المناطق المدارية من العالم. يُجنى على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار والبذور وزيت البذور.

المكُونَات يحتوي المغض الخلبّي الورق على زيت ثابت وبيتيد شبيه بالإنسولين وجليكوزيدات (مورموردين وكارانتين) وقلواتي (مورمورديسين).

الخسّ الهندي

Montia perfoliata (Portulacaceae)
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حولية تعلق 10 سم، لها أوراق بيضوية حادة (زوج يغلف الساق) وأزهار بيضاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أمريكا الشمالية، وقد وُثِن في المناطق المعتدلة من العالم، وبخاصة في أستراليا. تزدهر النبتة في التربة الرملية الحمضية. يُجمع عموماً من البرية قبل فترة الإزهار وفي أثنائها، ويُزرع أيضاً كاحد أنواع الخضر.



الخسّ الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمال المناجم المتجولين.

الأجزاء المستخدمة
الأجزاء الهوائية.

المكوّنات الخس الهندي غني بالفيتامين C.

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضر المتوفرة بكثرة للسلطة على الساحل الغربي لأمريكا، ويرجع أنها اكتسبت اسمها بالإنكليزية من الهجمة على الذهب في كاليفورنيا سنة 1849. وربما حمل المعدّنون المتجولون النبتة معهم لاحقاً إلى أستراليا، حيث تشيع اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية إلى جانب قيمة الخسّ الهندي كخضرة مغذية، يُمكن تناوله كمقوّ ربيعيّ منعش ومدرّ فعّال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*)، ص 253 الوثيقة الصلة به.

التوت الصيني

Morinda officinalis (Rubiaceae)
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يُعطي صبغاً أصفر.

المنبت والزراعة التوت الصيني موطنه الصين. ويُزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقْلَع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.
المكوّنات يحتوي التوت الصيني على المورندين وفيتامين C.

التاريخ والتراث أقدم السجلات حول استخدام التوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعّة في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية التوت الصيني الحريّف والحلو المذاق عشبة صينية هامة. إنه مقوّ للكلّي، لذا يقرّو «الباينغ». ويستخدم أيضاً كمقوّ جنسي يعالج العنانة والقذف المبكر عند الرجال والعقم عند الرجال والنساء على السواء، فضلاً عن مجموعة من الحالات الأخرى التي ترتبط بالهرمونات في الغالب، مثل عدم انتظام دورة الحيض. ويوصف التوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤثر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والركام والضعف البولي، وبخاصة تكرار التبول أو السلس.

التوت الأبيض، توت القزّ

Morus alba (Moraceae)
White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلق نحو 15 متراً. لها أوراق مسنّنة وأزهار في هُريرات وعنبات بيضاء.

المنبت والزراعة التوت الأبيض موطنه الصين، ويُزرع في كل أنحاء العالم كنبته للزينة في الحدائق. تُقطف الأوراق في أواخر الخريف والغصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف. ويُقْلَع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والغصينات والتمر ولحاء الجذر.



عنبة

التوت الأبيض يُزرع لتغذية دود القزّ.

المكوّنات تحتوي الأوراق على فلافونيات وأنتوسيانينات وأرتوكابين. ويحتوي الثمر على فيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يُزرع التوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضّل لدود القزّ. ويستخدم براز دود القزّ في الطب الصيني لعلاج القيء.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق التوت الأبيض مقشّعة تحضّ على إرخاء النزلة ولغظها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتؤخذ الأوراق أيضاً لعلاج الحمّى وتقرّح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدوار والدوام. عصير الثمر منخّط ومقوّ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسول للفم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لآلم الأسنان، ويُعتبر مليئاً. وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الغصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل وآلم المفاصل. ويؤخذ الثمر للوقاية من ابيضاض الشعر المبكر ولعلاج الدوام والطنين وزّيغان البصر والأرق.

الأنواع ذات الصلة يزرع التوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق حلو المذاق.

الكاري باتا

Murraya koenigii (Rutaceae)
Curry Patta

الوصف جنبية أو شجرة عطرية معبلة تعلق 6 أمتار. لها أوراق قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات سوداء.

المنبت والزراعة الكاري باتا موطنه الغابات شبه المدارية في كثير من أنحاء جنوبي آسيا. ويُزرع على نطاق واسع في الهند من أجل أوراقه.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكوّنات يحتوي الكاري باتا على غليكوزيد (كويّنيجين) وزيت طيار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث الكاري بات منكّه شائع في الطعام الهندي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تزيد أوراق الكاري باتا الإفرازات الهضمية وتفرّج الغثيان وعسر الهضم والقيء. كما أنها تعالج الإسهال والزحار.

وتعتبر الأوراق في الهند مقوية للشعر ويعتقد أنها تقي من الشيب. ويمكن استخدامها أيضاً كلبخة للحروق والجروح. ويمكن مزج عصير العنبات مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) ووضعها على لسعات الحشرات ومقصاتها لتلطيفها.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وخفض الحمّى بزيادة التعرّق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة.

الجزء المستخدم لحاء الجذر **التنبيه** قد يسبب بلسم البيرو ردود فعل أزرجية على المكونات تحتوي الشمعية على ثلاثيات ثزين (يما

الموز

Musa spp. (Musaceae)
Banana, Plantain

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفر عند نضوجه.

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا، ويؤزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُقطف الثمار عامة غير ناضجة ثم تترك لتنضج. وتُجمع الأوراق عند الحاجة.



الموز يُقطف قبل نضجه. وهو علاج مفيد للإسهال. الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق والجذور.

التاريخ والتراث ثمرة الموز اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية هي حصيلة البستنة المتأتمية التي ترجع أصولها إلى النباتات البرية في أزمنة ما قبل التاريخ. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الموز غير الناضج قابض ويستخدم لعلاج الإسهال. وتجفف أوراق الموز ويصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الجذر قابض قوي يُعطى لوقف لفظ الدم بالسعال.

الشمعية، الميريقة

Myrica cerifera (Myricaceae)
Bayberry

الوصف جنبه أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء في هُريرات وعنبات رمادية شمعية.

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبها، حتى ولاية تكساس غرباً. يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو الربيع.

الأسس الجوي، الحبلأس

Myrtus communis (Myrtaceae)
Myrtle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية.

المنبت والزراعة الأسس الجوي موطنه منطقة البحر المتوسط ويؤزرع لزيتته العطري. تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** يحتوي الأسس الجوي على حموض ثنيك وفلافونيات وزيت طيار (ألفا بينول والسينبول والميرتنول بشكل رئيسي).

التاريخ والتراث في اليونان القديمة، كان الأسس مكرساً لأفروديت، إلهة الحب، وكانت العرائس تتكلم بأوراق الأسس.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الأسس الجوي قابضة ومقوية ومطهرة. يمكن أن تستخدم خارجياً للام الجروح أو داخلياً لعلاج اضطرابات الجهازين الهضمي والبولي. الزيت العطري مطهر ومضاد للنزلة، ويستخدم لعلاج العلل الصدرية.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بعد استشارة اختصاصي.



الأسس الجوي وصفه الطبيب الإغريقي دسقوريدس بأنه «صديق للمعدة».

في ذلك التراكسيروول والتراكسيرون والميريستوين والميريكايدول) وفلافونيات وحموض ثنيك وفينولات وراتينجات وصمغ. للميريكايدول تأثير معتدل على مستويات البوتاسيوم والصدوديوم، والميريسترين مضاد للجراثيم.

التاريخ والتراث امتدح المستوطنون في أميركا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة «تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد، لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى». وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القومي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدي للعداوي الجرثومية. وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق، وتقيد في تقوية المقاومة للعدوى وشد الأغشية المخاطية وتجفيفها. ويفيد النقيع اللثة الإسفنجية، ويستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق، وتقيد الخاصية القابضة للشمعية متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي، ويمكن أن يساعد النقيع في علاج فرط التصريف المهبلي. وقد تستخدم عجينة لحاء الجذر المسحوق خارجياً للقروح. **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل.

بلسم البيرو

Myroxylon pereirae syn. M. balsamum var. pereirae (Leguminosae)
Peruvian Balsam

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق مركبة منقطة بغدد زيتية وأزهار بيضاء تشبه أزهار البازيلا وقرون بذور صفراء.

المنبت والزراعة بلسم البيرو موطنه أميركا الوسطى وينمو في البرية في الغابات المدارية. يُزرع في أميركا الجنوبية والهند. يؤخذ الراتينج الزيتي (البلسم) من شقوق في اللحاء.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي. **المكونات** يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% زيتاً طياراً (بنزيل البنزويت وبنزيل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مطهر قوي وينبه تصحيح الأنسجة التالفة. يشيع استخدامه داخلياً كمقشع ودواء مضاد للنزلة لعلاج التهاب القصبات والنفاخ emphysema والربو القصبي. ويمكن أن يؤخذ أيضاً لعلاج التهاب الحلق والإسهال. ويوضع البلسم خارجياً على الإصابات الجلدية. **الأنواع ذات الصلة** يستخدم البلسم المستخرج من أنواع مماثلة لتفريغ الحمى والزكام.



الأعشاب الطبية

الإيرلندية: «تحت على التبول

وتطرد الطفل المليص وتفتح

انسدادات الرئتين والرحم.

كما أنها جيدة للكدمات

الداخلية وضيق النَّفْسِ». ولحشيشة الهر تأثير منبه على القلط.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة الهر تقرّ

المعدة وهي مركّنة وخافضة للحمى لأنها تحت على

التعرق. إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل

يجعلها مناسبة للزكام والأنفلونزا والحمى عند الأطفال،

وبخاصة عندما تمزج مع البيلسان الأسود (*Sambucus*

nigra، ص 131) وتُحلى بالعسل. وحشيشة الهرّ

مضادّة لانتفاخ البطن وتساعد في تفريغ عسر الهضم

والمغص. كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلّق

بالمشكلات الهضمية. وتقيد الصبغة كحفيف احتكاكيّ

للرثية (الروماتيزم) والتهام المفصل، ويمكن أن يُصنع

منها مرهم لعلاج البواسير.

الاستخدام الذاتي العداوي الهضمية، ص 305.

التبغ المعروف

Nicotiana tabacum (Solanaceae)

Tobacco

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تعلق مترأ واحداً.

لها ساق منتصبه وأوراق بيضوية كبيرة وأزهار بيضاء

أو قرنفلية.

المنبت والزراعة التبغ موطنه أميركا المدارية.

ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، من أجل تدخين التبغ

بشكل رئيسي وكمصدر لمبيد حشري أيضاً. تجمع

الأوراق من أجل التدخين وتجفّ وتعالج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي التبغ على قلوانيات (لاسيما

النيكوتين) وزيت طيار. النيكوتين منبه وإدماني.

التاريخ والتراث انقسمت الآراء بشأن التدخين

بشكل حادّ في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر.

وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح

باعتباره «عادة تعافها العيون وتمقتها الأنوف وتضرّ

العقول [وتشكّل] خطراً على الرئتين». وفي أميركا

الوسطى، كان شعب المايا يصف التبغ كعلاج للربو

والاختلاج ومرض الجلد. وقد استُخدم التبغ كجزء من

الطقوس الدينية في كثير من التقاليد الحضارية عند

الأميركيين المحليين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم يعد التبغ

يستخدم طبياً، ويُصنع من الأوراق مبيد جيد

للحشرات، لكن يجب تجنّب استخدامه خارجياً لأن

الجلد يمتص النيكوتين بسهولة.

تنبيه يجب ألا يؤخذ التبغ بأي شكل من الأشكال.

الحبة السوداء، حبة البركة.

الشونيز الزراعي

Nigella sativa (Ranunculaceae)

Black Cumin

الوصف عشبة حولية تعلق 30 سم. لها ساق منتصبه

متفرّعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى

رمادية وقرون بذور مسنّنة.

المنبت والزراعة الحبة السوداء موطنها غربي آسيا،

وتزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة البحر المتوسط

لبذورها وكتبته حقائق. تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على 40% من الزيت الثابت

وأحد الصابونينات (الميلانتين) وما يصل إلى 1.4%

من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث عُثر على الحبة السوداء في قبر توت

عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد

الطبيّ وخلافة، غير معروف. وقد أورد دسقوريدس،

وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور

الحبة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والنزلة الأنفية وآلم

الأسنان والديدان المعوية، كما تؤخذ بكميات كبيرة

كمدرّ للبول وللحوض على الحيض وزيادة درّ حليب

الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار كثير

من الأعشاب الطهيّة، تقيد بذور الحبة السوداء الجهاز

الهضمي وتلطّف ألم المعدة وتشنجاتها وتخفّف الريح

وانتفاخ البطن والمغص. كما أن البذور مطهّرة

وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة.

وتستخدم بذور الحبة السوداء كثيراً في الهند لزيادة درّ

حليب الثدي.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الشونيز الدمشقي (*N.*

damascena) بدلاً لبذور الحبة السوداء.

الكيانغ هُو

Notopterygium incisum (Umbelliferae)
Qiang Huo

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبه قاسية وأوراق عميقة القطع وأزهار في عنقايد كثيفة. **المنبت والزراعة** الكيانغ هو موطنه وسط الصين وغربها. يُقَلَع الجذر في الربيع أو الخريف. **الجزء المستخدم** الجذر. **المكونات** يحتوي الكيانغ هو على زيت طيار يضم زيت الأنجليكا.

التاريخ والتراث استخدم الكيانغ هو في الصين منذ القرن الثاني قبل الميلاد على الأقل. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يؤخذ الكيانغ هو بشكل رئيسي للزكام والحصى والصداع والأوجاع العامة والتوَعَك. وهذه العشبة مدفئة وحريفة تحث على التعرق. وتوصف أيضاً لآلم العنق والظهر. **تنبيه** قد يسبب الكيانغ هو القياء بجرعات إذا أخذ بجرعات عالية.

النَيْلُوفَرُ الأَبْيَض

Nymphaea abla (Nymphaeaceae)
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمرة ذات جذور عميقة وأوراق صفيحية على سوق أسطوانية وأزهار بيضاء كبيرة البتلات مشوبة أحياناً بالقرنفل. **المنبت والزراعة** النيلوفر الأبيض موطنه أوروبا ويوجد في البرك وفي المياه الراكدة في البحيرات والأنهار والأقنية. يُجمع الجذومور في الخريف. **الأجزاء المستخدمة** الجذومور والأزهار.

المكونات يحتوي الجذومور على قلوانيات (نيمفايين ونوفارين) وراتينج وجليكوزيدات وحموض تنيك. **التاريخ والتراث** وفقاً للعشاب نيكولاس كليبير من القرن السابع عشر «تبرّد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المرطب: الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس».

الأفعال والاستخدامات الطبية جذومور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر. يعالج مغليته الزحار والإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلة القصبية وآلم الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. ويمكن أن يُستخدم الجذومور لصنع نطول للتقرّح المهبلي والتصريف المهبلي، أو لصنع لبخة. بمزجه غالباً مع الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتان الشائع (*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الحبوب والخراجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بأنها



النيلوفر الأبيض أزهاره مركّنة تهدىء التوتر العصبي والقلق.

تخفف الشهوة الجنسية. وتأثيرها المهدىء والمركّن للجهاز العصبي يجعلها مفيدة في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة.

الأبحاث توحى الدراسات بأن النيلوفر الأبيض قد يكون، كما يزعم، مضعفاً للشهوة الجنسية. وقد وجد أن النبتة تخفف ضغط الدم عند الحيوانات.

الأنواع ذات الصلة النيلوفر العطر (*N. odorata*) نبتة أميركية وثيقة الصلة تستخدم لغايات مماثلة. ويستخدم جذومور النيلوفر الأبيض المصري (*N. lotus*)، وموطنه إفريقيا وآسيا المداريتان، طبياً منذ أقدم الأزمنة، ويؤخذ لعسر الهضم والزحار والمشكلات المعوية المعوية الأخرى.

الحَبَقُ المعروف. الحَبَقُ الهِنْدِيّ

Ocimum basilicum (Labiatae)
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قويّة العطر تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وساق مربعة وأزهار بيضاء صغيرة في دوائر.

المنبت والزراعة ربما تكون الهند موطن الحبق المعروف، ويزرع اليوم أكثر من 150 ضراباً من الحبق في كل أنحاء العالم لنكهته المميزة وزيته العطري. وتُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة عندما تزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات يحتوي الحبق المعروف على زيت طيار (نحو 1%)، يتكوّن بشكل رئيسي من اللينالول والميتيل كافيكول إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميتيل والسينيول وغيرها من التربينات. **التاريخ والتراث** في كتاب «المواد الطبية» الموضوع

في القرن الميلادي الأول، يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفرقي بأن أكل الحبق المعروف يهدىء الآلم الذي تسببه لدغة العقرب. وكانت النبتة تستخدم في زمن الرومان لتفريخ انتفاخ البطن ومجابهة التسمّم وكمدّر للبول ومنبّه لدرّ حليب الثدي. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعمل الحبق المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل رئيسي فيخفّف انتفاخ البطن وتشنجات المعدة والمغصّ وعسر الهضم. ويمكن أن يؤخذ لتجنّب الغثيان والقيء أو تفريجهما والمساعدة في قتل الديدان المعوية. وللحبق المعروف مفعول مركّن معتدل، حيث يفيد في علاج التهيج العصبي والاكتئاب والقلق وصعوبة النوم. ويمكن أن يؤخذ أيضاً للصرع والشقيقة والشاهوق. ومن الماثور أخذ النبتة لزيادة درّ حليب الثدي. وعندما توضع أوراق الحبق خارجياً، تعمل كطارد للحشرات. ويُفرّج العصير المستخرج من الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها. وللحبق المعروف مفعول مثبت مضاد للجراثيم.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً حبق الرهبان (*O. sanctum*، ص 114). وللريحان (*O. basilicum* var. *minimum*)

مفعول اللطف من مفعول الحبق المعروف، ويستخدم لتفريخ آلم المغص المعوي وانتفاخ البطن.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. **الاستخدام الذاتي العضات والدغات الثانوية** والتورّمات، ص 303.



الحبق المعروف عشبة مركّنة معتدلة ذات خصائص مضادّة للجراثيم.

المُنبت والزراعة، تنمو أشجار الزيتون في البرية في الشبْرَق الشائِك، اللَّتين الشائِك

Ononis spinosa (Leguminosae)
Spiny Restharrow

الوصف نبتة معمرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث وُريقات وأزهار قرنفلية زاهية وقرون صغيرة.
المنبت والزراعة نبتة أوروبية شائعة نسبياً، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الطرقات.
الجزء المستخدم الجذر.

المكُونات يحتوي جذر الشبْرَق الشائِك على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينويد وزيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من الأنيثول المفروق). محتوَى الجذر من الزيت الطيار مدرّ للبول فيما محتواه من الزيت غير الطيار مضادٌ لإدرار البول. ولمغلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول. إذ يُفقد الزيت الطيار في البخار. إذا كان درّ البول هو التأثير المطلوب، يؤخذ نقيع الجذر.
التاريخ والتراث كان تأثير الشبْرَق الشائِك المدرّ للبول معروفاً في اليونان القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرّاً للبول وللحوُول دون تكوّن حصى الكلى والمثانة. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي، بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة. ولغرض احتباس السوائل، يفضل أخذ الشبْرَق الشائِك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع.

الجلاب الهندي

Operculina turpethum (Convolvulaceae)
Turpeth

الوصف نبتة متسلقة مجدولة ذات جذور عسقلوية بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية.

المنبت والزراعة الجلاب الهندي موطنه الهند. ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم. يُقَلع الجذر على مدار السنة.

الجزء المستخدم الجذر.

المكُونات يحتوي جذر الجلاب الهندي على راتينج التوربيثين (4% تقريباً) وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدم الجلاب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كمسهل في الطب الأيورفيدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الجلاب المخزني (*Ipomoea purga*، ص 222) رغم أن مفعوله أبطأ وأقل قوة. ويجب توخّي الحذر عند أخذ الجلاب الهندي ومزجه مع أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ويوصف الجلاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المرّ (*Picrorrhiza kurroa*، ص 246).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لا يؤخذ أثناء الحمل.

منطقة البحر المتوسط وتزرع في بلدان البحر المتوسط وفي مناطق ذات مناخ مشابه في الأمريكتين. ويمكن جمع الأوراق على مدار السنة، والثمر في أواخر الصيف. ويعتقد أن أوراق الأشجار البرية تحتوي على تركيزات أعلى من المواد الفعّالة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت.
المكُونات تحتوي أوراق الزيتون على الأوليوروبيين والأولي أسترول والليثين. ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأوليثيك، وهو حمض دهني أحادي التشعب.

التاريخ والتراث لعل الزيتون زُرِع لأول مرة في جزيرة كريت نحو سنة 3500 قبل الميلاد. وترتبط بالشجرة كثير من المعاني الرمزية: فغصن الزيتون شعار للسلام والأوراق كانت تكفل الفائزين في الألعاب الأولمبية القديمة. وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح، واستخدام الزيت في طقوس المسح بالزيت في بعض الأديان.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم وتساعد في تحسين وظيفة جهاز الدوران. كما أنها مدرّة معتدلة للبول ويمكن أن تستخدم لعلاج حالات مثل التهاب المثانة. والزيت مغذّ ويحسن توازن الدهون في الدم. ومن الماثور أخذه مع عصير الليمون الحامض بجرع ملاعق صغيرة لعلاج حصى المرارة. وللزيت مفعول وقائي عام للجهاز الهضمي، وهو مفيد للجلد الجاف. كما أنه ناقل جيد للزيوت العطرية، رغم أنه لزج.

الأبحاث بيّنت التجارب السريرية أن أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم.
استخدامات ذاتية خبز الرأس، ص 318؛ علامات التمدد، ص 317.



الزيتون لا يزال يُحصَد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون.

الأخدرية المحولة

Oenothera biennis (Onagraceae)
Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تَعْلُو 20 سم. لها سوق مبقّعة بالأحمر وأوراق رمحية متغصّنة وأزهار صفراء رباعية البتلات وعلّيبات مستطيلة.

المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها اميركا الشمالية ويشيع وجودها اليوم في كثير من المناطق المعتدلة حول العالم. تزدهر في الأراضي البور وبخاصة في الكتبان والتربة الرملية. وتزرع الأخدرية تجارياً من أجل زيت بذورها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق ولحاء الساق والأزهار وزيت البذر.
المكُونات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية، لاسيما مقرون حمض اللينولينيك (نحو 70%) ومقرون حمض الغامالينوليتيك (نحو 9%). ويتوقف مفعوله على حمض الغامالينوليتيك، وهو طليعة البروستاغلاندين E1. وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين E للحوُول دون الأكسدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مرَكّنة وقابضة. وقد استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاهوق. وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما تستخدم كلبخة لتخفيف إزعاج الاضطرابات الرثوية. ويفيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستحكة أخرى وإيلام الثدي. وعندما يؤخذ الزيت داخلياً، يؤثر في خفض ضغط الدم وفي الحوُول دون تَلَأُزُن (تكتّل) (اللويحات). ويشيع اليوم أخذ الزيت للمشكلات السابقة للحيض، بما في ذلك التوتّر والانتفاخ البطني. وقد يفيد التصلب المتعدد من العلاج الداخلي بالزيت وكذلك التهاب المفصل الرثوي والعرج المتقطع (ألم شبيه بالمغص في الرجل) ومشكلات أخرى تتعلق بدوران الدم.
تنبيه لا تؤخذ الأخدرية عند الإصابة بالصرع.

الزيتون

Olea europaea (Oleaceae)
Olive

الوصف شجرة دائمة الخضرة تَعْلُو 10 أمتار. لها جذع عميق الأخاديد وأوراق صغيرة جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المخضرة وثمره خضراء تنضج فتسود.

المنبت والزراعة المردقوش البري موطنه أوروبا، ووطن في الشرق الأوسط. يزدهر في التربة الطباشيرية القريبة من البحر، وتجمع عندما تزهر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البري على زيت طيار (يضم الكارفاكروول والتيمول وبيتا البياولين والكاريوفولين واللينالول والبورينول)، وحموض تنيك وراتينج وستيروولات وفلافونيات. والكارفاكروول والتيمول مضادان للجراثيم والفطر.

التاريخ والتراث استخدم الإغريق المردقوش البري على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من المردقوش البستاني (*O. majorana*). انظر المدخل السابق). وفي القرن الثامن عشر، وصف العشاب كيوغ K'Eogh المردقوش البري بأنه ذو «طبيعة حارة وجافة». وهو جيد لآلام المعدة والقلب ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية يساعد المردقوش البري في تفريغ انتفاخ البطن وينبه تدفق الصفراء. ولأنه مطهر قوي، يمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحاضرة على الحوض. ويمكن وضع الزيت المخفف على الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري العطري المخفف جيداً علاج ماثور لآلم الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينظر إلى السحلب الذكر اليوم كأحد الخضار المغذية التي تشبه إلى حد ما البطاطا (*Solanum tuberosum*)، ص 269). وكان يعتقد سابقاً أنه مقو للباه. ويقتصر استخدامه الطبي الحالي عامةً على علاج الإسهال والسبيل المعدي المعوي المتتهيج عند الأطفال.

المردقوش البستاني
Origanum majorana syn. Majorana hortensis (Labiatae)
Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمرة خشبية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية عطرية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

المنبت والزراعة المردقوش البستاني موطنه البلدان المطلة على البحر المتوسط. ويُزرع كثيراً كعشبة للطهي ولزيتته العطري.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البستاني على نحو 3% من الزيت الطيار (يتكوّن من هيدرات السابنين والسابنين واللينالول والكارفاكروول وتربينات أخرى) والفلافونيات وحمض الكافينيك وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون جيرارد هذا التقييم: «المردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق ما ترغب. عندما يُستنشق يحثّ على العطاس ويترد الكثير من البلغم. وعندما يمضغ في الفم يُخفف من ألم الأسنان».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المردقوش البستاني كعشبة طهيية بشكل رئيسي، لكنه مفيد طبياً أيضاً نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج. وعلى غرار المردقوش البري (*O. vulgare*)، انظر المدخل التالي)، يعالج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية، لكن يبدو أن له تأثيراً أقوى على الجهاز العصبي من تأثير قريبه البري. والمردقوش البستاني مقو عام يساعد في تفريغ القلق والصداع والقلق. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تُخفف الشهوة الجنسية. **تنبيهات** لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

المردقوش البري
Origanum vulgare (Labiatae)
Wild Marjoram

الوصف عشبة معمرة منتصبّة تعلو 80 سم. لها سوق مربعة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الصبار المعروف، صبار الهند
Opuntia ficus-indica (cactaceae)
Prickly Pear

الوصف صبار معمّر يعلو 3 أمتار. له سوق ملوئية كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبار المعروف موطنه المكسيك، وقد وُطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. تجمع الثمار عند نضجها، والسوق عندما تدعو الحاجة.



الأجزاء المستخدمة الأزهار والثمر والسوق. **المكونات** تحتوي ثمرة الصبار على لثا وسكريات وفيتامين C وحموض فاكهة أخرى. وتحتوي الأزهار على فلافونويد.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبار المعروف لصنع مربى ومشروب كحولي في المكسيك. وتربط السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير إسعاف أولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار الصبار المعروف قابضة وتخفّف النزف وتستخدم لمشكلات السبيل المعدي المعوي، لاسيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجية. وتستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات. والثمرة مغذية.

السحلب الذكر، السحلب الأرجواني
Orchis mascula (Orchidaceae)
Purple Orchid, Salep

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. غالباً ما تكون أوراقها الرفيعة مبقعة بالأسود إلى الأرجواني. وتحمل السوق المزهرة أزهاراً أرجوانية أو قرنفلية إلى أرجوانية. لها جذران عسقوليان أحدهما أكبر من الآخر. **المنبت والزراعة** السحلب الذكر موطنه أوروبا والشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يشيع وجوده في الفسحات في الأحراج والأعياص والمراعي. يجمع العسقول ويجفّف في الخريف. **الجزء المستخدم** العسقول. **المكونات** يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً من اللثا.

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب طبياً منذ القدم. وقد ذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس السحلب الذكر في القرن الميلادي الأول. وكان جذراه العسقوليان يؤكلان كنوع من الخضار. وتقول الحكمة الشعبية إن الحامل التي تاكل أكبر العسقولين تلد ذكراً. وكانت النسوة في تيسالونيا باليونان يأكلن العساقيل لزيادة شهوتهن الجنسية.

عشبة مقوية تدعم وظيفة الغدد الكظرية، لاسيما إنتاج الستيرويدات القشرية والهرمونات الجنسية الذكرية. وتساعد أرالية الجنسنغ الظهري أيضاً في تحسين تدفق الدم عبر الشرايين الإكليلية، ومن ثم تستخدم كعلاج لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة. وتعالج أرالية الجنسنغ الظهري أي نوع تقريباً من النزيف الداخلي. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة للمساعدة في تسريع التئام الجروح والكدمات. **الأبحاث** أكدت الدراسات السريرية سمعة أرالية الجنسنغ الظهري القديمة كمرقء للنزف. فقد أشارت تجربة صينية إلى أن العشبة تسرع تخثر الدم. كما ربطت تجربة أخرى أجريت في الصين العشبة بالتحسنات الإيجابية في الدوران الإكليلي، وتقليل أعراض الذبحة وخفض مستويات ضغط الدم. **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأرالية خماسية الورق

Panax quinquefolium (Araliaceae)
American Ginseng

الوصف عشبة معمرة معبلة تعلق نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات ورقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرة وعنبات كلوية حمراء قرمزية. **المنبت والزراعة** الأرالية خماسية الورق موطنها أميركا الشمالية وجبال الهملايا. وهي نبتة حرجية ونادراً ما تشاهد في البرية نظراً لفرط حصادها، تُزرع في وسكنسون بالولايات المتحدة وفي الصين وفرنسا. ويُقلى الجذر في الخريف. **الجزء المستخدم الجذر.**

المكونات تحتوي الأرالية خماسية الورق على

صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الباناكليولن.

التاريخ والتراث ربما تكون الشعوب الأميركية

المحلية اتخذت هذه العشبة وسيلة لزيادة خصوبة

الإناث. ومنذ أواسط القرن الثامن عشر، صار جمع هذه

العشبة لتصديرها إلى الصين كأنه حصى ذهب حقيقية،

حيث خرج الكثير من الأميركيين المحليين لحصاد

الأرالية خماسية الورق. وأفاد المستوطنون عن خلوق

قرى بأكملها تقريباً من أهلها. وكان شعب الأوجيبوا

يزرع دائماً بذرة مكان العشبة المقطوعة، لكن ذلك لم

يكن ممارسة عامة. وهكذا أصبحت الأرالية خماسية

الورق نادرة الوجود في أواخر القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يفترض أن

يكون مفعول الأرالية خماسية الورق شبيهاً بمفعول

قريبه الجنسنغ الصيني (*P. ginseng*، ص 116) ولكن

أكثر اعتدالاً منه. تزيد الأرالية خماسية الورق القدرة

على احتمال الكرب بكل أنواعه. وفي الطب الصيني

الماثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كعقوية لـ

«الين» فتعالج الضعف والحصى والأزيز والسعال.

الأنواع ذات الصلة انظر أرالية الجنسنغ الظهري

(*P. notoginseng*، المدخل السابق)، والجنسنغ

السيبيريري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).

تنبيه لا تؤخذ الأرالية خماسية الورق أثناء الحمل.



الفاوانيا المخزنية سميت نسبة إلى بايون، طبيب الآلهة الإغريقية.

الفاوانيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتهم أثناء الليل فتحمي الرعيان وقطعانهم».

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن

الفاوانيا مركبة ومضادة للتشنج، وقلماً تستخدم في

طب الأعشاب الأوروبية المعاصر. يمكن استخدام

الجذر لعلاج الشاهوق والتهيج العصبي، وتصنع

تحاميل من الجذر أحياناً لتفريغ التشنجات المعوية.

الأنواع ذات الصلة الفاوانيا البيضاء (*Paeonia*

lactiflora، ص 115) تستخدم كثيراً كعشبة طبية في

الصين.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ

أثناء الحمل.

أرالية الجنسنغ الظهري

Panax notoginseng (Araliaceae)
San Qi

الوصف نبتة معمرة مئيلة ذات ساق منتصبه تعلق متراً واحداً وأوراق مركبة وأزهار مخضرة وثمره عنبية صغيرة.

المنبت والزراعة أرالية الجنسنغ الظهري موطنها

الصين وهي نادرة اليوم في البرية. وتزرع تجارياً في

جنوبي الصين ووسطها. يُقلى الجذر قبل الإزهار أو

بعد أن ينضج الثمر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات أرالية الجنسنغ الظهري تحتوي على

صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراصونين A

والأراصونين B) وفلافونيد (دنشيشين).

التاريخ والتراث لم تذكر أرالية الجنسنغ الظهري في

طب الأعشاب الصيني، رغم أهميتها كمقو، إلا سنة

1578 في كتاب «الخلاصة الجامعة للمواد الطبية» الذي

وضعه لي شيزن Shizen. وقد وصف الجذر بأنه «أكثر

قيمة من الذهب».

الأفعال والاستخدامات الطبية أرالية الجنسنغ

الظهري، على غرار الجنسنغ (*P. ginseng*، ص 116)،

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. قد يسبب الاستخدام الخارجي تهيجاً للجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

شاي جاوة

orthosiphon aristata (Labiata)
Java Tea

الوصف جنبة تعلق نحو متر. لها أوراق حادة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جداً.

المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يزرع اليوم كنبتة طبية، ويجمع عند الحاجة على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي شاي جاوة على فلافونات (بما

في ذلك السيسنيتين) وجليكوزيد (أرثوسيفونين)

وزيت طيار ومقادير كبيرة من البوتاسيوم.

التاريخ والتراث لعل اسم النبتة الهولندي

الإندونيسي *Koemis koetjing* (شعر شارب الهر)

مشتق من أسدية النبتة الطويلة الشعرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شاي جاوة

مدرج في دساتير الأدوية الفرنسية والإندونيسية

والهولندية والسويسرية. ويعتقد أنه يزيد قدرة الكلى

على إزالة المركبات المحتوية على النتروجين.

وتستخدم العشبة كثيراً كمدرد للبول وعلاج لعداوي

الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشئة عن

التهاب الكلى المزمن.

الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. stamineus*)

من الأنواع الشديدة الشبه.

الفاوانيا المخزنية

Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها جذر عسقولي وسوق منتصبه وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كبيرة جذابة أرجوانية محمرة أو بيضاء.

المنبت والزراعة الفاوانيا المخزنية موطنها جنوبي

أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأحراج

الجبلية وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. يُقلى

الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الفاوانيا تحتوي على الفاوانين

وزيت طيار وحموض تنيك وراتينج.

التاريخ والتراث تستخدم الفاوانيا لعلاج الصرع منذ

زمن أبقراط (470-377 ق.م). وقد أوصى الطبيب

العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفاوانيا

لإبعاد الصرع عن الأطفال. وكتب الطبيب الإغريقي

دسقوريدس (40-49 م) أن الجذر يحض على الحيض

ويمكن استخدامه لطرد المشيمة بعد الولادة. وأوردت

السيد غريف Grieve مؤلفة «كتاب الأعشاب الطبية

الحديث» كيف أنه «في الأزمنة القديمة كان يُعتقد بأن

شقائوق النعمان، الخشخاش المنثور Papaver rhoeas (Papaveraceae) Red Poppy

الوصف نبتة حولية ذات ساق نحيلة شعراء تعلق 90 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق الرمحية وأوراق ساقية عميقة الحزوز وأزهار حمراء رباعية البتلات ومآبر سوداء وعلقيات بذور دائرية صغيرة.

المنبت والزراعة شقائوق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، وقد وُتت في أميركا الشمالية والجنوبية. تزدهر في الأراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتقطع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكونات تحتوي شقائوق النعمان على قلوانيات (تضم البابافيرين والروبيدين والإيزوهويادين وكثير غيرها)، وحمض المريكوكيك وميكوسيانين ولثا وحموض تنيك. وهذه القلوانيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنثور (*P. somniferum*)، انظر المدخل التالي)، لكنها أكثر اعتدالاً بكثير.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 إلى أن شقائوق النعمان «ذات طبيعة مبردة ومنعشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الخمر، يخف الألم ويحث على النوم... ويمكن وضع الأوراق الموضوعة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارة والحميات الحارقة». وقد أدرجت العشبة في مدونة الأدوية البريطانية (1949).

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار شقائوق النعمان مهذبة ومركنة معتدلة، وقد استخدمت في طب الأعشاب الأوروبية منذ وقت طويل، لاسيما للوعكات عند الأطفال والمسنين. وتستخدم شقائوق النعمان بشكل رئيسي كمفرج معتدل للألم وكعلاج للسعال المهيج، كما أنه يساعد في خفض فرط النشاط العصبي. ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الأرق والهيجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنتيابي، والربو، ويعطي عموماً كشراب.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنثور (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*)، ص 169 و خشخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*)، ص 205 و عروق الصبأغين (*Chelidonium majus*)، ص 185).

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. كل أجزاء شقائوق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامة إذا أكلت.

الخشخاش المنثور

Papaver somniferum (Papaveraceae)
Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تعلق نحو متر واحد. لها كثير من الأوراق الخضراء الباهتة وأزهار



علييات بذور الخشخاش المنثور تحتوي على نسغ يشكّل مصدر المورفين.

منفردة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء وعلقيات بذور تشبه الكرة.

المنبت والزراعة الخشخاش المنثور موطنه غربي آسيا ويزرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكوديين، ومحصول محظور قانونياً لإنتاج الأفيون والهيروين. في الصيف تحرّ علقيات البذور ويجمع النسغ الأبيض الذي ينضج منها في اليوم التالي ويجفّف.

الجزء المستخدم النسغ.

المكونات يحتوي الخشخاش المنثور على أكثر من 40 قلوانياً أفيونياً، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والنايكوتين (نحو 5%) والكوديين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%). كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك والزلال والثا والسكريات والراتينج والشع. وكثير من قلوانيات الخشخاش المنثور ذات مفعول علاجي ثابت. فالمورفين هو أحد أقوى المسكنات قاطبة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتفريج الألم وبخاصة في الأمراض النهائية. والكوديين مسكنّ الطّف يستخدم للصداع والآلام الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال. وطبيعة

الخشخاش المنثور الإدمانية مثبتة بشكل لا لبس فيه. **التاريخ والتراث** يزرع الخشخاش المنثور لخصائصه الطبية منذ 4000 عام على الأقل، وقد أدخل إلى اليونان قبل نحو 3000 سنة، ومن هناك انتشر في كل أنحاء أوروبا. ولم يكن معروفاً في الصين حتى القرن الميلادي السابع، وفي اليابان حتى القرن الخامس عشر. وقد ذكر في كتب الأعشاب الأشرورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن «نقيع الأوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحث على النوم إذا شرب وغسل به الرأس. ويُصنع من الرؤوس المسحوقة الممزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحمرة [عدوى جرثومية للجلد]».

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسغ المجفّف) مخدّر قوي ومسكّن ومضاد للتشنج كان يؤخذ لتفريج كل أنواع الألم. ويُعتبر في كل المأثورات العشبية الطبية دواءً «بارداً» يخفّف الوظائف البدنية ويركّن أو يكبت النشاط العصبي والألم والسعال. ونظراً لطبيعة الأفيون الإدمانية، لا يستخدم الأفيون إلا بعد فشل المسكنات القوية الأخرى في تفريج الألم. وهو أيضاً علاج فعّال للإسهال الحاد والسعال الشديد. **الأبحاث** أجريت كثير من الأبحاث التي تؤكد معظم الاستخدامات المذكورة أعلاه.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً شقائوق النعمان (P. rhoeas، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*)، ص 169 و خشخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*)، ص 205 و عروق الصبأغين (*Chelidonium majus*)، ص 185).

تنبيهات لا يُستخدم الخشخاش المنثور إلا بإشراف اختصاصي. يخضع لقيود قانونية في معظم البلدان.

حشيشة الزجاج

Parietaria officinalis syn. *P. diffusa*
(Urticaceae)
Pellitory of the Wall

الوصف عشبة حولية تعلق 70 سم. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار مخضرة وبذور غامقة صغيرة.

المنبت والزراعة حشيشة الزجاج موطنها أوروبا وهي شائعة في كل البلاد الجنوبية حيث يوجد على الجدران وفي المواقع الحجرية الجافة. تجمع في الصيف عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الزجاج على الفلافونيات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظيت حشيشة الزجاج بتقدير لأكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطفة للسعال المزمّن وبلسم للجروح والحروق.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الزجاج بشكل رئيسي كعشبة مدرّة للبول ومطرية وحائلة دون تشكّل الحصى. وفي طب الأعشاب الأوروبية يعتبر أن لها مفعولاً مصححاً للكلّي

خصاسية البتلات وعلبيات بذور ثلاثية الخلايا.

المنبت والزراعة الحرمل موطنه الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُطِنَ في مناطق شبه مدارية أخرى، بما في ذلك أستراليا. تُجمع البذور في الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والجذر.

المكونات يحتوي الحرمل على نحو 4% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك الحرمين والحرملين والحرملول) التي يشبه مفعولها مفعول القلوانيات الموجودة في الأياداسكا (*Banisteriopsis caapi*).

ص 174) واليوهمية (*Pausinystalia yohimbe*). المدخل السابق) وزهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*).

ص 117). ويستخدم الحَرَمِين للمساعدة في تخفيف رُعاش البركنسونية.

التاريخ والتراث استخدم الحرمل في الشرق

الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمم.

وكان معروفاً لدى الطبيبين الإغريقيين دسقوريدس (40-90 م) وجالينوس (131-200) ولدى نظيرهم

العربي ابن سينا (980-1037). وقد استُخدم الحرمل أيضاً لطرد الديدان المعوية والحض على النزيف

الحيضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم تاريخ

الحرمل الطويل كعشبة تحث على المرح ومقوية للباه على ما يُزعم، قلماً يستخدم اليوم في طب الأعشاب

الغربي نظراً لسميته المحتملة. وقد استخدمت البذور لعلاج اضطرابات العين وزيادة درُ حليب الثدي. وفي

أواسط آسيا، يُعتبر الجذر دواءً مشهوراً يُستخدم لعلاج الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية.

تنبيه هذه النبتة سامة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف من الظروف.

البرغولاريا

Pergularia extensa (Asclepiadaceae)

Pergularia

الوصف عشبة متسلقة معمرة ذات أوراق بيضوية عريضة وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة.

المنبت والزراعة البرغولاريا موطنها الهند. تجمع أجزاءها الهوائية على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي البرغولاريا على راتينج ومواد مرّة وستيرويدات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن

للبرغولاريا خصائص مرّة ومقشعة ومدرة للبول وملينة، وتستخدم بعدة طرق في طب الأعشاب الهندي.

توصف كعلاج لالتهاب القصبات والربو، وتستخدم أيضاً كوسيلة لخفض النزيف الحيضي أو النزيف

الرحمي غير الحيضي. ويمكن وضع العصارة

المستخرجة من الأوراق لتفريغ الألم وتورم الأكياس والمفاصل الرثيية. ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخلياً

من أجل الروماتيزم، بمزجها عموماً مع الزنجبيل

المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم.

اليوهمية

Pausinystalia yohimbe syn.

Corynanthe yohimbe (Rubiaceae)

Yohimbe

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها لحاء بني محمر وأوراق مستطيلة أو إهليلجية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء.

المنبت والزراعة اليوهمية موطنها غابات إفريقيا الغربية وبخاصة الكاميرون والزاثير والغابون. يُجمع اللحاء في أي وقت من السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي اليوهمية على نحو 6% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهميين) وخُصِبَ وحموض تنيك، وللقلوانيات مفعول منبه للدماغ

بجرعات صغيرة، لكنها سامة جداً بجرعات كبيرة.

التاريخ والتراث لليوهمية شهرة قديمة في غربي إفريقيا، لاسيما بين شعب البانتو، كمقوية للباه ومهلسة معتدلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تستخدم

اليوهمية في طب الأعشاب اليوم نظراً لسميتها

المحتملة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمنبه ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم اليوهميين

في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع العشب لقيود قانونية في كثير من البلدان.

الحَرْمَل

peganum harmala (Zygophyllaceae)

Harmala, African Rue

الوصف نبتة جنبية معمرة متعددة الفروع تعلق 50

سم. لها أوراق خضية عميقة التشقق وأزهار بيضاء



الحرمل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط، ويزدهر في الظروف الجافة.

وتدعم تقويها وظيفتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحويضة (التهاب للكلوة) وحصى الكلى والمغص الكلوي (الم تسببه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) oedema. وتؤخذ أيضاً كملين.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحمي الكلا وأرجيات أخرى.

الغارانا

Paullinia cupana syn. *P. sorbilis*

(sapindaceae)

Guarana

الوصف كرمة خشبية تعلق 10 أمتار. لها أوراق مركبة مقسمة وعناقيد من الأزهار الصفراء غير الواضحة وثمار إجاصية تحتوي على البذور



بذور صغيرة بيضاء لامعة.

المنبت والزراعة الغارانا موطنها الغابات المدارية لحوض الأمازون البرازيلي، وتُزرع أيضاً في البرازيل. تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي الغارانا على مشتقات الزانتين (تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب التيوبرومين والتيوفيلين) وحموض التنيك والصابونينات. مشتقات الزانتين منبهة ومدرة للبول وتقلل التعب على المدى القصير.

التاريخ والتراث تحضّر الغارانا في البرازيل

بتحميص الحبوب وسحقها وتجفيفها. ويُصنع من الناتج شايًا يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال. وقد أصبحت الغارانا مؤخرًا بديلاً للقهوة.

الأفعال والاستخدامات الطبية تشبه

استخدامات الغارانا الطبية استخدامات البن العربي (*Coffea arabica*، ص 190). تؤخذ للصداع والشقيقة والاكنتاب المعتدل لتعزيز مستويات الطاقة. إن

المشكلات المصاحبة للاستخدام الطويل المدى أو المكثف للقهوة تنطبق على الغارانا أيضاً، فكلاهما ينه

العمليات المصحة للجسم على المدى القصير لكنهما يميلان إلى تثبيطه على المدى الطويل. ونظراً لمحتوى

الغارانا العالية من حموض التنيك ترتفع ضرورة عدم استخدامه على المدى الطويل لأن حموض التنيك تعيق

قدرة الأمعاء على امتصاص المغذيات. مع ذلك تشكل الغارانا على المدى القصير دواءً مفيداً لتعزيز الطاقة أو

لعلاج الصداع الناتج عن التوتر الذي لا يُعالج بالراحة. كما أن خاصية الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال

المزمن.

الأنواع ذات الصلة تستخدم غارانا كولومبيا (*P.*

yoco) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميات

وكنبه وعلاج لاحق للملاريا.

شجيرة الكبد، البُلْدَس

Peumus boldus (Umbelliferae)
Boldo

الوصف جنبه أو شجرة دائمة الخضرة قوية العطر متعددة الأغصان تعلو 6 أمتار. لها أوراق جلدية بيضيه الشكل ذات رائحة ليمونية

وعناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء أو البيضاء وعنبات صغيرة صفراء.



المنبت والزراعة البلدس

موطنه تشيلي والبيرو، وقد وُطن في منطقة البحر المتوسط والساحل

أوراق مجففة

الغربي لاميركا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يُزرع على نطاق واسع. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي البلدس على 0.7% من قلوانيات الإيزوكينولين (بما في ذلك البولدين)، فضلاً عن زيت طيار وفلافونيات.

التاريخ والتراث البلدس دواء ماثور استخدمه الشعب الأوكاني في التشيلي كمقوّم. وكانت العنبات تؤكل أيضاً كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه البلدس عمل الكبد وتدقّق الصفراء ويقدر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد والم المرارة، ويؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرة، إما كصيغة، وإما كنعق. والبلدس أيضاً مطهر معتدل للسبيل البولي ومطرّ ويمكن أخذه للعداوي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأكلو

أميركي، يُمزج البلدس مع البربريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وزهرة الثلج الفرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186) لعلاج حصى المرارة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الفاصوليا الشائعة
Phaseolus vulgaris (Leguminosae)
French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حولية متسلقة ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها وريقات بيضوية حادة وحوالي ملتفة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الليمونية وتحوي على حبوب شبيهة بالكلوة.

المنبت والزراعة يُعتقد أن موطن الفاصوليا الشائعة هو أميركا الجنوبية. وتزرع اليوم ضروب متنوعة منها في كل أنحاء العالم. تجمع الحبوب الناضجة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والحبوب.

المكونات تحتوي الفاصوليا الشائعة على الألانوتين وسكريات وليوسين وتيروسين وأرغينين وإينوسيتول.

لمحتواها القلواني السام. يصنع باستخدام عشبة بديلة.

البقدونس

Petroselinum crispum (Umbelliferae)
Parsley

الوصف عشبة حولية تعلو 30 سم. لها سوق منتصبية وأوراق مركبة خضراء زاهية متجددة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلعة.

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. ونادراً ما يوجد اليوم في البرية، لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشبة مغذية تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور.

المكونات يحتوي البقدونس على زيت طيار (يضم نحو 20% من الميريستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيات وقلويدات وكومارينات (تضم البيرغابتين) وفيتامينات A و C و E ومستويات عالية من الحديد. الفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للاكسدة. وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول. ويفرّج الزيت الطيار ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه قوي للرحم.

التاريخ والتراث عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدّر للبول ومقوّم هضمي ومنبه للتدفق الحضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يُربط بالالهة بيرسيفون Persephone، ملكة العالم السفلي وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وأدخل البقدونس إلى بريطانيا سنة 1548. وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص (وهو من أسباب الاستخدام المتكرر للعشبة كمزينة للطعام).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق الغضة عالية القيمة الغذائية ويمكن اعتبارها مكملاً

فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) في علاج النقرس والرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل. وتعمل كلا النبتتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عبر الكلى.

ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب. ويؤخذ كعلاج لانتفاخ البطن والتهاب المثانة والحالات الرثوية. ويقدر البقدونس أيضاً كعشبة تحض على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تفريغ الألم الحضي.

تنبيهات البقدونس عشبة مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.

حشيشة القرعان، القبّعة المخزنية

Petasites hybridus (Compositae)
Butterbur

الوصف عشبة وبرية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق قلبية كبيرة جداً وأزهار قرنفلية إلى الليكية تنمو في سنابل كبيرة.

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا. وهي تفضّل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضايف الجداول. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيات البيروليزيبدين (لاسيما السينيستيرون) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار، وبيكتين ولثا وإينولين (في الجذر). قلوانيات البيروليزيبدين سامة بمفردها.

التاريخ والتراث اسم الجنس *Petasites* مشتق من اللاتينية *petasus*، أي قبّعة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفينيين). وقد كتب نيكولاس كليبير Culpeper في كتابه «الطبيب الانكليزي (1652) أن جذر حشيشة القرعان «مفيد جداً في مواجهة الطاعون والحُميات الطاعونية بالحث على التعرّق».

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة القرعان خصائص مقوية ومقشّعة، وهي مضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقنوات الصفراء والإثني عشري وتُستخدم بشكل

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق. وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعّالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً



حشيشة القرعان كانت تأخذ لعلاج عدد من المشكلات الصدرية.

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق. وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعّالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

وحمية متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرة وعناقيد من العنبات الأرجوانية اللحية.

المنبت والزراعة اللبكية عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُطنت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وفي الأراضي البور. يُقَلع الجذر في أواخر الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي اللبكية عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينات وبروتينات وراتينج ولثا، الصابونينات ثلاثية التيربينويد مضادة قوية للالتهاب، والبروتينات مضادة للفيروسات، واللكتينات تحلّل الصبغيات.

التاريخ والثرث كانت اللبكية عشارية الأسدية تستخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين كلبخة لأمراض الجلد والقروح والأورام. وكان يُعطى داخلياً أيضاً لتفريج الألم والحث على التقيؤ. تعطي العنبات صبغاً أحمر قوياً كان يضاف في الماضي إلى الحلويات والمشروبات الكحولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ اللبكية عشارية الأسدية داخلياً كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الرثيئة وحالات التهاب المفاصل. ويستخدم الجذر أيضاً لعلاج عداوي السبيل التنفسي، مثل التهاب الحلق والتهاب اللوزتين فضلاً عن تضخم الغدد والعداوي المزمنة. وتوصف العشبة أحياناً لألم المبيضين أو

الخصيتين وعدوهما.

و «كمضاد للاحتقان» للمفاوي حيث تنبّه إزالة الفضلات.

وتوضع كلبخة أو

مرهم على الحلمات والأثداء المتقرحة والمخموجة والغُد (حب

الشباب) والتهاب الجرّينات

والعداوي الفطرية

والجرب.

تنبيهات

هذه النبتة عالية السمية بجرعات

مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف

اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.



اللبكية عشارية الأسدية تحتوي على بروتينات تعمل ضد العداوي الفيروسية.

الأفعال والاستخدامات الطبية العيشوم النهري دواء مر قوي يُستخدم في طب الأعشاب الصيني «لتصريف الحرارة الرطبة». ويوصف لحالات مثل الإسهال الحاد والزحار واليرقان والعدوى المهبلية (مثل المشعرة trichomonas) وحالات جلدية معينة. وتُعطى أيضاً لضطرابات الجهاز البولي مثل التبول المتكرّر والألم والعدوى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب ملتزمة (الرمد).

الأنواع ذات الصلة يستخدم العيشوم الصيني (P. chinense) بطريقة مماثلة أيضاً.

تنبيهات لا يؤخذ العيشوم النهري إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ العيشوم النهري أثناء الحمل.

الكأنج. الحبوة الكاكنجية

Physalis alkekengi syn.

P. franchetti (Solanaceae)

Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف عشبة معمّرة تعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السوق وغمد أكمد ورقّي يحيط بثمرة برتقالية إلى حمراء.

المنبت والزراعة الكاكنج موطنه وسط وجنوبي أوروبا والصين. ينمو في البرية في الأسيجة الشجرية وفي المنحدرات الرطبة. ويُزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة الدافئة وشبه المدارية، بما في ذلك أميركا الشمالية والجنوبية وجنوب إفريقيا. تُجمع الثمار عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمار.

المكوّنات يحتوي الكاكنج على فلافونيات

وستيرولات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C.

ويحتوي في الجذور على قلوانيات من نوع التروبان.

التاريخ والثرث اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الكاكنج مفيد طبيّاً كمدرّ

للبول وعلاج للميرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فرط احتباس السوائل ومشكلات السبيل البولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاكنج مفيد كمدرّ للبول، مع أن أكله شائع كفاكهة. ويُستخدم الثمر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصي الكلى والمثانة واحتباس السوائل والنقرس. كما أنه يؤخذ لخفض

الحصي.

تنبيه الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند الأكل.

اللبكية عشارية الأسدية

Phytolacca decandra (Phytolaccaceae)

Poke Root

الوصف نبتة عشبية معمّرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق



الفاصوليا الشائعة تزرع بكثرة في كل أنحاء العالم.

التاريخ والثرث استخدمت الفاصوليا الشائعة منذ القدم لعلاج الداء السكري. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الحديث» (1931)، تذكر السيدة غريف Grieve أنه «نظراً لشبه الحبة الوثيق بخصية الذكر... جعلها [المصريون القدماء] مقدّسة ومنعوا استعمالها كطعام».

الأفعال والاستخدامات الطبية للفاصوليا الشائعة استعمالان طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هاماً في كثير من أنحاء العالم. القرون مدرّة معتدلة للبول تنبّه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم. وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع، تخفّف مستويات الغلوكوز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكّة وتجفيف الجلد.

العيشوم النهري

Phellodendron amurense (Rutaceae)

Huang Bai

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها أوراق مركّبة ذات 7 وريقات رمحية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنابت مستديرة.

المنبت والزراعة العيشوم النهري موطنه الصين واليابان وكوريا، ويزرع في شمالي شرق الصين.

يُجمع لحاء الشجرة التي يبلغ عمرها 10 سنوات في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات يحتوي العيشوم النهري على قلوانيات الإيزكينولين (بما في ذلك البريرين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وستيرولات نباتية.

والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صان) نظراً لمحتواه من القلوانيات.

التاريخ والثرث ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر

عشبة يجدر توخي العناية عند استعمالها.

ومظهر. كما أن الزيت العطري للفلفل الحلو مقرّ للمعدة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إرشاد اختصاصي. لا يؤخذ الفلفل الحلو كدواء أثناء الحمل.

الأنيسون *Pimpinella anisum (Umbelliferae)* Anise

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلو 60 سم، لها أوراق ريشية وخيام من الأزهار الصفراء وبذور خضراء إلى رمادية مضلعة.

المنبت والزراعة الأنيسون موطنه شرقي حوض البحر المتوسط وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع على نطاق واسع من أجل بذوره التي تستخدم لأغراض طبية وكمنكه في الطهي.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي

الأنيسون على زيت

طيار (يضم 70-90% من

الأنيتول إلى جانب الميتيل

شافيكول وغيرها من

التربينات) وفورانوكومارينات

وفلافونيات وحموض دهنية

وفينيلبروبانويد

وستيرويدات



البذور

بذور الأنيسون التي تقيد الهضم تُجنى عندما تنضج في الخريف.

المر في الهند كيقوق من يعادل في كثير من النواحي الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*, ص 97). يُعطى

لكثير من مشكلات الهضم والكبد، بما في ذلك عدم كفاية إفراز حمض المعدة وعسر الهضم واليرقان والتهاب الكبد وتشمع الكبد والإمساك. ويستخدم الجذر المرّ في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المرّ أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادة والمزمنة والظروف التي يتعرّض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك الصدف psoriasis والبّهق vitiligo. وقد تم إثبات استخدام العشب الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهماً في علاج مرض الكبد.

الأبحاث في تجارب هندية أجريت سنة 1992، تبين أن مستخلصات من الجذر المرّ تعزّز المناعة ولها مفعول خاص ضد الليشمانية الدوفانية (*Leishmania donovani*) التي تسبب مرضاً طفيلياً مدارياً يسمى داء الليشمانيات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المرّ قيم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي.

الأنواع ذات الصلة الجذر المرّ خنازيري الورق (*P. scrophulariaeflora*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المرّ في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا يؤخذ الجذر المرّ إلا بإشراف اختصاصي.

الفلفل الحلو *Pimenta officinalis (Myrtaceae)* Allspice

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 12 متراً. لها أوراق جلدية مستطيلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات حمراء صغيرة تتحول إلى بنية عندما تنضج.

المنبت والزراعة الفلفل الحلو موطنه منطقة

الكاريببي وأميركا الوسطى والجنوبية، ويزرع على

نطاق واسع في جامايكا وغيرها من بلدان المنطقة.

تجمع العنبات قبل أن تنضج تماماً لأن محتواها من

الزيت الطيار ينخفض عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة العنبات والزيت العطري.

المكونات يحتوي الفلفل الحلو على نحو 4% من

الزيت الطيار (بشكل اليوجينول 80% منه) وبروتينات

وشحوم وفيتامينات A و C و B1 و B2 ومعادن.

التاريخ والتراث استخدم الفلفل الحلو تابلأ في

منطقة الكاريبي قبل مجيء الأوروبيين، ويدخل الفلفل

الحلو اليوم في كثير من الصلصات والتوابل المعروفة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل الحلو

منبه هضمي يؤخذ لتفريغ انتفاخ البطن وعسر الهضم.

وقد يؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال. وغالباً ما يمزج الفلفل

الحلو مع أعشاب لها مفعول مقو أو ملين. وللعشب

مفعول شبيه بمفعول القرنفول (*Eugenia*

caryophyllata, ص 95)، وكلاهما منبه ومقرّ للمعدة

الكاسية، الخشب المرّ *Picrasma excelsa syn. Picraenia* *excelsa (Simaroubaceae)* Quassia

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي ناعم وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء وثمار سوداء بحجم حبة البازيلا.

المنبت والزراعة الكاسية موطنها أميركا المدارية وجزر البحر الكاريبي، وتنمو في الغابات وقرب الماء. يُجنى اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي الكاسية على مواد كاسينويدية مرّة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبوليتين) وفيتامين B1. وقد تبين أن بعض الكاسينويدات لها مفعول سام للخلايا ومضاد للوكيميا.

التاريخ والتراث أدخل لحاء الكاسية إلى أوروبا لأول مرة من سورينام، وكانت عندئذ مستعمرة هولندية. سنة 1756. وقد أسميت العشب باسم كاسيا، وهو مداو محلي أخبر الأوروبيين عن قيمتها العلاجية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاسية الشديدة المرارة تدعم الجهاز الهضمي الضعيف وتقويه. فهي تزيد تدفق الصفراء وإفراز العصارات اللعابية وحمض المعدة، وتحسن عملية الهضم ككل ويشجع استخدام الكاسية لتنبيه الشهية، وبخاصة في علاج القهَم. وقد قاد مرّها إلى استخدامها للملاريا والحميات الأخرى، وتعطى أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي. وقد استخدم اللحاء على شكل حقنة لطرّد الديدان الشريطية وغيرها من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادة صادة للحشرات.

تنبيه الجرعات المفرطة قد تُسبب تهيجاً هضمياً وقياء.

الجذر المرّ

Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)
Picrorrhiza

الوصف عشبة معمرة شعراء ذات أوراق إهليلجية مسننة وأزهار ليلكية أو بيضاء تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة الجذر المرّ موطنه جبال الهند والنيبال والتبت. يُجمع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الجذر المرّ على غليكوزيد مرّ وهو الكوتكين (يتكون من البيكروزيد I و III والكوتكوزيد)، والكوكوربيتاسين والأبوسينين. والأخير مضاد قوي للالتهاب ويخفّض تجمع اللويحات.

التاريخ والتراث استخدم الجذر المرّ في الطب

الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كملين وحاث للصفراء

وعشبة مرّة مقوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر



الصنوبر البري أوراقه وبذوره وزيته لها مفعول مطهر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي.

الفلفل كبير الورق

Piper angustifolia (Piperaceae)

Matico

الوصف جنبه معمرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار. لها أوراق رمحية عطرية عميقة العروق وسنابل من الأزهار الدقيقة الصفراء وثمار صغيرة سوداء.

المنبت والزراعة الفلفل كبير الورق موطنه المناطق الجبلية في بوليفيا والبيرو والإكوادور. يوجد في البرية ويُزرع على نطاق واسع في هذه البلاد وغيرها من بلدان أميركا الجنوبية المدارية. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي الفلفل كبير الورق على زيت طيار (يضم الكافور والبورنيول والأزولين) وحموض التنيك ولثا وراتينجات.

التاريخ والتراث كان شعب جبال الأنديز ولا يزال يستخدم الفلفل كبير الورق كدواء لاثم للجروح ومطهر بولي. عرفه المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسمياً في بعض دساتير الأدوية الأميركية الجنوبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل كبير

الورق منبه عطري ومدّر للبول وقابض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعوية والمعدية، بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار. يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للنزيف الداخلي، لاسيما داخل السبيل الهضمي، مثل نزيف المستقيم والبواسير. يؤخذ أيضاً للنزيف في السبيل البولي. ويشكل مغلي الفلفل كبير الورق عندما يوضع خارجياً دواء قيماً للجروح الثانوية ولسعات الحشرات والجلد الملتهب، ويمكن أيضاً استخدامه كسائل غرغرة للفم أو نطول.

طب الأعشاب الويلزي كسبيل، واستخدامات العشبة في لابلان لتخثير حليب الرثة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستعمل

حشيشة الدهن في طب الأعشاب الأوروبي اليوم. وتستخدم بشكل رئيسي كدواء للسعال ذي خصائص مماثلة لخصائص النديان (*Drosera rotundifolia*). ص (200)، وهي عشبة أخرى آكلة للحشرات، ويمكن أن تستخدم حشيشة الدهن لعلاج السعال المزمن والاختلاجي.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الدهن كبيرة الورق (*P. grandiflora*)، وموطنها جبال البيرينية، لعلاج السعال التنسجي.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي.

الصنوبر البري. اليرز

Pinus solvestris (Pinaceae)

Scots pine

الوصف شجرة مخروطية تعلق 30 متراً. لها لحاء بني محمر وأزواج من الأوراق الدقيقة الإبرية وبراعم مصفرة في الشتاء وأكواز بيضوية إلى مخروطية.

المنبت والزراعة الصنوبر البري موطنه المناطق الجبلية في أوروبا وشمال آسيا وغربها. ويوجد اليوم في كل أنحاء نصف الكرة الشمالي، تجمع السوق عادة عندما تُقطع الأشجار.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي أوراق الصنوبر البري على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا البينين، لكنه يضم بيتا البينين و d - الليمونين وغيرهما من المكونات).

التاريخ والتراث يضاف زيت الصنوبر البري إلى المطهرات وغيرها من المستحضرات. ويعطي الراتينج المقطر التربنتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأوراق الصنوبر البري مفعول مطهر معتدل في الصدر عندما تؤخذ

داخلياً، ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الرئوية ومشكلات التهاب المفصل. ويمكن أخذ الزيت العطري المستخرج من الأوراق للربو والتهاب القصبات وغير ذلك من العداوي التنفسية، ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح. وتغطي أغصان الصنوبر البري وسوقه راتينجاً كثيفاً مطهراً أيضاً داخل السبيل التنفسي. وتعطي البذور زيتاً طياراً ذا خصائص مدرة للبول ومنبهة للتنفس، وتستخدم البذور لالتهاب القصبات والتدرن (السل) وعداوي المثانة. ويمكن وضع مغلي البذور للمساعدة في كبح فرط التصريف المهبلي.

تنبيهات لا يستخدم الصنوبر البري عند وجود ميل إلى حدوث تفاعلات جلدية أرجية. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

وبروتينات. للأنيتول تأثير ملحوظ مولد للاستروجين والبذور ككل مودة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوي استخدام العشبة كمنبه للشهوة الجنسية ودر حليب الثدي.

التاريخ والتراث زرع الأنيسون في مصر منذ 4000 سنة في مصر. وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدّر للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتفريغ ألم الأسنان. وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء. وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأنيسون «يدفيء ويجفف ويذيب» ويسهل التنفس ويفرّج الألم ويحض على التبول ويخفف العطش». وفي «كتاب الأعشاب الطبية الجديد» أورد ويليام تيرنر Turner سنة 1551 أن «الأنيسون ينعش النفس ويخفف الألم».

الأفعال والاستخدامات الطبية بذور الأنيسون

معروفة بقدرتها على خفض الريح وانتفاخ البطن وإقرار الهضم. ويشيع إعطاؤها للأطفال لتفريغ المغص وللناس من كل الأعمار لتخفيف الغثيان وعسر الهضم. وتفيد خصائص بذور الأنيسون المضادة للتشنج في مواجهة ألم الحيض والربو والشاهوق والتهاب القصبات. ويبرّر مفعول البذور المقشع استخدامها لهذه العلة التنفسية. ويُعتقد أن بذور الأنيسون تزيد إدرار حليب الثدي وقد تكون مفيدة في علاج العنانة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية. ويُستخدم الزيت العطري للأنيسون لشكاوى مماثلة. ويستخدم خارجياً أيضاً لعلاج القمل والجرب. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل إلا بكميات تستخدم عادة في الطهي.

الاستخدامات الذاتية الانزعاجات الهضمية والريح والمغص، ص 316؛ تشنجات المعدة، ص 305؛ الحموضة وعسر الهضم، ص 307؛ الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

حشيشة الدهن. حشيشة النجارين

Pinguicula vulgaris (Lentibulariaceae)

Butterwort

الوصف عشبة معمرة آكلة للحشرات تعلق 10 أمتار. لها أوراق لحمية في وردية قاعدية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء مزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة حشيشة الدهن موطنها شمالي أوروبا وغربها، وتنمو في البرية وفي الجبال. تُجمع الأوراق في منتصف الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة الدهن على لثا وحموض تنيك وحمض البنزويك وحمض السيتميك وحمض الفاليريك. و لحمض السيتميك خصائص مضادة للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الدهن كثيراً في



الفلفل العطر لا يزال يحظى بتقدير كبير طبياً وفي الطبخ، وهو هنا يجفّف بعد الحصاد.

المكوّنات يحتوي الفلفل العطر على زيت طيار (يضم بيتا البيزابولين والكامفين وبيتا الكاريوفيلين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوئيات (وبخاصة البيبرين المسؤول إلى حد كبير عن مذاق العشبة الحريف) ونحو 11% من البروتينات ومقادير صغيرة من المعادن. ويحتوي الفلفل الأبيض على مقادير صغيرة جداً من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث اعتبر الفلفل المزروع كتابل ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيلاهونني طلب 1360 كغ من الفلفل كغدية أثناء حصار روما (408 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية يعكس مذاق الفلفل العطر الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للسبيل الهضمي وجهاز الدوران. ويشيع أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب وتوابل أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو ألم المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية. ويخفّف الزيت العطري الألم الرثيبي وألم الأسنان. وهو مطهر ومضاد للجراثيم ويخفّف الحمى.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي ألم الظهر، ص 313.

قرونوس جامايكا

Piscidia erythrina (Leguminosae)
Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو جنبه معلقة تعلو 15 متراً. لها أوراق مركبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور مجنحة.

المنبت والزراعة قرونوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى وشمال أميركا الجنوبية والبحر الكاريبي. يُزرع بشكل رئيسي خشب المستخدم في بناء السفن. وينزع لحاء الجذر عند قطع الشجرة.

أوراق التببول ذات خصائص باهية ومقوية للأعضاء وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التببول وأوراقه وثمره أحياناً كمقو معتدل وعشبه مقرة للمعدة. وقد استخدم الجذر مع الفلفل الأسود (*P. nigrum*، أنظر أدناه) أو عصية السوس (*Abrus precatorius*، ص 156) لإحداث القمم عند النساء. **تنبيه** إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان الفموي عند المستخدمين المنتظمين للتببول يجعل من غير الحكمة مضغه.

حبّ العروس، فلفل كبابة *Piper cubeba* (Piperaceae) **Cubeb**

الوصف عشبة متسلقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر بُني دائري.

المنبت والزراعة حبّ العروس موطنه إندونيسيا، ويزرع في كثير من أنحاء آسيا، وبخاصة في ظلال جنبات البن (*Coffea arabica*، ص 190). يُجمع الثمر عندما ينضج.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي حبّ العروس على زيت طيار (يصل إلى 20%) ومكوّن مرّ (الكوبيبين) وقلوانني (بيبريدين) وراتينج وزيت ثابت.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار أعضاء فصيلة الفلفل الأخرى، لحبّ العروس مفعول هام مطهر ومضاد لانتفاخ البطن. تستخدم الثمرة طبياً كوسيلة لمواجهة عداوي السبيل البولي، وقد أخذت في الماضي لعلاج للسيلان. وتقيد العشبة أيضاً في تفريج المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن. ويستخدم حبّ العروس بين الحين والآخر كمقتشع في علاج التهاب القصبات المزمن.

تنبيه يجب ألا يؤخذ حبّ العروس من قبل أشخاص يعانون من التهابات في السبيل الهضمي.

الفلفل الأسود، الفلفل العطر *Piper nigrum* (Piperaceae) **Pepper**

الوصف نبتة خشبية متسلقة معمّرة تعلو نحو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية كبيرة وسنابل من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار الدائرية الصغيرة التي يتغير لونها الأخضر إلى الأحمر عندما تنضج.

المنبت والزراعة الفلفل العطر موطنه جنوبي غرب الهند، ويزرع اليوم في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجنى الثمار من النبات الذي يبلغ عمره 3 سنوات على الأقل. تجنى حبوب الفلفل الخضراء قبل نضجها وتخلّل، وتُقطف حبوب الفلفل الأحمر ناضجة وتجفّف. وتُقطف حبوب الفلفل الأبيض ناضجة وتتقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري.

التنبول، التنبّل *Piper betle* (Piperaceae) **Betel**

الوصف كرمة رفيعة متسلقة تعلو 5 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار دقيقة خضراء إلى صفراء وثمر كروي.

المنبت والزراعة التنبول موطنه ماليزيا وجنوبي الهند. ويزرع على نطاق واسع في كثير من أنحاء جنوبي آسيا وشرقي إفريقيا ومدغشقر والكاريبي. تُجمع الأوراق وتجفّف على مدار العام لاستخدام مستخلصاتها أو استخدامها ككل.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والثمر.

المكوّنات تحتوي أوراق التنبول على ما يصل إلى 1% من زيت طيار (يضم الكادينين والشافيكول والشافيبيتول والسينيول). وعلى غرار كثير من الزيوت الطيارة، لا تكون النسب المئوية ثابتة. وقد أظهرت العينات الماليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيبيتول.

التاريخ والتراث من المعروف أن أوراق التنبول الملفوفة حول جوز الكوثل (*Areca catechu*) والليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) كانت تمضغ في الهند وجنوبي شرق آسيا منذ آلاف السنين. ويوجد في «الماهافاساما»، وهي أقدم النصوص السريلانكية، وصف لأوراق التنبول. ويؤدي مضغ التنبول إلى اسوداد الأسنان. ويعتقد أن الاستخدام طويل الأمد لهذه العشبة يزيد من حدوث سرطان الفم واللسان. ومن المثير للسخرية أن عادة مضغ أوراق التنبول أخذت تتراجع في كثير من المناطق ليحل محلها تدخين السجائر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق التنبول بشكل رئيسي كمنبه لطيف، لأنها تولّد ظاهرياً إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي وتنبيه إفرازات اللعاب وتفرّج انتفاخ البطن وتحول دون احتشاش الديدان. وفي كثير من الموروثات الآسيوية، بما في ذلك الطب الأيورفيدي، يعتقد أن



أوراق التنبول، التي تمضغ تقليدياً مع جوز الكوثل والليمون برتقالي الورق، تعطي إحساساً لطيفاً بحسن الحال.

في الجلد) والقروح. عندما يؤخذ لسان الحمل الكبير داخلياً، يكون مدرّاً للبول ومقشعاً ومضاداً للنزلة. ويشيع وصفه لالتهاب المعدة والقروح الهضمية والإسهال والزحار ومتلازمة الأمعاء الهیوجة والنزلة التنفسية وفقد الصوت ونزيف السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة لسان الحمل السناني (*D. lanceolata*) يستخدم بطريقة مماثلة لسان الحمل الكبير. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الطب الصيني كمدّر للبول ومضاد للنزلة.

الاستخدامات الذاتية للإسهال، ص 318،
التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300.

رصاصية سيلان *Plumbago zeylanica* (Plumbaginaceae) Ceylon Leadwort

الوصف جنبة دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تعلو مترين، لها أوراق بيضوية مدببة وسنابل من الأزهار خماسية الورق وعلبيات بذور مزوأة.

المنبت والزراعة رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُثنت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجزور على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجزور.

المكونات تحتوي رصاصية سيلان على البلومباغين الذي ينبه التعرق.

التاريخ والتراث يستخدم عصير رصاصية سيلان في إفريقيا كصبغ للوشوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر رصاصية سيلان حريف وينبه التعرق. وفي غربي إفريقيا يُمزج الجذر تقليدياً مع البامية (*Hibiscus esculentus*) لعلاج الجذام. وفي النيبال، يستخدم مغلي الجذر لعلاج الصلغ. وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجزور لعلاج العداوي والمشكلات الهضمية، مثل الزحار. وتوضع عجينة من الأوراق والجذر خارجياً على المناطق الرثيئة المؤلمة أو المشكلات الجلدية المستحكة والمزمنة. وتعمل العجينة كمضاد للتهيج، وهي تسرع إزالة السموم من المناطق المصابة بزيادة الدوران وإبراز البثور.

الأنواع ذات الصلة جذر الرصاصية الأوروبية (*P. europaea*) مهيج أيضاً عندما يوضع خارجياً. ويستخدم لعلاج ألم الأسنان، وعلى شكل لبخة أو لزقة لعلاج ألم الظهر وعرق النسا. وتستخدم رصاصية الكاريبي (*P. scandens*) في منطقة الكاريبي بطريقة مماثلة لعلاج الآلام الرثيئة ومشكلات الجلد والآلام.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. قد يكون الجذر ساماً عندما يؤخذ داخلياً وقد يحث على الإجهاض. لا تستخدم رصاصية سيلان أثناء الحمل.

من الأوراق العريضة ذات العروق العميقة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة النامية على سنابل.

المنبت والزراعة لسان الحمل الكبير موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا. وهو قلمًا يزرع، ويقطف عادة من البرية. تُجمع الأوراق خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي لسان الحمل الكبير على إريدييدات (مثل الأوكيوبين الذي يوجد أيضاً في أنواع العروق *Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض نباتية ولثا. الأوكيوبين يزيد طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية «النبنة اللائمة للجروح» لأنها كانت تستخدم في إيرلندا لعلاج الجروح والرضوض. وهي نبته حملها معه الاستعمار الأوروبي حول العالم، وقد أسماها



لسان الحمل الكبير عشبة معمرة تنمو في البرية في المناطق المعتدلة.

الأميريكيون المحليون «قدم الانكليزي» إذ بدأ أنها تنمو على خطي المستوطنين البيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يوقف لسان الحمل الكبير نزف الدم بسرعة ويحض على إصلاح الأنسجة التالفة. ويمكن استخدامه بدلاً من السمفون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) في علاج الكدمات والعظم المكسور. ويمكن استخدام مرهم أو دهن لعلاج البواسير والنواسير (ممرات غير سوية

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكونات يحتوي قرونوس جامايكا على إيزوفلافونيات (تضم اليسييتين والجامايسين والإكتيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسينيك وبيتا السيتوستيروول وحموض التنيك).

التاريخ والتراث استخدم سكان الكاريبي المحليون والكاريبيون الأفارقة للحاء والأغصان المرصوصة لتخدير الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرونوس جامايكا دواء مفيد مبخوس القيمة يعمل كمركن ومسكن للآلام. يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيج لأنه يهدئ النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لآلام الأعصاب وآلم الأسنان وآلم الحوض. وهو مفيد كمضاد للتهيج في علاج تشنج العضلات، وبخاصة عضلات الظهر والعلل التنفسية التنشجية مثل الربو والشاهوق.

تنبيهات لا يؤخذ قرونوس جامايكا أثناء الحمل أو الإصابة بمشكلات قلبية.

المصطكاء، البطم الشرقي *Pistacia lentiscus* (Anacardiaceae) Mastic Tree

الوصف نبتة معمرة متعددة الفروع تعلو 3 أمتار. لها أوراق جلدية إهليلجية صغيرة وعناقيد من الأزهار المحمرة وثمر دائري قرمزي يسود عند النضوج.

المنبت والزراعة المصطكاء موطنها منطقة البحر المتوسط. تنمو في البرية في الأراضي ذات الأشجار المنخفضة وفي الأراضي البور. كما تزرع أيضاً لراتينجها الذي يجمع من شقوق تحز في الحاء في الصيف والخريف.

الجزء المستخدم الراتينج.

المكونات يحتوي الراتينج على ألفا وبيتا راتينجات المصطكاء وزيت طيار (يضم ألفا البينين بشكل رئيسي) وحموض التنيك وحمض المستيك. والبينينات مطهرة قوية.

التاريخ والتراث استخدم المصريون القدماء راتينج المصطكاء لتحنيط الموتى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم راتينج المصطكاء اليوم، رغم أن بالإمكان استخدامه كمقشع للمشكلات القصبية والسعال وكعلاج للإسهال. ويستخدم أيضاً لعلاج الحبوب والقروح وحالات جلدية مماثلة. ويمزج الراتينج مع مركبات أخرى كحشوة للأسنان المتسوسة.

الأنواع ذات الصلة جوز الفستق تنتج شجرة الفستق (*P. vera*)، وموطنها حوض البحر المتوسط أيضاً.

لسان الحمل الكبير *Plantago major* (Plantaginaceae) Common Plantain

الوصف نبتة معمرة تعلو 25 سم. لها وردية قاعدية

اللِّقَاح الأَمِيرِكِي، اليَبْرُوح الأَمِيرِكِي
Podophyllum peltatum (Berberidaceae)
American Mandrake

الوصف نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها ساق متشعبة وأوراق ذات فصوص عميقة تشبه المظلة وأزهار بيضاء وثمر أصفر.



المنبت والزراعة اللِّقَاح

الأميركي موطنه شمالي شرق أميركا الشمالية. يشيع وجوده في الأجراف والمراعي الرطبة. يُقَلَع الجذمور في الربيع. **الجزء المستخدم** الجذمور. **المكوّنات** يحتوي جذمور اللِّقَاح الأميركي على ليغنانات (وبخاصة البودوفيلوتوكسين) وفلافونيات وراتينج وشمغ. والليغنانات مسؤولة عن مفعول الجذمور المسهل.

التاريخ والتراث استخدم اللِّقَاح الأميركي على نطاق واسع كمسهل ومقيء وطارد للديدان من قبل الأميركيين المحليين. وفي الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر، اعتبر ممارسو الطب التقليدي والعشبي على السواء النبتة أكثر المسهلات المتوفرة أماناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم الاعتقاد السائد في القرن التاسع عشر بأن اللِّقَاح الأميركي مأمون، إلا أنه لم يعد يستخدم داخلياً بسبب مفعوله السام للخلايا. لكن يمكن أن يكون جذره علاجاً لكل أنواع التآليل عندما يوضع خارجياً كلبخة أو مرهم أو دهون.

الأبحاث الليغنانات في اللِّقَاح الأميركي، لاسيما البودوفيلوتوكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت لأبحاث مكثفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان. ويبدو أن مشتقات البودوفيلوتوكسين شبه الصناعية واعدة جداً ومتعددة السمية.

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يكون للِّقَاح الهندي (*P. hexandrum*) مفعول مماثل.

تنبيهات لا يؤخذ اللِّقَاح الأميركي داخلياً. تخضع النبتة لقيود قانونية في معظم البلدان.

البتشيولي

Pogostemon cablin syn. *P. patchouli*
(Labiatae)
Patchouli

الوصف نبتة شعراء عطرية معمرة تعلو متراً واحداً. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية وسنابل تحمل دوائر من الأزهار البيضاء إلى الأرجوانية الفاتحة. **المنبت والزراعة** البتشيولي موطنه ماليزيا والفلبين، ويزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. ويمكن قطف الأفران والأوراق مرتين أو ثلاث مرات في السنة تبعاً لشروط النمو

والمناح. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق الفتية والأفناد. **المكوّنات** يحتوي البتشيولي على زيت طيار يتكوّن بشكل رئيسي من بتشلولول التربينات الأحادية النصفية (35%) والبلنيزين. **التاريخ والتراث** استخدم البتشيولي على نطاق واسع في الطب الآسيوي، وبرز في الطب الماثور الصيني والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقو للباه هو الأكثر شيوعاً. ويستخدم الزيت على نطاق واسع في الهند كعطر وطارد للحشرات.



البتشيولي مصدر لأحد الزيوت العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البتشيولي في طب الأعشاب في آسيا كمقو للباه ومضاد للاكتئاب ومطهر. ويستخدم أيضاً للصداع والحمى. ويستخدم زيت البتشيولي العطري في المعالجة بالعمور لعلاج الشكاوى الجلدية. ويعتقد أن له مفعولاً مصححاً لتوتر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل الإكزيمة والعُد (حب الشباب). ويمكن أيضاً استخدام الزيت لأوردة الدوالي والبواسير. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

بولوغالن فيرجينيا

polygala senega (Polygalaceae)
Seneca Snakeroot

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو 40 سم، لها أوراق رفيعة رمحية ذات حواف مسنّنة، وسنابل من الأزهار القرنفلية المبيضة. **المنبت والزراعة** بولوغالن فيرجينيا موطنها أميركا الشمالية. توجد في الأراضي الصخرية المكشوفة والأجراف الجافة، وتزرع في غربي كندا. يُقَلَع الجذر في الخريف. **الجزء المستخدم** الجذر.

المكوّنات يحتوي جذر بولوغالن فيرجينيا على صابونينات ثلاثية التربين (بما في ذلك السنغين) وحموض فينولية وساليسيلات الميثيل وبوليغاليبتول وستيرولات نباتية. الصابونينات ثلاثية التربين تحضّ

على إزالة البلغم من الأنابيب القصيبية.

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى قبيلة سينيجا في أميركا الشمالية التي استخدمت الجذر كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت بولوغالن فيرجينيا بتقدير عال عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور الكسندر غاردن من تشارلستون أن «بولوغالن فيرجينيا هو أقوى الأدوية المضادة للالتهابات وأكثرها فعالية بين الأدوية الجالينية».

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بولوغالن فيرجينيا في طب الأعشاب الأميركي الشمالي والأوروبي كمقشع لعلاج الربو القصبي والتهاب القصبات المزمن والشاهوق. وللجذر مفعول منبه للأغشية المخاطية القصيبية يحضّ على طرد البلغم من الصدر بالسعال، ومن ثم تخفيف الأزيز. والجذر مقيء بجرع كبيرة، ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا تحضّ على التعرّق وتنبيه إفراز اللعاب.

الأنواع ذات الصلة البولوغالن رقيق الورق (*P. tenuifolia*)، وموطنه اليابان والصين، له مكوّنات مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر و«تهديئة الروح والقلب». انظر أيضاً البولوغالن الشائع (*P. vulgaris*) المدخل التالي).

تنبيه بولوغالن فيرجينيا تسبّب الإسهال والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة.

البولوغالن الشائع. المُسْتَدْرَة

Polygala vulgaris (Polygalaceae)
Milkwort

الوصف نبتة معمرة قصيرة ذات أوراق رمحية مدببة وسنابل من الأزهار الصغيرة الزرقاء أو الأرجوانية الفاتحة أو البيضاء.

المنبت والزراعة يشيع البولوغالن الشائع في المناطق السبخة في كثير من أنحاء أوروبا الغربية والشمالية. يُجمع من البرية عندما تزهّر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكوّنات** يحتوي البولوغالن الشائع على صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيار وغولتيرين ولثاً.

التاريخ والتراث استخدم البولوغالن الشائع في الغالب لعلاج المشكلات الصدرية مثل ذات الجنب والسعال الجاف. والنبتة تسبّب القيء عند تناولها بجرعات كبيرة. وفي كتاب الأعشاب الطبية (1735) أشار كيوغ K'Eogh إلى «أن له طبيعة حارة جافة، وهو يحضّ على درّ الحليب عند المرضعات».

الأفعال والاستخدامات الطبية للبولوغالن الشائع من المذاق شهرة لقدرته على درّ الحليب عند المرضعات، لكن ليس لهذه الميزة أساس في الواقع. ومع أن البولوغالن الشائع لا يستخدم كثيراً في طب الأعشاب الأوروبية اليوم، فإنه على غرار بولوغالن

إيمودين الأنثراكينون.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت جذامير الأنارف من أجل خاصيتها القابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمص وتؤكل كنوع من الخضرفي روسيا وأميركا الشمالية. ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأنارف الفتية الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (Spinacia oleracea).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنارف من أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، يستخدم لتقليل الأنسجة ووقف نزف الدم، ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وقروح الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، وتطول لفرط التصريف المهبلي، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأنارف داخلياً لعلاج القروح الهضمية والتهاب القولون التقرحي، وحالات مثل الزحار ومتلازمة الأمعاء الهيجية التي تسبب الإسهال. ويستخدم الأنارف أحياناً للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة ولنزلة الجهاز التنفسي العلوي.

الأنواع ذات الصلة فلفل الماء (*P. hydropiper*)، وموطنه أوروبا، يمكن استخدامه لتفريج النزيف الحيضي الشديد. أنظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق).

تنبيه لا تستخدم الأنارف داخلياً لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرة. استخدام ذاتي الإسهال، ص 307.



جذمور

الأنارف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

البَطْبَاطُ، الجَنْجَر، عصا الراعي *polygonum aviculare* (Polygonaceae) Knotgrass

الوصف نبتة حولية زاحفة تعلقو 50 سم. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة توجد عصا الراعي في المناطق المعتدلة من العالم. وتزدهر في الأراضي البور وعلى طول الشطآن. تجمع النبتة خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** تحتوي عصا الراعي على حموض تتيك وفلافونيات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1% وثلثا).

التاريخ والتراث استخدمت عصا الراعي كمدر للبول في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وفي التراث الغربي، اعتبر طبيب القرن الميلادي الأول دسقوريدس النبتة مدرة للبول أيضاً، وكذلك علاجاً للنزيف الحيضي الشديد ولدغات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نبتة ذات خصائص قابضة ومدرة للبول تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج الإسهال والبواسير، وإرقاء الجروح وخفض النزيف الحيضي الشديد ووقف الرُعاف وطررد الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطررد الديدان الشريطية والديدان الشصية وعلاج الإسهال والزحار، وكمدر للبول، وبخاصة عندما يكون التبول مؤلماً.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن النبتة مفيدة للزحار العصوي. فقد شفي 104 في خمسة أيام من بين 108 مصابين بهذا المرض عولجوا بعجينة من عصا الراعي (أخذت داخلياً).

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الأنارف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطباط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121).

الأنارف، الأنجبار *Polygonum bistorta* (Polygonaceae) Bistort

الوصف نبتة معمرة تعلقو 30 سم. لها أوراق قاعدية طويلة وسنابل كثيفة من الأزهار القرنفلية الصغيرة والجويّزات الداكنة.

المنبت والزراعة الأنارف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو يفضل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذمور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذمور. **المكوّنات** يحتوي الأنارف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض التتيك (20-15%) والغلوباقين والفلافونيات وقليل من

فيرجينيا (*P. senega*) عشبة قيمة في علاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي والسعال الاختلاجي، بما في ذلك الشاهوق. ويعتقد أن للبولوغالن الشائع خصائص تحث على التعرّق ودرّ البول.

خاتم سليمان كثير الزهر، العقداء كثيرة الزهر *Polygonatum multiflorum* (Liliaceae) Solomon's Seal

الوصف نبتة معمرة تعلقو نحو 50 سم. لها سوق مقنطرة (عقداء) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرة وثمر أسود مزرّق.

المنبت والزراعة العقداء كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جداً في البرية. غير أنها عشبة زينية شائعة في الحدائق. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور. **المكوّنات** تحتوي العقداء كثيرة الزهر على صابونينات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيتامين A.

التاريخ والتراث استخدمت العقداء كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية، وقد وصفها دسقوريدس وبلينيوس وجالينوس. وقد شرح العشّاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها: «الجزر أبيض غليظ كثير العجر أو المفاصل، تشبه علامة الخاتم في بعض الأماكن، وأظنّها اكتسبت اسم خاتم سليمان من هنا». ويرجع أول استخدام موثّق للعشبة في الصين إلى كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. وفي أميركا الشمالية، عرف كثير من القبائل الأميركية المحلية النبتة. وقد استخدمتها قبيلة البينو بوسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقداء كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدّم وتنبّه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذمور بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطرية تساهم دون شك في قدرة النبتة على تسريع التئام الجروح.

ويوصى بالعقداء كثيرة الزهر أيضاً للتدرن (السل) وكعلاج للمشكلات الحيضية وكمقوّ. وفي طب الأعشاب الصيني، تعتبر مقوية «للين»، ويعتقد أنها ملائمة بصورة خاصة لمشكلات الجهاز التنفسي والتهابات الحلق والسعال الجاف والهيج والنزلة القصبية وآلم الصدر.

الأنواع ذات الصلة العقداء العطرة (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جداً لاستخدام العقداء كثيرة الزهر.

تنبيه لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. الأجزاء الهوائية، وبخاصة العنبتات، مضرّة عند أكلها.

الحور البلسمي. بلسم مكة *Populus x candicans syn.* *P.x gileadensis (Salicaceae)* Balm of Gilead

الوصف شجرة معبلة تعلو 25 متراً، لها أوراق قلبية الشكل وبراعم تنتج راتينجاً دبقاً وهريرات أنثوية.

المنبت والزراعة وطن الحور البلسمي في المناطق الشمالية المعتدلة، ويزرع أيضاً كشجرة للزينة. تجمع براعم ولحاء الأغصان الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة البراعم ولحاء الساق.

المكونات يحتوي الحور البلسمي على فلافونيات وجليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكنة والمضادة للالتهاب والخافضة الحمى أفعال الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم الحور البلسمي منذ آلاف السنين لتلطيف الجلد الملتهب أو المتهيج. وقد أورد العشاب نيكولاس كليبير، من القرن السابع عشر، أن «المرهم الذي يدعى بوبوليون، ويتكون من الحور البلسمي إلى حد كبير، فريد للحرارة والالتهاب في أي جزء من الجسم ويلطف الحمى والجروح. ويستخدم كثيراً لوقف در الحليب عند النساء».

الأفعال والاستخدامات الطبية الحور البلسمي مكون شائع في مزائج السعال. فخصائصه المقشعة والمطهرة والمسكنة تجعل منه دواء ممتازاً للتهاب الحلق والسعال الهيج الجاف والتهاب القصبات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجروح الصغيرة والجلد القشيف المستحك وحروق الشمس والشرث والبواسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجياً في تفريغ ألم المفاصل الرثيئة والعضلات الموثوءة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفّض در حليب الثدي كما أشار كليبير.

الأبحاث أظهرت الدراسات

أن براعم الحور البلسمي ذات خصائص هامة مقشعة ومضادة للجراثيم والفطر والالتهابات. وقد دفع إلى القيام بهذه الأبحاث الشبه الكيميائي بين راتينج براعم الحور البلسمي وأنواع الحور الأخرى وبين البروبوليس، وهو راتينج طبيعي صاّد (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم في بناء خلايا النحل.

بلسم مكة

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفّض إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود آرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمال آسيا.

توضع على الأصابع المخلووعة والقروح التي تحدث بين الأصابع.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه الخنشار إفراز الصفراء وهو ملين لطيف. وكان يستخدم تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج للتهاب الكبد واليرقان، ودواء لعسر الهضم وفقد الشهية. ويشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال. والجذمور مقشع أيضاً ذو تأثير داعم ومنبه معتدل للجهاز التنفسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريغ النزلة والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيج الجاف. ويمتزج الجذمور بشكل جيد مع الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163).

تنبيه يمكن أن يسبب الخنشار طفحاً جلدياً عندما يوضع خارجياً.

الكومارو

Pomaderris elliptica (Rhamnaceae)
Kumarhou

الوصف شجرة متفرعة تعلو 3 أمتار. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء إلى البيضاء.

المنبت والزراعة الكومارو موطنه نيوزيلندا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكومارو دواء ماثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض. وأكثر استخداماته شيوماً علاج مشكلات السبيل التنفسي، مثل الربو والتهاب القصبات. غير أنه يستخدم أيضاً في علاج عسر الهضم وحرقة الفؤاد، والداء السكري ومشكلات الكلى. ويعتبر الكومارو نبتة مضادة للسموم و«منظفة للدم»، ويستخدم لعلاج طفح الجلد والقروح، بما في ذلك التهتكات الناتجة عن سرطان الجلد.

الخربق المنتن. رجل العنقاء *Polymnia uvedalia (Compositae)* Bearsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة الخربق المنتن موطنه شرقي الولايات المتحدة. وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضل التربة الغنية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المنتن كمنبه ودواء ملين. وفي القرن التاسع عشر صار عشبة لائمة للجروح ذائعة الصيت في أميركا الشمالية، لها استخدام محدد لعلاج التهاب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون تقوية الشعر أشهر استخدامات الخربق المنتن، حيث كان تقليدياً مكوناً شهيراً في دهونات الشعر. ولا يزال يستخدم بهذه الطريقة، لكن غالباً ما يستخدم الجذر اليوم داخلياً كعلاج لتورم الغدد غير الخبيث، وبخاصة التهاب الثدي. ويعتقد أن للجذر تأثيراً مفيداً على المعدة والكبد والطحال، ويمكن أخذه لتفريغ عسر الهضم والتصدي لخلل الكبد الوظيفي. وللعشبة خصائص ملينة، ويمكن أن تفرّج الألم أيضاً.

الخنشار

Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمر تعلو 30 سم. له جذامير رفيعة عجاء وسعفات منحنية منقطة بأبواغ بنية على سطحها السفلي.

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمال آسيا. ويشيع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يُقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكونات يحتوي جذمور الخنشار على صابونينات (مبنية على البوليبودوسابوجينين) وإكديسترويدات وفلوروغلوسينات وزيت طيار وزيت ثابت وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبيياً في أوروبا منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهدال (*Viscum album*، ص 281)، ينمو الخنشار في الغالب على الأشجار المضيفة، مثل السنديان المزند (*Quercus robur*، ص 258). وكان يعتقد أن ذلك يضفي على النبتة قيمة طبية عظيمة. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الخنشار كان يستخدم لطرد البلغم وأنه من مكونات لبخة كانت

فُطْر التَّنُوبِ

Poria cocos syn. *Sclerotium cocos*

(Polyporaceae)

Fu Ling, Indian Bread

الوصف فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم. قلسوته بنية متجددة وداخله أبيض.

المنبت والزراعة ينمو فطر التَّنُوب في شمالي الهند ووسط الصين وأميركا الشمالية. يشيع وجوده على جذور أشجار التَّنُوب ويُجنى من أواسط الصيف إلى أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الكتلة الداخلية للفطر.

المكونات يحتوي فطر التَّنُوب على بيتا الباشيمان وبيتا الباشيمانان وحمض الباشيميك.

التاريخ والتراث يستخدم فطر التَّنُوب في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وقد شكّل جزءاً من عدة تراكيب مقوية مأثورة، لاسيما «مغلي الحكام الأربعة»، الذي يمزج فيه الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) والإشخيص الصيني اللزج (*Atractylodes macrocephala*، ص 172) والسوس (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215). وقد وصف الطبيب وانغ جي (1593-1463) هذا المغلي لعلاج الإفرنجي (السفلس).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم فطر التَّنُوب كثيراً كمدّر للبول ومقو في طب الأعشاب الصيني، حيث يصنّف كعشبة «تصرف الرطوبة» (انظر ص 38-42). ويوصف لحالات عديدة تؤثر على الجهاز البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبول، ولفطر التَّنُوب مفعول ملطف ومهدئ للجهاز العصبي، ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة بالكرب، مثل القلق والصداع الناتج عن التوتر والخفقان وصعوبة النوم. ويلعب فطر التَّنُوب دوراً مفيداً في دعم النقاها بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من الأعشاب المقوية الأخرى.

الأبحاث يشتهر فطر التَّنُوب تقليدياً بأنه مدّر للبول، لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة المدّر للبول.

البقلة الزهراء، الفرفحين

Portulaca oleracea (Portulacaceae)

Purslane

الوصف نبتة حولية عُسارية تعلو 15 سم. لها أوراق لحيمية دائرية صغيرة وأزهار صغيرة صفراء تنمو في عناقيد.

المنبت والزراعة الفرفحين موطنها أوروبا وآسيا، وهي اليوم من أكثر النباتات انتشاراً، إذ تزرع من أستراليا إلى الصين إلى أميركتين. وغالباً ما توجد قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الحور الرجراج

Populus tremuloides (Salicaceae)

Quaking Aspen

الوصف شجرة معبلة ممتدة تعلو 20 متراً. لها براعم بيضوية دبقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الأسنان ترتجف مع الريح.



الحور الرجراج لحاؤه يحتوي على الساليسين، وهو مادة ذات تأثيرات مشابهة لتأثيرات الأسبرين.

المنبت والزراعة الحور الرجراج موطنه أميركا الشمالية، وهو يفضل المناطق الرطبة وينمو على ضفاف الأنهار وفي الأودية والأسيجة الشجرية. كما أنه يزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة. يُجمع اللحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات يحتوي اللحاء على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين والبوبولين) وحموض تنيك. الساليسين والبوبولين هما من الساليسيلات، وهي مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرجة للآلام ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم شعب الأوجيبوا مركباً زيتياً مصنوعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم الأذن. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون اللحاء لأغراض شتى، بما في ذلك كغسول للعين من أجل تفرّج العيون.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة للآلام مسلّم بها على نطاق واسع. وغالباً ما يؤخذ للآلام الرثيئة وآلام التهاب المفصل، وبخاصة عندما ترتبط الحالة بالتهاب المفصل الرثي. ولأن لحاء الحور الرجراج منبّه، فإنه يعمل كدواء مقو في علاج القهَم (قلة الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن خصائص اللحاء القابضة والمطهرة الهامة تجعله مفيداً في علاج الإسهال وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية. كما أنه يستخدم لعلاج عداوي السبيل البولي.

تنبيه لا يؤخذ الحور الرجراج عند وجود أرجية للأسبرين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الفرفحين على لنا وحموض نباتية وسكريات وفيتامينات A و B1 و C وكليسيوم. وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكدة في الغرب)

النورأدرينالين والدوبامين من بين مكوناتها.

التاريخ والتراث يرجع استخدام الفرفحين كعشبة طبية في أوروبا وإيران والهند إلى 2000 سنة على الأقل، ولعلها كانت تؤكل كنوع من الخضّر قبل ذلك بكثير. وقد استخدمت الفرفحين في روما القديمة لعلاج الصداع وآلم المعدة والزحار والديدان المعدية ولدغات السحالي.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبرت

الفرفحين نبتة قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدّر للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبول. كما أن الخصائص اللثنية للنبتة تجعلها دواء مطلقاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرفحين لمشكلات مماثلة والتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترياق لعقصات البعاسيب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرّج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجمرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرفحين تأثيراً صاداً (مضاداً حيوياً) معتدلاً. وفي إحدى الدراسات، تبين أن العصير فعّال في علاج

الديدان الشصية، وتوحي دراسات

أخرى بأنه قيم في مواجهة الزحار

العصوي. وعندما تحقن

مستخلصات من العشبة،

تحث على التقلص

الشديد للرحم. وعندما

يؤخذ العصير بالفم،

يضعف انقباضات الرحم.

تنبيه لا تؤخذ الفرفحين

كدواء أثناء الحمل.



الفرفحين مصدر جيد للفيتامينات والكليسيوم. وله أيضاً خصائص صادة.

عشبة الإوز

Potentilla anserina (Rosaceae)

Silverweed

الوصف نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها أوراق مركبة مسننة ذات سطح سفلي فضي وأزهار صفراء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة توجد عشبة الإوز في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، حيث تزدهر في الأماكن العشبية الجافة. تجمع الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف والجزر في الوقت نفسه أو في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجزر.

المكونات تحتوي عشبة الإوز على 2-10% من الإلاجيتانين وفلافونيات وكولين ومواد مرّة.

التاريخ والتراث أوصى ويليام وذرغ (Withering) وهو طبيب من القرن الثامن عشر اكتشاف تأثيرات القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) المقوية للقلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمى الملاريا. وقد اعتقد ذات يوم أن لعشبة الإوز مفعولاً مضاداً للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص والم الحيض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشابيون الطبيون المعاصرون أن القيمة الرئيسية لعشبة الإوز تكمن في خاصيتها القابضة. وتشكل عشبة الإوز سائل غرغرة فعال للتهاب الحلق، وهي دواء مفيد للإسهال. مفعولها القابض أقل من مفعول عرق إنجبار (*P. erecta*). انظر المدخل التالي) الوثيق الصلة بها، لكن لها تأثير الطف أيضاً على السبيل المعدي المعوي. وتستخدم خارجياً كدهون أو مرهم للبواسير النازفة.

عرق إنجبار

Potentilla erecta syn *P. tormentilla*

(Rosaceae)

Tormentil

الوصف نبتة زاحفة منخفضة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق تحمل 5 وريقات وكثير من الأزهار رباعية البتلات.

المنبت والزراعة عرق إنجبار موطنه المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا، ويزدهر في المواقع العشبية وفي الأراضي البور والسبخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقَلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض التنيك وكاتكينات وإلاجيتانين وأحد الفلويافينات.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليببر من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564) «يرى أن مغلي هذا الجذر لا

عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

المنبت والزراعة تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضل الحقول والمراعي ذات التربة الطباشورية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقَلع الجذر في الخريف ويجب ألا تقطف هذه النبتة التي تزداد ندرتها من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجزر.

المكونات تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحموض تنيك وقليل من الزيت الطيار. الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج. والصابونينات ثلاثية التربين المتركزة في الجذر (5-10%) مقشعة قوية.

التاريخ والتراث ترتبط هذه النبتة بالربيع. ولذلك سميت *primavera* (الربيع) في الإسبانية والإيطالية، وكذلك في العربية. ولطالما اشتهرت زهرة الربيع بأنها تحافظ على الجمال. وقد كتب العشاب ويليام تورنر، من القرن السادس عشر قائلاً: «بعض النساء... تنثر أزهار زهرة الربيع مع النبيذ الأبيض وبعد ذلك... يغسلن وجوههن بذلك الماء لكي يبدين جميلات في عيون العالم لا أمام الله الذي لا يخشين معصيته».

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الربيع نبتة قيمة قليلة الاستعمال. الجذر مقشع قوي يذبه تسهيل المخاط فيسهل طرد البلغم. وهو يُعطى للسعال المزمن، وبخاصة ذلك المصاحب للتهاب القصبات المزمن والاحتقان النزلي. ويعتقد أيضاً أن الجذر مدر معتدل للبول ومضاد للرشية (الروماتيزم) ويبطئ تخثر الدم. وللأوراق خصائص مماثلة لخصائص الجذر، لكنها أضعف مفعولاً. ويعتقد أن الأزهار مركبة ويوصى بها من أجل فرط النشاط والأرق، لاسيما عند الأطفال. ولأزهار زهرة الربيع خصائص مضادة للتشنج والالتهاب تجعلها مفيدة في علاج الربو وغيره من الحالات الأرجية.

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الربيع أثناء الحمل أو عند وجود أرجية للأسبرين أو عند تناول دواء مضاد للتخثر. الجرعات المفرطة قد تسبب القيء والإسهال.

المشمش

Prunus armeniaca (Rosaceae)

Apricot

الوصف شجرة معبلة متينة تعلو 10 أمتار. لها أوراق دقيقة الأسنان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو القرفلية نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمش قليلاً.

المنبت والزراعة المشمش موطنه الصين واليابان، ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا. يُقطف الثمر عند نضجه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والبذور واللحاء.

المكونات يحتوي ثمر المشمش على سكريات وفيتامينات وحديد. وتحتوي البذور على ما يصل إلى 8% من الاميغدالين، وهو غليكوزيد السيانو جينيك الذي

يقبل فعالية في شفاء الإفرنجي عن عود الأنبياء [*Guaiacum officinale*، ص 216] أو الكينا الزغباء [*Cinchona pubescens*، ص 74]. وقد زعم أيضاً أن العشبة «ممتازة جداً في وقف كل نزيف للدم أو الاخلاط عند الرجال والنساء، سواء كان من الأنف أم الفم أم البطن أم أي جرح في الأوردة أو أي مكان آخر».

الأفعال والاستخدامات الطبية كل أجزاء عرق إنجبار قابضة قوية إذ تحتوي على حموض تنيك أكثر مما يحتوي السنديان المزند (*Quercus robur*)، ص 258)، وتجد لها استخداماً حيث يلزم هذا المفعول. يُصنع من النبتة سائل غرغرة مفيد لعداوي الحلق وغسولاً فمويًا لعلاج قروح الفم واللثة المخموجة. ويمكن أخذ عرق إنجبار للحالات المسببة للإسهال مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون والتهاب القولون التقرحي والزحار، ولنزيف المستقيم. وعندما يوضع عرق إنجبار خارجياً كدهون أو مرهم، يساعد في تفريغ البواسير (وبخاصة النازفة). ويستخدم عرق إنجبار على شكل دهون لإرقاء الجروح وحماية المناطق المتضررة أو المحروقة.

زهرة الربيع، الزغدة

Primula veris (Primulaceae)

Cowslip

الوصف نبتة شعراء معمرة تعلو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها



زهرة الربيع لها خصائص مهدئة.

الكرز البري

Prunus serotina (Rosaceae) Wild Cherry

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق إهليلجية إلى مستطيلة وأزهار بيضاء وثمر أسود إلى أرجواني.

المنبت والزراعة الكرز البري موطنه أميركا الشمالية، وينمو في كثير من أنحاء الولايات المتحدة، ويزرع في وسط أوروبا لخشبته. يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي الكرز البري على البروناسين (وهو غليكوزيد سيانو جيني يعطي حمض الهيدروسيانيك) والبنزلهيدريد وحمض اليودسميك وكومارينات وحموض التنيك. البروناسين يخفّض منعكس السعال.

التاريخ والتراث استخدمت نسوة قبيلة الشيروكي لحاء الكرز البري لتخفيف آلام المخاض. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون النبتة في علاج السعال والزكام والبواسير والإسهال. وقد تعلّم المستوطنون الأوروبيون خصائص اللحاء الطبية، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرز البري دواء فعّال للسعال الجاف المزمن والهيوج، يرد في دساتير أدوية رسمية ويستخدم كثيراً في التراث الأنكلو أميركي، وهو يمتزج جيداً مع حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للربو والشاهوق. ويقيد اللحاء القابض أيضاً في علاج عسر الهضم وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية، وبخاصة عندما تكون هذه الحالات ذات أصل عصبي. **تنبيه** لحاء الكرز البري عالي السمية عند تناوله بجرعات مفرطة.



الكرز البري يحمل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى أزرق.



ثمر الكرز الحلو وسوقه تُجنى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية.

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحمى. **الأفعال والاستخدامات الطبية** لطالما استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول. وهي توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكُوة والاحتباس البولي ومشكلات التهاب المفصل، وبخاصة النقرس. ويمكن أن يكون الكرز الحلو جزءاً مفيداً من نظام شامل لعلاج مشكلات التهاب المفصل، كما أن محتواه المرتفع من السكر يجعله مليئاً معتدلاً. **تنبيه** البذور سامة ويجب ألا تؤكل.

المشمش الصيني

Prunus mume (Rosaceae) Wu Mei

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية إلى إهليلجية مدببة، وأزهار بيضاء وثمر أصفر.

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين، ينمو في البرية ويزرع في المقاطعات الجنوبية والشرقية. يُقطف الثمر في أواخر الربيع.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي ثمر المشمش الصيني على حموض الفاكهة والسكريات وفيتامين C وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المشمش الصيني القابض حريف المذاق في الطب الصيني ضد الإسهال والزحار، ولوقف النزف وتخفيف السعال. وقد يكون فعّالاً أيضاً في طرد الديدان الشصية. توضع لزقة من الثمر خارجياً على مواقع المسامير والثآليل المنزوعة لتسريع التئامها.

الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجراة في الصين إلى أن لثمر المشمش الصيني خصائص صادة (مضادة حيوية).

يعطي حمض الهيدروسيانيك. ويحتوي اللحاء على حموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي المشمش بتقدير في الهند والصين منذ أكثر من 2000 عام. ويقال إن دونغ فنغ، وهو طبيب مارس المهنة في أواخر القرن الميلادي الثاني، كان يطلب أن يدفع أجره بشجر المشمش. **الأفعال والاستخدامات الطبية** ثمر المشمش مغذٍ ومنظفٍ وملينٍ معتدل. يلطف مغلي اللحاء القابض الحالات الجلدية الملتفة والمتهيجة. ورغم أن البذور تحتوي على حمض الهيدروسيانيك العالي السمية، فإنها توصف بمقادير صغيرة في الطب الصيني الماثور كعلاج للسعال والربو والأزيز ولفرط إنتاج البلغم والإمساك. وقد استخدم مستخلص من البذور، اللاتريل، في الطب الغربي كعلاج للسرطان مشير للجدل. وتعطي البذور أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت اللوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات التجميل.

الأبحاث بينت التجارب الصينية أن عجينة بذور المشمش تحارب العدوى المهبلية.

تنبيه بذور المشمش عالية السمية إلا بمقادير صغيرة، ويجب ألا تؤكل.



تعطي بذور المشمش مادة اللاتريل laetril التي تستخدم كعلاج للسرطان مشير للجدل.

الكرز الحلو

Prunus avium (Rosaceae) Sweet Cherry

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها لحاء بني محمر وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وعناقيد من 2 إلى 6 أزهار وثمر أحمر كروي تقريباً.

المنبت والزراعة الكرز الحلو موطنه جنوب غرب آسيا، وقد وُطن في أوروبا ويزرع في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجمع السوق والثمر الناضج في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** السوق والثمر.

المكونات تحتوي سوق الكرز الحلو على فينولات، بما في ذلك حمض الساليسيليك وحموض التنيك. ويحتوي ثمر الكرز الحلو على مقادير صغيرة من الساليسيلات وجليوكوزيدات سيانو جينية وفيتامينات A و B1 و C، وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد سيانو جيني.

التاريخ والتراث زعم دسقوريدس، وهو طبيب من القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح. وأشار العشاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى

الأقنى الننتة (*Cimicifuga foetida*). ويُعطي الكشت المفصص أيضاً لآلم العضلات، وبخاصة عندما يكون مرتبطاً بالحمى أو يؤثر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدوام أو الخدر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. ويعالج الكشت المفصص أيضاً الإسهال والزحار. ويوصف الجذر مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*, ص 77) لعلاج الانسمام الكحولي والسُكر المعلق والكحولية.

حشيشة الرئة

Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)
Lungwort

الوصف نبتة معمرة تعلق 30 سم. لها أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية. **المنبت والزراعة** حشيشة الرئة موطنها أوروبا والقوقاز. تزدهر في المراعي الجبلية وفي المواقع الرطبة. وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق. **المكونات** تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين والفلافونيات وحموض التنيك ولثا وصابونين وفيتامين C. ولا تحتوي على قلوئيات البيروليزدين خلافاً لكثير من أنسبائها في فصيلة الحمحميات. **التاريخ والتراث** وفقاً لمذهب التواقيع السائد في القرون الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم علاجاً للعلل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسيج الرئة.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً نظراً لمحتواها العالي من اللثا، وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبات المزمن. تمتزج بشكل جيد مع أعشاب مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*, ص 277) كعلاج للسعال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق حشيشة الرئة المنقطة تعتبر ذات يوم علامة على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ ملبار نبتة قابضة قوية تشد الأغشية المخاطية للسبيل المعدي المعوي. يفرج توز ملبار الإسهال المزمن والتهيج الناشء عن العدوى والتهاب القولون. ورغم أن مذاق هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل غرغرة وغسول للفم جيدان. وتستخدم على نطاق واسع في آسيا كمنقولة من أجل فرط التصريف المهبلية.

الكشت المفصص، الكشت السناني
Pueraria lobata syn *P. thunbergiana* (Leguminosae)
Ge Gen, kudzu



الكشت المفصص يستخدم في الصين لعلاج الكحولية وهو من مكونات دواء للسكر المعلق.

الوصف نبتة متسلقة معلقة تعلق 30 متراً. لها أوراق ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالق ملتفة وسنابل من الأزهار الأرجوانية من نوع أزهار البازيلا. **المنبت والزراعة** الكشت المفصص موطنه الصين واليابان وشرقي آسيا، وقد وُطن في الولايات المتحدة. يزرع في المقاطعات الوسطى والشرقية من الصين. ويقطع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر. **المكونات** يحتوي الكشت المفصص على إيزوفلافونيات وهورارين وديدين وستيرويدات نباتية. والديدين مولد للإستروجين. **التاريخ والتراث** اعتبر العشابون الصينيون الكشت المفصص دواء للآلم العضلي وعلاجاً للحصبة منذ القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ (150- نحو 219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم الطب»، باستخدام الكشت المفصص إذا كان المريض يعاني من «تيبس في الظهر والعضلات، ولا يتنفس بسهولة، وكان عرضة للريح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشت المفصص في الصين دواء للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع

الحومان ليفي الورق

Psoralea corylifolia (Leguminosae)
Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمرة تعلق 90 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرون بذور سوداء تحتوي على بذور صفراء مسودة.

المنبت والزراعة الحومان ليفي الورق موطنه جنوبي وجنوبي شرق آسيا، ويزرع في الصين. يجمع الثمر عند ما ينضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور. **المكونات** يحتوي الحومان ليفي الورق على البسورالين والإيزوبسورالين والبافاتشين.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر الحومان ليفي الورق دواء مقوياً في الطب الصيني الماثور. وقد وُثق لأول مرة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجد لي» نحو سنة 490.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان ليفي الورق بتقدير كعمق «الليانغ»، ويؤخذ في الصين لعلاج العناية (العجز الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف والمشكلات الأخرى التي تعكس «قصور يانغ الكلى»، مثل ألم أسفل الظهر والتبول المتكرر ولسلس البول. ويستخدم الحومان ليفي الورق خارجياً لعلاج حالات جلدية مثل الصدف psoriasis والحاصة (فقد الشعر) والبهق (فقد صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صبغة من البذور لعلاج الرثية (الروماتيزم).

الأبحاث تشير الأبحاث المجرة في الصين إلى أن لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية، بما في ذلك البهق vitiligo. **تنبيه** عندما توضع هذه العشبة خارجياً، قد ترفع حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لأشعة الشمس.

توز ملبار

Pterocarpus marsupium (Leguminosae)
Kino

الوصف شجرة معلقة جميلة تعلق 16 متراً لها أوراق ذات 5-7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة عديدة بيضاء أو صفراء.

المنبت والزراعة تؤخذ ملبار موطنه سريلانكا والهند وماليزيا والفلبين، وينمو في الغابات المطيرة المدارية. تزرع الشجرة لخشبها ونسغها («الكينو») الذي تنزّه من الشقوق المحزورة في الجذع. ويجمع النسغ على مدار السنة.

الجزء المستخدم النسغ. **المكونات** يحتوي توز ملبار على حموض تنيك وفلافونيات ومرسوبسين.

قشور الرمان أو لحاؤه بجرعة من ملين أو مسهل قوي، تترد الديدان. كما أن اللحاء والقشر قابضان قويان ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال. وفي أسبانيا يؤخذ عصير لب الرمان لإراحة المعدة المنزعجة وكدواء لتفريج الريح.

تنبيهات قلوانيات البليترين سامة قوية. لا يؤخذ القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

البيجيوم الإفريقي *Pygeum africanum* (Boraginaceae) **Pygeum**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 35 متراً. لها أوراق مستطيلة وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة البيجيوم الإفريقي موطنه إفريقيا. ولا يزال يُجمع من البرية، لكن شحّه الشديد دفع إلى إنشاء مزارع له.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات يحتوي البيجيوم الإفريقي على ستيرولات نباتية (بيتا - سيتوستيرول) وثلاثيات التربين (حموض الأورسوليك والأوليانوليك) وكحول طويلة السلسلة (n - تتراكسانول) وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير في إفريقيا لخشبه الصلد الذي غالباً ما يستخدم لصنع العربات، وللحاء الذي يؤخذ لعلاج الاضطرابات البولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

التقليدي بفرنسا، أصبح مستخلص البيجيوم المذيب للدهن العلاج الأولي لتضخم غدة البروستات. وربما يخفف مغلي اللحاء حدة التهاب البروستات المزمن، وربما يفيد أيضاً في عكس العمق عند الذكور عندما يكون ناتجاً عن إفرازات البروستات غير الكافية.

وعندما يمزج البيجيوم مع نباتات أخرى، قد يكون ذا قيمة كبيرة في علاج سرطان البروستات.

الأبحاث أثبتت التجارب التي أجريت في فرنسا في الستينيات أن لمستخلص البيجيوم الإفريقي تأثيرات إيجابية على غدة البروستات. فالمستخلص يزيد على وجه الخصوص الإفرازات الغدية ويخفض مستويات الكوليسترول ضمن البروستات. في بعض البلدان الغربية، يلجأ إلى الجراحة كخيار رئيسي لعلاج تضخم البروستات، لكن في فرنسا يوصف البيجيوم الإفريقي في 81% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم نوى ثمر بيجيوم الحدائق (*P. gardneri*) لتسميم السمك.

تنبيه لا يؤخذ البيجيوم إلا بإشراف اختصاصي.



ثمرة الرمان

ثمر الرمان الجلدي وبذوره اللؤلؤية تظهر في الأساطير الإغريقية.

لثمرها الذي يُجمع في الخريف عندما ينضج. ويُجمع اللحاء أيضاً في الخريف.

الأجزاء المستخدمة قشر الثمر واللحاء ولب الثمر.

المكونات يحتوي قشر الرمان ولحاؤه على قلوانيات البليترين.

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون تحوتمس أحضر معه الرمان إلى مصر من آسيا. وقد حظي ثمره بالتقدير واستخدم أيضاً كدواء للديدان. وعرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشب على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً في أوروبا لأكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمين بالرمان وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه عشاق هندي لعلاج رجل إنكليزي من الديدان الشريطية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر قشر الرمان ولحاؤه دواءين محددين للاحتشاش بالديدان الشريطية. يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء إلى إرخاء تشبثها بالجدران المعوية. وإذا ما اتبع مغلي

أن تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرثة أيضاً كعلاج لالتهاب الحلق والنزلة. وفي الماضي، كانت حشيشة الرثة تعطى للفظ الدم الناشء عن عدوى التدرن (السل) عن طريق السعال. وأوراق حشيشة الرثة قابضة وتوضع خارجياً لوقف النزيف.

تنبيه تخضع حشيشة الرثة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الشقار الصيني *Pulsatilla chinensis* (Ranunculaceae) **Chinese Anemone**

الوصف عشبة معمرة تعلق 25 سم. لها سوق منتصبية زغبية وأوراق مركبة وأزهار جرسية ورؤوس بذور ريشية.

الصنبت والزراعة الشقار الصيني موطنه شرقي آسيا ويوجد في منغوليا والصين واليابان. يُقلى الجذر قبل إزهار النبتة في الربيع أو في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الشقار الصيني على لاكتونات (بما في ذلك بروتوانيمونين وأنيومونين) وبلساتوزيد وأنيمول. البروتوانيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يكون موجوداً في الجذر المجفف.

التاريخ والتراث وثق الشقار الصيني لأول مرة في الطب الصيني في «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الشقار الصيني يزيل السمية ويخفض الحمى. ويؤخذ في الغالب كمغلي لمواجهة العدوى في السبيل المعدي المعوي. ويُستخدم الجذر أيضاً لعلاج حمى الملاريا والعداوي المهبلية.

الأبحاث بينت الأبحاث الصينية أن الجذر قيم في علاج الزحار الأميبي. الأنواع ذات الصلة أنظر شقار الفصح (*Anemone pulsatilla*, ص 165).

تنبيه لا يؤخذ الشقار الصيني إلا بإشراف اختصاصي.

الرمان *Punica granatum* (Lythraceae) **Pomegranate**

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلق 6 أمتار. لها أغصان في أطرافها أشواك ودورات من الأوراق رمحية الشكل، وأزهار قرمزية وثمر دائري ذو قشر جلدي يحتوي على كثير من البذور المغطاة باللب.

المنبت والزراعة الرمان موطنه جنوبي غرب آسيا، وقد وُطن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع

السنديان المزند Quercus robur (Fagaceae) Common Oak

الوصف شجرة معبلة بطيئة النمو مديدة العمر يصل ارتفاعها إلى 45 متراً. لها أوراق عميقة التفصص وهريرات طويلة وثمر أخضر إلى بني (بلوط).



المنبت والزراعة ينمو السنديان المزند في نصف الكرة الشمالي في الأجراف والغابات والأسيجة الشجرية العالية. ويزرع أيضاً لخشبه المتين. يُجمع اللحاء في الربيع والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والغصص (ناميات تسببها الحشرات أو الفطر).

المكونات يحتوي لحاء السنديان المزند على 15-20% من حموض التنيك (بما في ذلك الفلوباتنين والإلاجيتنين وحمض الغاليك). وتحتوي غصصات السنديان على نحو 50% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث شجر السنديان المزند مقدس عند كهنة الدرويد ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبية من أجل بلوطه وأوراقه ولحائه القابضة. واستخدم اللحاء أيضاً لرباطة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان المزند يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية، وقد قطعت غابات بأكملها للوفاء بحاجات بنائي السفن.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء السنديان المزند على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج التهاب اللحن والتهاب اللوزتين. ويمكن وضعه كغسول أو دهن أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. ويؤخذ مغلي اللحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان المسحوق لعلاج السلالات الأنفية (ورم الغشاء المخاطي للأنف) أو ينثر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة المصابة. غصصات السنديان المزند قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

تنبيه لا يؤخذ لحاء السنديان المزند داخلياً لمدة تزيد على 4 أسابيع كل مرة.

الاستخدام الذاتي البواسير، ص 302.

شجرة الصابون Quillaja saponaria (Rosaceae) Soap Bark

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 20 متراً. لها أوراق بيضوية لماعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه بالنجوم.

QUERCUS ROBUR

المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي والبيرو، وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام الطبي والصناعي. يُجمع اللحاء على مدار العام.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات تحتوي شجرة الصابون على نحو 10% من صابونينات ثلاثية التربينويد وأوكزالات الكلسيوم وحموض التنيك. الصابونينات مقشعة قوية ويمكن أن تسبب التهاباً للسبيل الهضمي.

التاريخ والتراث استخدمت شجرة الصابون تقليدياً في التشيلي والبيرو من قبل شعوب الأنديز كبديل للصابون من أجل الاستحمام وغسل الثياب. واستخدم اللحاء طبياً كدواء مقشع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لشجرة الصابون تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للمشكلات الصدرية. فمفعولها المقشع القوي مفيد في علاج التهاب القصبات، وبخاصة في المراحل المبكرة من المرض. وعلى غرار النباتات الطبية الأخرى التي تحتوي على صابونينات، تنبّه شجرة الصابون إنتاج مزيد من المخاط السائل في ممرات الهواء، ما يسهل طرد البلغم بالسعال. وشجرة الصابون مفيدة لعلاج أي حالة تتميز بوجود نزلة محتقنة داخل الصدر، لكن يجب ألا تستخدم للسعال الجاف الهيج. وتستخدم شجرة الصابون أيضاً في صنع الشامبو المضاد للقشرة.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ونظراً لمفعول شجرة الصابون المهيج للسبيل الهضمي، يجب مراقبة الاستخدام الداخلي عن كثب.

حوذان الجبل. عُنشبة البواسير Ranunculus ficaria (Ranunculaceae) Lesser Celandine, Pilewort

الوصف نبتة معمرة تشكل حصيرة تعلق 15 سم. لها عساقيل صغيرة وأوراق قلبية الشكل لحمية وأزهار صفراء زاهية ذات بتلات لامعة.



حوذان الجبل يستخدم غصاً في المراهم والتحاميل لعلاج البواسير.

المنبت والزراعة حوذان الجبل موطنه غربي آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا. يشيع وجوده في الأجراف والأسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يُجمع عندما يزهر في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي حوذان الجبل على صابونينات وبروتوانيمونين وأنيمونين وحموض تنيك وفيتامين C. البروتوانيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يوجد في العنشة المجففة.

التاريخ والتراث استخدم حوذان الجبل منذ أقدم الأزمنة كدواء لتفريغ البواسير والقروح. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نغفات في الجلد وتعالج الجرب والأظافر الممخوجة ولها «مزية مائية». وفي سنة 1652، ذكر العشاب نيكولاس كلبير الاعتقاد السائد في القرون الوسطى بأن مجرد حمل حوذان الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من حوذان الجبل مرهم أو تحاميل مفيدة لعلاج البواسير.

الأنواع ذات الصلة استخدمت عدة أنواع من الحوذان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامة ومهيجة بدرجة تكبر أو تقل. في أميركا الشمالية، استخدم شعب «المسكاوي» أزهار ومياسم الحوذان المائي (*R. delphinifolius*) كمنشوق للعطاس، ومزجوه مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة واحتقان الأنف.

تنبيه لا يؤخذ حوذان الجبل عن طريق الفم.

الاستخدام الذاتي البواسير ص 302.

الفجل الزراعي Raphanus sativus (Cruciferae) Radish

الوصف نبتة حولية هلبية تعلق نحو متر واحد. لها جذر وتدي منتفخ وأوراق مركبة عميقة التشقق وأزهار بنفسجية باهتة إلى ليلية وقرون بذور أسطوانية.

المنبت والزراعة يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن الفجل. وتزرع ضروب منه حول العالم كخضرة وللإستخدام الطبي. ويُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفجل على غلوكوسيلينات تعطي زيتاً طياراً ورافانين وفيتامين C. الرافانين مضاد حيوي.

التاريخ والتراث كتب هيرودوتس (نحو 485 - نحو 425 ق.م) أن أجور بنائي الأهرامات في مصر القديمة كانت تدفع فجلاً وبصلاً وثوماً. وكانت النبتة تستخدم في مصر كخضرة ودواء. وفي روما القديمة كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه. وفي الصين، كان الفجل مدرجاً في «المواد الطبية لتانغ» (659) كمنبه هضمي.

الأنتراكينونات (بما في ذلك الأنترانولين والإيمودين) والأنثرونات والأنترانولات وقلوانيا (إرميفين) وحموض التنيك والفلافونيات. الأنثرونات والأنترانولات تحث على التقيؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة. والأنتراكينونات التي توجد في النبق الأسود والأنواع وثيقة الصلة به تعمل على جدار القولون وتنبه حركة الأمعاء بعد 8-12 ساعة تقريباً على تناولها.

التاريخ والتراث النبق المسهل (*R. catharticus*)، وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبية مماثلة، «يطرد الصفراء والبلغم والأخلاق المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوي الأجزاء الداخلية ثانية بالترابط»، وفقاً للعشاب نيكولاس كلبير في القرن السابع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية النبق الأسود ملين وهرور، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكّي (*Cassia Senna*، ص 72) أو النبق المسهل (*R. catharticus*)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحض على عودة حركات المعى المنتظمة. والنبق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفق الصفراء ضعيفاً، ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون.

الأنواع ذات الصلة النبق الأميركي (*R. purshiana*) وموطنه الأجزاء على طول الساحل الباسيفيكي لأمريكا الشمالية، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام النبق الأسود. ويستخدم النبق المسهل (*R. cartharticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا للحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن الحاء الغضّ مسهل عنيف وقد يكون أكل العنبات مضرّاً.



النبق الأسود لحاؤه سام عندما يكون غضّاً، لكنه مأمون للاستعمال عندما يجف ويخزن؛ لمدة سنة.

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدوّجة في «الشاراكاسمهيّا»، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق.م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد دوّنت حشيشة الأفعى الهندية كنبّة علاجية سنة 1785 لأول مرّة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقرّ بفعالية النبتة إلا سنة 1946. وبعد ذلك التاريخ، استخدمت النبتة بأكملها، ومستخلص الرُسْرِبِين، على وجه الخصوص، على نطاق واسع في الطب التقليدي لخفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل أعراض المرض العقلي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الأفعى الهندية مفيدة في علاج ارتفاع ضغط الدم والقلق. وللجذر مفعول مركز قوي للجهاز العصبي الودي ومثبط له. وعن طريق خفض نشاط هذا الجهاز، تخفّف العشبّة ضغط الدم. ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الزهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل.

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانياتها لأبحاث مكثّفة منذ الثلاثينيات. ورغم المخاوف التي أثارها الدورية الطبية «لأنست» *The Lancet* سنة 1974، ليس هناك إلا دليل صغير على أن للجذر تأثيرات جانبية خطيرة بالجرعة العادية.

الأنواع ذات الصلة الروولفية المقيئة (*R. vomitoria*)، وهي النوع الإفريقي الغربي، مركّنة وباهية ومضادّة للاختلاج في الطب الإفريقي المأثور. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لقيود قانونية في بعض البلدان.

النبق الأسود، العوسج الأسود

Rhamnus frangula syn. *frangula alnus* (Rhamnaceae)
Alder Buckthorn

الوصف جنبية أو شجيرة مبلّبة تعلو 5 أمتار. لها لحاء بني أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وعبوات دائرية صغيرة تنضج فتسود بعد أن تكون صفراء.

المنبت والزراعة النبق الأسود ينمو في أوروبا (باستثناء منطقة المتوسط وأقصى الشمال) وفي الأجزاء الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة. وهو يفضّل الأجزاء المستنقعية. يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال.

الجزء المستخدم الحناء.

المكوّنات يحتوي النبق الأسود على 3-7% من



استخدم الفجل منذ القرن السابع للمساعدة في الهضم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُنبه الفجل الشهية والهضم. ويؤكل الفجل الأحمر الشائع كخضرة في السلطة وكمقبل. ويُشرب عصير الفجل الأسود لجنبه عسر الهضم الغازي والإمساك. ولعصير الفجل الأسود مفعول مقو للأمعاء وملين، وينبّه تدفق الصفراء بصورة غير مباشرة. يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حسّاسون لطعمه الحريف ومفعوله القوي. وفي الصين، يؤكل الفجل لتفريغ التمدد البطني. ويحضّر الجذر أيضاً «مقلياً دون زيت» لعلاج مشكلات الصدر.

تنبيهات قد يعاني بعض الأشخاص من عسر هضم بعد أكل الفجل أو شرب عصيره. يجب ألا يؤخذ الفجل من قبل من يعاني من التهاب المعدة أو القروح الهضمية أو الحالات الدرقية، ويجب ألا يؤخذ لأكثر من 3-4 أسابيع كل مرّة.

حشيشة الأفعى الهندية

Rauwolfia serpentina (Apocynaceae)
India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها دوائر من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وعبوات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى الهندية موطنها كثير من أنحاء جنوبي وجنوبي شرق آسيا، بما في ذلك الهند وماليزيا وإندونيسيا. وتزرع على نطاق واسع للاستخدام الطبي، لاسيّما في الهند والفلبين. يقلع جذر النبتة التي لا يقل عمرها عن 18 شهراً في أواخر الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات تحتوي حشيشة الأفعى الهندية على مزيج معقد من قلوانيات الإندول. بما في ذلك الرُسْرِبِين والأجمايين واليوهمبين. ويستخدم الأجمايين لتنظيم نبض القلب.

السَّمَاقُ الأَجْرَدُ

Rhus glabra (Anacardiaceae)
Smooth Sumach

الوصف جنبه معبلة تعلو نحو مترين. لها أغصان ممتدة وأوراق مركبة في أزواج وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعببات حمراء غامقة زغبية.

المنبت والزراعة السَّمَاقُ الأَجْرَدُ موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسيجة والأسيجة الشجرية وفي المواقع المهملة. يجمع لحاء الجذر في الخريف والعببات عندما تنضج أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر والعببات.

المكونات يحتوي السَّمَاقُ الأَجْرَدُ على حموض التنيك، ومكوناته الأخرى مجهولة.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السَّمَاقُ الأَجْرَدُ والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيات من نيوانغلند في القرن السابع عشر، أن «الإنكليز كانوا يغلون [النبته] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء».

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السَّمَاقُ الأَجْرَدُ ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهبلي المفرط والطفح الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق والعببات مدرة للبول وتساعد في خفض الحمى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر الظهور. والعببات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للفم وشكاوي الحلق.

الأنواع ذات الصلة للسَّمَاقُ العطر (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة. وكان السَّمَاقُ السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للربو (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية. وهي بحد ذاتها مهيجة شديدة للجلد وتسبب التهاباً شديداً للجلد.

الكِثْمَشُ الأَسْوَدُ

Ribes nigrum (Grossulariaceae)
Blackcurrant

الوصف جنبه منتصبه معبلة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحية مفصصة مسننة، وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة وعناقيد من العببات السوداء.

المنبت والزراعة الكِثْمَشُ الأَسْوَدُ موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع لثمرته الحلوة المرة. وتجمع الأوراق في أوائل الصيف والعببات عندما تنضج بين أواسط وأواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعببات.



يحصد ثمر الكشمش الأسود في الصيف. وعصيره غني جداً بالفيتامين C.

المكونات يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيار وحموض تنيك وفيتامين C؛ وتحتوي العببات على أنتوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيات وبكتين وحموض تنيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدر للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفص ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً سائل غرغرة لالتهابات الحلق وقرح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، تزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدد الكظرية للكورتيكوزول، ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عببات الكشمش الأسود وعصيره غنية بالفيتامين C. وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكل دواء قيماً لعلاج الزكام والانفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية ر.ف. ويس Weiss، العصير «مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض (*Citrus limon*) إن لم يكن أفضل، للمرضى المصابين بذات الرئة والانفلونزا، الخ». ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ بمعزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المركز.

الخَرْوُوعُ المَعْرُوفُ

Ricinus communis
(Euphorbiaceae)
Caster oil Plant

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع. لها أوراق راحية كبيرة وأزهار أنثوية خضراء وعلبيات بذور حمراء شائكة.

المنبت والزراعة ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويُزرع في المناخات الحارة حول

الخروع المعروف يزرع على نطاق واسع من أجل زيت بذوره الذي يستخدم طبيياً وفي المستحضرات التجميلية وكمزلق.



الوصف جنبية معبلة تعلو 1.5 متر. لها ساق ملساء وأشواك حادة وأوراق مسننة ذات 2-3 أزواج من الوريقات وأزهار حمراء أو قرنفلية غامقة نصف مزدوجة وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة الورد موطنه الشرق الأوسط، ولا يوجد اليوم في البرية إلا ما يتسرب من الحدائق. ويزرع منذ 3000 سنة على الأقل. وتُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري. **المكونات** يحتوي الورد على زيت طيار يتكوّن من الجيرانبول والثيرول والسترونلؤل وحامض الجيرانيك وتربينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.

التاريخ والتراث جاء الورد أصلاً من إيران ويزرع هناك منذ القدم. وقد وصف سافو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد حضّر الطبيب العربي ابن سينا (980-1037) ماء الورد. وفي القرون الوسطى وعصر النهضة، حظي الورد بتقدير كدواء للكرب.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الورد اليوم في طب الأعشاب، لكن ربما يكون الوقت حان لإعادة تقييم فوائده الطبية. يستخدم الزيت العطري المسمى عطر الورد في المعالجة بالعطور كمركن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب. ولبتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفعول مماثل. وهي تخفف أيضاً مستويات الكوليسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يصنع منه دهون قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

القوة

Rubia tinctorum (Rubiaceae)

Madder

الوصف نبتة دائمة الخضرة تعلو متراً. لها دوائر من الأوراق الرمحية المسننة بدقة وأزهار بيضاء مخضرة وعبوات سوداء تحتوي على بذرتين.

المنبت والزراعة القوة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. تزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار وبين الدّيش. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر. **المكونات** تحتوي القوة على مشتقات الأنتراكينون (بما في ذلك حمض الروبريتريك والأليزارين والبوربورين) وإيرودوثيد (أسبرولوزيد) وراتينج وكلسيوم.

النسرين. ورد السياج

Rosa canina (Rosaceae)

Dog Rose

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلو 3 أمتار. لها أشواك معقوفة وأوراق ذات وريقتين أو ثلاث مسننة وأزهار قرنفلية أو بيضاء وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة النسرين موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا، ينمو في أسيجة الأشجار والأجمات وفي الأراضي البور. ويُقطف الثمر في الخريف. **الجزء المستخدم** الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز للفيتامينات التي تُمتص بسهولة.

ثمار

المكونات يحتوي ثمر النسرين على فيتامينات C (نحو 1.25%) و A و B1 و B2 و B3 و K وفلافونيات وحموض تنيك (2-3%) وسكر منقلب وبكتين وحموض نباتية ومتعدّدات الفينول وكاروتينويدات وزيت طيار وفانيلين.

التاريخ والتراث كانت ثمار النسرين مربى شهيراً في العصور الوسطى. ولم تكن النباتات تحظى بتقدير مماثل لتقدير الورد المزروعة (انظر الورد الأحمر Rosa gallica، المدخل التالي)، لكن النسرين كان يُقدّر كمصدر لدواء شعبي للمشكلات الصدرية واسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر النسرين يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات. عندما يؤكل طازجاً، يوفر فيتامينات ومغذيات أخرى يمتصها الجسم بسهولة. وهذا ما يجعل شراب ثمر النسرين مغذياً للأطفال الصغار. كما أن ثمر النسرين دواء لطيف للإسهال نظراً لمحتواه من حموض التنيك. والثمر أيضاً مدرّ معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلّل العطش ويخفف الالتهاب المعدي.

التاريخ والتراث استخدمت القوة خلال التاريخ كصبغ، إذ يعطي جذرها المخمر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت القوة طبيّاً لعلاج اليرقان وعرق النسا والشلل، واستخدمت أيضاً كمدّر للبول. وقد أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة مماثلة من الحالات: «الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحت على التبول». عندما تؤكل القوة تضفي لونها المميز على العظم والحليب والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدّر للبول ترجع إلى هذه الخاصية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام القوة في القرن التاسع عشر، وقلما تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة.

العليق. العوسج الشائك

Rubus fruticosus (Rosaceae)

Blackberry

الوصف جنبية شائكة ممتدة تعلو 4 أمتار. لها أوراق راحية ذات 3-5 فصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة العليق موطنه المناطق ثمرية المعتدلة في أوروبا، وقد وطّن في الأميركتين وأستراليا. ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والعنبات في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات. **المكونات** تحتوي أوراق العليق على حموض التنيك والفلافونيات وحمض الغاليك. ويحتوي الثمر على الانفوسيانينات والبكتين وحموض الفاكهة وفيتامين C.

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي، استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح وإرقائها. وكان يُنسب لأرآد العليق المقوسة التي تجذرت في طرفها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بفتق يمررون تحت الأرآد المقوسة لكي يشفيهم السحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كغسول للفم من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكمغلي لتفريج الإسهال والبواسير. ويُصنع من العنبات سائل غرغرة يُستساغ بلعه.

الأنواع ذات الصلة انظر العوسج الجوّي (R. idaeus، المدخل التالي).

الفرايبواز، العوسج الجوي
Rubus idaeus (Rosaceae)
Raspberry

الوصف جنبية معبلة تعلو مترين، لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 وريقات وأزهار بيضاء وعبات حمراء.

المنبت والزراعة العوسج الجوي موطنه أوروبا وآسيا وينمو اليوم في البرية كما يُزرع في كثير من المناطق المعتدلة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والثمر عندما ينضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكونات تحتوي أوراق العوسج الجوي على متعددات البيبتيد والفلافونيات وحموض التنيك. ويحتوي الثمر على البكتين وسكريات الفاكهة وحموض الفاكهة وفيتامينات A و B1 و C.

التاريخ والتراث في عام 1735 وصف العشاب الأيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجوي: «وضع الأزهار المرصوفة مع العسل مفيد لالتهابات العين والحُمى والحبوب... والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم». وتؤخذ أوراق العوسج الجوي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على المخاض اليسير. ويعتقد أن الأوراق تقوي العضلات الطولانية للرحم، فتزيد قوة التقلصات ومن ثم تسرع المخاض، لكن كيفية المفعول غير معروفة. ويمكن استعمال مغلي أوراق العوسج الجوي لتفريغ الإسهال. وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي، كغسول للعين من أجل التهاب الملتحمة أو كغسول للفم من أجل مشكلات الفم أو كدهون للقروح أو الجروح أو فرط التصريف المهبلي. والثمرة مغذية وقابضة معتدلة. **تنبيه** لا يؤخذ طبيياً في المراحل الأولى للحمل. **الاستخدام الذاتي التحضير للولادة**، ص 317.



العوسج الجوي أوراقه وثماره تستخدم منذ الأزمنة الكلاسيكية كدواء قابض.

الحمّاض صغير الورق
Rumex acetosella (Polygonaceae)
Sheep's Sorrel

الوصف نبتة معمرة نحيلة ومنخفضة. لها أوراق سهمية الشكل وسنابل طرفية تحمل أزهاراً صغيرة خضراء تتحول إلى حمراء عندما تنضج بذورها.

المنبت والزراعة يوجد الحمّاض صغير الورق في معظم المناطق المعتدلة من العالم. ينمو في الأراضي البور وفي المراعي، ويقطف في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الحمّاض صغير الورق على أوكزالات وأنتراكينونات (بما في ذلك الكريسوفانول والإيمودين والفيسيكيون). الأنتراكينونات مهيجة وذات مفعول ملين عندما تكون منعزلة.

التاريخ والتراث الحمّاض صغير الورق هو أحد مكونات دواء مضاد للسرطان يدعى إيسيك essiac، إلى جانب دوره كخضرة في السلطة. ويضم الإيسيك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (Arctium lappa، ص 62) والدردار الأحمر (Ulmus rubra، ص 144) والراوند الكفي (Rheum palmatum، ص 124).

وقد عرفه العشابيون الغربيون في بداية هذه القرن، بعد أن لاحظت ممرضة كندية شفاء مريضة تناولت هذا الصيغة من سرطان الثدي. ومنذ ذلك الوقت شهد الإيسيك تاريخاً متقافواً. ورغم المحاولات لبدء تجارب سريرية مضبوطة، لم يتم الشروع بأي منها حتى الآن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحمّاض صغير الورق عشبة مزيلة للسمية، ولعصيرها الطازج مفعول ملحوظ مدر للبول. وهو، على غرار أعضاء فصيلة الحمّاض الأخرى، ملين معتدل ويمكن أن يكون علاجاً للأمراض المزمنة على المدى الطويل، وبخاصة تلك المتعلقة بالسبيل المعدي المعوي.

الأنواع ذات الصلة الحمّاض الزراعي (R. acetosa) نسيب أوروبي يؤخذ أيضاً من أجل مفعوله المضاد للسمية. أُنظر أيضاً الحمّاض الأصغر (R. crispus، ص 126) والراوند الكفي (Rheum palmatum، ص 124).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الحمّاض صغير الورق من قبل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى.

الأس البري الشائك، السّفندرّ اللاسع
Ruscus aculeatus (Liliaceae)
Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة يوجد الأس البري الشائك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. وهو نوع محمي ينمو في البرية والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تُثمر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور

المكونات يحتوي الأس البري الشائك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المكونات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الإنيام البري (Dioscorea villosa، ص 89)، وهي مضادة للالتهاب وتؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، وبخاصة الأوردة.

التاريخ والتراث استخدم الأس البري الشائك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع. ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكسنة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الأس البري الشائك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير. وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذور مدرّة للبول وملينة معتدلة في التراث الأوروبي. **تنبيه** لا يؤخذ الأس البري الشائك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

السّداب المخزنيّ، السّفجن النّتن
Ruta graveolens (Rutaceae)
Rue

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة قوية العطر. لها أوراق لحيمية ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعلقيات بذور دائرية.

المنبت والزراعة ينمو السّداب المخزني في منطقة البحر المتوسط، وهو يفضل المواقع المكشوفة المشمسة. ويُزرع أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبّة حدائق زينية أو نبتة طبية. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السّداب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيّار (بما في ذلك 50-90% من 2- الأنديكانون)، والفلافونيات (بما في ذلك الروتين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتين) ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكينولين (بما في ذلك

الفاغارين والأوربورينين والسكيميانيين وغيرها). للروبين مفعول داعم ومقو للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم.

التاريخ والتراث استخدم السّداب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السّداب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض. فهو ينبه عضلات الرحم ويحث على تدفق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السّداب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوعة مثل



السَّدَابُ المَخْزَنِي
يُحِثُّ عَلَى الحَيْضِ بِقُوَّةٍ.

الهستيريا والصرع والدُّوَارُ والمغص والديدان والتسمم ومشكلات العين. والاستخدام الأخير له أساس قوي، وعندما يستخدم النقيع كغسول للعينين، يفرِّجُ العيون المجهدة والمتعبة، ويحسنُ البصر على ما يُظَنُّ. ويستخدم السَّدَابُ المَخْزَنِي لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك التصلُّب المتعدد وشلل بل Bell's palsy.

الأنواع ذات الصلة السَّدَابُ البَرِّي (R. *chalepensis*)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لطرد الديدان والحض على تدفُّق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرحتين. **تنبيهات** السَّدَابُ المَخْزَنِي سامٌ عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ البتة أثناء الحمل. النبتة الغضة تسبب التهاب الجلد في الغالب، لذا يجب لبس القفازات عند التعامل معها. وعندما يؤخذ السَّدَابُ المَخْزَنِي داخلياً، قد يسبب تفاعلاً جلدياً أرجياً مع ضوء الشمس.

البَيْلِسَانُ الأَسْوَدُ. الحَمَانُ الكَبِيرُ *Salvia sclarea* (Labiatae) Clary Sage

الوصف نبتة ثنائية الحول مربيعة الساق تعلو متراً واحداً. لها أوراق جعدة زغبية ودوارات من الأزهار الزرقاء الباهتة.

المنبت والزراعة البيلسان الأسود موطنه جنوبي

أوروبا والشرق الأوسط ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيته العطري. وهو يفضل الظروف المشمسة والتربة الجافة. يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات الليناليل وأسيتات اللينالول) وثنائيات التربين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسيبه الوثيق الصلة القويصة المخزنية (S. *officinalis*، ص 130)، وعشبة هامة قائمة بنفسها. وكان من الشائع استخدام البذور في علاج مشكلات العين. وفي سنة 1652 أوصى العشاب نيكولاس كليبير بمغلي البذور لإخراج الشظايا والأشواك.

الأفعال والاستخدامات الطبية البيلسان الأسود نبتة عطرية مضادة للتشنج تستخدم اليوم بصورة رئيسية في علاج المشكلات الهضمية مثل الريح وعسر الهضم. كما أنه يعتبر عشبة مقوية ومهدئة تساعد في تفريغ ألم الدورة الشهرية والمشكلات السابقة للحيض. ونظراً لمفعوله المنبّه للإستروجين، يكون أعظم فعالية عندما تتدنى مستويات هذا الهرمون. لذلك يمكن أن تكون النبتة دواء قيماً للشكاوى المصاحبة للإياس، وبخاصة هبات الحرارة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل.

عَرَقُ الدَّمِ، الدَمَوِيَّةُ

Sanguinaria canadensis (Papaveraceae)
Blood Root

الوصف نبتة معمّرة تعلو 15 سم. لها

أوراق راحية وسوق ذات زهرة منفردة

بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة.

المنبت والزراعة عرق الدم

موطنها شمالي شرق أميركا

الشمالية، وتنمو في الغابات الظليلة.

تزرع كنبته حدائق، ويُقلع

الجذمور في الصيف أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي عرق الدم على قلوئيات

الإيزوكينولين، لاسيما السانغينارين (1%) وكثير

غيرها، بما في ذلك البربرين. السانغينارين مقشع

قوي له أيضاً خصائص مطهرة ومخدرة موضعياً.

التاريخ والتراث كانت عرق الدم دواء ماثوراً عند

الأميركيين المحليين الذي استخدموها لعلاج الحميات

والرثية وللحث على القيء وكعنصر في العرّافة. وقد

استخدم عصير الجذمور الأحمر الزاهي حمرة للشفاة.

وأدرجت عرق الدم في دستور الأدوية الأميركي بين

1820 و 1926.



عرق الدم

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم عرق الدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب المعاصر كمقشع يحث على السعال وإخراج البلغم من السبيل التنفسي. وتوصف النبتة لالتهاب القصبات المزمن، وللربو والشاهوق نظراً لتمتعها بمفعول مضاد للتشنج أيضاً. ويمكن أن تؤخذ عرق الدم أيضاً كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وكغسول أو مرهم لحالات الجلد الفطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والتآليل. وعندما تسحق عرق الدم، يمكن تنشقها لعلاج السلائل الأنفية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تُتجاوز الجرعة. تحث عرق الدم على القيء إلا عند تناولها بجرع صغيرة جداً، وهي سامة بجرع مفرطة. لا تؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي أو الإصابة بالرُّق.

البَلَانُ المَخْزَنِي

Sanguisorba officinalis syn.

Poterium officinalis (Rosaceae)

Greater Burnet

الوصف عشبة معمّرة تعلو 60 سم. لها أوراق مركّبة طويلة السويقات ذات 13 رقيقة، وأزهار أرجوانية.

المنبت والزراعة البَلَانُ المَخْزَنِي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية. يُزرع كمحصول عُلفي وكخضرة للسلة، ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي البَلَانُ المَخْزَنِي على حموض التنيك بما في ذلك حمض السانغوييسوربيك وثنائي اللاكتون (حمض فينولي) وصمغ.

التاريخ والتراث لطالما استخدم البَلَانُ المَخْزَنِي في أوروبا كعلف للحيوانات ومكوّن في صناعة الجعة.

وقد استخدم كلائم للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية:

Sanguis تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أرقي». وفي

الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال البَلَانُ

المَخْزَنِي يستخدم لإبطاء تدفق الدم أو وقفة. وفي

التراثين الصيني والأوروبي، يؤخذ داخلياً لعلاج

دورات الحيض الشديدة والنزيف الرحمي، ويمكن

استخدام مرهم أو دهن، خارجياً، للبواسير والحروق

والجروح والإكزيمة. والبَلَانُ المَخْزَنِي قابض مهم

يستخدم لكثير من المشكلات المعدية المعوية، بما في

ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرّحي،

لاسيماً إذا كان مصحوباً بنزف.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة

باكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض التنيك

المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من

الإكزيمة تحسّناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع

من جذر البَلَانُ المَخْزَنِي وهلام البترول.

السَّكْبُ الأوروپي

Sanicula europaea (Umbelliferae)

Sanicle

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم. لها أوراق راحية لامعة طويلة السُوَيْقات، وعناقيد من الأزهار القرنفلية الفاتحة إلى البيضاء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد السَّكْبُ الأوروپي في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيما في المواقع الظليلة الرطبة. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي السَّكْبُ الأوروپي على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والالونتين وزيت طيار وحمض الروزمارينيك ولثا وفيتامين C. يزيد الالونتين سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث كتب القديس هيلديغار Hildegard البنجيني (1098-1179) أوّل وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السَّكْبُ كعشبة لائمة للجروح. في القرنين

الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السَّكْبُ الأوروپي عشبة طبية مشهورة. وكتب العشاب الإنكليزي نيكولاس كلبيير في القرن السابع عشر عن قدرة السَّكْبُ الأوروپي «على لأم كل الجروح الغضة بسرعة أو أي قرح أو نزيف داخلي»، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) والفُلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122).

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّكْبُ

الأوروپي نبتة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لأم الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلماً يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السَّكْبُ الأوروپي لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء ولغظ الدم بالسعال والرعاف. ويمكن أن يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار والمشكلات النزلية والقطبية والتهابات الحلق. ويعتقد تقليدياً أن هذه النبتة مزيلة للسموم، وتستخدم داخلياً أيضاً لمشكلات الجلد. ويمكن وضع السَّكْبُ الأوروپي خارجياً على شكل لبخة أو مرهم للجروح والحروق والشَّرْت والبواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدَلُ الأبيض

Santalum album (Santalaceae)

Sandalwood, Chandan

الوصف شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة الصندل الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لخشب وزيت العطري. وتقطع الأشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الخشب والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الصندل الأبيض على 3-6% من

الزيت الطيار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من التربينولين الأحاديّين النصفين ألفا وبيتا السانتانول) وراتينج وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي عطر الصندل الأبيض بتقدير كبير في الصين والهند منذ آلاف السنين.

وغالباً ما يُحرق الخشب بمثابة بُحور ويلعب دوراً في الطقوس الهندوسية. يُستخدم خشب القُلب في الغالب الأعم في العطور، لكنه يستخدم أيضاً كدواء في الصين منذ نحو سنة 500.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الصندل الأبيض وزيتته العطري لخصائصهما المطهرة في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة والسيلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة مصنوعة من الخشب لتلطيف الطمع والجلد المستحك. وفي الصين، يعتبر الصندل الأبيض مفيداً للآلم الصدري والبطني.

تنبيه لا يؤخذ زيت الصندل الأبيض العطري داخلياً.

الصابونية المخزنية *Saponaria officinalis* (Caryophyllaceae) **Soapwort**

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الصابونية المخزنية موطنها

الصابونية المخزنية داخلية بشكل رئيسي كمقشع. ويعتقد أن مفعولها المهيج داخل المعى ينبه منعكس السعال ويزيد إنتاج المخاط المانع داخل الممرات التنفسية. ومن ثم تستخدم النبتة لالتهاب القصبات والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الآلم الرثي والم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر ونقيع الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كغسول ملطف للإكزيمة وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكة.

تنبيهات الصابونية المخزنية سامّة محتملة. لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



الصابونية المخزنية نبتة مقشعة تستخدم لتفريغ التهاب القصبات والسعال.

السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ

Sargassum fusiforme (Sargassaceae)

Hai Zao

الوصف عشبة بحرية سمرّاء (طحلب) ذات سعفات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة يوجد السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ على طول سواحل الصين واليابان حيث تشاهد في الغالب كتل كبيرة منه طافية. يُجمع من البحر والشاطئ على مدار السنة.

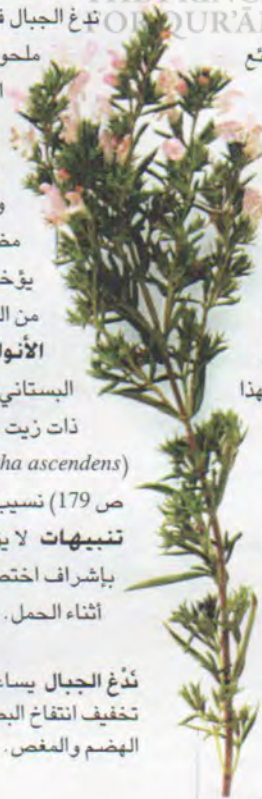
الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ على حمض طحلي ومانيتول وبوتاسيوم ويود.

التاريخ والتراث أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني من القرن الثامن، بالسَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ من أجل الدراق (تضخم الغدة الدرقية الناتج عن عوز اليود). ويؤكل السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ بمثابة خضرة في المطبخ الصيني والياباني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره

القلب والإيزوفلافونات تولد الإستروجين.
التاريخ والتراث يشير اسما النبات العلمي والشائع إلى فائدتها في الكنس (*scopa* في اللاتينية تعني «مكتسة»). لا يرد ذكر للقيمة الدوائية لرتم المكانس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الاعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطباء ميدفاي الويلزيون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت: «إبحث عن بذور رتم المكانس واطحنها وامزجها مع مشروب واشربها. وافعل ذلك إلى أن تشفى». وقد أسمي ملوك انكلترا البلانتاجينيون بهذا الاسم بسبب اتخاذهم عُصْبًا من رتم المكانس (يسمى *planta genista* في اللاتينية) بمثابة رنك (شعار) لهم. وتخلل رؤوس رتم المكانس وتستخدم كتابل شبيه بالكبّر الشائك (*Capparis spinosa*، ص 180).



الأشكال ذات الصلة الندغ
البستاني (*S. hortensis*) عشبة مماثلة ذات زيت عطري مماثل. وتنع البر (*Calamintha ascendens*)، ص 179) نسيب آخر وثيق الصلة.
تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصصي. لا يؤخذ ندغ الجبال أثناء الحمل.

ندغ الجبال يساعد في تخفيف انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص.

السوسوريّة الشائكة *Saussurea lappa syn. S. costus* (Compositae) Kuth

الوصف عشبة منتصبّة معمّرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل ورؤوس أزهار زرقاء إلى سوداء.
المنبت والزراعة السوسورية الشائكة موطنها شبه القارة الهندية، وتشيع في جبال كشمير. يُجمع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري.
المكوّنات تحتوي السوسورية الشائكة على زيت طيار (يتكون من التربينات والتربينات الأحادية النصفية والأبلوتاكسين) وأحد القلوانيات (السوسارين) وراتينج. السوسارين يتبّط الجهاز العصبي اللاوذي.

التاريخ والتراث تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الهندي منذ 2500 سنة على الأقل. وقد صدرت إلى الصين والشرق الأوسط. وغالباً ما يستخدم الجذر العطر في صناعة العطور. وتحظى في الهند بتقدير كعشبة مقوية للياه ولقدرتها الشهيرة على الحؤول دون ابيضاض الشعر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الأيورفيدي والطب الأوناني في الهند لخصائصها المقوية والمنبهة والمطهرة. يؤخذ الجذر عادة ممزجاً مع أعشاب أخرى لمشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات والربو والسعال. ويؤخذ أيضاً لعلاج الكوليرا.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للسوسورية داخلياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم رتم المكانس بشكل رئيسي كعلاج لنبض القلب السريع غير المنتظم. تعمل النبتة على الناقلية الكهربية للقلب فتبطنه ونقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول بينه إنتاج البول، ومن ثم يصاد احتباس السوائل. ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم، استخدم للحؤول دون فقد الدم بعد الولادة.
تنبيهات لا يؤخذ رتم المكانس داخلياً إلا بإشراف اختصاصصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

ندغ الجبال، زوباع البر *Satureja montana* (Labiatae) Winter Savory

الوصف عشبة عطرية شبه دائمة الخضرة تعلو 40 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تنمو في عناقيد.

المنبت والزراعة ندغ الجبال موطنه جنوبي أوروبا، ويزدهر في المواقع المشمسة جيدة التصريف وتشيع زراعته كعشبة حدائق. تجمع الرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي ندغ الجبال على نحو 1.6% من الزيت الطيار الذي يتكوّن بشكل رئيسي من p - السايامين واللينالول والتيمول.

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدفئة وجفّة» من قبل الطبيبين الكلاسيكيين دسقوريدس وجالينوس، وكان يُعتقد أن لها فوائد علاجية شبيهة بتلك الخاصة بالصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يستخدم

الأوروبي الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus*)، ص 211). ويعطى في الطب الصيني لمعالجة مشكلات الدرقية الناتجة عن تدني مستويات اليود في الجسم. وتساعد العشب أيضاً في محاربة حالات الدرقية الأخرى التي ينشأ عنها تضخم الدرقية، مثل التهاب الدرقية هاشيموتو. ويوصف السرغوس المغزلي لعلاج حالات تضخم الغدد اللمفية في العنق نتيجة عدوى تدرنية (سليّة) والوذمة (احتباس السوائل).
الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للسرغوس المغزلي مفعولاً مضاداً للفطر ومفعولاً معتدلاً مضاداً للتخثر.

الأشكال ذات الصلة يستخدم السرغوس الشاحب (*S. pallidum*) في الطب الصيني بشكل متبادل مع السرغوس المغزلي.
تنبيه لا يؤخذ السرغوس المغزلي لمشكلات الدرقية إلا بإشراف اختصاصصي.

رتم المكانس، لزان المكانس *Sarothamnus scoparius syn. Cytisus scoparius* (Leguminosae) Broom

الوصف جنبه معبلة عالية تعلو مترين. لها سوق مضلعة رفيعة وأوراق صغيرة ثلاثية الوريقات وأزهار صفراء زاهية في سنابل طرفية مورقة.
المنبت والزراعة رتم المكانس موطنه أوروبا، يشيع



رتم المكانس المأخوذ بإشراف اختصاصصي يساعد في تنظيم خفقان القلب السريع.

وجوده في الأراضي البور والحواف وفي الأجراف المكشوفة. وقد وُطنت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة. تُقطف الرؤوس المزهرة من الربيع إلى الخريف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات تحتوي رتم المكانس على قلوانيات الكيتوليريدين (لاسيما السبارتين واللوانين) والفنيثلامينات (بما في ذلك التيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينيسيتين) والفلافونيات وزيت طيار وحمضي الكافيك وحموض p - الكوماريك وحموض التنيك وخصاب. السبارتين يخفّض سرعة

والأورام مستمراً حتى اليوم في أوروبا، والعشبة مدرّة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعالة عندما تستخدم لطردها.

الأنواع ذات الصلة خنازيرية المنافع (S.

aquatica)، وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها

خصائص مشابهة، وكذا الخنازيرية الأميركية (S.

marylandica)، تُستخدم الخنازيرية الصينية (S.

ningopoensis) في الصين لعلاج العداوي وإزالة

السّميّة.

تنبيه لا تؤخذ الخنازيرية العقداء عند الإصابة بحالة قلبية.

الشمعية كبيرة الزهر، السيروس كبير الزهر
Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)
Night-Blooming Cereus

الوصف صبار معمر متسلق متعدد الفروع ذو سوق أسطوانية منتصبة وجذور هوائية. ينتج براعم أزهار كبيرة تتحول إلى أزهار بيضاء تتفتح ليلاً ويبلغ قطرها 20 سم، وثمر بيضوي أحمر.

المنبت والزراعة الشمعية كبيرة الزهر موطنها المكسيك وأميركا الوسطى، ونادراً ما توجد في البرية



للشمعية كبيرة الزهر أزهار رائعة تتفتح عند الغسق وتغلق عند الفجر.

الآن، تزرع كنبته للزينة ونبته طبية. تجمع الأزهار والسوق الفتيّة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والسوق الفتيّة.

المكوّنات تحتوي الشمعية كبيرة الزهر على

قلوانيات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيات

(إيزورهمنتين) وخضاب. يعتبر مفعول الكاكتين

المقوي للقلب ممانئاً لمفعول الغليكوزيدات القلبية

(انظر القمعية، نوع الديجيتال *Digitalis*، ص 199).

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم

الشمعية كبيرة الزهر في الوقت الحالي نظراً لندرتها،

لكنها دواء قيم للقلب. تنبّه مفعول القلب بزيادة قوة

الانقباضات فيما تبطئ سرعة القلب. توصف كعلاج

لحالات متنوعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط

النتيك ولثا وفلافونيات (بما في ذلك الليكوبلينيدين)

التاريخ والتراث يوصف السرخس المخزني كعلاج للإسهال منذ 2000 سنة على الأقل. وأثر استخدامه في

ويلز والمرتعات الاسكتلندية كلبخة للجروح والسموط والحروق، ودهون للبواسير. وقد دُخّن شعب الإينو

السعفات في اليابان.

الأفعال والاستخدامات الطبية حظي السرخس

المخزني بتقدير في الماضي لقدرته على شفاء

الجروح، لكنه يستخدم اليوم بشكل رئيسي كقباض

معتدل، ويستخدم أحياناً في علاج الإسهال والتهاب

القولون المخاطي. وقد يكون مفيداً للكبد والطحال.

ويبدو أن للسرخس المخزني خصائص مقشّعة، كما أنه

مدر معتدل للبول.

الخنازيرية العقداء، عشبة البواصير العقداء
Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)
Figwort

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية بيّنة

صغيرة في عناقيد وعلقيات بذور خضراء.

المنبت والزراعة الخنازيرية العقداء موطنها أوروبا

ووسط آسيا وأميركا الشمالية، وتزدهر في الأماكن

الرطبة وفي الأجرار المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار

وعلى طول الخنادق. تجمع العشبة في الصيف أثناء

الزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الخنازيرية العقداء على

الإيروويدونيدات (بما في ذلك الأوكيوبين

والهارباغوسيد وأستيل الهارباغيد) وفلافونيات

وغليكوزيدات قلبية فعّالة وحموض فينولية. ويُعتقد أن

الهارباغيد والهارباغوسيد مسؤولان عن مفعوله

المضاد للتهاب المفصل.

التاريخ والتراث يشير اسم نوع هذه النبتة،

Scrophularia، إلى استخدامها القديم كعلاج

للخنازيري. وفي هذه الحالة تصاب العقد اللمفاوية

للعنق بعدوى التدرن (السل) فتتورّم لتشكل كتلاً بارزة

تحت الجلد. وتشبه جذور الخنازيرية العقداء هذه الغدد

المتورّمة، لذا، وفقاً لمذهب التواقيع (الذي يرد شكل

النبتة إلى العلل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً

لعلاج الخنازيري. وفي القرنين السادس عشر والسابع

عشر، حظيت الخنازيرية العقداء بتقدير كأفضل نبتة

طبية تساعد في تفريغ كل أنواع التورّمات والأورام.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخنازيرية

العقداء عشبة تدعم إزالة السموم من الجسم ويمكن أن

تستخدم كعلاج لكل أنواع الحالات الجلدية. وعندما

تؤخذ داخلياً كتنقع أو توضع خارجياً، تفيد في علاج

الأمراض الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف.

وعندما توضع خارجياً، تساعد أيضاً في تسريع شفاء

الجروح والحروق والبواسير والقروح. ولا يزال

الاستخدام الماثور للخنازيرية العقداء كعلاج للتورّمات

جينغ جي

Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)

Jing Jie

الوصف نبتة معمرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الجينغ جي موطنها الشرق

الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين

وتجمع الأجزاء الهوائية للنبته في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الجينغ جي على زيت طيار مكوّناته

الرئيسيان المنتون والليمونين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يقدر الجينغ جي

في التراث الصيني كعشبة عطرية ومدفئة. وتؤخذ

لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكة. وتحت

الجينغ جي أيضاً على التعرق وتستخدم لعلاج الحمى

والنوافض، ودواء للحصبة، وغالباً ما يمزج مع التنغ

الصعترى (*Mentha haplocalyx*، ص 232).

الأبحاث أكّدت الدراسات الصينية قدرة الجينغ جي

على زيادة تدفق الدم في الأوعية التي تلي الجلد

مباشرة.

السرخس المخزني، كفّ النسر

Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)

Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة يعلو 60 سم. له

سعفات شبيهة باللسان وصفان توامان من الأبواغ في

باطنها.

المنبت والزراعة يوجد السرخس المخزني في كثير

من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأميركا

الشمالية. يفصل المواقع الظليلة في الأجرار وعلى

ضفاف الأنهار والجدران. تجمع السعفات خلال

الصيف.

الأجزاء المستخدمة السعفات.

المكوّنات يحتوي السرخس المخزني على حموض



يوجد السرخس المخزني في المواقع الحرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي.



زهرة الشيخ اليعقوبية
يمكن استخدامها خارجياً
لتخفيف ألم المفاصل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي زهرة الشيخ اليعقوبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزادين (بما في ذلك السنسيفيلين والسينيسيونين والجاكولين) وحموض التنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزادين المعزولة سامة شديدة للكبد.

التاريخ والتراث زهرة الشيخ اليعقوبية شديدة السمّية للماشية والغنم ولا تقربها الحيوانات الراحية عادة. في الماضي كانت توصف للمساعدة في خفض الحمى بالحث على التعرق.

الأفعال واستخدامات الطبية لم تعد تستخدم زهرة الشيخ اليعقوبية داخلياً لكنها لا تزال تستخدم كلبخة أو مرهم أو دهن يوضع لتفريخ الألم والالتهاب. وتضم الحالات التي تعالج بزهرة الشيخ اليعقوبية الرثية والتهاب المفصل الرثي والحالات العصبية مثل عرق النسا.

الأبحاث أثبتت الأبحاث الهولندية سنة 1994 أن نباتات زهرة الشيخ اليعقوبية المزروعة في مستويات متدنية من الضوء تعطي مستويات أدنى بكثير من قلوانيات البيروليزادين السامة.

الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة الشيخ الرمادية (*S. cineraria*)، وهي نوع وثيق الصلة موطنه منطقة الكاريبي كعلاج للسُدس. انظر أيضاً زهرة الشيخ الذهبية (*S. aureus*)، المدخل السابق).

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. يجب ألا تؤخذ زهرة الشيخ اليعقوبية داخلياً، وألا توضع على الجلد المشقوق.

الماثور مضغ الأوراق جيداً لتفريخ ألم الأسنان واستنشاق العصير جيد لوقف الرعاف. ولا يزال خلود السطح يستخدم خارجياً، لكن لا يُنصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحض على القيء إذا أخذ بجرعات كبيرة. **تنبيه** لا يؤخذ خلود السطح داخلياً.

زهرة الشيخ الذهبية *Senecio aureus* (Compositae) Life Root, Squaw Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ الذهبية موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضفاف الأنهار. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزادين (بما في ذلك السينسينين والسينيسيونين والأوتوسينين) وحموض التنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزادين المعزولة سامة قوية للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأميركي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعامة، وتفريخ آلام المخاض بخاصة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طب الأعشاب الأنكلو-أميركي كما في الأزمنة الباكرة وسيلة للحث على الحيض وتفريخ شكاوى الإياس. ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجياً، كتنطول لفرط التصريف المهبلي.

الأنواع ذات الصلة أنظر زهرة الشيخ اليعقوبية (*S. jacobaea*، المدخل التالي).

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخلياً. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

زهرة الشيخ اليعقوبية *Senecio jacobaea* (Compositae) Ragwort

الوصف نبتة معمرة أو ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق مركبة مفصصة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ اليعقوبية موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا، وقد وُطنت في أميركا الشمالية وأستراليا. تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة. تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الدم، وغالباً ما تعطى كمقو أثناء التعافي من نوبة قلبية. وفي منطقة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لطردها، وتستخدم الأزهار في علاج الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجرعة المفرطة قد تسبب إزعاجاً للمعدة وهلاسا.

خلود السطح *Sempervivum tectorum* (Crassulaceae) Houseleek

الوصف نبتة معمرة عُصارية تعلو 10 سم. لها ورديات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عناقيد من الأزهار الجرسية الحمراء.

المنبت والزراعة خلود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقيها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرملية الجافة. يُزرع على نطاق واسع كنبته للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق. **المكونات** يحتوي خلود السطح على حموض التنيك ولثا وحمض المالك وحمض الفورميك.

التاريخ والتراث طلب الملك الفرنكي شارلمان (742-814) من رعاياه زراعة خلود السطح على سطوح منازلهم، لأن النبتة تبعد الصواعق والنار على ما يزعم. ويشير اسم جنس خلود السطح، *Sempervivum* (الخالد)، إلى متانة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق خلود السطح وعصيره لمفعولها المبرد والقباض، حيث توضع خارجياً لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأدوية الأخرى القابضة والملطفة، يشدّ خلود السطح الجلد ويلطفه في الوقت نفسه. ومن



أوراق خلود السطح العصارية تحتوي على حموض التنيك ولثا، وكلاهما يلطّف الجلد.

الوصف نبتة حولية منتصبّة تعلو مترين. لها أوراق رمحية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرنفلية أو بنفسجية فاتحة، وعُليّيات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.

المنبت والزراعة السمسم موطنه إفريقيا ويزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقَلع الجذر في الصيف وتجمع البذور بعد أن يتحول لون العليّيات إلى بني مائل إلى الأسود.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذر والجذر. **المكوّنات** البذور ذات قيمة غذائية عالية وتحتوي على 55% من الزيت الذي يتكوّن بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمضي الأوليك واللينولينيك) و26% من البروتين وفيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (لاسيما الكالسيوم).

التاريخ والتراث السمسم من النباتات التي وجدت في قبر توت عنخ آمون (1370-1352 ق.م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تُؤكل وتُعصر للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المرهم. كما كان السمسم يؤكل في الهند والصين منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسم بشكل رئيسي كغذاء وعميل تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحيح «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثّر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطنين وتغيّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلّق داخل السبيل البولي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإسك «الجاف». وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه درّ حليب الثدي. ويفيد زيت السمسم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف المأثورات لعلاج السعال والربو. **الأبحاث** في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبين أن زيت السمسم يخفّض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكربوهيدرات المخزونة (الجليكوجن).

العشبة الروميّة، الفُشّاع *Smilax spp.* (Liliaceae) Sarsaparilla

الوصف متسلّقة خشبية معمرّة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية عريضة وحوالق وأزهار صغيرة مخضرة.

المنبت والزراعة توجد أنواع الفُشّاع في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقَلع الجذر على مدار السنة. **الجزء المستخدم** الجذر.

المكوّنات يحتوي الفُشّاع على 3-1% من صابونينات ستيريويديّة وستيروولات نباتيّة (بما في ذلك بيتا و c - سيتوستيرول) ونحو 50% من النشاء وراتينج وحمض السارسابيك ومعادن.

التاريخ والتراث جُلب الفُشّاع من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563، وقد احتفي به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح.

غير أن المزاعم كان ميالاً فيها وسرعان ما ذوت شهرته. واستخدمت العشبة في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الفُشّاع المنكّه الأصلي لجعة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفُشّاع مضاد للالتهاب ومنظّف، ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصدّاف والحكّة العامّة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثي والقرس. وللفُشّاع مفعول مولّد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإيضية مثل الضعف والاكنتاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباهية والمقوية المزعومة. وتأخذ شعوب الأمازون الفُشّاع لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الإياس.

الأبحاث تُشير الاختبارات الصينية إلى أن الفُشّاع ذو قدرة مضادة لداء البريميات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجرذان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كعلاج للسفلس. وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادة شفيت فيما بعد.

المعّد الحلو المرّ

Solanum dulcamara (Solanaceae)
Bittersweet

الوصف متسلّقة خشبية ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق عميقة التقصّص وأزهار أرجوانية غامقة ذات مآبر صفراء وعنبات بيضويّة قرمزيّة.

المنبت والزراعة المعّد الحلو المرّ موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا، وقد وُطن في أميركا الشمالية. وهو نبتة شائعة على جوانب الطرقات وتزدهر في الأراضي البور. تجمع الأفناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأفناد ولحاء الجذر. **المكوّنات** يحتوي المعّد الحلو المرّ على قلوانيات ستيريويديّة (بما في ذلك السولاسويدن والسولودولكامارين)، وصابونينات ستيريويديّة ونحو 10% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المعّد الحلو المرّ: «لها طبيعة حارة وجافة، المغلي في الخمر... يفتح انسدادات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان. كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والتشقّقات، لأنه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق

البول. وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المعّد الحلو المرّ دواء قيم لاضطرابات الحمى والالتهاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية للمعّد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرة للبول ومزيلة للسموم ومضادة للرثية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخلياً لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكّة والصدّاف والتآليل. وعندما يوضع مغلي الأفناد كغسول يساعد في تقليل حدة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المعّد الحلو المرّ أيضاً لتفريغ الربو والتهاب



المعّد الحلو المرّ يستخدم لعلاج المشكلات الجلدية والتهاب القصبات.

القصبات المزمن والحالات الرثية بما في ذلك النقرس. **تنبيه** المعّد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الباذنجان المعروف، الأنب

Solanum melongena (Solanaceae)
Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمرّة منتصبّة تعلو 70 سم. لها أوراق صوفيّة قليلاً وأزهار بنفسجية وثمر أرجواني كبير.

المنبت والزراعة الباذنجان موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ويزرع اليوم في كثير من المناطق المدارية، كما يزرع في الدفيئات في المناخات الأبرد. يُقطف الثمر الناضج في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر وعصير الثمر والأوراق.

المكوّنات يحتوي الباذنجان على بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يزرع الباذنجان كغذاء في جنوبي

وثالثات ثريين وجليكوزيدات فينولية وأستيلاينات وسينامات وفلافونيات وحموض تنيك وهيدروكسي بنزويت وإينولين . الصابونيات مضادة للفطر .

التاريخ والتراث كتب العشاب جون جيرارد سنة 1597 أن «عصا الذهب تتفوق على الأعشاب الأخرى كافة في إرقاء الجروح» .

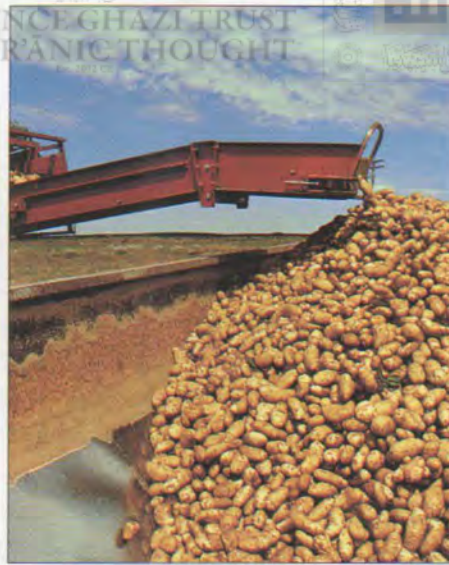
الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء قيم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادة المؤكسد ومدرة للبول وقابضة . وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى والمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة . وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصى الكلى والمثانة . وتعمل صابونيات عصا الذهب ضد فطر المبيضات *Candida* بشكل خاص ، وهو مسبب السلاق thrush المهبلي والفموي . ويمكن أيضاً أخذ العشبة لالتهابات الحلق والنزلة الأنفية المزمنة والإسهال . ونظراً لمفعول عصا الذهب المعتدل ، يمكن استخدامها لالتهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال . ويمكن استخدامها خارجياً كغسول للفم أو نطول من أجل السلاق .

الأنواع ذات الصلة لعصا الذهب الكندية (*S. canadensis*) خصائص مماثلة .

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة ، ص 300؛ العدوي البولية ، ص 314 .



عصا الذهب دواء قيم لالتهاب الإحليل والتهاب الكلى والتهاب المثانة، وغيرها من علل السبيل البولي .



البطاطا قد تكون مفيدة في تفريغ الاعراض المؤلمة للقرحة المعدية

الحِصْل الأصفر

Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمرة شائكة متعددة الفروع تعلو متراً واحداً . لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وثمر أصفر .

المنبت والزراعة الحِصْل الأصفر موطنه آسيا المدارية ، وهو يفضل الأراضي البور . تجمع الأوراق والجزور عند الحاجة ، وتُجمع البذور عند نضجها .

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والجزر .

المكونات يحتوي الحِصْل الأصفر على قلوانيات ستيرويدية (بما في ذلك السولونوكاربين) .

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

الأيورفيدي الماثور ، تؤخذ أوراق الحِصْل الأصفر لعلاج الريح والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة لاضطرابات الحلق واللثة . ويمكن أخذ البذور المقشعة والمضادة للنزلة لتفريغ الربو وتصفية النزلة القصبية . ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الأفاعي والعقارب .

تنبيه لا يستخدم الحِصْل الأصفر إلا بإشراف اختصاصي .

عصا الذهب

Solidago virgaurea (Compositae)
Goldenrod

الوصف نبتة معمرة تعلو 70 سم . لها أوراق مسننة وسنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الذهبية .

المنبت والزراعة عصا الذهب موطنها أوروبا وآسيا ووطنها في أميركا الشمالية ، وهي تفضل الأماكن المكشوفة والأراضي البور ومنحدرات التلال . تُجمع في الصيف أثناء الإزهار .

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية .

المكونات تحتوي عصا الذهب على صابونيات

وشرقي آسيا منذ الأزمنة القديمة .

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان

يخفض مستويات الكوليسترول في الدم وهو ملائم كجزء من نظام غذائي للمساعدة في تنظيم ضغط الدم . ويمكن وضع الثمرة غضة كلبخة للبواسير ، لكن شاع استخدامه على شكل زيت أو مرهم . والثمر وعصيره مدران فعالان للبول . ويمكن أن يُصنع من أوراق الباذنجان لبخة ملطقة ومطرية لعلاج الحروق والخراجات وعقولة الشفة وحالات مماثلة .

تنبيه أوراق الباذنجان سامة ويجب ألا تستخدم إلا خارجياً .

البطاطا

Solanum tuberosum (Solanaceae)
Potato

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً . لها سوق متفرعة ذات أوراق مركبة وأزهار بيضاء أو قرنفلية وعساquil منتفخة (البطاطا) .

المنبت والزراعة البطاطا موطنها التشيلي والبيرو ، وتزرع اليوم بضرورها المتعددة في كل أنحاء العالم . يُقلم العسقول عادة من الخريف حتى أوائل الربيع .

الجزء المستخدم العسقول .

المكونات تحتوي البطاطا على النشاء ومقادير كبيرة من الفيتامينات A و B1 و B2 و C و K ومعادن (وبخاصة البوتاسيوم) ومقادير صغيرة جداً من قلوانيات الأتروبين . ومن خصائص هذه القلوانيات خفض الإفرازات الهضمية ، بما في ذلك الحموض المنتجة في المعدة .

التاريخ والتراث زرعت كثير من أنواع البطاطا من قبل شعوب الكشوا Quechua والإيمارا Aymara في وسط الإنديز . وفي أوائل القرن السادس عشر ، أدخلت البطاطا إلى أوروبا على أيدي الرحالة الأسبان العائدين من العالم الجديد . ولم تصبح البطاطا مكوناً رئيسياً في النظام الغذائي الأوروبي إلا في القرن الثامن عشر . ورغم عدم ثبوت الفائدة الطبية لماء طهي البطاطا ، إلا أنها مشهورة بتنظيف الفضة .

الأفعال والاستخدامات الطبية

عصير البطاطا باعتدال ، يمكن أن يكون مفيداً في علاج القروح الهضمية وتفريغ الألم والحموضة . ويمكن استخدام العصير أو اللب المهروس خارجياً لتلطيف ألم المفاصل والصداغ وآلم الظهر والطفح الجلدي والبواسير . ويستخدم قشر البطاطا في الهند لعلاج تورم اللثة وشفاء الحروق .

الأنواع ذات الصلة تستخدم جذور البطاطا البرازيلية (*S. insidiosum*) كمدر للبول ودواء داعم للمعدة .

تنبيهات كل أجزاء النبتة سامة باستثناء العسقول . والجرع المفرطة من عصير البطاطا سامة . لا تشرّب عصير أكثر من حبة بطاطا كبيرة في اليوم .

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبية دواء شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد زعم أنطونيوس موسى، طبيب الامبراطور أغسطس (63 ق.م - 14 م) أن البطونيقا تشفي 47 مرضاً. ولطالما حظيت العشب بتقدير كدواء للصداع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم تعد البطونيقا الطبية تعتبر دواء شاملاً، لكنها مع ذلك ذات قيمة حقيقية كعلاج للصداع والم الوجع. كما أن النبتة مركنة معتدلة تفرج الكرب العصبي والتوتر. ويعتقد في طب الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسن الوظيفة العصبية وتضاد فرط النشاط. وتؤخذ لعلاج «الأعصاب التالفة» وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر. وللنبتة خصائص قابضة، وعندما تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفون المخرني (*Symphytum officinale*, ص 136) وأزهار الزيزفون (*Tilia spp.*, ص 275)، تكون فعالة ضد الصداع الجيبي والاحتقان. ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*, ص 54) للمساعدة في وقف نزيف الأنف. والبطونيقا مرة معتدلة أيضاً. وهي تنبه الجهاز الهضمي والكبد وذات مفعول مقو للجسم.

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل.

حشيشة القزاز

Stellaria media (Caryophyllaceae)

Chickweed

الوصف عشب معمرة ممتدة تعلق نحو 15 سم. لها سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء.

المنبت والزراعة حشيشة القزاز موطنها أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. تنمو بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشب ضارة عامة. تحصد النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة القزاز على صابونينات ثلاثية التربينويد وكومارينات وفلافونيات وحموض كربوكسيلية وفيتامين C. ويمكن أن تكون الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشب في المساعدة على خفض الحكة.

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات حشيشة القزاز كما يلي: «قد تكون مفيدة عندما توضع مع دقيق الذرة من أجل التهاب العينين. ويمكن أيضاً إدخال العصير إلى الأذن من أجل ألم الأذن». وحشيشة القزاز خضرة لذيذة ومغذية، إلى جانب استخداماتها الطبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة القزاز بشكل رئيسي في علاج الجلد المتهيج، حيث توضع كعصير أو لبخة أو مرهم أو دهن. وفي بعض الحالات، قد تستخدم حشيشة القزاز لتلطيف الحكة الشديدة حينما تغسل كل الأدوية الأخرى. وغالباً

للأعشاب بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أوائل القرن الثامن عشر، أصبح سبجيل مريالند من الأعشاب الرئيسية المستخدمة في أميركا الشمالية وأوروبا لطرد الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم سبجيل مريالند اليوم لطرد الديدان فقط، وبخاصة الديدان الشريطية والمكورة. وتوصف مع أعشاب أخرى مثل السننا المكّي (*Cassia senna*, ص 72) والشمار (*Foeniculum vulgare*, ص 210) لضمان إزالة الديدان، والجذر نفسه الذي يمكن أن يكون ساماً إذا امتصته الأمعاء.

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع متعددة من السبجيل طاردة للديدان مثل السبجيل البرازيلي (*S. flemmingia*) والسبجيل الطبي (*S. anthelmia*)، وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا. ويحتوي السبجيل الطبي أيضاً على قلوانيات الإيزوكينولين ويستخدم في علاج مرض القلب.

تنبيه لا يستخدم سبجيل مريالند إلا بإشراف اختصاصي.

البطونيقا الطبية

Stachys officinalis syn. *S. betonica*

(Labiatae)

Betony

الوصف عشب معمرة تشكل حصيرة وتعلق 60 سم. لها أوراق إهليلجية مسننة وسنابل من الأزهار القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم أنحاء أوروبا، وتوجد في آسيا وصولاً إلى القوقاز. تفضل المراعي وأراضي الخللج والتلال. تجمع الأجزاء



البطونيقا الطبية دواء قديم للصداع. وربما اشتق اسمها من الكلتية بمعنى «الرأس المعافي».

الهوائية عندما تزهّر النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي البطونيقا الطبية على قلوانيات (بما في ذلك الستاركيدررين والبطونيسين) فضلاً عن البثاين وحموض التنيك.

عُبيراء الحابلين، شجرة السمّن

Sorbus aucuparia (Rosaceae)

Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلق 12 متراً. لها لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعناقيد من الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي إلى الأحمر.

المنبت والزراعة تنمو شجرة السمّن في نصف الكرة الشمالي حيث توجد في الأجراس. وتزرع اليوم كشجرة للزينة.



عنبات

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي الثمر على حموض التنيك والسوربيتول وحمضي المالك والسوربيك وسكريات وفيتامين C. وتحتوي البذور على غليكوزيدات سيانو جينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السمية عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات الاسكتلندية أن شجرة السمّن ترياق للسحر يعول عليه. وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم. وكان رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة السمّن لسوق الماشية يمكن أن يحميها من التأثيرات الشريرة. ويُستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ شجرة السمّن كمرئى أو نقيع لعلاج الإسهال والبواسير. ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة لالتهابات الحلق وكغسول لعلاج البواسير وفرط التصريف المهبل.

تنبيه تزال البذور السامة قبل استخدام الثمر كدواء أو غذاء.

سبجيل مريالند

Spigelia marilandica (Loganiaceae)

Pink Root

الوصف نبتة معمرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية وسنابل من الأزهار القرنفلية المحمرة الزاهية وعُليّيات بذور مزدوجة.

المنبت والزراعة سبجيل مريالند موطنه المناطق الجنوبية من الولايات المتحدة، يزدهر في التربة الجافة الغنية في البراح وعلى طول حدود الأجراس. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي سبجيل مريالند على قلوانيات (لاسيما السبجيلين) وزيت طيار وحمض من حموض التنيك وراتينج. السبجيلين مقبى ومهيج للمعدة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون سبجيل مريالند على نطاق واسع كعشب طاردة للديدان. وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها

المصنعة والزراعة جوز القيء موطنه جنوبي شرق آسيا. ينمو في البرية ويزرع على نطاق تجاري تُجمع البذور عندما ينضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي جوز القيء على 3% من قلوانيات الإندول (لاسيما الستريكتين وكثير غيره) واللوغانين وحض الكلورجينيك وزيت ثابت. الستريكتينين سم قاتل يُحدث تشنْجاً شديداً للعصلات.

التاريخ والتراث جلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر، ربما كسم للطرائد والقوارض. وفي سنة 1640، استخدمت البذور كمنبه لأول مرة في الطب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة استخدام جوز القيء داخلياً بسبب سمّيته، فإنه يمكن أن يكون منبهاً فعالاً للجهاز العصبي، لاسيما عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طب الأعشاب الصيني خارجياً لتفريج الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريج الشلل، بما في ذلك شلل الوجه. وجوز القيء دواء مثلي شائع يوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي والحساسية للبرد والهيوجية والسوداوية.

الأبحاث في تجربة سريرية صينية، وضعت عجيبة مصنوعة من جوز القيء على 15000 مريض بشلل الوجه. وثبتت فعالية العلاج في أكثر من 80% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تتمتع كثير من أنواع الستريكتوس بامكانيات مماثلة، وقد استخدمت كسم للأسهم مثل الستريكتونوس السام (*S. unguacha*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكتونوس السام ثمرأ يُوكل، في حين أن ستريكتونوس إندونيسيا (*S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي.

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي. وتخضع العشبة والستريكتين لقيود قانونية في معظم البلدان.



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي. بذور

حشيشة القزاز في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حشيشة القزاز تحت على إزالة السموم بشكل عام. وتؤخذ داخلياً للمساعدة في إزالة الإمساك والحبوب والإكزيمة النازة وتدرن الغدد للمفاوية للرقبة. ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الحلق. ويوضع خارجياً كدهون للبواسير والإكزيمة والصداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وهي مقبّنة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس

Strophanthus kombe (Apocynaceae)

Strophanthus

الوصف كرمة خشبية تتسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسية كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونحيلة.

المصنعة والزراعة الستروفنطوس موطنه شرقي إفريقيا. وهو ينمو في البرية في الغابات المطيرة ويزرع على نطاق تجاري. تُجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي الستروفنطوس على نحو 10% من الغليكوزيدات القلبية. وهي تبطئ سرعة القلب وتحسن فاعليته (انظر أنواع الديجيتال ص 199).

التاريخ والتراث الستروفنطوس سم زعاف حتى بجرع صغيرة. ولطالما استخدم سمأ للسهم في إفريقيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمعية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكونات الستروفنطوس الفعالة لا تمتص جيداً. ويوصي به أحد المراجع كمقوّ لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الناردن المخزني (*Valeriana officinalis*, ص 146) وست الحسن (*Atropa belladonna*, ص 66).

والستروفنطوس مدرّ قوي للبول على غرار معظم الأعشاب المحتوية على غليكوزيدات قلبية.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان في شرقي إفريقيا، الستروفنطوس السار (*S. gratus*) والستروفنطوس الشعاعي (*S. hispidus*)، يستخدمان في نيجيريا لعلاج لدغات الأفاعي. وقد فحصت كلا العشبتين وتبين أنهما تؤخران تحترّ الدم.

تنبيه الستروفنطوس سام محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

جوز القيء، ستريكتونوس القيء

Strychnos nux-vomica (Laganiaceae)

Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوية بيضاء وثمر أصفر يحتوي على 5 - 8 بذور قرصية الشكل.



حشيشة القزاز يمكن أن تساعد في تطيف الإكزيمة وغيرها من الحالات الجلدية.

ما تستخدم لتفريج الإكزيمة والقروح الدوائية وطفح القزاص (الشرى). ويمكن إضافة نقيع النبتة الغضة أو المجففة إلى المغسط حيث تساعد خصائص العشبة المطرية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثيية مثلاً، وتحض على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حشيشة القزاز داخلياً لعلاج العلل الصدرية. وتساعد هذه النبتة الهضم بجرع صغيرة.

تنبيهات يمكن أن تسبب حشيشة القزاز الإسهال والقياء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة، ص 300؛ طفح الحفاظ وطفح الجلد الملتهب، ص 318؛ طفح القزاص، ص 303

شجرة الشحم

Stillingia sylvatica (Euphorbiaceae)

Queen's Delight

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.2 متر. لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمر ثلثية الفصوص.

المصنعة والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة، حيث تفضل التربة الرملية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيار وراتينج وحموض التنيك. يعتبر الجذر الغض أكثر فعالية.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون حشيشة القزاز كسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري، وكانت النساء اللواتي ولدن للتو يأخذن مغلي الجذر أو يُحمّن بنقيعه. وقد أدرجت



الأصطرك الجاوي، اللبني البنزوية Styrax benzoin (Styraceae) Benzoin Gum

الوصف شجرة جنبية مُعبلة تعلو 9 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقة وعناقيد من الأزهار الجرسية الفواحة البيضاء.

المنبت والزراعة الأصطرك الجاوي موطنه جنوبي شرق آسيا، وينمو في الغابات المطيرة المدارية. ويزرع أيضاً من أجل صمغه الذي ينز من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل.

الجزء المستخدم الصمغ.
المكونات يحتوي الأصطرك الجاوي على مقادير متغيرة من أسترات حموض السنتيميك والبنزويك والسومرسيبوليك وحموض حرّة (مثل حمض البنزويك) وبنزaldehid وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأصطرك الجاوي مطهر وقابض قوي، يمكن استخدامه خارجياً على الجروح والقروح لشدّ النسيج المصاب وتطهيره. وعندما يؤخذ الأصطرك الجاوي داخلياً يعمل على إقرار ألم المغص وتنبية السعال وتطهير السبيل البولي. والأصطرك الجاوي من مكونات بلسم فراير Friar، وهو نشوق بخاري مطهر ومقشع لالتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف النتن

Symplocarpus foetidus (Araceae) Skunk Cabbage

الوصف نبتة معمرة كريبية الرائحة تعلو 75 سم. لها جذر وتدي عسقولي غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبل مقلنسة.

المنبت والزراعة الملفوف النتن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات. يُقلع الجذر والجذمور في الخريف أو أوائل الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكونات يحتوي الملفوف النتن على زيت طيار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والتراث استخدم شعبا الوينيباغو والداكوتا جذر الملفوف النتن المقشع والمضاد للتشنج لعلاج الربو والتهاب القصبات. وقد استخدم الجذر أيضاً كلبخة لإخراج الشظايا والأشواك وشفاء الجروح وتفريغ الصداق. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية استمر استخدام الملفوف النتن كمقشع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفسي الأعلى مثل النزلة الأنفية وحمى الكلا. ويستخدم الملفوف النتن بشكل أقل شيوعاً كعلاج للصرع والصداق والدوار والمشكلات الرثيئة،

اعتشاب طبية أخرى
اعتشاب طبية أخرى

ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية التمر الهندي ثمرة صحيّة منظّفة تحسّن الهضم وتفرّج الرياح وتلطف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل. ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما أنه يستخدم لتفريغ الإمساك. لكن عندما يمزج مع الكمون والسكر، يوصف أيضاً كعلاج للزحار. وفي جنوبي الهند، تؤخذ صلصة التمر الهندي لعلاج الزكام والعلل الأخرى التي تنتج نزلة مفرطة. ويعتبر في الطب الصيني عشبة مبرّدة ملائمة لعلاج «حرارة الصيف». ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقيء أثناء الحمل ولالإمساك.

الاستخدام الذاتي التهابات الحلق، ص 311.

حشيشة الدود

Tanacetum vulgare (Compositae) Tansy

الوصف نبتة معمرة قوية العطر تعلو متر واحد. لها ساق منتصبّة وأوراق مركّبة ريشيّة وعناقيد من رؤيسات الزهور الصفراء قرصية الشكل.

المنبت والزراعة توجد حشيشة الدود في كل أنحاء المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، وتنمو في

الملفوف النتن نبتة كريبية الرائحة ذات مفعول مقشع قوي.

وكوسيلة لوقف النزيف.

تنبيهات تناول الملفوف النتن الغض قد يحدث نطفات في الجلد. ويمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقيء والصداق والدوام.

التمرّ الهندي

Tamarindus indica (Leguminosae) Tamarind

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً. لها أوراق مركّبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصفرّة وقرون بذور (ثمر) بنية إلى رمادية قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة.

المنبت والزراعة التمر الهندي موطنه مدغشقر ويؤزرع في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي الثمر

الهندي على 16-18% من

حموض النبات (بما في ذلك

حمض النيكوتينيك وفيتامين

B3) وزيت طيار (يضم

الجيرانثال والجيرانبول

والليمونين) وسكريات

وبكتين و0.8% من

البوتاسيوم والدهن. واعتقد

سابقاً أن الفيتامين C من مكونات الثمر الهندي، لكن ذلك محل خلاف الآن.

التاريخ والتراث كان البحارة يأكلون ثمر التمر الهندي كمكمل غذائي لنظامهم الغذائي النشوي اعتقاداً منهم أن أكل الثمر يحول دون الإصابة بالاسقربوط Scurvy. لكن يبدو أن التمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمر الهندي مكون رئيسي في كثير من المخلّلات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة



ثمرة



حشيشة الدود دواء قوي
لطردها لا يستخدم إلا
بإشراف اختصاصي.

الأراضي البور وعلى جوانب الطرق وقرب الماء. تُجمع الرؤوس المزهرة عندما تتفتح الأزهار في الصيف. الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكوّنات تحتوي حشيشة الدود على زيت طيار ومستويات هامة من التوجون والكافور ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وراتينج. ويحض الزيت الطيار بقوة على الحيز.

التاريخ والتراث لم تذكر حشيشة الدود في النصوص الكلاسيكية المتبقية، لكن العشابين وصفوها في القرون الوسطى، لاسيما القديس هيلدغارذ البنجيني (القرن 12). ومنذ ذلك الوقت تستخدم حشيشة الدود على الأكثر كنبتة طاردة للديدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبية حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشاب جون جيرارد هذه المهلبية بأنها «ذات مذاق سائغ وجيدة للمعدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم حشيشة الدود اليوم بسبب سميتها المحتملة. وعندما تؤخذ النبتة، يكون ذلك لطرد الديدان بالدرجة الأولى وللمساعدة في تنبيه نزيف الحيز بدرجة أقل. ويمكن استخدام حشيشة الدود خارجياً للقضاء على الجرب والبراغيث والقمل. لكن الاستخدام الخارجي لمستحضرات حشيشة الدود يحمل معه خطر التسمم. **تنبيهات** لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويحتمل أن تكون حشيشة الدود غير مأمونة للاستخدام الداخلي والخارجي، ويجب ألا تؤخذ أثناء الحمل، وتخضع النبتة وزيتها العطري، بصورة خاصة، إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الطَّقْسُوس العادي، الزَّرْبَب *Taxus baccata* (Taxaceae) Yew

الوصف شجرة دائمة الخضرة بطيئة النمو تعلق 25 متراً. لها لحاء أحمر كصدا الحديد وأوراق إبرية منبسطة خضراء غامقة. تنتج الأشجار الأنثى ثمرأً لحياً أحمر شبيهاً بالكوب.

المنبت والزراعة ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. ويوجد مزرعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيرية الغنية، تُجمع الأوراق في الربيع. الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلوئيات يُعرف بالتكسين، وكذلك ثنائيات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث كانت شجرة الطقسوس العادي مقدّسة عند الكهنة الدرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدّسة، وهي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس القرون



الطقسوس العادي لم يعد يستخدم في طب الأعشاب، ويخضع اليوم لأبحاث كعقار محتمل مضاد للسرطان.

المنبت والزراعة البليج موطنه الهند وماليزيا والفلبين، يوجد في الغابات ويزرع من أجل ثمره القابض الذي يُقطف قبل النضج وناضجاً. الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي الثمر على حموض التنيك والانتراكينونات.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة

البليج قابضة ومقوية وملينة. وتستخدم بشكل رئيسي كعلاج للمشكلات الهضمية والتنفسية.

وفي طب الأعشاب الهندي، يؤخذ الثمر الناضج للإسهال وعسر الهضم، ويستخدم الثمر الفج (غير الناضج) كملين للإمساك المزمن. وغالباً ما يستخدم البليج أيضاً لعلاج عداوي الجهاز التنفسي الأعلى التي تسبب أعراض التهاب الحلق والحة والسعال. ويوضع الثمر خارجياً كدهون للعينين المتقرحتين.

الأنواع ذات الصلة تستخدم كثير من أنواع الإهليلج لصنع أدوية قابضة وكذلك لخشبها. انظر إهليلج كابول (*T. chebula*، المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ البليج أثناء الحمل.

إهليلج كابول

Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebolic Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 20 متراً. لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص.

المنبت والزراعة إهليلج كابول موطنه وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند. يُقطف الثمر عندما ينضج.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي إهليلج كابول على أنتراكينونات وحموض التنيك وحمض الكيبوليك وراتينج وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استخدم إهليلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أولي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمر ملين وقابض يحسن انتظام الأمعاء بلطف دون الإفراط في تهيج القولون. وعلى غرار الراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)، يمكن استخدام إهليلج كابول كعلاج للإسهال والزحار. وتقي حموض التنيك الموجودة في الثمر جدران الأمعاء من التهيج والعدوى وتقلل الإفرازات المعوية. وعلى غرار ذلك، يُساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وحرقة الفؤاد heartburn. ويمكن استخدام مغلي إهليلج كابول كسائل

غرغرة وغسول للفم وكدهون للعينين المتقرحتين والملتهبتين ونطول لالتهاب المهبل وفرط التصريف المهبل.

تنبيه لا يؤخذ إهليلج كابول أثناء الحمل.

إهليلج بليّة، البليج

Terminalia belerica (Combretaceae)
Beleric Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضوية وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرة كرية الرائحة وثمر بني زغب.

العشاب الطبية أخرى

الطوقريون المخزني، الكمادريوس
Teucrium chamaedrys (Labiatae)
Wall Germander

الوصف عشبة معمرة تعلو 24 سم. لها جذر خشبي وأوراق بيضوية مسننة خضراء داكنة وسنابل من الأزهار الأنبوبية القرنفلية.

المنبت والزراعة الطوقريون المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وينمو عادة في الأرض الصخرية الجافة. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الطوقريون المخزني على غليكوزيدات إيريدويدية (بما في ذلك الهاربا جيد) وثنائيات التربين وزيت طيار (60% كاروفيلين) وحموض التنيك ومتعدّدات الفينول.

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني كان نبتة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق الغضة كانت تؤكل لدرء الطاعون، وأن النبتة كانت تستخدم أيضاً لتفريخ السعال والربو.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم نقيع الطوقريون المخزني لعلاج النقرس والرثية (الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحمى والنزلة، وتؤخذ النبتة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكون شائع في الخمور المقوية. ويستخدم الطوقريون المخزني غسولاً للفم لتفريخ اللثة ودهوناً للمساعدة في شفاء الجروح.

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T. capense*) دواء ملطّف للبواسير، والطوقريون سكوربيدي (*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة.

وللإسقريون البري (*T. scorodonia*)، وهو نبتة أوروبية أخرى، استخدامات مماثلة لاستخدامات الطوقريون المخزني.

تنبيه لم تثبت سلامة استخدام الطوقريون المخزني بشكل جازم، فقد يُتلف الكبد عند استخدامه على المدى الطويل). وقد فرض الممارسون الفرنسيون حظراً طوعاً على استخدامه. يُنصح باستخدام أعشاب بديلة إلى أن تثبت سلامته.

الكاكاو

Theobroma cacao (Sterculiaceae)
Cacao, Cocoa

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها لحاء بني باهت وأوراق بيضوية لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وقرون بذور إجاصية صفراء محمرة.

المنبت والزراعة الكاكاو موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى، وهو اليوم محصول رئيسي في كل أنحاء المناطق المدارية. تجمع القرون مرتين في السنة.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي لب البذور على الزانتين وزيت ثابت وكثير من المكونات المسؤولة عن نكهتها.

وتحتوي البذور على مقادير صغيرة جداً من الإندورفينات، وهي مسكنات قوية توجد في الجسم بشكل طبيعي.

التاريخ والتراث تُشتق كلمة «شوكولاته» من chocolatl، وهو الاسم الذي أعطاه شعب الأزتيك لهذه الشجرة. في سنة 1720، امتدح كوتون ماذر Mather، وهو واعظ أميركي ومؤرخ طبيعي، الكاكاو فكتب أن النبتة «تزوّد الهنود بالخبز والماء والخمر والخَلّ والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكر والإبر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملابس والمكانس والسلال والورق والمسامير؛ والخشب والأسقف لمنازلهم؛ والأشربة والصواري والحبال لمراكبهم؛ والدواء لأمراضهم؛ فهل من رغبة في المزيد؟»

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي الثويا الغربية على زيت طيار (يضم ما يصل إلى 60% من التوجون) وفلافونيات وشمع ولثا وحمض التنيك.

التاريخ والتراث حظيت الثويا الغربية بتقدير كثير من الشعوب الأميركية المحلية كدواء للحمى والصداع والسعال وتورم الأيدي والمشكلات الرثية. وكانت تحرق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشابيون الانتقائيون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء للتهاب القصبات والرثية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتلقيح ضد الحصبة.



عُصين شجرة الحياة

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية مفعول مثبت مضاد للغيروسات. وغالباً ما تستخدم لعلاج النأليل والسلال (أورام الأغشية المخاطية) حيث توصف داخلياً وخارجياً لهذه الحالات. كما تستخدم كجزء من نظام لعلاج السرطان، وبخاصة سرطان الرحم. وتشكل الثويا الغربية دواءً فعالاً مقشعاً ومضاداً للنزلة، ويمكن أن تستخدم لعلاج التهاب القصبات الحاد والعداوي التنفسية الأخرى. وهي تحضّر على الحيض ويمكن أن تؤخذ لبدء دورات الحيض المتأخرة، رغم أن ذلك غير مستحسن إن كان الألم الحيضي شديداً. والثويا الغربية مدرة للبول وتستخدم لعلاج التهاب المثانة الحاد وسلس البول الليلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتهدج، ما يحسّن مورد الدم المحلي ويخفّف الألم والتهيج.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

الاستخدام الذاتي النأليل، ص 304.

الصعتر البري

Thymus serpyllum (Labiatae)
Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية وتعلو 7 سم. لها سوق مربّعة وأوراق بيضوية صغيرة عطرة وسنابل من الأزهار البنفسجية الفاتحة الزاهية.

المنبت والزراعة الصعتر البري موطنه أوروبا، وهو يفضل أراضي البراح والسيخات والأماكن القاحلة. تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي الصعتر البري على زيت طيار (يضم التيمول والكارفاكرول واللينالول) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض التنيك وراتينج، وتشبه



الكاكاو يزرع في المناطق المدارية حول العالم. ولب البذور هو مصدر الكاكاو.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الكاكاو يستخدم كغذاء في الغالب، فإن له قيمة علاجية كمثبّ للجهاز العصبي. وفي أميركا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقوّل للقلب والكلبي. ويمكن أن تستخدم النبتة لعلاج الذبحة وكمدر للبول. وتشكل زبدة الكاكاو (الزيت الثابت) مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للتحاليل والفرازج (التحاميل المهبلية).

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيون أن مستخلصات الكاكاو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن الجيوب والإنتان الدموي.

الثويا الغربية، شجرة الحياة

Thuja occidentalis (Cupressaceae)
Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق شبيهة بالحرشيف وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة

(*porrifolius*) غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا. وهو أيضاً نبتة منظفة تستخدم لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

نَفل المروج، النَّفل البَنفسجِيّ *Trifolium pratense* (Leguminosae) Red Clover

الوصف عشبة معمرة تعلو 40 سم، لها ساق منتصبة شعراء وأوراق ذات 3 (أو 4 نادراً) وريقات بيضوية عليها علامة هلالية بيضاء ورؤيسات زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية.

المسكن والزراعة نفل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وُطن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبته وكمحصول مثبت للنتروجين. تجمع رؤيسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار.

المكونات يحتوي نفل المروج على فلافونيات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيار (بما في ذلك سالييلات الميثيل وكحول البنزول) وسيتوستيروول ونشاء وحموض دهنية. الفلافونيات الموجودة في الأزهار والأوراق مولدة للأستروجين.

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نفل المروج إمامة على أن النبتة قد تفيد حالات السد (وفقاً لمذهب التواقيع الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها). وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي. وكان يوضع مغلي مركز على موقع الورم لحضه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ممزوجة عادة مع أعشاب منقية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62)، والحماض المفتول (*Rumex crispus*)، ص 126). وهو أيضاً مقشع ويمكن استخدامه للسعال التنسجي. وقد يفيد مفعوله المولد للأستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبية لنفل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً للحمل عند الأغنام.



نفل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علفي.

الأفعال

والاستخدامات

الطبية الزيزفون دواء مضاد للتشنج ومحت على العرق ومركن. وهو يفرج التوتر والصداع الجيبي ويساعد في تهدئة العقل ويطيح النوم بسهولة. والزيزفون دواء ممتاز للكرب والذعر ويستخدم بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي. وتفرج الأزهار الزكام والأنفلونزا بخفض النزلة الأنفية وتلطيف الحمى. ويشيع أخذ أزهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي، لاسيما عندما يكون للعوامل العاطفية دور في ذلك. وتستخدم الأزهار على المدى الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المصاحب لتصلب الشرايين. ونظراً لخصائص أزهار الزيزفون المطرية، فإنها تستخدم في فرنسا كدهون للجلد المستحك.

تستخدم أزهار الزيزفون على أنواعه، بما فيها الزيزفون الأوروبي في طب الأعشاب.

سَلْسَفِيل المريج، لحية التيس *Tragopogon pratensis* (Compositae) Goat's Beard

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق نحيلة وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جميلة تشبه الطرخشقون.

المسكن والزراعة سلسفيل المريج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة. يقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.
المكونات يحتوي الجذر على الإينولين والإينوسيتول والمانيتول وستيروولات نباتية.

التاريخ والتراث كان سلسفيل المريج يؤكل قديماً كخضرة، وقد امتدحه جون جيرارد سنة 1597 باعتباره «أزكى الأطعمة واكملها».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسيبه الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 40)، يُعتبر سلسفيل المريج دواء مفيداً للكبد والمرارة. ويبدو أن له مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد ينبه الشهية والهضم. ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاء مفيداً للداء السكري. والإينولين من المغذيات المصنوعة من وحدات الفركتوز لا الغلوكوز، لذا لا يرفع مستويات غلوكوز الدم.

الأنواع ذات الصلة السلسفيل الميزول (*T.*)

خصائص الزيت الطيار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، لكنه أقل قوة منه.

التاريخ والتراث نصح العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البري لعلاج النزيف الداخلي والسعال والقياء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقويها ويطرد الريح ويفتت الحصى». وقد استخدم كارلوس لينايوس، العالم الطبيعي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداع والسكر المعلق.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري، على غرار نسيبه وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، مطهر قوي ومضاد للجراثيم.

ويمكن أن يؤخذ كتنقيع أو شراب لعلاج الأنفلونزا والزكام والتهاب الحلق والسعال والشاهوق وعداوي الصدر والتهاب القصبات. وللصعتر البري خصائص مضادة للنزلة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة. وقد استخدم لطرده الديدان الشريطية والمكورة عند الأطفال، ويستخدم لإقرار الريح والمغص. ومفعول الصعتر البري المضاد للتشنج يجعله مفيداً في تفريغ ألم الحوض. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة لعلاج التهاب الثدي، ويمكن استخدام نقيعه كغسول يساعد في ألم الجروح والقروح. ويستخدم الصعتر البري أيضاً في المغاسل العشبية وفي الوسادات.

الأنواع ذات الصلة انظر الصعتر الشائع (*T.*) (*vulgaris*)، ص 142).

تنبيه لا يستخدم من أجل الديدان عند الأطفال إلا بإشراف اختصاصي.

الزيزفون، الليمون البرتقالي الورق *Tilia spp.* (Tiliaceae) Lime, Linden

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة.

المسكن والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد في البرية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات. تُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.
المكونات يحتوي الزيزفون على فلافونيات (وبخاصة الكوبرسيتين والكامفيرول) وحمض الكافيك وحموض أخرى ولثاً (نحو 3%) وحموض تنيك وزيت طيار (0.02-0.1%) وآثار من مركبات شبيهة بالبنزوديبازيين. الفلافونيات تحسن دوران الدم.

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف اغتصبت فيليرا *philyra*، وهي من الحوريات، من قبل الإله ساتورن على هيئة حصان، وولدت في نهاية الأمر القنطورس الشهير كيرون *Cheiron*. وكانت فيليرا شديدة الإخلاص بحيث أنها رجعت الآلهة عدم تركها بين الفانين. وقد لبّت الآلهة رغبتها بتحويلها إلى شجرة زيزفون.



الوصف نبتة معمرة جذابة ذات ساق منتصبية تعلق 40 سم. لها ثلاث أوراق متموجة ورائحة كريهة، وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات. **المنبت والزراعة** اللآلة المنتصبية موطنها أميركا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأحراج. يُقَلَع الجذور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات تحتوي اللآلة المنتصبية على صابونينات (مثل التريلين) وحموض التنيك وراتينج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون أنواع اللآلة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة وآلم الحيض وفرط التصريف المهبل، وكلبحة لتلطيف الحلمات المتقرحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللآلة المنتصبية دواء قيم للنزيف الحيضي الشديد أو النزيف بين الحيضي يساعد في خفض تدفق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج النزيف المرتبط بالليفانيات الرحمية. ويمكن أيضاً أخذ اللآلة المنتصبية للنزيف داخل النبيبات البولية، وبدرجة أقل للفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة. ويفيد تناول اللآلة المنتصبية لفرط التصريف المهبلي والسلاق thrush. **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلبوت الكبير، الكبوسين الكبير
Tropaeolum majus (Tropaeolaceae)
Common Nasturtium

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلق 3 أمتار. لها سوق منتشرة وأوراق دائرية وأزهار بوقية برتقالية إلى صفراء ذات مهماز طويل.

المنبت والزراعة السلبوت الكبير موطنه البيرو، ويزدهر في المواقع المشمسة. يزرع كعشبة للزينة والسلطة. تقطف كل أجزاء النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والبذور.

المكونات يحتوي السلبوت الكبير على غلوكوسيانات (بما في ذلك الغليكو تروبويولين) والسبيلانتول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C.

التاريخ والتراث لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كعشبة مطهرة ولائمة للجروح، وكمشع يفرغ الحالات الصدرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن كل أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيوية (صادة) لكن

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلق 80 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وأزهار بيضاء مصفرة شبيهة باليازولا وقرون شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة الحلبة الرومية موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحد شرقي البحر المتوسط، وهي تنمو في الأراضي البور

وتزرع على نطاق واسع، لاسيما في الهند. تُجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة بذور الحلبة الرومية البذور.

المكونات تحتوي الحلبة الرومية على زيت طيار وقلوانيات (بما في ذلك ثلاثي الغونيلين) وصابونينات (تستند إلى الديوسجينين) وفلافونيات ولثا (نحو 27%) وبروتين (نحو 25%) وزيت طيار (8% تقريباً) وفيتامينات A و B1 و C ومعادن.

التاريخ والتراث تسجل بردية إيبزر Ebers المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الرومية، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الرومية عشبة ملطفة قيمة. وأوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الرومية كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحلبة

الرومية كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات. يعطي الحبوب المغذية أثناء النفاثة وللحوض على زيادة الوزن، وبخاصة عند القهم anoraxia. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمى، ويقارن بعض المراجع قدرتها بقدرة الكينين. ومفعول البذور الملطف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعدية. وتستخدم أيضاً للحث على الولادة

وادر حليب الثدي. ويعتقد أيضاً أن الحلبة الرومية تخفض مستويات الكولسترول. ويمكن وضع البذور خارجياً كلزقة لعلاج الخراجات والحبوب والقروح والحروق، أو استخدامها كنطول لفرط التصريف

المهبل. وتحسن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريهة وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتبلدة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الرومية كتحميلة لعلاج سرطان عنق الرحم.

الأبحاث تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الرومية تكبت سرطان الكبد وتنبه انقباضات الرحم ولها مفعول مضاد للداء السكري.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صادة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للام الجروح.

المكونات المسؤولة عن ذلك مجهولة. يمكن أخذ نقيع الأوراق لزيادة المقاومة للعادوي الجرثومية وتصريف النزلة الأنفية والصدية، ويبدو أن هذا الدواء يقلل تكون النزلة وينبه تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهر فعال للاستخدام الخارجي. ويؤخذ عصير النبتة داخلياً لعلاج تدرن العقد اللمفية للرقبة. وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره الحريفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلطة، في حين أن للبذور الأرضية خصائص مسهلة.

أتسوغة كندا

Tsuga canadensis (Pinaceae)
Canada Spruce

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 30 متراً. لها لحاء بني محمر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنثة ومذكرة صغيرة.

المنبت والزراعة أتسوغة كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أميركا الشمالية، وتنمو في الأحراج ومواقع المستنقعات. يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

الكلأ، وتوصف للمشكلات الأرجية الحادة، مثل الإكزيمة وطفح القراص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة التعب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تفرّج اللوبيلية الهندية التهاب المفصل الرثي، وربما يكون لها قيمة كبيرة في علاج السرطان.

الأبحاث بيّنت الأبحاث السريرية والمخبرية الواسعة في الهند أن اللوبيلية الهندية دواء فعال للربو. وفي السبعينيات، أثبت عدد من التجارب السريرية أن غالبية مرضى الربو الذين أخذوا العشبة ستة أيام فقط انفرجت عندهم أعراض الربو لمدة 12 أسبوعاً. لكن للأوراق أعراضاً جانبية، ولا يلمح اسم النبتة إلى قيمتها في علاج الربو فحسب، بل لمفعولها المهيّج أيضاً للسبيل الهضمي، وهي خصائص تشترك فيها مع أنواع اللوبيلية الأخرى. انظر اللوبيلية المنفوخة (*L. inflata*، ص 108).

تنبيه لا تؤخذ اللوبيلية الهندية إلا بإشراف اختصاصي.

عشبة البرك، البوط الرفيع *Typha angustifolia* (Typhaceae) Pu Huang, Bulrush

الوصف نبتة منتصبّة متينة تعلو مترين. لها أوراق منبسطة رفيعة ترتفع موازية للساق، ورأس أسطواني بني من الأزهار الأنثوية، وأزهار ذكورية بلون القش فوقها مباشرة.

المنبت والزراعة تزدهر عشبة البرك في

المستنقعات والسبخات ومواقع المياه العذبة الأخرى في المناطق المعتدلة والمدارية على حد سواء. يجمع غبار الطلع عن طريق هزّ النبتة.

الجزء المستخدم غبار الطلع.

المكوّنات تحتوي حشيشة البرك على

الإيزورهمنتين والبنتاكوزان وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيمة للماء. وغبار الطلع شديد الالتهاب. وقد استخدم في صناعة المفرقات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم غبار طلع حشيشة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضع على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرُغاف أو النزيف الرحمي الدم في البول. ويستخدم غبار الطلع الآن أيضاً في علاج الذبحة (الم في الصدر أو الذراع ناتج عن نقص إمداد عضلة القلب بالأوكسجين). ولا يبدو أن حشيشة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

وتدخّن كوسيلة لتسهيل التنفّس. وقد أوصى بها دسكوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجاف وللذين لا يستطيعون التنفّس إلا وقفاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة السعال عشبة نظرية ومقشّعة، وهي من أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضّل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوانيّات البيروليزدين)، لكن الأزهار مفضّلة في الصين. ويؤخذ جزءا النبتة كمغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم حشيشة السعال كشراب أو دخان طبي، فإنها تفرّج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كعلاج نوعي للسعال التشنّجي. وتكون فعّالة على وجه الخصوص عندما تستخدم ممزوجة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 112) والكزبر البري (*Prunus serotina*، ص 255). وتصنّف حشيشة السعال كعشبة مدفّنة في الصين تساعد في تفرّج السعال والأزيز.

الأبحاث تحيّن أن مستخلصات من النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية. ففي تجربة صينية على 36 مريضاً يعانون من الربو القصبي، أظهر 75% بعض التحسّن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً. **تنبيهات** لا تستخدم أزهار حشيشة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 4-3 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيلية الهندية

Tylophora asmatica (Asclepidaceae) Asmatica, Indian Lobelia

الوصف متسلّقة مجدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرة تنتج كثيراً من البذور المسطّحة.

المنبت والزراعة اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارة الهندية. وهي تنمو في البرية في سهول الهند. تُجمع الأوراق عندما تزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوانيّات (بما في ذلك التيلوفورين) وفلافونيات وستيرولات وحموض التنيك. وللتيلوفورين خصائص مضادة للالتهاب والورم.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للحثّ على التقيؤ والتشّع، ولعلاج الرُحار والحالات الرثيية (المتعلقة بالروماتيزم).

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتمد اللوبيلية الهندية دواءً خاصاً للربو يمكن أن يفرّج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حمى

المكوّنات تحتوي أتسوغه كندا على زيت طيار (يضم ألفا البينين وأستات البورنيل والكارينين) و 14-10% من حموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث أعطى الأميركيون المحليون أتسوغه كندا إلى الرحّالة جاك كارتية Cartier سنة 1535. وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق واللحاء. واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية للحاء لعلاج الجروح. **الأفعال والاستخدامات الطبية** لحاء أتسوغه كندا قابض ومطهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرتج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أتسوغه كندا خارجياً لعلاج فرط التصريف المهبلي والسلاق وتدلي الرحم، أو كغسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كغسول لتنظيف الجروح وشدها.

حشيشة السعال

Tussilago farfara (Compositae) Coltsfoot

الوصف عشبة معمّرة تعلو 30 سم. لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل.

المنبت والزراعة حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمال آسيا، وقد وُثنت في أميركا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور. تُجمع الأزهار في أواخر الشتاء والأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكوّنات تحتوي حشيشة السعال على فلافونيات ونحو 8% من اللثا (يتألف من متعددات السكريد)

و 10% من حموض التنيك

وقلوانيات

البيروليزدين

وفيتامين C وزنك.

وقد يكون لقلوانيات

البيروليزدين تأثير سام

على الكبد، لكنها تتفكك

إلى حد كبير عندما يتم

غلي الأجزاء لصنع

المغلي. ومتعددات

السكريد مضادة للالتهاب

ومنبّهة للمناعة. والفلافونيات

مضادة للالتهاب ومضادة

للتشنج.

التاريخ والتراث تؤخذ

حشيشة السعال منذ 2500

على الأقل كدواء للسعال،



حشيشة السعال تستخدم منذ زمن بعيد دواءً للسعال



الإنكاريا منقارية الورق

Uncaria rhyncophylla (Rubiaceae)
Gou Teng

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلق 10 أمتار. لها أوراق رمحية متقابلة وأشواك ورؤيسات أزهار مركبة.

المنبت والزراعة الإنكاريا منقارية الورق موطنها الصين وجنوبي شرق آسيا، وتزرع في المقاطعات الشرقية والجنوبية من الصين. تجمع السوق والأشواك في الخريف والشتاء.

الأجزاء المستخدمة السوق والأشواك.

المكونات تحتوي الإنكاريا منقارية الورق على قلوأنيات (بما في ذلك الرنكوفيلين والكورنيوكسين والإيزورنكوفيلين والهيسوتين) وحمض النيكوتينيك.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لاستخدام الإنكاريا منقارية الورق في طب الأعشاب الصيني في «السجلات المتفرقة» *Miscellaneous Records* (نحو 500 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنكاريا منقارية الورق مركبة مضادة للتشنج، تستخدم بشكل رئيسي لتلطيف أعراض مثل الرعاش والنوبة والتشنجات والصداع والدوام. كما توصف أيضاً للاختلاجات عند الأطفال. وهي في طب الأعشاب الصيني «تطرد الريح [الداخلي] وتوقف الرعاش». وتستخدم أيضاً من قبل الصينيين لخفض ضغط الدم المرتفع وفرط «نار» الكبد.

الأبحاث تشير التجارب الصينية على الحيوانات المخبرية إلى أن الإنكاريا منقارية الورق تخفف ضغط الدم وذات مفعول مركب هام.

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقارية الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكون يخفف ضغط الدم، ويحتوي أيضاً على الكانكين، وهي مادة فعالة في حماية الكبد من العدوى. ويستخدم الكاشو الأصفر كدواء قابض.

تنبيه لا تؤخذ الإنكاريا منقارية الورق إلا بإشراف اختصاصي.

الإشقييل البحري. العنصل البحري

Urginea maritima syn.
Drimia maritima (Liliaceae)
Squill

الوصف نبتة معمرة تعلق 1.5 متر من بصلة كبيرة بيضاء أو حمراء. لها ساق مزهرة أحادية ووردية من الأوراق القاعدية وسنبلة كثيفة من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الإشقييل البحري موطنه جنوبي إسبانيا وجزر الكناري وجنوب إفريقيا، ويزرع في منطقة البحر المتوسط. تُقَلع بصلة الضرب الأبيض (لا الأحمر) في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.

المكونات يحتوي الإشقييل على غليكوزيدات قلبية

النبات المنخفض. تجمع الأوراق والثمر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق.

المكونات يحتوي الثمر على نحو 0.5% من الأنتوسيانوريدات وفيتامينات B1 و C و طليغ الفيتامين A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية.

للأنتوسيانوريدات مفعول مقو للأوعية الدموية.

التاريخ والتراث تؤكل الأويصة أكثر مغذ منذ ما قبل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الأويصة الناضجة مليئة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة. لكن الثمر المجفف ممسك بشكل ملحوظ وذا مفعول مضاد للجراثيم. ويفيد مغلي الثمر المجفف في علاج الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويصة ذات محتوى عالٍ من الأنتوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة العظام الدموية. ويستخدم مغلي الثمر كغسول للفم. وقد تكون الأوراق مفيدة في الحالات السابقة للداء السكري، لكنها ليست بديلاً للعلاج التقليدي. ويمكن أن تؤخذ لعداوي السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة القمام الأحمر (*V. vitis-idaea*) وعبن الدب (*V. macrocarpon*) والعنبة كبيرة الثمر (*Arctostaphylos uva-ursi*) (ص 168) كلها مطهرات بولية.

تنبيه لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع متواصلة.



الإشقييل البحري
يحتوي على مواد ذات تأثير مقو للقلب.

(0.5-2.4% من البوفاديوليد، بما في ذلك السيالاران A)

وقلافونيات وأنتوسيانيدانات ولثا. الغليكوزيدات القلبية مدرة

قوية للبول ذات مفعول سريع نسبياً. وليس لها المفعول الإجمالي

نفسه الموجود في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، (ص 199).

التاريخ والتراث ورد الإشقييل البحري في بردية إيبيرز المصرية (نحو 1500 ق.م).

وقد استخدم في اليونان من قبل فيثاغورس وأبقراط في القرنين السادس والخامس قبل الميلاد. وفي

القرن الميلادي الأول أوصى به الطبيب الإغريقي دسقوريدس كمدّر للبول ومقيئ ودواء للدغات الأفاعي

والربو. تستخدم البصلة البيضاء في الغالب، لكن المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا كانت تفضل

البصلة الحمراء في القرون الوسطى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإشقييل البحري مدرّ للبول ومقيئ ومقو للقلب ومقشع يُستخدم في

كثير من الحالات. يشكل مدرّاً جيداً للبول في حالات احتباس الماء. ونظراً لأن مكوناته الفعالة لا تتراكم إلى

درجة كبيرة داخل الجسم، فإنه يعتبر بديلاً فعالاً للقمعية الأرجوانية في مساعدة القلب القاصر.

والإشقييل البحري مقشع فعال بجرعات صغيرة. ويعمل كمقيء إذا أخذ بجرعات كبيرة. ويستخدم

الإشقييل البحري أيضاً في مستحضرات العلاج المثلي.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الإشقييل البحري سام بجرع كبيرة.

الأويصة. عنب الأجرح

Vaccinium myrtillus (Ericaceae)
Bilberry

الوصف جنبه معبلة تعلق نحو 40 سم. لها سوق منتصبه متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعنبات كروية تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الأويصة موطنها أوروبا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأراضي الجراح والسبخات وبين



ثمر الأويصة قد يكون مليئاً إذا كان غضاً أو ممسكاً إذا كان مجففاً.

و غليكوزيدات الأستوبينون وفلافونيات (بما في ذلك الأوجينين والسكويتلارين).

التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونیکا المخزنية في الماضي مدرّة مفيدة للبول ومقشّعة. واستخدمت كثيراً لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة. وكانت تعطى أيضاً لمجابهة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكليرك، وهو دواو فرنسي بالأعشاب، أن «النقيع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتحضيره».

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونیکا المخزنية اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلما تستخدم.

الأفلوس الأسود

Viburnum prunifolium (Caprifoliaceae)

Black Haw

الوصف شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق

بيضوية مسنّنة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعبات زرقاء مسوّدة.

المنبت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أميركا الشمالية، وينمو في الأجراف. ينزع لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط.

الأجزاء المستخدمة للحاء ولحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي الأفلوس الأسود على كومارينات (بما في ذلك السكوبوليتين والأسكوليتين) والساليسين و 1 - ميثيل - 2، 3 ثنائي بوتيل الهميميلات والفيورنن وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا Catawba لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر الحاء مقوياً للرحم وشاع استخدام مغليّه للمساعدة في وقف نزيف الرحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنج وقابض ويعتبر علاجاً خاصاً بآلم الحيض. ويستخدم للحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلّي الرحم والنزيف الحيضي الشديد وغثيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المغص أو آلام المعص (التشنج) الأخرى على قنوات الصفراء والسبيل الهضمي والسبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة استخدم الأفلوس الأحمر (*V. rufidulum*)، وهو نسيب وثيق الصلة، من قبل شعب المينوميني لعلاج المعص cramps والمغص colic. انظر أيضاً الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص (146).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الأفلوس الأسود من قبل من لديه أرجية للأسبرين.

الاستخدام الذاتي ألم الحيض، ص 315.



البوصير الأبيض دواء مقشع جيد للسعال والمشكلات الصدرية الأخرى.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكوّنات يحتوي البوصير الأبيض على لثا وفلافونيات وصابونيات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبّر عشّاب القرن السادس عشر جون جيرارد عن شكوكه بالقوى السحرية: «ربما يعتقد البعض أن حمل العشبة يساعد في إبعاد المرض... وهذا شيء خرافي لا طائل منه»، لكنه أثبت قيمة البوصير الأبيض كدواء للسعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية البوصير

الأبيض عشبة قيّمة للسعال والنزلة، وهي علاج خاص لالتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كتنقيح لتقليل تشكل المخاط وتنبيه لفظ البلغم بالسعال. ويمتزج البوصير الأبيض جيداً مع المقشّعات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجياً يكون مطرياً ولانثماً جيداً للجروح. وفي ألمانيا، تتقع الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الناتج كدواء للتهابات الأذن والبواسير.

الفيرونیکا المخزنية، حشيشة الأوجاع

Veronica officinalis (Scrophulariaceae)

Speedwell

الوصف نبتة معمرة شعراء تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار ليلكية ذات عروق غامقة.

المنبت والزراعة الفيرونیکا المخزنية نبتة بريّة شائعة في أوروبا وأميركا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافة. تجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الفيرونیکا المخزنية على غليكوزيدات إيرويدية (بما في ذلك الأوكتوبين)

الخربق الأخضر

Veratrum viride (Liliaceae)

American Hellebore

الوصف نبتة معمرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق بيضوية إلى خطيّة وأزهار خضراء وسويقات قصيرة.

المنبت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أميركا الشمالية، غربي جبال روكي، في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسبخات. يقلع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي الخربق الأخضر على قلوانيات ستيريودية وقلوانييات أخرى وحمض الكليدونيك. بعض القلوانيات يخفّض ضغط الدم ويوسّع الأوعية الدموية المحيطة. وتستخدم في الطب التقليدي لعلاج ضغط الدم العالي ونبض القلب السريع.

التاريخ والتراث استخدم شعب الإيروكوا Iroquois الخربق الأخضر لعلاج النزلة واستخدمه شعب الشيروكي لتخفيف آلام الرئويّ والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للفم. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والنقرس gout والرثية (الروماتيزم) والحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السميّة وندراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم. وهي مبيد فعال للحشرات، لكنها يمكن أن تسبّب آثاراً جانبية حتى عندما توضع على جلد غير مشقوق. وتستخدم النبتة في مستحضرات العلاج المثلي لإبطاء سرعة القلب.

الأنواع ذات الصلة استخدم الشوشون وغيرهم من الأميركيين المحليين الخربق الأميركي (*V. californicum*)، وموطنه الساحل الغربي لأميركا،

كمانع للحمل عند النساء، كان يؤخذ مغلي الجذر يومياً لمدة ثلاثة أسابيع لإحداث عقم دائم. والخربق الأبيض (*V. album*) نبتة أوروبية ذات مكوّنات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر. وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقيّات ومقشّعات، وكمبيدة للحشرات خارجياً. **تنبيه** الخربق الأميركي شديد السميّة. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البوصير الأبيض

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)

Mullein

الوصف نبتة منتصبّة ثنائية الحول تعلو مترين. لها أوراق بيضوية إلى رمحية خضراء إلى رمادية شعراء قليلاً وسنابل من الأزهار الصفراء الزاهية.

المنبت والزراعة البوصير الأبيض موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وغربي آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى. ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف.



القضاب الصغير. القضاة المصري Vinca minor (Apocynaceae) Lesser Periwinkle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تحتضن الأرض وتتقوس مرتفعة 45 سم. لها سوق متجذرة وأوراق إهليلجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة القضاة الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج، كما أن يُزرع كنبته حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكونات يحتوي القضاة الصغير على نحو 7% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك الفنكامين والفسنين والفنكامينين) وأحد قلوانيات البيستروول (الفنكاروبين) وحموض التنيك. الفنكامين يزيد تدفق الدم ومورد الأكسجين إلى الدماغ.

التاريخ والتراث في كتابه عن الأعشاب الطبية، وصف الكاتب الروماني أبوليوس Apuleius، من القرن الميلادي الثاني، فضائل القضاة الصغير «ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشب: «إقطع هذه النبتة قائلاً أصلي أن تكون أيها القضاة الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة... زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء، وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهر من كل الأدران ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم القضاة الصغير كعشبة قابضة ومرقنة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهابات الحلق والتهاب اللثة وقروح الفم. وقدرته على الإرقاء (وقف النزف) فعالة ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرُعاف. ونظراً لاكتشاف الفنكامين في أوراق القضاة الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

الأنواع ذات الصلة للقضاة الكبير (V. major) مفعول قابض مماثل. انظر أيضاً القضاة الوردية (V. rosea، المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

القضاة الوردية

Vinca rosea (Apocynaceae)
Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمرة لحيفة تعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء إلى حمراء زاهية خماسية البتلات.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه النبتة موطنها مدغشقر، وهي شائعة اليوم في كثير من المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. تزرع على نطاق تجاري كنبته للزينة. وتجمع العشب والجذر في

الغدّي والمعدة. والجذر مقشع أقوى بكثير، وهو مقبىء إذا أخذ بجرعات كبيرة.

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلبى (V. canina) له استخدامات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر ويوصف البنفسج الصيني (V. yedoensis) للأورام والتورمات الحارة والكاف والخراجات. (انظر أيضاً البنفسج ثلاثي الألوان، V. tricolor، المدخل التالي).

البنفسج ثلاثي الألوان Viola tricolor (Violaceae) Heartsease

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو 38 سم. لها أوراق بيضوية مفصصة وأزهار جميلة بنفسجية وصفراء وبيضاء من نوع البنفسج المثلث.

المنبت والزراعة البنفسج ثلاثي الألوان موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، وقد وطّن في الأمريكتين. يزدهر في كثير من المواطن، من الجبال المعشبة إلى المواقع الساحلية، كما يزرع كنبته للحدائق. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات يحتوي البنفسج ثلاثي الألوان على فلافونيات وساليسيلات الميتيل ولثا وصمغ وراتينج وصابونين.

التاريخ والتراث كتب كيوج K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية الإيرلندية» أن البنفسج ثلاثي الألوان «يشفى الاختلاجات عند الأطفال وينظف الرئتين والثدي وهو مفيد جداً للحصى، والالتهابات الداخلية والجروح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنفسج ثلاثي الألوان في طب الأعشاب الغربي كعشبة



البنفسج ثلاثي الألوان ينمو في البرية في المناطق المعتدلة، ويزرع على نطاق واسع كنبته حدائق.

منقية ويؤخذ للحالات الجلدية مثل الإكزيمة. ويشكل النقع غسولاً مفيداً للحكة. ولأنه مقشع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشاهوق. كما أن مفعول النبتة المدّر للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبول.

الاستخدام الذاتي طمح القرص، ص 303.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي القضاة الوردية على 70 نوع مختلف من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الفنبلاستين والفنكريستين والالستونين والأغماليين والليوروكريستين والريزربين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفيليبين كدواء للسكري. وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين.

الأبحاث أدى الاستخدام الماثور للقضاة الوردية كعلاج للسكري إلى إجراء فحوص مكثفة لخصائصه. الفنكريستين والفنبلاستين عميلان قويا مضافان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة.

الفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين للوكيميا عند الأطفال. وفي حين تبين أن مستخلصات من القضاة الوردية تخفّض مستويات سكر الدم. فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككل قد لا تكون فعالة.

تنبيه لا يؤخذ القضاة الوردية إلا بإشراف اختصاصي.

البنفسج العطر

Viola odorata (Violaceae)
Sweet Violet

الوصف نبتة زاحفة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة ذات تويج خماسي البتلات.

المنبت والزراعة البنفسج العطر موطنه أوروبا وآسيا، يشيع على جوانب الطرقات ويوجد أيضاً في الأسيجة الشجرية وفي الأحراج. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع، والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.
المكونات يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايروسين وفيولين) وفلافونيات وقلوانتي (أودوراتين) ولثا.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقبىء فعال ودواء للسعال. وأشار العشاب نيكولاس كليببر في القرن السابع عشر إلى أن «كل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غضاً وأخضر ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخلياً أو خارجياً».

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشع ومطر، وهي تحث على التعرق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كتنقيع أو شراب لعلاج السعال والنزلة ونزلات البرد الصدرية. وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان

كرمة العنب
Vitis vinefera (Vitaceae)
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوق منتصبّة زاحفة وحوالق وأوراق راحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء الباهتة وعناقيد من الثمر (العنب) التي يتفاوت لونها بين الأخضر والأسود.

المنبت والزراعة كرمة العنب موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة حول العالم لثمرها. تجمع الأوراق في الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والنسغ. **المكوّنات** تحتوي كرمة العنب على فلافونيات وحموض التنيك والطرطرات والإينوسيتول والكاروتينات والكلولين والسكريات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحموض المالك والسكريات والبكتين وحموض التنيك وجليوكوزيدات الفلافون والانتوسيانينات (في الأوراق الحمراء والعنب الأحمر) وفيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن. وتخفّض الأنتوسيانينات نفوذية الشعيرات الدموية.

التاريخ والتراث أوصى نيكولاس كليبير سنة 1652 بكرمة العنب كغسول للغم وكتب أن «رماد الأغصان المحروقة يجعل الأسنان السوداء الفاحمة بيضاء كبيض الثلج، إذا فركتها به كل صباح به. إنها أكثر الأشجار التي تحب الشمس أناة وهي ودودة جداً لجسم الإنسان».

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق كرمة العنب، وبخاصة الأوراق الحمراء، قابضة ومضادة للالتهاب، تؤخذ كتقريع لعلاج الإسهال والنزيف



العنب مغذّ عال، يستخدم مع الأوراق في علاج أوردة الدوالي.

الهدال

Viscum album (Larantaceae)
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد 3 أمتار على الأشجار المضيفة. لها أوراق جلدية رقيقة وأزهار مصفرة في عناقيد من 3 وعينات بيضاء دائرية دبقة.



الهدال كان «الغصن الذهبية» التي أنقذت إنياس Aeneas الأسطوري من العالم السفلي.

المنبت والزراعة الهدال موطنه أوروبا وشمالى آسيا، ينمو على أشجار مضيفة، لاسيما التفاح (*Malus* spp.)، يُجمع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والعنابات. **المكوّنات** يحتوي الهدال على غليكوبروتينات وتمدّدات بيتيد (فيسكوتوكسينات) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض أخرى وليغنانات وأستيل كولين، وعلى متعددات سكرية في العنابات. الفيسكوتوكسينات تنبّط الأورام وتنبّه المقاومة المناعية.

التاريخ والتراث في الخرافة الاسكندنافية، استخدم غصن من الهدال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عُهد بالنبتة لاحقاً إلى إلهة الحب وصار التقبيل تحتها إلزامياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الهدال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب وتخفيف القلق والحث على النوم. عندما يؤخذ بجرعات متدنية، يفرّج نوبات الألم والصداع ويحسن القدرة على التركيز. ويوصف الهدال أيضاً للطنين والصرع. ويمكن أن يؤخذ لعلاج فرط النشاط عند الأطفال. وفي طب الطبائع البشرية، تحقن مستخلصات من العنابات لعلاج السرطان.

الأبحاث خضعت فعالية الهدال كعلاج للسرطان إلى كثير من الأبحاث. وما من شك في أن بعض المكوّنات، وبخاصة الفيسكوتوكسينات، ذات مفعول مضاد للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحظ بقبول تام. **تنبيه** الهدال، لاسيما العنابات، سام جداً. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الحيضي الشديد والنزيف الرحمي، وتؤخذ كغسول لقروح الفم وتطول للتصريف المهبل. والأوراق والعنب الأحمر مفيد في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم نسغ الأغصان كغسول للعينين. والعنب مغذّ وملين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوى العنب المغذّي قريب من محتوى بلازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم. والثمر المجفّف (الزبيب) مقشّع معتدل ومطرّ يخفف السعال قليلاً. وخلّ العنب قابض ومبرّد وملطّف للجلد.

العناب
Ziziphus jujuba (Rhamnaceae)
Jujube

الوصف شجرة شائكة معبلة تعلو نحو 8 أمتار. لها أوراق مستطيلة غير حادة التسنن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة وثمره بيضوية بنية محمرة أو سوداء.

المنبت والزراعة العناب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات يحتوي العناب على صابونينات وفلافونيات وسكريات ولثاً وفيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

التاريخ والتراث استخدم العناب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيد وقيمة غذائية عالية. وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» *Classic of Odes*. وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية العناب ثمر لذيد ودواء عشبي فعّال على حد سواء. يساعد في اكتساب الوزن ويحسن قوّة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العناب كمقوّل للـ «كي» لتقوية وظيفة الكبد. وهو مركّن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهوجية والتملل. ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث أثبت في اليابان أن العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي. وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي غُدّيت بمغلي العناب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال. وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطى 12 مريضاً يشكون من علل في الكبد العناب والفسق السوداني والسكر البني ليلياً. وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في 4 أسابيع.

الأنواع ذات الصلة السدر *(Z. spinosa)* المركّن يؤخذ في الطب الصيني لـ «تغذية القلب وتسكين الروح».

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي

استُخدمت الأدوية العشبية منذ أقدم الأزمنة، وهي جزء حيوي من تراثنا الطبيعي والطبي، كما أننا نشعر بارتياح عظيم عند زراعة النباتات والأعشاب الطبية وجنيها ومعالجتها للاستخدام المنزلي. ويمكن أن تُدخل النباتات الطبية تحسناً عظيماً على الصحة عندما تؤخذ بشكل سليم مع المراعاة اللازمة لكل أنواع الأدوية. يقدم هذا القسم نصائح زراعية عملية وتعليمات متدرجة لكيفية صناعة أدوية عشبية مأمونة وفعالة واستخدامها لمجموعة من الأمراض الشائعة، من الأرجيات الحساسية والشكاوى الهضمية إلى الحالات الجلدية والتهاب المفصل والاضطرابات المتعلقة بالكرب.



معظم النباتات الطبية تفضل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف. ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أشجار الأشجار كمكاسر للرياح. اختر زوايا محمية مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المتينة، وتجنب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية، فقد تكون ملوثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تحتل إلا نطاقات محدّدة جداً من درجات الحرارة، وكثير من النباتات، مثل أكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تحتل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. احم النباتات الطرية وشبه المتينة من الريح لتجنب عامل الرياح المبردة. الربيع هو أفضل الأوقات لزراعة معظم النباتات. وغالباً ما يكون وضع النباتات في بيت زجاجي أو موقع داخلي بارد أثناء الشتاء الطريقة الوحيدة للحفاظ على النباتات شبه المدارية في مناخات باردة معتدلة، في حين أن أعشاباً أخرى تزدهر داخل المنزل على مدار السنة في موقع دافئ ومشمس.

التربة

تتفاوت التربة كثيراً تبعاً لمحتواها من الرمل والغرين والصلصال. التربة الرملية تصرف الماء بسهولة وتحتاج إلى تغذية، فيما التربة الصلصالية تصبح مثقلة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسَّل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر النبتة النامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تُجرى بشكل صحيح لكي تقيد النباتات الخشبية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة. وتحضّر إزالة رؤوس النباتات، لاسيما الشجيرات، على مزيد من النمو. كما أن تقليم نباتات الحديقة وترتيبها بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الري

قد تتطلب زراعة النباتات الطبية وقتاً أطول من شرائها جاهزة، لكنها تحمل معها المتعة الفريدة لإنتاج أدويةك العشبية بنفسك. ومن السهل أن تُزرع كثير من الأعشاب الطبية وتزدهر داخل المنازل أو على عتبة النافذة أو في الحديقة، ما يوفر مورداً على مدار السنة من الأدوية الطبيعية الذكيّة الغضة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبيّة على عدة عوامل، منها الحيز المتوفّر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. وكنقطة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبية شيوعاً واستخداماً في المناخات المعتدلة. وبعضها مثل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) والمريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) يمكن زراعتها داخل المنزل. وتنمو كثير من النباتات الطبية الأخرى في المناخ المعتدل وتجدر زراعتها، مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) ورجل الأسد (*Alchemilla vulgaris*، ص 161) والخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107). إن كنت في ريب بشأن كيفية العناية بالنباتات، أو ما ينبت بشكل جيد في حديقتك، استشر أحد المشاتل الزراعية.

الحدائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المتينة لكي تزرعها في حديقتك. أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطفها. إزرع الأعشاب الدخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطاة أو في أوعية.

حدائق الأوعية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأصص أو السلال المعلقة أو أحواض

النوافذ. ويجب توخي العناية لتجنب جفافها أو تقيدها بالأصيص (عندما تصبح النبتة كبيرة جداً على الوعاء). ويجب نقل النباتات الأقل متانة إلى مواقع محمية أو إلى داخل المنزل أثناء الشتاء.

زراعة النباتات تحت غطاء

توفّر الحدائق المغطاة الفرصة لزراعة نباتات غير عادية. استخدم البيت الزجاجي لزراعة نباتات غريبة مثل حشيشة الليمون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) للاستعمال الطبي والمطبخي، فضلاً عن زراعة الشتلات. وتزدهر النباتات الطرية مثل حبق الرهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114) داخل المنزل، وبعض النباتات المنزلية مثل الألوة (*Aloe vera*، ص 57) لها ميزة امتصاص المواد الكيميائية الملوثة من الهواء.

شراء الأعشاب الطبية

مشاتل الأعشاب الشهيرة هي أفضل الأماكن للشراء عندما يكون المطلوب بعض الضروب أو الأنواع المعينة. كن على بينة من النبتة التي تريد شراءها قبل الذهاب إلى المشتل. وعند الشراء للاستخدام الطبي، اشترِ الضرب الطبي القياسي، لا ضرباً محسناً أو للزينة.

الزراعة

تؤخذ في الحسبان النقاط التالية عند تخطيط الحديقة واختيار الأعشاب.

الموقع

نباتات زراعتها مفيدة

الاستخدامات الطبية	الظروف والعناية	طريقة الزراعة	وقت الزراعة	النبتة
■ هلام النبتة الغضة للحروق الثانوية والجروح	■ موقع داخلي مشمس، في أصيص عند الحاجة، لا تفرط في الري	■ ناميات	■ الربيع / الخريف	■ الألوة (<i>Aloe vera</i> ، ص 57)
■ مرهم أو لبخة للأوجاع والكدمات (تستخدم الأوراق فقط)	■ موقع مشمس دافئ؛ تربة رطبة	■ بذور / تقسيم	■ الربيع / الخريف	■ السمفوطن المخزني (<i>Symphitum officinale</i> ، ص 136)
■ الورق الغض أو الصبغة للصداع أو الشقيقة	■ تربة حجرية جافة جيدة التصريف في الشمس	■ بذور / تقسيم / فسيلة	■ الخريف / الربيع	■ شجرة مريم (<i>Tar. acetum parthenium</i> ، ص 139)
■ النقيع للقلق وقلة النوم وعسر الهضم العصبي، الدهون لعقوبة الشفة	■ تربة رطبة في الشمس، تقص بعد الإزهار	■ بذور / تقسيم / فسيلة	■ الربيع / الخريف	■ الترنجان (<i>Melisso officinalis</i> ، ص 111)
■ الرهيم للجروح والجلد الملتهب، النقيع للعداوي الفطرية	■ تربة جيدة التصريف شمس تامة، تزال رؤوس الأزهار الميتة	■ بذور	■ الربيع / الخريف	■ الأذريون المخزني (<i>Calendula officinalis</i> ، ص 69)
■ النقيع لعسر الهضم والصداع، الدهون للجلد المستحك	■ موقع مشمس رطب، لا تسمع بجفاف النبتة	■ فسيلة / تقسيم	■ الربيع / الخريف	■ النعنع (<i>Mentha x piperita</i> ، ص 112)
■ النقيع كمقو عصبي منبه ومساعدة ضعف الهضم	■ موقع محمي مشمس، تحمي بالتكيس في الشتاء	■ بذور / فسيلة	■ الربيع / الخريف	■ إكليل الجبل (<i>Rosmarinus officinalis</i> ، ص 125)
■ النقيع لالتهاب الحلق وقروح الفم والإسهال	■ موقع جيد التصريف أو جاف ومشمس	■ بذور / فسيلة / عكس	■ الخريف / الربيع	■ المریمیة (<i>Salvia officinalis</i> ، ص 130)
■ الصبغة للاكتئاب والإياس والنقيع الزيتي مطهر ويشفي الجروح	■ تربة جافة جيدة التصريف مع شمس أو ظل جزئي	■ بذور / تقسيم	■ الربيع / الخريف	■ حشيشة القلب (<i>Hypericum perforatum</i> ، ص 104)
■ النقيع للسعال وعداوي الصدر، الدهون للعداوي الفطرية	■ تربة جيدة التصريف، قد تتطلب طبقة من الحصص، موقع مشمس	■ بذور / تقسيم / فسيلة	■ الربيع / الخريف	■ الصعتر الشائع (<i>Thymus vulgaris</i> ، ص 142)

جادة ونظيفة. انزع الأوراق الدنيا واغس الساق في مستحضر تجذير هرموني قبل غرسه في خليط تسميد ملائم. ومن الصعب تكثير بعض النباتات بهذه الطريقة، لذا تحقق من الأمر قبل تجربتها.

تقسيم الجذر

هذه طريقة سهلة لتكثير النباتات التي تفرخ. قسم النباتات العشبية التي تزهر في الربيع في الخريف والنباتات العشبية التي تزهر في الخريف في الربيع. ارفع بعناية النبتة الناضجة، قسمها قسمين صغيرين وأعد زراعة النبتتين الناضجة والصغيرة.

نباتات من المحاصيل

اشتر أصصاً من الأعشاب المطبخية من متجر وقسم الشتلات إلى 3 أو 4 فروع وضعها في أصص مستقلة. الجذور الطازجة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو البصيلات، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) يمكن زراعتها في أصص أو في أرض مهيأة في الخارج، إذا سمح الطقس بذلك.

العكس

ينطوي العكس على تشجيع فرع أو ساق على تشكيل جذور بإحداث شق صغير في جانبها السفلي ودفنها مع إبقاء الرأس النامية فوق الأرض. وعندما تبرز جذور الساق المعكوسة، أزلها.



جذر الزنجبيل
الغص ينبت بسرعة
عدة قروح جديدة إن
زرع في خليط
تسميد رطب في
ظروف دافئة فوق
21°م.



عدائق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشئ منطقة عطرة زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورد جاهز من الأعشاب الغضة للاستخدام الطبي والطهي.

الطريقة الملائمة للنبتة. وعند الزراعة، أعد التربة مقدماً آخذاً في الحسبان متطلبات النباتات كل على حدة والتربة والموقع والوقت أثناء السنة، فضلاً عن الحجم المتوقع للنبتة تامة النمو.

البذور

يمكن بذر البذور في أوعية أو في تربة معدة في أرض مكشوفة. ومن الضروري توقيت البذر لإتاحة زراعة الفروع عندما يصبح الطقس والتربة دافئين. يمكن زراعة النباتات الحولية وثنائية الحول بسهولة، وهي تنمو بنشاط أثناء الصيف. تحقق من متطلبات إنتاج النباتات المعمرة قبل شراء البذور، لأن بعض الضروب تُنبت بسهولة، في حين أن ضروباً أخرى، مثل الجنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92) قد تكون صعبة الانتاش.

الفسائل

هذه واحدة من أكثر طرق التكثير شهرة. وهي ملائمة للأعشاب المعمرة الخشبية. تؤخذ الفسائل عادة من الساق، رغم أن بعض النباتات يمكن تكثيرها من الجذور. اختر نباتات فتية معافاة واجعل الفسيلة تصل إلى ما دون نقطة اتصال الورقة بالساق مباشرة مستخدماً سكيناً

أرو جيداً بعد الزرع، ثم مرة في الأسبوع، عند الحاجة، بدلاً من قليل كل يوم، في الصباح أو باكراً في المساء. لا تفرط في الري لأن كثيراً من الأعشاب تنتج مكونات فعالة طبيًا في ظروف جافة. إرو نباتات الأصص الجافة جيداً قبل زراعتها.

التعشيب والتخصيب

التعشيب ضروري لأن الأعشاب الضارة تتنافس مع النباتات الأخرى على الماء والمواد المغذية. حافظ على خلو الأوعية والمسكبات من الأعشاب الضارة قدر الإمكان. ويجب عدم تغذية معظم الأعشاب الطبية أو تغطيتها بمواد عضوية لأن ذلك يقلل من قوتها العلاجية. لكن يجب تغذية التربة الرملية بمخصب جيد للحفاظ على المغذيات في التربة.

الآفات والأمراض

استخدم الطرق العضوية فحسب لعلاج الآفات والأمراض والاحتشاش. ويمكن القضاء على الأرقعة باستخدام ماء صابوني أو بريها بماء نقع فيه قشر الثوم مدة يومين. أفضل النباتات المصابة للحؤول دون مزيد من التلوث.

طرق التكثير

تمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر

زراعة البذور في الأوعية



1 املا الصينية بذور بخلط تسميد للبذور واروها جيداً. انثر البذر وغط البذور الكبيرة بطبقة رقيقة من خليط التسميد. غط الصينية بالزجاج أو وضعها في كيس من النيلون واحفظها في مكان دافئ (تبلغ درجة حرارته 21°م).

2 عندما تُنبت البذور، املا عدداً من الأصص بخلط التسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية واغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد وروص التربة حولها. اروها جيداً ولا تسمح لها بالجفاف.

وازرعها في أصص. طريقة العكس ملائمة للأعشاب الخشبية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). كدس تربة حرة التصريف فوق قاعدة النبتة عندما تنشئ السوق المنعكسة جذوراً جديدة، ثم ارفعها واغرسها في أصص.

الناميات

تنتج الناميات من معظم الأعشاب التي تنمو من بصلة أو قُرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السيات وإعادة زراعتها.

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنياً لضمان معالجة الأجزاء في حالة ممتازة وبسرعة للحفاظ على مكوّناتها الفعّالة.

الأدوات

استخدم، إذا أمكن، صينية خشبية أو سلّة مفتوحة لجمع الأعشاب الطبية، فذلك يحول دون سحق النبتة وتدهورها. وقد تكون حقيبة الظهر غير المصنوعة من النيلون أو كيس الكانفا أكثر ملاءمة في البرية. احمل دليلاً للحقل أو الأزهار البرية لمساعدتك في التعرف إليها. استخدم سكيناً أو مقصاً حاداً للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة، وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفّازات واقية عند جمع نباتات شائكة أو مؤرّجة مثل الفُيْجَن النَّتَن (*Ruta graveolens*، ص 262) لتجنّب ردّ الفعل الأرجي.

عمّ تبحث

اجمع المواد من نباتات معافاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات، والتلوث إن كانت في البرية. ويجب إهمال أي نبتة متضرّرة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعقّن مواد النبتة المجفّفة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنّب الخطأ في التعرف إليها.

متى القطف

اجمع الأعشاب في طقس جاف، ويفضّل في الصباح المشمس بعد تبخّر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحيحة، عندما تكون النبتة في ذروة نضوجها، يضمن احتواءها على تركيز عالٍ من المكوّنات الفعّالة. يفضّل جمع الأوراق عند تفتّحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ بالإزهار، والثمار والعنبات عندما تصبح ناضجة، والجذور في الخريف عندما تستعيد النبتة حيويّتها تحت الأرض، ما لم تذكر مداخل النباتات المفردة ص 54-281 غير ذلك. ويجب جمع اللحاء بعناية شديدة إذا أريد للشجيرة أو الشجرة أن تعيش - يُجمع في الربيع أو الخريف في معظم الحالات.

الجزء الطبيّ الصحيح

يكون للأجزاء المختلفة من النبتة نفسها استخدامات وأفعال مختلفة جداً في كثير من الحالات. احرص على جمع القسم الطبيّ الذي يوافق أغراضك من النبتة.

المعالجة بسرعة

لا تجمع إلا مواد النبتة التي تستطيع استخدامها أو معالجتها فور قطفها. ومرد ذلك أن مواد النبتة الغضة لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكوّنات الفعّالة طبيّاً أول ما يتأثر. والأعشاب العطرية التي تخلف رائحتها في الهواء أو على جلدك يمكن أن تفقد زيوتها الطيارة خلال ساعات. ويفضّل أكل الأوراق المستعملة في السلطة والأعشاب المطبوخة على الفور للاستفادة القصوى من موادها المغذية، رغم إمكانية تخزينها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مفرغ من الهواء في الثلاجة.

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيّن ويجب جنيها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. انظر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للحؤول دون تدهورها والحفاظ على مفعولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعافاة الخالية من أضرار الحشرات أو التلوث.

القطاف من البرية

تقدّم النباتات البرية مصدراً مجانياً طبيعياً من الأدوية العشبية وتشبع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكوّنات الفعّالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجّح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضّلة.

التعرف إلى الأعشاب

إن التعرف إلى النباتات البرية بشكل صحيح أمر ضروري. استخدم دليلاً للحقل أو للأزهار البرية لمساعدتك، لأن كثيراً من النباتات تبدو متشابهة، وإذا اعتراك الشك، لا تقطف النبتة إذ يمكن أن ينتج التسمم عن الخطأ في التعرف إلى النبتة.

العوامل البيئية والقانونية

تُجنى الأنواع الشائعة من القراص (*Urtica dioica*، ص 145) بسهولة من البرية، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً للافتقار إلى النبات الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة برية. وربما تتمتع بعض الأنواع بالحماية. ورغم أن جمع بعض النباتات الطبية مثل

الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*، ص 75) أو الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) قد يكون جائزاً في بعض البلدان، فإن ذلك يقلل من فرص بقائها في البرية في المستقبل. لا تقطف البتة نباتات نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محلياً. ولا تجمع اللحاء من البرية.

قبل القطف، فكّر في مكان نمو النبتة وإذا ما كان يمكن أن تكون ملوثة. لا تجمع من جوانب الطرقات أو قرب المصانع أو من مناطق ترش فيها المحاصيل. ويجب من الناحية المثالية أن يكون الموقع الذي تقطف منه الأعشاب مالوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوث المحلي.

القطاف من الحديقة

توفّر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكّم فيها. ويمكن الجمع بين القطف من الحديقة وتشذيب النبتة بإزالة الفروع غير المرغوب فيها والحض على التغصّن. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة. وبعض النباتات الطبية مثل الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) تغلّ محاصيل أو أكثر في العام.



يمكن أن يفترش الحوذان المائي المواقع الظليلة في الغابات الرطبة. تُجنى البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصّادة والمدارية.

الأزهار الكبيرة

تقطف الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تتفتح في الربيع أو الصيف عادة. أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محدّدة من الزهرة، مثل بتلات الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تُفصل رؤيسات الأزهار الكبيرة عن السوق وتُزال الحشرات أو الأوساخ عنها. توضع الأزهار على ورق نشاف في مكان جاف ويُفسح فيما بينها لكي يدور الهواء.

2 عندما تجفّ رؤيسات الأزهار، تُخزن في كيس ورقيّ بنيّ أو وعاء زجاجي داكن. تُنزع بتلات الأذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل تخزينها.



الأزهار الصغيرة

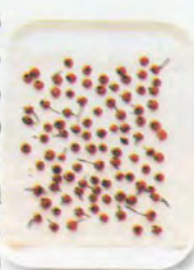
يمكن قطف الأزهار الصغيرة مع السوق المتصل بها وتفصل لاحقاً. تعلق الأزهار الصغيرة مثل الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقيّ، أو تُدلى فوق صينية (انظر تجفيف البذور أدناه). وإذا كانت السوق لحيمة، تُجفّف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.



الثمار والعنبات

تُجنى الثمار والعنبات في أوائل الخريف عندما تنضج وهي لا تزال صلبة. وإذا ما تُركت لتنضج كثيراً، قد لا تجف بشكل صحيح. ويمكن أن تقطف كل على حدة أو في حزم.

توضع العنبات أو الثمار على ورق نشاف فوق الصواني. وتوضع الصواني في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك باب الفرن موارباً لمدة 3-4 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان داكن دافئ وجاف وتُقلب بين الحين والآخر. تهمل العنبات أو الثمار المتعفنة.



المعالجة

يمكن حفظ الأعشاب بعدة طرق، وأكثرها شيوعاً وأبسطها التجفيف بالهواء أو في الفرن. ويكون المكان الدافئ الجاف، مثل خزانة تهوية، مثاليًا. يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البتة صحيفة مطبوعة. ويمكن خزن الأعشاب المجففة عدة أشهر في وعاء زجاجي غامق أو كيس ورقيّ بني (انظر ص 288).

الأجزاء الهوائية

تضم هذه كل أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض، أي السوق والأوراق والأزهار والعنبات والبذور. تقطع السوق عادة على ارتفاع 5-10 سم فوق الأرض بعيد بدء إزهار النبتة، عندما تبذل الجهد الأكبر في النمو. ويمكن قطع الأعشاب المعمرة على ارتفاع أكبر فوق الأرض للخص على مزيد من الغلال. تُزال الأزهار والأوراق الكبيرة ويجفّف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 تُعلّق حزم من 8 - 10 سوق في مكان دافئ (لا حارّ) جيد التهوية وداكن. احرص على أن تكون السوق والأوراق غير مشدودة بعضها إلى بعض بإحكام. فذلك يمكن الهواء من الدوران بحرية حولها.



2 عندما تصبح قسفة، لا جافة كالحطب، تُفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحزم بعناية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.



3 تُفرغ المادّة الجافّة بعناية من الورقة داخل وعاء زجاجي داكن ذي غطاء مُلوّبل أو كيس ورقيّ بنيّ.

الجذور والجدامير والعساquil والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تثقل التربة بالماء أو تتجمّد. ويمكن أيضاً قلع كثير من الجذور في أوائل الربيع قبل أن يفقد الجذر حيويته من أجل نمو الأجزاء الهوائية. يُحفر عميقاً حول الجذر ويُستخرج بعناية من الأرض. بعض الجذور الودية يصعب قلعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعد زراعة القسم الباقي تحت الأرض.



1 يُنفض التراب العالق بأجزاء الجذر ويُغسل جيداً وينظف بماء دافئ، وتزال الجذور الجانبية الصغيرة غير المرغوب فيها أو البقع الطرية المتضررة. يقطع الجذر شرائح أو قطعاً صغيرة بسكين حاد.



2 توزّع أجزاء الجذر على ورق نشاف فوق صينية وتوضع في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك الباب موارباً لمدة 2-3 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان دافئ حتى تجفّ.

البذور

تجمع قرون البذور أو المحفظات الناضجة أو السوق المزهرة في أواخر الصيف قبل أن تتناثر البذور.



للبدور الصغيرة جداً، تعلق حزم رؤوس البذور رأساً على عقب فوق صينية مبطنّة بالورق، كما هو مبين هنا، أو توضع في كيس ورقيّ. تترك حتى تجفّ ثم ترحج برفق. ترفع البذور الكبيرة باليد عند تجفّ.



تشير البتلات زاهية اللون إلى ارتفاع مستويات المكونات الفعالة.

أزهار الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69 ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكل دواء جيداً على الأرجح. وإذا كانت موضوعة على الرف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرة وباهتة.

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجففة بشكل صحيح أمر حيوي وإلا لن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية داكنة معقمة ذات أغطية محكمة. ويمكن تخزينها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأوعية المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوث العشب. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد داكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف. ويمكن استخدام الأعشاب المجمدة في أكياس نيلون مدة 6 أشهر. احرص على أن يحمل الوعاء المستخدم اسم العشب ومصدرها وقوة المستحضر وتاريخ القطاف. تنبه من الاحتشار، وإذا حدث ذلك، ضع المادة المتأثرة في كيس نيلون وارمها. عقم الوعاء وتحقق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوث.



يمكن صنع شبكة تجفيف ببساطة بتغطية إطار خشبي بشبكة سلكية.

ثمة طرق أخرى لحفظ الفواكه الدوائية للأعشاب، إلى جانب تهرتها وتجفيفها.

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مزيل للرطوبة، يمتص الماء من النبتة. يجب وضع مزيل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجف الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتدهور قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة.

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهو أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات باكملها من أعشاب مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) أو المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) في أكياس من النيلون. ولا حاجة لإذابة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تتفتت بسهولة وهي لا تزال مجمدة. ويمكن أيضاً تجميد حشيشة القزآن (*Stellaria media*، ص 270) واستخدامها موضعياً لحالات الجلد المستحك. ويمكن عصر كثير من النباتات (انظر ص 296) وتجميدها في مكعبات ثم إذابتها عند الحاجة.

التجفيف بالميكرويف

يمكن تجفيف الأعشاب في فرن الميكرويف، يجب توزيع الأجزاء المقطعة على ورق المطبخ وتجفيفها في فرن الميكرويف وفقاً لدرجات الحرارة التي يحددها المنتج. ويجب أن يستغرق ذلك نحو 2-3 دقائق، لكن يجب التحقق من التقدم كل 30 ثانية وإعادة ترتيب القطع لضمان التجفيف المتكافيء.

شراء الأعشاب المجففة

تتوفر الأعشاب المجففة عامة عند موردي الأعشاب، وبعضهم يعرض خدمة الطلب بالبريد. ويمكن أن يكون الشراء من المتاجر أكثر ملاءمة إذ تُفحص الأعشاب قبل شرائها، لكن شركات الطلبات البريدية تتمتع بمعدل دوران عال وقد توفر نوعية أفضل وأعشاباً أجد نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيد النوعية، تسوق وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك بسبب التأكسد، ما يؤثر على فعاليتها.
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميزتين.
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الغش. ويمكن أحياناً كشف الغش بإدخال عشب مجفف أو مواد غير طبية في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدم عمرها. ابحث عن مواد زاهية جيدة التجفيف والحفظ وغير متقدمة في العمر.

النسغ والهلام

لا تُجمع النسغ إلا من حديقتك. يُجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا الثؤلولية (*Betula pendula*)، ص 176 كميات كبيرة من النسغ إذا بُزلت، رغم أن ذلك يقلل حيوية الشجرة. يُحفر ثقب عميق في جذع الشجرة، لا يزيد عن ربع قطر الجذع، ويوضع وعاء تحت قسم الثقب. في الربيع، يمكن أن تنتج لترات من النسغ، ومن الضروري سد الثقب بالراتنج أو خشب مالىء بعد رفع ما يقرب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنية من نباتات مثل الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، ص 140 بعصر الساق فوق صحيفة. تلبس قفازات لأن العصارة اللبنية أو النسغ قد يكون أكثالاً. ويُقشط الهلام من الألوّة (*Aloe vera*)، ص 57 بعد شطر الورقة طولياً وتفريق الحافتين (انظر أدناه).



1 تشطر ورقة الألوّة طولياً بأصابع اليدين والإبهامين وتُباعد الحافتين.



2 يجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكلية للسكين. يستخدم هلام الألوّة على الفور إذ لا يمكن حفظه.

اللحاء

لا تجمع اللحاء إلا من أشجارك وشُجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة باكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من اللحاء. ويفضل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلم بعد ذلك. وعند نزع اللحاء من النبتة، افعل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الحشرات والأشنة والحزاز عن اللحاء، وقطعه إلى قطع صغيرة وضعه على صينية لكي يجف.

التخزين
 يمكن حفظ المستحضرات المختلفة فترات مختلفة قبل أن تبدأ بفقد خصائصها الطبية. ويجب صنع النقائع طازجة كل يوم، ويجب استهلاك المغليات ضمن 48 ساعة ويخزن الاثنان في ثلاجة أو مكان بارد. ويجب خزن الصبغات والمستحضرات السائلة الأخرى، مثل الشرابات والزيوت العطرية في قناني زجاجية داكنة في بيئة باردة بعيداً عن ضوء الشمس، لكن يمكن حفظها عدة أشهر أو سنوات. ويفضل حفظ المراهم والدهونات والبرشامات في أوعية زجاجية داكنة، رغم أن الأوعية البلاستيكية مقبولة أيضاً. انظر أيضاً، تخزين الأعشاب، ص 288.

قياس الأدوية

- 1 مل = 20 قطرة
- 5 مل = 1 ملعقة صغيرة
- 10 مل = 1 ملعقة حلوى
- 20 مل = 1 ملعقة طعام

لا تتجاوز كمية الأعشاب المستخدمة أو الجرعة الموصى بها. ورغم أن هذه المقاييس تقريبية، إلا أنها دقيقة بشكل كافٍ لمعظم الأغراض وتستخدم كمعايير قياسية في هذا الكتاب. يتوقف عدد القطرات في 1 مل على معيار أنبوبة المص (أو حجم رأس القطارة) المستخدم ويمكن التدقيق في ذلك بحسب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها 5 مل (يفترض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي 5 مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

في السنوات الماضية، صارت الأعشاب الطبية تصنع في صيغ كثيرة التنوع، ليس في نقائع ومغليات وصبغات فحسب. بل في مستحضرات مثل الشرابات والاكاسير أيضاً. تقدم الصفحات التالية تعليمات متدرجة لصنع المستحضرات العشبية. إن صناعة معظم أنواع الأدوية العشبية ليس صعباً، لكنه يتطلب وقتاً، وإن كنت تفتقر إلى الوقت أو المعدات، اشتر أدوية جاهزة (انظر أدوية بدون وصفة طبية، ص 299).

التعرّف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرّف إلى هويتها بشكل صحيح. وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرّف الخاطيء إلى الأعشاب أفضى إلى كثير من حالات التسمم. فأوراق القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) مثلاً تخلط في الغالب بأوراق السمفون المنزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية بالمينا أو من فولاذ لا يصدأ وسكاكين خشبية وفولاذية ومناخل بلاستيكية أو من النيلون. لا تستخدم الأدوات المصنوعة من الألمنيوم لأن الأعشاب تمتص هذا العنصر الذي قد يكون ساماً بسهولة.

التعقيم

يجب تعقيم كل الأدوات المستخدمة في صناعة الأدوية

العشبية لمدة 30 دقيقة على الأقل في محلول معقم مخفف بشكل جيد. بعد النقع، تشطف جيداً بماء مغلي وتجفف في فرن حام، أو تغسل بغسالة الأطباق. التعقيم الصحيح يحفظ الصحة ويحول دون تعفن الأدوية. وبخاصة الدهون والشرابات.

الأوزان والمقاييس

موازين المطبخ العادية ملائمة لمعظم الأغراض، رغم أن الموازين الإلكترونية أكثر دقة. والمقاييس المترية بالგრارات والترات أسهل استخداماً من المقاييس الإمبريالية عند صنع الأدوية. وإن كان من الصعب وزن مقدار صغير، مثل 10 غ في موازينك، قس ضعف الوزن، أي 20 غ ثم خذ نصف الكمية. ويمكن قياس السوائل في إبريق قياس للمطبخ، رغم أن المقاييس الزجاجية المخروطية والمستقيمة الجوانب أكثر دقة. ويمكن قياس الأحجام الصغيرة جداً من السوائل بالنقاط (انظر قياس الأدوية، يساراً).

عدة الإسعاف الأولى الأساسية

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأولى في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يحل المرض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولى هذه يمكن إيجادها في



الكمية القياسية

كوب 1 ملعقة صغيرة (2-3 غ) من العشبة المجففة أو 2
ملعقة صغيرة (4-6 غ) من العشبة الغضة وكوب من
الماء (يساوي ذلك جرعة واحدة).

إبريق 20 غ من العشبة المجففة أو 30 غ من العشبة
الغضة و 500 مل من الماء

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) كل يوم

الحفظ

يحفظ في إبريق مغلي في الثلاجة أو في مكان بارد
نحو 24 ساعة.

النقع في الإبريق

يُسَخَّن الإبريق ثم تضاف العشبة.
يسكب الماء المغلي للتو، ويُغلى
الإبريق ويترك 10 دقائق. يُصفى
بعض النقع في فنجان.
ويمكن إضافة ملعقة
صغيرة من العسل
عند الرغبة.



1 توضع العشبة في مصفاة
وتوضع المصفاة في الكوب. يُملا
الفنجان بماء حديث الغلي.

2 يُغَطَّى الفنجان
ويترك 5-10
دقائق قبل رفع
المصفاة. تضاف
ملعقة من العسل
للتحلية عند الرغبة.



تكمُن القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها
الطيارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها
غطاء. وذلك هام على وجه الخصوص في حالة البابونق
(*Chamomilla recutita*, ص 76). استخدم إبريق
شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت
تصنع كمية صغيرة. استخدم ماء غلي للتو.
تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونق، من
أجل نكهتها المنعشة بقدر ما تؤخذ من أجل قيمتها
الطبية، ويمكن شرب 5 أو 6 أكواب في اليوم بأمان. غير
أن بعض الأعشاب مثل الأخلية ذات الألف ورقة
(*Achillea millefolium*, ص 54) أقوى بكثير ويجب
تناولها بجرعات أقل تكررًا. وثمة أعشاب أخرى مثل
شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*, ص 139)
قوية جدًا بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقاع.
دقق دائماً في الجرعة المقترحة وكمية الأعشاب
المستخدمة، لأن للنقاع مفعولاً طبياً ويمكن أن تُحدث
تأثيرات غير مرغوب فيها إن أخذت بجرعات خاطئة.

المغليات

تتطلب الجذور واللحاء والغصينات معالجة أقوى من معالجة الأوراق أو الأزهار لاستخلاص
المكونات الدوائية. وينطوي المغلي على غلي هذه الأجزاء معاً في الماء، ويمكن استخدام نبتة غضة
أو مجففة، ويجب تقطيعها أو تكسيرها إلى قطع صغيرة قبل الغلي. وعلى غرار النقاع، تؤخذ
المغليات ساخنة أو باردة.

الكمية القياسية

20 غ من العشبة المجففة أو 40 غ من العشبة الغضة مع
750 مل من الماء البارد يقل إلى نحو 540 مل بعد الغلي
(يساوي 3-4 جرعات).

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) يوميًا.

الحفظ

يُحفظ في إبريق مغلي في الثلاجة أو في مكان بارد
نحو 48 ساعة.

تُصنع المغليات عموماً باستخدام الجذور واللحاء
والعنبات، ويمكن أحياناً إضافة الأوراق والأزهار.
تضاف هذه الأجزاء الدقيقة عندما تطفأ النار وينتهي
الغلي ويبدأ المغلي بالابتعاد. ثم تصفى وتستخدم وفق
الحاجة.

المغليات الصينية

المغليات هي الطريقة الرئيسية لتحضير الأعشاب
الطبية في طب الأعشاب الصيني المأثور. وغالباً ما
تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي
التركيز أو يكثف المغلي بحيث لا يبقى سوى 200 مل
من السائل فقط. يزيد ذلك تركيز المستحضر. وهذه
العملية مفيدة للحاء القابض مثل السنط العربي
(*Acacia arabica*, ص 156) والسنديان المزند
(*Quercus robur*, ص 258) الذي يمكن استخدامه
خارجياً لسد اللثة أو غسل الفم الجلدي (لا تؤخذ
داخلياً).



1 توضع الأعشاب في قدر وتغمر بالماء البارد ثم ترفع
الحرارة إلى درجة الغليان. تُغلى ببطء نحو 20-30 دقيقة
إلى أن يقل السائل بمقدار الثلث تقريباً.

2 يُصْفَى السائل بمصفاة داخل إبريق.
وتسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم
يغلي الإبريق ويحفظ في مكان بارد.

الصبغات

الكمية القياسية

200 غ من العشب المجففة أو 300 غ من العشب الغضة المقطعة للتر واحد من الكحول

الجرعة القياسية

تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم مخففة في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة.

الحفظ

تحفظ في قنار زجاجية داكنة معقمة مدة سنتين.

تصنع الصبغة بنقع العشب في الكحول. يحض ذلك على تحلل مكونات النبتة الفعالة، ما يعطي الصبغة مفعولاً أقوى بشكل نسبي من النقع أو المغلي. وهي ملائمة للاستعمال وتدوم نحو سنتين. يمكن صناعة الصبغة باستخدام مرطبان وكيس قماشي، بدلاً من المكبس. وتلعب الصبغات دوراً في معظم التراث العشبية، رغم أنها تستخدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب الأوروبي والأميري والاسترالي.

الصبغات مستحضرات قوية، ومن الضروري التحقق من الجرعة الموصى بها. لا تستخدم البتة كحولاً صناعياً أو كحولاً ميثيلاً أو كحول الإيزوبروبيل في الصبغات.

الصبغات مختزلة الكحول

يجب في بعض الأحيان تجنب الصبغات الكحولية، كما في أثناء الحمل أو عند وجود التهاب معدي. إن إضافة 5 مل من الصبغة إلى كوب صغير من الماء شبه المغلي يتيح تبخر الكحول. ولصنع صبغات غير كحولية يستبدل الخل أو الغليسيرول بالكحول.

نسب الصبغة

تصنع الصبغات بقوى مختلفة يعبر عنها بالنسب. وفي هذا الكتاب، تستخدم النسبة 1:5 (جزء من العشب إلى 5 أجزاء من الكحول) ما لم يذكر خلاف ذلك.



1 يغل الكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقف عن القطر. ترمى الأعشاب المتبقية.
2 يعد المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.
3 يغل الكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقف عن القطر. ترمى الأعشاب المتبقية.
4 تسكب الصبغة في قنار زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع. وعندما تمتلئ تغلق بفلينة أو بسدادة ملولبة وتسمى القناني.

4 تسكب الصبغة في قنار زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع. وعندما تمتلئ تغلق بفلينة أو بسدادة ملولبة وتسمى القناني.

2 يعد المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.

الكمية القياسية

تملا برشامات قياس 00 التي تستوعب 250 مغ من العشب المسحوق تقريباً

الجرعة القياسية

تؤخذ 2-3 كبسولة مرتين يومياً.

الحفظ

تحفظ في أوعية زجاجية داكنة كتيمة للهواء في مكان بارد نحو 3-4 أشهر.

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أخذها بمثابة كبسولات، لكن يمكن رشها على الطعام أو شربها مع الماء. ويمكن وضعها خارجياً بمثابة رشوش على الجلد أو تمزج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294).

صناعة البرشامات



1 يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرب نصف البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو تستخدم صينية لصنع البرشامات).

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضل لشراء الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدق، كانت نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفر أغلفة البرشامات الجيلاتينية أو النباتية في المتاجر المتخصصة أيضاً. يشكّل الدر دار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للبخات (انظر ص 294)، ويمكن وضع النباتات القابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) على الجلد النار أو مزجه في مراهم (انظر ص 294) من أجل البواسير وأوردة الدوالي.



2 عندما يمتلئ نصف البرشامة بالمسحوق، يطبق معاً دون إسقاط المسحوق وتحفظ.

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معينة في الجسم. ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوية الشرقية مثل الجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116) أكثر من الأعشاب المقوية الغربية التقليدية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). وتحضّر المشروبات المقوية عادة عن طريق التخمير، ودون ذلك محاذير. لذلك نكتفي هنا بإيراد بعض الأعشاب المقوية التي تؤخذ كنعق أو مغلي أو صبغة أو زيت عطري، وتتبع المقادير الواردة في مداخل الأعشاب ضمن الكتاب.

أعشاب مقوية للطاقة

إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)
الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
السبال المكسيكي (*Sabal serrulata*، ص 127)
الراسن الطبي (*Inula helenium*، ص 105)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)

أعشاب مقوية للأعصاب

الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91)
الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)
الشوفان الزراعي (*Avena sativa*، ص 172، 173)
الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 140)
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)

أعشاب مقوية للذهن

الجَمِجَم المخزني (*Borago officinalis*، ص 177)
قصة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74)
التُرُنْجَان (*Melissa officinalis*، ص 111)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)
الورد الأحمر (*Rosa gallica*، ص 261)

تنبيه يجب عدم تناول الأعشاب المقوية في الحالات المرضية الحادة دون استشارة اختصاصي.

الشرابات

العسل والسكر غير المكرر حافظان فعّالان ويمكن مزجهما مع النقايع أو المغليات لصنع الشرابات. وللشراب ميزة إضافية بأن له مفعولاً ملطفاً، لذا يشكل وعاءً مثاليًا لمزائج السعال فضلاً عن تفريج التهاب الحلق. ويمكن أن تخفي الشرابات طعم الأعشاب غير المستساغة نظراً لطعمها الحلو، لذا تحظى بالقبول لدى الأطفال.

الكمية القياسية

500 مل من نقيع أو مغلي (انظر ص 290)، منقوع أو مغلي للمدة القصوى (انظر اليمين)، 500 مل من العسل أو السكر غير المكرر.

الجرعة القياسية

يؤخذ 5-10 مل (1-2 ملعقة صغيرة) 3 مرات يومياً.

الحفظ

يحفظ في قنّان زجاجية مسدودة بالفلين في مكان بارد نحو 6 أشهر.



يصنع الشراب بنسب متساوية من النقيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نقيع أو مغلي للشراب، ينبغي أن ينقع أو يغلي للمدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطبي إلى الدرجة المثلى. يجب نقع النقايع مدة 15 دقيقة وغلي المغليات لمدة 30 دقيقة. تكبس العشبة المنقوعة عبر مصفاة أو منخل لاستخلاص ما أمكن من السائل. ويمكن إضافة مقادير صغيرة من الصبغة إلى الشراب المبرّد لزيادة فعاليته.

الشرابات المصنوعة من الصبغات

يمكن أيضاً صناعة الشراب من الصبغة بدلاً من النقيع أو المغلي. يمزج 500 غ من العسل أو السكر غير المكرر مع 250 مل من الماء. تسخّن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكفّف المزيج، ثم يرفع عن النار. وعندما يبرد يضاف عيار من الصبغة أو مزيج من الصبغات إلى ثلاثة عيارات من الشراب وتحرك ثم تعبأ في قنّان (يسار).

2 يسكب الشراب المبرّد في قنّان زجاجية معقمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان داكن بارد. تغلق القنّاني بسدادات فلينية، لأن الشراب يميل إلى التخمّر وقد ينفجر إن حُفظ في قنّان مسدودة بأغطية ملولبة.

1 يسكب النقيع أو المغلي في قدر. يضاف العسل أو السكر. يسخّن المزيج بلطف ويحرك باستمرار إلى أن يذوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشراب. يُرفع عن النار ويبرد.

النقاع الزيتية

إن نقع العشبة في الزيت يسمح باستخلاص مكوناتها الذوّابة في الدهون. تُغلى النقاع الزيتية الساخنة ببطء، في حين أن النقاع الزيتية الباردة تُحمى طبيعياً بحرارة الشمس. ويمكن استخدام كلا النوعين من الزيت للتدليك أو للإضافة إلى الرهائم (الكريمات) والمرام. ويجب عدم الخلط بين النقيع الزيتي والزيت العطري، فالثاني مكونٌ فعّال يوجد في النبتة بشكل طبيعي وله خصائص دوائية معينة وعطر مميز. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى النقيع الزيتي لزيادة فعاليته الدوائية.

الكمية القياسية (النقاع الزيتية)

250 غ من العشبة المجففة أو 500 غ من العشبة الغضة إلى 750 مل من زيت الزيتون أو عباد الشمس أو زيت نباتي آخر جيد النوعية.

الحفظ

تحفظ في قنّان زجاجية معقمة داكنة كتيمة للهواء لمدة سنة، وتستخدم خلال 6 أشهر للحصول على أفضل النتائج.

1 تحرك العشبة المفرومة والزيت معاً في وعاء زجاجي موضوع فوق قدر من الماء المغلي. يُغلى الوعاء ويغلى بلطف مدة 2-3 ساعات.



2 يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد ثم يسكب في مكبس (أو إبريق إن لم يكن متوفراً) مزود بكيس من القماش. يجمع الزيت المصفى في إبريق ويكبس العشب المتبقي لاستخلاص كل السائل منه.

3 يُسكب النقيع الزيتي في قنّان زجاجية نظيفة داكنة باستخدام قمع. تُغلق كل قنينة وتوضع عليها بطاقة.

النقيع الزيتي الساخن

يمكن أن يحفظ النقيع الزيتي الساخن لمدة عام، لكنه يكون أكثر قوة عندما يستخدم طازجاً. إن كنت لا تستخدم النقاع الزيتية إلا نادراً، اصنع كمية أصغر من الكمية القياسية باتباع النسبة نفسها بين العشبة والزيت. ويمكن استبدال إبريق بالمكبس، عندما يبرد الزيت يعصر الزيت في كيس كما هو موضح أدناه. كثير من الأعشاب تصنع نقاع زيتية ساخنة فعّالة، وبخاصة الأعشاب التالبية مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*, ص 153) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*, ص 70) والفلفل الأسود (*Piper nigrum*, ص 248). يمكن فرك الجلد بهذه الزيوت لتفريج الألم الرثيبي وآلم التهاب المفصل، وتحسين تدفق الدم الموضعي وإرخاء العضلات. وثمة أنواع أخرى من النقاع الزيتية الساخنة المصنوعة من الأعشاب المورقة، مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*, ص 136)، تسرع شفاء الجروح. ويستخدم الزيت المنقوع مع البوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*, ص 279) لآلم الأذن وعداوي الأذن، ويمكن إنتاج مرهم حشيشة القزّار (*Stellaria media*, ص 270) من نقيع زيتي ساخن (انظر ص 294).

النقاع الزيتية الباردة

إن صنع النقيع الزيتي البارد عملية بطيئة وتطلب ترك المرطبان مملوءاً بالأعشاب والزيت لعدة أسابيع. يحض ضوء الشمس النبتة على إطلاق مكوناتها الفعالة في الزيت. وهي أكثر طرق النقاع الزيتية ملائمة للنبات الغض، لاسيما أجزائه الأكثر رقة مثل الأزهار. ومن أكثر النقاع الزيتية الباردة إنتاجاً الهيوفاريقون المعروف (*Hypericum perforatum*, ص 104) والأذريون المخزني (*Calendula officinalis*, ص 69) والحندقوق الحقلية (*Melilotus officinalis*, ص 232). زيت الهيوفاريقون مضادٌ للالتهاب ومطهر ويمكن أن يوضع موضعياً أو يؤخذ داخلياً (بعد استشارة عشاب) للقروح الهضمية.

زيت الزيتون يناسب النقاع الزيتية الباردة بوجه خاص، وكلما يفسد. وتؤثر شدة أشعة الشمس وطول مدة نقع العشبة على تركيز المكونات الدوائية. للحصول على قوة أكبر، يضاف الزيت المستخلص إلى مقدار طازج من الأعشاب وينقع ثانية.



3 يُعصر ما تبقى من الزيت. يسكب النقيع الزيتي في قنّان زجاجية داكنة ثم تسمى وتحفظ. ويمكنك تكرار العملية بأكملها بالنقيع الزيتي وأعشاب طازجة أخرى.

2 يسكب الزيت ومزيج الأعشاب في كيس قماش مثبت عند حافة الإبريق بخيوط (أو يستخدم المكبس كما هو موضح أعلاه). يترك الزيت ليرشح عبر الإبريق.

1 توضع العشبة في مرطبان زجاجي شفاف. يسكب الزيت إلى أن يغطي العشبة تماماً، ثم يغلق المرطبان ويرج جيداً. يوضع المرطبان في موقع مشمس، على عتبة النافذة مثلاً، ويترك 6-2 أسابيع.

المراهم

تحتوي المراهم على زيوت أو دهون مسخنة مع الأعشاب، ولا تحتوي على الماء خلافاً للكريمات، ونتيجة لذلك تشكل المراهم طبقة منفصلة على سطح الجلد. وهي تحمي من الجرح أو التهاب الجلد المتضرر وتحمل مكونات دوائية فعالة، مثل الزيوت العطرية، إلى المنطقة المصابة. وتفيد المراهم في حالات مثل البواسير أو حيثما تدعو الحاجة للحماية من الرطوبة، كما في حالة الشفاة المتشققة أو طفح الحفاض.

الكمية القياسية

60 غ من العشب المجففة أو 150 غ من العشب الطازجة (أو مزيج من الأعشاب) إلى 500 غ من هلام النفط أو شمع البارافين الطري
الاستخدام القياسي
يوضع القليل 3 مرات يومياً
الحفظ
يحفظ في مرطبات داكنة معقمة مغطاة لمدة 3 أشهر.



1 يذاب هلام النفط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع. تضاف العشب المفرومة وتغلى ببطء لمدة 1.5 دقيقة وتحرك باستمرار.



2 يسكب المزيج في كيس قماش مثبت بحافة إبريق بخيط لكي يرشح السائل منه إلى الخارج.



3 تلبس قفازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج.

4 يسكب المرهم

الذائب بسرعة في مرطبات قبل أن يجمد في الإبريق. يغطي كل مرطبان بدون إحكام. وعندما يبرد يحكم إغلاق السدادات وتوسم المرطبات.



يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكونات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النفط أو شمع البارافين الطري (نشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النفط غير منفذ للماء ويوفر حاجزاً واقياً للجلد. ويمكن استخدام أعشاب مفردة أو مزيج من الأعشاب وفق الحاجة شريطة فرمها فرماً ناعماً. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى المرهم وتحريكه قبل تصفيته.

قوامات مختلفة

المرهم الجامد الخالي نسبياً من الشحم يدهن بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاة. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشب مسحوق، تغلى ببطء لمدة 90 دقيقة في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي أو في قدر مزدوج القاع، ثم يصفى المزيج ويسكب في مرطبات. المرهم الأقل جمدة يمكن صناعته بمزج زيت الزيتون وشمع النحل، ويصلح لحالات مثل الطفح الجلدي. يذاب 60 غ من شمع النحل في 500 مل من زيت الزيتون و 180 غ من عشب مجففة أو 300 غ من عشب غضة في وعاء زجاجي. يغطي المزيج ويوضع في فرن دافئ لمدة 3 ساعات، ثم يُرفع ويصفى ويسكب في مرطبات. ويمكن صناعة هذا المرهم بمزج 500 مل من النقيع الزيتي الساخن (انظر ص 243) مع 60 غ من شمع النحل الذائب.

اللبخات

اللبخة مزيج من الأعشاب الغضة أو الطازجة أو المسحوقة يوضع على منطقة مصابة. وتستخدم اللبخات لتخفيف الألم العصبي أو العضلي أو الأوتاء أو كسور العظام، ولإستخلاص القيح من الجروح المخموجة أو القروح أو الحببات.

الكمية القياسية

ما يكفي من العشب لتغطية المنطقة المصابة
الاستخدام القياسي
توضع لبخة جديدة كل 2-3 ساعات. ويتكرر الأمر قدر ما تدعو الحاجة.

لبخة القلاع (*Prunella Vulgaris* ص 122) تفرج الأوتاء والكسور فيما حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) يمكن أن تساعد في تخفيف الألم العصبي والعضلي.

سحب السوائل من الحبات والجروح

مسحوق الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) الممزوج مع صبغة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) أو صبغة المر (*Commiphora molmol*، ص 84) يتشكل لبخة مفيدة لسحب السوائل من الحبات والجروح.



2 تثبت العشب في مكانها باستخدام شاشة أو رباط قطني. تترك لمدة 3 ساعات.



1 تغلى العشب ببطء لمدة دقيقتين. يعصر أي سائل زائد ويُفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة لمنع الالتصاق وتوضع العشب فيما لا تزال ساخنة.

الرهائم (الكريمات)

يتطلب صنع الرهيم (الكريم) مزج الزيت أو الدهن والماء في مستحلب. إذا استعجلت العملية قد ينفصل الزيت عن الماء. وخلافاً للمراهم تمتزج الرهائم مع الجلد وتمتاز بأنها مبرّدة وملطّفة فيما تتيح للجلد التنفّس والتعرّق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضّل حفظها في مرطباتنا داكنة كتيمة للهواء في الثلاجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشب المجفّف أو 75 غ من العشب الغضة
و150 غ من الشمع المُستحلب و70 غ من الغليسرين
و80 مل من الماء.

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 2-3 مرات يومياً.

الحفظ

يحفظ في مرطباتنا زجاجية داكنة معقمة وكتيمة للهواء
في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

يمكن إضافة مقادير صغيرة من مكونات إضافية مثل الصبغات والمساحيق والزيوت العطرية إلى الرهيم قبل وضعه في المرطبات أو بعده. كما أن إضافة 1 مل من البلقاء (*Melaleuca alternifolia*, ص 110) إلى 100 مل من الرهيم يضاف نموّ العفن ويطيل عمر حفظه، وكذا إضافة 5 مل من بورات الصوديوم المائية. وتستخدم وصفات أخرى لصنع الرهيم النقايع أو الصبغات أو النقايع الزيتية.

1 يذاب الشمع المُستحلب في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي، أو في قدر مزدوج القاع. يضاف

الغليسرين والماء
والعشب أثناء
التحريك
ويُغلى المزيج
ببطء لمدة 3
ساعات.



2 يُصفى المزيج في مكبس أو كيس قماشي، يحرك ببطء وباستمرار إلى أن يبرد ويجمد.



3 يوضع الرهيم الجامد بسكين أو ملوق صغير في مرطباتنا زجاجية داكنة. تغلق بإحكام وتوسم. تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدهونات

الدّهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقايع أو المغليّات أو الصبغات المخفّفة المستخدمة لغسل الجلد الملتهب أو المتهيج. والرفادات أقمشة منقوعة في دهون ومثبتة فوق الجلد. إن الرفادات والدهونات طريقتان بسيطتان لاستخدام الأعشاب خارجياً ويمكن أن تكونا فعّالتين جداً في تفريغ التورّم والألم والتكّدم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمّى.

الكمية القياسية للدهون

500 مل من النقيع أو المغلي، أو 25 مل من الصبغة في
500 مل من الماء.

الاستخدام القياسي للرفادة والدهون

يستخدم كما هو مطلوب. تحضّر رفادة حديثة أو دهون
عندما يبرد (إن كان ساخناً) أو عندما يجفّ
(إن كان بارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في قنّان معقّمة ذات أغطية في الثلاجة
لمدة يومين.

وضع الرفادة

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في الغالب خفض التكدّم والتورّم أو الحوّل دونه إذا وضعت رفادة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون الجلد مفتوحاً. وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في تلطيف الالتهاب وتبريد الحمّى وتخفيف الصداع. ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدهون

يُصنع نقيع أو مغلي (انظر ص 290) ويصفى جيداً. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء. تنقع قطعة قماش نظيفة في الدهون وتُعصر جيداً. ثم تغسل المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلاً من وضعها على الجلد كما تفعل في الرفادة).



2 توضع الرفادة على المنطقة المصابة. للألام والتورّمات، تثبّت الرفادة بغشاء من النيلون وديوس مشبك وتترك نحو 1-2 ساعة. يعاد وضعها حسب الحاجة.



1 تغسل اليدين جيداً وتنقع قطعة قماش ناعمة في الدهون. يُعصر فائض السائل. قبل الوضع، يفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة للحوّل دون الالتصاق.

مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة. وتوفّر معظم المستحضرات التالية تفرجاً موضعياً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسية متنوّعة، وسوائل الغرغرة وغسولات الفم تُلطف التهابات الحلق وقروح الفم، ويمكن أن تخفّف زيوت التدليك العضلات المؤلمة، وتفرّج غسولات الجلد حالات الجلد الملتهب.

النشوقات البخارية

النشوقات البخارية طريقة فعّالة في تصفية النزلة وتفرّج التهاب الجيب وحُمى الكلا والربو القصبي. فاجتماع البخار والمكوّنات المطهّرة يفتح مجاري الهواء عبر الجهاز التنفسي. لصنع النشوق يُسكب 1 لتر من الماء المغلي حديثاً في وعاء كبير. تضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري وتحرك جيداً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 25 غ من العشب و 1 لتر من الماء المغلي، وتخمره لمدة 15 دقيقة ثم سكه في وعاء. يُغطّى الرأس والوعاء بمنشفة وتغلق العينين ويستنشق البخار نحو 10 دقائق، أو إلى أن يبرد المستحضر. وينصح بعد اشتقاق البخار البقاء في غرفة دافئة لمدة 15 دقيقة للسماح بفتح مجاري الهواء وتصفية النزلة.

تفرّج النشوقات التي تستخدم الزيت العطري كثيراً من الشكاوى التنفسية.

سوائل الغرغرة وغسولات الفم

تحتوي سوائل الغرغرة وغسولات الفم عادة على أعشاب قابضة تشد الأغشية المخاطية للفم والحلق. ويمكن جعل الأعشاب القابضة، مثل الاراتانيا (*Krameria triandra*، ص 223) والمر (*Commiphora molmol*، ص 84) أكثر استساغة وأكثر فعّالية لالتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو رشّة من الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) إلى المستحضر. ولأن سوائل الغرغرة وغسولات الفم تصنع من النقايع أو المغليات أو الصبغات المخفّفة، يمكن ابتلاعها عامّة للاستخدام الداخلي. احرص على عدم تجاوز الجرعة الداخلية اليومية من العشب. لصنعها يصنع نقيع (انظر ص 90)، لكن يترك نحو 15-20 دقيقة لكي تزيد خاصيته القابضة. يصفّى ثم

النقايع المصنوعة من الأعشاب المطهّرة تصلح كسوائل الغرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم.



تستخدم الزيوت العطرية في الحمامات ومحارق الزيت وفي التدليل لتفريج التوتر والكرب.



يوضع حمّام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الورا.

الحمامات وغسولات الجلد

يمكن أن تفرّج الحمامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والجيوب المحتقنة. وتُصنع من الزيوت العطرية المخفّفة أو النقايع. وتُلطف حمامات العين العيون المتقرّحة أو الملتهبة أو المهيجّة.

لصنع حمّام عشبي يُضاف 500 مل من النقيع المصفّى (انظر ص 290) أو 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى حمّام متدفق.

لصنع غسول جلديّ يُصنع نقيع ويُصفى وتغسل به المنطقة المصابة.

لصنع حمّام للعين تُصنع كمية صغيرة من النقيع أو يستخدم كيس شاي عشبي. يصفّى السائل بعناية في وعاء معقم لحمّام العين. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 2-3 قطرات من صبغة إلى وعاء حمام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام. يُمال الرأس إلى الورا وتغسل العين ببطرفها باستمرار. تكرر العملية 3 مرات في اليوم.

تنبيهات عامة يجب أن تكون حمامات العين ضعيفة جداً لكي لا تلسع العين. استخدم دائماً ماء مغلياً مبرداً في وعاء معقم. لا تُغسل العينين لفترة تزيد على 2-3 أسابيع كل مرة. عند غسل العينين باستمرار، تُضاف رشّة ملح إلى كل حمام للعين للحؤول دون نغس الأملح والمعادن من العينين.

التعطين البارد

تُتلف الحرارة المكوّنات الفعّالة لبعض الأعشاب، لذا يكون العطن البارد أكثر ملاءمة من المغلي. لصنعه يسكب 500 مل من الماء البارد فوق 25 غ من العشب وتترك ليلة كاملة. ثم تصفّى وتستخدم مثل استخدام المغلي.

العصائر

يمكن أخذ العصير المستخلص من كثير من الأعشاب داخلياً أو وضعه خارجياً.

لصنعها ينزع اللب باستخدام عصارة ميكانيكية، أو خلط كهربائي إن لم تكن متوفّرة. يُعصر اللب من خلال كيس قماشى لجمع العصير. وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها.

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تعتل الصحة فحسب. فكثير من الأعشاب تعمل «كمقويات ربيعية» منظفة وأطعمة مغذية، رغم استخدامها أساساً لعلاج الأمراض. ويمكن تناولها عندما تكون لائقاً ومعافى، وبهذه الطريقة تحافظ على الصحة وتحول دون المرض.

أعشاب للصحة

كانت معظم ماثورات طب الأعشاب تهدف إلى الحفاظ على الصحة بدلاً من علاج المرض. وخلافاً لما هو حاصل اليوم، كانت الناحية الروحية للمرض تُعتبر في الماضي مهمة بقدر أهمية الناحية الجسدية. غير أن الأدوية العشبية تساعد فقط في الحفاظ على الصحة كجزء من نمط حياة يقوم على نظام غذائي متوازن وتمارين ملائم ونظرة إيجابية مسترخية للحياة وكروبيها اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدم في العمر. فالأعشاب المقوية مثل الجنسغ (*Panax ginseng*) (ص 116) تحسن قدرة الجسم على مواجهة الكرب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*) (ص 142) يبطئ عملية الهرم. وبهذه الطريقة، تساعد كثير من النباتات في هذا الكتاب (انظر ص 54-281) في دعم الجسم والعقل في التكيف مع متطلبات الحياة غير المتوقعة. الأعشاب المورقة الخضراء التي تنمو باكراً بعد أشهر



القراص مقوٍ ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الحساء.

الشتاء مثل القراص (*Urtica dioica*) (ص 145) كانت «مقويات ربيعية» ماثورة. ومثل هذه الأعشاب مغذية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفر مصدراً دائماً للمغذيات الحيوية وتساعد في تكوين جزء هام من النظام الغذائي المتوازن.

الفيتامينات والمعادن

تحتوي معظم النباتات على مقادير يسيرة من الفيتامينات والمعادن، وكثير منها يتمتع بخصائص دوائيه خاصة أيضاً. بعض النباتات يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى بحيث تعتبر «متممات غذائية طبيعية». وقرّة العين (*Nasturtium officinale*) (ص 237) مثال على ذلك. فهي تحتوي على الفيتامينات A و B1 و B2 و C و E، فضلاً عن اليود والحديد والفسفات. وتحتوي أيضاً على مكونات صادة (مضادة حيوية) تجعلها مفيدة جداً. ونورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن.

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) وفيتامين A
الجزر (*Daucus carota*) (ص 198)، والحمض المفقول (*Rumex crispus*) (ص 126) والشمس (*Prunus armeniaca*) (ص 254)
الفيتامينات B1 و B2 العرقد الصيني (*Lycium chinense*) (ص 109)
الفيتامين B6 فول الصويا (*Glycine max*) (ص 215) والبطاطا (*Solanum tuberosum*) (ص 269)
الفيتامين B12 حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*) (ص 60)
الفيتامين C البقدونس (*Petroselinum crispum*) (ص 244) والليمون الحامض (*Citrus limon*) (ص 81)
الفيتامين E زيوت البذور لاسيما الجوز الأرمدم (*Juglans cinerica*) (ص 222)
الفيتامين K الفصيص (*Medicago sativa*) (ص 232).

المعادن

الكلسيوم بذور السمسم (*Sesamum indicum*) (ص 268) والكرفس (*Apium graveolens*) (ص 61) والورد البري (*Rosa canina*) (ص 261).
النحاس الكاكاو (*Theobroma cacao*) (ص 274).
الجرمانيوم الثوم (*Allium sativum*) (ص 56)
اليود الأعشاب البحرية بما في ذلك الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus*) (ص 211)
الحديد كل النباتات الخضراء مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*) (ص 244) والكرنب (*Brassica oleracea*) (ص 178) والقراص (*Urtica dioica*) (ص 145).
المنغنيز فول الصويا (*Glycine max*) (ص 215)
الفسفور قرّة العين (*Nasturtium officinale*) (ص 237) وبذور الكرفس (*Apium graveolens*) (ص 61)
البوتاسيوم الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*) (ص 140) وشعر الذرة (*Zea mays*) (ص 152)



قرّة العين متمم فيتامين ومعدي قائم بنفسه. طعمه «لاسع» ما يشير إلى قدراته الصادة (المضادة الحيوية).

السيلينيوم الثوم (*Allium sativum*) (ص 56)
السيلينا ذنب الخيل (*Equisetum arvense*) (ص 202) والقراص (*Urtica dioica*) (ص 145)
الزنك بذور القرع الرومي (*Cucurbita pepo*) (ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*) (ص 277).

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضفي نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية، مثال ذلك، إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*) (ص 125)، وهو ملازم عطري ماثور للحمض الأحمر في الطهي الأوروبي، يساعد الهضم بشكل فعال. والليمون الحامض (*Citrus limon*) (ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مظهر قوي ما يجعله من الناحية الطبية دواءً فعالاً للزكام وعداوي المعدة. كما يساعد في خفض حوادث التسمم بالطعام.



الليمون الحامض الحاد المذاق يقي من الزكام والعداوي.

لا يوجد في الصين فرق ذو مغزى بين ما هو «طعام» وما هو «دواء». «الغذاء الطبي» هو ما يفيدك صحياً. والأعشاب المقوية القوية المفعول، مثل حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*) (ص 60) وثمر الجنكة (*Ginkgo biloba*) (ص 98) والجنسغ الأميركي (*Panax quinquefolium*) (ص 241) مكونات منكهة تستخدم بانتظام في الوصفات الصينية، وفي كل أنحاء جنوبي آسيا وإفريقيا، تضفي الأعشاب والتوابل الحارة على الطعام لوناً وحدةً وقيمةً غذائيةً. فأعشاب الكركم الصبغاني (*Curcuma longa*) (ص 88) والهال الصبغاني (*Elettaria cardamomum*) (ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*) (ص 153)، وكلها تستخدم في الطهي، تقي من الانزعاج والعدوى المعدية المعوية.



(Panax ginseng، ص 116)، العرعر الشائع
(Juniperus communis، ص 223)، السوس المخزني
(Glycyrrhiza glabra، ص 99)، فراسيون القلب
(Leonurus cardiaca، ص 225)، المر (Commiphora
molmol، ص 84)، التعنع البري (Mentha pulegium،
ص 223)، الديش الشائك (Zanthoxylum
americanum، ص 233)، السنن المكّي (Cassia senna،
ص 72)، كيس الراعي (Capsella bursa-pastoris، ص
181)، رعي الحمام (Verbena officinalis، ص 147)،
الفاوانيا البيضاء (Paeonia lactiflora، ص 115)،
الإنيام البري (Dioscorea villosa، ص 89)، الأفسنتين
(Artemisia absinthium، ص 63)، الأخلية ذات الألف
ورقة (Achillea millefolium، ص 54)، الحمّاض
المفتول (Rumex crispus، ص 126).

■ تجنبي الجرعات الدوائية من حشيشة الملاك
(Angelica archangelica، ص 160)، اليانسون
(Pimpinella anisum، ص 247-296)، الفليفلة الدغلية
(Capsicum frutescens، ص 70) الكرفس (Apium
graveolens، ص 61)، المريمية (Salvia officinalis، ص
130). وترد التنبيهات حيث يكون ذلك ملائماً.

أدوية تعطى بوصفات

بعض الأدوية تتفاعل مع الأدوية الصيدلانية. إن كنت
تأخذ دواء موصوفاً، استشر ممارساً اختصاصياً قبل
أخذ عشبة ولا توقف أي دواء دون موافقته.

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك.
■ عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من البتة، تذكر
التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء. لا
تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية.

■ تعد المستحضرات بمقادير قياسية من العشبة المجففة
كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك:

النقاع تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب
ماء، أو يصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من
العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغطى
للاحتفاظ بالزيوت الطيارة القيمة. لإعدادها، انظر ص
290.

المغليّات يستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من
الماء. لإعدادها، انظر ص 290.

النشوقات يضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى
1 لتر من الماء المغلي أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر
ص 296.

الدّهونات يستخدم 500 مل من نقيع أو مغلي أو 25 مل
من صبغة مخففة في 500 مل من الماء. لإعدادها، انظر
ص 295.

الأقراص والبرشامات تتوفر كثير من الأعشاب في كلا
الشكلين دون وصفة طبية. تؤخذ وفقاً للتعليمات
الواردة على العلبة. لصنع الكبسولات، استخدم 250 مغ
من العشبة المسحوقة لكل كبسولة (انظر ص 291).

الصبغات تصنع بمعيار واحد من العشبة إلى 5 معايير
من الكحول. لإعدادها، انظر ص 291. وتتوفر بعض
الصبغات جاهزة. تؤخذ الصبغات مع الماء البارد ما لم
يذكر خلاف ذلك. أحياناً، يُعطي عدد القطرات الموصى
بها بمثابة مدى، مثل 20-40 قطرة. في هذه الحالات،
يبدأ بالمقدار الأدنى ثم يزداد بمقدار 5-10 قطرات لكل
جرعة حسب المطلوب.

إن المعرفة العشبية آخذة بالنمو مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية
الصيدلانية. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعالة لعدد من العلل الشائعة، لكن ينبغي
التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها،
إن لم تكن وثقاً ممّا تفعل لكن اطلب استشارة اختصاصي. وللحصول على تعليمات حول صنع
المستحضرات العشبية، انظر ص 289-296.

معلومات أساسية

اقرأ ما يلي قبل أن تستخدم الأدوية.

الجرعة

■ كل الجرعة المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضع
والأطفال، ص 318.

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البتة، فمضاعفاتها لن
تضاعف فعاليتها.

■ قبل أخذ الدواء راجع التنبيهات الواردة في مدخل
العشبة (انظر ص 54-281).

■ لا تأخذ أكثر من دواءين داخليين في الوقت نفسه أو
أكثر من دواء داخلي ودواء خارجي للعلّة نفسها، ما لم
يُذكر ذلك. الأدوية البديلة باستخدام أعشاب مختلفة
يفصل بينها رمز ورقة نبات. وعندما تُعطى أشكال
مختلفة من الدواء (أي صبغة أو نقيع)، يكون الأول هو
الأفضل.

مدة أخذ الدواء

تؤخذ الأدوية إلى أن تزول الأعراض. إن لم يطرأ تحسن
خلال 2-3 أسابيع أو إذا تفاقمّت الحالة أو عند الشك،
استشر طبيباً متخصصاً.

استشارة اختصاصي

■ يشار عليك متى تراجع اختصاصياً. استشر
الاختصاصي عند تناول الدواء لمدة تزيد على 3 أسابيع.

الرضع والأطفال

■ لا تعطى الرضع دون 6 أشهر أي دواء عشبي (أو
غيره) داخلي دون استشارة اختصاصي.

■ الرضع والأطفال، ص 318 يعطى جرعة الأطفال.
ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمكنة أخرى

للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي:

■ 6-12 شهراً - 1/10 جرعة البالغين.

■ 1-6 سنوات - 1/3 جرعة البالغين.

■ 7-12 سنة - 1/2 جرعة البالغين.

المسنون

قد يتطلب المسنون جرعة أدنى من الجرعة الكاملة
للبالغين بسبب بطء الاستقلاب. على من تجاوزوا
السبعين أخذ 3/4 جرعة البالغين.

الحمل

■ تجنبي الأدوية كافة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من
الحمل، سواء كانت عشبية أم غير ذلك إلا إذا كان لا بد
منها.

■ تجنبي الصبغات الكحولية أثناء الحمل.

■ الأعشاب أثناء الحمل (انظر ص 317) مأمونة

الاستعمال. وكثير من الأدوية الواردة في غير هذا
القسم مأمونة أيضاً، لكن يجب التدقيق دائماً في
التنبيهات في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ الأعشاب الواجب تجنبها في هذا القسم: شجرة
الحياة (Thuja occidentalis، ص 271)، الأقتى

العنقودية (Cimicifuga racemosa، ص 78)، البارسمة

البتولية (Barosma betulina، ص 67) حشيشة الملاك

الصينية (Angelica sinensis، ص 60)، الرواند الكفي

(Rheum palmatum، ص 124)، القويسة الحمراء

(Salvia miltiorrhiza، ص 129)، مخلب الشيطان

(Harpagophytum procumbens، ص 101)، الراسن

الطبي (Inula helenium، ص 105)، شجرة مريم

(Tanacetum parthenium، ص 139)، الجنسنغ



النقاع تشكل أدوية فعالة؛ بعضها مشروبات مرخية أو منعشة.

القياسات

20 قطرة =	1 مل
ملعقة صغيرة =	5 مل
ملعقة طعام (كبيرة) =	20 مل
قدح صغير =	70 مل
قدح كبير =	150 مل

أدوية من دون وصف طبية

إن أعداد المتاجر وشركات الطلبات البريدية التي تباع مستحضرات جاهزة أخذ في التناقص. ومن الملائم عادة شراء الأقراص والزيوت العطرية والفرازج والدهونات وربما الصبغات، وصنع النقائع والمغليّات والشرابات بنفسك. ويجب شراء لزقات ست الحسن لا صناعتها. قبل شراء دواء عشبي، احرص دائماً على قراءة لائحة المحتويات على عبته (وفي بعض البلدان، تحمل بعض الأدوية العشبية رقم إجازة المنتج). اتبع التعليمات الواردة ولا تتجاوز الجرعة المقترحة. وعند شراء المستحضرات أو الأعشاب المجففة، اعتمد مورداً مشهوراً أو اسم صنف مشهور. فكثير من الزيوت العطرية المنتجة تجارياً تستخدم مكونات مصنعة ليس لها قيمة دوائية. انظر أيضاً «شراء الأعشاب المجففة»، ص 288.

معلومات أخرى

للحصول على معلومات عن مستحضرات أخرى والوزن والقياس والمعدّات، انظر ص 296-290.

عون ذاتي

يقدم هذا القسم النصح بشأن نمط الحياة والنظام الغذائي والتمرين. وهذه المقترحات لا تقدّم عموماً حلاً سريعاً ويجب اتباعها فترة طويلة لكي تكون فعالة. ويجب أن تُستخدم إلى جانب الدواء العشبي الموصى به. فبضمان حصول جسمك على الغذاء الصحيح وبلوغه اللياقة الصحيحة، تحمي نفسك من كثير من العلل، مثل العداوي والمشكلات الدورانية، فضلاً عن زيادة فرص الشفاء بسرعة وفعالية. تجد الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن مدرجة في ص 297.

الزيوت العطرية

لا تؤخذ الزيوت العطرية داخلياً ما لم يُشر بذلك ممارساً مختصاً. وللاستخدام الخارجي، تخفّف الزيوت العطرية بزيت حامل، مثل زيت عباد الشمس أو زيت اللوز. بنسبة معيار من الزيت العطري إلى 20 معياراً من الزيت الحامل، أي 5 قطرات من الزيت العطري إلى ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت الحامل. وللحمّام،

فهرس الأمراض

انظر الصفحات المذكورة لعلاج الأمراض التالية:

الكرب عند الشيخوخة 318	ضَعْف الذاكرة والتركيز عند المسنّين 319	حُرُوق 42، 303	التهاب القصبَات 310	إثغار 318
الكسور 312	ضعف الهضم 306	حلا نطاقي 304	التهاب اللوزتين 311	إخصاب 316
اللدغات واللسعات 303	ضعف الهضم عند الشيخوخة 319	حُمَاق 304	التهاب المثانة 314	أدوية العمر المتقدّم 319
اللسعات والثورمات 303	ضغط الدم المرتفع 301	حُضَل 317	إلتهاب المفاصل 313	أزجِيّة 300-301
مشاكل الإخصاب 316	ضغط الدم المرتفع عند الشيخوخة 319	حُمُوضَة 307	التهاب الملتحمة 310	أزق 309، 313
مشاكل الأعصاب والكرب 309-308	ضيق النفس 301	حُمَى 311	آلم الأذن 312	أزق عند الأطفال 318
مشاكل الإياس 316	طفح الجلد 303، 318	حمى الكلا 300	آلم الأذن عند الأطفال 318	إرهاق عصبي 308، 309
المشاكل التناسلية والحبيضية 316	طفح الجلد عند الأطفال 318	حيويّة (ضعفها أو الحفاظ عليها) 319	آلم الأسنان 308	استقلاب وضعف كبدي 319
مشاكل الجلد 303-305	طفح الحفاض 318	خيز الرأس 318	آلم الأعصاب 308	إسهال 307
مشاكل الجيوب 300، 309، 312	طفح القرص 303	خفقان 302	آلم الحيض 315	اضطرابات هضميّة 306-307
مشاكل الحيض 301، 315	عجز جنسي (عنانة) 316	داء السفر 306	آلم الرأس 308	أطفال 318
مشاكل الدوران 301-302	عدّ 305	داء المبيضات 314	آلم الظهر 313	اكتئاب 308
مشاكل الدوران عند الشيخوخة 319	العداوي البولية 214	دقي مُبكر 316	آلم العضل والمعص 312	إكزيمَة 300
مشاكل السبيل التنفسي 310-312	عداوي الجلد الفطرية 304	الدوالي 302	آلم المعدة 305	التهاب الأنف الأرحي 300
المشاكل العضلية الهيكلية 312	العداوي عند الشيخوخة 319	دورة الحيض غير المنتظمة 315	آلم المفصل وتيبسه 313	التهاب الحلق 311
مشاكل العين 310	العداوي الفطرية والبولية 314	رَبو 301	إمساك 307	
مشاكل اللثة 306	العداوي الهضمية 305	رَثِيّة (روماتيزم) 312، 319	انحباس البول 315	
مشاكل النوم، انظر الأرق	عرق النساء 313	رَمَد 310	انحباس السوائل أثناء الحمل 317	
مشاكل الهضم عند الأطفال 318	عُسر الهضم 307	الرعاف 310	انفلونزا 311	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	العَضَات 303	الرياح 306	أنيميا (فقر الدم) 301	
المعص (تشنج العضلات) 312	عقبولة الشفة 304	الرياح والمغص عند الأطفال 318	إيلام الشدي 315	
نزف الأنف، انظر الرعاف	علامات تمدد البطن أثناء الحمل 317	رُكَام 311	البواسير 302	
النزلة 300، 312	الغثيان 306	رُكَام ونزلة صدرية وسعال صدري عند الأطفال 318	تصلّب الشرايين 301	
النزيف الحيضي الشديد 301، 315	غثيان الصباح أثناء الحمل 317	سعال 310	تقرّح الحَلَمَات والصدر 315	
النَفْثَة 306	فرط النشاط 308	سَعْفَة القدم 304	تقرّح الفم 306	
النقاهاة 308	فقد الشهية 306	سُكَّر معلق 309	توتر 308، 309	
النقاهاة عند الشيخوخة 319	فقد الشهية والغثيان 306	سَلَاق 314	توتر العضل 308	
التقرس 313	فقر الدم 301	الشَرَث وبرودة الأطراف 302	توتر قبل الحيض 315	
نوبات الذعر 302، 308	قرحة هضمية 313	الشرى (طفح القرص) 303	تأليل 304	
الوُثِي (فكش) 312	القلقي 308	الشقيقة 309	جُدري الماء 304	
الولادة 317	القياء 306	الشيخوخة / العمر الثالث 319	جروح 304	
	الكدمات 304	الشكاوي الهضمية عند الأطفال 318	جلوف 304	
	الكرب 302، 308	الصّدَاع 306، 308، 309	حبّ الشباب 305	
		الصّدَاع عند الأطفال 318	حرق الشمس 303	
			حرقَة الفؤَاد أثناء الحمل 317	



المستحضرات التي تُترك على الصدر تفرّج الشكاوي التنفسية.



القراص
(*Urtica dioica*)

تتطور الأرجيات في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعي في الجسم بشكل مفرط مع مهيج خارجي، مثل غبار الطلع وسعة حشرة وبعض النباتات، أو مواد داخلية، مثل المواد الكيميائية والأغذية. تُطلق المستأرجات رد فعل عند من لديه حساسية مبيئة أو طبيعية. تُعالج الأرجيات على المدى الطويل بخفض الاتصال بالمستأرجات (إن كانت معروفة) والعمل على خفض فرط حساسية الجسم. ويمكن أن تفرج الأدوية العشبية بعض الحالات الأرجية، وهي مفيدة في خفض التدرجي لردود الفعل الأرجية. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

استشر اختصاصياً على الفور.

من أجل

- الأرجيات المهدة للحياة، مثل الربو. استشر ممارساً اختصاصياً قبل أخذ أي دواء عشبي لهذه الحالات.
- أي أرجية تُظهر علامات التفاقم بعد أخذ الدواء العشبي.

التهاب الأنف الأرجي. بما في ذلك حمى الكلا

التهاب الأنف الأرجي مصطلح يشمل ردود الفعل الأرجية على المهيجات مثل التلوث أو الغبار أو الطلع. وقد يحدث التهاب الأنف الأرجي على مدار العام، في حين أن حمى الكلا تنجم عن عشب أو غبار طلع موسمي. وتضم الأعراض العطاس ونزلة أنفية غزيرة واحتقاناً جيبياً وعينين متهيجتين دامعتين، بل وحتى أزيزاً شبيهاً بأزيز الربو. يفيد العلاج الذاتي في تفريج الحالات المعتدلة، لكن عند النوبات الحادة يجدر استشارة ممارس اختصاصي يستطيع وصف أعشاب مثل الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93). انظر أيضاً «النزلة ومشكلات الجيوب والم الأذن»، ص 312.

النظام الغذائي

قلل من تناول الأغذية المنتجة للمخاط أو وقفها، مثل منتجات الحليب والبيض والسكر والدقيق الأبيض والأطعمة الدهنية والكحول.

أدوية عامة

الأعشاب القراص (*Urtica dioica*، ص 145)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) الدواء يُصنع نقيع القراص. يؤخذ 3-4 أكواب يومياً لمدة ثلاثة أشهر كل مرة. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من ملعقة صغيرة من كل عشب وكوبين من الماء وتناوله يومياً لمدة 3 أشهر كل مرة. العشبية الهرمون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133). الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً.

حمى الكلا

العشبية البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 2-3 أكواب يومياً. يؤخذ لبضعة شهور قبل موسم حمى الكلا وفي أثنائه.

التهاب الأنف الأجي مع النزلة

الأعشاب العروق (*Euphrasia spp.*، ص 208)، لسان الحمل

الكبير (*Plantago major*، ص 249)، عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269)، العاقثية المتقوية (*Eupatorium perfoliatum*، ص 206) الدواء يُصنع نقيع من عشب واحدة أو مزيج من كل الأعشاب ويشرب 3 أكواب يومياً. ملاحظة يستخدم هذا الدواء للنزلة المائية الغزيرة على وجه الخصوص.

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الخنثي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من معايير متساوية من كل صبغة 3 مرات يومياً مع ماء دافئ. ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء / الخضراء والاحتقان الجيبي خاصة.

الإكزيمة

أدوية عامة

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، حشيشة القراز (*Stellaria media*، ص 270). الدواء 1 يُصنع دهن النعنع بنقع ملعقة صغيرة من العشب مع كوب من الماء. يُترك لمدة 10 دقائق ثم يُصفى ويُبرد. يستخدم لغسل الجلد المصاب بلطف 2-3 مرات يومياً. الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القراز أو الرهيم أو العصير الطازج 5 مرات يومياً. خيار تضاف 2 قطرة من زيت النعنع إلى ملعقة صغيرة من أي من مستحضرات حشيشة القراز.

العشبية قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74). الدواء ترش المنطقة المصابة بالمسحوق 2-3 مرات يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدار كافٍ من الماء لصنع عجينة تُبسط فوق المنطقة المصابة 1-2 مرة يومياً.

تتميز بجلد ملتهب أحمر يسبب تهيجاً وتقشراً وبثوراً صغيرة. ورغم أن الإكزيمة تنتج غالباً عن رد فعل أرجي محدّد، يمكن أيضاً أن تورث أو تنتج عن اتصال مطول بهيج ما أو قد تظهر لسبب غير معروف. ويفضل استشارة ممارس اختصاصي إذ يصعب علاج الإكزيمة ذاتياً. غير أن اتباع العلاج لمدة أسبوع على الأقل يمكن أن يحدث انفراجاً. ويمكن استخدام دواءين دفعة واحدة. تخفض حشيشة القراز التقرح أو الحكة، ويمكن استخدام الشوفان لإضفاء تأثير ملطف ومطر على ماء الحمام. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

عون ذاتي

لنجنب الحك، تغطى المنطقة المصابة بقماش ماص غير مهيج مثل القطن.

تنبيه عام إن لم يطرأ تحسن على الحالة أو تفاقم، استشر ممارساً اختصاصياً.

الإكزيمة مع جلد ناز

العشبية مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100). الدواء يوضع دهن أو رهيم (كريم) نحو 5 مرات يومياً (يفضل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بملعقتين صغيرتين من الأوراق وكوب من الماء. يترك 15 دقيقة ثم يصفى ويُبرد. يستخدم كغسول نحو 5 مرات يومياً.

العشبية البابوق (*Chamomilla recutita*، ص 76). الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشب مع 750 مل من الماء. يوضع على المنطقة المستحكة مباشرة عندما يبرد، أو يضاف النقيع الساخن إلى حمام دافئ ويغسل فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبية الشوفان (*Avena Sativa*، ص 172). الدواء يملأ كيس موسلين (أو ما شابه) بشوفان مطحون ويوضع تحت حنفية ماء ساخن أثناء الحمام. يُسترخى في الحمام لمدة 10-15 دقائق.

الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً.

صعوبة التنفس وضيق الصدر

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*, ص 146).
الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء نحو 8 مرات
يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة 3
مرات يومياً كحد أقصى لمدة 7 أيام.

الربو القصبي المعتدل الناتج عن الزكام والعداوي الصدرية.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*, ص 90).
الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة
من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يومياً.

الأزيز وضيق النفس

الأعشاب القراص (*Urtica dioica*, ص 145)، الصعتر
الشائع (*Thymus vulgaris*, ص 142)
الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من كل عشبة و 750 مل
من الماء ويشرب خلال اليوم.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*, ص 76).
الدواء يُصنع نقيع بملعقتين صغيرتين معمرتين من العشبة
وكوب من الماء ويترك لمدة 10 دقائق في وعاء مغلي، يُرفع
الغطاء ويستنشق البخار ثم يصفى النقيع ويشرب.
خيار يستخدم الزيت العطري في استنشاق البخار أو
تستنشق قطرتان من الزيت غير المخفّف موضوعتين على
محرمة.
العشبة الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*, ص
133).

يحدث الربو عادة نتيجة رد فعل أرجي تجاه مواد مثل غبار
الطلع أو الغبار أو فراء الحيوانات أو أطعمة معينة، لكن يمكن
أن يكون أيضاً ذا صلة بعدوى ما. تفرّج الأدوية الواردة
الأعراض المباشرة، لكن يفضل استشارة عشّاب لمعرفة سبب
العلة أو العلاج طويل الأمد. يمكن أن تؤخذ كل الأدوية
العشبية المقترحة هنا إلى جانب العلاج التقليدي. تساعد
أعشاب مثل القراص والصعتر والبيلسان الأبيض وحشيشة
القنفذ في تفرّج التنفس، في حين أن الزيت العطري للبابونق
يخفّف التهاب.

تنبيهات عامة اطلب مساعدة اختصاصي في الربو. لا تتوقف من
أخذ المنشقات الستيرويدية وغيرها. ويجب وقف استخدامها
تدريجياً بإشراف اختصاصي.

المشكلات الدورانية

للحفاظ على صحة جيّدة، يجب أن تعمّر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف
مليار خلية بسائل يُحضّر لها المغذيات الحيوية ويزيل الفضلات الناتجة.
وعندما تقوِّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها
بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويلاً على القلب.
يساعد النظام الغذائي متدنّي الدهون والغني بالألياف والتمرّين الهوائي
المنتظم في الحفاظ على نشاط القلب وخلق الشرايين من الرواسب الدهنية
التي يمكن أن تجعل بطاناتها «كَمْخَة». وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيّد، وأهمّها
الثوم (*Allium sativum*, ص 56).



مشتركة فيرجينيا
(*Hamamelis virginiana*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الصدري الحاد
- خفقان يدوم عدة دقائق
- أوردة ساخنة أو متورّمة أو متقرّحة ومؤلمة أو
تلوّن أحمر غامق للجلد أو الأوردة.
- الإغماء أو الدوام مع ضعف أو خدر أو وخز
في أي جزء من الجسم.

فقر الدم

ثمة عدة أنواع من فقر الدم. فقر الدم بعوز الحديد، وينشأ
عن فقد الدم بسبب جرح أو نزيف الحيض، ويمكن أن يجابه
بالأعشاب. الأعشاب المرّة مثل الجنطيانا تحسّن امتصاص
المغذيات ويحتوي القراص على كثير من الحديد. ارفع مقدار
ما تتناوله من الأعشاب الأخرى المحتوية على الحديد. انظر
الفيتامينات والمعادن، ص 297.

تنبيه عام استشر اختصاصياً لتحديد نوع فقر الدم الذي لديك قبل
العلاج المنزلي.

فقر الدم الناتج عن نزيف الحيض الشديد.

العشبة القراص (*Urtica dioica*, ص 145).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من
الماء. ترشف الجرعة بأكملها على فترات متعددة خلال اليوم.
انظر أيضاً «النزيف الحيضي الشديد» - دواء حساء الأشياء
الأربعة، ص 315.

أدوية عامّة

الأعشاب الجنطيانا (*Gentiana lutea*, ص 97)، الديمسية
(*Artemisia absinthium*, ص 63).
الدواء تؤخذ 2-5 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء
قبل الوجبات بنصف ساعة.
تنبيه لا تؤخذ الديمسية أثناء الحمل.
العشبة الكيراتا (*Swertia chirata*, ص 135).
الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً
قبل الوجبات.

ارتفاع ضغط الدم وتصلّب الشرايين

يمكن أن تعيد الأعشاب المعتدلة من ضغط الدم العالي
وتصلّب الشرايين. الثوم يرقّق الدم ويخفّض الرواسب
الدهنية ويخفّض ضغط الدم؛ والحنطة السوداء والجنكة
تساعدان الدوران وتخفّسان ضغط الدم وتحولان دون
تصلّب الشرايين؛ ويحسّن الزنجبيل الدوران، لاسيّما إلى
الشعيرات الدموية.

تنبيه عام استشر اختصاصياً، وبخاصة إن كنت تأخذ دواء لحالة
دورانية

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل
المستخلص مع الماء مرتين يومياً لمدة 2-3 أشهر كل مرّة.
العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*, ص 153).
الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض في
طعامك كل يوم.

أدوية عامّة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*, ص 56)، الجنطة السوداء
(*Fagopyrum esculentum*, ص 208)
الدواء تؤخذ أي العشبتين على شكل أقراص، أو يؤكل فصّ
أو اثنين من الثوم الغض يومياً.
ملاحظة الثوم أكثر فعالية عندما يؤخذ كواقي منتظم لا
كدواء.
العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*, ص 98).

نوبات الذعر

الأعشاب الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275)، الناردین المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146).

الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الزيزفون و1/2 ملعقة صغيرة من الناردین المخزني المسحوق وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب يومياً.



الأعشاب قراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*، ص 225)، الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275)

الدواء يُصنع نقيع قراسيون القلب أو يُصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل من العشبتين وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب من أي من الدواءين يومياً.

تنبيه لا يؤخذ قراسيون القلب أثناء الحمل.

الخفقان

العشبة الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275).

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من الزيزفون و750 من الماء. يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب خلال اليوم.



العشبة القويسة الحمراء (*Salvia milteorrhiza*، ص 129).
 الدواء يصنع مغلي ويؤخذ 4-3 جرعات خلال اليوم لمدة أسبوع. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ نصف الجرعة اليومية مدة 2-3 أسابيع.

تنبيهات لا تؤخذ القويسة الحمراء مع الأدوية المضادة للتجلط أو المضادة للصفيحات أو أثناء الحمل.

يحدث الخفقان عندما ينبض القلب فجأة بسرعة أكبر أو بدون انتظام، ويمكن أن ينتج عن الكرب والقلق والتوتر العصبي. لكن يمكن أن ينتج عن مجرد الإفراط في شرب الكافيين (في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا). يشير الخفقان في حالات نادرة إلى مشكلة قلبية. وهو من أعراض نوبات الذعر الرئيسية التي تتسم بمشاعر القلق والخوف الفجائية الحادة. أزهار الزيزفون وجذر الناردین المخزني مرخيان ومهدتان للجهاز العصبي، ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام الخفقان عدة دقائق.

شدة البرد والشرث

الشرث

الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus lemon*، ص 81)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

دواء (داخلي) تبشر 1/4 ملعقة من الزنجبيل الغض في طعامك يومياً.

دواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو عصير الليمون غير المخفف أو صبغة حشيشة القنفذ الصرّف على الشرث غير المفتوح مرتين يومياً.

ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في الحؤول دون التنقّط والنزّ، وعندما تفتتح نقطة يمكنك متابعة الوضع لكنه يلسع عند التلامس.

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).
 الدواء تؤخذ اقراص الفليفلة الدغلية في الشتاء. خيار تصاف رشّة من مسحوق الفليفلة الدغلية أو صلصة الفلفل إلى كل وجبة رئيسية.
 تنبيه لا تؤخذ الاقراص أثناء الحمل.



الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).
 الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151).
 دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الأفلوس الثلجي و750 مل من الماء وتؤخذ 3 جرعات يومياً.
 دواء 2 تمزج 5 غ من الديش الشائك و10 غ من الأفلوس الثلجي ويصنع مغلي باستخدام 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات يومياً.
 تنبيه لا يؤخذ الديش الشائك أثناء الحمل.

يمكن أن يسبب ضعف الدوران انزعاجاً وشرثاً مؤلماً (تقرّحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لأصابع اليدين والقدمين. ويتنبه الدوران وإدخال مزيد من «الدفع» إلى النظام عن طريق الأعشاب والتمرين، يتحصّن تدفق الدم إلى اليدين والقدمين. الأعشاب الحارقة مثل الفليفلة الدغلية أو الزنجبيل، تنبّه تدفق الدم خلال الشرايين وتساعد في الوقاية من الشرث.

التمرين

غالباً ما يكون التمرين الهوائي مفتاح تحسّن هذه الحالة.

تنبيه عام استشر اختصاصياً. إذا كانت أصابع اليدين والقدمين تبرد وتخدّر بشكل متكرّر.

عروق الدوالي والبواسير

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، عشبة البواسير (*Ranunculus ficaria*، ص 258)، السنديان المزدّ (*Quercus robur*، ص 258)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

دواء 1 توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم مشتركة فيرجينيا أو مرهم عشبة البواسير 2-1 مرّة يومياً.

دواء 2 تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المزدّ مع 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون المخزني ويوضع 2-1 مرّة يومياً.

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144).
 الدواء يؤخذ «غذاء» الدردار الأحمر (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الاقراص.



العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120).
 الدواء يؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من البذور المنقوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يومياً.

عروق الدوالي

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
 الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم أو مرهم مشتركة فيرجينيا على المنطقة المتأثرة 2-1 مرّة يومياً، أو يمزج مقداران متساويان من رهمي كلا العشبتين ويوضع 2-1 مرة يومياً.

ملاحظة هذا الدواء فعّال بوجه خاص على عروق الدوالي المؤلمة.



العشبة الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54).

دواء (خارجي) تُغسل عروق الدوالي في نقيع بارد أو يوضع المرهم 2-1 مرّة يومياً.

دواء (داخلي) يُصنع نقيع ويترك لمدة 10 دقائق. يؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 10 أسابيع.

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط فيها. يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأوردة الرقيقة ويسبب تمدد الأوردة وتجمّع الدم. وتنشأ البواسير عن الإمساك عادة. يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريغ هاتين الحالتين. مشتركة فيرجينيا المقطرة قابض ممتاز وللأخلية ذات الألف ورقة خصائص لائمه وقابضة ومضادة للالتهاب.

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة. يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنّب اللبسة الضيقة عند الخصر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر «الإمساك والإسهال»، ص 307).

تنبيه عام لا تدلك أوردة الدوالي أو تفركها.



الأذريون المخزني
(*Calendula officinalis*)

يقي الجلد، أكبر أعضاء الجسم، من الحرارة والبرد والعدوى والرضح الناتجة عن العالم الخارجي. ورغم أن الجلد يطرح سطحه باستمرار، فإنه يحتاج إلى تنظيف وتغذية منتظمة لكي يبقى معافى. وتتوقف قدرته على مقاومة الجروح والمعافاة من الضرر إلى حد كبير على صحة الجسم ككل. وفيما تستجيب كثير من مشكلات الجلد الثانوية بسرعة للأدوية الخارجية البسيطة، تحتاج الحالات الجلدية الحادة أو المزمنة إلى علاج داخلي وتتطلب عادة استشارة اختصاصي. انظر أيضاً «الإكزيمة»، ص 300.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- تغيرات النمش أو الخيلان أو التآليل
- الانتفاخ المفاجيء أو رد الفعل الأرجي
- الحروق غير الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس
- الحبوب التي لا تتبدد أو تُبَط
- الجروح والجلوف والكدمات واللدغات واللسعات الخطيرة

اللدغات واللسعات والتورّمات الثانوية

المناطق الملتهبة والتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات واللسعات. ورغم أنها قد تكون مزعجة جداً، فإن معظمها لا يُسبب إلا حكاكاً موضعياً والتهاباً يخفّ عادةً خلال بضعة ساعات. وتساعد كل الأدوية الواردة في تلطيف التهيج والتقرّح. وللحصول على تفريح أكثر فعالية، يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الخزامى التهيج فضلاً عن أنها صالحة للحشرات، والألوة المطلقة وشافية. ويخفّف الأذريون المخزني وحشيشة القلب الالتهاب. وتنبّه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقراص مضاد للمؤرّجات.

تنبيهات عامة استشر اختصاصياً على الفور إن كنت ميّالاً إلى ردود أفعال أرجية شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في الفم وأخذ الحلق يبتلع. فبعض اللدغات وعضات الحيوانات سامة وقد تتطلب تلقيحاً وعناية طبية فورية.

الأدوية الخارجية

العشبية الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).

الدواء تترك الأوراق الغضة أو الصبغة الصرف أو الزيت العطري على اللسعة أو اللدغة وحولها. استخدامات أخرى يصدّد ذلك الحشرات أيضاً.

الأعشاب الحبق المعروف (*Ocimum basilicum*، ص 238)، حبق الرهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114)، المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).

الدواء يوضع عصير الأوراق المستخرج حديثاً لإحدى الأعشاب.

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104).

الدواء يوضع هلام الألوة، أو مرهم الأذريون المخزني أو

الأدوية الداخلية

العشبية القراص (*Urtica dioica*، ص 145)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب يومياً، أو تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

العشبية حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات.

الطفح الجلدي والحروق الثانوية وحروق الشمس

الطفح الجلدي والحروق الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس، أكثر إزعاجاً مما هي مضعفة وتشفى عادة دون مساعدة رغم أن العلاج العشبي يمكن أن يسرّع الشفاء.

طفح القراص (الشري) ينتج عادة عن رد فعل أرجي، لكن يمكن أن تسببه أيضاً الحرارة أو البرد أو أشعة الشمس. يدوم بضع ساعات فحسب، لكن يعاود الظهور في الغالب. للحصول على تفريح فعّال، يوضع رهيم (كريم) حشيشة القُرّاز ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية.

الطفح الجلدي له مسببات عديدة، مثل الأرجية والعدوى والهيوجية واللدغات واللسعات وتغيرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكاك والتورّم.

الحروق الصغيرة تستجيب عادة بشكل جيّد للدواء العشبي، لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء ما، تُمسّل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وتُحفظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات بقطعة قماش نظيفة ممتّعة بماء بارد.

طفح القراص (الشري)

الأعشاب القراص (*Urtica dioica*، ص 145)، البنفسج ثلاثي الألوان (*Viola tricolor*، ص 280)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

الدواء (داخلي) يشرب نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء بانتظام أثناء اليوم. يكرر لمدة أسبوع. إذا استمرت الأعراض، يؤخذ أسبوعاً آخر.

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الحمّاض الجبلي (*Rumex crispus*، ص 126)، الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من 5 غ من كل جذر إلى 750 مل من الماء. يشرب كوبان يومياً ويكرر أسبوعاً على الأقل. تنبيه لا يؤخذ الحمّاض الجبلي أثناء الحمل.

العشبية حشيشة القُرّاز (*Stellaria media*، ص 270).

الدواء (خارجي) يوضع الرهيم وفق المطلوب

طفح الجلد الملتهب

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الدواء يوضع مرهم الأذريون أو السمفوطن أو رهيمه أو دهونه على المناطق المصابة 4-2 مرات يومياً. لصنع الدهون، يحضّر نقيع ويصفى ويبرد ثم يوضع. تنبيه لا يوضع السمفوطن على الجلد المشقوق.

الجلد النازّ

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 10)

الدواء يوضع هلام الألوة أو مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهمها على المنطقة المصابة 4-2 مرات يومياً.

الحروق الثانوية وحروق الشمس

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)

الدواء يوضع هلام الألوة زيت الخزامى العطري الصرف على المنطقة المصابة وفق الحاجة.

العشبية الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

الدواء تنقع ملعقة طعام معلّمة من العشبة في كوب من الماء. يُصفى ويبرد ويوضع كدهون على المنطقة المصابة وفق المطلوب.

تنظيف الجروح

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 2-3 مرات يومياً.

لأم الجروح

الأعشاب السنفون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، الألوّة (*Aloe vera*، ص 57).

الدواء يوضع مرهم السنفون على حواف الجرح أو تستخدم لبخة السنفون عندما تتشكل جلبة. يستخدم مرهم الألوّة لتنظيف الجرح (انظر اليمين). تنبيه لا تستخدم السنفون على الجرح المفتوح.

الكدمات

الأعشاب زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis Virginiana*، ص 100) الدواء يوضع مرهم زهرة العطاس على الكدمات والتورّمات 2-3 مرات يومياً أو تستخدم مشتركة فيرجينيا المقطرة، كما أعلاه.

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

العشبة الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54).

الدواء يُصنع دهن الأخلية ذات الألف ورقة ويترك ليبرد ويستخدم كغسول.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69). الدواء يصنع دهن الأذريون بملعقتين صغيرتين معمرتين من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصرفة أو المخففة في الماء.

ملاحظة صبغة الأذريون تلسع بقوة، لكن لها مفعولاً مطهراً عظيماً.

العشبة الألوّة (*Aloe vera*، ص 57).

الدواء ينظف الجرح بالهلام ويغطي بضمادة منقوعة بالهلام. تغيير بشكل متكرر.

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100).

الجروح الثانوية والكدمات والجوف جزء من الحياة اليومية والأدوية الواردة هنا علاجات منزلية فعّالة.

مشتركة فيرجينيا قابض جيد جداً للجوف الثانوية والكدمات والتورّمات تقي المنطقة المتضررة وتلففها. ويمكن استخدام زهرة العطاس لتفريخ التكدّم والألم والتورّم، وهي تمتزج جيداً مع مشتركة فيرجينيا. ويمكن تنظيف الجروح بهلام الألوّة، وهي، على غرار السنفون المخزني، لاثمة ممتازة للجروح. ويفيد مرهم السنفون في إزالة الندوب القديمة. انظر أيضاً «الأوثاء والكسور»، ص 312.

تنبيه عام اطلب العناية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو الجوف الخطيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم ينخفض الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي والثآليل

يمكن أن يفيد طب الأعشاب كل هذه العداوي الفيروسية التي تصيب الجلد.

عقبولة الشفة يسببها فيروس الحلأ البسيط وتحدث عادة عندما يصاب الجسم بالعدوى أو يتعرض لأشعة الشمس أو الريح. تتشكل نطفات دقيقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي.

الحلأ النطاقي والحماق ينتجان عن فيروس مماثل يسبب تقرّحات في كل أنحاء الجسم. الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متورّك وعرضة للعدوى، لذا فإن الأعشاب التي تدعم الأعصاب والجهاز المناعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعياً.

الثآليل يسببها فيروس الحلأوم وقد تصعب إزالتها. وغالباً ما تكون الأدوية الواردة هنا فعّالة بالمثابرة.

تنبيهات عامة استشر دائماً اختصاصياً مارساً إذا أصبت بالحلأ النطاقي أو تشك في ذلك. اطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت أن تغيراً مفاجئاً طرأ على الثؤلؤل.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104). الأدوية تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة أي من العشبين مع الماء 2-3 مرات يومياً. يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو برشامات حشيشة القنفذ أو صنع نقيع حشيشة القلب وشرب كوب يومياً.

الأعشاب الثوم (*Allium Sativum*، ص 56)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء (داخلي) يؤكل 2-1 فص من الثوم و 2-1 شريحة من الزنجبيل الغض يومياً.

الدواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو نصف فص ثوم أو عصير الليمون الحامض على العقابيل أو الحلأ النطاقي أو علامات الحماق غير المفتوحة نحو 6 مرات يومياً.

العشبة التّرّجان (*Melissa officinalis*، ص 111). الدواء (داخلي) يُصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً. الدواء (خارجي) يُصنع دهن ينقع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق الغضة أو 3 ملاق صغيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى وتدهن البقع 5-3 مرات يومياً.

الثآليل

العشبة الألوّة (*Aloe vera*، ص 57). الدواء يوضع الهلام على الثؤلؤل مباشرة 2-3 مرات يومياً نحو 3 أشهر.

العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*، ص 274). الدواء تُوضع الصبغة الصرفة على الثؤلؤل 1-2 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر.

عداوي الجلد الفطرية، بما في ذلك سعفة القدم

من السهل التقاط عداوي الجلد الفطرية عبر التلامس البدني، وقد تكون إزالتها صعبة. سعفة القدم فطر ينمو على الجلد بين أصابع القدمين وتحتها، ما يسبب تشققه وتقشره. وقد يكون من الصعب علاج حالة التقرّح المستحكة هذه في البيت.

عون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جوارب من خيوط صناعية أو أحذية ضيقة.

أدوية عامّة

العشبة السنفون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136). الدواء تُصنع لبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 2-1 ساعة يومياً. تنبيه لا تستخدم السنفون على الجلد المشقوق.

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110)، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). الدواء تمزج 5 قطرات من الزيت العطري للبقاء أو القرنفل

أو الصعتر مع ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون. توضع 2-1 مرة يومياً. تنبيه لا يستخدم زيت الصعتر أثناء الحمل.

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56). الدواء يفرق 1/2 فص 2-3 مرات يومياً.

سعفة القدم

الأعشاب الكرّم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69). الدواء تمزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكرّم مع 15 مل من مرهم الأذريون، يفرق بين أصابع القدم وتحتها يومياً.

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تمزج ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق الدردار الأحمر مع ما يكفي من صبغة الأذريون أو المرّ أو حشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة لمساء. توضع على الحبة وحولها وتضمّد. تزال بعد 1-2 ساعة.
ملاحظة هذا الدواء مفيد بوجه خاص لإفراغ الحبوب المؤلمة واستخلاص الشظايا.

الأدوية الداخلية

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الأرقطيون (*Arctium lappa* ص 62).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 5 غ من جذر الأرقطيون و 15 غ من جذر الطرخشقون مع 750 مل من الماء. يقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تؤخذ أقراص حشيشة القنفذ أو برشاماتها، أو يُصنع مغلي من 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110)، القرفنول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء تدهن قطرة واحدة من الزيت العطري للبلقاء أو القرفنول على رأس الحبة المليئة بالقريح أو البقعة مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك قطع فص ثوم وفركه فوق المنطقة المصابة مرتين يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) أو تدهن المنطقة المليئة بالقريح بصبغة غير مخففة مرتين يومياً.

العشبة السمفون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).
الدواء يوضع مرهم أو رهيم السمفون على المنطقة المليئة بالقريح مرتين يومياً.
تنبيه لا يستخدم السمفون على الجلد المشقوق.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء يدهن عصير الليمون الصرّف على المنطقة المليئة بالقريح، أو تخفّف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسول للجلد مرتين في اليوم.

ينتج العَدَّة والحبوب عن عدوى موضعية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سمّية داخلية، تسبّب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزهمية في حالة العَدَّة. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخلياً.

العَدَّة يحدث عموماً في سن المراهقة ويُنتج دُخْنَات وبثوراً وكُيْسَات على الوجه والظهر عادة.
الحبوب مناطق كبيرة على الجلد مملوءة بالقريح. وهي تتبعثر أو تُبْطّ خلال أسبوع. وبما أن الحبوب هي غالباً طريقة الجسم في طرد السموم، فقد تشير الحبوب المعادة إلى ضعف جهاز المناعة. وقد تشير أيضاً إلى الداء السكري أو عدوى جرثومية عميقة الجذور.

الأعشاب مثل البلقاء والثوم مطهرة وصادّة (مضادة حيويّة). ويحسّ الأذريون المخزني والسمفون المخزني على الالتئام ويساعد السمفون في إصلاح الندوب.

عون ذاتي

أكثر من تناول الفيتامين C والثوم.
تنبيهات عامّة لا تعصر الحبوب أو بقع العَدَّة أو تبطنها لأن العدوى قد تنتشر. استشر اختصاصياً من أجل الحبوب المعادة.

الاضطرابات الهضمية



الزنجبيل

كلنا يقع فريسة اضطرابات هضمية معيّنة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره بائسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداوى (مثل التهاب المعدة والأمعاء) والمبيضة والكرب والقلق. يمكن أن تحسّن الأدوية العشبية الوظيفة المعقّدة للأعضاء الهضمية، فتساعد في تفريغ الحموضة والغثيان وانتفاخ البطن. وقد يكون أكل الأغذية البسيطة الكاملة مفيداً، لكن من الصعب التعميم بشأن النظام الغذائي. فبعض الحالات قد تتطلب صوماً، في حين أن حالات أخرى قد تحتاج إلى تجنّب أطعمة معيّنة.

(*Zingiber officinale*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة البلع
- الألم الحاد
- قيء الدم
- الدم في البراز

ملاحظة هامة

اطلب استشارة اختصاصي لمعرفة سبب المشكلات الهضمية المتكرّرة أو المعادة.

ألم المعدة

الألم التشنجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان. وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتر العصبي المفرط أو التسّم الغذائي أو العدوى. وقد يحدث ألم المعدة لوحده أو يؤدي إلى قيء وإسهال (وفي هذه الحالة تستخدم الأدوية في ص 306). الثوم والأذريون المخزني مضادان للفيروسات ويساعدان في إزالة العدوى الهضمية. والأعشاب المرخية مثل البابونج والأفلوس الثلجي تفرّج تشنّج المعدة. وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح.

تنبيهات عامّة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حاداً أو معارداً. لا تلامس كل أنواع النعناع (*Mentha spp.*) الأطفال دون الخامسة.

العداوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤكل 2-1 فص غرض يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء تنقع 2 ملعقة صغيرة من العشبة في 750 مل من الماء ويشرب نحو 5 مرات في اليوم.

الأعشاب الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 154)، النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، حشيشة الهرّ (*Nepeta cataria*، ص 237).

الدواء تمزج معايير متساوية من كل عشبة. يصنع نقيع من ملعتين صغيرتين من المزيغ وكوب من الماء. يشرب كوبان يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

تشنّج المعدة

الأعشاب المرخية البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 146).

الأعشاب الطاردة للريح الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، النعناع (*mentha spp.*، ص 232)، حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166).

الدواء تمزج 3 معايير من عشبة مرخية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويُصنع نقيع (للأعشاب الطاردة للريح، تستخدم بذور الشمّار أو بذور الأنيسون أو أوراق النعناع أو جذر حشيشة الملاك). يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

القيء مع الدَّوام والدوار

العشبة الفراسيون الأسود (*Ballota nigra*، ص 179).
الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.
تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم تتحسن الأعراض على الفور.

الغثيان مع الصداع

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البري (*Mentha palegium*، ص 233)، النعنع الصعترى (*Mentha haplocalyx*، ص 232).
الدواء يصنع نقيع من ملعقة ممسوحة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 4-5 أكواب يومياً.
استخدامات أخرى يكافح هذا الدواء الامتلاء البطني ويساعد في تحسين الشهية والهضم.
تنبيه لا تعطى هذه الأعشاب للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل.

فقد الشهية والقيء

العشبة الكُردمان (*Codonopsis pilosula*، ص 82).
الدواء يصنع مغلي ويرشف 50 مل كل 3-2 ساعات إلى أن يتوقف القيء أو تؤخذ الجرعة خلال يومين.
استخدامات أخرى للقهم (ضعف الشهية)، يضاف 5 غ من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو السوس اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215).
تنبيه لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

الغثيان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153)، الخولنجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88).
الدواء يصنع نقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 1-2 شريحة (0.5 غ) من الجذر الغض أو 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من الجذر المجفّف أو المسحوق أو المشور إلى كوب من الماء. يستخدم الجذر الغض إذا أمكن. ينقع لمدة 5 دقائق ويرشف ساخناً. يشرب نحو 5 أكواب يومياً. يضاف 1-2 كيش قرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) عند الرغبة. خيار يستخدم الدواء تحت «الغثيان مع الصداع».
إرشاد يؤخذ النقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يمزج الزنجبيل المتبلّر.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135)، القنطريون الصغير (*Erythraea canturium*، ص 204).
الدواء يؤخذ 2-4 قطرات من إحدى الصبغتين على اللسان كل ساعة.



العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء يشرب عصير الليمون الطازج صرفاً أو مخففاً كل صباح.

الغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).
الدواء يصنع نقيع من العشبة المجفّفة أو يستخدم 2 ملعقة صغيرة من العشبة الغضة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

يمكن أن يحدث الغثيان والقيء لأسباب عديدة، بما في ذلك تسبّم الغذاء أو العدوي أو الحمى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن دوار البحر. ثمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفّف أو تفرّج الأعراض المزعة للغثيان والقيء. ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جداً أيضاً لدوار البحر.
الزنجبيل، بوجه خاص، وأنسباؤه القريبون مثل الخولنجان المخزني والكركم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثيان والقيء. وهي تساعد في «تدفئة» الهضم وإقراره الكيراتا تقوي الهضم الضعيف وتفرّج الغثيان.
الليمون الحامض دواء منظم ممتاز للهضم الضعيف والكسول.
إن كنت حاملاً أو تشتهيبي الحمل، انظري «غثيان الصباح»، ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

تنبيهات عامة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان الغثيان حاداً ومعادياً. كل أنواع النعنع (*Mentha spp*) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

الريح وانتفاخ البطن

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea centaurium*، ص 204)، الجنطيانا (*Gentian lutea*، ص 97).
الدواء يؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً مع الماء.

أدوية عامّة

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246).
الدواء يصنع نقيع من 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من بذور الشمار أو الأنيسون لكل كوب من الماء ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة. وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرّة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسّن الهضم. كما أن نقاع النباتات العطرية، مثل الشمار أو الهال أو الأنيسون أو الليبية الليمونية أو النعنع، أدوية فعّالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامّة» بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء.

تنبيهات عامة الأعشاب المرّة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير مستساغة لديهم. كل أنواع النعنع (*Mentha spp*) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

قروح الفم واللسان

الأعشاب المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنقذ (*Ehinacea spp*، ص 90)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).
الدواء تمزج أجزاء متساوية من الصبغة وتوضع الصبغة الصرف أو المخفّفة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة.

الأدوية العامّة

العشبة المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84).
الدواء تدهن قروح الفم واللثة المصابة بالعدوى بالصبغة الصرف كل ساعة.
العشبة الريمية (*Salvia officinalis*، ص 130).
الدواء يُستخدم النقيع كغسول للفم، أو تفرك اللثة بالأوراق أو المسحوق.

يمكن استخدام كثير من الأعشاب القابضة لعلاج قروح الفم وشدّ اللثة الضعيفة والأسنان المتخلّخة. الريمية فعّالة على وجه الخصوص، وهي تطهر الفم أيضاً. صبغة المرّ تسع، لكنها تسرع الشفاء.

قروح الفم ومشكلات اللثة

الإمساك التشنجي

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).
الدواء يُصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من
الماء ويُؤخذ 2-1 كوب يومياً، أو تؤخذ ملعقتين صغيرتين من
الصبغة مع الماء مرة كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الغافث (*Agrimonia eupatoria*، ص 160)، المريمية
(*Salvia officinalis*، ص 130)، قنأ الهند (*Aegle marmelos*،
ص 159)، الأنارف (*Polygonum bistorta*، ص 251)، سنط
كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب تصاعدي
لخاصية القبض. يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة
معرمة من إحدى الأعشاب إلى 1.5 كوب من الماء ويغلى على
النار ببطء لمدة 15-20 دقيقة. تؤخذ 3 أكواب يومياً لمدة لا تزيد
على 3 أيام.

ملاحظة عند استخدام الأنارف أو سنط كاشو (أقوى
الأعشاب القابضة)، يُمزج مع أعشاب مطرية مثل بذور لسان
الحمل (*Plantago spp.*، ص 120) أو جذر الخطمي المخزني
(*Althaea officinalis*، ص 163)، تُضاف ملعقة
صغيرة زائد رشّة من النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)
أو أي نعنع آخر (*Mentha spp.*، ص 232-233) لكل 1.5 كوب
من المغلي.

تنبيه لا يؤخذ لمدة تزيد على 3 أيام كل مرة ولا يؤخذ ثانية لمدة 3 أيام.
إذا لم يطرأ تحسّن، استشر اختصاصياً. لا تؤخذ المريمية أثناء الحمل.
لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة.

الإسهال المزمن

ومتلازمة الأمعاء الهيجوة

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120).
الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرمة من البذور والقشور مع
كوب من الماء على الأقل 2-3 مرات يومياً، أو يمزج مع الطعام
ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل. ويمكن نقع البذور
في الماء البارد طوال الليل قبل أخذه.

الإمساك

الأعشاب الحمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126)،
الرواند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)
الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة
وكوب ماء واحد. يؤخذ كأخر شيء في الليل.
ملاحظة الحمّاض المفتول هو أحد الطف المليات ويجب
تجربته أولاً، فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من
الرواند الكفي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الحمّاض المفتول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكفي أو الحمّاض المفتول أثناء الحمل.

الإمساك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)،
السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، الحمّاض
المفتول (*Rumex crispus*، ص 126).
دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 20 غ من جذر الطرخشقون
و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر
المطحون لصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يومياً.
دواء 2 تمزج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون
والحمّاض المفتول وملعقة صغيرة من السوس.
يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 1-2
كوب يومياً.

تنبيهات لا يؤخذ الحمّاض المفتول أو السوس المخزني أثناء الحمل.

الأعشاب السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72)، الزنجبيل

المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)
الدواء ينقع 6-3 قرون من السنا المكّي و 2-3 شرائح (إلخ) من
الزنجبيل الغض في 150 مل من الماء الدافئ، ويمكن بدلاً من
ذلك أخذ أقراص السنا المكّي، يؤخذ أي من المستحضرين لمدة
10 أيام.
ملاحظة هذا هو أقوى المليات الواردة.

تنبيهات السنا المكّي ملين منبه قوي واستخدامه مضر على المدى
الطويل. لا يُعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ أثناء الحمل.

تفيد الأعشاب الإمساك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء
السوية بطريقة لطيفة. وغالباً ما ينتج الإمساك عن عدم تناول
الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة بشكل كافٍ، فيما ينتج
الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسمم الطعام.
وتسبب متلازمة الأمعاء الهيجوة نوبات متعاقبة من الإمساك
والإسهال، وينشأ الإمساك التشنجي عن التوتر والتشنج
العصلي في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والحمّاض المفتول
مليات معتدلة.
السنا المكّي ملين قوي ولا يجب تناوله إلا عند فشل الأعشاب
الأخرى.
بذور لسان الحمل وقشورها تنظف القولون وتعزّر عادات
الأمعاء السوية.
للأفلوس الثلجي خصائص مضادة للتشنج ويمكن أن يفيد
الإمساك التشنجي.
الغافث وقنأ الهند والأنارف وسنط كاشو أعشاب قابضة
تجفّف بطانة الأمعاء وتشدها. لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها
تعوق امتصاص الغذاء وتؤخذ مزوجة مع أعشاب ملطفة
ومطرية، مثل لسان الحمل، والخطمي المخزني، من أجل
الإسهال.

نظام غذائي للإمساك

تعمل الفاكهة كملين معتدل داخل الأمعاء الغليظة. أكثر من
تناول الفاكهة الغضة يومياً، مثل التين (*Ficus carica*، ص
209) أو التفاح أو التمر هندي (*Tamarindus indica*، ص 272)،
وهي تُضاد أيضاً القيء والريح وعسر الهضم.

تنبيه عام استشر اختصاصياً من أجل الإمساك أو الإسهال المستمر.

الحموضة وعسر الهضم

ينشأ عسر الهضم عن فرط إنتاج الحمض، ويشير إلى فقر
النظام الغذائي أو عدم ملاءمته لكسوة البطانة الداخلية للمعدة
والأمعاء وحمايتها من فرط الحمض، يؤخذ الدردار الأحمر أو
المرنطة القصبية أو خرز الصخور، وهي أعشاب لثيئة دبقة
عندما تنقع في الماء. وتقوي عراوة ملكة المروج بطانة المعدة
وتخفف الحموضة، فيما تتعدد استعمالات البابونج بشكل
مدّش لكثير من المشكلات المعدية المعوية.

النظام الغذائي

قلّل من الأطعمة الحمضية، مثل البرتقال واللحم الأحمر
والسبانخ والطماطم، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الأدوية العامة

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، المرنطة
القصبية (*Maranta arundinacea*، ص 231)، خرز الصخور
(*Cetraria islandica*، ص 184).
دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرمتين من أي من
الأعشاب و 100 مل من الماء. يترك لمدة 15 دقيقة. يؤخذ 100 مل
نحو 4 مرات يومياً.
دواء 2 يُصنع «طعام» الدردار الأحمر بمرج ملعقة صغيرة
معرمة من المسحوق و 3 ملاعق صغيرة من الماء البارد. يحرك
المزيج في 250 مل من الماء المغلي. تُضاف رشّة من القرفة
(*Cinnamomum verum*، ص 80) أو جوز الطيب (*Myristica
fragrans*، ص 113) حسب الرغبة. يؤخذ 250 مل 3 مرات
يومياً.

الأعشاب الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، القنّة

المهجونة (*Ferula gummosa*، ص 209)، الأنيسون
(*Pimpinella anisum*، ص 246)، أو أي من أعشاب الغثيان
والقيء، ص 306.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة معرمة من بذور
الشمّار أو الأنيسون، أو عشبة القنّة المهجونة، و 750 مل من
الماء. يشرب أثناء اليوم.

عسر الهضم والألم البطني

وانتفاخ البطن والفواق

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الحموضة مع التهاب المعدة

العشبة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96).
الدواء يصنع نقيع من الرؤوس الزهرة. يشرب 5 أكواب
يومياً.



الناردين المخزني
(Valeriana officinalis)

معظمنا لا نتاح له فرصة الهرب من الضغوط اليومية، لذا لا يتمكّن الجهاز العصبي من استعادة حيويته الطبيعية. ويمكن أن يؤدي الكرب الطويل الأمد إلى القلق والعصبية والاكتئاب والأرق والخفقان والهيوجية. وربما تكون الأدوية العشبية فعالة في تغذية الجهاز العصبي وتهدة العقل وإرخائه وتنبيه الجسم بلطف أو تركينه. ويستجيب الصداع والشقيقة جيداً للعلاج بالأعشاب، وكذا الحالات التي تؤثر على الأعصاب بشكل مباشر، مثل الألم العصبي.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم العصبي أو الصدري أو وجع الرأس.
- الصداع والألم الذي لا يتحسن خلال 48 ساعة رغم المعالجة الذاتية
- فقد الإحساس أو فقد الحركة
- زيغان البصر
- الاكتئاب الحاد

القلق والاكتئاب والتوتر

كثير من الناس يشهدون توتّعاً وشعوراً بانعدام القدرة يتطور باستحكام الكرب والقلق والتوتر. لا يوجد ردّ فوري، لكن ثمة عدد كبير من الأعشاب التي يمكنها خفض هذه الأعراض واستعادة العافية بالتدرج عن طريق دعم الجهاز العصبي.

الترنجان والدرقة جانبية الزهر والدميانة أعشاب مهدئة تخفف التوتر الجسمي وتساعد في الحفاظ على توازن الحالة العقلية والعاطفية. يخفف الترنجان المشكلات الهضمية المتعلقة بالكرب، وتجابه الدرقة جانبية الزهر نوبات الذعر، وتعمل الدميانة بمثابة «مصحح» لطيف.

الناردين المخزني ذو مزايا مهدئة. الجنسغ وجنسغ سيبيريا ممتازان في تدبّر الأحداث المكربة مثل الرياضات التنافسية أو الامتحانات أو نقل المنزل. الويتاينا المنومة عشبة مقوية دامة تحض على المعافاة من كرب طويل الأمد أو مرض مزمن.

نمط الحياة

عندما تصاب بكرب عاطفي، من الضروري الأكل جيداً والتمرّن بانتظام وتوفير وقت للاسترخاء. وقد تكون اليوغا والتاي تشي مفيدتين بوجه خاص.

الأدوية العامة

الأعشاب الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)، الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria laciniiflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 أكواب يومياً.

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104). الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع نقيع ويشرب 4 أكواب يومياً. ملاحظة قد يتطلب هذا الدواء 2-3 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ.

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111). الدواء يصنع نقيع من قبضة من الأوراق الغضة و 150 مل من الماء، أو يصنع نقيع من العشبة المجففة. يشرب نحو 5 أكواب يومياً، أو تضاف الجرعة اليومية إلى الحمام.

ملاحظة يهدئ هذا الدواء أيضاً الخفقان ويحض على النوم

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً.

القلق المزمن وفطرب النشاط

العشبة الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). الدواء تؤخذ 10 قطرات من الصبغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرة.

الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع

العشبة الكردهان (*Codonopsis pilosua*، ص 82). الدواء يصنع مغلي ويشرب جرعة متساوية خلال اليوم، أو يطهى نحو 25 غ من الجذر يومياً في حساء أو يخنة.

الكرب قصير الأمد

الأعشاب الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسغ سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*؛ ص 92). الدواء تؤخذ أقراص الجنسغ أو يمضغ 0.5-1 غ من الجذر يومياً أو يستخدم في الطهي. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 3-2 غ من برشامات جنسغ سيبيريا نحو 3 مرات يومياً. تنبيهات لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع كل مرة. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب تجنّب المشروبات التي تحتوي على كافيين.

الكرب طويل الأمد والنقاهة

العشبة الويتاينا المنومة (*Withania somnifera*، ص 150). الدواء يصنع مغلي باستخدام 1 غ من الجذر وكوب من الماء ويؤخذ خلال النهار، أو يُضغ المقدار نفسه من الجذر.

الألم العصبي

الألم العصبي ألم ناتج عن انقباس عصب أو تضرره أو تهيج. وهو يحدث عادة في نوبات حادة قصيرة، ويستشعر على طول العصب. ورغم أن علاجه صعب، إلا أن الأدوية الواردة قد تفرّج المشكلات الثانوية. حشيشة القلب مسكن ومضادة للفيروسات، تساعد في تفرّج عرق النسا (ألم يسببه احتباس عصب شوكي) وألم الرأس. وللقرنفول مفعول مخدّر ويخفف النعنع الألم. كرب أيضاً زيت حشيشة القلب (انظر ألم الظهر، ص 313).

تنبيه عام، استشر اختصاصياً عند وجود حمى أو تورّم للثة مع ألم الأسنان.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum peforatum*، ص 104)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95).

الدواء يوضع النقيع الزيتي الصرف لحشيشة القلب على المناطق المؤلمة، أو تضاف 20 قطرة من كل من الزيت العطري للقرنفول والخزامى إلى 50 مل من النقيع الزيتي لحشيشة القلب ثم يوضع المزيج كل 3-2 ساعات حسب الحاجة.

العشبة النعنع (*Meniha x piperita*، ص 112).

الدواء يصنع نقيع من 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتفسل المنطقة المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف 20 قطرة من الزيت العطري في 50 مل من زيت حامل وتلك المنطقة

المؤلمة.

تنبيه لا يستخدم على الأطفال دون الخامسة.

ألم الرأس

العشبة القرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95). الدواء تمزج 1/2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس.

ألم الأسنان

العشبة القرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95). الدواء يوضع كبش قرنفل أو يفرك السن المصاب بقطرة أو اثنتين من الزيت العطري 3-2 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

الوقاية من الشقيقة

العشبة شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*, ص 139).
الدواء عند الإشارة الأولى لقرب حدوث النوبة، تؤخذ
الأقراص أو 10 قطرات من الصبغة مع الماء. ويمكن بدلاً من
ذلك وضع ورقة غضة بين شطيرتي رغيف وأكلها بمثابة
سندويش.
تنبهات لا تُكرَّر الجرعة. لا تُعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا تؤخذ
أثناء الحمل.

الشقيقة

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*, ص
134).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مملوءة من
العشبة وكوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.
العشبة إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*, ص 125).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من
العشبة لكل كوب من الماء ويؤخذ نحو 4 مرات يومياً.

إزالة السموم من أجل السكر المعلق

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinale*, ص 140).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من
الماء. يؤخذ المغلي بجرعات صغيرة في فترات متكررة خلال
اليوم.

الأدوية العامة

العشبة الخزامي (*Lavandula officinalis*, ص 107).
الدواء يفرك الجبين ببضع قطرات من الزيت العطري
الصراف.

التوتر وصداع الجيوب

العشبة الزيزفون (*Tilia spp.*, ص 275).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مليئة من
الزيزفون وكوب من الماء، أو تستخدم أكياس الشاي. يشرب
نحو 5 أكواب يومياً.

الإرهاق العصبي وفرط النشاط

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*, ص 147)،
الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*, ص 146)
الدواء يصنع نقيع رعي الحمام ويُشرب نحو 4 أكواب يومياً.
ويمكن بدلاً من ذلك مزج 1/2 ملعقة صغيرة من كل صبغة
وأخذ المزيج مع الماء نحو 3 مرات يومياً.
تنبيه لا يؤخذ الناردين المخزني أثناء الحمل.

الصداع الناجم عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*, ص 112)، النعنع
البري (*Mentha pulegium*, ص 233).
العلاج يصنع نقيع من كل عشبة في وعاء مغلي باستخدام
كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضة أو ملعقة صغيرة
ممسوحة من العشبة المجففة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5
أكواب يومياً نحو أسبوع أو نحو 4 أكواب يومياً لمدة 2-3
أسابيع.
تنبيهات لا يعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البري أثناء
الحمل.

يمكن أن يسبب الصداع والشقيقة ضعفاً شديداً، لاسيما عندما
يتكرر حدوثهما.

الصداع ينتج عن عدة عوامل، مثل ألم الأسنان وتوتر الرقبة
وإجهاد العينين والسكر المعلق. ومن المهم تشخيص السبب
وعلاجه، وذلك قد يعني زيارة طبيب الأسنان أو طبيب العيون
أو معزوم العظام أولاً. ويمكن أن يكون طب الأعشاب مفيداً جداً
للصداع، رغم أن اختيار الأعشاب الصحيحة قد يكون صعباً.
تحتوي الأدوية التالية على أعشاب مرخية تخفف الصداع
الناجم عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تحديداً.
الخزامي ملطفة في حين أن رعي الحمام عشبة مقوية ومرخية
للإرهاق العصبي. والنعنع فعال للصداع المرتبط بعسر
الهضم.

الشقيقة مشكلة أكثر تحديداً، وتهدف الأدوية إلى الحؤول
دون وقوع الشقيقة فضلاً عن معالجة الأعراض.
السكر المعلق ليس مشكلة عصبية بالمعنى المباشر، لكن يجب
أن يعالج بالطريقة نفسها لعلاج أنواع التسمم المعتدل التي
تتطلب إزالة السموم وتفرغ الصداع. ويُحرص أيضاً على
تناول الكثير من الماء.

تنبيه عام للشقيقة أو الصداع المعاد، استشر اختصاصياً ممارساً
لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام.

الأرق

الذهن المفرط النشاط

العشبة حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*, ص 122).
الدواء تؤخذ الصبغة مع الماء في الليل. يُبدأ بأخذ 10 قطرات
إلى 40 قطرة كحد أقصى كل ليلة.
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخلياً عند الشعور بالوهن والاكنتاب.

ضعف النوم والإرهاق العصبي

العشبة الشوفان (*Avena sativa*, ص 172).
الدواء يؤكل الشوفان يومياً، كعصيدة على سبيل المثال،
وتؤخذ ملعقة صغيرة من صبغة قش الشوفان مع الماء 3 مرات
يومياً.

الأعشاب الجنسنغ (*Panax ginseng*, ص 116)، جنسنغ
سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*, ص 92).
الدواء يؤخذ 1-0.5 غ من الجنسنغ أو 3-2 غ من جنسنغ
سيبيريا نحو 3 مرات أثناء النهار. يمضغ الجذر أو يطهى في
الحساء. ويمكن أخذ الأقراص بدلاً من ذلك.

تنبيهات لا يؤخذ الجنسنغ إلا في النهار ولا يؤخذ مع الكافيين. لا
يؤخذ بشكل متواصل لأكثر من 6 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا
يعطى للأطفال دون 12 عاماً.

الأدوية العامة

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*, ص 76).
الزيزفون (*Tilia spp.*, ص 275)، الخزامي (*Lavandula
officinalis*, ص 107)، زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora
incarnata*, ص 117).
الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب القوة
التصاعدي. يُبدأ بالأضعف، البابونق، فإذا لم يساعد، يجرب
التالي في القوة. يصنع النقيع في وعاء معلق باستخدام 2-1
ملعقة صغيرة مليئة لكل كوب من الماء. يؤخذ قبل النوم.
ويمكن بدلاً من ذلك أخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3
مرات في الليل.

الأعشاب الناردين المخزني (*Valerian officinalis*, ص 146)،
حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*, ص 102). زهرة الآلام
الحمراء (*Passiflora incarnata*, ص 117).

دواء 1 تؤخذ أقراص تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر.
دواء 2 يصنع كُبيس من حشيشة الدينار المجففة (انظر ص
102) ويوضع داخل المخذة.
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخلياً عند الشعور بالوهن أو
الاكنتاب

يصبغ النوم على الجميع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدم
الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة.

الأعشاب المركبة مثل البابونق والزيزفون والخزامي
وحشيشة الدينار وزهرة الآلام الحمراء أعشاب مرخية،
وخلفاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعالية ضد الأرق عند
أخذها ليلاً. حشيشة الدينار ممتازة عندما لا يكف العقل عن
التفكير.

الأعشاب المنبهة فعالة عندما يعاني الجسم من الإرهاق
العصبي وينتابه إحساس بالتعب الشديد الذي يذهب النوم.
يحض الشوفان والجنسنغ على النوم المريح أثناء الليل،
وبخاصة لمن يعانون من التوتر العصبي والتعب.

الحبوب العشبية المنومة تحتوي على مزائج من حشيشة
الدينار والناردين المخزني وزهرة الآلام الحمراء وأعشاب
مماثلة، وغالباً ما تكون مفيدة في التغلب مشكلات النوم
المعتدلة وخفض الشعور بالقلق والكرب.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة التنفس أو ألم الصدر
- السعال الذي يدوم أكثر من أسبوعين
- الألم الشديد في السبيل التنفسي
- لفظ الدم بالسعال
- حمى مقدارها 39°م أو أكثر.
- نزيف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

يمتد الجهاز التنفسي من بطانة العينين والجيوب إلى قاعدة الرئتين، وهو عرضة دائماً للغبار والأوساخ والعضويات الموجودة في الهواء. وليس من المستغرب أننا غالباً ما نواجه في عالمنا الذي يتزايد تلوثه باطراد مشكلات مثل احتقان الجيوب والربو. تهدف الأدوية العشبية إلى حماية بطانات العينين والأذنين والجيوب والأنف والحلق، فضلاً عن «الشجرة» التنفسية للرئتين، بمواجهة العدوى وإزالة النزلة وتلطيف الأغشية المخاطية وتفريغ الالتهاب أو الأرجية.



الصعتر الشائع
(*Thymus vulgaris*)

السعال والتهاب القصبات

السعال عادة رد فعل على جسيمات مهيجة في الأنابيب القصبية. ومن المجدي أخذ نوع السعال الذي لديك ومركزه في الحسبان. ويمكن بعد ذلك اختيار الأدوية العشبية لكي تعمل بفعالية على إزالة السعال أو تخفيفه. السعال الصدري المقتشع قد ينتج بلغمًا أبيض أو أصفر أو أخضر. السعال غير المقتشع يكون جافاً ومهيجاً وغالباً ما يستغرق شفاؤه وقتاً أطول. التهاب القصبات يحدث عندما تلتهم بطانة المجاري الهوائية للرئتين، ما ينتج عنه سعال صدري وربما ضيق نفس وارتفاع في الحرارة. يستخدم دواء خارجي وداخلي على السواء. الأعشاب الصعتر الشائع مطهر فعال للجهاز بأكمله. ويعمل السوس المخزني كمقتشع مألّف للسعال المستمر ويجعل أي دواء أكثر استساغة. يؤخذ كثير من الثوم لمكافحة التهاب القصبات.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام السعال أكثر من أسبوع دون زكام أو عدوى.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*, ص 142) الدواء يؤخذ 5 أكواب من النقع يومياً.

السعال الجاف في الحلق والصدر

الأعشاب بلسم جلعاد (*Populus x candicans*, ص 252)، الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*, ص 142)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*, ص 99).

الدواء يصنع نقيع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر وبلسم جلعاد والسوس. يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يومياً، أو تمزج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يومياً مع الماء. تخفّض الجرعة مع انحسار السعال.

تنبيهات استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسّن بعد أسبوع. لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

السعال الصدري والتهاب القصبات

الأعشاب الراسن الطبي (*Inula helenium*, ص 105)، الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*, ص 94)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*, ص 99).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من الراسن الطبي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

يضاف 5 غ من مسحوق السوس إلى المغلي لتحسين النكهة عند الرغبة.

ملاحظة لالتهاب القصبات والسعال الحادّين، يضاف 5 غ من ورق الأوكالبتوس إلى المغلي.

تنبيه لا يؤخذ الراسن الطبي أثناء الحمل.

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp., ص 90)، الثوم (*Allium Sativum*, ص 56).

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة حشيشة القنفذ مع الماء 2-3 مرات يومياً، أو تؤخذ الأقراص. ويؤكل إضافة إلى ذلك فصان من الثوم يومياً.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*, ص 142)، البلقاء البيضاء (*Melaleuca leucadendron*, ص 232)،

الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*, ص 94).

الدواء (خارجي) تمزج 5 قطرات من الزيت العطري لكل من الصعتر والأوكالبتوس مع ملعقتين صغيرتين من زيت

الزيتون أو زيت عبّاد الشمس. يفرّك الصدر والظهر مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك إحراق 5-10 قطرات من أحد

الزيوت في حرقاق لمدة 30 دقيقة. تنبيه لا يوضع زيت الصعتر أثناء الحمل.

الرّعاف

تشتهر كثير من الأعشاب بوقف الرّعاف (نزيف الأنف) ومعظمها فعال. واستخدام العشبة بمثابة نشوق هو الطريقة التقليدية لإرقاء الرعاف.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا تواصل الرعاف لبضع ساعات أو كان شديداً جداً.

الوقاية من الرعاف

الأعشاب العرقون (*Euphrasia officinalis*, ص 206)، القراص (*Urtica dioica*, ص 145).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء. يؤخذ نحو 4 أكواب يومياً.

الرّعاف

العشبة العرقون (*Germanium maculatum*, ص 211)، الدواء أو لا يقصر المنخران ويُمال الرأس إلى الحلق. ثم

يستنشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوقة.

مشكلات العينين

بدلاً من علاج العينين نفسها، تفيد هذه الأدوية البطانة النسيجية المخاطية للعينين، المجاورة للأنف والحلق. وغالباً ما تستجيب المشكلات التي تصيب بطانة العينين جيداً إلى العلاج الموضعي بالأدوية العشبية، لكن يجب توخي العناية بعدم تهيج العينين بجسيمات الأعشاب المتبقية في الدهون.

العينان المتقرحتان والتعبتان

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*, ص 76)، أقحوان الحدايق (*Chrysanthemum morifolium*, ص 77).

الدواء تصنع رفادة بنقع كيس شاي البابونق أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و250 مل من الماء. يبرد ويعصر الفانوس ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين.

التهاب الملتحمة

العرقون (*Euphrasia officinalis*, ص 208)، القنطريون العنبري (*Centaurea cyanus*, ص 183)

الدواء يصنع نقيع من أي من العشبتين ويصفى. يوضع دافئاً لا ساخناً في مغسّل للعين وتغسل العينين جيداً (انظر ص 296). لا يؤخذ أكثر من مرتين يومياً.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسّن خلال 3-4 أيام.



الزكام الذي يالفة معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحلق. والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمى وصداع وآلم عضلي وغيثيان وقياء. وكلاهما يضران عندما تكون مكروبيين أو متعبين. العلاج العشبي المنزلي ملائم بوجه خاص لهذه العلل المألوفة المزجة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمى وتحسن سرعة تعافي الجسم.

الثوم والزنجبيل والليمون الحامض تجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريغ الزكام والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين. الزنجبيل والقرفة والقرنفل والفليفلة الدغلية لها خصائص مدفئة وتنبّه التعرق. وذلك يساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

الأخيلية ذات الألف ورقة والبيلسان الأسود ينبهان التعرق أيضاً ويقبضان الأعشبية المخاطية للأنف والحلق، ومن ثم يخفضان إنتاج النزلة. **الغافنية المنقوبة والفليفلة الدغلية** عشبتان مفيدتان للعداوي التنفسية بشكل خاص. **الأفستين والجنطيانا** عشبتان مرتان تبردان الجسم وتكافحان الحمى المرتفعة.

النظام الغذائي

يجب تخفيف الأكل لكل هذه المشكلات، ويفضّل تناول الفاكهة والخضر، لاسيما في الحساء بالنسبة للأخيرة. ويجب تجنّب الأطعمة الشحمية والدهنية والغنية بالسكر ومنتجات الحليب.

عون ذاتي

تخفّض الحمى والحرارة بالاستحمام بالماء البارد أو المبرد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرّق.

تنبيهات عامة تذكر أن الزكام يمكن أن يتطوّر إلى التهاب رئوي عند كل رضيع أو مسنّ. اطلب استشارة اختصاصي إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً فجأة.

الأدوية العامة

الأعشاب الثوم (Allium sativum)، ص 56، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء يُسحق فص ثوم متوسط الحجم وتبشر قطعة مماثلة الحجم من الزنجبيل الغض وتعصر ليمونة حامضة. يمزج الجميع مع ملعقة صغيرة من العسل. يضاف المزيج إلى كوب من الماء الدافئ ويحرك. يشرب 3 أكواب يومياً ما دامت الأعراض ظاهرة.

الأعشاب الصعتر الشائع (Thymus vulgaris)، ص 142، الغافنية المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206. **الدواء يصنع** نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة مع كوب من الماء ويشرب 3-4 أكواب يومياً. ملاحظة هذا الدواء فعال جداً عند وجود مخاط أخضر كثيف واحتقان أنفي.

الزكام

الأعشاب الليمون الحامض (Citrus limon)، ص 81، القرفة (*Cinnamomum verum*)، ص 80. **الدواء يشرب** عصير ليمونة حامضة واحدة صرفاً أو مخفّفاً في ماء دافئ. خيار تضاف ملعقة صغيرة من العسل إلى العصير و 1/2 ملعقة من مسحوق القرفة.

العشبة الزنجبيل المخزني (Zingiber officinale)، ص 153. **الدواء تنتعق** 3-2 شرائح (1 غ) من الزنجبيل الغض في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. يؤخذ نحو 5 أكواب يومياً.

الحمى المرتفعة

الأعشاب الأخيلية ذات الألف ورقة (Achillea millefolium)، ص 54، **الغافنية المنقوبة (Eupatorium perfoliatum)**، ص 206، **الفليفلة الدغلية (Capsicum frutescens)**، ص 70. **الدواء يصنع** نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من الأخيلية ذات الألف ورقة والغافنية المنقوبة مع رشّة من الفليفلة الدغلية وكوب من الماء. تخمّر لمدة 5 دقائق وتشرّب ساخنة. تؤخذ 4 أكواب يومياً. خيارات يضاف 1 أو 2 من الأعشاب التالية: 3-2 كبوش قرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، 1/2 ملعقة

صغيرة من مسحوق أو مبشور الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 151، الغض، 1/2 ملعقة صغيرة من لحاء القرفة (*Cinnamomum verum*)، ص 80، المفروم أو المسحوق، 2-1 بذرة مسحوقة من الهال (*Elettaria cardamomum*) المطحون، 3-2 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 248. تنبيه لا تؤخذ الأخيلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل. **الأعشاب الأفستين (Artemisia absinthium)**، ص 63، الجنطيانا (*Gentian lutea*)، ص 97. **الدواء تؤخذ** 10 قطرات من أي من الصبغتين مع الماء 3 مرات يومياً بالإضافة إلى أعلاه. تنبيه لا يؤخذ الأفستين أثناء الحمل.

الحمى المعتدلة

الأعشاب الأخيلية ذات الألف ورقة (Achillea millefolium)، ص 54، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. **الدواء يصنع** نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة و 100 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 4 مرات في اليوم. تنبيه لا تؤخذ الأخيلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل. **العشبة البصل (Allium cepa)**، ص 162. **الدواء تخبز** بصلة كبيرة على درجة حرارة 200° لمدة 40 دقيقة. ترفع من الفرن و يمزج العصير مع كمية مماثلة من العسل. يؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة في الساعة 8 مرات في اليوم على الأكثر.

الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات

الأعشاب الصعتر الشائع (Thymus vulgaris)، ص 142، الترنجان (*Melissa officinalis*)، ص 111، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. **الدواء يصنع** نقيع باستخدام 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم. **العشبة حشيشة القنفذ (Echinacea spp.)**، ص 90. **الدواء تؤخذ** الأقراص أو البرشامات أو نحو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 5 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب 4-2 أكواب يومياً.

التهاب الحلق والتهاب اللوزتين

مزيج الثوم والزنجبيل والليمون الحامض الوارد تحت «الأدوية العامة للزكام والانفلونزا والحمى» (انظر أعلاه) يمكن أن يلطّف أعراض التهاب الحلق والتهاب اللوزتين على السواء. ويستطيع الشجاع مضغ فص من الثوم على مهل؛ المريمية وحشيشة القنفذ عشبتان مطهّرتان أيضاً. وهذه الأعشاب جميعاً تفرّج الأعراض وتساعد في الشفاء العاجل.

تنبيه عام اطلب دائماً الاستشارة والعلاج من اختصاصي للأطفال دون الخامسة الذين يعانون من التهاب اللوزتين.

التهاب الحلق

العشبة التمر الهندي (Tamarindus indica)، ص 272، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81. **الدواء يتغرغر** بأي من مغلي التمر الهندي أو 20 مل من عصير الليمون الصرف أو المخفف بماء دافئ.

الأعشاب إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)، ص 125، المريمية (*Salvia officinalis*)، ص 130، المر (*Commiphora molmol*)، ص 84، **حشيشة القنفذ (Echinacea Spp.)**، ص 90. **الدواء 1 تخفّق** ملعقة صغيرة من أجزاء متساوية من كل الصبغات في 5 ملاعق صغيرة من الماء الدافئ ويتغرغر بها. يُبلع المزيج (إلا عند الحمل).

التهاب اللوزتين

الدواء 2 يُصنع نقيع المريمية، ويخمّر لمدة 10 دقائق ويترك ليبرد قليلاً. يتغرغر به ثم يبلع. يضاف 5 مل من الخل وملعقة صغيرة من العسل لتقوية المفعول. تنبيه لا تتبلع المريمية أثناء الحمل.

الأعشاب حشيشة القنفذ (Echinacea spp.)، ص 90، كل الأعشاب الواردة في «التهاب الحلق» **الدواء تؤخذ** حشيشة القنفذ (انظر «الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات، أعلاه»). أو يستخدم أحد سوائل الغرغرة الواردة تحت «التهاب الحلق». تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ أي تحسن بعد يومين.

ليس من السهل دائماً علاج النزلة الأنفية المفرطة، وهي توحى برداءة نوعية الهواء أو نظام غذائي غير ملائم أو أرجية. ويمكن أن يلعب شكل الأنف والجيوب (التجاويف المليئة بالهواء في العظام حول الأنف) دوراً في هذه الحالة. ويمكن أن تسد الجيوب بسائل ما يسبب ضغطاً مؤلماً. ويمكن أن ينتج ألم الأذن عن عدوى موضعية، وفي هذه الحالة يكون الثوم فعالاً على وجه الخصوص، أو عن نزلة. وتفيد الخزامى في تطهير ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

يخفّض كخطوة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه يزيد إنتاج المخاط، مثل منتجات الحليب والبيض والغذاء المقلّي والدهني والسكر والكربوهيدرات المكررة، مثل الدقيق الأبيض.

تنبيه عام استشر اختصاصياً لآلم الأذن، وبخاصة عند الأطفال.

الدواء العام

العشبة الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*)، ص 94).

الدواء يصنع نشوق بخاري بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 50 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

الحالات الأرجية مع نزلة أنفية مفرطة، مثل حمى الكلا

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76).

الدواء يصنع نشوق بخاري بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 750 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

ألم الأذن

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*)، ص 107).

الدواء توضع قطرتان من الزيت العطري على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن عدوى

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56).

الدواء تفتح كبسولة زيت الثوم وتوضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك سحق فص ثوم كبير ونقعه في ملعقة طعام من زيت عبّاد الشمس أو زيت الزيتون لمدة 24 ساعة على الأقل. يصفى الزيت ويحمى حتى درجة حرارة الجسم. ثم توضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، الخطمي المخزني (*Sambucus nigra*)، ص 131).

الدواء تمزج أجزاء متساوية من كل صبغة وتؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات في اليوم.

النزلة السائلة الغزيرة واحتقان الجيوب

انظر التهاب الأنف الأرجي، ص 300.

الصداع الناتج عن الجيوب

انظر «التوتر والصداع الناتج عن الجيوب»، ص 309.

المشكلات العضلية الهيكلية

يمكن أن تؤدي المشكلات العضلية الهيكلية إلى تدهور هام في نوعية الحياة، سواء نتجت عن حادث أم إصابة رياضية أم بلى وتمزق بسيط. وغالباً ما تكون المناهبة العلاج الأولي، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفّض الألم والالتهاب وترخي العضلات وتزيل السموم من الجسم وتزيد سرعة الشفاء. المعالجات الخارجية تلطف عضلات الظهر والمفاصل والأطراف الموثوءة أو المتقرحة. ويمكن أن تُحدث المثابرة على العلاج المنزلي البسيط تحسناً ملحوظاً لكثير من المشكلات.



الأفلوس الثلجي
(*Viburnum opulus*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد
- تورّم المفصل المفاجيء أو الملحوظ
- العظم المكسور أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعطى إلا الأدوية الخارجية للأطفال. استشر اختصاصياً قبل إعطائهم أدوية داخلية.

الأوتاء والكسور

تستفيد المناطق المتضررة الثانوية من أعشاب مثل زهرة العطاس والسمفوطن المخزني اللتين تلتفان التكدم وتسرعان عملية الشفاء. توضع بأسرع وقت بعد العلاج. تنبيه عام اطلب دائماً اختصاصياً لعلاج العظام المكسورة والأوتاء الحادة.

الأوتاء

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170). الدواء يوضع مرهم أو رهيم (كريم) على المنطقة المتضررة ويُدلك الجلد بلطف 3 مرات في اليوم على الأقل. تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الكسور

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136). الدواء يوضع مرهم أو رهيم أو نقيع زيتي بلطف على المنطقة 3 مرات على الأقل في اليوم. تنبيه لا يستخدم السمفوطن المخزني على الجلد المشقوق.

أوجاع العضلات والمعص

أوجاع العضلات والمعص (تشنج العضلات) أمر عادي جداً، لاسيّما بعد القيام بنشاط عنيف، ويجب أن يقلّ الألم بمرور الوقت. وفي أثناء ذلك، يمكن أن تعمل زيوت التدليك والمراهم المحتوية على أعشاب ملطفة، مثل زهرة العطاس والصعتر الشائع والأفلوس الثلجي، على تخفيف أوجاع العضلات. الرثية (الروماتزم) مصطلح عام لآلم العضلات أو ألم المفاصل وتيسسها، والأدوية الواردة تحت «ألم المفاصل وتيسسها»، ص 313، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعب والمؤلة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170). الدواء يوضع مرهم أو رهيم (كريم). تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.



الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125). الدواء يصنع نقيع من 25 غ من إحدى العشبتين و750 مل من الماء. يخمر لمدة 10 دقائق، يصفى في مغس ويغسل فيه لمدة 20 دقيقة.

خيار حاول أيضاً استخدام زيت تدليك يضم زيت حشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة» لآلم الظهر، ص 313.

المعص وتشنجات العضلات

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148). الدواء (داخلي) تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر. الدواء (خارجي) تفرك المنطقة المصابة بالصبغة الصرفة.

التهاب المفاصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61).
الدواء يصنع نقيع من عراوة ملكة المروج ويُشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم، أو تمزج حصتان من صبغة ست الحسن وحصاة واحدة من صبغة الكرفس وتؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

المفاصل المتيبسة والمؤلمة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، السمفولن المخزني (*Symphytum officinalis*، ص 136)، الحزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء تمزج 2 1/2 ملعقة طعام من النقيع الزيتي لحشيشة القلب أو السمفولن مع 40-20 قطرة من الزيت العطري للحزامي وتدلك المنطقة المصابة بلطف.
خيار جرب زيت تدليك يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة لآلم الظهر» أدناه.

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61).
الدواء تؤخذ الأقراص، أو يُصنع مغلي من البذور يقسم إلى 3 جرعات ويشرب أثناء النهار أو يضاف 25 غ من البذور إلى الطعام يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

التهاب المفاصل والمفاصل المتتهبة

العشبة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101).
الدواء تؤخذ الأقراص (انظر «التنبيهات العامة».)
العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).
الدواء تُعصر ليمونة ويشرب العصير صافياً أو مخففاً بالماء كل صباح.
العشبة الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).
الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات ليوم أو اثنتين حسب الحاجة.

الأعشاب مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61)، الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء، يقسم إلى 4 جرعات وتؤخذ 2-3 جرعات يومياً. ويمكن مزج أجزاء متساوية من الصبغات وأخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً (التنبيهات العامة).
خيار إذا تطوّر التهاب المفاصل أثناء الإياس، تستخدم 8 غ من الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) بدلاً من مخلب الشيطان.

العشبة ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66).
توضع لوزقات ست الحسن بالإضافة إلى أحد الأدوية الواردة أعلاه.

العلة الأكثر شيوعاً التي تتسم بالمفاصل وتيبسها هي التهاب المفاصل. قد يكون الهرم والبلى والتمزق سببها، لكن بعض حالات التهاب المفاصل، وغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل. مخلب الشيطان عشبة مضادة للالتهاب تفرّج المفاصل المتورّمة والمتتهبة.
عصير الليمون الحامض يخفّض الحموضة في الجسم. الصفصاف الأبيض يفرّج الالتهاب والألم، وعندما يمزج مع أعشاب أخرى، يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في التهاب المفاصل الخفيف إلى المتوسط.
عراوة ملكة المروج والكرفس النبطي يمتزجان معاً جيداً لخفض الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 1-2 شهر.

عون ذاتي

تحسين الوضعة وتغيير القلق واستخدام الأدوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويجب تجنّب الأغذية التي تشكل الحمض مثل اللحم الأحمر والسيبانخ والطماطم والبرتقال. ويفيد التمرين المنتظم (لا القرفط)، وكذلك التفكير الإيجابي المسترخي.

تنبيهات عامة استشر اختصاصياً ممارساً لالتهاب المفاصل الحاد. لا يؤخذ مخلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأقتى العنقودية أثناء الحمل.

ألم الظهر

استخدامات أخرى يستخدم لعرق النسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب ألماً عصبياً فضلاً عن المفاصل المتيبسة والألم العضلي المزمن.

ألم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101).
الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويُصنع نقيع يقسم إلى 6 جرعات ويؤخذ على يومين. إذا لم يطرأ تحسن بعد 7 أيام، يقسم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يومياً لأسبوع على الأكثر.
تنبيه لا يؤخذ مخلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناتج عن ألم الظهر

الأعشاب زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117)، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الآلام الحمراء والناردين المخزني والأفلوس الثلجي و 750 مل من ويشرب 1-2 كوب ليلاً (يكفي المغلي لمدة يومين).

الأدوية العامة

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151).
الدواء يُصنع نقيع باستخدام 15 غ من لحاء الديش الشائك و 750 مل من الماء. يصفى وتترك المنطقة المصابة به، أو تستخدم ملعقة طعام من الصبغة وتوضع بالطريقة نفسها. ملاحظة يستخدم بوجه خاص للرقبة المتورّدة والمناطق القطنية.

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يُصنع مغلي باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء، يُصفى في الحمام، ويُغسل فيه لمدة 20 دقيقة.

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، الحزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)، الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 246)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).

الدواء تؤخذ 2 ملعقة طعام من زيت عبّاد الشمس أو النقيع الزيتي لحشيشة القلب ويضاف 20 قطرة من الزيت العطري للحزامي و 10 قطرات من الزيت العطري لكل من كليل الجبل والفلفل الأسود وملعقة صغيرة من صبغة الأفلوس الثلجي. يبرّج وتفرق المناطق المتورّدة، إما بعد الحمام أو بعد تسخين المنطقة بفانيلة ساخنة.

تتطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصي وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الأدوية العشبية في التحسّن العام بتخفيف الألم والتورّث العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.

الأفلوس الثلجي والديش الشائك عشبتان مدققتان ومرحبتان تساعدان على إرخاء العضلات المتورّدة عندما تُفرق المنطقة المصابة بهما.
الحزامي وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التورّث العصبي في المشكلة.
مخلب الشيطان والأفلوس الثلجي لهما خصائص فعّالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورّم المفاصل.
زهرة الآلام الحمراء تحضّ على النوم، لاسيما عندما يكون ألم الظهر مصحوباً بتورّث عصبي.

عرق النسا (حالة مؤلمة يسببها عصب شوكي محصور) والألم العصبي يمكن تفريجهما باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب.

تنبيهات عامة تحتاج مشكلات الظهر إلى رعاية اختصاصي اطلب استشارة اختصاصي ممارس من أجل ألم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- العداوي التي لا تُبدي علامات على التحسّن، أو تتفاقم بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تفوق 39م
- ألم الكلى
- دم في البول

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للمرض قد ضعفت، لاسيّما إذا دامت طويلاً أو كانت معاودة. تشيع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلّص من آثارها إلا أنه يمكن علاجها بتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم. وقد يكون من الصعب أيضاً إزالة العداوي الفطرية، وقد تتطلب علاجاً من قبل اختصاصي، رغم أن أعشاباً مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والبقلاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110 مضادةً قويّةً للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)

العداوي البولية

يمكن أن يكون التهاب المثانة مشكلة خطيرة إذا انتشر إلى الكليتين. ويمكن شفاء التهاب المثانة المعتدل وغيره من العداوي البولية بمزيج من الأعشاب المطهرة، مثل البارُسمة وأعشاب ملطّفة مثل الخطمي المخزني. كما أن أخذ الثوم أو حشيشة القنفذ في الوقت نفسه، يحسّن مقاومة الجسم للعدوى. الأويصة، أو الجرّيس كبير الزهر. وهو من الجنس نفسه، ممتازة للعداوي البولية.

تنبيهات هامة استشر اختصاصياً على الفور إن كان التهاب المثانة حاداً ومعاوداً أو عند وجود دم في البول، أو ألم حول الكليتين أو القطن.

الأدوية العامة

الأعشاب البارُسمة (*Barosma betulina*، ص 67)، شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163).
الدواء يُصنّع نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.
خيار يمكن إحلال العنّاب (*Juniperus communis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل البارُسمة. تنبيه لا يؤخذ العنّاب أو البارُسمة أثناء الحمل.
العشبة الأويصة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العنبات ويشرب 3-4 أكواب يومياً. إرشاد يمكن إحلال عصير الجرّيس كبير الزهر محل مغلي الأويصة.

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أو كلاهما على شكل برشامات أو أقراص.
ملاحظة يؤخذ بالإضافة إلى الأدوية الأخرى.

العداوي الفطرية

العداوي الفطرية شائعة، وقد يكون من الصعب علاجها. وقد أخذ يتزايد حدوث السلاق المهبلي كعارض جانبي للعلاج بالصادات (المضادات الحيوية). الأذريون المخزني مفيد لعلاج هذه الحالة المزعجة.
داء المبيضات (النمو المتسارع للمبيضات البيضاء (*candida albicans*))، وهي عضويات تشبه الخميرة موجودة داخل الأمعاء يمكن أن يسبب مشكلات كبيرة، لكن الحالات المعتدلة يمكن أن تستفيد من الأعشاب المطهرة والمضادة للفطر. مثل الثوم. ويمكن أن تستفيد كل أنواع العداوي الفطرية من الأعشاب التي تعزّز جهاز المناعة، مثل حشيشة القنفذ، فضلاً عن وضع دواء خارجي على المنطقة المصابة.

النظام الغذائي

النظام الغذائي عامل هام عند علاج المشكلات الفطرية. توقّف عن تناول الخبز والأطعمة الأخرى المحتوية على خميرة أو سكر أو قلّل منها.

عون ذاتي

يستطيع المصابون بداء المبيضات أخذ برشامات حمضة أو روبة اللبن للمساعدة في نمو الجراثيم المفيدة في الأمعاء. وللسلاق، يمكن إحكام روبة اللبن في المهبل.

تنبيه عام استشر اختصاصياً من أجل داء المبيضات لأن من الصعب في الغالب علاج هذه الحالة.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء تمزج حصتان من صبغة حشيشة القنفذ وحصّة من صبغة الصعتر، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.
العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤخذ 1-2 فصّ من الثوم يومياً، يُسحق ويُبتلع مع الماء أو يؤكل مع الطعام

السلاق المهبلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع نقيع ويترك ليبرد. يصفى ويستخدم كقطول أو غسول.
خيار يضاف النقيع إلى مغطس ويُقع فيه لمدة 20 دقيقة.

السلاق الفموي

الأعشاب السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، المرّ (*Commiphora molmol*، ص 48)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تمزج حصص متساوية من صبغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفم مع الماء كل 3-4 ساعات، حسب الحاجة.

داء المبيضات

الأعشاب البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 192).
الدواء يصنع نقيع من 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب 2-3 أكواب كل يوم.
العشبة الالباشو (*Tabebuia spp.*، ص 138).

الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحم و 750 مل من الماء. يقسّم إلى 3-4 جرعات ويشرب أثناء النهار.
ويمكن بدلاً من ذلك أخذ برشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية
بما في ذلك سعفة القدم

انظر ص 304.



حب الفقد

(*Vitex agnus - castus*)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، في دورهن التقليدي كععالجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للآثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حبَّ الفقد على مكونات مماثلة للهرمونين الجنسيين الأنثويين، الإستروجين والبروجسترون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحيضیة ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحيضیة الشائعة، مثل التشنجات العضلية والتوتر السابق للحیض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصیة.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل
■ الألم الحاد في البطن أو الحوض
■ التغيير الهام أو المفاجيء في الحیض، مثل الدورات الطويلة أو الشديدة أو غير المنتظمة.
ملاحظة هامة
استشيري عشابياً من أجل أفضل علاج.
استشيري اختصاصياً قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل. انظري «الحمل» ص 317.

المشكلات الحیضیة

يمكن أن تضطرب الدورة الحیضیة لأسباب عديدة، معظمها يتعلق بانعدام التوازن الهرموني. ومن الأسباب الأخرى الكرب وقلة التمارين أو كثرتها ومشكلات الوزن والحساسية للطعام أو الأرجية والستيرويدات وحبوب منع الحمل والمرض المزمن وعوز الفيتامينات والمعادن وفرط الكافيين أو التدخين أو الكحول. ومن المهم استشارة اختصاصی ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحیضیة. يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت الملائم من الدورة لدورتين أو ثلاث.

الدورة الحیضیة السويّة تدوم نحو 28 يوماً. إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حیض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتر السابق للحیض وآلم الحیض له أسباب عديدة وتشهده معظم النساء في سن معينة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتقرح الحلمتين واحتباس السوائل.

الدورات الحیضیة الشديدة يمكن أن تسبب فقر الدم. إذا كانت حیضتك تدوم أكثر من 5 أيام، أو إن كان عليك تغيير الفوط كل ساعتين، قد تكون الدورة شديدة جداً. القراص (*Urtica dioica*)، ص 145) عشبة مقوية ممتازة، وبخاصة للنزيف الغزير، لأن محتواها من الحديد يفوق محتوى السبانخ، ويمكن أكلها كخضرة مغذية.

عون ذاتي

يجب الجمع بين الأدوية العشبية والنظام الغذائي الغني بالخضر والفاكهة الطازجة، والمنخفض الدهن والسكريات. حاولي ألا تدخّتي. والتمرين المنتظم، لاسيما للخضر والحوض، مفيد بالإضافة إلى النظرة المسترخية للحياة. تفيد كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149).
الدواء تؤخذ الأقراص، أو يؤخذ 1.5-2 مل من الصبغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل.

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225).
الدواء يصنع نقيع ويؤخذ 1-2 كوب يومياً لمدة 3 دورات شهرية.

تنبيه لا يؤخذ إن كان النزيف الحیضی شديداً.

التوتر السابق للحیض

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*)، ص 147).
الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 276)
الدواء (داخلي) يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين (أو خليط بحصة متساوية من كليهما) ويشرب 5 أكواب على الأكثر أثناء النهار.

العشبة الناردین المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146).
الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تحتوي على الناردین، أو تؤخذ 40-20 قطرة من الصبغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يومياً.

العشبة إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125).
الدواء (خارجي) يُصنع نقيع من ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة ولتر من الماء ويصفى في حمام دافئ كل صباح. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 5 - 10 قطرات من الزيت العطري إلى الحمام.
ملاحظة جرب أيضاً دواء رعي الحمام الوارد تحت «الدورة غير المنتظمة» أعلاه.

ألم الثديين والحلمتان المقترحتان

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76).
الدواء تصنع رفاة من نقيع 50 غ من العشبة 250 مل من الماء. توضع بلطف على الثديين. تكرر حسب الحاجة.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69).
الدواء يوضع المرهم على الحلمتين. إمسحي المرهم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين.

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxcum officinalis*)، ص 140).
الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يومياً.

النزيف الحیضی الشديد

الأعشاب الأنجان الصيني (*Ligusticum wallachii*)، الفاونيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115).
حشيشة الملك الصيني (*Angelica sinensis*)، ص 60).
الرهمانية المزجة (*Rehmanla glutinosa*)، ص 123).

الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويصنع مغلي باستخدام 15 غ من المزيج و 750 مل من الماء. يشرب في 3 جرعات متساوية أثناء النهار.

ملاحظة تفيد أي من هذه الأعشاب، لكن يفضل وجودها معاً، وتعرف في هذه الحالة بحساء الأشياء الأربعة.

الأعشاب كيس الراعي (*Capsella bursapastoris*)، ص 181).
القراص (*Urtica dioica*)، ص 145).

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 7.5 غ من كل عشبة (أو 15 غ من كيس الراعي فحسب) و 750 مل من الماء. يقسم إلى 3-4 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحیض

تنكّ المغليات بملعقة مليئة من بذور الكراوية (*carum carvi*)، ص 182).
تمزج قبل الغلي.

الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*)، ص 89).
الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148).
الأفلوس الأسود (*Viburnum prunifolium*)، ص 279).

الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من جذر إحدى الأعشاب مع 750 مل من الماء. ترشف مقادير صغيرة أثناء النهار، أو تؤخذ 2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-4 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة يومياً لمدة 5 أيام، أو تؤخذ الأقراص.

العشبة الفاونيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يرشف أثناء النهار.

ضعف الشهوة الجنسية

العشبة السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*, ص 132).
الدواء تنقع 5 غ (حفنة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل.
تصفى العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء. يخمر 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم.
ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من المأمون أخذه لمدة طويلة).

المساعدة على الحمل

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*, ص 149)
الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء كل صباح لمدة 3 أشهر كحد أقصى.
العشبة حشيشة الملك الصينية (*Angelica sinensis*, ص 60).
الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 12 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم 3 أشهر على الأكثر. تنبيه أوقفي الدواء إذا ما حملت.

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يردن الحمل، رغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، وبخاصة إذا كانت المشكلة متعلقة بعدم التوازن الهرموني أو السن أو مقدار المخاط الذي ينتجه عنق الرحم. وتجدر تجربة الأدوية العشبية حيث يبدو عدم وجود مشكلة بدنية تحول دون الحمل، مثل انسداد قناة فالوب أو وجود كبيسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتمرين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

مشكلات الخصوبة عند الرجال

ملاحظة الجنسنغ هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة. غير أن عنبات السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*, ص 132) تفيد القدرة الجنسية عند الذكور. خذها كما ورد أعلاه في «المشكلات الجنسية عند النساء» تحت «ضعف الشهوة الجنسية» لمدة 6 أسابيع.
تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسنغ.

الحيوية العامة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*, ص 150).
الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف يومياً، إما عن طريق المضغ وإما على شكل مسحوق مزوج مع العسل، والماء عند الضرورة. يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر.

العانة والإنزال المبكر

العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*, ص 116)
الدواء يؤخذ 0.5-1 غ 3 مرات على الأكثر في اليوم لمدة 6 أسابيع كل مرة، إما بمضغ الجذر، وإما بطهوه في حساء أو يخنة، وإما بأخذه على شكل أقراص.

العانة مشكلة شائعة عند الرجال. وقد استُخدم طب الأعشاب على مر التاريخ للمساعدة في استعادة الوظيفة الجنسية السوية. وغالباً ما يرتبط انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وهو سبب رئيسي للعقم، بنمط الحياة وحالة الصحة العامة.
السيبال المنشاري عشبة مقوية تزيد القدرة على الاحتمال، وهي تفيد الأعضاء الجنسية.
الويتانيا مقوية عامة غير منبهة بقدر الجنسنغ، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

المشكلات الإباسية

يعرف الإباس بأنه انقطاع الحيض. ويحدث عادة بين سني 45 و55. بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التيقن من أن «التغير في الحياة» قد حصل.
ينخفض مستوي الإستروجين والبروجسترون أثناء الإباس رغم الاعتقاد بعكس ذلك. وللعشاب ذات التأثير البروجستروني، مثل حب الفقد، أهمية بقدر تلك التي تدعم مستويات الإستروجين، لأن كلا الهرمونين يساعدان في الحفاظ على كثافة العظم وخفض خطر تخلخل (ترقق) العظام.
الحفاظ على الحيوية مهم أثناء الإباس لأن كثيراً من المشكلات تنتج عن التعب والإرهاق بقدر ما تنتج عن التغيرات الهرمونية. إذا شعرت بالتعب والإرهاق، قد يساعد بعض هذه الأدوية في رفع الحيوية والمعنويات. وحشيشة القلب دواء ممتاز للاكتئاب.
هبات الحرارة والتعرق الليلي ينتجان بشكل رئيسي عن التغيرات الهرمونية. غير أن الإرهاق العصبي يزيد حدوث هاتين الحاليتين.

انخفاض مستوي الإستروجين والبروجسترون

العشبة الشوفان (*Avena sativa*, ص 172).
الدواء يؤكل 25-50 غ من الشوفان كحبوب للإفطار أو مع طعام آخر.
خيار يصنع بالإضافة إلى ذلك نقيع باستخدام قش الشعير. يقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال النهار.

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*, ص 149)
الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح.

هبات الحرارة والتعرق الليلي

العلاج المريمية (*Salvia officinalis*, ص 130).
الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب، إما أثناء النهار أو في الليل بشكل رئيسي، إن كانت المشكلة تحدث أساساً في ذلك الوقت.

العشبة الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*, ص 75)
الدواء يفضل أخذ الأقراص. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 20 قطرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يومياً.

العشبة الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*, ص 78).
الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.
خيار تمتاز الأقتى العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا. تمزج معايبير متساوية من كل صبغة ويؤخذ 1.5-2 مل مع الماء كل يوم.

الاكتئاب وتدني الحيوية

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*, ص 104).
الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً.

تنبيه عام استشريري اختصاصياً إن حدث نزيف حيضي مطول أو غير معتاد.



البابونق
(Chamomilla recutita)

رغم أنه كان من المأثور أخذ الأعشاب خلال الحمل في كثير من الثقافات، فمن الحكمة عدم أخذ الأعشاب بشكل طبي إلا عند الضرورة. بعض الأعشاب مثل البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) مفيدة جداً، ويمكن أخذها بأمان لمدة 2-3 أسابيع كل مرة أثناء الحمل. ويجب تجنّب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكونات تنبّه عضلات الرحم، وربما تتسبّب في الإجهاض بجرعات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- الغثيان المطول الذي يسبّب عدم القدرة على الأكل بشكل صحيح وتكرّر القيء ما قد يسبب الجفاف.
- التبول المتكرّر الذي يدوم أكثر من 3 أيام (أو مع ألم بعد يومين)
- ألم الثدي مع تورّم الغدد تحت الإبطين أو الحمى
- احتباس السوائل الذي لا ينخفض بعد 3 أيام

العلل العامّة

الحمل موسم لحدوث تغيير كبير في الجسم ويمكن تفريغ كثير من العلل الثانوية بواسطة أدوية عشبية مصنوعة في المنزل.

غثيان الصباح لا ينحصر في الصباح بالضرورة. وهو يبدأ عموماً في الأسبوع 4-6 ويدوم حتى الأسبوع 14-16، وينتج عن كثير من الأسباب، بما في ذلك تقلّب الهرمونات وتدنّي ضغط الدم ونقص مستويات السكر وأرجيات الأغذية والنظام الغذائي الرديء والكرب.

الوذمة (احتباس السوائل وانتفاخ البطن) شائعة جداً أثناء الحمل. فالألم يرشح من الأوعية الدموية إلى النسيج المحيط فيسبّب الانتفاخ. وأكثر ما يتأثر الكاحلان وربلتا الساقان. الإمساك يحدث في الغالب مع تطور الحمل. يزداد الضغط على المعى السفلي ويعيق الدوران.

حرقة الفؤاد (الم في مركز الصدر) يمكن أن تنتج أيضاً عن ازدياد الضغط داخل الجسم.

علامات التمدّد تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم. ويمكن التقليل منها بفرغ الجلد بهلام الألوّة أو زيت الزيتون للحفاظ على مرونته.

الولادة يمكن تسهيلها بشرب شاي أوراق العوسج الجوي، وهو دواء مأثور يحضّر عضلات الرحم للمخاض والولادة.

الأعشاب أثناء الحمل

- تجنّبي كل الأدوية العشبية في الأشهر الثلاثة الأولى، بما في ذلك الزيوت العطرية، ما لم يصفها اختصاصي.
- الأعشاب التالية خطيرة، ويجب عدم أخذها أثناء الحمل بأي حال من الأحوال: عشبة النساء الزرقاء (*Caulophyllum thalictroides*، ص 73)، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 223)، الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والجرع العلاجية من المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). انظر ص 298 من أجل الأعشاب الواردة في الصفحات 300-319 التي يجب تجنّبها.

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوّي (*Rubus idaeus*، ص 262). الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق الغضّة المفرومة أو المحفّقة لكل كوب من الماء. يخمر 5-6 دقائق ويُشرب 1-2 كوب يومياً في آخر 10 أسابيع من الحمل. تنبيهات لا يترك النقيع ليتخمر مدة تزيد على 5-6 دقائق. لا يؤخذ إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل.

علامات التمدّد

الأعشاب الألوّة (*Aloe vera*، ص 57)، الزيتون (*Olea europaea*، ص 239). الدواء تفرغ المناطق المصابة بهلام الألوّة أو تدلك بزيت الزيتون بشدة 1-2 مرة في اليوم.

قلّة النوم

انظر «الأرق» (دواء البابونق والليمون برتقالي الورق والخزامى وزهرة الآلام الحمراء تحت «الأدوية العامة») ص 309.

فقر الدم وضغط الدم العالي

انظر «المشكلات الدورانية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302 و«الإمساك والإسهال»، ص 307.

ألم الظهر

انظر «ألم الظهر»، ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302.

السُّلاق المهبلي

انظر «العداوي الفطرية»، ص 314.

المثانة وعداوي الكلى

انظر «الوذمة»، إلى اليمين.

الشفاء بعد الولادة

انظر «تنظيف الجروح وشفاء الجروح»، ص 304.

غثيان الصباح والغثيان

الأدوية التالية استثناء ويمكن أخذها أثناء الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق. ترشف كميات صغيرة أثناء النهار. لا تشربي أكثر من 5 فناجين يومياً.



العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153). الدواء يصنع نقيع باستخدام 1-1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المبشور لكل كوب من الماء. ترشف مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار، بدلاً من شرب كوب كامل دفعة واحدة. تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يومياً.



العشبة الشمّر (*Foeniculum vulgare*، ص 210). الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من البذور لكل كوب من الماء ويشرب 3 أكواب على الأكثر يومياً.

الوذمة

العشبة شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152). الدواء يصنع نقيع ويشرب 5 أكواب في اليوم على الأكثر.

الإمساك

الأعشاب لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226). الدواء تؤخذ 1-2 ملعقة صغيرة من بذور أي من العشبتين مع كوب كبير من الماء كل يوم، أو تنقع في الماء البارد طوال الليل قبل أخذها. ملاحظة يؤكل المزيد من الفاكهة المجفّقة، وبخاصة التين.

حرقة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96). الدواء يصنع نقيع ويشرب 1-2 كوب يومياً.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275). الدواء يصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يومياً.

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليدياً، أبلغ طبيبك إن كنت تعتمزم أخذ دواء عشبي. وهذا مهم بشكل خاص للمسنين.
- يجب أخذ كل الأدوية الواردة في هذه الصفحة بشكل مستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر
- إن كنت فوق 70 سنة، يؤخذ 3/4 من الجرعة المذكورة للأدوية المعطاة في صفحات أخرى من الكتاب.

عندما نهرم، يقل سطوع النار أو «الكي» المتوهجة بداخلنا وتضعف حيويتنا بالتدريج. وثمة كثير من الأدوية العشبية الملائمة تماماً لعلاج المشكلات الصحية التي تبدأ عندما يصل الناس إلى أواخر الخمسينيات، مثل مشكلات الدوران وضعف الهضم وضعف الذاكرة. ويمكن أن تساعد الأعشاب المزكّاة هنا في الحفاظ على العافية والحؤول دون الأعراض التي غالباً ما تعتبر نتيجة محتومة للهرم أو التقليل منها. وقد أوردنا في أقسام سابقة العلاج الذاتي لمشكلات أخرى غالباً ما تصيب المسنين مثل التهاب المفصل.



الجنسغ
(Panax ginseng)

الحفاظ على الحيوية

ثمة أعشاب كثيرة تساعد في الحفاظ على الحيوية الصعتر الشائع عشبة مبخوسة القيمة كثيراً. وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن لها خصائص مضادة للهرم ومقوية تحافظ على الحيوية وتقلل فرص الإصابة بالزكام والانفلونزا وغيرهما من العدوي التنفسية.

الويثانيا بديل للجنسغ وتعتبر عشبة مقوية تحول دون الهزم أو تبطله. وهي مفيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوة بعد مرض طويل، وهي مشهورة بالحؤول دون ابيضاض الشعر.

الجنسغ يأخذ المسنون في الصين للمساعدة في تحمل الشتاء القاسية. وهو عشبة مقوية ممتازة عند التقدم في السن تحسن الحيوية ومقاومة الكرب والعدوى. تؤخذ للكرب طويل الأمد والنقاة.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) الدواء يصنع نقيع قياسي ويؤخذ 2-3 أكواب يومياً.

الكرب أو النقاة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*، ص 150). الدواء يؤخذ 1 غ من الجذر 2-3 مرات يومياً، إما بمضغه وإما بفرمه ومزجه مع قليل من الماء.

العشبة الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116)

الدواء يؤخذ 1 غ 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر، يمضغ الجذر الغض أو المجفف، أو يطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص. ينتظر 3-4 أسابيع قبل أخذه ثانية. تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسغ.

خيار إن كان الجنسغ منبهاً قوياً، يؤخذ 3 غ من الكردهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) يوماً بطريقة تناول الجنسغ. لهذه العشبة مفعول أكثر اعتدالاً، لكنه مقو.

الإرهاق العصبي والكرب

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172) الدواء يؤكل 25 غ من الشوفان يومياً (كعصيدة مثلاً). ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مرتين يومياً.

الحالات العامة

الحالات التي تنشأ أثناء الهرم تحتاج إلى علاج طويل الأمد وصبر.

الجنكة هي أقدم شجرة على الأرض. أوراقها تحافظ على دوران الدم الجيد نحو الرأس والدماغ وتحسن الذاكرة والتركيز ومستويات الطاقة. وتوحي الأدلة بأنها قد تقلل من خطر السكتة.

الثوم ذو قيمة عظيمة كمكمل غذائي طويل الأمد يساعد في الحفاظ على حسن دوران الدم ويوازن مستويات السكر في الدم ويخفف ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسن مقاومة العدوى، وبخاصة التهاب القصبات.

الرهمانية عشبة صينية مقوية ذات خصائص منبهة معتدلة، ويبدو أنها تخفف ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم. وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب.

الجنطيانا عشبة مرة تساعد في امتصاص الغذاء بالحفاظ على الإفرازات الهضمية التي تتناقص مع تقدم العمر. المقلبات المنكّهة عادة بالأعشاب المرة، مثل الجنطيانا، طريقة ماثورة لتحضير الهضم الضعيف من أجل وجبة غنية.

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) الدواء تؤخذ أقراص الجنكة. ويجب تناولها بانتظام لمدة 3 أشهر على الأقل قبل حدوث تحسن ملحوظ.

ضعف الدوران وارتفاع ضغط الدم

العشبة الثوم (*Allium Sativum*، ص 56) الدواء يؤخذ 2-1 فص ني مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو يرشامات الثوم أو بانتظام.

الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208)

الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوبان يومياً.

العداوي المزمنة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)

الدواء يؤخذ 2-1 فص ني من الثوم كل يوم مع الطعام، أو تؤخذ أي من العشبتين على شكل أقراص أو يرشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرهمانية (*Rehmannia glutinosa*، ص 123). الدواء يمضغ 5 غ من الجذر 1-3 مرات يومياً، أو يصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويؤخذ 1-3 مرات يومياً.

ضعف الهضم

العشبة الجنطيانا (*Gentiana lutea*، ص 97) الدواء تؤخذ 10-5 قطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الجنطيانا عند الإصابة بعسر الهضم الحمضي وقرحة هضمية.

ألم التهاب المفصل والرتية

انظر «ألم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفصل والنقرس»، ص 313.

ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 2-3 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسن، استشر عشاباً ممراساً.

فقرط ضغط الدم Hypertension ارتفاع ضغط الدم	system قسم من الجهاز العصبي يحافظ على الإثارة واليقظة وتوتر العضلات	تجد شرحاً لكثير من مكونات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية" ص 10-15
قابض Astringent يشد الأغشية المخاطية والجلد	حالة التشنج Spasmolytic يرخي العضلات	المصطلحات الطبية
فيقلل الإفرازات والنزف من الجلود	حمى متقطعة Intermittent fever حمى تعاود بانتظام مثل الملاريا	إبتنائي Anabolic يحدث على نمو الأنسجة
قهم Anorexia فقدان الشهية	خافض الحمى Febrifuge	إزالة السموم Detoxification عملية المساعدة في إزالة السموم والفضلات من الجسم
كبدى Hepatic يؤثر على الكبد	خلط Humour سائل بدني هام في الطب الأوروبي أو الهندي المأثور	إستروجيني Oestrogenic ذو مفعول مماثل للإستروجين في الجسم الذي يدعم الأعضاء التناسلية عند الإناث ويصونها
لائم الجروح Vulnerary يشفي الجروح	دواء عشبي Galenical دواء بصيغة قياسية يعد من النباتات	إستنشاق Inhalation تنفس بخار أو سائل تقيح طبي عبر الممرات الأنفية
لبخة Poultice مستحضر عشبي يوضع عادة ساخناً على المنطقة المصابة لتخفيف الألم وخفض الورم	رفادة Compress حشوية قماش منقوعة في مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد	إكسير Elixir مستحضر عشبي سائل ذو طعم مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر
مؤثر عصبي Nervine يصح الأعصاب، يهدي الجهاز العصبي	رقوء Styptic يوقف النزيف عندما يوضع موضعياً	الكوي Qi قوة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية، انظر ص 22-23
مبيد الطفيليات Parasiticide	رهم Cream مزيج من الماء والدهن أو الزيت يندمج مع الجلد	آلم عصبي Neuralgia ألم ناتج عن تهيج عصب أو التهاب
متحسس للضوء Photosensitive حساسية عالية تجاه أشعة الشمس	زيت ثابت Fixed oil زيت غير طيار مكون للنبات، زيت ينتج بالنقع الساخن أو البارد مستحضر	الين واليانغ Yin and yan مضادان متتامان في الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39
مُجفّر Anaphrodisiac كابيت للشبق والشهوة الجنسية	زيت طيار Volatile oil مكون نباتي يقطر لإنتاج الزيت العطري	أنثراكينونات Anthraquinones تهيّج جدار الأمعاء مسبباً الإسهال
مجموعي Systemic يؤثر على الجسم بأكمله، لا على أعضاء مفردة	زيت عطري Essential oil مُستقطر الزيت الطيار المستخلص من النبات العطري	انخفاض ضغط الدم Hypotension
مُجهب Abortifacient يسبب الإجهاض	زيت ناقل Carrier oil مثل زيت نقيير القمح تضاف إليه الزيوت العطرية لتخفيفها من أجل الاستخدام	أيورفيدا Ayurveda نظام طبي هندي مأثور، انظر ص 34-37
محمّر Rubefacient ينبه تدفق الدم الى الجلد، ما يسبب الاحمرار والدفاء	ستيرويدات Steroids مواد كيميائية نشطة من أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قوي	باهي Aphrodisiac يثير الشبق والنشاط الجنسي
مخدّر Anaesthetic يخمد الإدراك بالإحساسات الخارجية	صاّد (مضاد حيوي) Antibiotic يقضي على العضويات الدقيقة أو يتبطلها	بروستاغلاندينات Prostaglandins مواد كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الألم والالتهاب
مخدّر Narcotic يسبب النعاس أو الدهول ويفرّج الألم	صبغة Tincture دواء نباتي يُحضّر بتعطين العشبة في الماء أو الكحول	تربينات Terpenes جزيئات تشكل أساس معظم مكونات الزيوت الطيارة
مداواة طبيعية Physiomedicalism نظام طب الأعشاب الأميركي والبريطاني في القرنين التاسع عشر والعشرين	صدري Pectoral ذو مفعول على الصدر	الجهاز العصبي اللاودي Parasympathetic nervous system قسم من الجهاز العصبي يشتمل على الوظائف الإنبائية، وبخاصة الهضم
مدر البول Diuretic ينبه تدفق البول	طارد الأرياح Carminative يفرّج الغازات الهضمية وعسر الهضم	الجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous system قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن التحكم بالوظائف البدنية الموجهة إرادياً، مثل التعرق ونبض القلب
مذهب التواقيع Doctrine of signatures نظرية تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبية	طارد الديدان Vermifuge يطرد الديدان المعوية	الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous system
مرّ Bitter ينبه إفرازات اللعاب والعصارات الهضمية ويقوّي الشهية	طارد للديدان Anthelmintic يطرد الديدان الطفيلية أو يقضي عليها	
مرقيء Haemostatic يوقف النزف أو يخفضه	طاهر Septic خال من التلوث بالجراثيم والفيروسات والعضويات الدقيقة الأخرى الضارة	
مركن Sedative يخفض النشاط والإثارة العصبية	عقار نباتي بسيط Simple عشبة طبية تستخدم بمفردها	
مرهم Ointment مزيج من الدهون أو الزيوت يشكل طبقة واقية فوق الجلد		
مروخ Liniment دواء خارجي يوضع بالفرك		
مزيل للسموم Depurative		
مسرطن Carcinogenic يسبب السرطان		

الأسماء والأمراض والعلل التي يوجد لها علاج ذاتي كتبت باللون الأسود الغامق.

أقحوان الهند 77	أصطرك بنزوييني 272	أرسطو، النفس النباتية 16	(أ)
أقحوان لاذع 167	أصطرك جاويي 272	أرسطو، نظرية الأخلاط الأربعة 30	إبرة الراعي الملمّخة 214
أقحوان نتن 167	أصطرك أميركي 227	أرضي شوكي 196، 197	إبرة الراهب 214
أقنثة 157	أصطرك شرقي 227	أرطاماسيا خيمية 64	أبقراط 18، 19، 30
أقنثة رهلة 157	أصف 180	أرطاماسيا صينية 63، 64	ابن البيطار 42، 241
أقنثوس 157	أطبّاء حفّاة 27	أرغمون 169	ابن قريطا 19
أكاجو 164	أطفال 318	أرغمون مكسيكي 169	أبهل 223
أكاسيا 44	أعشاب الأعصاب 13	الأزرق 309، 313، 317، 318	أبو صغير 188-189
اكتئاب 308	أعشاب الأكل 11-12	أرقلطون 12، 18، 62	أبو طيلون 156
إكزيمة 300	أعشاب التكيف 12، 13	أرقلطون صغير 62	أبو طيلون ثلاثي الحزوز 156
إكليبتا بيضاء 202	أعشاب الجروح 12، 13	أرقلطون وبري 12، 18، 62	أتسوغا كندا 276-277
إكليل الجبل 31، 125، 284، 297	أعشاب الحصاد 286	إرقيس 198	آثار جانبية للتداوي بالأعشاب 10
أكليونيا كبيرة 42	أعشاب الحكماء الكلتين 96	إرقيس صاعد 198	أثينة استراليا 186
أكونيت 20، 158	أعشاب الطقوس الدينية 47	أركيكتا 51	أجزاء هوائية 287
أكونيت صيني 158	أعشاب المعالجة 287	إرهاق عصبي 12، 13	أجزاء هوائية 287
أكونيت هرمي 20، 158	أعشاب ترياقية 12، 13، 51	أريترونيوم أميركي 204	أخدرية مخلّولة 28، 49، 239
إلتهاب الأنف الأرجي 300	أعشاب جنسية 13	أريترينة ملونة 204	الأخلاط الأربعة 18، 30، 31
التهاب الحلق 311	أعشاب سامّة 17، 42-43	أريسة صينية 169	أخلية ذات ألف ورقة 31، 54
التهاب العصبّات 310، 318	أعشاب سحرية 42، 47	أريسة متباينة الورق 169	أخوين فضي 188
التهاب اللوزتين 311	أعشاب سمّ السهام 20، 29، 158، 187	أريسة نهريّة 169	أخيرانتوس ثنائي الأسنان 157
التهاب المثانة 314، 317	أعشاب صاّدة 10، 13، 26	أريسة هملايا 169	أخيرانتوس شرقي 157
التهاب المعدة 307	أعشاب مضادّة للالتهاب 13، 49	أريغارون فيلادلفيا 203	أخيون معروف 201
التهاب المفصل 313، 319	أعشاب مضادّة للتشنج 13	أريغارون كندي 45، 203	أداتودة 158
الستونية 44، 163	أعشاب مضادّة للفيروسات 28	أريغارون مكسيكي 203	أدونيس ربيعي 158، 279
كاشم المخزني 226	أعشاب مطرية 13	إزدرخت 159، 173	أدوية العمر المتقدّم 319
آلم الأذن 312	أعشاب مطهّرة 12، 13	أزهار 287	أدوية جاهزة 33
آلم الأسنان 308	أعشاب مقوية 13، 49، 308، 319	آس بري شائك 262	آديون الحدائق 30، 69، 284، 287، 288
آلم الأعصاب 308	أعشاب مقوية 48، 49	آس جوي 34، 236	آديون مخزني 30، 69، 284، 287، 288
آلم البطن 307	أعشاب مليئة 13	أسبيرين 24، 96، 128	آراليا سنبلية 168
آلم الحيض 315	أعشاب منبهة 13، 48-50	استتباب 12	آراليا شانكة 92
آلم الرأس 308	أعشاب مهلّسة 16، 47، 51	أستروجين 316	آراليا صينية 168
آلم الظهر 313، 317	أعشاب هرمونية 13	استقلاب ضعيف في الشيخوخة 319	آراليا عارية 168
آلم العضل 311، 312	أعشاب هرورة 13	استنشاق 296	آرالية الجنسغ الظهري 116، 241
آلم المعدة 305	أغاف 160	أسطرغالس 59، 65	آرالية خماسية الورق 12، 19، 25، 38
آلم المفصل 313	أغاف أميركي 160	أسطرغالس دبق 59، 65	241، 41-44، 116
آلوة إفريقية 57	أغاف ليفي 160	إسقوريون بري 274	آرالية شانكة 92
آلوة مرّة 57	إفرنجي 21، 22	إسهال 307، 318	آرند 31، 149
إمساك 307، 317، 318	أفستنتين 63، 64	أسياتيكوزيد 74	أرجية 300-301، 312
إمساك تشنجي 307	أفلوس أحمر 279	إشخيص صيني 172	أرز 183
أمليج مخزني 202	أفلوس تلجي 31، 47، 148	أشقى 200	أرزية 224
أنارف 251	أفوكادو 48، 118	أشقليل بحري 278	أرزية أوروبية 224
أناناس 51، 165	أفيدرين 11، 93	أشنان داود 31، 220	أرزية برّاقة 224
آنب 66، 268-269	أقتى سيبيريا 78		
انتادا 202	أقتى عنقودية 49، 78		
أنتراكينون 14	أقتى ننتة 78		
انتفاخ البطن 306، 307	أقحوان 167		
انتقائية 25، 48-49	أقحوان الحدائق 41، 77		

228، 47 بيوت	بَلَسَانِ 148، 47، 31	بَتُولَا 176	أنتوسيانين 14
(ت)	بَلَسْكَاءُ 62، 18، 12	بتونيا 270	أَنْجَبَار 251
تاريخ طبيعى 31-30	بَلَسَمَ البيرو 236	بحوث القرن العشرين 28-29، 43، 45	أَنْجَذَان 209-208، 200، 36
تأزر 29	بَلَسَمَ جلعاد 252	51، 49	أَنْجَذَان معروف 226
تبغ معروف 47-48، 66، 237	بَلَسَمَ كندا 156	بختية ثلاثية الأجزاء 189، 38	انحباس البول 315، 317
تبغ هندي 108	بَلَسَمَ مكة 252	بختية منشارية 189	اندلسية بيضاء 220
تجارة الاعشاب 12، 18، 21	بَلَقَاءُ 110، 45، 110	بذور 287	أنغوستورا 212
تجفيف الاعشاب 287	بَلَقَاءُ بيضاء 232، 110	بذور القاقلة الوبرية 159	إنفلونزا 311
تحفة المزارع الإلهية 18، 40	بَلَقَاءُ عريضة الورق 110، 232	بربريس حاد الأوراق 175	إنكاريا منقارية الورق 278
تخزين الاعشاب 288	بَلَقَاءُ كثنائية الورق 110	برتقال 188-189	إنهاك عصبي 308-309، 319
تراث مأثور 17	بَلُوط 258	بردي 197	إنيام بري 47، 49، 89، 200
تربد 222	بَلُوط الأرض 174	بردية إبيرز 17، 42، 59	إنيام صيني 41، 89، 200
تركيز ضعيف 319	بَلِيلِج 273، 141	برسيم أحمر 275	أنيسون 247-246، 51
ترنجان 111، 284، 286	بليني الأكبر 30	برسيم حجازي 232، 297	أنيسون نجمي 221
ترنشاه 183	بِن 11، 42، 190-191	برشامات 291	إهليج كابول 141، 273
تروتولا 20	بِن عربي 11، 42، 190-191	برغموت 189	إهليج فضي 141
تشخيص 33-32	بِن ميمون 178	برغولاريا 243	أودو 168
تصلب الشرايين 301	بنج 219	برنق 202	أوفونيموس 206
تعرق ليلي 316	بنج أبيض 219	بروق صيني 165	أوكالبتوس 44، 45، 94، 205
تفاح الأرض 33، 47، 76، 185، 284	بنج أسود 219، 66	بروجسترون 316	أوكالبتوس أحمر 45
تفاح الفيل 208	بندق معروف 100	برودة متطرقة 302	أوكالبتوس سميت 94، 205
تفريح الحكلمات 315	بندق هندي 179-178	بريداليا الحديد 43	أوكالبتوس عريض الورق 44، 45، 94
تفريحات الغم 306	بنسلين 26	بصل 11، 56، 162	أويسة 278
تفريحات اللسان 306	بنفسج 280	بصلات 287	أويسة حمراء 169
تقييم طبي 24	بنفسج ثلاثي الالوان 33، 208	بصل بري 162	أياواسكا 16، 51، 174
تكاثر الاعشاب 285	بنفسج عطر 280	بطاطا 21، 50، 269، 297	إيبوغا 43
تمر هندي 272	بهار نبيل 167، 184-185	بطاطا برازيلية 269	إيدز 45
تنبل 119، 248	بهشية الإكوادور 221	بطاطا حلوة 222	إيفوديا 20، 208
تنشق البخار 296	بواسير 302، 317	بَطَيَّاط 251	أيلنطس صيني 161
تنفس 12، 13	بهشية الديق 220	بَطَيَّاط مَزهَر 39، 41، 121	إينولين 24
تنوب بلسمي 156	بهشية الشاي 50، 220-221	بَطْم شرقي 249	(ب)
توت أبيض 38، 235	بهشية مقبته 220	بطونيقا طبية 270	بابايا 11، 181
توت أسود 235	بوتية اللك 178	بطيخ أحمر 188	بابونج 167، 185-184
توت الأرض البري 211-210	بوصير أبيض 45، 279	بطيخ حنظلي 188	بابونج نين 167
توت الحجال 234	بوط رقيق 277	بطيخ مصري 188	بابونق 33، 37، 76، 185، 284
توت القرز 38، 235	بوقيصية قيصرية 211	بقدونس 244، 288، 297	بازنجان معروف 66، 268-269
توت شامي 235	بولوغان 251-250	بقدونس إفرنجي 167	باراسلسوس 21-22
توت صيني 235	بولوغان رقيق الورق 250	بقلة الأوجاع 191	بارسمة 24، 42، 67
توتثر 308، 309، 315، 317	بولوغان شائع 250-251	بقلة الخطاطيف 185	بارسمة بتولية 24، 42، 67
توتر العضل 308	بولوغان فيرجينيا 250	بقلة الملك 85، 211	بارسمة محززة 67
توتثر سابق للحيض 315	بيتش، دكتور وستر 48-49	بقلة زهراء 253	بارسمة منشارية الورق 67
توؤم الحامل 317	بيجيوم أفريقي 43، 257	بگسة 177	باريرا 11، 50، 187
تورمات 303	بيجيوم الحدائق 257	بلأدونا 33، 66	باستور، لويس 26
توز ملبار 44، 256	بيش الببر 20، 158	بلاذر غربي 164	باهرة 160
تيافرستوس 163، 169	بيلسان أسود 16، 32، 131	بلأن مخزني 263	باهرة ليفية 160

حلا نطاقي 304	حرق الشمس 303	جهاز المناعة 12, 13	تين 209
حلبة رومية 276	حرقه الفؤاد 317	جهاز بولي 13	تين الأصنام 210
حلبة مزروعة 276	حرمّل 243	جوز أرمذ 223-222, 48, 297	تين البنغال 209
حلبّاب صيني 18, 68	حروق 42, 303	جوز أسود 223	تين المجوس 210
حلتيت 209, 200, 36	حساء المكونات الأربعة 40, 115	جوز الزنج 43, 191	تين سماقي الورق 209
حمّاص جبلي 126	حسيّكة ثلاثية الأجزاء 177	جوز الطيب 20, 35, 113	تين شائع 209
حمّاص زراعي 262	حسيّكة شعرية 177	جوز القيء 271	تين لاكور 209
حمّاص صغير الورق 126, 262	حشيشة الهرّ 237	جوز عادي 223	تين معقوف الورق 209
حمّاص عريض الورق 126	حشيشة الأفعى 201, 212	جوز ماتل 198	(ث)
حمّاص مفتول 126, 297	حشيشة الأفعى الهندية 259	جويّسة عطّرة 172	ثأليل 304
حمّاق (جُدري الماء) 304	حشيشة الأوجاع 44, 45, 147, 149	جيرارد، جون 32	ثفاء ملون 225
حمّام 296	حشيشة البحص 186	جيرانيوم عطر 214	ثمار 287
حمّام مخزني 177	حشيشة الحلمة 164-165	جيلديوم 213	ثوجون 63
حمض الساليسيليك 14, 24, 128	حشيشة الدهن 247	جيلديوم غضروفي 213	ثوم 17, 21, 26, 34, 47, 56, 91, 284
حمّل 298, 316, 317	حشيشة الدهن كبيرة الزهر 247	جينغ جي 38, 266	297
حموضة 307	حشيشة الدود 77, 139, 272-273	(ح)	ثوم قصبي 162
حمولات 296	حشيشة الدينار 31, 102	حبّات 305	ثوبا غربية 274
حمّى 311	حشيشة الرثة 16, 256-257	حبّاحب أزرق 226	(ج)
حمّى الكلا 300	حشيشة الرثة الشجرية 227	حبّاحب الجدران 226	جار الماء 162-163
حمية علاجية 48	حشيشة الزجاج 242-243	حبّاحب ميدول 226	جالينوس 18-19, 30-31
حميضة 262	حشيشة السعال 18, 277	حبّاحب ميذول 226	جاوي 221
حناء 225	حشيشة الفتق المرءاء 168, 218	حبّية البركة 237	جذامير 287
حنّدقوق حقلي 232	حشيشة القرعان 244	حبّية القلب 35, 181	جذر كلفن 226
حنطة ستمية 208	حشيشة القرّان 270-271, 288	حبّية المكونات الثمانية 123, 200	جذر مرّ 246
حنطة سوداء 208	حشيشة القلب 28, 29, 30, 104, 284	حبّية سوداء 237	جذر مرّ خنازيري الورق 246
حنطة صينية 208	حشيشة القنّفذ 25, 49, 90, 105	حبّية منع الحَمَل 89	جذور 287
حنّظل 188	حشيشة القنّفذ الأرجوانية 90	حبّ السُنْبُل 156	جُروح وجلوف 304
حُوّان الجبل 258	حشيشة القنّفذ الباهتة 90	حبّ العروس 119, 248	جَزَر 61, 198, 297
حُوّان تيني 258	حشيشة الكلب 231	حبّ العزيز 197	جلّاب أرجواني 222
حُوّان مائي 258	حشيشة الكيّف 19, 102, 180	حبّ الفقد 31, 149	جلّاب كمانى الورق 47
حُوّان مائي أصفر 258	حشيشة الليمون 46, 196, 284	حبّق الراعي 63, 64, 171	جلّاب مخزني 222
حُوّر بلسمي 252	حشيشة الملاعق 190	حبّق الرهبان 35, 114, 284	جلّاب هندي 239
حُوّر رجراج 253	حشيشة الملاك 31, 60, 166, 167	حبّق تُرْنجاني 111, 284, 286	جلد نازّ 300, 304
حومان ليفي الورق 256	حشيشة الملاك الأميركية 60	حبّق صغير 238	جَلْهَم 259
حَيصَل أصفر 269	حشيشة الملاك السيبيرية 166-167	حبّق معروف 114, 238	جَلُوّز عادي 100
حيوية عامّة 316, 319	حشيشة الملاك الصينية 39, 40, 60	حبّق هندي 114, 238	جُنْجُر 251
(خ)	297, 121, 115	حبّلاص 34, 236	جُنجل 31, 102
خاتم الذهب 25, 45, 47, 49, 103	حشيشة النجارين 247	حبّ الملوك 207	جنسنغ 12, 19, 25, 38, 40, 41, 45
خاتم سليمان 251	حشيشة النجم الرمداء 162	حبّين 17	121, 116
خاتم سليمان عطر 251	حشيشة النحل 11, 284, 286	حبّهان 20, 36, 91	جنسنغ اميركي 116, 241, 297
خبّابة برية 163, 230	حشيشة الهرّ 237	حبّوة كاتنجية 245	جنسنغ سيبيريا 92
خبز الرأس 318	حشيشة ذات الجنب 47, 171	حجامة 22	جنطيانا 97, 286
خبّيزة مخزنية 162	حشيشة مباركة 215	حرّشف 71, 196-197	جنطيانا خشنة 97, 214
خبيزة وردية 163, 219	حصّاد البان 125	حرّشف بريّ 32, 71	جنطيانا صفراء 97, 214
خربق أبيض 279	حصّاد 286	حرفش بستاني 71, 197-196	جنطيانا كبيرة الورق 97, 214



رُئْد 224-225، 284	دوشا 35-36	خيزران أسود 174	خَرَبِقْ أخضر 279
رَهْمَانِيَّة صَفْرَاء 123	ديجيتال أرجواني 199	خيزران عُلجاني 174	خَرَبِقْ أسود 217، 279
رَهْمَانِيَّة صَفْرَاء 123	ديجيتال أصفر 199	خيط الذهب 193	خَرَبِقْ أميركي 158، 279
رَهْمَانِيَّة صِينِيَّة 123	ديجيتال صوفي 199	خيط الذهب الصيني 192-193، 41	خَرَبِقْ نَبْت 252
رَهْمَانِيَّة لِزِجَّة 115، 123، 40	ديش 151	خيط الذهب الهندي 193	خَرَز الصخور 184
رَهْمَانِيَّة مطبوخة بالنبيذ 123	ديش بنجي 151	خيط الذهب ثلاثي الورق 193	خَرُشوف 197-196، 71
رَهْمَانِيَّة نِيَّة 123	ديش جنوبي إفريقيا 151		خَرطال زراعي 172-173
رَهِيم 295	ديش شائك 46، 151		خرونوب 184
روح 16	ديش هراوي 151	(د)	خُرُوب 184
روح حيويَّة 30، 33	ديكارت 23	داء المبيضات 314	خُرَامِي بحرية 107
رُوفِيَّة مَقِيَّة 259	ديوسجين 89، 200، 49	داتورة شانكة 198	خُرَامِي ذكريَّة 107
رِيحان الأرض 170		داتورة غير سامَّة 198	خُرَامِي سنبلية 107
رِيحان سليمان 114	(ذ)	داريوس، ملك الفرس 252	خُرَامِي مخزنية 33، 107
ريح فيدا 34	ذرة صفراء 21، 46، 152	دافع جنسي 316	خَس السم 223
	ذُرْفة 29، 192	دَبِق 16، 281	خَس بستاني 223
(ز)	ذَنب الأسد 225	درجة الحرارة 40	خَس صيني 223
زبدة جوز الطيب 113	ذَنب الأسد السيبيري 225	دردار 18، 144	خَس هندي 235
زِدَاع 143	ذَنب الأسد الصيني 225	دردار أبيض 144	خشب القديسين 217
زِدَاع درداري الورق 143	ذَنب الخيل 127، 202-203، 297	دردار أحمر 46، 48، 144، 262	خشب المحاريت 217
زِدَاع شابق 143		دَرَقَة 47، 133، 134	خشب مر 246
زِرَاوند 169	(ر)	دَرَقَة أوروبية 134	خشخاش أصفر 169
زِرَاوند الأمازون 169	راتانيا 223	دَرَقَة جانبية الزهر 133، 134، 47	خشخاش أعمى 242
زِرَاوند ظلياني 169	راسن صيني 105، 221	دَرَقَة صغيرة الزهر 134	خشخاش كالفورنيا 48، 205
زِرَاوند كافوري 169	راسن طبي 24، 105	دَرَقَة فيرجينيا 134	خشخاش مكسيكي 169
زِرَاوند مدور 169	راسن ياباني 105، 221	دَرَقَة كبيرة الزهر 38، 40، 133، 134	خشخاش منثور 242
زِرَاوند ملتو 169	راهوب الذرة 152	دَرَنَات 287	خشخاش منوم 10، 11، 19، 44، 45، 242
زِرَاوند هندي 259	راوند نُكْر 124	دُرِيْدَار أبيض 199	خَطمي مخزني 31، 163
زِرَاوند نابي 169	راوند كُفَي 40، 124، 262	دسقوريدس 18، 30، 32	خطمي وردي 163
زِرَاوند هندي 169	راوند هندي 124	دِغْلِي 17	خَفْقَان 302
زُرْبِيح 186	رَبُو 301	دِغْلِي بيضاء 203	خَلَّة 17، 42، 44-45، 59
زُرْنَب 273	رَبُو قَصْبِي 301	دِغْلِي مذبذبة 17	خَلَّة كبيرة 59، 164
زُرْنَبوك فيرجينيا 186-187	رَمَم المكانس 265	دِفْنَة سامَّة 197	خَلْنَج 179
زَعْرور أحادي المدقة 86	رثية (روماتيزم) 319	دِقْتَمُون أبيض 199	خَلُود السطوح 267
زَعْرور الأودية 86	رجل الأسد 161، 284	دُلَاع 188	خَلِيون 186
زَعْرور شائك 29، 33، 83، 86	رجل النذب 228-229	دَمْسِيْسَة 63، 64	خَلِيون أمرط 186
زَعْفَرَان 194	رجل العنقاء 252	دموية 263	خَمَان أحمر الثمر 131، 297
زَعْفَرَان مخزني 194	رَشَاد 225	دَمِيَانَة 46، 49، 143	خَمَان كبير 131
زُغْدَة 254	رصاصية الكاريبي 249	دَهون 295	خَمُور الأعشاب 292
زُكَام 311، 318	رصاصية أوروبية 249	دُوَار 306	خَنَازِيرِيَّة المناقع 266
زَنْبِق الوادي 29، 192	رصاصية سيلان 249	الدوالي 302، 317	خَنَازِيرِيَّة أميركية 266
زَنْبِق بوما 227	رعاف (نزيف الأنف) 310	دُوَام 306	خَنَازِيرِيَّة صينية 266
زَنْجَبِيل 153	رعي الحمام الكاريبي 147	دودريدج، جوزف 48	خَنَازِيرِيَّة عقداء 266
زَنْجَبِيل شامي 105	رعي الحمام المخزني 44، 45، 147، 147	دوران الدم 12، 13	خَنَشَار 201، 252
زَنْجَبِيل مخزني 20، 36، 37، 153، 284	149	دُورَسْتِينِيَّة كلارين 200	خُولَنْجَان حامض 58
	رُمَان 22، 37، 257	دُورَسْتِينِيَّة محدبة 200	خُولَنْجَان صغير 20، 39، 58
زَنْزَلَخْت 159، 173	رَمَد (التهاب الملتحمة) 310	دُورَم 200	خُولَنْجَان صيني 58
زهرة الألام 117	رَمْلِيَّة 168	دُوسُر 16، 159	خُولَنْجَان كبير 58

شجرة العيد 98	سَمِيمٌ 297, 268	ستريكنوس القىء 271	زهرة الألام الحمراء 117
شجرة الكعبد 50, 244	سَمَقُونٌ مَخْرَنِي 284, 136, 83, 12	ستريكنوس أندونيسيا 271	زهرة الألام المضلعة 117
شجرة المعبد 98	سَمِيَّةٌ 12	ستريكنوس سام 271	زهرة الثلج الغير جينية 186-187
شجرة صيغ الأناثو 177	سَمِيمٌ 179	سترويدات 26	زهرة الحواشي 226
شجرة مريم 30, 77, 139, 284	سَنَا حِجَازِي 72	سحلب أرجواني 240	زهرة الربيع 33, 254
شراء الأعشاب 248, 288	سَنَا ضَيْقُ الْوَرَقِ 72	سحلب ذكر 240	زهرة الرماد البحرية 188
شرباب 292	سَنَا مَكِّي 72, 43, 28, 20	سدر 41, 281	زهرة الرمال 168
شربين 195	سَنَا هِنْدِي 72	سَدَابٌ بَحْرِي 204	زهرة الرمال الشاطئية 168
شَرْتٌ 302	سَنَا وَاسِعُ الْوَرَقِ 72	سَدَابٌ بَرِي 263	زهرة السُّلْحَفَاءِ 186
شُرْدٌ 201	سَنْبِيلُ الْحَدَائِقِ 146	سَدَابٌ مَخْرَنِي 220, 262-263, 286	زهرة السُّلْحَفَاءِ الْمِرْدَاءِ 186
شُرَى (طَفْحُ الْقِرَاصِ) 303	سَنْدِيَانٌ مَزْنَدٌ 258	سَرَّازَانٌ سَنْمِيٌّ 208	زهرة الشيخ الذهبية 267
شعر الغول 158	سَنْطُ شَائِعٌ 44, 156	سَرَّازَانٌ صِيْنِيٌّ 208	زهرة الشيخ الرمادية 188, 267
شعر الذرة 21, 46, 152, 297	سَنْطُ عَرَبِيٌّ 156	سُرَّةُ الْبَحْرِ 74	زهرة الشيخ اليعقوبية 17, 267
شعير 218	سَنْطُ كَاشُو 157	سُرَّةُ الْبَحْرِ الْهِنْدِيَّةِ 74	زهرة العُطَاسِ الْبِرَاقَةِ 170
شعير شائع 218	سَوْرَنْجَانُ الْخَرِيفِ 191	سرخس ذكر 201	زهرة العُطَاسِ الْجَبَلِيَّةِ 33, 170
شعير مسدس 218	سُوْسٌ 127, 156	سرخس مخزني 266	زهرة العُغْدِ 83
شقائق النُعمان 242	سُوْسٌ لَزِجٌ 18, 215	سرغوس شاحب 264-265	زُوبَاعُ الْبَرِّ 265
شُقَارُ الْفَصْحِ 33, 165-166	سُوْسٌ مَخْرَنِي 34, 99	سرغوس مغزلي 264-265	زُوفَا 31, 220
شُقَارُ الْمَرْوَجِ 166	سُوْسَبٌ صِيْنِيٌّ 132	سِرْفَلٌ بَقْلِيٌّ 167	زُوفَا عِمْلَاقَةٌ 40, 159
شُقَارُ حَرْجِيٍّ 166	سُوْسَلٌ أَسْفِيْنِي الْمَآبِرِ 132	سِرْمَجٌ أَرْجَوَانِيٌّ 229	زُوفَا مَائِيَّةٌ 173
شُقَارُ زِرَاعِيٍّ 166	سُوْسَلٌ صِيْنِيٌّ 38, 132	سِرْمَجٌ أَصْفَرٌ 229	زيت 28
شُقَارُ صِيْنِيٍّ 257	سُوْسَنٌ أَزْرَقٌ 222	سِرْمَجٌ خَشْبِيٌّ 229	زيت أبو صغير 189
شقيق النُعمان الصيْنِيٍّ 257	سُوْسَنٌ شَائِبٌ 222	سِرْمَجٌ صِيْنِيٌّ 229	زيت العرعر 223
شَقِيْقَةٌ 309	سُوْسُوْرِيَّةٌ شَائِكَةٌ 265	سِرْوٌ 195	زيت النَّارْتِجِ 189
شَمَارٌ 210	سِيَانُوْسٌ أَمِيْرِكِيٌّ 183	سِرْوٌ شَائِعٌ 195	زيتون 239
شَمْرَةٌ بَحْرِيَّةٌ 194	سِيْرُوْسٌ كَبِيْرٌ الْزَهْرُ 266-267	سُعَالٌ جَافٌ 310	زَيْفُونٌ 275
شَمِرْضَاضٌ 231		السُّعَالُ وَالتَّهَابُ الْقَصَبَاتِ 310, 318	زينوفون 237
شَمِرْضَاضٌ مَكْسِيْكِيٌّ 231		سُعْدٌ شَرْقِيٌّ 197	زيوت 293, 296
شَمْعِيَّةٌ 236		سُعْدٌ مَسْتَدِيْرٌ 197	زيوت البذور 297
شَمْعِيَّةٌ كَبِيْرَةٌ الْزَهْرُ 266-267		سُعْفَةُ الْقَدَمِ 304	زيوت طياراة 15
شَنْدَابٌ بَحْرِيٌّ 204		سُقْرَجَلٌ هِنْدِيٌّ 167	زيوت عطرية 296
شَهِيَّةٌ، فَقْدٌ 306		سُقُنْدُرٌ لَاسِعٌ 262	زيوت منقوعة 293
شَوْفَانٌ زِرَاعِيٌّ 11, 12, 172-173		سُكَبٌ أَوْرُوْبِيٌّ 264	
شَوْكُ الدَّرَاجِ 200		سُكَّرٌ مَعْلَقٌ 309	
شوك مريم 190		سُلَاقٌ 314, 317	
شَوْكْرَانٌ 192, 213		سُلَاقٌ الْفَمِ 314	
شُوْنِيْرٌ زِرَاعِيٌّ 237		سُلَاقٌ مَهْبِلِيٌّ 314	
شُوْيَلَاءٌ 63, 64, 171		سُلْكِيُوْتٌ كَبِيْرٌ 50, 276	
شُوْيَلَاءٌ خُزَامِيَّةٌ الْوَرَقِ 171		سُلْسُفِيْلٌ 275	
شُوْيَلَاءٌ فَضِيَّةٌ 171		سُلْسُفِيْلُ الْمَرْجِ 275	
شِيْحٌ خِيْمِيٌّ 64		سُلْسُفِيْلٌ مِيْذُوْلٌ 275	
شِيْحٌ شَاذٌ 63		سُلْطَانُ الْجَبَلِ 77, 228	
شِيْحٌ شَعْرِيٌّ 63, 64, 170		سُلْطِيٌّ 176	
شِيْحٌ صِيْنِيٌّ 63, 64		سُمُّ السَّمَكِ 165	
شِيْحُ الْجَبَلِ الْكَنْدِي 203		سُمَاقٌ أَجْرَدٌ 260	
شِيْرَنْدَرَةٌ 132		سُمَاقٌ سَمٌ 260	
شِيْرَنْدَرَةٌ صِيْنِيَّةٌ 132		سُمَاقٌ عَطْرٌ 260	
شِيْطْرَجٌ فَيْرَجِيْنِيَّا 225			
			ستريكنوس 187



العناصر الخمسة 35، 38-39	عَرَصَفٌ مَّالِي 229	طَبٌّ عَرَبِيٌّ 19، 31، 34، 37، 42	(ص)
عنانة (عجز جنسي) 316	عَرَصَفًا مَّادًا 161	طَبٌّ فَيِّتْنَامِي 20	صابونية مخزنية 264
عنب الأجرح 278	عَرَصَفٌ مُسْتَلَقٌ 161	طَبٌّ كَارِيْبِيٌّ 46-47	صابونيات 15
عنب الحية 178	عرعر شائع 18، 67، 223	طَبٌّ كُورِيٌّ 40-41	صَبَّارُ الْهِنْدِ 45، 240
عنب الدب 168، 278	عرعر شائك 223	طَبٌّ هِنْدِيٌّ 17-19، 34-37	صَبَّارٌ مَعْرُوفٌ 240
عنب هندي 181	عرعر قاسٍ 223	طَبٌّ يَابَانِيٌّ 20، 40-41	صَبَّاغٌ كُحُولِيٌّ 291
عنبِر دَمَاعٌ 34، 227	عرعر كادي 223	طَبٌّ يُونَانِيٌّ 19، 31، 34، 37، 42	صَبِّغَاتٌ 291، 292
عنبِر دَمَاعٌ أَمِيرِكِيٌّ 227	عرق الدم 263	طَبَّاعَةٌ 22، 31-32	صُدَاعٌ 306، 308، 309، 312، 317
عنبِر دَمَاعٌ شَرْقِيٌّ 34، 227	عرق الذهب المخزني 50، 184	طَبَّرَحَى 205	صَرِيْمَةُ الْجَدِي 77، 228
عنبِيَّاتٌ 287	عرق إنجبار 254	طُحْلَبُ الْمَنَاقِعِ 26	صَعْتَرُ بَرِّيٍّ 142، 274-275
عَنْدَمٌ إِفْرِيْقِيٌّ 179	عَرَقُدٌ صِيْنِيٌّ 40، 109، 297	طَحْلَبُ إِيرْلَنْدَا 187	صَعْتَرُ شَائِعٌ 33، 142، 240
عُنْتَصَلٌ بَحْرِيٌّ 278	عُرُقُونٌ 208	طَرَّحْشَقُونٌ 45، 62، 140، 146، 284، 288، 297	صَعُوبَةُ التَّنْفَسِ وَضَيْقُ الصَّدْرِ 301
عود الأنبياء 21، 216-217	عروس النيل 238	ظَرْحَشَقُونٌ صِيْنِيٌّ 140	صَفْصَافٌ أَبْيَضٌ 24، 128
عُودُ الرِّيحِ 175-176	عُرُوقُ الصَّبَاغِيْنَ 185	طَرْحُونٌ 63، 64، 171	صَفْصَافٌ قَصِيْمٌ 128
عود القرح 43، 164	عُغْسَرُ الْهَضْمِ 307	طَعْمٌ 40	صَفْصَافٌ قَمِّيُّ الْوَرَقِ 128
عُودُ الْوَجِّ 37، 55	عشبة الإوز 254	طَفْحُ الْجِلْدِ 303، 318	صُقْلَابٌ سُورِيٌّ 171
عَوَسَجٌ أَسْوَدٌ 259	عشبة البراغيث 120	طَفْحُ الْحَفَاضِ 318	صُقْلَابٌ عُسْقُولِيٌّ 47، 171
عَوَسَجٌ جَوِّيٌّ 262	عشبة البرك 277	طَفِيْلِيُّ الْبِلَازْمُودِيَوْمٌ 26	صُقْلَابٌ مَدْمِيٌّ 171
عَوَسَجٌ شَائِكٌ 261	عُشْبَةُ الْبُؤَاسِيْرِ 258	طَقْسُوسٌ قَصِيْرِ الْوَرَقِ 273	صُقْلَيْنٌ 59
عَيْسِرَانٌ 168، 278	عشبة البواسير الصينية 123	طُوقَرِيُونٌ إِفْرِيْقِيٌّ 274	صَمْغُ الْغَارِ 196
عيشوم صيني 254	عشبة البواسير العقداء 266	طُوقَرِيُونٌ كُورِيْبِيٌّ 274	صَنْدَلٌ أَبْيَضٌ 264
عيشوم نهري 245	عشبة الترياق 200	طُوقَرِيُونٌ مَخْزَنِيٌّ 274	صَنْدَلٌ أَبْيَضٌ يَابَانِيٌّ 29
عين الثور 158	عشبة العلق 164-165	طُومَسُونٌ، صَمْوُئِيلٌ 25، 48، 108، 213	صَنْدَلٌ بَرِّيٌّ 247
عين الديك 156	عشبة النساء الروسية 73	طَبِّيْمٌ 220	صُوجَةٌ 297
(غ)	عشبة مقدسة 203		صُويَا 36، 215، 297
غار 224-225، 284	عشبة رومية 19، 268	(ظ)	
غارانا 50، 243	عصا الذهب 30، 269	ظَلْيَانُ السِّيَاحِ 189	(ض)
غارانا كولومبيا 243	عصا الذهب الكندية 269	ظَلْيَانٌ صِيْنِيٌّ 189	ضَغَطُ الدَّمِ الْمَرْتَفِعِ 301، 317، 319
غاردينية صمغية 213	عصا الراعي 251		(ط)
غاردينية استرالية 213	عصا الراعي المزهرة 39، 41، 121	(ع)	طَارِدُ الْبِرَاغِيْثِ 105
غاردينية سنانية 213	عُصْبَةُ السُّوسِ 36، 156	عِبَادُ الشَّمْسِ 47، 105	طَاعُونٌ 21
غاردينية كبيرة الزهر	عُصْفُرٌ 40، 181	عِبَادُ الشَّمْسِ السَّنَوِيُّ 47، 105	طَبٌّ أَسْتَرَالِيٌّ 44-45
غاردينية ياسمينية 213	عصير 296	عُدَّةُ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ 289	طَبٌّ إِسْلَامِيٌّ 19، 31، 34، 37، 42
غازات 306، 318	عَضَّاتٌ 303	عُدُوٌّ بُولِيَّةٌ 314، 317	طَبٌّ إِفْرِيْقِيٌّ 42-43
غاسول رومي 218	عظلم 174-175	عُدُوٌّ فَطْرِيَّةٌ 314	طَبٌّ أَمِيرِكَا الْجَنُوبِيَّةِ 19، 50-51
غاف 46	عقاير مركبة 32	عُدُوٌّ مُزْمَنَةٌ 10، 319	طَبٌّ أَمِيرِكَا الشَّمَالِيَّةِ 19، 24-25، 46-49
غافث صيني 160	عقبولة الشفة 304	عُرَارٌ بَرْتَقَالِيُّ اللَّوْنِ 211	طَبٌّ أَمِيرِكَا الْوَسْطَى 19، 46
غافث غولاني 160	عقداء عطرية 251	عُرَارٌ سَنَانِيٌّ 41، 211	طَبٌّ أَمِيرِكِيٌّ قَدِيمٌ 19، 24-25، 46-49
غافثية ابن سينا 206	علاج السرطان 262	عُرَارٌ صِيْنِيٌّ 211	طَبٌّ أُوْرُوبِيٌّ 19-23، 30-33
غافثية أرجوانية 47، 206-207	علاجات الذهب 50-51	عُرَارٌ قِيْصَرِيٌّ 211	طَبٌّ أُوْرُوفِيْدِيٌّ 19، 20، 23، 25، 34، 37-45، 36
غافثية برية 206	علاجات الماوري 252	عُرَاوَةٌ مَلِكَةُ الْمَرْوَجِ 33، 96	طَبٌّ بَدَائِيٌّ 44
غافثية عربية 206	علامات تمدد البطن 317	عَرَصَفٌ أَمِيرِكِيٌّ 229	طَبٌّ شَامَانِيٌّ 16-17، 23، 47، 51
غافثية قنبية 206	عَلْدٌ 93	عَرَصَفٌ أُوْرُوبِيٌّ 229	طَبٌّ صِيْنِيٌّ 17-20، 23، 25، 34، 38-41
غافثية منقوبة 206	عَلِيْقٌ 32، 261	عَرَصَفٌ صَنْوَبِرِيٌّ 161	290، 45
غافثية مرقطة 207	عَنَابٌ 281		
غاليوم 212			

قَصعين قاس 130, 263	قَاتِلُ الْبِقِ 49, 78	فرايموان 262	غاليون أبيض 212
قُصُورُ الذَّاكِرَةِ 319	قَاتِلُ الْكَلْبِ 191	فربيون 207	غاليون أصفر 212
قَضَابٌ صَغِيرٌ 280	قَارِحٌ 178-179	فربيون صيني 207	غاليون حقيقي 212
قَضَابٌ كَبِيرٌ 280	قَائِلَةٌ 91	فربيون حَبِيبِي 207	غاليون عطر 172
قَضَابٌ مِصْرِيٌّ 280	قَائِلَةٌ ذِكْرِيَّةٌ 159	فربيون رَامِحٌ 207	غاليون مكسيكي 212
قَضَابٌ وَرْدِيٌّ 280	قَائِلَةٌ وَبْرِيَّةٌ 159	فربيون متصالب 207	غاليون نيوزيلندي 212
قَطْرَمُ الْهَرِّ 237	قُبْرِيَّةٌ 41, 85, 211	فربيون مَرَقَطٌ 207	غُبَيْرَاءُ الْحَابِلِينَ 270
قَطْلَبٌ 168	قُبْرِيَّةٌ مَجْوُوفَةٌ 85	فَرْزَجَةٌ 296	غُثَيَانُ السَّقْرِ 306
قَطْلَبٌ شَائِعٌ 168	قُبْرِيَّةٌ هِنْدِيَّةٌ 85	فِرْطُ النَّشَاطِ 308	غُثَيَانُ الصَّبَاحِ 317
قَطْنٌ أَمِيرِكِيٌّ 216	قَبِيعَةٌ مَخْزَنِيَّةٌ 244	فَرَقُحِينَ 253	غُثَيَانٌ وَقِيَاءٌ 306, 317
قَطْنٌ حَشِيشِيٌّ 216	قَتَاءُ الْهِنْدِ 16, 159	فَرَنْدَلٌ مَبْذُولٌ 229	غُدْدُ صَمَاءٍ 12, 13
قَطِيفَةٌ 163	قَرَاصُ سَنُوِيٌّ 145	فَرِيْزُ بَرِيٍّ 210-211	غُرْغُرَةٌ 296
قَطِيفَةٌ حَبِيشِيَّةٌ 163	قَرَاصُ كَاذِبٌ 224	فَسْتَقٌ 249	غَرْنَدِيْلِيَّةٌ خَشْنَةٌ 216
قَطِيفَةٌ شَائِكَةٌ 163	قَرَاصُ كَاوٍ 145	فُشَاغٌ 19, 268	غَرْنَدِيْلِيَّةٌ قَاسِيَةٌ 216
قَطِيفَةٌ كَبِيْرَةٌ الزَّهْرِ 163	قَرَاصُ كَبِيْرٌ 31, 145, 286, 297	فُشَاغٌ أَمِيرِكِيٌّ 168	غَرَنُوقٌ عَطْرِ 214
قَلَاعٌ 122	قَرَانِيَا مَكْسِيْكِيَّةٌ 193	فُصْفَصَةٌ 232, 297	غَرَنُوقٌ مَلْطَخٌ 214
قَلَاعٌ كَبِيْرٌ الزَّهْرِ 122	قَرَانِيَا حَمْرَاءٌ 193	فِطْرُ التَّنُوبِ 38, 58, 253	غَرِيْفٌ، السَّيْدَةُ 161, 165, 170, 206
قَلْبٌ 13	قَرَانِيَا ذِكْرٌ 193	فُقْدُ الشَّهِيَّةِ 306	241, 245
قَلْقٌ 308	قَرَانِيَا فُلُورِيْدَا 193	فُقْرُ الدَّمِ 301	غَسُوْلٌ 296
قَلْقَاسٌ هِنْدِيٌّ 222	قَرَانِيَا كَبِيْرَةٌ الزَّهْرِ 193	فُلٌ 222	غَسُوْلُ الْفَمِ 296
قَلَوَانِيَّاتٌ 15	قَرَانِيَا مَبْذُوْلَةٌ 193	فَلَاوْنِيَّاتٌ 14	غَلْطَارِيَّةٌ مَسْطَحَةٌ 213
قَمَامٌ أَحْمَرٌ 278	قَرَانِيَا مَخْزَنِيَّةٌ 193	فَلْفَلٌ أَسْوَدٌ 119, 248	غَلُوكُو سِيْلِيْنَاتٌ 14
قَمَامٌ أَسِيٌّ 278	قَرَّةُ الْعَيْنِ 237, 297	فَلْفَلٌ الْقَدِيْسِيْنَ 119	غَلِيْكُو زِيْدَاتٌ قَلْبِيَّةٌ 15, 24, 199
قَمْعِيَّةٌ أَرْجَوَانِيَّةٌ 24, 33, 199	قَرِحَاتٌ 306, 313	فَلْفَلُ الْمَاءِ 251	غَلِيْكُو زِيْدَاتٌ مَوْلُوْدَةٌ لِّلْسَيَانِيْدِ 15, 86
قَمْعِيَّةٌ صَفْرَاءٌ 199	قَرِحَةٌ هَضْمِيَّةٌ 313	فَلْفَلٌ حَلُوٌ 246	غُوْكُو لَانْتَا 219
قَمْعِيَّةٌ صَوْفِيَّةٌ 199	قُرْطُمُ الصَّبَاغِيْنَ 40, 181	فَلْفَلٌ رُوْمِيٌّ 70	
قَنْبٌ 19, 102, 180	قُرْطٌ 156	فَلْفَلٌ سَنْبَلِيٌّ 119, 247	
قَنْبِيْبٌ لَارُوْسِيٌّ 297	قَرَعٌ رُوْمِيٌّ 194-297	فَلْفَلٌ عَطْرِ 119, 248	
قَنْتَةٌ جَايْكِيَانَا 209	قَرَعٌ شَمْعِيٌّ 175	فَلْفَلٌ كَاْفَا 45, 119	
قَنْتَةٌ رُوْمَانِيَّةٌ 209	قَرَعٌ مَغْرِبِيٌّ 194	فَلْفَلٌ كِبَايَةٌ 119, 248	
قَنْتَةٌ سَنْبَلِيَّةٌ 209	قَرِفَةٌ 20, 25, 80	فَلْفَلٌ كَبِيْرٌ الْوَرَقِ 119, 247	
قَنْتَةٌ فَارَسِيَّةٌ 209	قَرِفَةٌ بِيضَاءٌ 180	فَلْيِفْلَةٌ دَغْلِيَّةٌ 25, 36, 47, 49, 70	
قَنْتَةٌ مَهْجُوْنَةٌ 200, 209	قَرِفَةٌ صِيْنِيَّةٌ 38, 80	فَلْيِفْلَةٌ زِرَاعِيَّةٌ 70	
قَنْطَرِيُونٌ أَسْمَرٌ 183	قَرْنَفَلُ الزَّهَارِيْنَ 199	فَلْيِمَنْغٌ، الْكَسَنْدَرُ 26	
قَنْطَرِيُونٌ صَغِيْرٌ 204	قَرْنَفَلٌ بَهِيٌّ 198-199	فَنُوْلَاتٌ 14	
قَنْطَرِيُونٌ عَنْبَرِيٌّ 183	قَرْنَفَلٌ شَائِعٌ 199	فَوَاقٍ 307	
قَهْوَةٌ 42, 190-191	قَرْنُفُوْلٌ جَاوَةٌ 137	فُوَّةٌ 261	
قُوَّةٌ حَيَوِيَّةٌ 22-23	قَرَنُوسٌ جَامَايْكََا 248-249	فُوْقْسٌ 42, 297	
فُوَيْسَةٌ 129	قَسْطَلٌ 182	فُوْقْسٌ حُوَيْصَلِيٌّ 211, 297	
فُوَيْسَةٌ إِسْبَانِيَّةٌ 130	قَسْطَلٌ أَسْتْرَالِيٌّ 29, 45	فِيْتَامِيْنَاتٌ 15, 297	
فُوَيْسَةٌ حَمْرَاءٌ 40, 129, 130	قَسْطَلٌ أَمِيرِكِيٌّ 182	فَيْجَنُ نَتْنٌ 220, 262-263, 286	
فُوَيْسَةٌ قَاسِيَّةٌ 130, 263	قَسْطَلٌ هِنْدِيٌّ 159	فِيْرُوْنِيَّةٌ 208	
فُوَيْسَةٌ مَخْزَنِيَّةٌ 20-21, 32, 129, 130	قَشْطَلَةٌ 167, 177	فِيْرُوْنِيْكََا أَمِيرِكِيَّةٌ 226	
284, 288	قَشْطَلَةٌ سَهْفِيَّةٌ 167, 177	فِيْرُوِيْكََا مَخْزَنِيَّةٌ 279	
قَبِيَاءٌ 306, 317	قَصْعَةٌ الْمَاءِ 74		
قَيْصُوْمٌ 63, 64, 170	قَصْعَةُ الْمَاءِ الْهِنْدِيَّةِ 17, 44-45, 74		
	قَصْعِيْنٌ 130		
		(ق)	
		قَات 182	
			غاليون أبيض 212
			غاليون أصفر 212
			غاليون حقيقي 212
			غاليون عطر 172
			غاليون مكسيكي 212
			غاليون نيوزيلندي 212
			غُبَيْرَاءُ الْحَابِلِينَ 270
			غُثَيَانُ السَّقْرِ 306
			غُثَيَانُ الصَّبَاحِ 317
			غُثَيَانٌ وَقِيَاءٌ 306, 317
			غُدْدُ صَمَاءٍ 12, 13
			غُرْغُرَةٌ 296
			غَرْنَدِيْلِيَّةٌ خَشْنَةٌ 216
			غَرْنَدِيْلِيَّةٌ قَاسِيَةٌ 216
			غَرَنُوقٌ عَطْرِ 214
			غَرَنُوقٌ مَلْطَخٌ 214
			غَرِيْفٌ، السَّيْدَةُ 161, 165, 170, 206
			241, 245
			غَسُوْلٌ 296
			غَسُوْلُ الْفَمِ 296
			غَلْطَارِيَّةٌ مَسْطَحَةٌ 213
			غَلُوكُو سِيْلِيْنَاتٌ 14
			غَلِيْكُو زِيْدَاتٌ قَلْبِيَّةٌ 15, 24, 199
			غَلِيْكُو زِيْدَاتٌ مَوْلُوْدَةٌ لِّلْسَيَانِيْدِ 15, 86
			غُوْكُو لَانْتَا 219
			(ف)
			فَارُوْنَةٌ 87
			فَاشِرَا بِيضَاءٌ 178
			فَاشِرَا سَوْدَاءٌ 178
			فَاصُوْلِيَا 202
			فَاصُوْلِيَا اِنْتَادَا 202
			فَاصُوْلِيَا شَائِعَةٌ 244-245
			فَاوَانِيَا بِيضَاءٌ 40, 115, 241
			فَاوَانِيَا حَمْرَاءٌ 115
			فَاوَانِيَا شُجَيْرِيَّةٌ 115
			فَاوَانِيَا صِيْفِيَّةٌ 115
			فَاوَانِيَا صِيْنِيَّةٌ 241
			فَاوَانِيَا مَخْزَنِيَّةٌ 18, 115, 241
			فَجَلٌ 258-259
			فِرَاسِيُوْنٌ أَبِيضٌ 231
			فِرَاسِيُوْنٌ أَسْوَدٌ 174
			فِرَاسِيُوْنُ الْقَلْبِ 225
			فِرَاسِيُوْنٌ بَرِيٌّ 206
			فِرَاسِيُوْنٌ مَائِيٌّ 229
			فِرَاسِيُوْنٌ مَائِيٌّ أَمِيرِكِيٌّ 229
			فِرَاسِيُوْنٌ مَائِيٌّ أُوْرُوْبِيٌّ 229

لُوبِيْلِيَّةٌ هِنْدِيَّةٌ 277	كُرْسِيَّةٌ نَخْرَوِيَّةٌ 216	(ك)	كاد هِنْدِي 157
لُوطَسٌ 238	كُرْفَسٌ 61	كارثة الثاليدوميديد 26-27	كارِي بَاتَا 135
لُوفٌ اسطواني 228	كُرْفَسٌ لِفْتِي 61	كاسِيَّةٌ 246	كاشمٌ 226
لُوفٌ مِصْرِي 228	كُرْفَسٌ نَبْطِي 61, 297	كاشمٌ صِينِي 226, 115	كاشمٌ مِخْزَنِي 226
لُويْزَةٌ سِكْرِيَّةٌ 227	كُرْكُمٌ 195	كاشورٌ اصْفَرٌ 278	كافورٌ 188
لُويْزَةٌ لِيْمُونِيَّةٌ 50, 149, 227	كُرْكُمٌ رِدَارٌ 195	كافورٌ 188	كَاكَاوٌ 297, 274
لِيْبِيَّةٌ اِفْرِيْقِيَّةٌ 227	كُرْكُمٌ صِباغِي 20, 34, 36, 88, 153,	كَاكُنْجٌ 245	كَالْبُيَا 106, 42
لِيْبِيَّةٌ سِكْرِيَّةٌ 227	297, 195	كَالوِمْلٌ 22	كَامْبُو 20, 41-40
لِيْبِيَّةٌ لِيْمُونِيَّةٌ 227	كِرْمَةٌ العِنْبِ 281	كَاوِي 42	كَاوِي 42
لِيْمُونٌ 189	كِرْمَةٌ بِيضَاءٌ 178	كَبَّارٌ 180	كَبَّاشٌ 120
لِيْمُونٌ اِضْاَلِيَا 189	كُرْبٌ 187	كَبْدٌ 319	كَبْدٌ 319
لِيْمُونٌ بَرْتَقَالِي الْوَرَقِ 189, 248,	كِرِيْزُوْتٌ 10, 224	كَبْرٌ اَمِيْرِكِي 180	كَبْرٌ خَشِنٌ 180
لِيْمُونٌ حَامِضٌ 11, 36, 81, 189	كُرْبِيْرَةٌ 193	كَبْرٌ شَاكٌ 180	كَبْرَاخُو 172
لِيْمُونِيَّةٌ 196	كِرْزِيْرَةُ البِيْثْرِ 158	كَبْرَاخُو شَاهِقٌ 172	كَبُوْسِيْنٌ كَبِيْرٌ 50, 276
لِيْمُونِيَّةٌ مَارْتِيْنِيَّةٌ 196	كُرْبِيْرَةُ البِيْثْرِ المَذْنَبَةُ 158	كَبِيْبِيَّةٌ جِلْدِيَّةٌ 192	كَبِيْبِيَّةٌ شَبْكِيَّةٌ 192
لِيْنَارِيَّةٌ زَرْقَاءٌ 226	كُسْتَنْءٌ 182	كَبِيْبِيَّةٌ لَانْسُدُوْرْفٌ 192	كَبِيْبِيَّةٌ مِخْزَنِيَّةٌ 192
لِيْنَارِيَّةٌ عَادِيَّةٌ 226	كُسْتَنْءٌ اَمِيْرِكِيَّةٌ 182	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مِقْرَانِيَّةٌ 192
لِيْنَارِيَّةٌ مَعْرُوْفَةٌ 226	كُسُوْرٌ 312	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْنَاوِي، كَارُوْلُوْسٌ 197, 268, 275	كُشْتٌ سِنَانِي 256	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
(ل)	كُشْتٌ مِفْصَصٌ 256	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لَاباشُو 50, 138	كُشْمَشٌ اَسْوَدٌ 260	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لَارِيْسٌ 224	كُشُوْتٌ الصِّعْتَرِ 195	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لَارِيْسٌ ثَلَاثِي الْاَسْنَانِ 10, 224	كُشُوْتٌ الكَثَّانِ 195	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لَالَةٌ مَنْتَصِبَةٌ 276	كُشُوْتٌ كَبِيْرٌ 195	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لَامِيُوْنٌ اَبِيْضٌ 224	كُشُوْتٌ مَنْعَكَسٌ 195	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِبْحَاتٌ 50, 144, 294	كُغَيْبٌ 71	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِبْلَابٌ اَرْضِي 215	كَفَّ الدَّبِّ 130, 263	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُبْنَى بِنْزُوْنِيَّةٌ 272	كَفَّ النِّسْرِ 266	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُبِّيْنٌ المَرْوَجِ 164-165	كَكْفَةُ مَدَادَةٌ 215	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُبِّيْنَةٌ 223	كَلْبِيْبِيْرٌ، نِيْقُوْلَاسٌ 21, 32	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُثَيْنٌ شَاكٌ 239	كَلِمَاتٌ 50, 144, 294, 295	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِحَاءٌ 288	كَلِمَادِيُوْسٌ 274	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِحِيَّةٌ التِّيْسِ 275	كَلِمَالِيَّةُ البَرَجِ 167	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِدَغَاتٌ (لَسْعَاتٌ) 303	كَلْمُوْنٌ 194-195	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِرْءَانٌ المِكَانِسِ 265	كَلْمُوْنٌ حَلُوٌ 221	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحَمَلِ 120	كَلْمُوْنٌ حَلُوٌ يَابَانِي 221	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحَمَلِ البِيضُوِي 120	كُنْبَاتٌ الحَقْلِ 127, 202-203, 297	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحَمَلِ السِنَانِي 249	كُوْبِيَّةٌ مَشْجَرَةٌ 219	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحَمَلِ الصِّينِي 120, 249	كُوْدِيْنٌ 10, 242	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحَمَلِ الكَبِيْرِ 120, 249	كُوْرَارٌ 50, 187	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِسَانٌ الحِيَّةِ الْاَمِيْرِكِي 204	كُوْسِيْلَانَا 217	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُصِيْقِي 212	كُوْكَايِيْنِ 11, 26, 50-51, 205	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُفَاْحٌ 230	كُوْكَةٌ 11, 16, 26, 50-51, 204-205	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُفَاْحٌ اَمِيْرِكِي 250	كُوْكُوْلُسٌ 165	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُفَاْحٌ هِنْدِي 250	كُوْلَةٌ لَامِعَةٌ 191	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُفْتٌ هِنْدِي 169	كُوْلَةٌ مَوْفَقَةٌ 42, 191	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُكِّيَّةٌ عَشَارِيَّةٌ الْاَسْدِيَّةُ 46, 49, 245	كُوْمَارُوٌ 252	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِهَاتٌ وَازِيْزٌ 301		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ السِّفْلِسِ 108		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ زَرْقَاءٌ 108		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ صِيْنِيَّةٌ 108		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ قَرْمِزِيَّةٌ 47		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ مَنفُوْحَةٌ 25, 47, 108		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُوْبِيْلِيَّةٌ هِنْدِيَّةٌ 277		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُويْزَةٌ سِكْرِيَّةٌ 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لُويْزَةٌ لِيْمُونِيَّةٌ 50, 149, 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْبِيَّةٌ اِفْرِيْقِيَّةٌ 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْبِيَّةٌ سِكْرِيَّةٌ 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْبِيَّةٌ لِيْمُونِيَّةٌ 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونٌ 189		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونٌ اِضْاَلِيَا 189		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونٌ بَرْتَقَالِي الْوَرَقِ 189, 248,		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونٌ حَامِضٌ 11, 36, 81, 189		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونِيَّةٌ 196		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْمُونِيَّةٌ مَارْتِيْنِيَّةٌ 196		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْنَارِيَّةٌ زَرْقَاءٌ 226		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْنَارِيَّةٌ عَادِيَّةٌ 226		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْنَارِيَّةٌ مَعْرُوْفَةٌ 226		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
لِيْنَاوِي، كَارُوْلُوْسٌ 197, 268, 275		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
(م)		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَاتِي 220-221		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَاتِيُوْلِي، بِيْرَانْدَرِيَا 183, 221, 225, 227		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَادَةٌ طَبِيْبِيَّةٌ 18, 22, 30-31, 42		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَادُوْكََا 230		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَارْكُوْبُوْلُو 20		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَارْزِيُوْنٌ 197		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مُبيِدَاتُ الحِشْرَاتِ 63, 95, 107, 237		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِتْلَازِمَةٌ الْاَمْعَاءِ الْهِيْجُوَّةُ 307		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مَحُوْطٌ 157		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مُخَاْطٌ 14		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِخْطُوْطٌ بَادِيَانُوْسٌ 46		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِخْلَبُ الشَّيْطَانِ 42, 101		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِدَارِسُ الطَّبِّ 19, 20		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِدَانٌ 83		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِدَاوَاةٌ بِالْاَعْشَابِ 33		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مُدِيْرَةٌ مِخْزَنِيَّةٌ 212		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِذْهَبُ التَّوَاقِيْعِ 16, 22		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مُرٌ 17, 42, 84		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَارَةٌ الحَنْشِ 204		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَانٌ اَمِيْرِكِي اَبِيْضٌ 211		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَانٌ زَهْرِي 211		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَانٌ شَامِخٌ 211		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَانٌ صِيْنِي 211		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَانٌ مَنِّي 211		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرَاهِمٌ 294		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192
مِرْجَانٌ هِنْدِي 204		كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192	كَبِيْبِيَّةٌ مَوْبَانَا 192

هُرْبُون كبير الزهر 38, 40, 133, 134
هضم 12, 13
هليون 172
هليون معروف 172
هندباء 187
هندباء برية 187
هندوسية 16
هوديا كوروري 42
هيراسيوم أزغب 218
هَيْفَل متدلي الأزهار 210
هَيْفَل متدلي الزهر 210
هيلدغارد البنغيني 50, 58, 176, 183, 264, 273
هيلونيا 49, 75
هيلين طروادة 105
هيو فاريقون معروف 104

(و)

وتلوف 187
وئي 312
وج 36, 55
وج أميركي 55
وج صيني 55
ورد 261, 297
ورد أحمر 261
ورد السياج 261
ورد الشمس 201, 200
ورد بري 261
ولادة 317
ويتانيا منومة 37, 150
ويذرنغ، وليام 24, 199

(ي)

ياسمين مخزني 39
ياسمين أصفر 214
ياسمين يرتقالي 235
ياسمين كبير الزهر 222
يانغ 38, 40, 41
يبروح أميركي 250
يبروح مخزني 30, 230
يرز 247
يلانج 179
ين 38, 40, 41
يتون 179
يهق 234
يوسفني 121
يوهبة 243

نَجْد هِنْدِي 83
نَجِيل رَاخِف 160

نَخْرِط الصَّبَاغِين 174-175
نَد سَنَبِلِي 185
نَدَغ الجِبَال 265
نَدَغ بَسْتَانِي 265
نُدْيَان 200-201
نُدْيَان درقي 201
نَزَلَة 300, 312, 318
نَزِيْف 302, 317
نَسْرِين 261
نَسْنَع وَهْلَام 288
نَعْنَع 28, 112, 284
نَعْنَع أَخْضَر 112, 233
نَعْنَع البَر 179
نَعْنَع الجِبَل 179
نَعْنَع الحَقُول 233
نَعْنَع الخِيَل 234
نَعْنَع المَاء 112
نَعْنَع بَرَجِي 233
نَعْنَع بَرِي آمِيرِكِي 233
نَعْنَع سَنَبِلِي 112, 233
نَعْنَع صَعْتَرِي 232-233
نَعْنَع يَابَانِي 233
نَقْل المَاء 233
نَقْل المَرْوَج 275
نَقْل بِنْفَسْجِي 275
نَفِير 198
نَقَاهَة 308, 319
نَقْرَس 313
نَقِيْع 290, 296

نوبات الدُعر 302, 308

نُومان أَمْرَد 168, 218
نَيْدَمَان 200-201
نَيْدَمَان درقي 201
نَيْلِنَج مَنْتَصَب 43
نَيْلُوفَر أبيض 238
نَيْلُوفَر أبيض مِصْرِي 238
نَيْلُوفَر عِطْر 238

(هـ)

هارفي، وليام 23
هارونغا 217
هارونغا عتكوالية 217
هال 20, 36, 91, 297
هال نكر 43, 159
هبات الحرارة 316
هدال 16, 281

مَقْوِي الْعَيْن 19, 46, 109
مَقْوِي الْقَلْب 141
مَقْوِيَات 21, 123, 130
مَقْوِيَات الأَعْصَاب 58, 130, 134
مَقْوِيَات الدَم 60, 109
مَقْوِيَات الرَبِيع 17, 126, 297
مَقْوِيَات الكَيْد 68, 104, 109
مَقْوِيَات مَجْدَدَة للشَّبَاب 74, 121
مَكْنَانَة مَخْزَنِيَة 212
مَكُونَات كِيمِيَائِيَة 10, 11, 12, 14, 15, 29
مُلَز ثَلَاثِي الأَسْنَان 10, 224
مَلْعَى سَامَة 189
مَلْعَى صِينِيَة 189
مَلْفُوف 178
مَلْفُوف نَتْن 272
مُنْدَرِين 121
مَنْشُور أَصْفَر 185
مَنْظَمَة الصَّحَة العَالِمِيَة 27
مَنْبِيهَات 1
مَهْدَنَات 19
مُورَفِين 10, 11, 24, 26, 242
مُوز 236
مُوتْرُدَة أَرْجَوَانِيَة 234
مُوتْرُدَة أَرْجَوَانِيَة 234
مُوتْرُدَة مَرْقَطَة 234
مِيدْقَاي، أَطْبَاء 19, 140, 171, 265
مِيرِيَقَة 236
مَيْس جِبَلِي 183
مَيْس جَنْوَبِي 183
مِيلِينَة شَبْكِيَة 233

(ن)

ناردين 146
ناردين أزرق 146
ناردين المستنقعات 146
ناردين أميركي 197
ناردين جنوب أفريقيا 146
ناردين مخزني 10, 30, 146
ناردين هاردويك 146
نارنج 188-189
نارنج، أبو صفيير 189
نباتات سامة 20
نباتات طبية 10-12, 17, 24, 26
نَبَقِ أسود 259
نَبَقِ آمِيرِكِي 259
نَبَقِ مُسَهَل 259
نجد 83
نجد أمبوانا 83

مردقوش بري 240
مردقوش بستاني 240
مرض 17, 25, 28, 35-36
مرنطة قصبية 50, 231
مريمية 20-21, 32, 129, 130, 288, 284
مزاج 35
مستدرة 250-251
مسحوق 291
مسسس 157
مشاكل نسائية 316
مشركة فيرجينيا 48, 100
مشط الراعي 200
مشكلات الإخصاب 316
مشكلات الأعصاب والكرب 308-309, 319
مشكلات الإيباس 316
مشكلات التناسل والحيض 315-316
مشكلات الجلد 303-305
مشكلات الجيوب 309, 312
مشكلات الحيض 301, 315
مشكلات الدوران 301-302, 319
مشكلات السبيل التنفسي 310-312
مشكلات العضلات والعظام 312-313
مشكلات العين 310
مشكلات الفم 306, 308
مشكلات اللثة 306
مشكلات النوم 309, 313, 317, 318
مشكلات الهضم 305-309, 318-319
مشمش 254-255, 297
مشمش صيني 255
مشمش ياباني 255
مصطكاء 249
مضادات حيوية 26
معادن 15, 297
معالجة طبيعية 25, 48-49
معتقدات الأميركيين الأصليين 22
مغص 312
معهد أطباء الأعشاب 25, 336
مغد 268-269
مغد حلو 268
مغص 318
مغص الكوشنشين 234
مغص خلبي الورق 46-47, 234
مغلي 44, 47, 172, 253, 290
مغنوليا زنبقية الزهر 230
مغنوليا مخزنية 38, 230
مفصلية 198
مقادير الجرعات 22, 28, 298



فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.

برغولاريا 243	كرفس نبطي 61	أَنَارَف 307, 251	(i)
بولوغالان فيرجينيا 250	إكزيمه انظر أيضاً مشاكل الجلد	تَمْر هِنْدِي 307, 272	إِنْفَار
ثوم 310, 56	بابونق 300, 76	تَيْن المَجُوس 210	بَابُونَق 318, 76
حشيشة الرثة 256	حشيشة القَزاز 300, 270	خِطْمِي مَخزَنِي 307, 163	إِجْهَاد انظر أيضاً قَلَق
حشيشة القنْفَذ 310, 90	شوفان زراعي 300, 172	سَحْلَب نَكَر 240	أَرَالِيَة خُمَاسِيَة الورق 241
راسن طبي 310, 105	شاهترج مخزني 211	سِرْخَس مَخزَنِي 266	بَطُونِيَقَا طَبِيْبَة 270
راسن ياباني 221	قراص كبير 145	سَنْطُ كَاشُو 307, 157	جِنْسَنَغ سِيْبِيْرِيَا 308, 92
زهرة الربيع 254	قصعة الماء الهندية 300, 74	عِرْقِ إِنْجِبَار 254	حَبَقِ الرَهِيَان 114
سوس مخزني 310, 99	مشتركة فيرجينيا 300, 100	عَشْبَة الإِوْرُ 254	حَشِيْشَة الدِيْنَار 309, 102
شجرة الصابون 258	نعنع 300, 112	عَوَسَج شَائِع 261	زَيْزَفُون 275
صعتر شائع 310, 142	إلتهاب الأنف الأرجي	غَاثَتِ غُولَانِي 307, 160	سَوَسَل صِينِي 132
فراسيون أبيض 231	بيلسان أسود 300, 131	عُبَيْرَاء الحَابِلِيْن 270	فَطْر التَّنُوب 253
التهاب القولون القرحي انظر إسهال	حشيشة القنْفَذ 300, 90	قَتَاء الهِنْد 307, 159	كُرْدُهَان 309, 308, 82
التهاب الكبد انظر مشاكل الكبد	خِطْمِي مَخزَنِي 300, 163	لِسَان الحَمَل 307, 120	نَارْدِيْن مَخزَنِي 309, 308, 146
التهاب الكلى انظر مشاكل الكلى	شاي صحراوي 93	مَرْمِيَة 307, 130	هَرَبُون كَبِيْر الزَهْر 133
التهاب اللوزتين انظر أيضاً التهاب الحلق	صعتر شائع 300, 142	مَشْمَش يَابَانِي 255	وِيْتَانِيَا مَنُومَة 309, 308, 150
حشيشة القنْفَذ 311, 90	عرقون 300, 208	عِنْد الأَطْفَال	اِخْتِلَاجَات
صعتر شائع 240	عصا الذهب 300, 269	سَحْلَب نَكَر 240	إِنْكَارِيَا مَنقَارِيَة الورق 278
لكية عشارية الأسدية 245	غافثية مثقوبة 300, 206	غَاثَتِ غُولَانِي 318, 160	زَهْرَة الأَلَام الحَمْرَاء 117
التهاب المثانة انظر أيضاً اضطرابات	قراص كبير 300, 145	فِرَنْدَل مِيذُول 318, 249	إِرْتِفَاع مَسْتَوِي السُكْر فِي الدَم أَنظَر
السبيل البولي	هربون كبير الزهر 300, 133	لِسَان الحَمَل الكَبِيْر 318, 160	السُكْرِي وَارْتِفَاع مَسْتَوِيَات السُكْر فِي الدَم
أرزية أوروبية 224	التهاب الجلد انظر مشاكل الجلد	اِضْطِرَابَات السَبِيْل البُولِي أَنظَر أَيضاً	إِرْتِفَاع مَسْتَوِي الكُولِسْتَرُول
بارسمة بتولية 314, 67	التهاب الحلق	أُوَيْسَة 278	بَاذَنْجَان مَعْرُوف 268
خِطْمِي مَخزَنِي 314, 163	إكليل الجبل 311, 125	بَارُسْمَة بِتُولِيَة 314, 67	ثُوم 301, 56
ذرة صفراء 314, 152	تمر هندي 311, 272	حَبُوبَة كَاكْنَجِيَة 245	شُوفَان زِرَاعِي 172
صندل أبيض 264	حشيشة القنْفَذ 311, 90	حَشِيْشَة القَنْفَذ 314, 90	أَرَق
عرعر شائع 314, 223	حناء 225	خِطْمِي مَخزَنِي 314, 163	بَابُونَق 318, 76
كرفس نبطي 61	سنديان مزند 258	ذُرَّة صَفْرَاء 314, 152	حَشِيْشَة الدِيْنَار 309, 102
التهاب المعدة انظر مشاكل الهضم	سوس لزج 215	سَبَال مَكْسِيْكِي 127	جِنْسَنَغ 309, 116
التهاب المفصل انظر أيضاً ألم المفاصل	عرق إنجبار 254	شِبْرِق شَائِك 239	شُوفَان زِرَاعِي 309, 172
وتيسها، روماتيزم	عشبة الإوز 254	عِرْعَر شَائِع 314, 223	خُرَامِي مَخزَنِيَة 309, 107
أقتى عنقودية 313, 78	كشمش أسود 260	عَصَا الذَهَب 314, 269	زَهْرَة الأَلَام الحَمْرَاء 309, 117
بلادونا 66	ليمون حامض 311, 81	عِنَبِ الدَب 168	زَيْزَفُون 318
توت الأرض البري 313, 128	مر 311, 84	غَاثَثِيَة أَرْجَوَانِيَة 206	أَبِيْنَة 223
عراوة ملكة المروج 313, 96	مرمية 311, 130	غَالِيُون حَقِيْقِي 212	نَارْدِيْن مَخزَنِي 313, 146
غار 224	التهاب الحنجرة انظر التهاب الحلق	فَلْقَل كَاغَا 119	إِسْهَال
فليلة دغلية 70	التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات		
كرفس نبطي، 313, 61	لاباشو 138		
كركم صباغي 88	التهاب الرئج		
ليمون حامض 313, 81	دردار أحمر 144		
مخلب الشيطان 313, 101	التهاب القصبات		
التهاب قطري انظر أيضاً سلاق	أوكالبتوس عريض الورق 310, 94		

زهرة الشيخ الذهبية 267	تبع بري 233	لُؤبِيَّةٌ مِّنْفُوحَةٌ 108	آدريون مخزني 304، 69
تصلب الشرايين أنظر ضغط الدم المرتفع	مال 306، 91	مخلب الشيطان 313، 101	بَلْقَاءُ 304، 110
تضخم البروستات	وَج 55	ألم العضل أنظر أيضاً تفريغ الألم	بَيْلَسَانَ أَسُودَ 131
بيجيوم إفريقي 257	انحباس السوائل أنظر أيضاً اضطرابات	إكليل الجبل 312، 125	ثُومٌ 314، 304، 56
صَبَّارٌ مَعْرُوفٌ 240	السبيل البولي	حشيشة القلب 213، 104	حشيشة القنفذ 314، 90
قَرَأَصٌ كَبِيرٌ 145	إشقيط بحري، 278	زهرة العُطَاسِ الجبلية 312، 170	صعتر شائع 314، 142
كُنْبَاتُ الْحَقْلِ 202	بقلة زهراء 253	صعتر شائع 312، 142	قَرْنُقُولٌ 304، 95
سَبَّالٌ مَكْسَكِيٌّ 127	ذرة صفراء 317، 314، 152	كثت مُفَصَّصٌ 256	لاباشو 138
التعب أنظر أيضاً الهَرَمُ والشيخوخة	رَتَمُ الْمَكَانِسِ 265	لُؤبِيَّةٌ مِّنْفُوحَةٌ 108	ألم البطن أنظر تشنج المعدة
والكرب	شنداب بحري 204	ألم المفصل وتيبسه أنظر أيضاً التهاب	ألم الأذن
بهشية الشاي 220	طرخشقون 315، 140	المفصل، الروماتيزم، تفريغ الألم	أوكالبوتوس سميت 205
جنسغ سيبريا 309، 92	فطر التتوب 253	خُرَامِيٌّ مَخْزَنِيٌّ 313، 107	بَيْلَسَانَ أَسُودَ 131، 312
حشيشة القنفذ 90	كَرْقَسٌ نَبْطِيٌّ 61	سمفوطن مخزني 313، 136	ثُومٌ 318، 312، 56
تفريغ الألم أنظر ألم المفصل، توتر	كشمش أسود 260	شاي صحراوي 93	حشيشة القنفذ 312، 90
العضل، ألم الأعصاب	انسمام كحولي	لوف مصري 228	خُرَامِيٌّ مَخْزَنِيٌّ 312، 107
بَلْسَانَ أَبْيَضَ 315، 313، 312، 148	حرفش بري 71	الإمسك	خِطْمِيٌّ مَخْزَنِيٌّ 312، 163
بنج أسود 219	انفلونزا أنظر الزكام والانفلونزا	بَلْسَانَ أَبْيَضَ 307، 148	صعتر شائع 312، 142
حُورٌ رَجْرَاجٌ 253	انهيار	تَيْنٌ شَائِعٌ 307، 209	ألم الأسنان
خشخاش مؤوم 242	بتشولي 250	جُوزٌ أَرْمَدٌ 222	قَرْنُقُولٌ 308، 95
زهرة الألام الحمراء 117	تُرُنْجَانٌ 308، 111	حُمَاضٌ مَفْتُولٌ 307، 126	قرنوس جامايكا 248
شقائق النُعمان 242	حشيشة القلب 308، 104	دردار أحمر 318، 144	ألم الأعصاب
فلفل كافا 119	دَمِيَانَةٌ 308، 143	راوند كَفِّيٌّ 307، 124	حشيشة القلب 308، 104
قُدْبِيَّةٌ 85	لُؤْيُزَةٌ لَيْمُونِيَّةٌ 227	زنجبيل مخزني 307، 153	خُرَامِيٌّ مَخْزَنِيٌّ 308، 107
قرنوس جامايكا 248	ورد أحمر 261	زيت الخروع 260	قَرْنُقُولٌ 308، 95
كثت مُفَصَّصٌ 256	إيدز أنظر فيروس العوز المناعي البشري	السنا المكي 307، 72	ننغ 308، 112
تقرح الحلماط وألم الثدي	(ب)	سُوسٌ مَخْزَنِيٌّ 307، 99	ياسمين أصفر 214
آدريون مخزني 315، 69	البعثور أنظر العُد والبثور	طرخشقون 307، 140	ألم الحويض
بابونق 315، 76	البَحْرُ	كتان شائع 318، 226	إريترينة ملونة 204
لكية عُشارية الاسدية 245	مال 91	لسان الحمل 317، 302، 120	أفلوس أسود 315، 279
تقرح الفم ومشاكل اللثة راتانيا 223	(ت)	بَبَقٌ أَسُودٌ 259	إنيام بري 315، 89
حشيشة القنفذ 306، 90	تشنج المعدة أنظر أيضاً مشاكل الهضم	انتفاخ البطن	بَلْسَانَ أَبْيَضَ 313، 148
الزؤفا العملاقة 215	أنيسون 246	أنيسون 306، 246	فاوانيا بيضاء 115
سُوسٌ مَخْزَنِيٌّ 306، 99	بابونق 305، 76	جنطيانا صفراء 306، 97	قُدْبِيَّةٌ 85
عُلْيَقٌ 261	بَلْسَانَ أَبْيَضَ 305، 148	حَبَّ الْعُرُوسِ 248	كراويا 315، 182
مَرْمِيَّةٌ 306، 130	تُرُنْجَانٌ 305، 111	حَيَّصَلٌ أَصْفَرٌ 269	ألم الظهر
مُرٌّ 306، 84	حشيشة الملاك 305، 166	زنجبيل مخزني 318، 153	بَلْسَانَ أَبْيَضَ 313، 148
التوتر السابق للحيض	شَمَارٌ 305، 210	شَمَارٌ 306، 210	خُرَامِيٌّ مَخْزَنِيٌّ 313، 107
أخدرية مُحَوَّلَةٌ 239	ننغ 305، 112	عراوة ملكة المروج 317، 96	دبش شائك 313، 151
إكليل الجبل 315، 125	تصريف مهبلية	فلفل حلو 246	صعتر شائع 313، 142
رعي الحمام المخزني 147	خاتم الذهب 103	قنطريون صغير 306، 204	صفصاف أبيض 313، 128
فيرونيكا مخزنية 315، 147		لُؤْيُزَةٌ لَيْمُونِيَّةٌ 306، 227	طَبْرُخِيٌّ 205
ناردين مخزني 315، 146		مغنولية مخزنية 230	فلفل أسود 313، 248

كيس الراعي 181, 315	كيس الراعي 181	الحصى (المثانة، المرارة، المرارة والكلبي)	(ث)	تَوَدُّمَ أَنْظَرِ انْحِبَاسِ الْبُولِ
لاميون أبيض 224	لآلة متنصية 276	حشيشة الزجاج 242	تأليل	تين البنغال 209
ديدان	ميلية شبكية 233	خَلَّة 59	تأليل	آلوة 57, 304
أفوكادو 118	هيلونيا 75	شبرق شائك 239	تأليل	ثويا غربية 274, 304
بَرْتَق 202	(خ)	فارونة 87	(ج)	جروح أنظر جروح وجلوف
حبة سوداء 237	خيز الرأس	كوبية مشجرة 219	جروح وجلوف أنظر أيضاً تزييف	أخلية ذات ألف ورقة 54, 304
دقلى بيضاء 203	آذربيون مخزني 69	حصى المثانة أنظر الحصى	أخلية ذات ألف ورقة 54, 304	آذربيون مخزني 69, 304
رُمان 257	زيتون 239, 318	حصى الكلبي أنظر الحصى	آس جوي 236	أصطرك جاوي 272
سبجيل مريالاند 270	خفقان أنظر أيضاً دُعر	حصى المرارة أنظر الحصى	أصطرك جاوي 272	آلوة 57, 304
(د)	تُرُنْجان 111, 308	حلا نطاقي أنظر عقبولة الشفة	بَلْقَاء 110	سمفوطن مخزني 136, 304
ذات الجنب أنظر أيضاً مشاكل السبجيل	زَيْرُون 302	حُمَاق أنظر عقبولة الشفة والحماق	قَلَاع 122	مشتركة فيرجينيا 100, 304
التنفسى	قُويسَة حمراء 129	والحلأ النطاقي	مشتركة فيرجينيا 100, 304	جلوف أنظر جروح وجلوف
صقلاب عسقولي 171	ناردين مخزني 302	الحنى	جلوف أنظر جروح وجلوف	
فربيون الصين 207	داء السقر أنظر الغثيان	أخلية ذات ألف ورقة 54, 311		
دُبْحَة أنظر مرض القلب	داء المبيضات أنظر التهاب فطري	أرطماسيا صينية 64		
دُعر أنظر أيضاً خفقان	دافع جنسي منخفض	أفسنتين 63, 311		
دَرَقَة جانبية الزهر 134, 308	تُوت صيني 235	بَيْلسان أسود 131, 311		
غراسيون القلب 225, 302	دَميانة 143	جنطيانا صفراء 97, 311		
ناردين مخزني 146, 302	سَوَسَل صيني 132, 316	حشيشة الهر 237		
(ر)	غوكولاكانتا 219	زنجبيل مخزني 153, 311		
رَبْو	الدوالي	عشبة الترياق 200		
بابونق 76, 301	أخلية ذات ألف ورقة 54, 302	شاي صحراوي 93		
بَلْسَان أبيض 148, 301	آذربيون مخزني 69, 302	غاردينية كبيرة الزهر 213		
حشيشة القنفذ 90, 301	آس بري شائك 262	غافشية مثقوبة 206, 311		
خَلَّة 59	أُويسَة 278	فلفل أسود 248, 311		
صعتر شائع 142, 301	حَنَدُقوق حقلي 232	فليلة دغلية 70, 311		
غرنديلية قاسية 216	قسطل هندي 159	قرقة سيلان 80		
فربيون حبيبي 207	مشتركة فيرجينيا 100, 302	قَرَنفُول 95, 311		
قراص كبير 145, 301	دُوَام	مال 91		
لُو بيلية منقوخة 108	إكليل الجبل 125	حمى الكلا أنظر التهاب الأنف الأرجي		
هريون كبير الزهر 133, 301	عُرْقُد صيني 109	حيض غير منتظم		
روماتيزم أنظر أيضاً التهاب المفصل، الم المفصل	قَلَاع 122	أُنْجُدَان صيني 226		
أنيسون نجمي، 321	دُوَام أنظر دُوَار	حبّ الفقد 149, 315		
جنطيانا كبيرة الورق 214	دورات الحيض الشديدة	حشيشة الملاك الصينية 60		
جَوَز الطيب 113	بلان مخزني 263	رَهْمَانِيَة لِزِجَة 123		
ديش شائك 151	رَهْمَانِيَة لِزِجَة 123, 315	عشبة النساء الزرقاء 73		
صنوبر بري 247	غرَنوق ملطح 214	فراسيون القلب 225, 315		
عود الأنبياء 216	قَرَاص كبير 145, 315	قَرَاص كبير 145		
غلطارية مسطحة 213	قُطن حشيشي 216	كرمة العنب 281		
قصعة الماء الهندية 74				

السكر في الدم

ثوم 56

حَبِّ الرهبان 114

فاصوليا شائعة 244

قرنفول جاوة 137

مَغْضُ خُلْبِي الورق 234

مَكْنَانة مخزنية 212

سلائل (مفردها سليلة)

ثويا غربية 274

سَلَقُ قَمُوي

حشيشة القنفذ 314, 90

سُوس مخزني 314, 9

مُر 314, 84

سلاق مهلبلي

آذريون مخزني 314, 69

يارسمة بتولية 67

بَلْقَاء 314, 110

خاتم الذهب 103

سلس البول الليلي

خشخاش كاليفورنيا 205

(ش)

الشظايا

آذريون مخزني 305, 69

حشيشة القنفذ 305, 90

دردار أحمر 305, 144

مُر 305, 84

الشقيقة أنظر أيضاً الصداع

دَرَقَة جانبية الزهر 309, 134

شجرة مريم 309, 139

(ص)

الصداع

أقحوان الحدائق 77

إكليل الجبل 309, 125

إنكاريا منقارية الورق 278

إيفوديا 208

بطونيقا طبية 270

خُرَامِي مخزنية 309, 107

رعي الحمام المخزني 147

زُيُفُون 309, 275

شجرة مريم 309, 139

لُكِيَة عُشارية الاسدية 245

مخلب الشيطان 313, 101

الريح أنظر انتفاخ البطن

(ز)

زُحَار أنظر إسهال

زرق

قَنْب 180

مذان 83

الزكام والانفلونزا

أخْلِيَة ذات ألف ورقة 311, 54

أوكالبتوس عريض الورق 94

بَيْلَسَان أسود 311, 131

تُرُنْجَان 311, 111

ثوم 311, 56

حشيشة الهر 237

حشيشة القنفذ 311, 90

زنجبيل مخزني 311, 153

زُيُفُون 275

صعتر شائع 311, 142

غافقية متقوية 311, 206

قرفة سيلان 311, 80

كياتنغ هو 238

لُيْمُون حامض 311, 81

(س)

السرطان

لاباشو 138

السعال

أوكالبتوس عريض الورق 310, 94

بُوصير أبيض 279

بَيْلَسَان أسود 318, 131

ثوم 310, 56

حشيشة السعال 277

حشيشة القنفذ 310, 90

خُور بلسمي 310, 252

راسن طبي 310, 105

زهرة الربيع 254

سُوس مخزني 310, 99

صعتر شائع 318, 310, 142

كُرُز بري 255

سَعْفَة القدم، أنظر التهاب فطري

سُكْر معلق

طرخشقون 140

حومان ليفي الورق 256

سَبَال مكسيكي 127

سُوسل صيني 132

(ع)

العذ والبثور

آذريون مخزني 305, 69

أرططيون 305, 62

بَلْقَاء 305, 110

ثوم 305, 56

حشيشة القنفذ 305, 90

دردار أحمر 305, 144

سمفوطن مخزني 305, 136

طرخشقون 305, 140

قَرَنُقُول 305, 95

مُر 305, 84

هَيْقَل متدلي الأزهار 210

العداوي الهضمية

أخْلِيَة ذات ألف ورقة 305, 54

آذريون مخزني 305, 69

ثوم 305, 56

جُور الطيب 113

حشيشة الهر 305, 237

عراوة ملكة المروج 307, 96

نعنع 305, 112

عَضَات أنظر لَسْعَات

عقبولة الشفة، الحمامق، الحلا النطاقي

تُرُنْجَان 304, 111

ثوم 304, 56

حشيشة القلب 304, 104

حشيشة القنفذ 304, 90

زنجبيل مخزني 304, 153

لُيْمُون حامض 304, 81

عقم

تُوت صيني 235

جنسنغ سيبيريا 92

حَبّ الفقد 316, 149

حشيشة الملاك الصينية 316, 60

زنبق يواما 227

فاصوليا إنتادا 202

علامات تمدد البطن

الوة 317, 57

زيتون 317, 239

نارادون مخزني 146

نعنع 309, 112

نعنع بري 309, 306, 233

عند الأطفال

ترنجان 111

زيزفون 319, 275

الصداف أنظر مشاكل الجلد

الصرع أنظر اختلاجات

(ض)

ضعف الثدي أنظر تقرح الحلمات والم

الثدي

ضعف الذاكرة والتركيز

إكليل الجبل 125

جنسنغ سيبيريا 92

جنكة 319, 98

قصعة الماء الهندية، 74

ضغط الدم المرتفع

بازنجان معروف 268

ثوم 319, 301, 56

جنكة 301, 98

حشيشة الأفعى الهندية 259

حنطة سوداء 301, 208

زَعْرُور 86

زنجبيل مخزني 301, 153

زيتون 239

كشمش أسود 260

هدال 281

(ط)

طَفْح أنظر طَفْح الحفاض، مشاكل الجلد،

طَفْح الحفاض

آذريون مخزني 318, 69

حشيشة الفزاز 270

قراص كبير 145

طَفْحُ القَرَاص (الشرى)

قراص كبير 303

الطنين

أقتى عنقودية 78

سُمْسُم 268

عجز جنسي

تُوت صيني 235

جنسنغ 316, 116

جنسنغ سيبيريا 92

(غ)

غثيان الصباح
بابونق 317, 76

زنجبيل مخزني 317, 153

الغثيان ودوار السفر

تُرُنْجَان 306, 111

خُولَنْجَان مخزني 306, 58

زنجبيل مخزني 306, 153

قَرْفُول 95

قنطريون صغير 306, 204

كاري باتا 235

كُرْكُم صباغي 306, 88

كيراتا 135

لُيْمُون حامض 306, 81

مُونَرْدَة مرقطة 234

نعنع 306, 112

نعنع بري 306, 233

نعنع صعترى 232

(ف)

فُصَال عظمي أنظر التهاب المفصل

فقد الشهية

أَنْجُذَان صيني 226

جنطيانا صفراء 319, 97

جَوْر الطيب 113

حلبة مزروعة 276

سُوس مخزني 306, 99

شِمْرُضاض 231

فَجَل زراعي 258

كأسية 246

كالمبا 106

نَقْل الماء 233

وَج 55

فقر الدم (أنيميا)

أفستين 301, 63

جنطيانا صفراء 301, 97

قراص كبير 301, 145

كيراتا 301, 135

فيروس العوز المناعي البشري

حشيشة القلب 104

حشيشة القنفذ 90

لاباشو 138

(ق)

(م)

متلازمة الإمعاء الهيجية أنظر إسهال

مرض الزهايمر

جنكة 98

مرض القلب

إشقييل بحري 278

إهليلج فضي 141

ثوم 56

رَتَم المكناس 265

زَعْرور شائك 86

ستروفنطوس 271

شمعية كبيرة الزهر 266

مدان 83

مرض القلب التاجي أنظر مرض القلب

مرض باركنسون

بلادونا 66

مرض رينو

ديش شائك 151

مرض كرون (التهاب اللغائفي الناحي)

أنظر أيضاً المشكلات الهضمية

آذريون مخزني 69

بابونق 76

مشاكل الإيلاس

إرثد 149

أقتى عنقودية 316, 78

صفصاف أبيض 316, 128

فاوانيا بيضاء 115

مَرْيَمَة 316, 130

هيلونيا 75

حشيشة القلب 316, 104

مشاكل الجلد أنظر أيضاً العُد والبثور،

الحرقوق والندوب، خبز الرأس،

عقبولة الشفة، الإكزيمة، التهاب

فطري، طَفَح القَرَأص، اللدغات

والعضات والتورّمات، التآليل

آذريون مخزني 303, 69

أرقطيون 303, 62

أريترونيوم أميركي 204

أفوكادو 118

ألوة 303, 57

بَلْقَاء 303, 304, 110

بَنَفْسَج ثلاثي الألوان 280

جينغ جي 266

حشيشة القَرَأص 303, 300, 270

حَمَاض مَقْتُول 303, 126

حومان ليفي الورق 256

خَلُود السطوح 267

رصاصية سيلان 249

سمفوطن مخزني 304, 303, 136

سنديان مزْتَد 258

صعتر شائع 304, 142

طرخشقون 305, 140

فُشَاغ 268

قَرَأص كبير 303, 145

قصعة الماء الهندية 300, 74

غالليون أبيض 212

مشتركة فيرجينيا 303, 300, 100

مَغْد حَلُو مر 268

نَقْل المروج 275

مشاكل الجيوب أنظر التهاب الأنف

الأرجي

مشاكل الدوران

بَلْسَان أبيض 302, 148

ثوم 319, 56

جنكة 301, 98

حشيشة القنفذ 302, 90

حنطة سوداء 301, 208

ديش شائك 302, 151

زنجبيل مخزني 302, 153

عُرْقُد صيني 109

فليفلة دغلية 302, 70

كُرْكُم صباغي 88

مشاكل السبيل التنفسي أنظر أيضاً

التهاب الأنف الأرجي، الربو، التهاب

القَصَبَات، الزكام والانفلونزا،

السعال، الشاهوق

العشبة المقدسة 203

إهليلج بليلة 273

حَبَق الرهبان 114

راسن طبي 310, 105

زَوْفا 220

سوسورية شائكة 265

صعتر شائع 310, 301, 142

صابونية مخزنية 264

عَرَار سَنَانِي 211

شعير 218	كيراتا 135	أوفو نيموس 206	عرق الدم 263
فَصْفَصَة 232	كَيْنَا 79	شجرة الكبد 244	عرقون 208
قِرْفَة سِيلَان 80	النزف	فيرونيكا أميركية 226	عنبر دَمَاع شرقي 227
كيراتا 135	حُوذَان الجبل 258, 302	المشكلات الهضمية أنظر أيضاً المغص، الإمساك، الإسهال، العداوي	كَفْنَة مَدَادَة 215
مَرْنَطَة قَصِيْبَة 231	دردار أحمر 302, 144	الهضمية، التهاب الرُئَج، تشنج المعدة، انتفاخ البطن	لُوبِيْلِيَة منفوخة 108
منبهوت 231	سنديان مزند 302, 258	أنجذان 208	مَغْد حُلُو مَر 268
ويتانيا منومة 150, 308, 319	عصا الراعي 251	أنيسون 246, 307	هيراسيوم أزغب 218
النقرس	عُبيْرَاء الحابلين 270	إهليلج كابول 273	مشاكل الحيض أنظر نزيف، دورات الحيض الشديدة، التوتر السابق للحيض
أفوكادو 118	لِسَان الحمل 120, 302	إهليلج بليلة 273	مشاكل العين
كَرْقَس نَبْطِي 61, 313	مشتركة فيرجينيا 302, 100	بابونق 76, 307	أقحوان الحدائق 77, 310
النُكَاف	(ن)	بقلة زهراء 253	بابونق 76, 310
هَيْقَل متدلي الأزهار 210	نزف الأنف أنظر أيضاً نزيف	تمر هندي 272	خاتم الذهب 103
(هـ)	عُرقون 208, 310	جنطيانا صفراء 97, 319	عُرْقُد صيني 109
الهرم والشيخوخة أنظر أيضاً ارتفاع ضغط الدم، المشكلات الهضمية، ألم المفاصل وتيبسها، مشكلات الكبد، ضعف الذاكرة والتركيز	غرناق ملطخ، 214	خَرَز الصخّور 184, 307	عُرقون 208, 310
	قِرَاص كبير 145, 310	رعي الحمام المخزني 147	قنطريون عنبري 183, 310
	النزلة أنظر أيضاً مشاكل السبيل التنفسي	فيرونيكا مخزنية 147	مشاكل الكبد أنظر أيضاً اليرقان
	أوكالبوتوس عريض الورق 94, 312	زنجبيل مخزني 153	الجذر المر 246
	بابونق 76, 132	شمار 210, 307	حلبلاب صيني 68
	بَلْسَم بيرو 236	عراوة ملكة المروج 96, 305	رَهْمَانِيَة لِرْجَة 123, 319
	بُوصير أبيض 279	فيرونية 208	سَوَسَل صيني 132
	بَيْلَسَان أسود 131	قِرْفَة سِيلَان 80	عُرْقُد صيني 109
	توت أبيض 235	قِنَة مهجونة 209, 307	قَلَاع 122
	حشيشة الهر 237	قنطريون صغير 204, 306	كُرْكُم صباغي 88
	حشيشة الرثة الشجرية 227	قُوَيْسَة قاسية 263	كُعَيْب 71
	زَيْرْفُون 275	كالبا 106	كيراتا 135
	صعتر شائع 142, 318	لَيْمُون حامض 81, 306	لينارية عادية 226
	النزيف أنظر أيضاً نزف الأنف، الحيض غير المنتظم، الجروح والجلوف	مَرْنَطَة قَصِيْبَة 231, 307	مشاكل الكلى
	إبرة الراعي الملتحة 214	نَدُغ الجبال 265	رَهْمَانِيَة لِرْجَة 123
	أَنَارِف، 251	نَعْنَع 112, 305, 309	سَوَسَل صيني 132
	بَلَان مخزني 263	المعص أنظر أيضاً توتر العضل أو ألم	شاي جاوة 241
	كُنْبَات الحقل 202	الحيض	شاي صحراوي 93
	لِسَان الحمل الكبير 249	بَلْسَم أبيض 148, 312	قربيون الصين 207
	عشبة البرك 277	كينا 79	مشاكل اللثة أنظر تَقَرَح الفم
	قَضَاب صغير 280	المغص	مشكلات الدرقية
	أرالية الجنسنتن الظهري 241	أنيسون 246, 318	سرغوس شاحب 264
	النَّفْخَة أنظر انتفاخ البطن	بابونق 76, 318	عَرَصَف أميركي 229
	النقاهاة	دردار أحمر 144, 318	فُوُقَس حُوَيْصَلِي 211
	جنسنغ 116, 319	زنجبيل مخزني 153, 318	مشكلات الصفراء أنظر مشكلات المرارة
	دردار أحمر 144	شمار 210, 318	مشكلات المرارة
	رعي الحمام المخزني 147	الملازيا (البُرْدَاء)	أفستين 63
		أرطماسيا صينية 64	

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

تعريفها تحضيرها استخداماتها
موسوعة مصوّرة

وصف مصور لمئات النباتات الطبية، يحتوي على تفصيل
دقيق ومنهجي لتاريخها وزراعتها ومكوناتها وخصائصها
واستخداماتها الماثورة والحالية.

مرجع موثوق

دليل غني بالمعلومات سهل الاستعمال، يعطي معلومات
فريدة عن تأثيرات الأعشاب الطبية مبنية على أحدث
البحوث العلمية.

صيدلية منزلية

قسم عملي يوضح كيفية تحضير الوصفات وتخزينها،
وينصح باعتماد علاجات مأمونة وفعالة لأكثر الأمراض
الشائعة.

ISBN 9953-3-0022-4



9 789953 300221

أكاديميا