

الأكثر مبيعا
BEST SELLER

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

أكاديميا

Best seller الأكثر مبيعاً

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية



هدية إلى موقع

الحواجز

<http://www.khayma.com/hawaj/>

قامت بتصوير الكتاب

فاطمة الذهبي

fatmaalzahaby@gmail.com

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس

ترجمة
عمر الأيوبي


أكاديمية





أكاديمية



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

يتوقف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختص 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 عشاباً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النصح الذي يقدمه الكتاب
عام وغير موجه بصورة خاصة للأفراد وظروفهم الشخصية. وتجدر الإشارة إلى أن كل مادة نباتية،
سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجياً أم داخلياً، يمكن أن تسبب رد فعل أرجي عند بعض الأشخاص.
ولا يتحمل الناشر أو المؤلف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديمية هي العلامة التجارية لأكاديمية 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 © أكاديمية إنترناشيونال

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

ص.ب. P.O.Box 113-6669

بيروت - لبنان Beirut, 1103 2140 Lebanon

هاتف 862905 - 800832 - 800811 (961 1) Tel

فاكس 805478 (961 1) Fax

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

موقعنا على الويب 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 كتابة ومقدماتاً.

المحتوى

مقدمة 6

تطور طب الأعشاب 8

كيف تعمل الأعشاب الطبية 10

المكونات الفعالة 14

الأصول الباكراة 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

وإستخداماتها المأثورة والحالية؛ ومعلومات عن آخر الأبحاث عنها.

يتضمن أيضاً المستحضرات الرئيسية

والإستخدامات الذاتية العملية.

أعشاب طبية أخرى 154

أكثر من 450 نبتة من مأثورات عشبية مختلفة

مع وصف كامل لخصائصها الدوائية

وإستخداماتها الماضية والحاضرة.

أدوية عشبية للإستخدام 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، انطلقاً من قاعدة أضيّق 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 طبّ 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 (الطبّ الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء ماثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطبّ 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 البرّي (*Discorea villosa*، ص 89).

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهملة»، 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 انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي. وإذا استمر اليوم نمو 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 حساسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلقة بطبّ الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوناتها الفعالة 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 وفنّ 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 إمكاناتها في علاج السرطان.

وهناك استعراض شامل لتاريخ طبّ الأعشاب يتتبع تطور المأثورات العشبية

من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسمات

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

قسماً 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 يقدّرون الغنى الهائل لعالم طبّ الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من

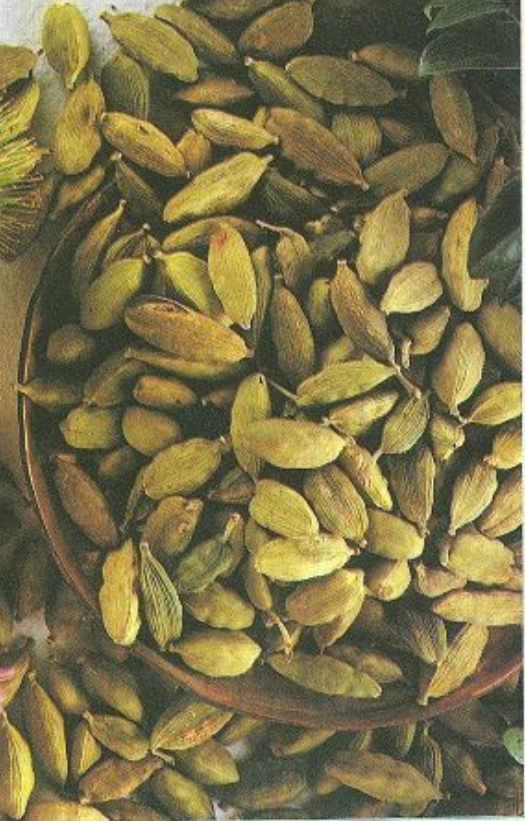
الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.



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 مكونات فعّالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطب التقليدي وطب الأعشاب. وتوفر فوائد تفتقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

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

إن طبّ الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تحتمل 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 السُمفوطن 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

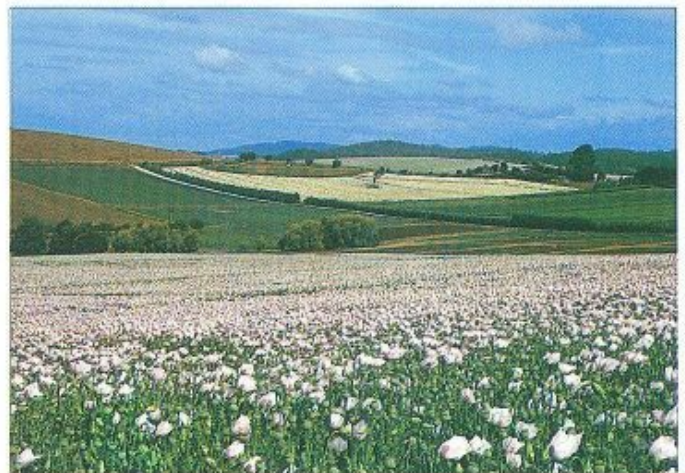
تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكونات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطبّ الحديث يمكن أن توفر 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 يفقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146)، كمسكّن للألم الجرحي وكمادة مبنّجة. و ناردين الحدائق دواء عشبي فعّال للقلق والتوتر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكّن ومبّنّج.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تبقى 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 المتوفرة 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 تسمانيا. الأفيون المستخرج من عُلبيات حبوب الخشخاش المنوم يعطي المادتين القلوانيين المخدراتين، المورفين والكوديين، وهما مسكّنان قويان للألم يستخدمان على نطاق واسع في الطبّ التقليدي.

بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى تستخرج جميعها من مكونات معزولة من النباتات.

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 فوائدها 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

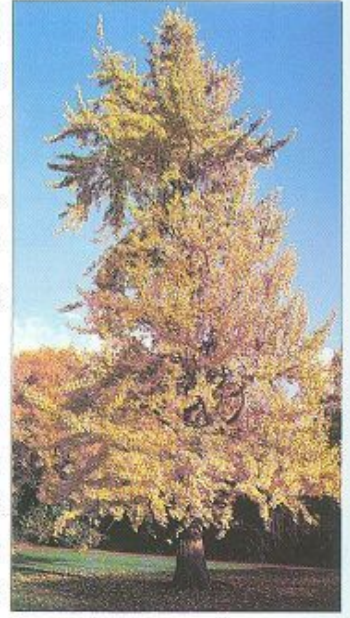
النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها بدلالة المكونات الفعالة التي تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكونات الرئيسية الفعالة للأعشاب الطبية المعروضة وتشرح أفعالها.

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

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 تعطي بموجب وصفة طبية أو



الجنكة *ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسن دوران الدم باتجاه الرأس.



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 لغيتامينات 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 مذهلاً. ولمعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتت 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 القصب وتحت على التنفس.

عندما تدخل المواد المغذية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدر 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 فيخفف 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 الملوث، 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 تخفّض مثل هذه الأعشاب «الحمل» السمي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

ويلعب الجلد دوراً هاماً في عافية الجسم. وتحارب النباتات المطهرة العدوى، في حين أن الأعشاب الشافية للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) تحت على تخثر الدم وتسرع التئام الجروح.

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 المجرىات 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 تفريغ 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

الأعشاب وأجهزة الجسم

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبية شيوعاً تحديد أفعالها، كأن تكون مثلاً مهدئة أو مطهرة أو مدرة للبول، ودرجة تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معين من أجهزة



آذريون الحدائق
(*Calendula officinalis*)



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)



ثوم
(*Allium sativum*)



جنسغ
(*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) تحت على إزالة الفضلات. أعشاب لائمة ومبررة 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) تحت الجهاز العصبي على محاربة العدوى.

الجهاز التنفسي

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

الغدد الصماء

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

الجهاز البولي

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

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsemium sempervirens*)، ص 214) تفرج الآم 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 وتقوي الجهاز العصبي. مرخيات مثل الترنجان (*Melissa officinalis*)، ص 111) ترخي الجهاز العصبي. مهدئات مثل الهدال (*Viscum album*)، ص 281) تخفف النشاط العصبي. منبهات مثل الكولة (*Cola acuminata*)، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقويات مثل الشوفان (*Avena sativa*)، ص 172). تحسن وظيفة الأعصاب وتقويها وتساعد في إصلاح الجهاز العصبي ككل.



إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)

دوران الدم والقلب

مقويات للقلب مثل القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*)، ص 129) يتفاوت فعلها. بعضها يبطئ سرعة نبض القلب فيما يسرع بعضها الآخر، وبعضها يحسن انتظام قوة تقلصات القلب. منبهات الدوران مثل الفليفلة اللبيفة (*Capsicum frutescens*)، ص 70) تحسن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرقات مثل أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x marifolium*)، ص 77) تحت على تدفق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرق وتخفف ضغط الدم. أعشاب حالة للتشنج مثل اللسان الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148)، ترخي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.



فليفلة لبيفة
(*Capsicum frutescens*)

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 المرة مثل الأفسنتين (*Artimisia absinthum*)، ص 63) تنبه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الريح (*Acorus calamus*)، ص 55) تفرج الريح والمغص. أعشاب مدرة للصفراء مثل زهرة الثلج الفيرجينية (*Chionanthus virginicus*)، ص 186). تحسن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحرشف (*Cynara scolymus*)، ص 196) تنبه إفراز الصفراء من الكبد. مطريات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص 120). تطفف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتهيح. أعشاب مقوية للكبد مثل الحلبلاب (*Bupleurum chinense*)، ص 68). تحول دون تلف الكبد. مليئات مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*)، ص 72) تنبه حركة الأمعاء. أعشاب مقوية للمعدة مثل الهال (*Elettaria cardamomum*)، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.



وج
(*Acorus calamus*)



سنّا مكّي
(*Cassia senna*)



المكوّنات الفاعلة

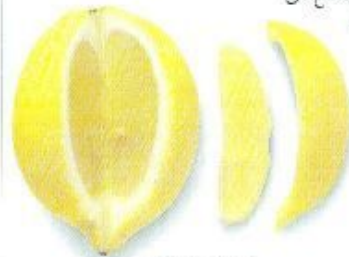
إن التأثيرات الطبيّة لبعض النباتات معروفة جيّداً، فالسنا المكيّ على سبيل المثال يستعمل كملين منذ آلاف السنين، وكانت الالوة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطف للجلد. غير أن المكوّنات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبيّة للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخراً، إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعد في فهم كيفية عملها داخل الجسم.



راوند كفي
(*Rheum palmatum*)

الأنثراكينونات

الانثراكينونات anthraquinones هي المكوّنات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكيّ (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفيّ (*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.



ليمون حامض
(*Citrus limon*)

الفلافونويات

توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال، وهي مضادة للالتهابات ومفيدة 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.



عليق
(*Rubus fruticosus*)

الأنتوسيانينات

هذه الحُضْب، 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.



فجل
(*Raphanus sativus*)

الغلوكوسيلينينات

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 الغلوكوسيلينينات أيضاً في خفض وظيفة الغدة الدرقية. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*، ص 258) والخردل (*Sinapis alba*) على كميات هامة من الغلوكوسيلينينات.



دردار أحمر
(*Ulmus rubra*)

اللثا

يوجد اللثا mucilage في كثير من النباتات، ويتكوّن من متعدّدات السكريد (جزئيات كبيرة من السكر) التي تمتصّ الماء فتنتج كتلة دبقية شبيهة بالهلام. يبيّن اللثا الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطف والحماي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنبيبات البولية. ويعتبر الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) عشبة لثنيّة نموذجية.



صعتر
(*Thymus vulgaris*)

الفينولات

تضم هذه المجموعة من المركّبات 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 مكوّنات الصعتر (*Thymus vulgaris*، ص 142). والفينولات مطهّرة وتخفضّ الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيجاً عندما توضع على الجلد.

حموض التنيك

تنتج كل النباتات حموض التنيك tannins بدرجات متفاوتة. إن مذاق 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 للعدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المرند (*Quercus robur*، ص 258) وسنت كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).



سنت كاشو
(*Acacia catechu*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الحندقوق الحقل (*Mellilotus officinalis*، ص 232) يرقّق الدم فيما يستخدم البرغابن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) كواق من الشمس، والخليّن الموجود في الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) كمرخّ قوي للغضلات الملساء.



كرفس
(*Apium graveolens*)

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*)



أفسنتين
(*Artemisia absinthium*)

المكونات المرّة

المكونات المرّة مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معاً بطعمها المرّ. 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، يتغلّى الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرّة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia absinthium*, ص 135) والكيراتا (*Swertia chirata*, ص 63).

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 الفنتريكستين، مثلاً، المستخرج من القصاب الوريدي (*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 ويفرح الألم ويخفّض إفرازات الجسم.



ست الحسن
(*Atropa belladonna*)

المعادن

بعض الأعشاب غني بالمعادن. فكتبات 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 قائمة 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*)

الزيوت الطيارة

الزيوت الطيارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق. فالبلقاء (*Metaleuca 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.



بابونج
(*Chamomilla recutita*)

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.



سوس مخزني
(*Glycyrrhiza glabra*)

الجليكوزيدات القلبية

توجد الجليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيتوكسين، في النباتات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*, ص 199) والقمعية الصفراء (*D. lutea*, ص 199) والقمعية الصفوية (*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 تخفّض ضغط الدم.



قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الجليكوزيدات

السيانوجينية

رغم أن هذه الجليكوزيدات تتركز على السيانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيراً مركباً 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.



زهر البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الأصول الباكورة 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 ثماني 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 للنبته وكيفية استعمال النبتة لأغراض طبية صحية. فعلى سبيل المثال، كان الظن الشائع أن الأوراق المبقّعة لنبتة اللوف (*Pulmonaria officinalis*)، ص (256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

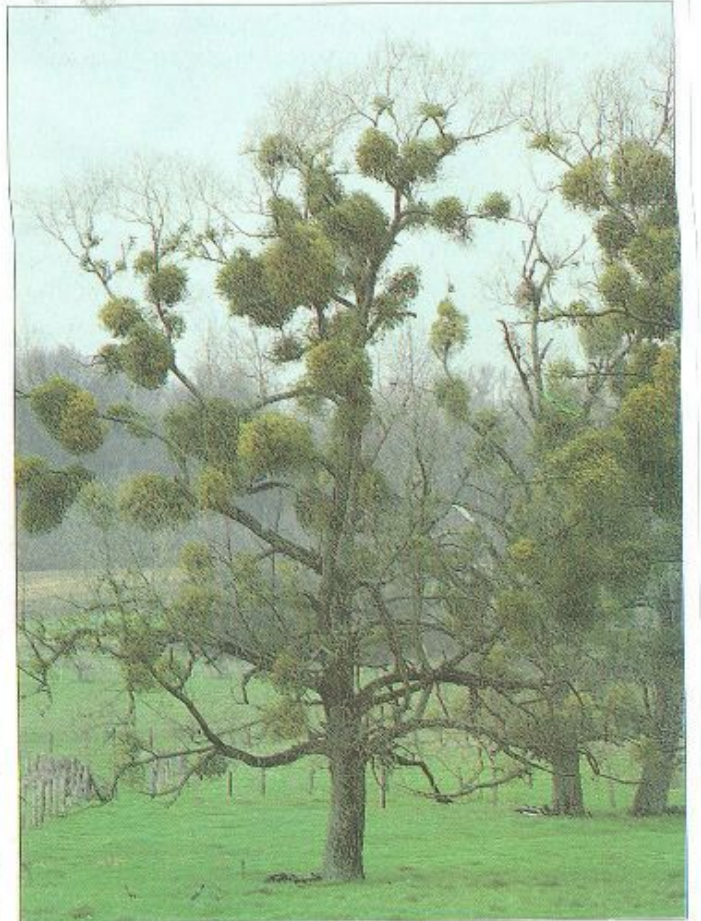
ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص (131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأم *Elder Mother*، وهي الروح التي تعيش في الشجرة وتحميها.

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 ضارّة 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) يوفّر لحاصديه زيت طبخ مغدياً، ووقوداً وبلساً لتجميل البشرة، والياًفاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والتزلة 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 الكثيرون في بريطانيا وإيرلندا «الفصن الذهبي»، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية الشامانية والشفافية. وقد كان لهؤلاء الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية.

والمختبرة تُنتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغليّة 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 عنبية 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، لتبيّن 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، يميّزون 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 والرُقِيّات والتعاويذ المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84) والخروع (*Ricinus communis*، ص 260) والثوم (*Allium sativum*، ص 56).



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

وفي الهند تحتوي الفيداس Vedas، وهي القصاصد الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وتلا الفيداس رسالة شاراكا سمهيّتا *Charaka Samhita* نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكا. وتضم هذه الوثيقة الطبية تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبياً، 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 الطبّ ينفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م.)،



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

بمرض، ينتظر أن يتوسّط 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 المداوون التقليديون في سهوب سيبيريا. وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض - مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليّات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرّق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غنيّ ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهيّاً من جيل إلى جيل.

تطوّر التراث الطبّي التقليديّ

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

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 أصرّ أحدهم 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. فالأرنغول (*Eugenia caryophyllata*)، (ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفيليبين 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 «الإخلاط 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



صورة غلاف أول نسخة مصوّرة 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 الأنكلو سكسونية 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 فلافيوس أثيكوس 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 «الأخلاط 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 الأخلاط 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 المكوّنة 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 المأثورة 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

(980-1037 م.) مؤلف كتاب «القانون في الطب» أشهر أطباء عصره. لكن ربما يكون أهم حدث استثنائي ذي صلة بالأعشاب وقع قبل قرن من ذلك العصر على يدي ابن قرطبة، وهو بحار عربي جسور جلب جذر الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) من الصين إلى أوروبا. وصارت هذه العشبة القيمة الموقية تستورد بانتظام من الصين إلى أوروبا منذ القرن السادس عشر ميلادي.

وفي الهند، شهد القرن السابع الميلادي العصر الذهبي للطب. فألاف الطلاب درسوا الطب في الجامعة، وخاصة في نالاندا. وهناك، دون الباحثون الإنجازات الطبية في ذلك الزمن، إلى جانب التقدم الحاصل، مثل تطوير المستشفيات ودور التوليد وزراعة الأعشاب الطبية في الحدائق.

العلاج الطبي في أميركا الجنوبية والوسطى

في الجهة الأخرى من العالم، كانت الحضارات القديمة في أميركا الوسطى والجنوبية، المايا والأزتيك والإنكا، تملك تراثاً عشبياً وفهماً عميقاً للنباتات الطبية المحلية. وتقول إحدى الروايات إن الإنكا كانت تستقدم العشابين المحليين من المنطقة التي تعرف اليوم باسم بوليفيا إلى عاصمتهم كوزكو في البيرو، وذلك بسبب القدرات العظيمة لهؤلاء العشابين التي يقال إنها تشمل زرع البنسلين على قشر الموز الأخضر.

وفي الوقت ذاته، كان الطب والدين لا يزالان متشابكين بقوة في تلك الحضارات، وربما أكثر مما كان عليه الأمر في أوروبا. وتبلغنا إحدى الروايات عن بعض أفراد شعب الأزتيك الذين كانوا يعانون من أمراض جلدية أنهم سعوا إلى استرضاء الإله «زيب توتك» Xipe Totec بارتداء الجلود المسلوخة لضحايا القرابين.

ولحسن الحظ، لم تكن الاستغاثة الغيبية بالألوهة الوسيلة الوحيدة لتفريج هذه الأمراض وغيرها. وكانت تتوافر أعشاب كثيرة كعلاجات بديلة منها الفُشاغ (*Smilax spp.*، ص 268)، وهي عشبة منشطة ومطهرة كانت تستعمل لعلاج كثير من أمراض الجلد، بما في ذلك الإكزيمة والصداف psoriasis.

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 ومينجات. وعلى نحو مماثل كان العشابون في قرية مايدفاي Myddfai بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقراط 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 عشاب معاصر مدرب تدريباً علمياً، ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدود لا يخرب الأسنان.

لتنقية البصر

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

للقتضاء على دودة الأسنان

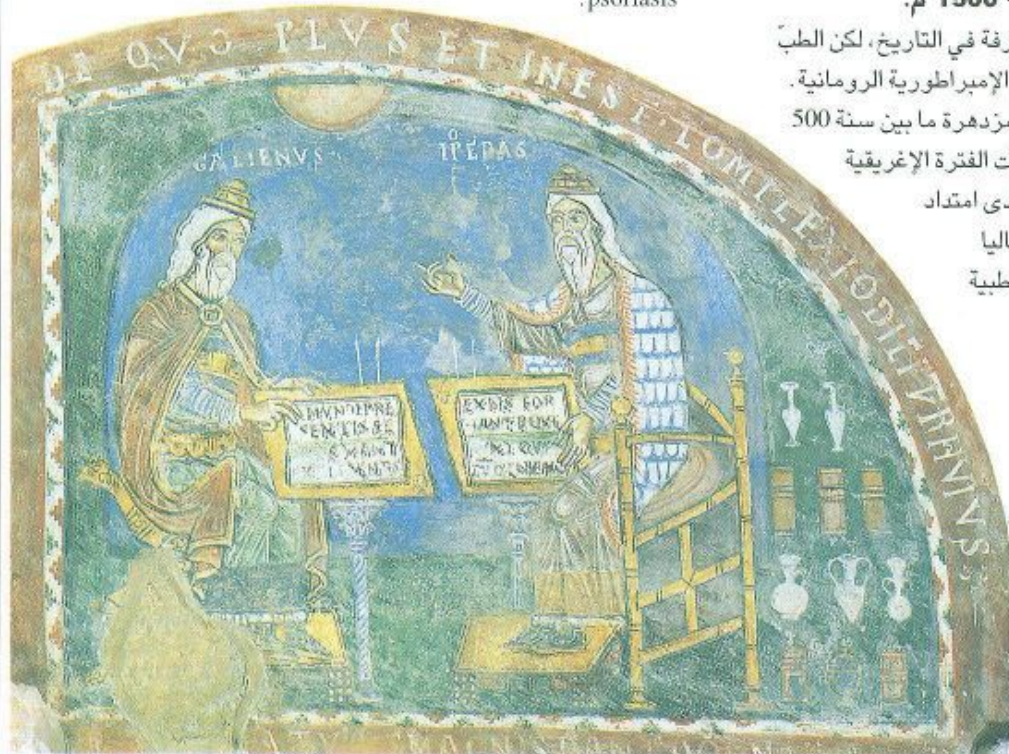
خذ جذر أذن الهر واسحنه ثم ضعه على السن لمدة ثلاثة ليال فيقتل الدودة.

الطب الإسلامي والهندي 500 - 1500 م.

لم يتأثر الطب الشعبي كثيراً بالقرى الجارفة في التاريخ، لكن الطب المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحدار 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.





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 فانشئت 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 طب التوليد، مارست الطب وعلمته هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وثمة حكمة من كلية ساليرنو عن القيصين (*Salvia officinalis*، ص 130) هذا نصها: «القيصين المنقذة؛ الطبيعة الموقفة» (*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 ومغذٍ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي حباها الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

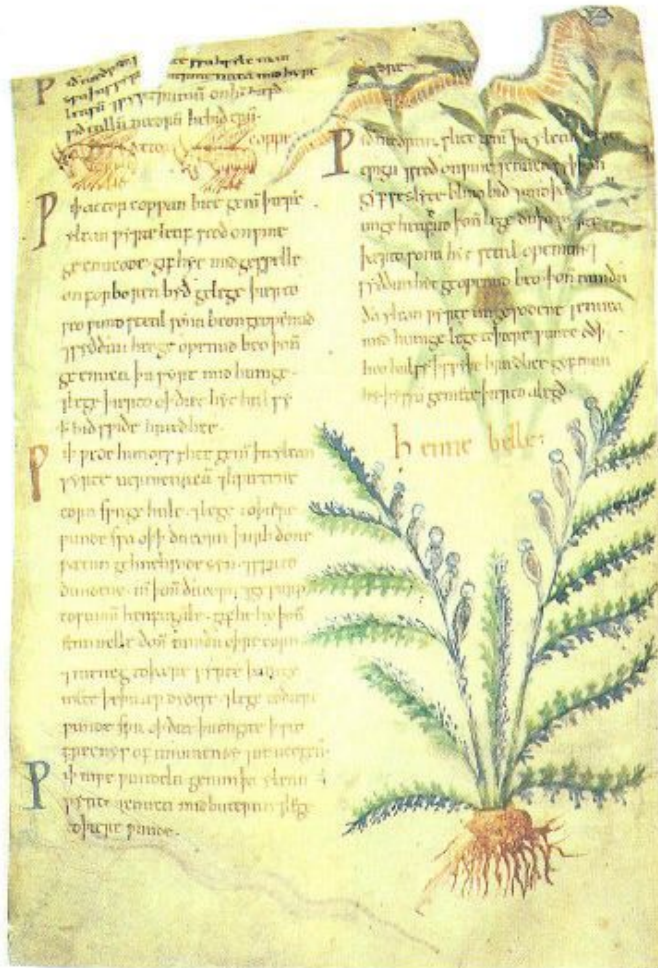
الوحدة الآسيوية

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

يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للأكونيت كسمٍ 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 القارات 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) والهيل (*Elettaria cardamomum*، ص 91) وجوزة الطيب (*Myristica fragrans*، ص 113) والكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والقرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) والسنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72).



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



القوم نبتة ذات أصول آسيوية، لكن الغرب تبناها بسرعة لمزاياها الطبية والطهيية.

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

القرن الوسطى، حيث المجاري

المكشوفة وفرط الازدحام والجهل

بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة.

وقد مهدت مثل هذه الظروف تربة

خسبة لانتشار الجرذان الموبوءة

بالباعون 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

وأصل، 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 المريية لموازنة الأخلاط عن طريق الحجامة

bloodletting والمعادن السامة مساوياً على الأقل لاحتمال شفائهم. وقد

أدى الاستخدام المتزايد للأدوية المعدنية الرائجة، 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

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

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 محمّلين 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) والكيينا

(*Cinchona spp.*، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى

والمalaria (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 مغلياً 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 يطرأ تحسن إجمالي على

الصحة في أوروبا، فالنباتات الطبية

الجديدة لم تكن متوافرة فحسب، بل توفرت

الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات

الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية

والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث

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



نفسه من المرض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية».

وحيث أن كلبيير 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 دسكوريدس والأطباء العرب وباراسلسوس، طوّر كلبيير نظاماً طبياً 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 دسكوريدس «المواد الطبية» للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطلع منها عدة طبقات.

العلاجات المميّنة 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطب الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصرّ 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 أبقراط «إن الحالات التي لا يُرجى 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 الحجامة 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، تمثّل «الكي» أو الطاقة الأولية التي تحفظ

يقول «لم أنقل عن أبقراط أو جالينوس أو أي شخص آخر، بل اكتسبت المعرفة من أفضل معلّم، أي بالتجربة والعمل الشاق». وقال أيضاً «الطبيب لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس عناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السمّ 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 «بابي 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.

كلبيير والأعشاب الموصوفة

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

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

«في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمدت سفن جاك كارتييه Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريال. وابتعد البحارة البالغ عددهم 110 رجال بالثلج الذي بلغ ارتفاعه 4 أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزن في السفن. وسرعان ما تفشى البُئع (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 كارتييه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير ونسغ شجرة معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وجلي 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 البُئع (الإسقربوط)، وألا يكونوا قادرين على تفسير طريقة عمل علاجهم بشكل عقلاني. 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 كارتييه، وفيه بين أنه يمكن الوقاية من هذا المرض بأكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه ناتج 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.

رمز «الأوم»، أي قوة الحياة. يستخدم من قبل أتباع الممارسة الهندية للأيورفيدا كمركز 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 ديكارت 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 لاستكشاف 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 سيرورات 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 كأن 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

الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242). وبعد ذلك بسنة، استُخرج الإينولين من الرأسن 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)، وصنَّع 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 متوفراً، 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 الرائعة 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 الأزتيك والمايا والإسبان.

وفي أميركا الشمالية، كان العشابون المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح الخارجية والدُّغات، وقد تفوقوا على نظرائهم الأوروبيين في هذا الميدان من الطب. ولم يكن ذلك



الخشخاش المنوم *Opium poppy*، نبتة آسيوية الموطن تعطي راتينجاً 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 بالمزج 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 ويدرنغ (*Withering* 1641-1799)، 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، وبين 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 يحل بانتظام محل الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عزلت القلوانيات المخدرة من

في القرن الثامن عشر، وثق وليام ويدرنغ 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. ونُظر 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.

تحرير 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 مثالاً 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 الغنغذ (*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 طوّر مقاربة شديدة البساطة للطب تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقاربة 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 الانتقائين 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 وروج 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 زُرِع 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 كأن عصراً جديداً قد انبجح يمكن أن يُقضى 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.

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 مخلّفات 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 الأمريكية 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 العامين 1941 و 1968.

عودة المدّ

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 أصولٍ 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) وطحلب المنّاقع (*Sphagnum spp.*) يستخدمان بالأطنان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى. والثوم مضادٌ حيويٌّ طبيعيٌّ ممتاز، وكان أكثر المطهّرات المتوفّرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طحلب المنّاقع، المجموع من أراضي الخنّج، 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 الخشخاش 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 المسبّبة 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 ألكسندر

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 أول من استخدمها



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

الطب الغربي وممارسات طب الأعشاب

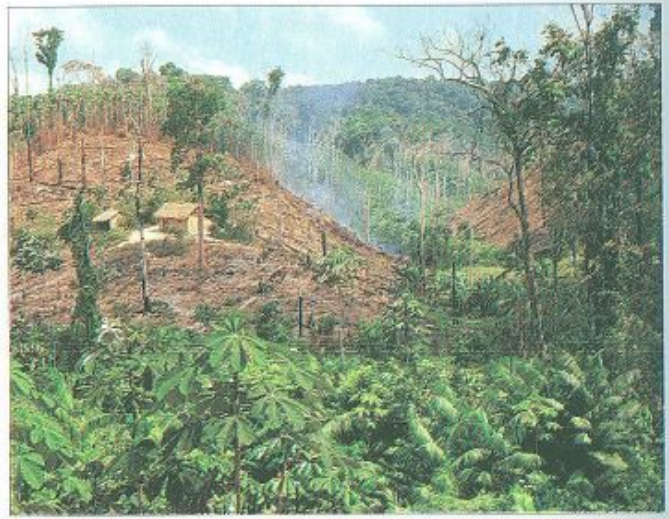
بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطب المأثور (طب الأعشاب عادة) والطب الغربي يمكن أن يعمل معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج. م. جانزن Janzen في كتابه «طلب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California 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 الأهليون والعرفان 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 عاملٌ آخر شجّع 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 حدٍ 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. فالى 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 تمكّن 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 والاكتئاب. 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 مرّ 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



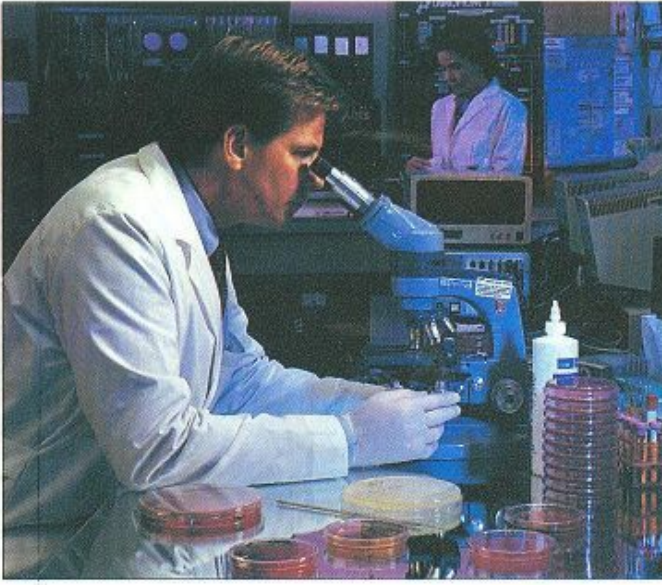
«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى القضاء على نباتات طبية متوطنة. وتبذل الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستفادة من الأرض.

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 ترسّخ 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 ويشجّع 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 والجُرع بطريقة دقيقة وفعالة.

يمكن أن تكون يمثل 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 «أثمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخلية أو للجيوب العميقة المنقوبة 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 بينت 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 والتنبيه للآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء. وبالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تفحص كثير من الأعشاب الأخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجري اليوم أبحاث على القسطل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، الذي استخدمه سكان أستراليا الأصليون كسم للسهم، والصنوبر الأبيض الياباني (*Pinus parviflora*). ويمكننا أن نتوقع حدوث زيادة مطردة في

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأخرديه المحولة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التوتّر الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأخرديه المحولة (*Oenothera biennis*, ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية. ويوصف زيت النعنع (*Mentha x piperita*, ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهيجية وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السنّا المكّي (*Cassia senna*, ص 72)، وهو علاج بسيط فعال 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. فطب الأعشاب يتناغم إيكولوجياً مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه.

العشبية والشمولية

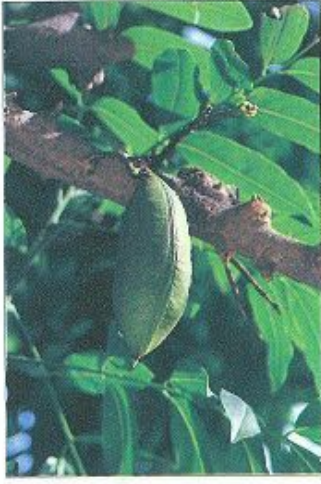
لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المعدية مقبولة على نطاق واسع في الطب التقليدي. غير أن العشابين الطبيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل 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 الطبية التقليدية التي تركّز على القضاء على «العلّة» أو الحالة غير السويّة، يتبع طب 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 الحسبان 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 فتحث 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 والمضادات الحيوية والمسكنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة للحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المريض قد يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط.

الأدلة التي تدعم العلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن الأدوية الطبيعية



يجري اليوم فحص القسطل الأسترالي كعلاج للإيدز.

(*Ephedra sinica*, ص 93)
والزعرور (*Crataegus*)
والجنكة (*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 إيكولوجياً، 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.

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

الأعشاب الطبية والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسبجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدر 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 مقاربة 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

النشاي الصحراوي



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

أوروبا



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 العشابين المؤهلين.

لقد طور 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 (131 - 201م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. وُلد جالينوس في برغاموم وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارع المدينة، ما أتاح له فرصة تعلم التشريح والتعرف 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 المصنعة.

نظرية الأخلاط الأربعة

طور 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 يرجح أن يكون سيئ الطبع، شاحب اللون، طموحاً، محباً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النفس تُستنشق في كل نفس وتعالج في الجسم لتشكّل «النفس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة.

تأثير العشابين 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 الارشد 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 البيروج المخزني (Mandragora officinarum، ص 230). وقد نُسبت إلى البيروج، الذي له جذر متشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس

جَنَّبَلْ غَض

جَنَّبَلْ
مَحْفَلْالجَنَّبَلْ (Hamulus)
مرْكُنْ عامَّة، لكنّه يَبْنِيه
أيضاً وظيفة الهضم.الكافورية
(Tunacetum)
parthenium
ص 139 (تلقى
الترحيب باعتبارها
فتحاً في معالجة
الشقيقة).الأخيلية ذات الألف وريقة
(Achillea millefolium)
ص 54 ربما استعملتها
قوات أخيل في حروب
طروادة لوقف النزف.حشيشة الملك (Anagallis)
archangelica ص 106
تعالج عسر الهضم.حَبُّ القَفْظِ (Viner)
ص 149 (sagina-castor)
يلجأ مشكلات الحيش.القراص الكبير
(Urtica dioica) ص
145 يعالج فقر الدم.الرُّوفا (Rusopas)
affinis ص 220
وصفها أبقراط لعلاج
نات الحيش.إكليل الجبل
(Rosmarinus officinalis)
ص 125 يؤثّر أخذّه تقليدياً
لتحسين الذاكرة.اللِّسَانُ الأَبْيَضُ
(Viburnum opulus)
ص 148 يرخي
العضلات.عُذَيَات
اللِّسَانُ الأَبْيَضُ



صبيغة الناردين
المخزني

حشيشة القلب
Hypericum
sperforatum (104 ص)
عشبة قابضة
ومضادة للفيروسات.
تستخدم على نطاق
واسع في أوروبا
كدواء للاكتئاب.

التليق الزيتي
لحشيشة القلب

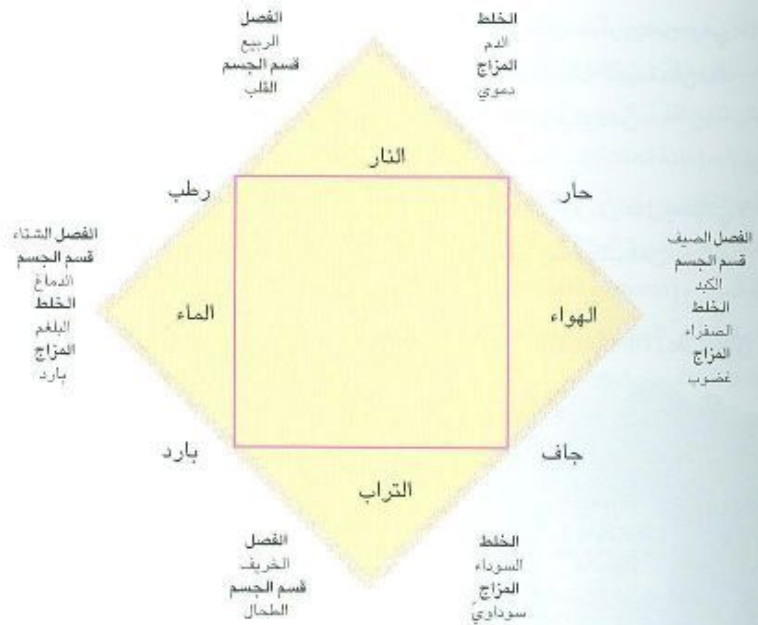
حشيشة القلب
المجففة

الفاردين المخزني
Valeriana officinalis
(146 ص) عشبة جيدة
لتهذبة التوتر العصبي.

عصا الذهب
Solidago virginica
(269 ص) عشبة قابضة
تؤخذ لالتهاب الحلق
والنزلة ومشكلات
السبيل التنفسي.

الأثريون المخزني
Calendula officinalis
(69 ص) دواء لطيف
للجلد الملتهب عند
المسئين.

بتلات أثريون مغزني
غضة ومجففة



النظرية القديمة للأخلاق الأربعة تقول إن هناك أربعة سوائل داخل الجسم، السوداء والبلغم 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.

بانتهاء 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 وطلبت 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 وطب الأعشاب

أدى اختراع الطباعة في القرن الخامس عشر إلى تغيير وجه طب الأعشاب في أوروبا. فقبل ذلك التاريخ، كان الطب الشعبي الأوروبي يتناقل من جيل إلى جيل. ورغم وجود بعض الكتب عن الأعشاب الطبية مكتوبة بالإنكلوسكسونية والأيسلندية والويلزية، فقد كان التراث شفهاً بمعظمه.

وخلال القرون التالية نشرت كتب الأعشاب الطبية في كل أنحاء أوروبا بلغات مختلفة، ما جعل قوائم الأعشاب المقننة 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 عائلتهن. 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 Gerard (1597) ونيكولاس كليبير Culpeper (1652).

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

جرى استخدام كتاب كليبير «الطبيب الإنكليزي» (The English Physitian) على نطاق واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من الخبرة الشخصية والعملية من الطبّ الأوروبي المأثور والفكر التنجيمي. 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 جدالاً 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 طبّ الأعشاب. فالفقراء والريفيون

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 الصيدالة مستوردة. وبمرور الزمن تطوّر طبّ الأعشاب المديني إلى الطبّ العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونية.

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

الممارسون المعاصرون

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

كافورية مجففة

الزعور الشائك
Crataegus

ص 86
له تأثير مقو
ملحوظ للقلب.

أزهار وعنايات
الزعور الشائك
المجففة

زهرة الربيع
Primula veris

ص 254
نبته مسكّنة
تساعد في تهدئة ما
أسماه جون جيرارد
«الامتياز».

الصعتر الشائع

Thymus vulgaris

ص 142
عشبة
مطهرة ومقوية
جيدة، وهي فعالة
جداً كمعالج لعدوى
الصدر.

القمعية الأرجوانية

Digitalis purpurea

ص 199
مصدر
للديجيتاليس، وهو
منه للقلب يستخدم
على نطاق واسع.

البنتسج الثلاثي

اللون

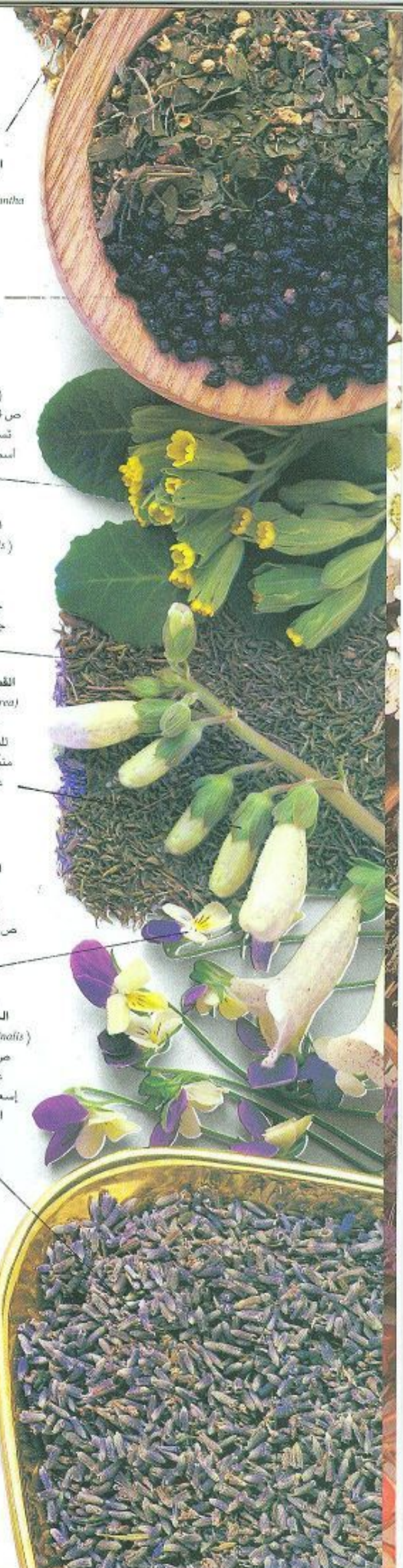
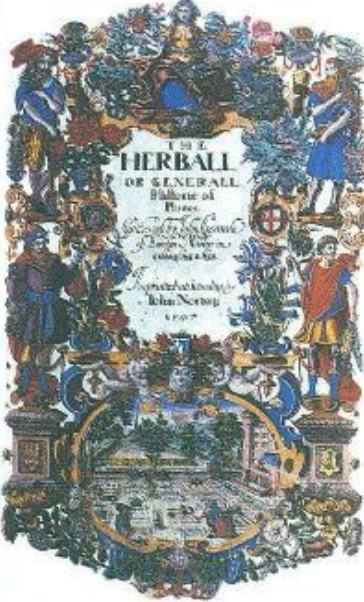
Viola tricolor

ص 280
مقتض فعّال
يعالج السعال
والإنفلونزا.

الخزامي المخزنية

Lavandula officinalis

ص 107
تعلي زيتاً
عطرياً جيداً كمعالج
إسعاف أولي للسعات
الحشرات وحروق
الشمس.



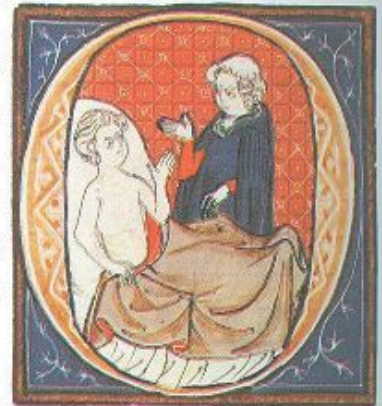
يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل. وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط العيش تتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافء الحديث «للروح الحيوية»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطب التقليدي، غير أن التفريغ يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية. يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالفقرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة المروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والبابونج (*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 تقوّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريغ الكرب ونظام غذائي غني بالخضار 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 بإعجاب 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.



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

العنقيق (*Rubus fruticosus*)، ص 261
نبته مطهرة مدرّة للبول أو حتى بها الأطباء الكلاسيكيون.

يكتل الجبل الخض

الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163
علاج مملّف لالتهاب المعدة وعقلازمة الأمعاء الهيرجة. وقد امتدحه الطبيب الإغريقي بليثوس باعتباره علاجاً شاملاً.

أزهار الخطمي

الحرشف البرّي (*Carduus marianus*)، ص 71
يحمي الكبد من التلف.

برشامات الحرشف البرّي

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

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



الهند



إنّ 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.

يشقّ 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 عصارّة 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 أتريا 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 نبذة، 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 بونا (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 طيباً منذ آلاف السنين في الهند تجفف البراعم في الهواء الطلق.

جوز الطيب وقشره
(*Myristica fragrans*)
ص (113)
هما قسمان مختلفان
من شجرة واحدة. يوض
في الهند معجون جوزة
الطيب على الإكزيمه. فيما
تشتور جوز الطيب عشبة
مدققة لعلاج عدوى المعدة

جوزة الطيب
قشرة
جوزة الطيب

حبّ الرهبان
(*Acletolepis 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
الغضبي

بذور
حبّ الرهبان

حبة القلب
(*Cardiospermum*)
spp. ص (181)
تستخدم في طب
الأعشاب الهندي
لإحداث الحمض
عند تأخره

الكرّم الصبغاني
(*Cassia longa*)
ص (88)
علاج
أيورفيدي تقليدي
لليرقان

تطوّر طبّ الأعشاب

إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» *vakruti*، يؤثر بشدة على الصحة العامة، وربما أخلّ 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 العصعص. 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 والكفين 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 الطبّ الصيني والتبتي، حيث يتمنع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة.

عندما يُشخص 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. ويُنصح أيضاً بتجنّب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية توابل مدققة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفليفلة الدغليّة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلاً عن مواد مرّة مثل الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والألوة (*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 («القاتا»)، 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

الوجّ (*Acorus calamus*، ص 35)
يؤخذ جذوره كغفو وباهي.

وجّ نخس

وجّ مجلف

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

الرّمّان (*Punica granatum*)
ص 257 يستخدم لصنع علاج أيورفيدي تقليدي للرّحار.

زهرة الرّمّان

ثمرة الرّمّان

الشاي (*Camellia sinensis*)
ص 179 قابض ومقو.

الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)
ص 153 يعرف في الأيورفيدا باسم «العلاج الشامل»، يساعد بشكل خاص في تقريح الغثيان وعسر الهضم.

جذر الزنجبيل

مسحوق الزنجبيل



الصين



بقي التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يحظى في الصين بمكانة مساوية للطبّ التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طبّ

الأعشاب وإجراء أبحاث حوله، وذلك عامل ذو أهمية حاسمة في عودة بروز طبّ الأعشاب في جميع أنحاء العالم.

تطوّر الطبّ الصيني المأثور والتراث العشبي الذي يشكّل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطبّ الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدوّنة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطبّ 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 الطبّ الصيني المأثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة *wu xing*، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة. في الطبّ 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 بالتعاويد فحسب. وفي وقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طبّ الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطبّ الصيني المأثور أمراً ضرورياً.

النظريات الرئيسية

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



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

البطباط المرّهر
(*Polygonum multiflorum*)
من أقدم عشبة صينية مقوية، تستخدم للوقاية من الهرم

حبشيشة العلك الصينية
(*Angelica sinensis*)
ص 60 تأخذها ملايين الصينيات كمنقح مغذٍ للدم

الخولنجان الصيني
(*Alpinia officinarum*)
ص 58 عشبة مدقّقة تستخدم للألم الممن

القرفة الصينية
(*Cinnamonum cassia*)
ص 80 عشبة مدقّقة تساعد دوران الدم

الكيانغ هو
(*Nepenthes chinensis*)
ص 138 تستخدم في الصين للزكام، وخاصة الذي تصحبه الإم العضلات والمفاصل

أقراص الجنتكة

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

بذور الجنتكة

أوراق الجنتكة

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



木

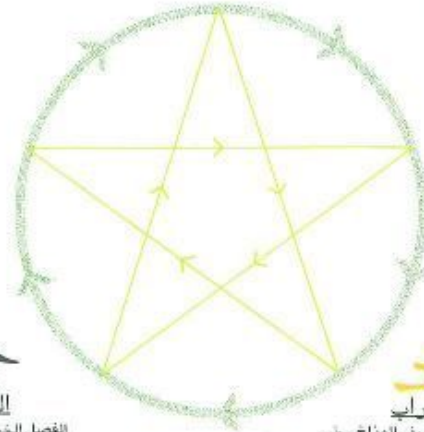
الخشيب

الفصل الربيع المناخ شديد الرياح الانفعال الغضب
المذاق حامض العنشة السوسل الصيني الفغل قاب
أجزاء الجسم الكبد، المرارة، العيون، الأوتار

火

النار

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



水

الماء

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

金

المعدن

الفصل الخريف المناخ جاف
الانفعال الحزن المذاق حريف
العنشة الزنجبيل الفغل منه، مدققة
أجزاء الجسم الرئتان، المعى الغليظ، الأنف،
الجلد

土

التراب

الفصل آخر الصيف المناخ رطب
الانفعال التأمل المذاق حلو
العنشة العناب الفغل 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 بحيث كل عنصر فيها العنصر الآخر.

حكم سأللة Song (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 جوهرية أخرى مثل الفصول والانفعالات 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، ينفذ 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

المغنوليا المخزنية

(Magnolia officinalis) ص 230
تفرّج ألم المعص
وعسر الهضم

الزهرين كبير

(Scutellaria) ص 133
يعمل على علاج الإسهال

فطر الثنوب

(Poria cocos) ص 253
يُجفّف ويكسب
ويقلع إلى مكعبات،
يزيد مستويات الطاقة

البخنتية الثلاثة

الأجزاء (Clerodendron trichotomum) ص 189
عشبة قيمة لعلاج
الإكزيمة

الجنسغ

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

مغلي الجنسغ

جنسغ

السوسل الصيني

(Schisandra chinensis) ص 132
تؤكل عيناته لمدة 100
يوم كمقو.

التوت الأبيض

(Morus alba) ص 235
يلطف عوارض
الإنفلونزا.

القرذهان

(Codonopsis pilosula) ص 82
يفتح الشهية،
غالباً ما يضاف في
الصين إلى الشوربات
والطباق الخضراء

الجنسغ جيا

(Schizonepeta tenuifolia) ص 266
توصف للحصى
والحصية

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

الأعشاب الصينية

تنامى عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبية 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 العشبي.

ومع تطور التراث العشبي 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 عشبياً مع تحديد مذاقها و«حرارتها»، ولا يزال العشابون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشبة 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 القويصة الحمراء (*Salvia multiorrhiza*، ص 129) لتصريف «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحار لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإن مذاق العشبة وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص

133)، وهو مرّ المذاق و«بارد»، عشبة مجفّقة ومبرّدة تستخدم في حالات الحمى والتهيجية irritability التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.

تناول الأدوية

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



نمّة تشكيلة واسعة من المستحضرات العشبية المتوفرة للممارسين الصينيين.

ويستخدمه ملايين الأشخاص يومياً في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشابون 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 البوذيون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطب الصيني، إلى اليابان.

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

جذوم القوية

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

صبغة القوية

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

الأجزاء الهوائية للمرقد الصيني

خيط الذهب الصيني (*Coptis chinensis*) ص 192 ثبت أنه يطفي من السّل في اختّار سريري.

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

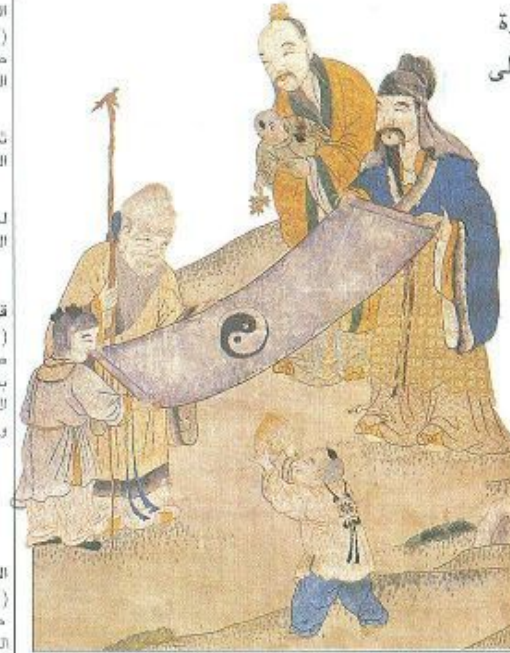
الإنهام الصيني (*Dioscorea opposita*) ص 200 يستخدم في «حبة المكونات الثمانية» وهو علاج صيني تقليدي لسكري.

السدر العنّاب (*Zizyphus spinosa*) ص 281 يستخدم في الطب الصيني للتغذية القلب وتطهير الروح.

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 تؤكّد هويتها الثقافية الخاصة فطوّرت «الكامبو» سماته المميزة 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



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

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 تندرج 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 للأرجيات والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمّة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب الصيني سوف تواصل نموها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم.

العرقَد الصيني
(*Lycium chinense*)
ص 109) يستخدم في
الصين مقوياً للدم.

ثمار
العرقَد الصيني

لحاء العرقَد
الصيني

قرطم الصبّاقين
(*Crotalaria tinctoria*)
ص 118) يعرف عندنا
بالعصفر. يستعمل في
الصين لإحداث الحيف
ومداواة الجروح

الفاوانيا البيضاء
(*Paeonia lactiflora*)
ص 115) تخفّف الألم
الحيف، ويعتقد في
الصين أن اللواتي
يتناولن الحذر بانتظام
يصبحن جميلات مثل
الزهرة نفسها

الزوفيا العملاقة
(*Agave schottii*)
ص 159) تنبّه السبيل
الهضمي وتدفعه

الشاي الصحراوي
(*Ephedra sinica*)
ص 93) يحتوي على الإيثيدرين
الذي يستخدم في الطبّ
الغربي لعلاج الربو

صبيغة الشاي
الصحراوي

شاي صحراوي
مجمّد

الراوند الكفّي
(*Rheum palmatum*)
ص 124) ملين
بحجرات كبيرة
وممسك بحجرات
صغيرة

إفريقيا



يوجد في أفريقيا ثروة غنية من النباتات الطبية يفتقر إليها بقية العالم، وفيها ما يقارب من 2500 نوع من النباتات الطبية، منها ما يقارب 1000 نوع من النباتات الطبية، منها ما يقارب 1000 نوع من النباتات الطبية.

من أجل الاستفادة من هذه الثروة الغنية من النباتات الطبية، فإننا نحتاج إلى إجراء أبحاث علمية دقيقة، ونحتاج إلى إجراء أبحاث علمية دقيقة، ونحتاج إلى إجراء أبحاث علمية دقيقة.

التجارب في أفريقيا

كانت التجربة الأولى في أفريقيا، وكانت التجربة الأولى في أفريقيا، وكانت التجربة الأولى في أفريقيا.

أهمية الطب التقليدي في أفريقيا

في أفريقيا، الطب التقليدي هو الطب التقليدي، وهو الطب التقليدي، وهو الطب التقليدي.

في أفريقيا، الطب التقليدي هو الطب التقليدي، وهو الطب التقليدي، وهو الطب التقليدي.



تصميم: د. محمد عبد الله محمد

أستراليا

إنّ مما يؤسف له أنّ كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين فقدت بعد وصول الأوروبيين. وتتبع 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 أنّ كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أنّ هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراث العشبية المحلية.

طبّ الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليين

لعلّ 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 تبني أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فقد بوفاة كبار السن وتشتت التجمعات 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 أنّ الطفح الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالأكاسيا (*Acacia spp.*)، فيما كان الإسهال الحاد يُعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابيّ (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألسنوتية (*Alstonia spp.*، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى.

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات المتتالية الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألسنوتية إلى اكتشاف قلواني الريسربين *reserpine*، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشابين والممارسين التقليديين على حد سواء. وتعطي الأوكالبتوس والبُلّقاء (*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) والخَلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.

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

قصعة الماء الهندية المجففة

أوراق قصعة الماء الهندية الغضة

مسحوق قصعة الماء الهندية

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

أوراق الأوكالبتوس المجففة

أوراق الأوكالبتوس المجففة والمسحوقة



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 طبّ الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طبّ 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 هندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأمريكية، مثل الذرة والكاكاو 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 طبّ 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 طبّ الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغيّر من التأثيرات الأزيكية والميانية 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 الدّميات (*Turnera diffusa*، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كمقوّل للباه، والغاف (*Prostris juliflora*، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كفسول للعينين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبيّاً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 233) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). ويعتقد أن نحو 65 بالمئة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشّابين المكسيكيين ذات أصل أوروبي.

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

طبّ الأعشاب الكاريبي

يبقى طبّ الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمى، والمغصّ حُلبي الورق (*Bomordica charantia*)

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

جذور الإنيام المقروم

جذور الإنيام البري

حبوب اللوبيلية
المفوخة (*Lobelia*
inflata)، ص 108
تساعد في إرخاء
العضلات الصغيرة
للحصىات وتلطّف
الربو.

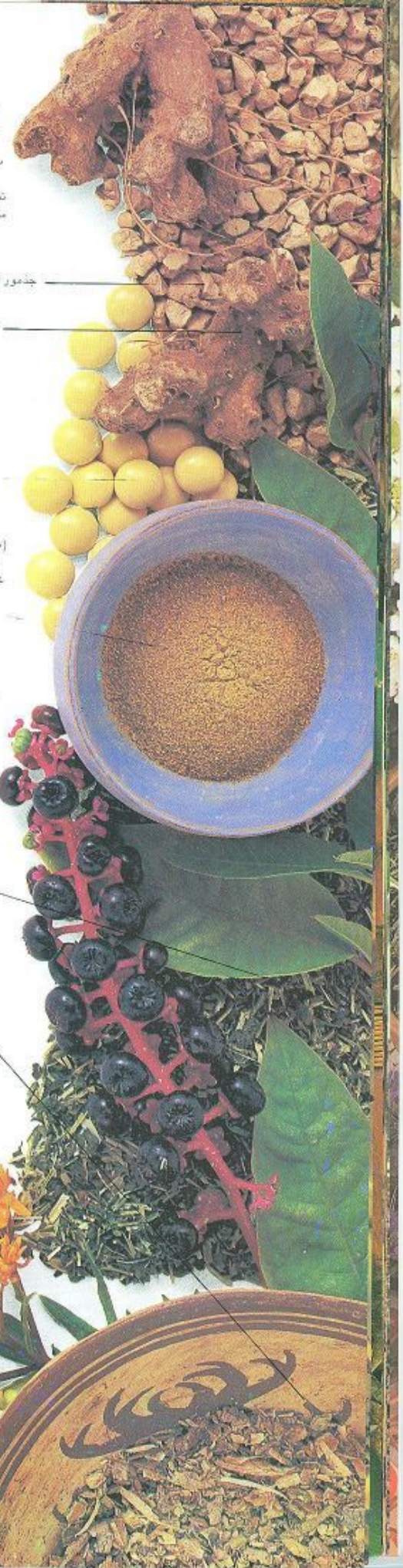
الحوذان المر
(*Hydrocotyle canadensis*)
ص 103) لشتهر كدواء
شامل في القرن التاسع
عشر.

النخبة عشارية
الإسبانية (*Phytolacca*
obcordata)، ص 245
استخدمت في القرن
التاسع عشر
للتقيؤ.

الذرة جانبية
الزهر (*Scutellaria*
lateriflora)، ص 134
مروح فعّال.

الأفطوس الطنجي
(*Viburnum opulus*)
ص 148) مهوىء
ومروح للعضلات.

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





ص 234)، وهي كرمة معترشة مشهورة كدواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغض خلبي 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 التراث الإفريقي للعبيد المنقولين، لا سيما من شعب اليوروبا Yoruba المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي

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

بعض هذه التراثات، تقيم 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 وفودو Voodoo، مثله في ذلك مثل أعشاب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والغليظة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الشامانية

بالانتقال شمالاً، نجد أن طب 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 العراف في علاج البعدين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلا إذا تحررت نفسه من الأرواح الشريرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويد وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رش الماء. ويستطيع العراف عن طريق أخذ مواد مهلوسة، مثل البيوت (*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 الإيروكوا أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardenalis*، أنظر *L. inflata*، ص 108) والجلاب كمانى الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذى، ويجب أن يقطفوا ويخزنوا ويستخدموا بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كمانى الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكوا Iroquois هذه النبتة كعلاج للسعال والسل (التدرن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عباء الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرابين في طقوس الربيع والخريف.

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عقاراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكان يدخن في الغلايين، ويرمى في النار كقربان، ويُلقى في

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

الدردار الأحمر
(Ulmus rubra،
ص 144)
يلطف الأعشبة
المضاطبة

السبال المنشاري
(Sabal serotina)
له تأثير
مظهر ضمن
السبال البولي

صفقة السبال
المنشاري

شجرة سبال منشاري
محفقة

لحاء
الديش الشائك

الغلافية
الارجوانية
(Eupatorium
purpureum، ص
206) علاج أميركي
محلي تقليدي
لمشكلات الجهاز
البولي

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

شمار الديش الشائك

اوراق الديش الشائك

الريح والماء لتسكين العواصف، ويُنثر حول هُدأر صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر»، وفقاً لكتاب فيرجيل فوجل Vogel «الطب 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 ريد استخدامه كمطهر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيؤ).

إكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأميركيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طور صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجياً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أميركية شمالية لم يقر طومسون أبداً بديته، لكن ذلك كان بيناً - من استخدام المقيئات والمسهلات والمنبهات، 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 العشبتان الرئيسيتان في نظامه - وهما الفليفلة الدغلية، وهي عشبة منبهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيئة ومرخية ومنبهة - تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النباتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرع شفاء الجروح.

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصب بين طب الأعشاب الغربي وطب الأعشاب الأميركي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور ووتر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيات القرن التاسع عشر. درس بيتش طب الأعشاب والطب 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، مُلهم ممارسي الطب الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأميركية المحلية.



الدُميَّاتة
(*Thunbergia diffusa*)
ص 143 تخففاً
الكتاب.

الفليفلة الدغلية
(*Capiscum frutescens*)
ص 70 عشبة مدفئة
قوية، تنبه دوران الدم
والهضم.

الأخضرية المُخولة
(*Oenanthe biennis*)
ص 239 تعطي زيت بذور
يحتوي على حموض
دهنية عطرية تساعد في
المحافظة على صحة
الأنسجة.

الإفنتى المُتفودية
(*Cimicifuga racemosa*)
ص 76 استخدمها الأميركيون
المحليون لعلاج الرثية
(الروماتيزم).

الهلونيا
(*Chamaelirium*)
ص 75 كانت
تضعفها النساء
الأميركيات المحليات
للحؤول دون
الإجهاض.



أميركا الجنوبية



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

يستحضر طب الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنفة 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 للحُمى، 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 كحمق ومرخ 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 بهشية الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارة، شراب منبه يحضر ويشرب كالشاي. وقد حظيت بهشية 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 المجتمع المحلي، 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 السمي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبياً لمعالجة احتباس الماء والرض والجنون. لكن طب الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحلية يتعرض الآن للخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المذهبة للعقل

إن الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء هام في أميركا الجنوبية للغيثان والقياء 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 والمقدسة للكوكا في أميركا الجنوبية، وترتبط

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

صبغة اللاباشو

الغارانا

(*Paulinia cupana*)، ص 243) تحتوي على مبيد طبيعي ذي خصائص مشابهة للكافيين، وتستخدم اليوم بذور الغارانا المحضنة والمطحونة في صناعة الأدوية المسحبة.

شجرة الصابون (*Quillaja*)

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

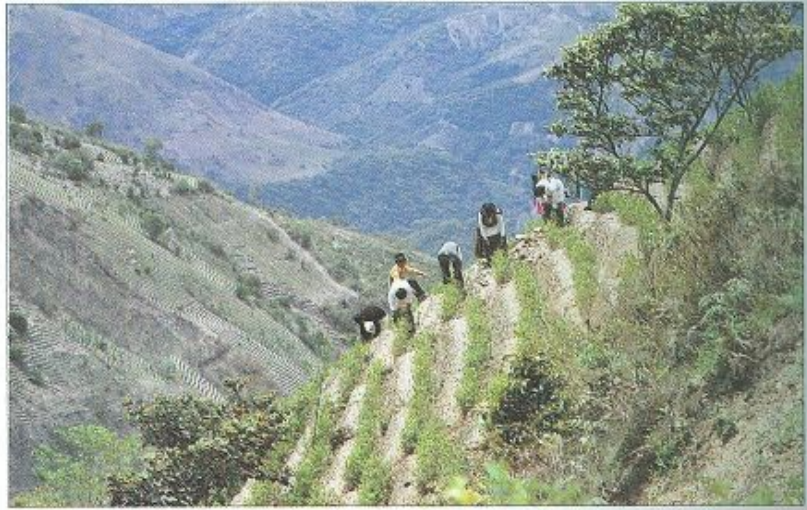
الأناناس (*Ananas comosus*، ص 165) غني بالفيتامين C، ويحتوي على أنزيم يساعد على الهضم، يستخدم عصيره كمقوي للهضم ومدد للبول.





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

الكبوسين الكبير
(*Tropaeolum*)
(ص 276) *mojito*
علاج أنديزي مألوف
للجروح وعداوي
الصدر، وهو مضاد
حيوي قوي.



عشبة الكوكا في قرية إيفاندا، التي تقع في الألبات عند ما يتبدل الارتفاع ويستخدمها للشعوب المجاورة الأنديزية.

والتي لها عظمى وتحظى بأهمية كبيرة. وهي عندما تمزج مع الليمون المالح
تنتج تخفف الشهية وتزيد التحمل.

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

التأثير الأوروبي

في الطب الأعشاب في المناطق الأكثر تغرباً من أميركا الجنوبية هو في الغالب مزيج من
الطب الإسباني والمحلية (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى)، (انظر ص 46).
في بعض الأسواق أعشاب طبية كبيرة في بعض المدن، مثل لاباز وكويتو، توفر تشكيلة
عديدة من الأعشاب المحلية والأوروبية. في الأسواق الإكوادورية، على سبيل
المثال، يباع اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246، وهو علاج مضمي للمغص
عند الأطفال الأصلي للشرق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غير مألوفة مثل الأركيتكتا
(*Calcectium reflexum*)، وهي عشبة مدرة للبول ومزيلة للسموم تستخدم تقليدياً لمعالجة
الحمى والعدوى، بما في ذلك السقلس.

الابتكارات والأمال الجديدة

الابتكارات الأبحاث التي أجريت على أعشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطب
العشبي (الحيوي)، وتشير الأبحاث البرازيلية التي جرت على اللاباشو (*Tabebuia*
ambipetala، ص 138) إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفطرية والتهاب عنق
الرحم وتغيير مناعه البشري HIV والسرطان. ومع أن فعالية اللاباشو في
علاج السرطان أمر خلافي، إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحيطين وفي
المستشفيات.

في الأبحاث في طب الأعشاب آخذة في التوسع، وهناك مركز تابع
للمستشفى في سانتافي دي بوغوتا بكونومبيا يتفحص الأعشاب
المحلية. مثل هذه الدراسات مهمة للعالم ككل. وخلافاً لشركات
الأدوية المتعددة الجنسيات، يوجد رغبة لدى الباحثين
المحليين في تطوير أدوية تركز على مستخلصات
عشبية. قد يثبت في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من
المنتجات المعزولة التي تستخدم غالباً في الأدوية

الطبية.



المزيلة القصبية
(*Maranta arundinacea*)
ص 233) تستخدم لعلاج
الإسهال وحالات الجلد
ولمداواة الجروح

الأنوية الليمونية
(*Lippia citriodora*)
ص 227) لها
خصائص مرطبة
وتتخذ كمنقح
عشبي.

أوراق اللوزية
الليمونية الغضة

أوراق اللوزية
الليمونية المجففة

شجرة الكند
(*Peumus boldus*)
ص 244) مقوية
للكبد

أوراق
شجرة الكند
الخشنة

أوراق
شجرة الكند
المجففة

حول المداخل

الاستخدامات المأثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبيياً في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتفحص الاختلافات بين الاستخدامات المأثورة والحديثة، ويبيّن 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 طبيياً 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: اقرأ دائماً التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-298 قبل استخدام أي عشبة.

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 إشارات إلى أنواع ذات صلة تستخدم طبيياً 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.

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 Yarrow, Milfoil

Achillea millefolium (Compositae)



الأخيلية ذات الألف ورقة
عشبة زاحفة معمرة تعلو
مترًا واحدًا، لها أزهار
بيضاء وأوراق تقيمه
التقسيم.

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

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

ننع

بيلسان أسود

أخيلية ذات ألف ورقة

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

الزيت العطري
المستخلص من
الأزهار يستخدمه
العشابون لعلاج النزلة
مرات يومياً.



الزيت العطري
المستخلص من
الأزهار يستخدمه
العشابون لعلاج النزلة
مرات يومياً.

اللبخة (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، وصُنعت منها كل أنواع المشروبات
المرة. تساعد الأخيلية ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفع
ضد حمى الكلا hay fever. كما أنها مفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات
دوران الدم.

- تخفّض الحمى
- مدرّة 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 الماثورة والحالية

- شفاء الجروح يقال إن أخيل
استعمل الأخيلية ذات الألف ورقة لشفاء
الجروح، ومن هنا اشتق اسمها النباتي.
وقد استخدمت قرونًا طويلة لهذه الغاية،
وصنع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.
- الخصائص العلاجية الكامازولين،
الذي يوجد في بعض الزيوت العطرية،
مضاد بارز للالتهاب ومضاد
للمؤرجات، 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 المرأة
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 «الرعاف» 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 وتُطف أجزاءها
الهوائية في الصيف عندما تُزهر.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار ذي محتوى متغير
(الينالول، كافور سابيين،
كامازولين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية
- فلافونيات
- قلوانيات (أخيليين)
- متعدّات الأستيلين
- ثلاثيات التربين
- حمض الساليسيليك
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- قابضة
- تزيد التعرّق
- تخفّف ضغط الدم

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



عود الوجّ
نبته عشبية مائية تشبه
القصب ذات أوراق
نصلية طويلة، يعلو متراً
واحداً.

الوجّ مقوٌ للباه في الهند ومصر منذ 2500 سنة على الأقل. وفي أوروبا يقدر عود الوجّ كعشبية مرّة فاتحة للشهية وكمساعداً على الهضم. وكان المغلي يستخدم في أميركا الشمالية للحصى وتشنّج المعدة والمغص. وكان الجذمور يوضع من أجل ألم الأسنان ويستنشق الجذمور المسحوق من أجل النزلة.

الطب الأيورفيدي عود الوجّ عشبة هامة في الطب الأيورفيدي، ويحظى بتقدير كسجّد للدماغ والجهاز العصبي، وكعلاج للاضطرابات الهضمية.

طب 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 التشنّج الأكثر فعالية، يفرّج تشنّج الأمعاء. كما أنه يساعد المعدة غير المرتاحة والمتمدّدة والصداغ 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
- مفرّج للتشنّجات العضلية
- مقوٌ
- يزيد التعرّق
- منبه

الأبحاث

الأسارون انصب اهتمام الأبحاث على مكوّن الأسارون في الزيت الطيار الذي له مفعول مسرطن عند عزله. غير أن عود الوجّ الذي يزرع في الولايات المتحدة ويعرف 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 كمقوٌ ومنبه. وهو عشبة هامة في الطب الأيورفيدي، كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة. جذموره علاج قيم للهضم، ومقوٌ للجهاز الهضمي، وهو يفتح الشهية ويلطف الهضم ويفرّج الريح ويخفف عسر الهضم والمغص. ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قوي.

والى جانب البحيرات والأنهار وفي الأماكن السبخة. يتم استنباتاته 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 - تربينات 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.

المهنت والزراعة

ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد أن منشأه الهند، في أنحاء كثيرة من العالم، وهو يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأقاليم

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفّف

للجذامير
رائحة تأبيلية
عطرية

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

جذمور غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات 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 يصفوها
العشّابون والأطباء
للعلل الهضمية.



المسحوق يؤخذ كمقوٌ في الطب الأيورفيدي.



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

الثوم Garlic

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

نبذة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تعييه 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
بانظام في الطهي للمساعدة في
خفض مستويات الكوليستيرول
وتعزيز الجهاز المناعي.



الكريات تحتوي على زيت الثوم.
تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشامات (لصنعها، انظر ص 291). لالتهاب القصبات، يؤخذ 2 برشامة 100 مع 3
مرات يومياً.
الأقراص تؤخذ لمرط ضغط الدم والتهاب القصبات.

- ألم الأذن، ص 312.
- الزكام والأنفلونزا، ص 311.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- سَعْفَةُ القدم، ص 304.
- العَدُ والحبوب، ص 305.
- العدوي البولية، ص 314.
- العدوي الفطرية، ص 314.
- العدوي الهضمية، ص 305.
- عقبولة الشفة، ص 304.
- فرط ضغط الدم، ص 301.
- مقو للمسنين، ص 319.

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية. يُضادُ 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 المتأخّر الظهور.

المتحدة منذ الثمانينيات، لكن المراجع لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه مفعوله المضاد الحيوي الملحوظ. عندما يسحق فصّ غُض، يتفكّك الأليين إلى اليسين عن طريق الألييناز. والأليسين ومكوّنات الزيت الطيار الأخرى مواد مطهرة ومضادة حيوية قوية، ما يفسّر 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 مآثور لطلالما قدر الثوم لقدراته الشفائية، وكان، قبل تطوير المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل العدوي، من السل (الْتَدْرَن) إلى التيفوئيد. وكان يستخدم أيضاً لتضميد الجروح في الحرب العالمية الأولى.

■ عداوي القصبات: الثوم علاج ممتاز لكل أنواع العداوي الصدرية ويساعد على تخفيف النزلة.

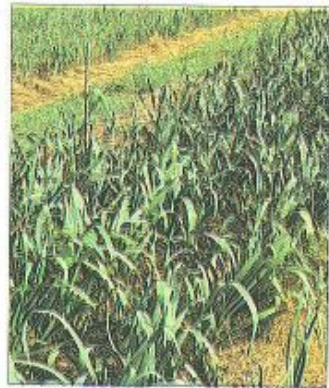
■ السبيل الهضمي: تستجيب العداوي الهضمية جيداً للثوم. ويمكن أن تطرد هذه العسبة أيضاً الطفيليات المعوية من الجسم.

■ 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 للعدوى 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 المتأخّر 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 وكرّات الدبّ (*A. cepa* و *A. ursinum*، ص 162) هما عشبتان طبيّتان هامتان.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (أليين، ألييناز، أليسين)
- سكوردينينات
- سيلينيوم
- فيتامينات A و B و C و E

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي
- يخفّض ضغط الدم
- مضاد للداء السكري
- مقشع
- يقلّل تجلّط الدم
- طارد للديد
- يزيد التعرق

الأبحاث

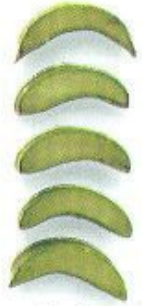
■ مضاد حيوي أجريت أبحاث على الثوم في ألمانيا واليابان والولايات



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

الأجزاء المستخدمة

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



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

أوراق

أوراق مقطّعة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

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



الصبيرة المرّة يستخدمها
العشابون لعلاج
الإمساك.



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

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



الأوراق تقطع ورقة ثم تشطّر
لاستخراج الهلام. توضع بوفرة على
الحروق والاكزيمة مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التآليل، ص 304.
- الجروح، ص 304.
- الجلد النازّ، ص 303.
- الحروق الثانويّة وحروق الشمس، ص 303.
- علامات التمدد، ص 317.

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

الألوّة الصبر Aloe vera, Aloes

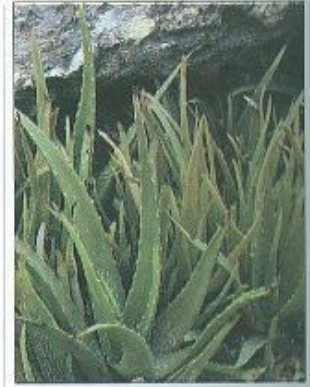
Aloe vera syn. A. barbadensis (Liliaceae)

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبته للزينة ولها
استخدامان طبيّان مختلفان. الهلام الشفاف الموجود في الورقة دواء
فعال جداً للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة
بالعدوى. ويُعرف السّسغ الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند
تجفيفه، بالصبيرة المرّة، وهو ملين قوي ومفيد في حالات الإمساك
قصير الأجل.

■ مطرية
■ ملينة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بيّنت الأبحاث
الواسعة المجراة 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 يبنه
الجهاز المناعي.



الألوّة لها أوراق عصارية 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
تزرع في المنازل يكون محتواها من
الانتراكينون متدنياً). وتُزرع الألوّة
بتقليم 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

- انتراكينونات (الوين وإيمودين
الألوّة)
- رايتينجات
- حموض التّينك
- متعدّدات السكريد
- الألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- تنبه إفرازات الصفراء

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 ملطّفاً 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 الوائي
والمعالج للألوّة داخلياً أيضاً، ويمكن
استخدام الهلام للقروح الهضمية
ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

■ ملينة السائل الأصفر المرّ في
الأوراق (الصبيرة المرّة) يحتوي على
الانتراكينون، وهو ملين قوي يدفع



الخولنجان الصغير
نبذة عطرية معمرة تعلق
مترين، له أزهار بيضاء
وحمره وأوراق رمحية
الشكل.

Galangal, Gao Liang الخولنجان الصغير *Alpinia officinarum* (Zingiberaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الخولنجان الصغير عشبة مدققة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء فصيلة الزنجبيلات. له رائحة عذبة وطعم تابلّي معتدل، وهو مناسب لكل الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد أُدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوّف الألماني هيلديغار د Hildegard من بنغن Bingen بمثابة تابل الحياة الذي حباناً به الله ليدفع عنا المرض.



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

الأجزاء المستخدمة



الجزءور له مفعول مدقّ، ومنه ويفيد في كثير من المشكلات الهضمية.

جزءور مجفف

للجزءور نكهة تابلية وتستخدم في الطهي

جزءور طازج

المكونات الرئيسية

زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على الألفا بينين والسينيول واللينالول
لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية (الغالغول والغالغين)

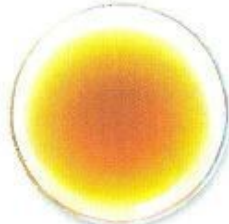
الأفعال الرئيسية

مقو هضمي مدقّ
طارد للريح
مضاد للفطر
منبه
يحول دون الغيأ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



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



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



المسحوق للغثيان، تؤخذ برشامة 250 مغ (الإعدادها، 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 مدققة ومنبهة باعتدال للجهاز الهضمي الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة لكنه يمكن أن يكون مهيجاً عند أخذ جرعة 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 والم 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 تقريح دوار السفر.

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 البيض *Candida albicans*.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الطب الصيني في طب الأعشاب الصيني المأثور، يعتبر الخولنجان الصغير عشبة مدققة تستخدم لآلم البطن والقيء والفواق، فضلاً عن الإسهال الناتج عن البرد الداخلي. عندما يستخدم من أجل الفواق وhicups، يمزج مع الكردهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) وفطر الثنوب (*Poria cocos*، ص 253).

التراث الهندي في الهند وجنوب غربي آسيا، يعتبر الخولنجان الصغير مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب ومقشعاً ومقوياً عصبياً. يستخدم في علاج الفواق والتخمة والم المعدة والتهاب المفاصل الرثي والحمى المتقطعة.
طب الأعشاب الغربي أدخل الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد على

المنبت 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 الجذامير وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى تربة مجففة جيداً ومكان ظليل. تجنى الجذامير 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 المأثور.



الخلّة عشبية حولية
منتصبة تطلو متراً واحداً.
لها أوراق مقسمة إلى حزم
وعناقيد من الأزهار
البيضاء.

الخلّة الصقلين Visnaga, Khella

Ammi visnaga syn. *Daucus visnaga* (Umbelliferae)

الخلّة برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المر لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المطبخية. إنها مرخّ فعال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية الممضّة. وقد أكّدت الأبحاث العلمية صحّة هذا الاستخدام الماثور. تحتوي الخلّة على الخلّين khellin الذي تستخرج منه أدوية مأمونة لعلاج الربو.

الأجزاء المستخدمة



نبته غضة
مفصرة

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

البذور

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

ثنبيها لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يورّد عوارض مثل الغثيان
والسعال والارق. خاضعة لقيد قانونية في بعض البلدان.



القعيق يلطّف الربو والتهاب
القصبات وحصى الكلى.



المسحوق يصفه الأطباء والعشّابون
الطبيون لتفريغ الدبحة.

الخلّة وأفضلها نوعية تستخدم في
الأندلس بإسبانيا لتخفيف الأسنان.
وتنعكس القيمة العالية لهذه العشبية في
القول، الذهب أو الفضة أو الخلّة، وإلا
فلا!

التاجية، تساعد الخلّة في تحسين إمداد
عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفّف
الدبحة. غير أن الخلّة لا تخفّف ضغط
الدم.

وقاية الأسنان كانت أكبر بذور

❖ مضادة للربو
❖ مرخّية

الأبحاث

❖ مضادة قوية للتشنج كشفت
أبحاث أجراها صيدلانيون يعملون
في مصر سنة 1946 أن الخلّة (لا سيما
مكوّنها الخلّين والفيزناجين) لها
مفعول قويّ مضاد للتشنج على
العضلات القصصية الصغيرة والشرابين
التاجية التي تمدّ القلب بالدم، وعلى
النبيبات البولية. تدوم قدرة الخلّة على
ترخية القصصيات نحو 6 ساعات، وليس
لهذه النبتة أي آثار جانبية.

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

الاستخدامات الماثورة والحالية

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

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

❖ حالات تنفسية أخرى الخلّة علاج
فعال لكثير من المشكلات التنفسية، بما
في ذلك التهاب القصبات والتفّاح
emphysema والشاهوق.

❖ عشبة دورانية بترخية الشرابين



الخلّة عضو في فصيلة الجزر ولها
أوراقه الدقيقة الحزمية المميزة.

المنبت والزراعة

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

الأنواع ذات الصلة

الخلّة الكبيرة (*A. majus*، ص 164) نبتة
وثيقة الصلة بالخلّة، تستخدم لعلاج
الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كعمر
للبول ولعلاج الصداف.

المكوّنات الرئيسية

❖ الخلّين (1%)
❖ الفيزناجين
❖ غليكوزيد الخلّول
❖ زيت طيار (0.2%)
❖ فلافونيات
❖ ستيرولات

الأفعال الرئيسية

❖ مضادة للتشنج

حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica, Dang Gui

Angelica sinensis syn. *A. polymorpha* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

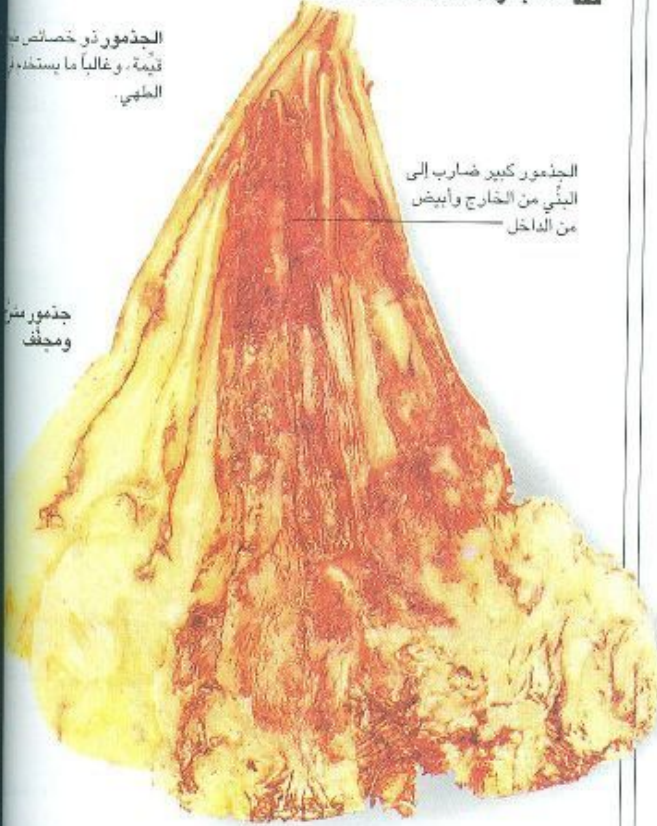


حشيشة الملاك الصينية
نبته معمرة منتصبة قوية
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء زاهية وسوق
جوفاء.

الأجزاء المستخدمة

الجذور ذو خصائص
قيمة، وغالباً ما يستخدم
الطهي.

جذور
ومجفف



الجذور كبير ضارب إلى
البيضاء من الخارج وأبيض
من الداخل

حشيشة الملاك الصينية هي العشب المقوية الرئيسية للحالات التي تعاني منها النساء في الصين. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط. وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. ولحشيشة الملاك الصينية رائحة عذبة لازعة شديدة التميز، وغالباً ما تستخدم في الصين في الطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقو للدم.

- ❑ مقوية للدم
- ❑ تحث على النزف الحيضي
- ❑ مضادة للتشنج

الأبحاث

- ❑ الأمراض النسائية أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشب تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ما قد يفسر فائدتها من أجل الأم الجيـض.
- ❑ النبتة بأكملها أظهرت الأبحاث أن النبتة بأكملها، بما في ذلك الجذور، تقوي وظيفة الكبد. وللجذور بأكملها مفعول صان (مضاد حيوي)



حشيشة الملاك الصينية تكتسي أزهاراً بيضاء جذابة في الصيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❑ مقوية للدم حشيشة الملاك الصينية مشهورة في الصين كمقو، وتؤخذ لحالات الدم المعوز وفق الدم ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان وانخفاض الحيوية.

- ❑ صحة المرأة تنظم حشيشة الملاك الصينية الدورة الحوضية وتفرج آلام الحيض وتشنجاته، كما أنها مقو مثالي للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي يتهدهن خطر الإصابة بفقر الدم. لكن بما أنها تثبه النزيف الحيضي، يفضل أخذ مقويات أخرى مثل القراص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) أثناء الحيض إذا كان النزف شديداً، وهي أيضاً مقوية للرحم وتعالج العقم.

- ❑ دوران الدم حشيشة الملاك الصينية عشب مدقنة تحسن دوران الدم في البطن واليدين والقدمين. كما أنها تقوي الهضم وتقيد في علاج الحبوب والخراجات.

الاستخدامات الذاتية

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

المنبت 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 أقل عطراً. وحشيشة الملاك الأوروبية (*A. archangelica*، ص 160) عشب مدقنة مقوية للهضم ودوران الدم، لكن ليس لديها مفعول مقو مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

المكونات الرئيسية

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

الأفعال الرئيسية

- ❑ مقوية
- ❑ مركنة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقوي يصنع من حشيشة الملاك الصينية مع بعض الأعشاب المقوية (انظر ص 292) لتحسين النشاط بشرط كوب يومياً.

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



الجذور المفروم يضاف عادة إلى أطباق الشوربة في الصين.

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

المغلي (لتحضيره، انظر ص 290). لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 2-3 مرات يومياً.

الإقرص تؤخذ كمقو 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



الساق
البذور تحتوي على زيت طيار وهي
الجزء الرئيسي المستخدم طبياً

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: لا يؤخذ الكرفس طبيياً أثناء الحمل أو عند الإصابة باضطراب في
الكلية. لا تستخدم البذور السبعة للزراعة في المستحضرات الطبية. لا
يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

علاج كشراب مطهر،
يؤخذ كوب من الجزر
العسوي وعصير
الكرفس يومياً.



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



صيغة البذور (لإعادة)، ص 291، للربو
(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 مغذٍ عصير الكرفس
والجزر يشكل شراباً مغذياً ومنظفاً
مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة.
استخدامات أخرى بذور الكرفس
مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو
والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في

الكرفس النبطي Celery, Smallage *Apium graveolens* (Umbelliferae)

الكرفس مألوف كأحد الخضراوات أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوقه
وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثيية ومشكلات
التهاب المفصل. وهو عشبة منطفئة ومدرة للبول، تستخدم بذوره بشكل
خاص للشكاوى الرثيية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة.
والبذور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدئ لطيف.
وللسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية.

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

الأبحاث

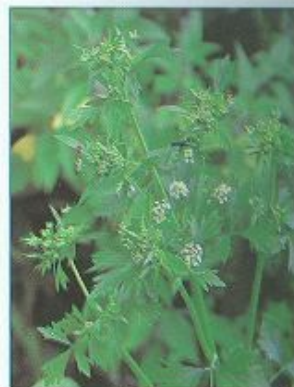
❖ **الزيت العطري** بينت الأبحاث التي
أجريت في ألمانيا والصين في
السبعينيات والثمانينيات أن للزيت
العطري مفعولاً مهنئاً للجهاز العصبي
المركزي، ولبعض مكوناته مفاعيل
مضادة للتشنج ومركئة ومضادة
للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في
الصين فائدة الزيت في معالجة فرط
ضغط الدم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ **عشبة قديمة** تبين السجلات أن
الكرفس يزرع 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 منطفئة** تستخدم البذور
اليوم لمعالجة الحالات الرثيية والنقرس
gout. وهي تساعد الكلبيين في طرد
البورات وغيرها من الفضلات غير
المرغوب فيها، كما تعمل على خفض
الحموضة في الجسم ككل. وتفيد
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 والتبنيات
البولية.



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضراوات
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 الخضراوات، وضربه
المزروع أقل عطراً من الضرب البري.
يؤخذ بواسطة البذور في الربيع
ويحصد من أواسط الصيف حتى
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الكرفس اللغتي (*A. graveolens* var.
rapaceum) ضرب من الكرفس ذو
جذر لغتي. وهو غذاء طبي يمتلك
بعض الخواص نفسها التي للكرفس
النبطي.

المكونات الرئيسية

❖ زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على
الليمونين (60-70%) والفتاليدات
والبيتا-سليتين.
❖ كورمارينات
❖ فورانوكورمارينات (بيرغابيتين)
❖ فلافونيات (ابيين)

الأفعال الرئيسية

❖ مضاد للرثيية



الأرقطيون
نبسنة ثنائية الصول نات
سوق يصل ارتفاعها إلى
1.5 متر ورؤوس أزهار
محمرة ووريقات معقوفة.

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

مشكلات الجلد إن أفعال الأرقطيون
المُدرة للبول والصادة (المضادة
الحيوية) والمرّة المعتدلة تجعله مفيداً
لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما
عندما تكون السمية العامل الرئيسي،
كما في العُد والحَبوب والخُرَاجات
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 المنطف
القوي.

الاستخدامات الذاتية

- الطفح الجلدي، ص 303.
- العُد والحَبوب، ص 305.

تربينات أحادية نصفية
إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

- منطف
- مضاد حيوي (صاد)
- مدرّ معتدل للبول
- مطهر

الأبحاث

مضاد حيوي بيّنت الدراسات في
ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن
متعددات الإسيثلين، لا سيما في الجذر
الطازج، لها مفعول صاد.

أبحاث أخرى للأرقطيون
خصائص مضادة للجراثيم ومضادة
للغطر ومفاعيل مدرة للبول ومخفضة
لمستويات السكر في الدم. ويبدو أن له
أيضاً عملاً مضاداً للأورام، ومعروف
أن الأرقطيون مرخّ لطيف للعضلات.

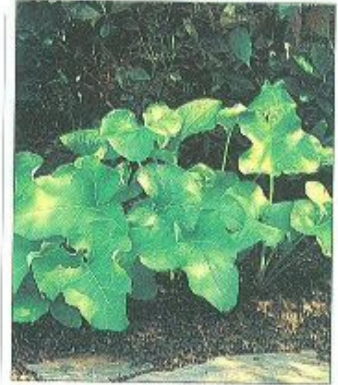
الاستخدامات المأثورة والحالية

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

Burdock, Niu Bang Zi الأَرَقْطِيُّون، البَلْسُكَاء Arctium lappa (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

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



أثناء العالم، بما في ذلك الولايات
المتحدة. ويزرع الأرقطيون أيضاً في
أوروبا والصين عن طريق البذور في
الربيع، وتجنّب البذور في الصيف
وتقتلع 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 مرة (أرقتيوبيكرين)
- فلافونيات (أرقتيين)
- حموض التنيك
- متعددات الإسيثلين
- زيت طيار

الأرقطيون في سنته الأولى ينتج وردية
من الأوراق الكبيرة.

المهنت والزراعة

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

الأجزاء المستخدمة

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

الشمار مغطاة
بوريقات معقوفة

الجذر المجفّف فقط يستخدم
في المستحضرات الطبية.

أوراق
مجففة

البذور لها
خصائص
منطفة ومدرة
للبول.

المستحضرات الرئيسية وإستخداماتها

علاج للبقع، يصنع مغلي (انظر
ص 290) من ملعقتين صغيرتين
من جذر الأرقطيون و 5
ملاعق صغيرة من جذر
الطرخشقون. يشرب كوب
واحد مرتين يومياً.

طرخشقون

أرقطيون

صبغة الجذر (للتحضيرها، ص
291). للرشية ومشاكل الجلد، تؤخذ
20 قطرة مخففة بالماء 2-3 مرات
يوميّاً لمدة 4 أسابيع.

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل
والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 نقطة مخففة بالماء 2-3 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 الخُرَاجات
والحبوب.

الأفسنتين. الدَّمْسِيَسَة Wormwood

Artemisia absinthium (Compositae)

الأفسنتين هو أحد النباتات المرّة بحق، له تأثير مقوٍ على الجهاز الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويرشّف، 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



تستخدم الأجزاء الهوائية كمنقّر للحشرات

الأجزاء الهوائية تحتوي على مواد مرّة ولها مجموعة واسعة من الاستخدامات

أجزاء هوائية غضة

أوراق غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

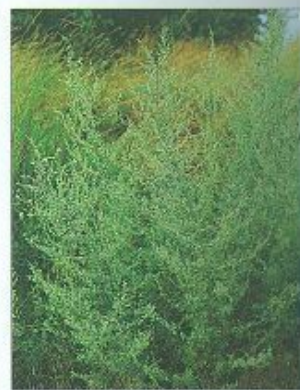
تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولعدة لا تتعدى 4 - 5 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



النقع المصنوع من الأفسنتين وأعقاب أخرى يستخدم كعلاج هضمي.



الصيغة تستخدم لعلاج المشكلات الهضمية، مثل فقر الدم.



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. وتجنى 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*), والشيح الشعري (*A. capillaris*), ص (170), والشيح الشرقي (*A. cina*), ص (170) والشو بلاء (*A. vulgaris*), ص (171) والطرخون (*A. dracunculus*), ص (171).

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (أرتابسين، أنابستين)، والتوجون والأزولينات وفلافونيات

حموض الفينوليك
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 المكوّنات 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 منبّه للدماغ، وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة لكنه سام بجرع كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفسنتين الإفسنتين مصدر للأفسنتين absinthe، وهو مشروب إدماني سامّ اشتهر في فرنسا في القرن التاسع عشر. الأفسنت محظور اليوم، وكان يتكّه بالزيت العطري للأفسنتين الذي يحتوي على التوجون، ولذلك يكون استعماله المفرط ساماً.
منبّه 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

يخفّف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت الصبغة بانتظام، تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.
الدييدان الأفسنتين، كما يوحي اسمه الإنكليزي، علاج ماثور لطرود الدييدان، وهو معتدل الفعالية.
منقّر ماثور للحشرات الأفسنتين

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.



الشَّيْح الصيني نبتة
معمرة تعلو نحو متر
وأحد، لها أوراق
خضراء ريشية تغطيها
شعيرات دقيقة.

الأرطماسيا الصينية، الشَّيْح الصيني Qing Hao, Chinese Wormwood *Artemisia annua (Compositae)*

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

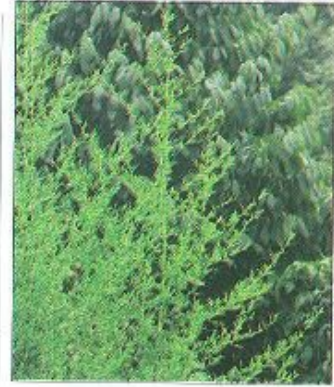
الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على
الأرتيميسينين، وهو
مضاد قوي للملاريا.

تجنى الأوراق
في الصيف

أوراق غضة

أوراق
مجففة



الشَّيْح الصيني له أوراق منشارية
خضراء زاهية. يستخدم على نطاق واسع
في العالم كمضاد فعّال للملاريا.

المهنت والزراعة

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

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشَّيْح الخيمى (*A. apiacea*)
ذو الصلة بشكل متبادل مع الشَّيْح
الصيني في الصين ويستخدم في
فيتنام كمقو عام. وتستخدم أنواع
عديدة أخرى من الأرطماسيا طبيياً:
القيصوم (*A. abrotanum*)، ص (170)
والأفستين (*A. absinthium*)، ص (63)
والشَّيْح الشعري (*A. capillaris*)، ص
(170)، والشَّيْح الشرقي (*A. cina*)، ص
(170)، والطرخون (*A. dracunculus*)،
ص (171) والشَّوَيْلاء (*A. vulgaris*)، ص
(171).

المكوّنات الرئيسية

❖ زيت طيار (أبروتامين،
بيتاوردونين)
❖ لاكتون تربين أحادي نصف

(أرتيميسينين)

❖ فيتامين A

الأفعال الرئيسية

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

الأبحاث

❖ الأبحاث الصينية أجريت أبحاث
مكثفة على الشَّيْح الصيني في الصين،
لا سيما في غوانغ زو في الثمانينيات.
وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صافياً
في كثير من حالات الجلد الفطري وداء
البريميات leptospirosis (داء ويل
Weil). كما أن للنبته 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 فعّال جداً
للملاريا. وبيّنت التجارب السريرية
الحديثة في تايلند أن الأرتيميسينين
فعّال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من
عقار الكلوروكين القياسي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ تاريخ ورد أول ذكر للشَّيْح
الصيني في نص صيني يرجع إلى 168
ق.م. وكان ينظر إليه كعشبة تساعد في
إزالة حرارة الصيف وتقرئها.
❖ خصائص مبردة للشَّيْح الصيني
طعم بارد مر ويستخدم في الحالات
الناجمة عن الحر، لا سيما مع أعراض
مثل الحمى والصّداع والدوار
والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم
لعلاج الحميات المزمنة والحميات
اليلية وقشعيريات الصباح، وهو علاج
مأثور للرُعاف المترافق مع الحرارة.
❖ مضاد للملاريا استخدم الشَّيْح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

❖ تنبيهات لا يؤخذ الشَّيْح الصيني إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



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



التقيح شديد المراحة.
يستخدمه العشابون لعلاج
الصّداع والحمى.

❖ الأقراص تحتوي على الأرتيميسينين، المستخرج من العشبة، 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
وقشعيريتها منذ آلاف السنين،
ويستخدم الأرتيميسينين اليوم في
كثير من البلدان كمضاد للملاريا.
فالأرتيميسينين يقلل من مخاطر تطوّر
الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة.



الأسطراغالس
نبته معمرة تطلو 40 سم،
لها سوق شعراء وأوراق
تنقسم إلى 12-18 زوجاً
من الوريقات.

الأسطراغالس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi

Astragalus membranaceus (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



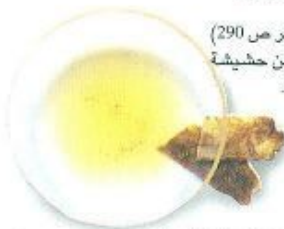
الجذر علاج مقو ماثور في
الصين، يحسن مستويات الطاقة
ويساعد الجسم في مقاومة
البرد.

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الأسطراغالس عند وجود اضطرابات جلدية.

المغلي لفقير 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 مجفف مقلي كمقو منبه، 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

عصم الصبغة (الإعادها، ص 291)، للتعرق 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 مقو
مدفئ، مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص التشيطين جسدياً إذ يزيد
قدرتهم على التحمل ويحسن مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب
أخرى كمقو للدم.

الأسطراغالس مدرّ للبول وأنه يخفّض
ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمل.
* 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 مقو يزيد التحمل
الأسطراغالس مقو كلاسيكي، بل لعله
يتفوق على الجنسنغ (*Panax ginseng*)،
ص 116) عند الشباب. وفي الصين،
يعتقد أنه يدفئ ويقوي، الواي كي،
wei qi (طاقة وقائية تدور تحت الجلد
مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم
مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد.
ويزيد الأسطراغالس المقاومة المناعية
ويحسن قدرة التحمل البدنية بشكل
ملحوظ.

* التحكم في السوائل رغم أن
الأسطراغالس موسع للأوعية (يشجع
الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه
يستخدم للتعرق المفرط، بما في ذلك
التعرق الليلي. كما أنه مفيد في تفريج
احتباس السوائل وخفض العطش،
ويشجع الجهاز على العمل بشكل
سوي.

* منبه 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 لتزييف
الرحم. وغالباً ما يمزج مع حشيشة
الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)،
ص 60) كمقو للدم لعلاج فقر الدم.



الأسطراغالس عضو مثالي في فصيلة
البازلاء وهو وثيق الصلة بالسوس.

المنبت والزراعة

الأسطراغالس نبته موطنها منغوليا
وشمالى الصين وشرقها. تزرع ببذر
البذور في الربيع أو الخريف وتنمو في
تربة رملية جيدة التصريف ومشمسة.
تجنى جذور النباتات التي يبلغ عمرها 4
سنوات في الخريف.

المكونات الرئيسية

- * أسباراجين
- * كالمسيوسين
- * فورمونونيتين
- * أستراغالوزيدات
- * كوماتاكينين
- * ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- * ملائم (مكثف)
- * مدرّ للبول
- * مضاد للفيروسات
- * منبه للمناعة
- * موسع للأوعية

الأبحاث

- * الفحوصات الصينية تشير
الفحوصات في الصين أن

البَلَادُونَا، سَتَّ الحُسْنِ Deadly Nightshade, Belladonna

Atropa belladonna (Solanaceae)



ستَّ الحُسْنِ
نبتة معمرة ذات
أوراق كبيرة وعبوات
سوداء، تعلق 1.5
متر.

الأجزاء المستخدمة

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



أوراق مجففة



أوراق غضة

للأوراق خصائص مرخية،
مثل الجذر

الجذر يجمع في
الخريف.



جذر غصن



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا عندما يصفها عشاب طبي أو طبيب، فه تكون ستَّ الحُسْنِ مميتة إذا أخذت بجرعة خاطئة.



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

رغم أن ستَّ الحُسْنِ تستحضر صور السُّم 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 ستَّ الحُسْنِ في طب الأعشاب بشكل
رئيسي لتفريغ المغص المعوي وعلاج القروح الهضمية.

يقلل التعرق
مخدر
مهديء

الأبحاث

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

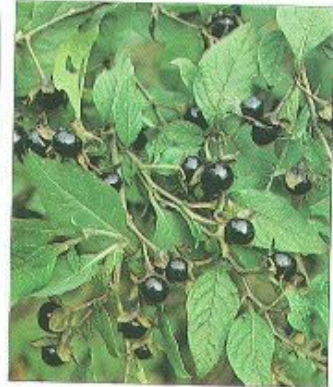
الاستخدامات الماثورة والحالية

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

مرخية استخدمت ستَّ الحُسْنِ
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 ستَّ الحُسْنِ
المرخية للعضلات تجعلها مفيدة في
الطب التقليدي كمخدر، لا سيما عند
الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو
القصبية في حدودها الدنيا.



ستَّ الحُسْنِ تنتج في الخريف عبوات سوداء
مميّزة لثاعة بحجم الكرز.

المنبت والزراعة

ستَّ الحُسْنِ موطنها في أوروبا وغربي
آسيا وشمال إفريقيا، وهي اليوم تزرع
في العالم أجمع. تزدهر في التربة
الطباشورية 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 طيارية (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

مضاد لتشنج العضلات الملساء



البارسمة البتولية
جنية دغلية تملو مترين
لا سوق لها - لها أوراق
جلدية قليلة منقطة بغدد
زيتية.

البارسمة البتولية Buchu

Barosma betulina (Rutaceae)

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



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 أنحاء من أمريكا الجنوبية. تزرع النبتة من الفسائل في أواخر الصيف وتتطلب تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس. تُجنى الأوراق عندما تزهّر النبتة أو تُثمر 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 والديورفينول
■ مركبات الكبريت
■ فلافونيات (ديوسمين، روتين)
■ لينا

الأفعال الرئيسية

■ مطهر بولي

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في الصيف وتستخدم في مستحضرات للعدوى البولية.



تحتوي الأوراق على زيت طيار مطهر.

أوراق مجففة

■ منبه
■ مدّر للبول
■ منبه للرّحم

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 تفريخ الريح والتنفخة.

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 فعال 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*)، والعرعر الشائع (*Juniperus communis*)، وعندما تؤخذ بانتظام، يمكن أن تحول دون معاودة نوبات التهاب المثانة والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من أجل التهاب البروستات والمثانة الهيجية مزوجة في الغالب مع أعشاب مثل عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*)، وشعر الذرة. ولمكوّناتها الفعال، الديورفينول، فعل مدّر للبول وربما يبرر بشكل جزئي تأثيرها المطهر للجهاز البولي.

■ استخدامات نسائية نقيع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (إعداده، ص 290).
للالتهاب البروستات، يُشرب كوب مرتين يومياً.



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



البرشامات (إعداده، ص 291).
لالتهاب المثانة، تؤخذ برشامة 500 مع مرتين يومياً.

والعشبة منبهة للرّحم وتحتوي على البوليغون، الموجود أيضاً بكميات كبيرة في النعنع السنبل (*Mentha pulegium*)، والبوليغون مادة 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 السلاق المهبل *vaginal thrush*. ويُفضّل النقيع عامة على الصبغة، لا سيما عندما يكون ظهور العدوى مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كتنطوي (دوش) للسيلان المهبل الأبيض *leucorrhoea* والسلاق المهبل أحياناً.

الحلّاب الصيني، الحُسَيْكَة الثَلَاثِيَة الأَجْزَاء

Bupleurum, Hare's Ear Root, Chai Hu

Bupleurum chinense syn. B. scorzoneraefolium (Umbelliferae)



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

الأجزاء المستخدمة

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

جذر مجفف
مشرحالمستحضرات الرئيسية
واستخداماتها

حلّاب صيني

سوس

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

علاج لتحسين عمل الكبد. يغلى 15 غ من الحلّاب
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
الحلّاب لعلاج المرضى الذين يشكو
من الكبد.

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

الحمّى يؤخذ الحلّاب في الصين
لخفض الحمّى لا سيما عندما تكون
مصحوبة بطعم مرّ في الفم وهيوجية
وقياء ووجع بطني أو دوّار ودوّام.

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

ورد الحلّاب 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 كمقو لعمل السبيل
الهضمي وتحسّن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم.
وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام الماثور للحلّاب
الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.

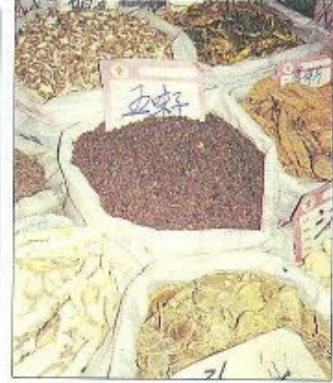
التي أجريت في اليابان منذ الستينيات
على جنس الحلّاب أن السايكوزيدات
أدوية قوية. ويبدو أنها تقي الكبد من
السّمية وتقوي وظيفته حتى عند
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات
في الجهاز المناعي. وبيّنت التجارب
السريية التي أجريت خلال الثمانينيات
في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر
فعال عندما يستخدم في علاج التهاب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

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

الاستخدامات الماثورة والحالية

علاج صيني قديم الحلّاب
الصيني يؤخذ في الصين كمقو للكبد
منذ ما يزيد على 2000 سنة. ويعتقد أنه
يقوّي الطاقة الأساسية، الكي، qi للكبد
وأن له تأثيراً مقوّياً للطحال والمعدة.
ويستخدم الحلّاب 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 الحلّاب الصيني
علاج ممتاز للكبد الذي يعمل بشكل
رديء، وهو أمر مشترك مع الحرّشف
البري (Carduus 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.



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

المنبت والزراعة

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

المكوّنات الرئيسية

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

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقو
- مضاد للفيروسات

الأبحاث

- السايكوزيدات كشفت الأبحاث

أذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold

Calendula officinalis (Compositae)

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 انتشار العدوى وتسرع الشفاء. كما أن أذريون الحدائق عشبة منظفة ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصبغته لعلاج العدوى المزمنة.

- ❑ قابض
- ❑ يمنع النزيف
- ❑ يلام الجروح
- ❑ مطهر
- ❑ مزيل للسموم
- ❑ مؤلّد لطيف للإستروجين

الاستخدامات المأثورة والحالية

❑ خصائص علاجية أذريون الحدائق مطهر. وبعض مكوناته مضادة للفطر (لا سيما الراتنجيات) 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 والجوف؛ وللجلد المحمر والملتهب، بما في ذلك الحروق الثانوية وحروق الشمس؛ وللعُد وكثير من أنواع الطفح؛ وللحالات الفطرية مثل السعفة ringworm وسعفة القدم مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash وخبز الرأس cradle cap، ويطلف الحلمات المتقرحة من الإرضاع.

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

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



أذريون الحدائق كان يعتقد أن أزهاره ترفع المعنويات وتجلب المرح.

المنبث 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
- ❑ راتنجيات
- ❑ غليكوزيدات مرّة
- ❑ زيت طيار
- ❑ ستيروولات
- ❑ فلافونيات
- ❑ لثا
- ❑ كاروتينات

الأنفعال الرئيسية

- ❑ مضاد للالتهاب
- ❑ يفرغ تشنج العضلات



أذريون الحدائق
نبته معشرة تعلق 60
سم، لها رؤيسات
أزهار زاهية برتقالية
تشبه الأبقوان في
بنيتها.

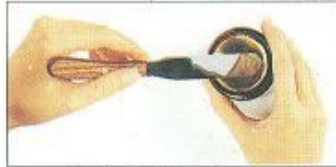
الأجزاء المستخدمة



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 والجوف.



❑ 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.

- ❑ استخدامات نسائية لأذريون الحدائق عمل لطيف مؤلّد للأستروجين، وغالباً ما يستخدم للمساعدة في خفض ألم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي. ويشكّل النقيع نطولاً (دوشاً) فعالاً للسلاق المهبلي.

الاستخدامات الذاتية

- ❑ ألم الثدي وتقرح الحلمات، ص 315.

- ❑ 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.
- ❑ العداوي الهضمية، ص 305.



الفليفلة الدغلية
جذبة شائكة معمرة
تعلو متراً واحداً، لها
ثمار حمراء مخروطية
ملبية ببذور بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

القشرة تحسن 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 جرعة مليئة أثناء الحمل أو الإرضاع. تجنب لمس
العينين أو الجروح بعد تناول الفليفلة الدغلية.



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



التقيع 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 (إعدادها، ص 291)، لالتهاب المفاصل،
تمزج 20 نقطة مع 100 مل من صبيغة لعاء الصنصاف،
تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

الإقراص ملائمة للاستخدام الطويل الأمد، تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم،
المرهم (إعدادها، ص 294)، يوضع على الشرث (إناليم 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، والتفرغ بحفنة من الفليفلة
الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق، أخيراً،

Cayenne, Chilli الدغلية الفليفلة Capsicum frutescens (Solanaceae)

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 مدققة 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
- تفرج تشنج العضلات
- مطهرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفق الدم إلى الجلد
- مسكّنة
- تزيد التعرق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المكونات الفعالة الكابساسين
مشهور بأنه المكون 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
الكابسيسينات، الموجودة في
البذور، لها خصائص صادة (مضادة
حيوية).

■ منبهة مدققة إن مزيا العشبية
المدققة تجعل منها علاجاً قيماً لضعف
دوران الدم والحالات المرتبطة به، وهي
تحسن 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 المغذية إلى
الأنسجة، وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً
على الشرث غير المتفسّخ، ويعتبر
وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً
مأثوراً لمن تبقى قدماه باردتين دائماً.

■ الاستخدامات الداخلية تؤخذ
الفليفلة الدغلية لتفريغ الريح والمغص



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في
المكسيك، حيث منشؤها، لدرجة أنها
تستخدم لتكثيف المتلجات.

المهنت 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 وتجفف في
الظل.

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضروب ذات
الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها
درجة مختلفة من مذاق الحار، الفلفل
الأحمر (paprika) أو الفلفل المجري
(من ألطف أنواع الفلفل) والفليفلة
الحمراء والخضراء الكبيرة اللذان
يؤكلان كنوع من الخضار هما ضربان
من الفليفلة الزراعية (*C. annuum*)
وغذاءان طبيان مشهوران.

المكونات الرئيسية

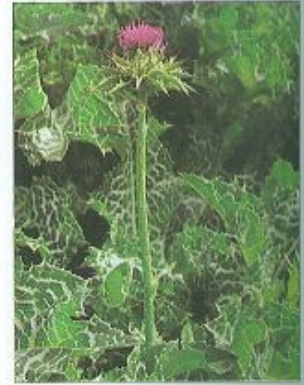
- كابساسين (0.1-1.5%)
- كاروتينات
- فلافونيات
- زيت طيار
- صابونينات ستيرويدية
(كابسيسينيد - في البذور فحسب)



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

الحرشف البري، الكعيب Milk Thistle, Mary Thistle الكعيب *Cardus marianus* syn. *Silybum marianum* (Compositae)

استخدم الكعيب 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 الكعيب اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد.



للکعيب علامات بيضاء مميزة على أوراقه يسببها، حسب الروايات، حليب الغدراء مريم

المنبت والزراعة

الكعيب موطنه حوض البحر المتوسط وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا، ينمو في البرية ويزدهر في الأراضي البور، كما أنه يزرع كثيفة للزينة. يفضل الكعيب الأماكن المشمسة ويبدد البذور ذاتياً. تقطف رؤيسات الزهر عندما تتفتح 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 الشوكية المباركة (*Cnicus benedictus*)، ص 190، وهناك أعشاب أخرى، منها الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*)، ص 196، تحمي الكبد من السموم، لكنها أقل فعالية من الكعيب.

المكونات الرئيسية

ليغينانات الفلافون (4-1%)
(سيليمارين)

الأجزاء المستخدمة



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



رؤيس
غصن

رؤيسات الأزهار
تؤكل كغذاء مقو
ويمكن استخدامها
في الأدوية.

الأوراق الشوكية
خضراء إلى
رمادية

رؤيس زهرة مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور
(الإعداد، ص 290).
لعدي الكبد، يؤخذ
1/2 كوب يومياً.



برشامات البذور (الإعدادها، ص 291). للسكر
المعلق (الخمار)، تؤخذ برشامة 500 مع.

صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة.

الأقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.



برشامات البذور (الإعدادها، ص 291). للسكر
المعلق (الخمار)، تؤخذ برشامة 500 مع.

صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة.

الأقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.

مواد مرّة
متعدّيات الأستيلين

الأفعال الرئيسية

يقي الكبد
ينبه إفراز الصفراء
يزيد إنتاج حليب الثدي
مضاد للاكتئاب

الأبحاث

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

الاستخدامات الماثورة والحالية

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

اضطرابات الكبد الكعيب هو اليوم العلاج الرئيسي المستخدم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته

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

الاستقلالية 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

السَّنَا المَكِّي، السَّنَا الحِجَازِي

Senna, Alexandrian Senna *Cassia senna* syn. *Senna alexandrina* (Leguminosae)

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

الأجزاء المستخدمة

الأوراق مفعولها أقوى من
مفعول القرون ولا يشيع
استخدامها كثيراً.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تسببات 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، يتّقع 3-6 قرون
من السنا المكي و 1 غ من الزنجبيل
الغضّ في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 6-12 ساعة.
بصقَى ويشرب.



زنجبيل

التقيح للإمساك المعتدل، يتّقع
1-2 قرن من السنا المكي و 1 غ
من الزنجبيل الغضّ و 1-2 قرن من
القرنفل في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 15 دقيقة. بصقَى ويشرب.

عصير الصبغة 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 فعّال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوبة
الإمساك العرضية. له مذاق مرّ قليلاً ومثير للاشمئزاز، ولذلك يُمزج عامة
مع أعشاب أخرى.

- غليكوزيدات النفتالين
- نشا
- فلافونيات
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- منبه
- ملين
- هرور (مسهل قوي جداً)

الأبحاث

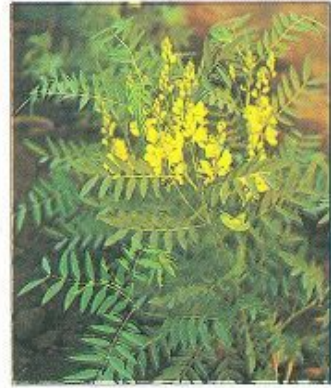
■ السنوزيدات أدت الأبحاث
الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة
الأخيرة إلى فهم أعمق لمفعول السنا
المكي. تهيج السنوزيدات بطانة المعى
الغليظ، ما يؤدي إلى تقلص العضلات
بشدة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد
نحو 10 ساعات على تناول الجرعة.
وتوقف السنوزيدات أيضاً امتصاص
السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد
على بقاء البراز 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 التمرّق 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 معويّاً 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
الرمحية المرئية على جانبي ساق
مركزية.

المهنت والزراعة

السنا المكي موطنه إفريقيا المدارية
ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة.
يستثبت من البذور في الربيع أو من
الفسائل في أوائل الصيف ويتطلب
الكثير من الشمس. يمكن قطع الأوراق
قبل أن تزهّر النبتة أو في أثناء ذلك،
وتُجمع القرون عندما تتضخ 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 واليرقان،
والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن
الإمساك. ويستخدم السنا الواسع
الورق (*C. obtusifolia*) في الطب
الصيني المأثور لأنماط الكبد النارية،
والإمساك والتصلب
العصيدي atherosclerosis.

المكوّنات الرئيسية

■ غليكوزيدات الأنتراكينون
(سنوزيدات)

عشبة النساء الزرقاء Blue cohosh, Squaw Root, Papoose Root

Caulophyllum thalictroides (Berberidaceae)

عشبة النساء الزرقاء
نبتة معمرة تعلو متراً
واحداً، لها أوراق كبيرة
ثلاثية الفصوص وأزهار
أرجوانية مزرقّة وعنبات
زرقاء غامقة.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور
يُقْلَعَانِ فِي الخريف
ويجفّفان للاستخدام
في المستحضرات
الطبية.

جذر وجذمور
غض

يحتوي الجذر على
مركبات ستيرويدية
تساعد على الولادة



جذر وجذمور مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف إختصاصي لا تؤخذ أثناء الحمل، يمكن أن تسبب الحكة التهاب الجلد التماسي.



المغلي بصفه العشابون
لتفريخ ألم الحيض وعلاج
التهاب المفصل.



الصيغة تعطى أثناء
الولادة لتفريخ الامها
وتسريعها.

للرحم، لكنها عشبة مفيدة أثناء
الولادة.

مضادة للالتهاب تستطيع عشبة
النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب
وتستخدم في بعض الأحيان في علاج
حالات التهاب المفصل والرتية.

الاستخدامات الماثورة. فلا تزال
تعتبر عشبة ملائمة للنساء بوجه
خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوّ
للرحم يفرّج ألم الرحم والمبيض
ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.
يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل لأنها متبّهة

عشبة النساء الزرقاء عشبة أميركية شمالية ماثورة، لا تزال تنبت في
غابات شرقي أميركا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة
على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشبة النساء الزرقاء تعتبر
عشبة 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
- تحضّ على الحيض
- مقوية للرحم
- مضادة للرتية (الروماتيزم)
- تزيد التعرّق
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

الصابونينات الستيرويدية عشبة
النساء الزرقاء عشبة تفتقر إلى الأبحاث
وتستحق مزيداً من الفحص، وربما
ترجع شهرتها كعشبة مسهّلة للولادة
ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات
الستيرويدية، وهي معروفة بأنها تنبّه
الرحم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

عشبة نسائية ماثورة عشبة
النساء الزرقاء عشبة طبية كانت
مشهورة لدى عدد كبير من القبائل
الأميركية المحلية. وكانت تعتبر في
المقام الأول عشبة نسائية تساعد في
تحسين التقلّصات أثناء الولادة وتقوم
الحيض المتأخر أو غير المنتظم
وتخفّف النزيف الحيضي الشديد وألم
الحيض.

استخدامات ماثورة أخرى كان
الأميركيون المحليون يأخذون الجذر
كمانع للحمل وكان كلا الجنسين
يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية -
البولية.

علاج حديث تعلّم المستوطنون
الأوروبيون في أميركا الشمالية عن
قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب
المحلية، وأدرجت العشبة في دستور
الأدوية الأميركي، Pharmacopoeia of
the United States حتى سنة 1905.
ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية
لعشبة النساء الزرقاء كثيراً عن



عشبة النساء الزرقاء نباتات مظهر
أخاد، لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء
تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة
واحدة.

المنبت والزراعة

تنبت عشبة النساء الزرقاء في البرية
في أنحاء كثيرة من أميركا الشمالية، من
مينيتوبا إلى الأيما، وتفضل الأودية
الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال
والضفاف الرطبة. تجمع بشكل رئيسي
من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه
الحالة تُستنت من البذور التي تبذر
عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في
الخريف. ويحصد الجذر والجذمور في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة النساء الروسية *C. robustum*
نوع روسي يعتقد أن له خصائص
عمالة. ويعرف عنه أنه يحتوي على
مكوّنات مبيدة للفطر.

المكوّنات الرئيسية

- قلوانبات (كولوفيلين، لايبورنين،
ماغنوفلورين)
- صابونينات ستيرويدية
(كولوسابوجنين)
- راتينج



قصعة الماء الهندية
نباتة زاحفة تعلق 50
سم، لها أوراق
مروحية الشكل.

قصعة الماء الهندية. سرّة البحر الهندية

Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

قصعة الماء الهندية علاج أيورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب. إنها مقوٌ مفيد وعشبة منقّطة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجُدَام leprosy، لكنها تقدّر بشكل رئيسي كعشبة مجدّدة للحياة تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة، لها مذاق مرّ إلى حلوٍ 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

المكوّنات الرئيسية

- ▣ صابونينات ثلاثية التربينويد (أسياتيكونسيد، براهموسيد، تانكونوسيد)
- ▣ قلوانيات (ميدروكوتيلين)
- ▣ مواد مرّة (فيلارين)

الأفعال الرئيسية

- ▣ مقوية
- ▣ مضادة للرتية
- ▣ مدرّة معتدلة للبول
- ▣ مرَكّنة
- ▣ موسّعة للأوعية المحيطية

الأبحاث

- ▣ الخصوبة أوحث الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن الأسياتيكونسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة الماثورة، ففي الهند تؤخذ لتحسين الخصوبة.

- ▣ أبحاث أخرى قصعة الماء الهندية معروفة بانها ترقّق الدم وانها تساعد في خفض مستويات سكرّ الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.

الاستخدامات الماثورة والحال

- ▣ الجُدَام والاضطرابات الجلدية استخدمت قصعة الماء منذ آلاف السنين في الهند، ولا تزال تحظى بمكانة مركزية في الطب الأيورفيدي تستخدم خاصة لعلاج الجُدَام وقرن الجلد والمشكلات الجلدية الأخرى.
- ▣ عشبة مقوية للعشبة شهيرة في الهند بمثابة مجدّد للشباب تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة كما أنها أيضاً للخصوبة وكمقوٌ لسوء الهضم والرتية (الروماتيزم).

- ▣ استخدامات هندية أخرى تشمل الأوراق الغضة للأطفال من أجل الربو dysentery. ويعتقد أيضاً أن الثبّة تعالج الحمّيات والاضطرابات البطنية والربو والتهاب القصبات. ويستخرج زيتي للحث على نمو الشعر.
- ▣ الاستخدامات الغربية رغم أن قصعة الماء الهندية كعشبة مقوية، فإنها تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات الجلدية والجروح. ويعتقد اليوم أن لها مفعولاً مضاداً للتهاب وتعطى من أجل الرتية والتهاب المفصلي الرثيبي وضعف دوران الدم الوريدي

الاستخدام الذاتي

- ▣ الإكزيمة، ص 300.

الأجزاء المستخدمة

في الهند، تؤكل الأوراق الخضراء كعشبة مقوية في السلطات

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

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 كمقو عام.



العجينة تصنع من المسحوق. تمزج 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 25 مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة.

التقيح (إعداده، ص 290) للرتية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

م الصبغة (إعداده، ص 291) للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء الهوائية لها خصائص مقوية ومنقّطة قيمة.



الهيلونيا
نبتة عشبية معمرة
تعلو متراً واحداً، لها
أوراق طويلة خضراء
وأزهار خضراء
مبيضة.

الهيلونيا Helonias, False Unicorn Root, Blazing Star

Chamaelirium luteum syn. *Helonias dioica* (Liliaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على مواد
شبيهة بالستيروبيد مفيدة
للاضطرابات الحوضية.
يُقَلَع في الخريف.



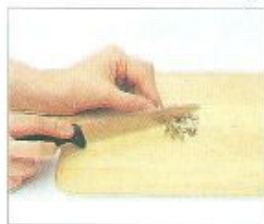
كانت النساء الأمريكيات
المحلّيات يصفن الجذر
للحوول دون الإجهاد



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



فرم الجذر من أجل المغلي (إعادته،
ص 290). لمشكلات الإياس، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
يوصى باستخدامها على المدى
الطويل كمقو للرحم. تؤخذ 10
قطرات 3 مرات يومياً.

الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي
على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس.

علاج مقو للحالات الهضمية والتناسلية
- البولية.

الاستخدام الذاتي

■ انخفاض مستويات الإستروجين
و البروجسترون، ص 316.

الانتباز البطني الرحمي
endometriosis والعدوى الرحمية
والكبيسات المبيضية وأعراض
الإياس.

■ استخدامات أخرى الهيلونيا

الهيلونيا نبتة موطنها أميركا الشمالية، تستخدم بوجه خاص
للاضطرابات التوالدية عند الإناث ولها موقع مركزي في طب الأعشاب
الأميركي والبريطاني. وهي علاج فعّال للمشكلات الحوضية والكبيسات
المبيضية، ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه
العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضمية. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة
واقية رغم فائدتها العلاجية.

وجود الصابونينات الستيرويدية التي
تنبّه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على
المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات
النسائية. غير أنه لم تُجر أي أبحاث في
الواقع. ويوسع 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.



الهيلونيا تدعى عصا الجنّة fairywand في
بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج ماثور الهيلونيا علاج
أميركي شمالي ماثور. 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 كمقو
للرحم ومدرو للبول.

■ عشبة نسائية حديثة تحظى
الهيلونيا اليوم بتقدير العشابين
الطبيين الغربيين كعلاج رئيسي
لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين،
ويبدو أن لها تأثيراً يعيد الجهاز
التناسلي الأنثوي إلى سويته، ويحث
على انتظام الدورة الحوضية، ويعطى
للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض
أو يغيب. وتحت 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

المنبت والزراعة

الهيلونيا موطنها أميركا الشمالية وتتمو
في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة
التصريف شرقي نهر الميسيسيبي.
وتجنى عامة من البرية ونادراً ما تزرع.
لكن يمكن استنباتها من البذور التي
تتبر في الخريف. تزهر الهيلونيا في
أوائل الصيف ويقلع الجذر في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

■ صابونينات ستيرويدية (9% على
الأكثر)
■ غليكوزيدات (تشاماليريون،
هيلونين)

الأفعال الرئيسية

■ مقوية للرحم والمبيضين
■ تحض على الحيض
■ مدرة للبول

الأبحاث

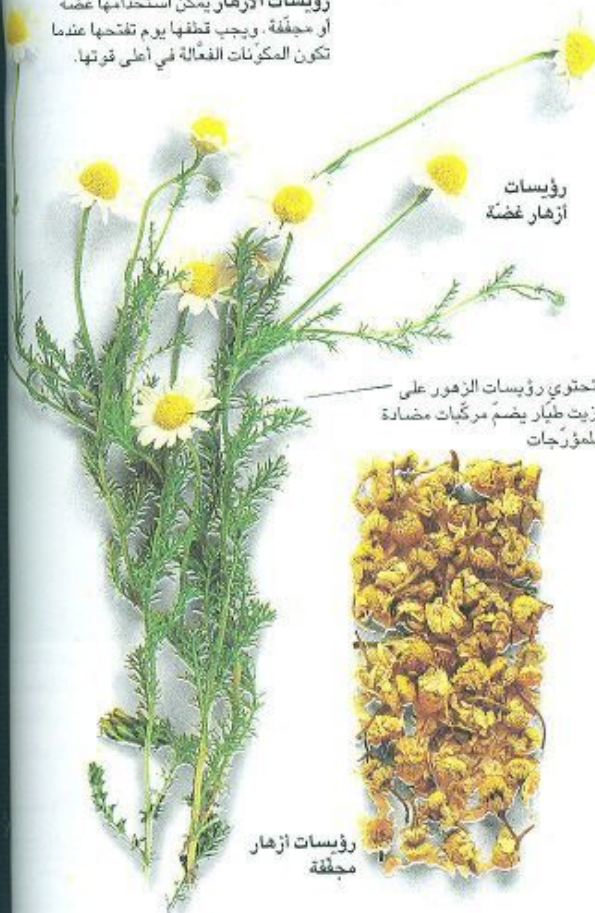
■ افنقار إلى الدراسة تبين تجارب
العشابين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيم
للمشكلات الحوضية والرحمية. ويشير

البابونق، تُفّاح الأرض German Chamomile Chamomilla recutita syn. Matricaria recutita (Compositae)

البابونق
عشبة حولية ذات رائحة
عطرية نكية تملو 60 سم.
لها أوراق دقيقة وأزهار
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الأزهار يمكن استخدامها غضة
أو مجففة. ويجب قطفها يوم تفتحها عندما
تكون المكونات الفعالة في أعلى قوتها.



تحتوي رؤوسات الزهور على
زيت طيار يضم مركبات مضادة
للمؤرجات

رؤوسات أزهار
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الكريم (إعداده، ص
295). يفرك على الجلد
المتقرح أو المستحك.

يصنع النقع من رؤوسات الزهر
(انظر ص 290). لنوم ليلى هانئ،
يشرب كوب قبل النوم مباشرة.

زيت عطري لطيف الحفاض، تمزج 5 نقاط مع 20
مل من زيت حامل ويوضع على الطفق.

النقع لتهدئة الأطفال البكائين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة البنية
في 500 مل من الماء (انظر ص 290) ويضاف إلى ماء الحمام.
المرهم (إعداده، ص 290). يفرك على الجلد المتقرح أو الملتهب.
الصبغة (إعدادها، ص 291). لمتلازمة الأمعاء الهيجية، تؤخذ ملعقة صغيرة مع
100 مل من الماء 3 مرات يومياً.

إن طعم البابونق العطري القليل المرارة، الذي يذكر بالتفّاح، 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 النبيل
(*Chamaemelum nobile*، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم
بطريقة مشابهة.

نتائج إيجابية جداً، وفي سنة 1993
أجريت تجربة باستخدام البابونج و 4
أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعالة جداً
في تسكين المغص عند الرضع.

الاستخدامات الماثورة والحالية

المشكلات الهضمية يؤخذ
البابونج من أجل المشكلات الهضمية
منذ القرن الميلادي الأول على الأقل.
وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف
وفعال. وهذه العشبة قيمة للألم وعسر
الهضم والحموضة والتهاب المعدة
والريح والتفخة والمغص. كما تستخدم
أيضاً من أجل الفتق الفرجي hiatus
hernia والقرحة الهضمية وداء كرون
Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

التوتر البابونج يحتوي على
السبيروبايتر، وهو مضاد قوي للتشنج،
لذا يرخي العضلات المشدودة المؤلمة
ويخفف أوجاع الحوض. كما أنه يفرج
الهيجية ويساعد على النوم، وخاصة
عند الأطفال.

التهيج البابونج مفيد لحمى الكلا
والربو. فالبروزولينات 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.
- نقرح الحلمات، ص 315.
- الربو المعتدل، ص 301.
- عسر الهضم، ص 307.
- العضات واللسعات، ص 303.
- العيان المتقرحان والمجهدان،
ص 310.
- غثيان الصباح، ص 317.
- المغص، ص 318.
- النزلة وحمى الكلا، ص 312.



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها
للاستخدام المنزلي.

المُنبِت والزراعة

ينمو أتابونق في البرية ويُررع في
معظم أوروبا وغيرها من المناطق
المعتدلة. يُبذر البذور في الربيع أو
الخريف وتُقطف رؤوسات الأزهار عند
اكتمال تفتحها في الصيف.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (بروآزولينات،
فارينسين، ألفا - بيسابولول،
سبيروبايتر)
- فلافونيات (انثيميدين، لوتولين،
روتين)
- غليكوزيدات مرّة (حمض الانتيميك)
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مضاد للتشنج
- مرح
- طارد للريح
- مر معتدل
- مضاد للمؤرجات

الأبحاث

- التجارب في ألمانيا أختبر رهم
(كريم) مصنوع من البابونج سنة 1987
لمعرفة قدرته على لأم الجروح، فأعطى



أقحوان الحدائق

حولية تعلوا 1.5 متر، لها رؤيسات زهر تتكون من زهيرات شعاعية صفراء

للعينين المتقرحتين والمحمّرتين، وبخاصة بعد صرف فترة طويلة على العمل عن قرب، مثل القراءة أو الجلوس إلى الحاسوب. توضع رؤيسات الزهر الداقتة على العينين المغمضتين ثم تستبدل عندما تبرد. ويؤخذ نقيع أقحوان الحدائق في الصين كعلاج لتحسين البصر.

❖ **ميرد ومطهر** يستخدم نقيع أقحوان الحدائق لخفض الحمى ومعالجة العدوى وإزالة السموم من الجسم. وهو يفرج الحميات المعتدلة والصداع الناتج عن التوتر ويلطف جفاف الفم أو الحلق ويعالج البخر (راشحة 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

❖ **العينان المتقرحتان والمجهدتان**، ص 310.

أقحوان الحدائق Ju Hua, Florists' Chrysanthemum

Chrysanthemum x morifolium (Compositae)

الأفعال الرئيسية

- ❖ يزيد التعرق
- ❖ مطهر
- ❖ يخفّض ضغط الدم
- ❖ ميرد
- ❖ يخفّض 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 حيويًا) لعدد من الممرضات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ **علاج قديم** يؤخذ أقحوان الحدائق في الصين كدواء وشراب متعش 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 كنقيع منشط. يستخدم أقحوان الحدائق لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرحتين وتفرج الصداع ومعالجة العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا. كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيم لفرط ضغط الدم.

رؤيسات الزهر في الخريف عندما تتفتح تماماً. وتجفف 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 التربينات الأحادية النصفية
- ❖ فلافونيات بما فيها الأبيغينين
- ❖ بيتاينين 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، ويستنبط 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.



اللبخة (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 3-2 ملاعق صغيرة من الماء وتوضع على البقع.

❖ لبخة الأوراق الخضراء (إعدادها، ص 294). للحبوب والبقع، توضع على الجلد مباشرة.

الأقّتي العنقودية. قاتل البقّ Black Cohosh, Squaw Root *Cimicifuga racemosa* (Ranunculaceae)



الأقّتي العنقودية
نبات عشبية معمرة تطلو
نحو 2.5 متر. لها ساقابل
أزهار قشدية إلى بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يقطع في الخرد
يشيع استخدام الجذر
المجفف في طب الأعشاب.

تكون المكونات
الفعالة أقوى
تكون في الجذر
الناضجة



جذر غصّ

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع. تخضع لقيود في بعض البلدان.



المقلي (إعدادها، ص 290)
للرشية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين
يومياً.



الصيغة (إعدادها، 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 و
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 للأقّتي العنقودية يجعلها عشبة
قيّمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك
قرط ضغط الدم والطنين. كما أنها

إن جذر الأقّتي 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)، للجذر
مذاق مرّ حريف ورائحة كريهة.

- ✦ أيزوفلافونات (فورمونونيتين)
- ✦ حمض الأيزوفيروليك
- ✦ حمض الساليسيليك
- ✦ حموض التنيك
- ✦ راتينج

الأفعال الرئيسية

- ✦ تحدّ على الحيض
- ✦ مضادة للرثية
- ✦ مقشّعة
- ✦ مركّنة



الأقّتي العنقودية استخدمت من قبل
الأميركيين المحليين لعلاج المشكلات
النسائية وشكاوى مثل الصداع والرثية.

الأبحاث

- ✦ عشبة الإياس أثبتت الأبحاث
صحة المعرفة الماثورة. فقد كشفت
نتائج تجربة ألمانية أجريت سنة 1995
أن الأقّتي العنقودية الممزوجة مع
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) كانت فعالة
بنسبة 78% في علاج هبات الحرارة
وغير ذلك من مشكلات الإياس.
- ✦ خصائص إستروجينية للأقّتي
العنقودية مفعول إستروجيني ثابت،
ويعتقد أنها تخفّض مستويات الهرمون
المؤوّن النخامي، ومن ثم تقلّل من إنتاج
المبيضين للبروجسترون.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- ✦ استخدامات نسائية استخدمت
النساء الأميركيات المحليات الأقّتي
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 الأقّتي العنقودية مفيدة
للالتهاب المفصل الالتهابي، وخاصة
عندما يترافق مع الإياس، كما أنها علاج

المنبت والزراعة

الأقّتي العنقودية عشبة موطنها في كندا
والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة،
وتنمو جنوباً حتى فلوريدا، تفضل
الاماكن الظليلة في الغابات وجوانب
الطرق، وتزرع العشبة اليوم في
أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق
البذر الذاتي من النباتات المزروعة.
تستثبت من البذور والجذر وتجمع في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقّتي
(*Cimicifuga*) في الطب الصيني
الماثور، بما في ذلك أقّتي سيبيريا (*C. dahurica*)
والأقّتي التنتنة (*C. foetida*).
يُعتقد أنها تزيل الحرارة وتفرّج السُميّة،
وتستخدم لعلاج الربو والصداع
والحصبة، وحالات أخرى.

المكوّنات الرئيسية

- ✦ غليكوزيدات ثلاثي التربين
(الاكيتين، سيميسفوغوزيد)



الكينا
شجرة دائمة الخضرة
تعلو 25 متراً، لها لحاء
محمّر وأوراق يبلغ
طولها 50 سم.

الأجزاء المستخدمة

لحاء الجذع والأغصان والجذر
يحتوي على قلوانيات، وبخاصة
الكينين. ويشيع استخدام لحاء الجذع
طبيعياً.



لحاء مجفّف



لحاء
غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ
أثناء الحمل. يؤدي الاستخدام المفرط إلى التسمّم
بالكينا، الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى
الغيبوبة والموت. تخضع لقيد في بعض البلدان.



المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا.



المغلي علاج معروف للحمّيات.
ويستخدم أيضاً كسائل غرغرة
من أجل التهاب الحلق.



الصيغة شديدة المرارة
وتوصف لتحسين الهضم.

الليلى، كما أنها تفرّج التهاب المفاصل.

علاج هندي تستخدم الكينا في
الهند لحالات متنوعة، بما في ذلك عرق
النسا والزحار dysentery ومشكلات
الكافا، (انظر ص 35).

كمحلول للغرغرة من أجل التهابات
الحلق.

تشجّج العضلات تستخدم العشبة
كدواء عشبي من أجل المعص cramp
(تشجج العضلات)، لا سيما المعص

Cinchona, Peruvian Bark الكينا

Cinchona spp. (Rubiaceae)

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 العشبة أيضاً للحمّيات
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم
أنواع الكينا المختلفة طبيياً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*)
وكينا لُدجر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ 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 للتشنج على غرار
القلوانيات الأخرى.
- ❖ مرّة تحتوي الكينا على مكونات
مرّة تضم القلوانيات والكينوفين.
وتعطي تنبيهاً مُنكسباً للهضم ككل
فتزيد إفرازات المعدة.
- ❖ الكينيدين الكينيدين كابح قلبي
معروف بأنه يخفّض سرعة القلب
ويحسن عدم انتظام خفقان القلب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❖ علاج مأثور تأخذ الشعوب المحلية
في البيرو الكينا منذ عدة سنوات، ولا
 تزال علاجاً كثيراً 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.
- ❖ منبهة هضمية تنبّه الكينا،
باعتبارها مقوية مرّة، للمعاب
وإفرازات الهضمية والشهية، وتحسّن
وخليقة الهضم الضعيفة.
- ❖ محلول للغرغرة الكينا مفيدة



الكينا لها لحاء ذو مذاق مرّ يستخدم هو،
أو مكونه الكينين، لتكويه 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
تجفف في الشمس. ويقدر الإنتاج
السني 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
- ❖ تفتح الشهية



شجرة القرفة
شجرة دائمة الاخضرار
تصلو 18-8 متراً، لها لحاء
طري محمر وأزهار
صفراء.

القرفة، قرفة سيلان Cinnamon, Dalcini

Cinnamomum verum syn. C. zeylanicum (Lauraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

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 كنزاع في أثناء الحمل.



الصيغة (لإعدادها، تنقع العشب في
الكحول، ص 291). لانتفاخ البطن، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



الزيت العطري لسعات الديابيري،
تسح بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك.



النقيع (لإعدادها، ص 290). للزكام
والانفلونزا، يشرب 1/2 كوب 3-2
مرات يومياً.



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في
الهند. لضعف الهضم، تؤخذ 1/4 ملعقة
صغيرة 3-2 مرات يومياً مع الماء.

منشط قليلاً للحيض، فهي تنبه الرحم
وتحث على النزف الحيضي، وتؤخذ
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

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 طبيياً في مصر وأثحاء 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
10-4%)
- حموض التنيك (مركزة)
- كومارينات
- لثا

الأفعال الرئيسية

- منبهة مدفئة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنج
- مطهرة
- مضادة للفيروسات



القرفة تزرع اليوم على نطاق واسع
كتابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية
وحده كان يستخدم طبيياً.

الأبحاث

■ الأبحاث اليابانية كشفت الأبحاث
اليابانية التي أجريت على الدهيد القرفة
في الثمانينيات أنه مركب ومسكن.
ويعتقد أيضاً أنه يخفّض ضغط الدم
والحمى.

■ مستخلصات اللحاء هذه
المستخلصات ذات مفعول مضاد
للجراثيم ومضاد للفطر.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الخصائص العلاجية تعود القيمة
الطبية للقرفة إلى زيتها الطيار الذي له
خصائص منبهة ومضادة للفيروسات.

■ علاج مدفيء 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.

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 البالغة كل سنتين مع
مستوى الأرض تقريباً في موسم
الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرم
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 بطريقة
مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى
بتقدير كمقو قوي «ليانغ» yang (انظر
ص 38).



شجرة الليمون
شجرة صغيرة دائمة
الأخضرار تعلق نحو 7
أمتار، لها أوراق مسننة
خضراء فاتحة.

الليمون الحامض Lemon Citrus limon (Rutaceae)

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 والإنفلونزا. ويؤخذ كواقٍ 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 للخلايا الرثية 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 التكم.

❖ **واقٍ** الليمون دواء واقٍ 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 والإنفلونزا والعدوى الصدرية. كما أنه يعمل كمقو للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد في تخفيف حموضة المعدة والقروح والتهاب المفاصل والنقرس gout والرثية (الروماتيزم). وتعالج الفروغرة بعصير الليمون التهاب الحلق والتهاب اللثة والقروح الفموية. ويمكن وضع عصير الليمون خارجياً على العُد وسعفة القدم athlete's foot والشرش



الليمون كان علاجاً للأسفربوط (سببه نقص فيتامين C) قبل وقت طويل من التعرف إلى الفيتامين C.

المُنبِت والزراعة

يعتقد أن الهند موطن الليمون الحامض، وقد زُرعت أشجاره في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع اليوم في حوض البحر المتوسط والمناخات 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)،
- ❖ الفلانوئينين، الفلانوئين، بيتاينين، سينرال،
- ❖ كومارينات
- ❖ فلافونيات حيوية
- ❖ فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC (40-50 مغ / 100 غ من الثمرة)
- ❖ لثا

الأفعال الرئيسية

- ❖ مطهر
- ❖ مضاد للرشية
- ❖ مضاد للجراثيم
- ❖ مضاد الأكسدة
- ❖ يخفّض الحمى

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 للفروغرة.

زيت عطري تخفف 5 قطرات بملعقة صغيرة من زيت حامل، تمسح به قروح الفم.

- ❖ الزكام والإنفلونزا، ص 311.
- ❖ الشرش، ص 302.
- ❖ ضعف الهضم، ص 306.
- ❖ العُد والحبوب، ص 305.
- ❖ العضات والسعات، ص 303.
- ❖ قروح البرد، ص 304.
- ❖ chilblains ولسعات الحشرات والسعفة ringworm وحروق الشمس والتأليل،
- ❖ التهاب الحلق، ص 311.
- ❖ التهاب المفصل، ص 313.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ التهاب الحلق، ص 311.
- ❖ التهاب المفصل، ص 313.



الكردهان
نبته معمرة تعلق
1.5 متر، لها أوراق
بيضاوية وازهار متدلية
خضراء وأرجوانية.

Codonopsis, Dang Shen الكردهان Codonopsis pilosula (Campanulaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفف لاستخدامه في الصبغة والمغلي.



جذر مجفف

للجذر طعام
حلو



جذر غض

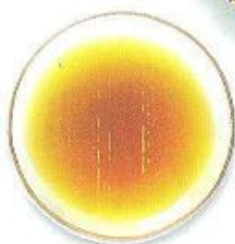
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



بواء تغلى 4 ملاعق صغيرة من الكردهان و
ملاعق صغيرة من الأسطرغالس و 2 ملعقة
صغيرة من عنبات العرقد مع 750 مل من الماء
نار هادئة لمدة 40 دقيقة. تشرب بانتظام كنز



المغلي (إعداده، ص 290)
للتعب، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً



الصبغة (إعدادها، ص 291). تستخدم
في الغرب وليس في طب الأعشاب
الصيني كمقو. يؤخذ 1/2 كوب مع الماء
3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- الإرهاق العصبي والتوتر العنق
والصداع، ص 308.
- فقدان الشهية والقيء، ص 309.
- الكرْب أو النقاها، ص 319.

المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو 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 يزيده مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيف مع الكَرْب. وقد أثبتت الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردهان مماثل لمفعول الجنسنغ، لكنه اللطيف وتأثيره أقل دواماً. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ مقو قوي، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التراكيب العشبية الصينية.

أن الكردهان يرفع مستويات الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم.

الهمة أثبتت أبحاث أخرى قدرة الكردهان في المساعدة على رفع تحمل الكَرْب والحفاظ على اليقظة.

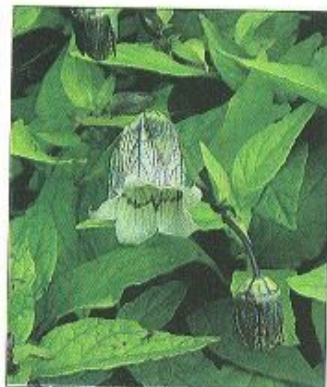
الاستخدامات الماثورة والحالية

عشبة مقوية يعتبر الكردهان في طب الأعشاب الصيني مقوياً 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 التعب والإرهاق العام، وللشكاوى الهضمية مثل فقد الشهية والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يفيد «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 والهبوجية وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن مفعول الجنسنغ (Panax ginseng، ص 116) المقوي قوياً 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



الكرْدْهان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية الشكل ذات علامات أرجوانية في الصيف.

المنبت والزراعة

الكرْدْهان 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 تدوي الأجزاء الهوائية.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد
- ستيرينات
- قلواني (برلوايرين)
- الكينيل وجليكوزيدات الألكينيل
- متعددات السكريد
- تانغشيزويد

الأفعال الرئيسية

- مساعد على التلاؤم
- مقو
- منبه

الأبحاث

علاج للدم بيئت التجارب المخبرية 82

النَّجْد، زهرة الغُمد، المَدَّان Coleus

forskohlii syn. Plectranthus barbatus (Labiatae)



المَدَّان
نبته معمّرة عطرية ذات
جذور شبيهة بالدرنات
وسوق منتصبية تعلو
60 سم.

الفورسكولين المعزول، ولم تخضع
العشبة ككل للبحث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

استخدامات مأثورة المَدَّان عشبة
تقليدية في الهند تستعمل لكثير من
الشكاوى الهضمية. يعطى لتفريج
الريح والنفخة والانزعاج البطني.

علاج لدوران الدم المَدَّان 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 المَدَّان ذا قيمة
هامة للشكاوى التنفسية، بما في ذلك
الربو والتهاب القصبات.

الزَّرَق يستخدم المَدَّان موضعياً في
العلاجات التي تفرّج الزَّرَق (فرط
الضغط داخل العين الذي يمكن أن
يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج).

استخدام محتمل بالحكم على
التأثيرات العلاجية للفورسكولين،
يمكن أن يكون المَدَّان بالانتلاف 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 لالتهاب
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.

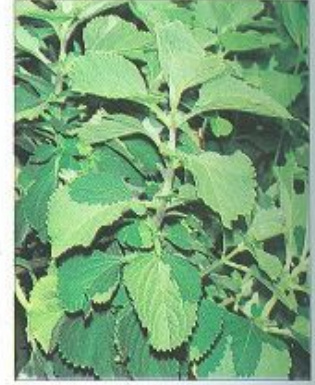
العشبة بأكملها ركزت الأبحاث
المجرّاة على المَدَّان على مفعول

المَدَّان موطنه الهند ويستخدم في الطب الهندي الشعبي لا في التراث
الأيورفيدي، وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر في المدن الغربية
عندما عزل 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
القصبي.

السفحية لجبال الهيمالايا. ويوجد أيضاً
في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة
الدافئة، بما في ذلك النيبال وسريلانكا
وميانمار (بورما) وأجزاء من شرقي
إفريقيا. وكان المَدَّان مشهوراً كنبته
للزينة في القرن التاسع عشر. وهو
اليوم يزرع على نطاق واسع في
غوجارات بالهند لاستخدامه في
المخلّلات - يحصد نحو 980 طناً سنوياً.
وتُستنبت النبتة من فسائل الساق أو
بتقسيم الجذر في تربة جيدة التهوية
تحت الشمس أو في ظل جزئي.
وتحصّد الأوراق والجذور في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

جرت دراسة ستة أنواع أخرى من
النَّجْد، لكن المَدَّان (C. forskohlii)
وحده يحتوي على الفورسكولين.
ويستخدم نَجْد أمبواتا (C.



المَدَّان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة
مميّزة تشبه رائحة الكافور.

المنبت والزراعة

المَدَّان موطنه الهند وينمو على السفوح
الجافة للسهول الهنديّة وفي الللال

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقَلع في
الخريف عندما تكون
المكوّنات النشطة
شديدة التركيز.
جذر مجفّف



الأوراق لها خصائص طبية
قيّمة، وتؤكل أيضاً في
المخلّلات.

أوراق غضة

أوراق مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمشكلات الدورة الدموية أو الزَّرَق نون استشارة
إختصاصي.



مغلي الجذر. للربو
القصبي، يصنع مغلي
باستخدام 15 غ من الجذر
و 500 مل من الماء (انظر
ص 291). يشرب بجرعات
صغيرة على يومين.



نقع الأوراق (لإعداده،
ص 290). لتفريج الريح
والنفخة، يشرب كوب
مرتين يومياً.

المُرّ Myrrh

Commiphora molmol syn. C. myrrha (Burseraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

المُرّ

شجرة شائكة معبلة
تعلو أمتار لها أزهار
صفراء محمرة ونهار
عستة

للدم. وله شهرة أيضاً بأنه يُحسن
القوى العقلية. ويستخدم المر في
والشرق الأوسط للغم واللثة والحز
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن
الحيض غير المنتظم وآلام الحوض

علاج للغم واللثة المر هو أحد
الأدوية العشبية فعالية لالتهاب اللثة
والقروح الفموية والتهاب اللثة. تارة
الصبغة المخففة كغسول للغم، كما
فعالة كسائل للغرغرة إذا إنها تساهم
مواجهة العدوى والالتهاب وتشتت
التسيخ المصاب.

الاستخدامات الخارجية للمر
مفعول قابض ومطهر ما يجعله ملائم
في علاج العد (حب الشباب) والبثور
ومشكلات الجلد الالتهابية المعتدلة
وقد أدى مفعول العشبة المجففة
والمخدر قليلاً إلى استخدامها في
ألمانيا لقروح الضغط الناتجة عن
الأطراف البديلة.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- السَّالِق الفموي، ص 314
- العد والحبوب، ص 305
- قروح الغم وشكاوى اللثة، ص 306
- قروح الغم واللسان، ص 306

حمضية
راتينج (25-40%)
زيت طيار (3-8%)، يضم
الهيرابولين واليوجينول وكثيراً من
الفورانوسسكويتربينات.

الأفعال الرئيسية

- مُنِيَه
- مضاد للالتهاب
- مقشع
- مطهر
- قابض
- مضاد للتشنج
- طارد للريح

الاستخدامات المأمورة والحالية

خصائص علاجية لم تبحث
الأفعال الطبية للمر. رغم أن أفعاله
القابضة والمطهرة والمضادة للجراثيم
قد أثبتت. المر لا يذوب في الماء ولذلك
يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس
كتنقيع. وهو لا يهضم عادة بسهولة في
الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات
الخارجية أو سوائل الغرغرة لا في
الأدوية الداخلية.

علاج أيورفيدي يعتبر المر في
الطب الأيورفيدي مقوياً وباهياً ومنظفاً

استخدم المر في العطور والبخور والتحنيط. وبوصفه رمز للعذاب، كان
إحدى الهدايا الثلاث التي قدمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما
كان صغيراً. والمر 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.

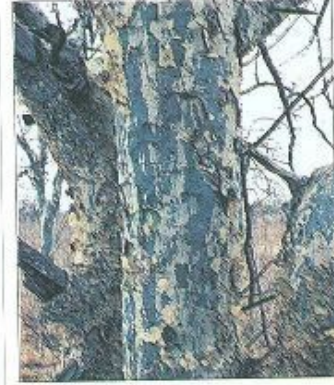
وتاييلاند. ينمو في أجمات ويفضل
التربة الجيدة التجفيف والشمس.
يُستنبت المر من البذور في الربيع أو
من الفسائل في أواخر موسم النمو.
ويجمع الراتينج من الأغصان المقطوعة
ويجفف للاستخدام.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البلسان
Commiphora الوثيقة الصلة بالتبادل
مع المر. المُقَل (C. mukul) معروف
بأنه يحتوي على ستيرويدات نباتية لها
مفعول هرموني. ويتشابه المر والمُقَل
كثيراً لدرجة أن المر ربما يحتوي هذه
المكونات، وذلك يساعد في تفسير
استخدام المر في الطب الهندي المأثور
للمشكلات الحوضية وكمقوٍ للباه.

المكونات الرئيسية

صمغ (30-60%)، متعددات سكريد



أشجار المر تعطي راتينجا أصفر كثيفاً،
ذات رائحة عطرية مميزة. يستخدم في
السوائل الغسولة للغم.

المَنْبَت والزراعة

المر موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا
سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في
أثيوبيا والسعودية والهند وإيران

الأجزاء المستخدمة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)،
لقروح الغم، تمسح بعناية بقليل
منها كل ساعة.



المسحوق يمسح قليلاً على
اللثة المتقرحة 3 مرات يومياً.



الزيت العطري للحبوب
المحتقة، تخفف 3 قطرات في
ملعقة صغيرة من زيت حامل
وتدلك بعناية (انظر ص 296).

غسول للغم تخفف
ملعقة صغيرة من
الصبغة (لإعدادها، ص
291) بـ 100 مل من الماء
وتستخدم كغسول للغم
من أجل التهاب الحلق.



البرشامات (لإعدادها،
ص 291)، للنزلة
القصية، تؤخذ برشامة
300 مغ مرتين يومياً.



راتينج صمغي مجفف

الراتينج الصمغي ينز من الشقوق في
لحاء الشجرة ويجف منتجاً قطعاً صلبة
صفراء محمرة.



القَبْرِيَّة
نبتة عشبية صغيرة
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وأزهار قرنفلية.

العصبي المركزي. وهذا المكون معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجة لبقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.

✳️ **آلم الحيض** بيّنت التجارب السريرية في الصين أن القَبْرِيَّة فعّالة جداً في تفريغ آلم الحيض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

✳️ **مفْرَجٌ لِلآلام** تؤخذ القَبْرِيَّة على وجه الخصوص لمعالجة الآلم، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لتفريغ الآلم الناتج عن أي سبب تقريباً. ونادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملاحظ.

✳️ **آلم الحيض** يشيع استخدام القَبْرِيَّة لتفريغ آلم الحيض.

✳️ **الحالات البطنية** تعالج كثير من أنواع آلم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية، بواسطة القَبْرِيَّة.

✳️ **الجروح** في النظرية الطبية الصينية، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الآلم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم، ولأن ثمة اعتقاداً بأن القَبْرِيَّة «تقوي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للآلم الذي ينتج من الجروح الرضحية.

هيدروالبمانتين، بروتوبين) ✳️ **قلواني** من نوع البروتوبيرين (ليونتيسين)

الأفعال الرئيسية

✳️ **مسكّن**
✳️ **مضاد للتشنج**
✳️ **مركّن**

الأبحاث

✳️ **الخصائص المسكّنة** بيّنت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القَبْرِيَّة ذات خصائص مفيدة مفرّجة للآلام. يمتلك الجذوم المسحوق واحد على مئة من القدرة التمسكينية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242).

والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكّنات المستخدمة في الطب. ورغم أن هذه الأبحاث بيّنت أن القَبْرِيَّة ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القَبْرِيَّة في تفريغ الآلم.

✳️ **قلوانيات** إن أقوى القلوانيات المسكّنة في القَبْرِيَّة هو الكوريدالين. كما أن رباعي هيدرو البالمانتين، وهو قلواني آخر، مسكّن ومركّن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز

القَبْرِيَّة Corydalis, Yan Hu Suo

Corydalis yanhusuo syn. *C. soldida* (Papaveraceae)

القَبْرِيَّة علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في «تقوية الدم» وتفريغ أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنجات الحيضية ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقَبْرِيَّة، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيات مسؤولة عن تأثيرها المخدر.

في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.

الأنواع ذات الصلة

القَبْرِيَّة المجوّفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرّج الارتعاش اللاإرادي والرّنج ataxia (الحركات المرتعشة).

وتستخدم القَبْرِيَّة الهندية (*C. gariana*)، وموطنها جبال الهمالايا، 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 بالقَبْرِيَّة.

المكوّنات الرئيسية

✳️ **قلوانيات** (وتضمّ، كوريداليس L، كوريدالين، رباعي



القَبْرِيَّة يشيع وصفها عند الصينيين في صيغ تركيبية من أجل أوجاع الحيض.

المنبت والزراعة

القَبْرِيَّة 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 مجفّف

الجذوم يحتوي على قلوانيات قوية بيّنت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الآلم. يقطع في الخريف ويقطع ويجفّف.

✳️ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المسحوق لتخفيف الآلم، يؤخذ 2 غ من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً.



المغلي يصنع المغلي بواسطة 10 غ من القَبْرِيَّة و 3 غ من القرقة و 500 مل من الماء (انظر ص 290). لآلم الحيض، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً.

✳️ **الصبيغة** (إعدادها، 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،
تغلو 8 م.

الزعرور الشائك، زعرور الأودية Hawthorn *Crataegus oxyacantha* & *C. monogyna* (Rosaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

أطراف مزهرة غضة



عنبات غضة



عنبات مجففة

العنبات تساعد القلب في
العمل بشكل سوي.

الأطراف المزهرة تحتوي على
ثلاثي الميتيل أمين الذي ينشط
الدورة الدموية.



أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية وإستخداماتها

تدويه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الأقراص التي تحتوي
على أطراف مزهرة
مسحوقة ثلاثم
الاستخدام الطويل الأمد.

صبغة الأطراف المزهرية
العنبات هي أكثر
المستحضرات استخداماً.

مغلي الأطراف المزهرة
مفيد لاضطرابات الدورة
الدوائية.

التقيح، يحضّر من الأزهار أو الأوراق، يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه
السوية.

الفيزيولوجية للجسم، ومن ثم يستغرق
حدوث التغيير بعض الوقت.

الذاكرة الضعيفة يؤخذ الزعرور
ممزوجاً مع الجنكة (*Ginkgo biloba*)
ص 98) لتقوية الذاكرة الضعيفة.
يعمل بتحسين دوران الدم ضمن
الرأس، ومن ثم يزيد كمية الأكسجين
في الدم.

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 ويخفف
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 ويخفف
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الاستخدامات التاريخية استخدم
الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل
الكلبي وحصى المثانة وكمدّر للبول.
وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكليبير
وكيوغ 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

تنتبت 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
الفسائل. تُحصَد الأطراف العليا
المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في
أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

- فلافونيات حيوية (روتين،
كويرسيتين)
- ثلاثيات التريينويد
- غليكوزيدات موكدة للسيانوجين
- أمينات (ثلاثي الميتيل أمين، في
الأزهار فقط)
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يوسع الأوعية الدموية
- مرخ
- مزيل للسموم



الفارونة
شجرة معبلة تعلق
1.5 متراً، ولها أزهار
صفراء باهتة.

Varuna, Barun, Three Leafed Caper الفارونة Crataeva nurvula (Capparaceae)

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 الماثور وتبين أنه يحول دون تشكل حصى الكلوة.



الفارونة تزرع عادة بجوار المعابد في وسط الهند وبنغلادش.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء يحتوي على
مكونات تمنع تشكل
حصى الكلى.

الأوراق تجنى في الربيع وتستخدم
في الأنقعة.

ترسب في الكلى والمثانة لتشكيل الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفض سرعة ترسب المكونات المشككة للحصى ضمن البول في الكلى.

الجهاز البولي تشير الأبحاث الهندية المجرأة في الثمانينيات والتسعينيات إلى أن الفارونة مفيدة في معالجة عدوى السبيل البولي ومشكلات المثانة التي يسببها تضخم غدة البروستات. ففي إحدى التجارب السريرية، تخلص 85% من المرضى الذي يعانون من عدوى مزمنة في السبيل البولي من الأعراض بعد الخضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج بالفارونة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نقع الأوراق (إعداده، 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 (إعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر شيوعاً 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 فتقل 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 تترج الفارونة مع أعشاب مطهرة ومنشطة.

الاستخدامات الماثورة 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 ماثورة 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

المنبث 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

- مدرّة للبول
- تمنع تشكل الحصى

الأبحاث

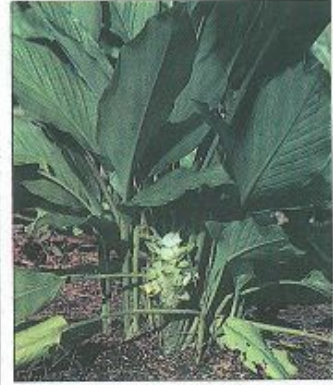
حصى المثانة والكلى تشير الأبحاث السريرية التي تجرى في الهند منذ الثمانينيات أن الفارونة ترفع توتر المثانة وتمنع تشكل حصى المثانة. فهي تخفض إنتاج الأوكسالات ضمن الجسم، وهي المواد التي يمكن أن



الكرّم
نبات معمرة تعلق 90 سم.
لها ساق قصيرة وأوراق
رمحية الشكل وجذعور
مكعب.

الكرّم الصبغيّ Turmeric, Haldi, Jiang Huang *Curcuma longa* syn. *C. domestica* (Zingiberaceae)

رغم أن لون الكرّم الأصفر المشرق وطعمه التابلّي مألوف لدى محبّي الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حد كبير صحة الاستخدام القديم للكرّم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد. كما تبين أن العشبة تمنع تجلّط الدم وتفرّج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات الكولستيرول.



الكرّم الصبغيّ علاج قيم لحالات التهاب المفصل والجلد.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (3-5%)، يضم الزنجبيرين والتورميرون
- كرّمين
- مواد مرة
- 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 أفعاله العلاجية لم تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما حدثت فورة في الاهتمام بالأغذية والأدوية التي تخفّف مستويات

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 الصبغيّ مضاد قوي للالتهاب. بل إن له مفعولاً أقوى من الهيدروكورتيزون وفقاً للدراسات التي أجريت بين عامي 1971 و 1991.

❖ **الكرّمين** 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 يخفّف 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 وتدقّقها وله مفعول واق للمعدة والكبد.

الاستخدامات المأثورة والحال

❖ **علاج مأثور الكركم** بحسب علم الكبد وهو علاج مأثور لليرقان في طب الأعشاب الأيورفيدي والصيني. كما عشبة قديمة للمشكلات الهضمية مثل التهاب المعدة والحموضة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط ويقي المعدة من أن العشبة تخفّف الغثيان.

❖ **التهاب المفصل والأرجيات** وإن الكركم لا يفرّج الألم، فإن مفعول المضاد للالتهاب يجعله مفيداً للتهاب المفصل وغير ذلك من الحالات الالتهابية مثل الربو والإكزيمة.

❖ **اضطرابات دوران الدم** نظراً لخصائص الكركم المضادة للالتهاب والمرقّة 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 psoriasis والعدوى الفطرية وسعنا القدم.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ **سعفة القدم**، ص 304.
- ❖ **الغثيان ودوار السفّر**، ص 306.

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفّف

للجذمور الغضّ لون برتقالي زاهٍ من الداخل

الجذمور يقطع بعناية ويقطع إلى أقسام. ويغلى أو يعرض للبخار قبل تجفيفه.

جذمور غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تسببات يسبّب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً. على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنّبوا التعرّض المفرط للشمس، إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس.



المغلي (الإعداد)،
ص 290 لالتهاب
المعدة، يؤخذ
كوب 3 مرات يومياً.



لبخة من عجينة مصنوعة من المسحوق للصداف. تمزج ملعقة صغيرة مع قليل من الماء وتوضع 3 مرات يومياً.



المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطب الأيورفيدي، لالتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.

❖ **الصبيغة** (الإعداد)، ص 291، للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً.



الإنيام البري
متسلقة معمرة معجبة
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار،
لها أوراق قلبية الشكل
وأزهار خضراء صغيرة.

الإنيام البري Wild Yam

Discorea villosa (Dioscoreaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر والعسقول لهما خصائص
قيمة مضادة للتشنج. ويستخدمان
لعلاج المصص وتشنجات العضلات
أثناء الحيض.



جذر وعسقول غضان



جذر وعسقول
مجففان ومفرومان



للجذور خصائص
مرخية للعضلات

جذر وعسقول مجففان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (إعداده، ص 290).
امتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291)
للتهاب المفصل. يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

ومتلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب
الرتج diverticulitis.

الاستخدام الذاتي

الم الحيض، ص 315.

الإنيام البري في تفريج المصص cramp
والتوتر العضلي والمصص.

المشكلات الهضمية يمكن أن
تكون العشبة علاجاً فعالاً للمشكلات
الهضمية، بما في ذلك التهاب 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 لتفريج آلام الحيض
والمبيضين والولادة. كما أن العشبة قيمة للمشكلات الهضمية والتهاب
المفصل والمصص العضلي (التشنج اللاإرادي للعضل).

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضاد للتشنج
- ❖ مضاد للتهاب
- ❖ 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 الديوسجينين. وقد مهد هذا
الاكتشاف الطريق إلى تركيب
البروجستيرون (وهو أحد الهرمونات
الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة
الكظر مثل الكورتيزون.

❖ مضاد للتهاب إن اكتشاف
احتواء الإنيام على كميات كبيرة من
الديوسجينين الذي له مفعول مضاد
للتهاب، يدعم استخدامه في علاج
الحالات الرتية (الروماتيزمية).

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ استخدامات مأثورة استخدمت
شعوب المايا والأزتيك الإنيام البري
طبيعياً، ربما لتفريج الألم. وتعرف النبتة
أيضاً باسم جذر المصص وجذر الرتية
في أميركا الشمالية، ما يشير إلى
استخدامها من قبل المستوطنين
الأوروبيين لهذه الحالات.

❖ المشكلات النسائية الإنيام البري
علاج مأثور في أميركا الشمالية
والوسطى لدورات الحيض المؤلمة
والألم المبيض والولادة.

❖ التهاب المفصل والرتية إن جمع
العشبة للمفصلين المضادين للتهاب
والتشنج يجعلها مفيدة جداً في علاج
التهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).
فهي تخفص التهاب والألم، وترخي
العضلات المتوترة 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 وطن اليوم في
المتاحات المعتدلة وشبه المدارية حول
العالم. تستنبت النبتة من البذرة في
الربيع أو من أقسام من العسقول، أو
بواسطة الجذور في الربيع أو الخريف.
ويزهو في الأراض المشمسة والتربة
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 المأثور
ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفسي.

المكونات الرئيسية

- ❖ صابونينات ستيرويدية (الديوسجينين أساساً).
- ❖ فينوستيرولات (بيتا-
ستيوستيروول)
- ❖ قلوانيات
- ❖ نشاء



حشيشة القنفذ
نبتة معمرة تعلق 50 سم،
لها أزهار أرجوانية شبيهة
بالاقحوان وأوراق يغطيها
شعر خشن.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



زهرة حشيشة القنفذ
الأرجوانية تستخدم أحياناً
للعدوى.



أفضل الجذور نوعية تترك
إحساساً وخزاً على اللسان

جذور النوعين لها
خصائص قيمة منبهة
للمناعة.

جذر غض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعات العالية قد تسبب الغثيان.



صبغة الجذر (الإعدادها، ص 291)
للعداوي المزمنة، تؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



مغلي الجذر (الإعدادها، ص 290).
لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ 50 مل
للغرغرة 3 مرات يومياً.



برشامات الجذر المسحوق
(الإعدادها، ص 291). للزكام، تؤخذ
كبسولة 500 مع ثلاث مرات يومياً.

⊗ الأقراص تؤخذ كمُنْبَهٍ مناعي من أجل العدوى.

- ⊗ الشرب، ص 302.
- ⊗ العذ والحبوب، ص 305.
- ⊗ العداوي البولية والفطرية، ص 303.
- ⊗ العضات والسعات، ص 303.
- ⊗ قروح البرد، ص 304.
- ⊗ قروح الفم، ص 306.

- ⊗ ألم الأذن، ص 312.
- ⊗ الإنفلونزا والتهابات الحلق، ص 311.
- ⊗ التهاب اللوزتين، ص 311.
- ⊗ الربو المعتدل، ص 301.
- ⊗ السعال والتهاب القصبات، ص 310.

حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea, Purple Coneflower Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compositae)

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بيّنت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعداوي الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريغ الأرجيات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية.

- ⊗ مضادة للالتهاب
- ⊗ مضادة حيوية
- ⊗ مزيل 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 العداوي الجرثومية والفيروسية. فمتمعدنات السكريد مفعول مضاد للهيالرونيدياز يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الاكلاميدات مضادة للجراثيم ومضادة للفطر. كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبه عام على الدفاعات المناعية للجسم، وتتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات المأثورة والحالية

⊗ دواء أميركي محلي استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قبائل السو تأخذها للكذب ولدغة الأفعى والحالات الإنثانية.

⊗ الاستخدامات الغربية حشيشة القنفذ هي أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. تستخدم لكل أنواع العدوى، وتفيد على الأخص للعداوي المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية. وهي أيضاً جيدة للشرش chilblains والزكام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية، كما أنها غرور gargle فعال جداً لعدوى الحلق.

⊗ الأرجيات العسبة 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، وتقطع جذور النبتة البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهتة *E. pallida* طبياً أيضاً.

المكونات الرئيسية

- ⊗ الكاميدات (إيزوبيبتلاميدات على الأكثر مع روابط أوليفينية وأستيلينية)
- ⊗ إسترات حمض الكافيك (إكيناكوزيد وسينارين بشكل رئيسي)
- ⊗ متمعدنات السكريد
- ⊗ زيت طيار (هومولين)
- ⊗ بيتائين

الأفعال الرئيسية

⊗ منبهة للمناعة 90



الهال
نبته معمّرة تعلو 5 أمتار، لها أزهار بيضاء ذات مسحات بنفسجية وأوراق طويلة ذات شكل رمحي.

الأجزاء المستخدمة

البذور تسحق لاستخدامها في الأنقعة أو استخراج زيتها الطيار.



قرون البذور



قرون بذور مفتوحة



بذور وقرون بذور مسحوقة



قرون البذور الخضراء تشير إلى أن البذور ذات نوعية جيدة

قرون بذور غضة على الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الزيت العطري لآلم الهضم، تخفف 10 قطرات مع 4 ملاعق صغيرة من زيت حامل (انظر ص 296). يفرق على البطن بلطف.



التقيح (إعداده، ص 290) شراب منعش، 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.

Cardamom, Elaci الهال، الحَبَّان، القافلة 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 وحريّف ويألف جيداً مع الأعشاب الأخرى.

منبه هضمي مدقّء

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 وتشنّج المعدة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة قديمة حظي الهال بتقدير عال كتابل ودواء وعُرف في اليونان في القرن الرابع قبل الميلاد.

المشكلات الهضمية استخدم الهال

عبر التاريخ لتفريغ المشكلات الهضمية، وبخاصة عسر الهضم والريح وتشنّج المعدة. وللحال مذاق شهي 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 الفاتا (انظر ص 35).

علاج صيني تؤخذ العشبة في

الصين من أجل سّس البول وكمقو.

البخّر الهال علاج فعّال للبخر

(رائحة النفس الكريهة)، وعندما يؤخذ مع الثوم، يساعد في تخفيف رائحة الثوم القوية.

مقوّ 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 تُبيّة 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 واندونيسيا وغواتيمالا. يُستنتج الهال من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل ورطوبة غنية، ولكن جيدة التجفيف. تحصد قرون البذور قبل أن تبدأ بالتفتح في الطقس الجاف أثناء الخريف وتجفف باكملها 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
جنية معيلة قوية تعلو
3 امتار، يحصل 3-7
وريقات مسننة على كل
ساق.

جنسنگ سيبيريا Siberian Ginseng *Eleutherococcus senticosus (Araliaceae)*

النباتات الطبية الرئيسية

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 بينت الأبحاث أن جنسنگ سيبيريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كمنقو 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.



جنسنگ سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشيرنوبيل النووية في سنة 1986.

الأنواع ذات الصلة

عشبة ووجيبي الصينية (*Acanthopanax gracilistylus*) نبتة وثيقة الصلة بجنسنگ سيبيريا، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لمعالجة الحالات الباردة والرطبة.

المكونات الرئيسية

إلوتيروزيدات 0.6-0.9%

- بروباندات الفينيل
- ليغنانات
- كومارينات
- سكريات
- متعدادات 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 ينبه 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 والكروب البدينية الأخرى والإشعاع. بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن.

القدرة على التحمل شهد الرياضيون تحسناً في القدرة على التحمل بمقدار 9% عند تناول جنسنگ سيبيريا.

الاستخدامات المأثورة والحالات

- يعزز المرونة يُعطي جنسنگ سيبيريا لتحسين المرونة العقلية في الامتحانات مثلاً، وخفض تأثيرات الكرب البدني، أثناء التمرين الرياضي مثلاً.
- علاج للإرهاق جنسنگ سيبيريا أكثر ما يكون فعّالاً في علاج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد. كما أن العشاء تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤدي للمساعدة في التعافي من المرض المزمن. ويساعد جنسنگ سيبيريا باعتباره مقوياً عاماً، في الوقاية من العدوى والمحافظة على العافية. كما يستخدم لمعالجة العناتة (العجز الجنسي).

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الكرب، ص 308.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يقلع في الخريف ويُجفف بأكمله ثم يفرغ لاستخدام المستحضرات الطبية.



جذر مجفف كامل



جذر غض



جذر مجفف مقطع

للجذر خصائص منبهة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

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 (الإعداد، ص 290).
يؤخذ 35 مل مرتين يومياً كمنقو عام.



الصبيغة (الإعدادها، ص 291).
أثناء فترات الانتشغال بالعمل، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



البرشامات تصنع من المسحوق (انظر ص 291).
للحرب الطويل الأمد، تؤخذ برشامة 1 غ يومياً.

الإقراض طريقة ملائمة لتناول جنسنگ سيبيريا. تؤخذ قبل الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسببة للكرب.

العَدَد. الشاي الصحراوي Ephedra, Desert Tea, Ma Huang

Ephedra sinica (Ephedraceae)



العَدَد
جنية دائمة الاخضرار
تعلو 50 سم، لها سوق
طويلة رفيعة تمتد بغير
انقطاع واوراق دقيقة

الأجزاء المستخدمة

السوق تجمع على مدار
السنة. والعَدَد مشهور
طبياً لاحتوائه على
الأفدرين.



سوق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

شبهات 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 والزعاش والأرق. يحظر استخدامه في بعض البلدان.



المغلي بصفه العشايون للربو



المسحوق
يستخدمه
الصينيون لعلاج
تصور طاقة الكلى.



الصفيفة تستخدم لتلطيف
الآلام وأوجاع الرثية.

يستخدم العَدَد بشكل رئيسي في طب
الأعشاب الأوروبية الحالي كعلاج للربو
وحَمَى الكلا. ومن أجل ثوبات الزكام
والأنفلونزا الحادة. وهو يساعد أيضاً
في رفع ضغط الدم وتبريد الحُميات
وتلطيف الرثية (الروماتيزم).

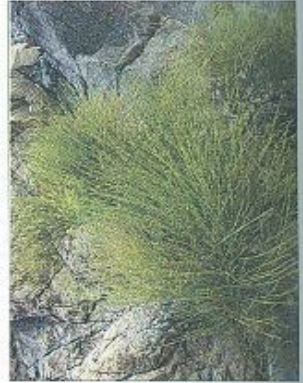
الصين في علاج النوافض والحُميات
والسعال وأزيز التنفس، ويعطى مؤثلاً
مع الرهمانية الصفراء (*Rehmannia
glutinosa*، ص 123) لعلاج عوز
«الين» *yin* في الكلى (انظر ص 38-39).
الاستخدامات الغربية الحالية

العَدَد عشبة منبّهة قوية ذات مذاق حريف ولها مكانة هامة في المأثورات
العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حُرّاس جنكيز 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 النوافض (نوبات
البرد) والحُميات، 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
- يبّد البرد
 - يفيد للمشكلات الناتجة عن البرد
الخارجي
 - يساعد حركة «كي» *qi* الرثة



العَدَد عُثّر عليه في قبر من العصر
الحجري الحديث في الشرق الأوسط، ما
يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ
6000 سنة.

الأبحاث

- المكونات الفاعلة معظم المكونات
الفاعلة تحاكي عمل الأدرينالين داخل
الجسم، فترفع حالة التأهب. تم تركيب
الأفدرين، 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 خامل - التي يبدو أنها
تعمل مؤتلفة بشكل تآزري. يمكن
استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى
بكتير من جرعة المكونات المعزولة،
ولها تأثيرات علاجية هامة، منها
توسيع المجاري الهوائية القصصية
وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً
للأفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها
آثاراً جانبية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- استخدامات تاريخية استخدم
رهبان زنّ اليابانيون العَدَد للتحل على
التركيز الهادئ أثناء التأمل.
- عشبة صينية للعَدَد لشهرة في

المنبت والزراعة

العَدَد موطنه شمالي الصين ومنغوليا،
وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية.
يُسْتَبْت من البذور في الخريف أو
بتقسيم الجذر في الخريف أو الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التهوية. 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
الحُميات وتفرغ الم الكلى، في حين أن
أنواع العَدَد استخدمت في الهند من أجل
الربو وحَمَى الكلا والرثية
(الروماتيزم).

المكونات الرئيسية

- قلوانيات أولية (أفدرين، أفدرين
كاتب)
- حموض التئيك
- صابونينات
- فلافون
- زيت طيار



الأوكالبتوس عريض
الورق عشبة دائمة
الخضرة تعلو 100 متر،
لها جذع رمادي مزرق
وأوراق خضراء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مواد
كيميائية مطهرة، تجفف /
تستخدم لزيوتها العطرية.



أوراق غضة



أوراق مجففة

تقطر الأوراق
الغضة لإنتاج
الزيت العطري

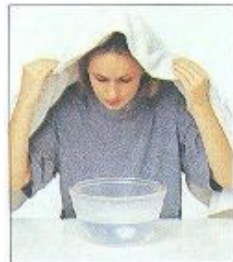
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف إختصاصي.



أقراص المصن التي تحتوي على
الأوكالبتوس، تؤخذ لالتهاب الحلق.

البرشامات (لصنعها، ص 291). لالتهاب القصبات،
تؤخذ برشامة 200 مع 3 مرات يومياً.



الاستنشاق للزكام، تضاف 10
قطرات من الزيت العطري إلى
ماء مغلي (ص 296).

الزيت العطري (لاستخدامه، ص 296) تستخدم 5 قطرات مخففة بـ 10 مل من زيت خلد
كمزج للصدر أو الجيوب.

التقيح (الإعداده، ص 290). يشرب كوب 3 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات.

الصبغة (الإعداده، ص 291). للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة إلى
100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً.

الأوكالبتوس عريض الورق. شجرة الصمغ الأزرق

Eucalyptus, Blue Gum

Eucalyptus globulus (Myrtaceae)

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 مدقئ ومنبّه، 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 المجرأة على الزيت العطري
للأوكالبتوس في الخمسين سنة
الآخيرة أن له مفعولاً مطهراً ملحوظاً
وقدرة على توسيع القصبات في
الرتتين. ومفعول الزيت العطري للنبذة
بأكملها أقوى من مفعول مكوناتها
الرئيسية، السينيول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

العداوي الأوكالبتوس علاج محلي
موروث عند سكان أستراليا الأصليين
للعداوي والحميات. ويستخدم اليوم
في كل أنحاء العالم من أجل هذه العلة.
مطهر العشبة مطهر مفيد جداً
للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق.
مقشع الأوكالبتوس مقشع قوي
ملائم لعدوى الصدر، بما في ذلك
التهاب القصبات وذات الرئة.

مدقئ الزيت العطري المخفف له
تأثير مدقئ وقليل التخدير عندما
يوضع على الجلد كمزج للصدر أو
الجيوب. ويحدث المفعول نفسه عندما
يستخدم التقيح أو الصبغة كسائل
للغرغرة.

مفرج للألم يوضع الزيت العطري
المخفف على المنطقة المصابة فيساعد
في تفريغ المفاصل المصابة بالرتية
التي تتسم بالألم وخزي وتيبس، فضلاً
عن الألم العصبي وبعض العداوي
الجرثومية.

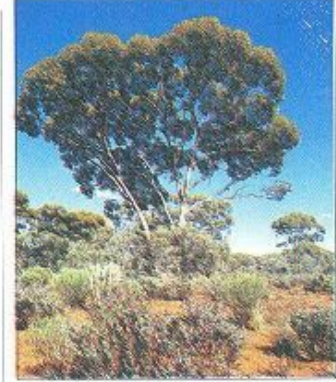
الاستخدامات الذاتية

السعال والتهاب القصبات،

ص 310.

النزلة ومشكلات الجيوب والم

الأن، ص 312.



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى
الغرب لأول مرة من أستراليا في القرن
التاسع عشر.

المسبب 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 السيخة، 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

الافعال الرئيسية

مطهر



شجرة القرنفل
شجرة دائمة الخضراء
ذات شكل هرمي تعلو 15
متراً. لها رائحة عطرية
قوية.

الأجزاء المستخدمة

براعم الأزهار تقطف
غير متفتحة وتحفظ
لاستخدامها في
الأنفحة أو المساحيق
ومن أجل استخلاص
الزيت.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات يمكن أن يؤدي استخدامه خارجياً إلى التهاب الجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



ولتأثيره التخديري الموضعي فقط،
مثل تفريغ ألم الأسنان.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الأسنان، ص 308.
- ألم الأعصاب، ص 308.
- الحمى، ص 311.
- العذ والحبوب، ص 305.
- عداوي الجلد الفطرية، ص 304.

الرحم وتقويها أثناء الوضع.

استخدامات أخرى يمكن

- استخدام القرنفل لعلاج العُدّ وقروح الجلد والجُدُجُد (دمل العين). كما أنه ينتج طارداً قوياً للبعوض وُعُث الثياب.
- طب الأعشاب الغربي رغم تنوع الاستخدامات العلاجية المدهش للقرنفل، فهو لا يحظى بتقدير كبير في الغرب. ويستخدم بانتظام كفسول للفم

القرنفل 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 بيئت الأبحاث الأرجنتينية المجراة سنة 1994 أن زيت القرنفل الطيار مضاد قوي للجراثيم، والأوجينول هو أكبر وأهم مركبات الزيت الطيار، وهو مخدر قوي ومطهر، لذا فهو مفيد في تفريغ ألم الأسنان، وكمطهر في كثير من الحالات.
- استئيل الأوجينول من مكونات الزيت الطيار الأخرى. وقد تبين أنه مضاد قوي للتشنج.



القرنفل يكون زهري اللون قبل أن ينضج، لكن لونه يتحول بعد ذلك إلى البني عندما يجف في الشمس.

المهبت والزراعة

القرنفل موطنه الأصلي جزر مولوكا (باندونيسيا) وجنوبي الفلبين، لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع في تانزانيا 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%)، استئيل الأوجينول، ميتيل ساليسيلات، بينين، فانيلين.
- صمغ
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- طارد للريح
- منبه
- مسكن
- يحول دون القيح
- منبه للعقل والجسم القرنفل منبه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم ككل، يستخدم قوياً للباه في الهند وفي الغرب. وقد استخدمت العشب أيضاً للإعداد للولادة. فهي تنبه تقلصات

عراوة ملكة المروج Meadowsweet, Queen of the Meadow

Filipendula ulmaria (Rosaceae)

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة لنشر الورود - كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية» (1597) أن راحتها تجعل القلب جذلاً ومرحاً وتبهج الحواس». وكان حمض الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد رُكّب لأول مرة في تسعينيات القرن التاسع عشر لصنع الأسبرين. وتؤخذ عراوة ملكة المروج اليوم للمشكلات المعوية والحالات الالتهابية، مثل التهاب المفصل.



عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في القرون الوسطى لتكويه المشروبات.

الأبحاث

❖ **الساليسيلات الساليسيلات** مواد من نوع الأسبرين تساعد في خفض الالتهاب وتفرّج الألم، كما في حالات التهاب المفصل.

❖ **انتلاف وقائي** خلافاً للأسبرين الذي يسبب تقرّحاً معدياً عندما يؤخذ بجرع عالية، فإن انتلاف الساليسيلات وحموض التنيك ومكونات أخرى في عراوة ملكة المروج تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الساليسيلات المضاد للالتهاب. وتوضح عراوة ملكة المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا يمكن أن تُفهم بأخذ مكوناتها الفاعلة كلاً على حدة.

المنبت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة، وتفضل الخنادق وضفاف الجداول والأنهار. وهي تندر نفسها بحرية، لكن يمكن استنباتها بتقسيم الجذور في الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق والأطراف المزهرة في الصيف عندما تتفتح الزهور.

المكونات الرئيسية

- ❖ غليكوزيدات الفلافونول (1%) تقريباً) وبشكل رئيسي غليكوزيدات الكويرسيتين
- ❖ غليكوزيدات فينولية (ساليسيلات)
- ❖ زيت طيار (ساليسلهيد)
- ❖ متعددات الفينول (حموض التنيك)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضادة للالتهاب
- ❖ مضادة للربو (الروماتيزم)
- ❖ قابضة
- ❖ مدرّة للبول
- ❖ تخفّف ألم المعدة

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على الساليسيلات التي تخفّف الالتهاب وتجنّب في الصيف.

أوراق وأطراف مزهرة غضة

الأزهار الصفراء الفاتحة لها رائحة اللوز



أوراق وأطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ عند وجود حساسية للأسبرين



الصبغة (الإعدادها، ص 291). للمفاصل المؤلمة، تغمس رفاذه في 25 مل من الصبغة وتوضع على المنطقة المصابة.



الأقراص ملائمة للاستخدام وتؤخذ لأوجاع الرثية (الروماتيزم).

التنقيع يعدّ بإضافة ماء مغلي حديثاً إلى العشبة (انظر ص 290). لعسر الهضم، يؤخذ 100 مل كل ساعتين.

❖ **المغلي** (الإعدادها، ص 290). للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.
❖ **المسحوق للحموضة**، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة ممزوجة بقليل من الماء 3 مرات يومياً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ **استخدامات أوروبية مبكرة** كانت عراوة ملكة المروج واحدة من أكثر الأعشاب قدسية كهنة الدرويد Druids. رغم أن استخدامها كدواء أمر غير معروف. وهي علاج شعبي قديم في كثير من أنحاء أوروبا. وقد كتب نيكولاس كلبيير في سنة 1662 أنها تساعد بسرعة أولئك الذين يعانون من المغص بغليها في الخمر وتبقى على تدفق الدم في البطن.

❖ **معادلة للحمض** العشبة علاج لعسر الهضم الحمضي تساعد في الشفاء من الحموضة وتخفيضها. ولم تثبت قدرتها على خفض مستويات الحمض في الجسم، لكن فعاليتها في المشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفصل المؤلمة ربما لا تعود بأكملها إلى مفعولها المضاد للالتهاب. ويبدو أن خفض الحموضة داخل المعدة يمكن أن يساعد في خفض مستويات الحمض في الجسم ككل. ومن ثم يساعد مشكلات المفاصل (المرتبطة بالحموضة)، وتستخدم عراوة ملكة

الاستخدامات الذاتية

- ❖ التهاب المفاصل المرتبط بهضم الهضم الحمضي أو القرحة الهضمية، ص 313.
- ❖ حرقة الفؤاد، ص 317.
- ❖ الحموضة مع التهاب المعدة.

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 الهيجوية.



الجنطيانا الصفراء
نبتة معمرة منتصبية
تعلو 1.2 متر، لها أزهار
صفراء نجمية الشكل
وأوراق بيضوية.

الأجزاء المستخدمة

جذر
غصن

الجذر يُجنى في
الخريف ليستخدم
في الأدوية التي
تحسن الهضم.

يحتوي الجذر على
مواد مرة



جذر مجفف مقطع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (الإعداد، ص 291).
لضعف الشهية، تؤخذ 5-2 قطرات
مع الماء قبل الوجبات.



المغلي (الإعداد، ص 290). لفقير
الدم وضعف الهضم، يؤخذ 25
مل 3-5 مرات يومياً.

على امتصاص مجموعة واسعة من
المغذيات، بما في ذلك الحديد
والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز
الحديد وفقير الدم (الناتج عادة عن فقد
الدم). وغالباً ما تضاف إلى وصفات
النساء ذوات 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. وتحسن إفرازات المعدة
وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في
زيادة هضم المغذيات. وتعمل العشبة
كمنبه للمرارة والكبد وتشجعها 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

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 تنبه العصارات المعدية وتعدّ المعدة للتعامل بفعالية مع وجبة دسمة. وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف أو الكسول.

- جنتيانوز
- إينولين
- بكتين
- حموض فينولية

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- منبهة للهضم
- تخفف ألم المعدة

الأبحاث

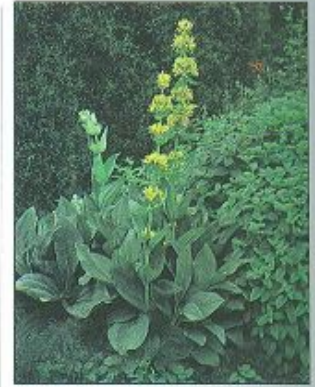
■ الأماروجنتين الأماروجنتين هو المكوّن المسؤول إلى حد كبير عن مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود بكميات أصغر بكثير من الجنتيويبيكروزيد. وهو أمر من الجنتيويبيكروزيد بـ 3000 ضعف ويذوق مخففاً بنسبة 1 إلى 50000. ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ أصل الاسم يقال إن جنطوس، ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد، اكتشف مزايا هذه النبتة. ويشهد اسم الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة الكلاسيكية.

■ مفعول المرّة ثمة 4 مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان - حلو وحمض ومالح ومر. وقد تبين أن مستقبلات المذاق المرقي للسان تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات المعدة. وهذا بدوره ينبه الشهية ويحسن مفعول الجهاز الهضمي بشكل عام.

■ منبه 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 نيجان الجذور الكبيرة، أو يمكن بدلاً من ذلك زراعة النبتة من البذور. وهي تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محمي. تطلع 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 (جنتيويبيكروزيد، أماروجنتين)

الجنكة، شجرة المعبد Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo *Ginkgo biloba* (Ginkgoaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الجنكة شجرة معبلة ذات جذع واحد أو عدة جذوع وأغصان منتشرة تعلو 30 متراً.

الأجزاء المستخدمة



ورقة غضة



أوراق مجففة

الأوراق تحسن دوران الدم. تستخدم لصنع الصيغات والأقراص والخلصة 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 (إعدادها، ص 291) لضغط دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.



الأقراص تؤخذ لضغط دوران الدم وفقدان الذاكرة.

مغلي البذور يستخدمه العشابون لعلاج أزيز التنفس. الخلصة 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 الأزيز التنفسي wheezing وتقليل البلغم، كما تعطى 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.

المُنبت والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. تعطى أوراقاً خضراء إلى صفراء مروحية الشكل ذات عروق شعاعية، وثماراً مدوّرة يبلغ قطرها نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة. تجنى الأوراق والثمار في الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- فلافونيات
- جنتكوليدات
- بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

- منيئة لدوران الدم ومقوية
- مضادة للربو
- مضادة للتشنج
- مضادة للمؤرجات
- مضادة للالتهاب



السوس
نبته معمرة ذات سوق
خشبية تملو 2 متر، لها
أوراق داكنة وأزهار
صفراء فاتحة إلى
بنفسجية.

الأجزاء المستخدمة



جذر غض

الجذر يقطع في الخريف.
له خصائص قيمة
مضادة للالتهاب.

جذر
مجفف

يمكن أن ينتشر نظام
واسع من جذر وتدي
وجذور فرعية وأرأة
نحو 1 متر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تثبيته لا يؤخذ عند العصابين بفقر الدم أو قرط ضغط الدم أو عند الحمل.



الصبغة (الإعدادها، ص 291).
للالتهاب المعدة، تضاف 1/2
ملعقة صغيرة إلى 100 مل من
الماء وتؤخذ مرتين يومياً.



عود العصير
المجفف يضع
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
الطر خشقون، يشرب كوب مرتين يومياً.
الخلاصة السائلة توصف للقروح الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- السُّلَاقِ الفموي، ص 306.
- فقد الشهية والقيء، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.

منبه أدريئالي ينبه السوس
الغدد الكظرية ما يساعد في مرض
أديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية
عن العمل بشكل سوي.

الإمساك السوس مفيد كملين
لطيف.

Liquorice السوس المخزني Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)

ليس من المستغرب أن يُعتبر السوس من الحلوى، حيث يحتوي على
حمض الغليسيرييك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكر. ومع
ذلك 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
الغليسيريين عندما يتفكك في الأمعاء
يكون له مفعول مضاد للالتهاب
ومضاد للربو (الروماتيزم) شبيه
بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من
الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو
ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات
ويخفّض تفكيك الستيرويدات في الكبد
والكلية.

الغليسيريين بيّنت الأبحاث
المجراة في اليابان سنة 1985 أن
الغليسيريين فعال في علاج التهاب
الكبد المزمن وتشجع 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 عال لاستخداماته
الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ
في اليونان القديمة من أجل الربو
ومشكلات الصدر وقروح الفم.

عشبة ملطفة تقيد خصائص
السوس المطرية والمضادة للالتهاب
الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي،
مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرح
الهضمي ومشكلات فرط الحمض،
فضلاً عن أنها تقيد كثيراً في شكاوى
الصدر والتهاب المفصل وبعض
مشكلات الجلد. كما أن السوس ملطف
للجيبين 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. يُستنتج
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 الراج (*G. walensis*)، ص
215.

المكوّنات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربين
- (غليسيريين، يصل إلى 6%)،
- فلافونيات (إيزوفلافونات،
- ليكيريئين، إيزوليكيريئين،
- فورمونيئين)
- متعدّدات السكريد
- ستيرولات
- كومارينات
- أسباراجين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مقشع

مُشتركة فيرجينيا Witch Hazel *Hamamelis virginiana* (Hamamelidaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

النباتات الطبية الرئيسية

مُشتركة فيرجينيا كانت علاجاً ماثوراً عند كثير من شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكانوا يستخدمون لبخات مشربة 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 مجفّف تؤدي إلى تضيق البروتينات في الجلد وعبّر سطح الجلود. وذلك ينشئ غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب ويسرع شفاء الجلد المجرّح. 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 عشب مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب والمؤلّم، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم بشكل رئيسي حيث لم يجرّح الجلد كثيراً وتساعد المنطقة المصابة وتحول دون وقوع العدوى.

❑ الأوردة المتضررة مُشتركة فيرجينيا عشب قيمة لعلاج أوردة الوجه المتضررة وأوردة الدوالي والبواسير، وهي علاج فعّال للكدمات. وتساعد في شد الأوردة المتمددة وإعادتها إلى بنيتها السوية.

❑ استخدامات أخرى يمكن وضع دهون على الجلد لمشكلات مستبطنة مثل الكُنَيْسات والأورام. وتعطي



مُشتركة فيرجينيا تنتج أزهاراً مميزة في الشتاء يليها محفظات ثمار بيّنة تلفظ عند نضجها بذرتين بعيداً عن الشجرة نحو 4 أمتار.

المنبت والزراعة

مُشتركة فيرجينيا شجرة حرجية موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة. اليوم تشيع زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من فسائل من الخشب الصلب أو من البذور في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف وتجفّف. ويجنى اللحاء أثناء الخريف ويجفّف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*) عشب مماثلة. تستخدم أحياناً في طبّ الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج الإسهال. زيتها مغذّ ويمكن استخدامه لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال.

المكوّنات الرئيسية

- ❑ حموض التنيك (8-10%)
- ❑ فلافونيات
- ❑ مادة مرّة
- ❑ زيت طيار (الأوراق فقط)

مُشتركة فيرجينيا شجرة معبلة صغيرة تلو 5 أمتار، لها أوراق عريضة ذات أسنان عريضة.



الأجزاء المستخدمة

الأوراق عديمة الرائحة لكن لها مذاقاً عطرياً مرّاً



أوراق مجففة

لحاء مجفّف

لحاء غصن

اللحاء يستخدم في الصبغات والمرامح.

الأوراق والغصينات تقطر لصنع المُشتركة المقطرة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



صبغة اللحاء (لإعدادها، ص 291). يخفف 20 مل من الماء البارد وتوضع بالمشرب على أوردة الدوالي.



المُشتركة المقطرة تمسح بها لسعات الحشرات وقروح الجلد والأوردة المقطوعة.

مرهم اللحاء (لإعدادها، ص 294). يوضع على البواسير مرتين يومياً.

❑ نقيع الأوراق (لإعدادها، ص 290). يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المقطرة والكُنَيْسات.

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 فعّالاً للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف الإسهال، وتساعد في شد الأغشية المخاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من أي نوع.

السرخس المخزني
نبته معمرة زاحفة يبلغ
طولها 1.5 متر، لها أوراق
لحيمية مفصصة ونمرة
خشبية شائكة.

مخلب الشيطان Devil's Claw

Harpagophytum procumbens (Pedaliaceae)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتق من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. اكتشفت الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب إفريقية، وقد استخدمت مغلي عسقله لعلاج المشكلات الهضمية والتهاب المفاصل. وتتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج للتهاب المفاصل والرتية (الروماتيزم).



السرخس المخزني الذي ينمو في ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة

العسقل بجنى في
الخريف ويستخدم في
عدة مستحضرات مضادة
للالتهاب المفاصل.

عسقل مشرّح مجفف



عسقل مقطع مجفف



- ❖ فلافونيدات
- ❖ هارباغوكينون
- ❖ سكريات (ستاكيوز)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضاد للالتهاب
- ❖ منبه هضمي
- ❖ مسكن

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 كمسكن إذ إنه يبدو فعالاً في تخفيف أعراض ألم المفاصل.

❖ مرّ المفعول المرّ القوي للسرخس المخزني يثبته الجهاز الهضمي ويقويه. إن كثيراً من حالات التهاب المفاصل ترتبط بضعف الهضم وامتصاص الطعام، ويساهم امتصاص الطعام ومفعول هذه العشبة المنبه للمعدة والمرارة في قيمتها العلاجية الإجمالية كعلاج مضاد للالتهاب المفاصل.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ علاج إفريقي ماثور يستخدم السرخس المخزني من قبل شعوب جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم الكوكوين Khoikhoi والبانتو Bantu. وقد استخدم تقليدياً كمقوّ، وبخاصة للمشكلات الهضمية، وللتهاب المفاصل والرتية، ولخفض الحمى، وكمهمم للقروح والحبّات.

❖ استخدامات غربية الاستخدام الغربي الحالي للسرخس المخزني يتوافق بشكل عام مع استخدامه

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تطبيقه لا يؤخذ من قبل من يعاني من قرحة المعدة أو الإثنا عشرى. لا يؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (لإعداده، ص 291). للرتية، تغلى ملقعة صغيرة من الجذر على نار هادئة في 1 كوب من الماء لمدة 15 دقيقة، يؤخذ بجرعات صغيرة لمدة 2-1 يوم.



الصبغة (لإعدادها، ص 241). للالتهاب المفاصل المترافق مع ضعف الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يومياً.



الأقراص تؤخذ للالتهاب المفاصل والرتية (الروماتيزم).

الليفي والتهاب المفاصل الرثياني.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ التهاب المفاصل، ص 313
- ❖ ألم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل، ص 313

الماثور. ويتوفر بشكل شائع كأقراص تباع من دون وصفة طبية لحالات التهاب المفاصل والرتية. ويمكن أن يفرّج الآلام الناتجة عن مجموعة من المشكلات المفصالية والعضلية، بما في ذلك النقرس وألم الظهر والالتهاب

المهبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي إفريقيا وشرقيها، وأكثر ما يوجد في هضبة ترانسفال. يزدهر في التربة الطينية والرملية، ويفضّل جوانب الطرقات والأراضي البور، وبخاصة الأماكن التي أزيلت منها النباتات الطبيعية. يُستنتج من البذور في الربيع وتقتلع العساقيل الفتية في الخريف وتقطع إلى قطع بطول 2 سم. ويجب توخي الحذر لعدم الخلط بين العساقيل التي تحتوي على المكونات الفعالة 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.

المكونات الرئيسية

- ❖ غليكوزيدات قرحانية (هارباغوزيد)
- ❖ فينوسيترولات

الجُنْجُل، حشيشة الدينار Hops *Humulus lupulus* (Cannabaceae)

إن المذاق المرّ للجُنْجُل يفسّر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه، والجُنْجُل أيضاً مرَكَن ويشكّل علاجاً قيماً للأرق والإثارة. وعندما استخدمت هذه النبتة لأول مرة لتخمير الجعة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة؛ وصفها التماس قَدَم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرّض الناس للمخاطر.

المهتّب والزراعة

الجُنْجُل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسيجة 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

الجُنْجُل قريب إلى القنب (*Cannabis sativa*، ص 180).

المكوّنات الرئيسية

مواد مرّة (لوبيولين يحتوي على الهومولون واللوبيولون وحمض الفاليريانيك)



الجُنْجُل يزرع لتخمير الجعة منذ القرن الحادي عشر على الأقل. وتوجّه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلاك.

- زيت طيار (1%)، هومولين
- فلافونيات
- حموض ثنّيك متعددة الفينوليك
- مواد مولدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مرَكَن
- مضاد للتشنج
- منوم
- مرّ عطري

الأبحاث

■ مواد مرّة المواد المرّة ككل تنبّه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. إن عدداً من مكوّناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مرَكَن، رغم أن كيفية عملها غير مفهومة تماماً بعد. واللوبيولون والهومولون مطهّران.

■ أبحاث أخرى ترخي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً مولداً للإستروجين، ويعتقد أن بعض المكوّنات المعزولة تثبّط نشاط الجهاز العصبي المركزي.

الاستخدامات المأثورة والحل

■ استخدامات تاريخية لا يبرر الجُنْجُل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة، وتشبه الفوائد الصحية المنسوبة إليه ما نعرفه عنه اليوم.

■ مرَكَن تستخدم العشبة في المبدأ الأول لتأثيرها المرَكَن. يوضع كبر صغير منه داخل الوسادة فيطلق رائحة يهدئ البال، ويساعد الجُنْجُل في تخفيض الهيجوية والتأملل ويحسّن النوم في الليل.

■ التوتّر الجُنْجُل جيد من أجل الرق والقلق والكرب والصداغ عندما يترافق مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً موجداً كما أن مفعول الجُنْجُل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو والحوض.

■ مساعد للهضم الجُنْجُل مفيد للهضم يزيد إفرازات المعدة ويرخّ التشنج والمغص.

الاستخدام الذاتي

■ الأرق، ص 309.

الأجزاء المستخدمة

تظهر المخاريط في أطراف السوق التي يصل طولها إلى 4 أمتار.



مخاريط محفّفة



مخاريط غضة

المخاريط (الأزهار الأنثوية) الناضجة يمكن استخدامها غضة، لكن يشيع تجفيفها من أجل مفعولها المرَكَن والمرّ.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبه لا يؤخذ عند المعاناة من الاكتئاب.



التقيع (إعداده، 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.

الصبيغة (لصنعها، ص 291). للقلق المفرط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً. للصداغ الناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 5 مرات يومياً على الأكثر.

كح البرشامات (لصنعها، ص 291). لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات.



الهيوفاريقون
المعروف نبتة منتصبية
تعلو 80 سم، تحمل أزهاراً
صفراء زاهية في عنقود
ذي قمة مسطحة.

الهيوفاريقون المعروف، حشيشة القلب St. John's Wort, Y Fendigedic Hypericum perforatum (Guttiferae)

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيفي ذا خصائص سحرية قوية تمكّنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة تطف
عندما تبدأ الأزهار
بالتفتّح.

البتلات الصفراء
الزاهية تحمل
غدداً زيتية
تحتوي على
الهيبريسين



أطراف مزهرة
غضة

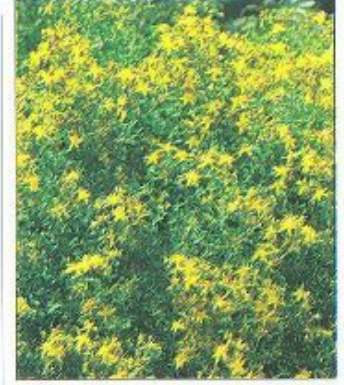
أطراف مزهرة مجففة

الأبحاث

❖ **الاكتئاب** كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون. وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب.

❖ **هيبريسين** اللون الأحمر لزيت الهيوفاريقون مرده منتجات الهيبريسين. وهذا المكون مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

❖ **العشبة بأكملها** بيّنت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعالة 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 والترية الطباشيرية جيدة التجفيف. يمكن أن يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنّب الأطراف المزهرة في أواسط الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف.

المكوّنات الرئيسية

- ❖ زيت طيار (كاروفيلين)
- ❖ هيبريسين وشبه الهيبريسين
- ❖ فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضاد للاكتئاب
- ❖ مضاد للتشنج
- ❖ يبيّن تدفق الصفراء
- ❖ مركّن
- ❖ قابض
- ❖ يفرج الألم
- ❖ مضاد للفيروسات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبّهيات يمكن أن يسبب حساسية لضوء الشمس. محظور في بعض البلدان.

النقع الزيتي يصنع بنقع العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع (انظر ص 293). تدخن به الجروح والحروق البسيطة.



الرهيم (الكريم) (لإعداده، ص 295). للمغص أو ألم الأعصاب، يفرك على الجزء المصاب.

الصيغة (لإعدادها، ص 291). للاكتئاب، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.

❖ **النقع** (لإعداده، ص 290). يشرب 100 مل يومياً كقوّه مضمّن.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج عن الإيأس، ص 316.
- ❖ ألم الأعصاب، ص 308.
- ❖ ألم الظهر، ص 313.
- ❖ العضّات والسعات، ص 303.

- ❖ العضلات التعب المؤلمة، ص 312.
- ❖ قروح البرد والحماق والحلأ الطفاقي، ص 304.
- ❖ القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308.
- ❖ المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص 313.



الراسن الطبي
نبتة معمرة تعلق
3 أمتار، لها أوراق ذهبية
تشبه الأقحوان وأوراق
مدببة كبيرة.

الراسن الطبي، الزنجبيل الشامى *Inula helenium* (Compositae)

يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي امتدحها الرومان كدواء وغذاء، إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندها ذهب مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر جذرها عشبة مقوية ومدفئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص للتهاب القصبات وغيره من العلل الصدرية.



الراسن الطبي يقيم أود الحياة، هو مثل من القرون الوسطى يعكس الخصائص المقوية للعشبة.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على الإينولين ومادة لثنية (هلامية) تلتف السعال وتفرجه.

ساق قوية مزهرة



جذر مجفف



جذر غضن

الالانتولاكتون

صابونينات ثلاثي التربين

(داسارانديانول)

ستيرولات

متعددات الاستلين

الأفعال الرئيسية

مقشع

يلطف السعال

يزيد التعرق

مر باعتدال

يطرد الديدان

مطهر

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
صبيغة الزعتر. تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 3
مرات يومياً.

حسب الشراب للسعال، يصنع القيق (انظر ص 290) ويُغلى 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 (السُل)، وهو ياتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا والتهاب اللوزتين. ويكمل مفعوله المُصِّح والمُثَوِّق قدرته على مقاومة العدوى.

الاستخدام الذاتي

السعال والتهاب القصبات، ص

خاص من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القسبي. وهو مفيد بوجه خاص لأنه يلطف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشع، وبالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة المرارة تساعد على الشفاء بتحسين الهضم وامتصاص المواد المغذية.

المشكلات الهضمية يؤخذ الراسن الطبي تقليدياً كعشبة مقوية للهضم. فهو يحسن الشهية ويفرغ التخمّة، وهو أيضاً دواء مفيد للتخلص من الديدان.

الأبحاث

الإينولين عَزَل 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 يخفّف أيضاً الإفرازات المخاطية وينبّه جهاز المناعة.

العشبة بأكملها للعشبة بأكملها تأثير منبّه ومقشع يشجع 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 المدفئ للربو

بالإضافة إلى قدرته على التنشيط

اللطيف للسعال وإخراج المخاط من

الصدر، يجعله علاجاً مأموناً للصغار

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

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. يُقْتَلَع الجذر في الخريف ويُجَفَّف 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 طبياً عبّاد الشمس (*Helianthus annuus*)، وطارِد البراغيت (*Pulicaria dysenterica*) وحشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.)، ص 90.

المكوّنات الرئيسية

إينولين (حتى 44%)

زيت طيار (حتى 4%) يصم

الالانتول ولاكتونات التربينات

الأحادية النصفية (بما في ذلك



الكالمبا
معمرة ملتفة تعلق 15
متراً، لها أوراق كبيرة
تشبه النخيل وأزهار
خضراء إلى بيضاء.

الكالمبا Calumba

Jateorhiza Palmata syn. *J. calumba* (Menispermaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الكالمبا عشبة شديدة المرارة، يُستخدم جذر كرمة الكالمبا في موروث العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقو للهضم ولعلاج عدة التهابات هضمية، بما في ذلك الرّحار dysentery. وهو يحسن الشهية ويُنهي الهضم ما يجعله دواءً عشبياً قيماً لعلاج القهَم العصابي anorexia. وللکالمبا قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة.

الأجزاء المستخدمة



جذر كرمة الكالمبا
يحصد في الطقس
الجاف ويجفف.

المكونات المرّة
في الجذر تشبه
الشهية

شراخ 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
الورج و 750 مل من الماء. يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.

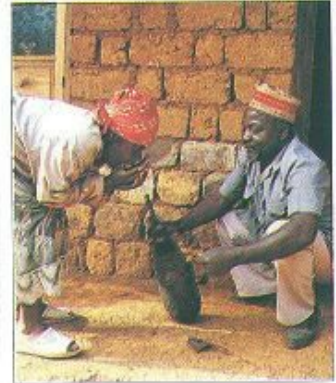


الصبيغة (لتحضيرها،
انظر ص 291) منه قوي للهضم
ومقو. لضعف الهضم، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 3-2 مرات يومياً
قبل الوجبات.

تخفّض الحمى
تطرد الديدان

الأبحاث

❖ **قلوانيات الإيزوكينولين** أشارت الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة 1986 إلى أن اثنين من قلوانيات الإيزوكينولين، وهما البالماتين والجاتروريزين، يخفّضان ضغط الدم. كما أن البالماتين منبّه للرحم، فيما الجاتروريزين مرکن ومضاد للفطري. ومفعول قلوانيات الإيزوكينولين مماثل لمفعول القلوانيات الموجودة في البربريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103).



صبيغة 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 مستقبلات معينة للذوق على اللسان تنبّه بدورها إفراز العصارات الهضمية. والكالمبا هي إحدى أكثر النباتات مرارة، وتشارك 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 التثيک (التي تعطي المفعول القابض)، لذا تصنّف دائماً على أنها «مرّة صرف».

❖ **المشكلات الهضمية** الكالمبا تجعل المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تضاد 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 زاحفة موطنها الغابات المطيرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة موزامبيق ومدغشقر. ترتفع كثيراً وغالباً ما تصل إلى أعلى الأشجار. وتُزرع الكالمبا في المناطق المدارية الأخرى وفي أوروبا أيضاً. تُستنتج من البذور المزروعة في الربيع وتوجه بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطقس الجاف في أوائل الربيع.

المكونات الرئيسية

❖ قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين وكولوميامين وجاتروريزين)
❖ مواد مرّة (فيورانويديتربنول، بالماتين)
❖ زيت طيار (حتى 1%، تيمول في الأغلب)
❖ لثا

الأفعال الرئيسية

❖ مرّة
❖ مقوية
❖ تسكن ألم المعدة

وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات (يفضل بشكل صبيغة)، 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 الرّحار، 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 للهضم الضعيف أو المتدني النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف الشهية. وتستخدم الكالمبا على وجه الخصوص لعلاج فقد الشهية والقهم (تدني الشهية) العصابي.

❖ **المرض المزمن** على غرار الأعشاب المرّة الأخرى، تفيد الكالمبا في علاج كثير من الأمراض المزمنة.



الخزامى
جذبة معمرة تعلو 1 متر،
لها سنابل من الأزهار
الزرقاء الأرجوانية التي
تنتشر فوق الأوراق.

Lavender المخزنية الخزامى

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* (Labiatae)

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 Parkinson (1640) بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل.

كومارينات

الأفعال الرئيسية

- طاردة للريح
- تفرج تشنج العضلات
- مضادة للاكتئاب
- مطهرة ومضادة للجراثيم. وهو يساعد
- تنبيه تدفق الدم

الأبحاث

زيت الخزامى تجرى أبحاث على الزيت العطري منذ عدة عقود ويُفهم أن سميته 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 تؤثر العضلات وتفرج المغص والريح. وعندما توضع خارجياً، تكون مبيدة للحشرات ومحجرة (مهيجة وتنبيه دوران الدم محلياً).

الاستخدامات الماثورة والحالية

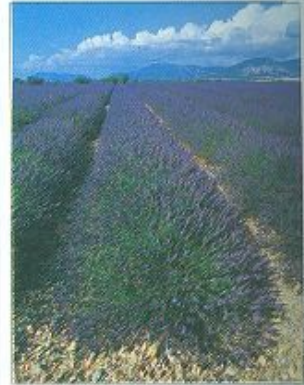
الجهاز العصبي الخزامى معروفة لمفعولها الملطف والمهدئ، وتمزج مع أعشاب مركبة أخرى لتفريج التماس والهيجية والصداق والشقيقة. كما أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب.

الهضم على غرار كثير من

الأعشاب ذات المحتوى العالي من الزيت الطيار، تلطف 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.

المهنت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي المتوسط، وتزرع في أنحاء العالم من أجل زيتها الطيار، وتزرع كثيفة حدائق حتى النروج شمالاً. تستنت من البذور أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس. تطف الأزهار في الصباح في أوساط 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*) كفسول مطهر للجروح والفروخ 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 واليورينول
- فلافونيات
- حموض التنيك

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تجنى قرب نهاية فترة الإزهار عندما تبدأ البتلات بالذبول.



تحتوي الأزهار على مستويات عالية من الزيت الطيار

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
ويدك (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

- يساعد في شفاء الحروق والجروح والقروح. وعندما يفرك على لسعات الحشرات يساعد في تفريج الألم والالتهاب. ويمكن استخدامه لعلاج الجرب وقمل الرأس. ويخفف تدليك بضع نقاط على الجبهة الصداع، وتفرج إضافة 5 نقاط إلى مغطس الحمام ليلاً تؤثر العضلات وتقوي الجهاز العصبي وتحت على النوم العميق في الليل.
- 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.

اللوبيلية المنفوخة Lobelia, Indian tobacco

Lobelia inflata (Campanulaceae)



اللوبيلية
نبته حوالي تلو 50 سم
ذات أوراق رمحية الشكل
وأزهار زرقاء باهتة ذات
مسحة قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص
هامة مضادة للتشنج وتساعد
في تفريغ المشكلات الصدرية.



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية
عضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بوصفة من مشاب طبي أو طبيب، ولا تاكل البتة لعضة
الإفراط في أكلها تادر (يحدث التقيؤ أو لا) لكن قد يكون قاتلاً. وهي عشبة
مخطورة في بعض البلدان.



التقيع يوصف لالتهاب
القصبات.



الأقراص المحنوية على
اللوبيلية وأعشاب أخرى
تستخدم لعلاج الربو
القصبي.



الصيغة تعطى لتفريغ
الربو.

الفليفلة الدغلية كمروخ للصدر
والجيوب.

❖ إدمان التبغ إن لقوانيات
البيريدين، وبخاصة اللوبيلين،
تأثيرات كيميائية مماثلة لتأثيرات
النيكوتين الموجود في التبغ
(Nicotiana tabacum، ص 237).

ويستخدم العشابون اللوبيلية لمساعدة
المرضى في الإقلاع عن التدخين.

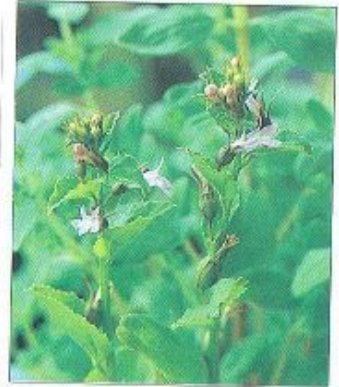
بسرعة داخل الجسم، وغالباً ما تكون
اللوبيلية أكثر فعالية عندما يوضع
التقيع أو الصيغة المخففة خارجياً.
فمفعولها المضاد للتشنج يساعد في
إرخاء العضلات، لا سيما العضلات
الملساء، ما يجعل العشبة مفيدة لحالات
الوشتي sprain ومشكلات الظهر حيث
يكون التوتر العضلي عاملاً رئيسياً.
وتستخدم اللوبيلية بالاشتراك مع

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
تدخُن 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



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء
باهتة أعتقد أن لها خصائص سحرية
واستخدمت لإبعاد الأشباح.

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. ويحث مكوناتها
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 وتنبية التنفس وتنشيط إخراج
البلغم بالسعال. ولطالما مزجت
اللوبيلية مع الفليفلة الدغلية (Capsicum
frutescens، ص 70) في الموروث
الأنكلوأميركي، فمفعولها المدقق
والمنبه يساعد في دفع الدم إلى المناطق
أرختها اللوبيلية.

❖ التطبيقات الخارجية بعض
المكونات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكك

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 المهملة وتفضل
التربة الحمضية. تجنى الأجزاء الهوائية
في أوائل الخريف، عندما تكثر مخلفات
البذور، وتجفف 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.

المكونات الرئيسية

❖ لقوانيات البيريدين (اللوبيلين



العُرْقَد الصيني
جنبه مُعلَبه تعلوه أمتار.
لها أوراق خضراء زاهية
وعنبات قرمزية.

Lycium, Chinese Wolfberry العُرْقَد الصيني *Lycium Chinense* (Solanaceae)

العُرْقَد عشبة صينية رئيسية مقوية ذكرت لأول مرة في كتاب «تُحفة المزارع الإلهية» Divine Husbandman's Classic الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في الماثور أنها تطيل العمر، ويُقال إن عشاباً صينياً عاش 252 سنة عزا طول عمره إلى الأعشاب المقوية، بما فيها العُرْقَد الصيني. واليوم، تلقى عنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبياً واسعاً.



العُرْقَد الصيني ينتج عنبات مقوية للدم. وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في الطهي.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

الجذر يستخدم في مستحضرات تفريغ الحمى.

العنبات تؤكل نيئة ويصنع منها المغلي والحساء.



عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



عنبات غضة على فند
صنع المغلي بواسطة العنبات تفرم العنبات المجففة وتغلى على نار خفيفة (انظر ص 290). لضغط البصر، يؤخذ 100 مل يومياً.



مغلي الجذر (إعداده، ص 290) للحمى، يؤخذ 100 مل يومياً.



صبغة الجذر (إعدادها، ص 291). للسعال والأزيز، يؤخذ 3 مل مخففة بالماء 3 مرات يومياً.

الجذر
مخفص للحمى
يخفف ضغط الدم

الأبحاث

■ القمرة 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 يخفف 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.

الاستخدامات الماثورة 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 والهوجية 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.

المنبت والزراعة

ينبت العُرْقَد الصيني في أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع على نطاق واسع في وسط الصين وشمالها. يُستنبت 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 البسلريك

الأفعال الرئيسية

العنبات
■ مقوية
■ تحمي الكبد



البلقاء
شجرة دائمة الاخضرار
تعلو 7 أمتار، لها طبقات
من اللحاء الورقي وأوراق
مدمية وستابل أزهار
بيضاء.

البَلْقَاء Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيار المظهر وتستخدم في مستحضرات من أجل مشكلات الجلد والعدوى.

للأوراق عطر قوي عند سحقها

أوراق غضة

أوراق مجففة



- ❑ مضادة للفطر
- ❑ مضادة للفيروسات
- ❑ منبهة للمناعة

الأبحاث

❑ الخصائص المطهرة أجريت الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء لأول مرة سنة 1923 في أستراليا. وقد خضع لفحوص واسعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصه المطهرة. وبيئت التجارب السريرية، في أستراليا بشكل رئيسي، أنه فعال في علاج كثير من الحالات المعدية، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السلاق المهبلي والعدو والتآليل.

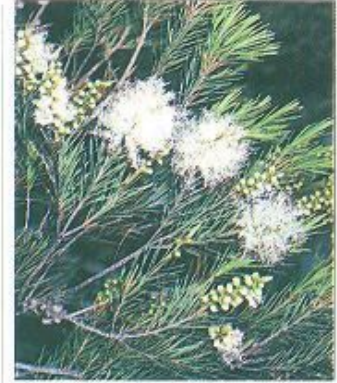
❑ المكونات الفعالة من أهم المكونات المعروفة التربينين - 4 - ول، المظهر الهام الذي يتحملة الجلد بشكل جيد. ويحتوي الزيت على السينيول الذي يمكن أن يهيج الجلد. ويتفاوت محتوى السينيول بأن الزيت الرديء النوعية يضم أكثر من 10%، وفي بعض الحالات يصل إلى 65%.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❑ علاج ماثور البلقاء علاج ماثور عند سكان أستراليا الأصليين. تُسحق الأوراق وتستنشق أو تستخدم في النقاغ من أجل السعال والزكام والالتهابات الجلدية.

❑ المشكلات الجلدية يمكن وضع البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعفة القدم والقوباء، فضلاً عن المسامير والتآليل والعدو والحبوب والحروق الملتهية 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 الغدية ومتلازمة التعب



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهرة 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. تُسْتَنْبَت 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 المشبه بالزيت العطري للبلقاء.

المكونات الرئيسية

❑ زيت طيار (النسب متفاوتة)،
تربينين 4- 40%، غاما - تربينين 24%، ألفا - تربينين 10%، سينيول 5%.

الأفعال الرئيسية

❑ مطهرة
❑ مضادة للجراثيم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتنبه 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.



الزيت العطري تضاف 3 نقاط إلى 12 نقطة من زيت حامل وتدهن على سعفة القدم.

التقيع (إعداده، ص 290). للعدوى المزمنة، تنقع 1/2 ملعقة صغيرة من العشب في كوب ماء وتؤخذ مرتين يومياً.

Δ الفرازج (إعدادها، ص 296). للعدوى المهبلية، تولج فرزجة 3 مرات يومياً.

للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

الاستخدامات الذاتية

- ❑ سعفة القدم، ص 305.
- ❑ السلاق المهبلي، ص 314.
- ❑ العدو والحبوب، ص 305.

- ❑ المزمّن.
- ❑ العدوى الفموية العشب فعالة في غسل الفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها أيضاً للفرغرة من أجل التهاب الحلق.
- ❑ العدوى المهبلية البلقاء ممتازة

الترنجان، الحبق الترنجاني، Lemon Balm, Balm Melissa officinalis (Labiatae)

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن «الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذاكرة ويبرد 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 عقبولة 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.

متعدّات الفيئول متعدّات الفيئول طارئة للديدان، وهي تحارب على الأخص فيروس عقبولة الشفة. وفي إحدى الدراسات البحثية خفّض زمن شفاء عقبولة الشفة إلى نحو 5 أيام وتضاعف الزمن بين الإصابة به وتجده.

الغدة الدرقية يكبت الترنجان عمل الغدة الدرقية

الاستخدامات الماثورة والحالية

الاستخدامات الماثورة كانت هذه العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات، وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل العمر، ومن الاستخدامات الماثورة الأخرى شفاء الجروح وتقريح الخفقان وترخية القلب وعلاج ألم الأستان.

مقو مرخ حديث الترنجان مقو مرخ للقلق والاكتئاب المعتدل والتأمل والهبوطية. وهو يخفّف الشعور بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدئ سرعة القلب، حيث أنه علاج قيم للخفقان ذي المنشأ العصبي. ويغيد الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى مشكلات هضمية، مثل عسر الهضم والحموضة والغثيان وانتفاخ البطن وآلام القولون.

عقبولة الشفة يفرج الترنجان عقبولة الشفة ويقلّل فرص تكرّرها. عشبة هرمونية بعد اكتشاف مفعوله المضاد للدرق، تعطى العشبة لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط. استخدامات أخرى الترنجان علاج



الترنجان يُستق اسم النبات 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. تستهبت 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.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار يصل إلى 0.2% (سيترال، أكسيد الكاربوفيلين، لينالول، سيترونيال)
- فلافونيات
- ثلاثيات التربين
- متعدّات الفيئول
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مرخ
- مضاد للتشنج
- يزيد التعرق
- طاردة للديدان
- مضاد للفيروسات

الترنجان
نبته معمّرة تطول 1.5
أمتار، لها أزهار صغيرة
بيضاء وأوراق مسنّنة 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 المنطلقة
المؤلمة بلطف (انظر ص 296).



التنقيع (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 لعقبولة الشفة، يصنع تنقيع (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.
- عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي، ص 304.
- الغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية، ص 306.
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 306.

إسعاف أولي للجروح ولسعات الحشرات ومفيد للحمى.

الاستخدامات الذاتية
الإنفلونزا مع ألم العضلات
والأوجاع، ص 311.

Peppermint النعنع

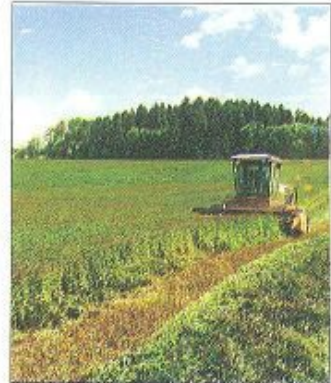
Mentha x piperita (Labiatae)

موطن النعنع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثِرَ على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للنعنع في قدرته على تفریح الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص، رغم أن له استعمالات أخرى عديدة.

ينبئه إفران الصفراء
مطهر

الأبحاث

الزيت الطيار بيئت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم، والمنتول (وهو من مكونات الزيت) مطهر ومضاد للفطر ومبرد ومخدر للجلد رغم أنه مهيج أيضاً.
العشبة بأكملها للعشبة بأكملها تأثير مضاد للتشنج في الجهاز الهضمي. وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية.



النعنع يزرع في كثير من أنحاء العالم من أجل زيتيه.

المنبت والزراعة

يُزرع النعنع تجارياً وفي الحدائق في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع ويحصد قبل أن يُزهر في الصيف في طقس مشمس جاف.

الأنواع ذات الصلة

النعنع هجين من نعنع الماء (*M. aquatica*) والنعنع 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 تشنّج العضلات
يزيد التعرق

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقطّر من أجل زيتها الطيار وتستخدم في عدة مستحضرات.

تحتوي الأوراق على مستويات عالية من الزيت الطيار الذي له خصائص مضمة هامة.

أجزاء هوائية غضة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تغيبات لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة، لا يوزن الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص. ويجب ألا يوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً.



الزيت العطري يخفف إلى نسبة 1:1 (انظر ص 296) ويدهن على الجنب لتخفيف الصاء.



الدهون يُصنع من النعنع (انظر ص 295). يوضع على الجلد المتهيج.



النعنع (إعداده، ص 290). لتحسين الهضم، يشرب كوب بعد الوجبات.

الصيغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي. البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيجية.

الاستخدامات الذاتية

الإكزيمة، ص 300.
الذيق العصبي، ص 303.
الصداع الهضمي، ص 309.
الغثيان والصداع، ص 306.



شجرة جوز الطيب
شجرة دائمة الاخضرار
تعلو 12 متراً، لها أوراق
عطرية وعناقيد من الزهر
الاصفر الصغير.

الأجزاء المستخدمة

القشر يحيط بغلاف
البذر، يستخدم في
الطهي وكواء.

قشر قرمزي
غض

يصفر القشر
عندما يجف



قشرة وبذرة مجففة

ثمرة مع البذر
والقشرة
غلاف البذرة الشبكي
الذي يحتوي على لب
(جوزة الطيب)



لب (جوزة الطيب)
البذرة المجففة

جوزة الطيب (لب البذرة) علاج
منبه للعدوى المعوية والحالات
الرثية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات 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
للإكزيمة، تمزج 2 ملعقة
صغيرة مع قليل من الماء
وتُعجن ثم توضع



القشر المطحون
يوصف لعلاج
الربيع والتضمة.



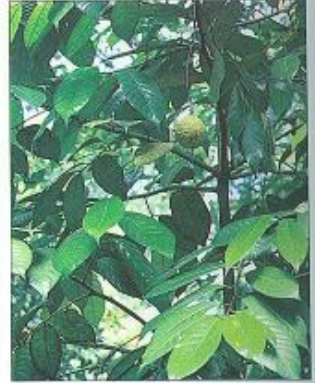
النقيع لالتهاب المعدة والأمعاء،
تضاف رشّة من جوز الطيب إلى
كوب من نقيع النعنع (انظر ص
290)، تؤخذ 3 مرات يومياً.

كع المرهم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، يوضع
عدة مرّات في اليوم.

جوز الطيب (وقشره) Nutmeg & Mace *Myristica fragrans (Myristicaceae)*

جوز الطيب وقشرة جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب سميّته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنّه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتبني الهضم ومعالجة عداوي السبيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقوّ للباه وعلاج للإكزيمة والرثية (الروماتيزم).

- ❑ يمنع التقيؤ
- ❑ منبه
- ❑ القشرة:
- ❑ منبهة
- ❑ طاردة للريح



جوز الطيب يُزرع تجارياً في المناطق
المارية

الاستخدامات المأثورة والحالية

❑ المشكلات الهضمية الزيت
العطري لجوز الطيب ذو تأثير مخدر
ومنبه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهية
ويخفّف 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 وإسكاتها
ويفرّج ألم البطن وتمدده الناتج عن
البرد.

❑ مقوّ للباه لجوز الطيب في الهند
شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويعتقد أنه
يزيد القوّة الجنسية.

❑ الاستخدامات الخارجية المرهم
التي تستند على الزيت الثابت (زبدة
جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات
الرثية (الروماتيزم). ولها تأثير مضاد
للتهيّج وتحثّ على تدفق الدم إلى
المنطقة. وفي الهند يطحن جوز الطيب
ويُعجن ويوضع على مناطق الإكزيمة
والسفعة.

❑ الأمان الجرعات الطبية المتدنية
والمقادير الطهيّة مأمونة. لكن العشبة
منبه قوي ومهلوسة وسامة عند
الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن
استهلاك جوزتين كاملتين يُسبب
الوفاة. الميريستيسين هو المكون
المسؤول عن السميّة وهو أيضاً
مهلوس. كما أن السفرول معزولاً
وبجرعات عالية من المواد المسرطنة.

المنبت والزراعة

أشجار جوز الطيب موطنها جزر
مولوكا باندونيسيا، وهي تُزرع اليوم
على نطاق واسع، وتُستنبت أيضاً من
البذور التي تُزرع عند نضجها. وتعطي
الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات،
ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من
60 سنة. تقطف الثمار عند النضج
يفصل عنها جوز الطيب ويجفّف.

المكونات الرئيسية

الجوزة:
❑ زيت طيار (حتى 15%)، يضم الألفا-
بينين والبيتا-بينين والألفا-تربينين
والبيتا-تربينين والميريستيسين
والإينسين والسفرول.
❑ زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)،
ميريستين وبوترين

القشرة:

❑ زيت طيار (مماثل للجوز لكن تركيز
الميريستين أعلى)

الأفعال الرئيسية

الجوز:

- ❑ طارد للريح
- ❑ يفرّج تشنّج العضلات



حبق الرهبان
حولية عطرية تعلق 70
سم، لها أزهار صغيرة
أرجوانية إلى حمراء أو
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية مقوية وسادة
ذات خصائص أخرى كثيرة

أجزاء هوائية غضة

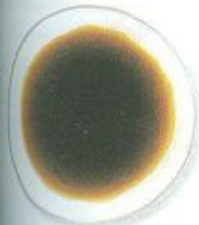
الأوراق مسنة
ومغطاة بوبر
دقيق



أجزاء هوائية مطبوخة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



العصير لعدوى الجلد، يوضع 10 أباريق
الجزء المصاب مرتين يومياً



المغلي (لإعداده، ص 290)
يستخدم للحميات ومكفوف، يؤخذ كوب
يومياً كمقو عام.



المسحوق لقروح القدم
بفرك المسحوق بلطف
على المناطق المتقرحة
عدة مرات يومياً

ويساعد عصير العشب أو مسحوقه
في شفاء قروح القدم.

الاستخدام الذاتي

العضات والسعات، ص 33

الجنب. كما أنه يعالج الربو.
استخدامات أخرى يستخرج
عصيره ويوضع على لسعات الحشرات
والسعة وأمراض الجلد. كما يُستخدم
قطرة للأذن من أجل عدوى الأذن.

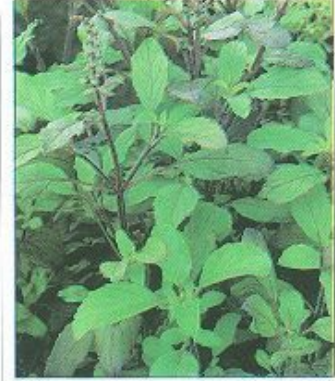
حبق الرهبان. ربحان سليمان Holy Basil Ocimum sanctum (Labiatae)

حبق الرهبان مثل الحبق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشب المقدسة للإلهة لكشمي Lakshmi، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsi وتعني لا نظير له، وللعشب خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكر الدم. ولهذه العشب في طب الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل تفريغ الحميات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح القدم.

موثم (مكيف)
مضاد للالتهاب

الأبحاث

السكري تجري أبحاث حول قدرة حبق الرهبان على خفض مستويات سكر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين بالداء 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 للألم وخافضة للحمى. ويبدو أن العشب تكبت إنتاج المنى.



حبق الرهبان يسمي كذلك لأنه غالباً ما يُزرع 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 يستتبت حبق الرهبان من البذور وغالباً ما يُزرع 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 وكاربوفيلين
فلافونيات (أبيجينين ولوتيونين)
ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

يخفض مستويات سكر الدم
مضاد للتشنج
مسكن
يخفض ضغط الدم
يخفض الحمى

الفاونيا البيضاء. الفاونيا الصيفية White Peony

Paeonia lactiflora syn. *P. albiflora* (Paeoniaceae)

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 والمغص والألم والنوام dizziness. ومن الماثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام يتألقن مثل الزهرة نفسها.

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مقوية
- ❖ قابضة
- ❖ مسكنة

الأبحاث

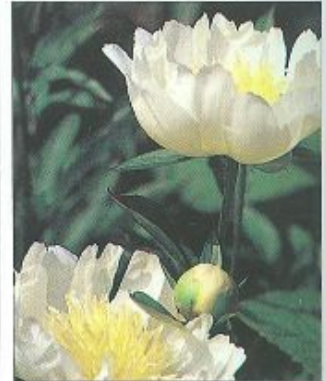
❖ الفاونيافلورين مضاد مهم للتشنج يرخي التسيج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم. بيّنت التجارب الصينية المجراة خلال الثمانينيات أنه يُضاد الأكسيتوسين، وهو الهرمون الذي يحدث تقلصات الرحم. ويُعتقد أن الفاونيافلورين خافض معتدل للضغط يخفّض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية. كما أنه يظهر خصائص معتدلة مضادة للالتهاب وخافضة للحمى.

❖ عَقْبُولَةُ الشَّفَةِ قد يكون لغلوكوز البنثاغالويل مفعول مضاد لفيروس عَقْبُولَةُ الشَّفَةِ والحَلَا البسيط.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ حساء الأشياء الأربعة تعتبر الفاونيا البيضاء عشبة نسائية بشكل رئيسي، وهي مع الرهمانية للزجة (*Rehmannia glutinosa*) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)، 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 مقو 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 لأزهارها العطرة الجميلة وجذورها ذي الخصائص المقوية.

المنبت والزراعة

تزرع الفاونيا البيضاء في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا، وتُستنبت 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 طبيًا في الصين ولهما خصائص مماثلة لخصائص الفاونيا البيضاء. والفاونيا المخزنية (*P. officinalis*)، نبتة أوروبية شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاونيا البيضاء.

المكونات الرئيسية

- ❖ غليكوزيدات تربينويدية أحادية (فاونيافلورين والبيفلورين)
- ❖ حمض البنزويك
- ❖ غلوكوز البنثاغالويل

الفاونيا البيضاء

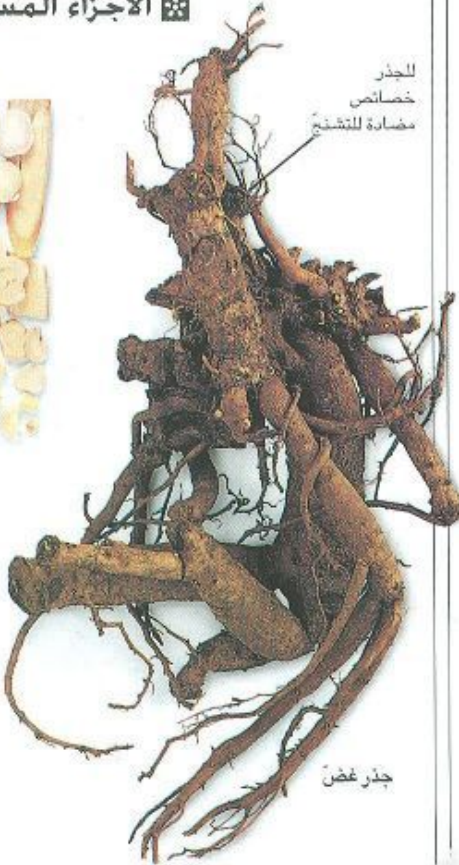
معمرة منتصبية تعلو نحو 2 متر، لها أزهار بيضاء كبيرة وأوراق خضراء غامقة مقسمة.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

الجذر له خصائص هامة مقوية ومفرجة للألم، يُغلى ويجفف لاستخدامه في كثير من المستحضرات.



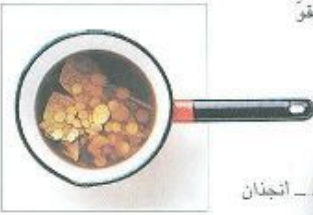
للجذر خصائص مضادة للتشنج

جذر غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حساء الأشياء الأربعة (إعداده، ص 315).
يشرب كوب يومياً كمقو عام.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.



المغلي (إعداده، ص 290) يساعد في تفريغ ألم الحيض والنزف الشديد وغيره من الاضطرابات الحيضية. لتفريغ ألم الحيض، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

أنجذان

فاونيا

بيضاء



حشيشة الملاك الصينية

رهمانية للزجة

الاستخدامات الذاتية

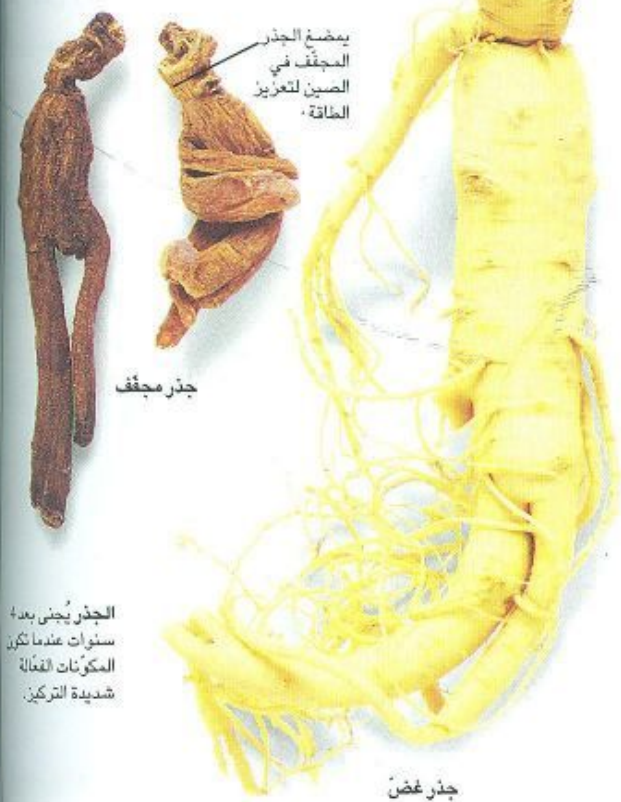
- ❖ ألم الحيض، ص 315.
- ❖ هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316.
- ❖ النزف الحيضي الشديد، ص 315.

❖ مضاد للتشنج توصف الفاونيا البيضاء لآلم تشنج البطن، لا سيما في الزحار وتشنج العضلات وخدر اليدين والقدمين. كما تعالج الصداع وطنين الأذنين وتشوش الرؤية.



الجنسنگ
نبته 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

الجذر يُجنى بعد
سنوات عندما تكون
المكونات الفعالة
شديدة التركيز.

جذر غرض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجفيفات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يُسبب الأرق وارتفاع ضغط الدم). لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع
تجنب الكافيين أثناء أخذ الجنسنگ. لا يؤخذ أثناء الحمل.

البرشامات للإرهاق العصبي،
تؤخذ برشامة 500 ملغ مرة
يومياً.



الحساء طريقة شائعة لأخذ
الجنسنگ في الصين. يضاف
1 غ من الجذر المجفف لكل
حصّة من حساء الخضار.
تؤخذ يومياً.

الأفراص طريقة ملائمة لأخذ الجنسنگ. تؤخذ للأحداث المكربة على المدى القصير، من
الانتقال من المنزل.

الاستخدامات الذاتية

- الحفاظ على الحيوية، ص 311
- العناية والقذف المبكر، ص 316
- قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309
- الكرب القصير المدى، ص 308

الغرب دواء بقدر ما يعتبر مقوياً معززاً
للحياة. وهو مفيد لأولئك الذين يكابدون
أحداثاً مكربة، مثل الخضوع
للامتحانات. وغالباً ما يساء استخدام
الجنسنگ في الغرب ويجب أن لا يؤخذ
لأكثر من ستة أسابيع.

الجنسنگ Ginseng

Panax ginseng (Araliaceae)

الجنسنگ هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة. وقد حظي بتقدير لفوائده
العلاجية منذ 7000 سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خيضة
للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنسنگ
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
الجنسنگ 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 الجنسنگ يحسن قدرة الجسم كثيراً
على التغلب على الجوع ودرجات
الحرارة المتطرفة والكرب العقلي
والعاطفي. كما أن الجنسنگ يعطي تأثيراً
مهنياً عندما يحتاج الجسم إلى النوم،
وتشبهه الجينسينوزيدات المسؤولة عن
هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب
في الجسم.

أبحاث أخرى يزيد الجنسنگ عمل
المناعة ومقاومة العدوى ويحسن عمل
الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفعال العلاجية يتنوع عمل
الجنسنگ كمكيف، فهو لديه مفعول منبه
على الشبان الذين تكون لديهم القوة
الحيوية «كي» (انظر ص 38-39)
قوية، لكنه مقو ومصح ومهدئ للذين
أضعفهم المرض أو الشيخوخة.

دواء الجنسنگ يعرف الجنسنگ
في الصين كعشبة منبهة ومقوية
للرياضيين وأولئك المعرضين للكرب
البدني، وكمقو للباه عند الذكور. وهو
أيضاً مقو في الشيخوخة ويأخذ الناس
تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد
أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في
تحمل شهور الشتاء القاسية الطويلة.
مقو غربي لا يعتبر الجنسنگ في



الجنسنگ حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقو
في سن الشيخوخة.

المنبت والزراعة

الجنسنگ موطنه شمالي الصين
وشرقي روسيا وكوريا الشمالية، لكنه
نادر جداً الآن في البرية. وتتطلب زراعة
الجنسنگ مهارة فائقة. وهو يُسنتبت من
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 الجنسنگ الظهري (P.
notoginseng، ص 241)، وأرالية
الجنسنگ الكاذب (P.
pseudoginseng)
والأرالية الخماسية الأوراق (P.
quinquefolium، ص 241) لها جميعاً
فوائد هامة.

المكونات الرئيسية

صابونينات تربينويدية ثلاثية
(3-0.7%)، جينسينوزيدات - تم
التعرف إلى 25 منها على الأقل
مركبات أسيتيلينية
باناكسانات
تربينات أحادية تصفية

زهرة الآلام الحمراء Passion Flower, Passiflora, Maypop

Passiflora incarnata (Passifloraceae)

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرقة، يعتقد أنها تمكّن صلب السيد 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
- ❖ مضادّة 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 تحث على النوم، لكن المكونات التي تسبّب هذه الأفعال لم تعرف.

❖ قلوانيات الإندول لم تُثبت الأبحاث بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء تحتوي على قلوانيات الإندول.

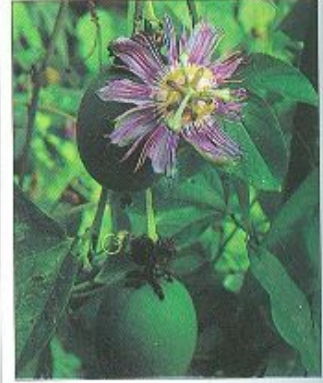
الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ الأرق زهرة الآلام الحمراء معروفة جيداً كعلاج للأرق وأنماط النوم المتقطع، وهي مفيدة لنوبات الأرق القصيرة.

❖ مركّن لطيف هذه العشبة معروفة على نطاق واسع بأنها دواء جيد للقلق والتوتر والهيجية والأرق، وتعطي خصائصها المركّنة اللطيفة تأثيراً مرخياً يقلّل فرط النشاط العصبي والخوف، وتجعلها مهدئةً عشبياً معتدلاً غير إدماني يقارن في بعض النواحي بالناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). وتوصف أحياناً للاختلاج *convulsion*.

❖ تفريغ الأكم 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 الألفونكين في أميركا الشمالية كمهدّيء 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 النبتة أو تُثمر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام *Passiflora* بعضها مشهور كنبات للحدائق. وبعضها ذو مفعول مركّن مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء. فقد وُجد أن زهرة الآلام المضلّعة (*P. quadrangularis*) تحتوي على السيروتونين، وهو أحد المراسيل الكيميائية الرئيسية في الدماغ.

المكوّنات الرئيسية

- ❖ فلافونيات (أبيجينين)
- ❖ مالتول
- ❖ غليكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين)

زهرة الآلام الحمراء
كرمة منسلقة تعلو 9
أمتار، لها أوراق ثلاثية
الفصوص وأزهار
مزخرفة وثمار بيضوية
الشكل.

الأجزاء المستخدمة



زهرة غضة

الأجزاء الهوائية
تقطف عند الحاجة
لصنع النقيع المرخّي.

أجزاء هوائية
مجفّفةأجزاء هوائية
غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات زهرة الآلام قد تسبب النعاس، لا تؤخذ جرعات عالية أثناء الحمل.



الصبيغة (إعدادها، ص 291)
مركّن مفيد للقلق المفرط
النشاط. يؤخذ ملعقة صغيرة مع
الماء يومياً.



النقيع (إعدادها، ص 290)، للأرق
بين الحين والآخر، يشرب 2 كوب
أثناء الليل.



الإقراص 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) العسلي. وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدئة والمضادة للتشنج العامل الرئيسي لفائدتها، حيث تخفّض فرط النشاط



شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الاخضرار
تعلو 20 متراً، لها أوراق
جلدية خضراء غامقة
وازهار بيضاء.

الأجزاء المستخدمة



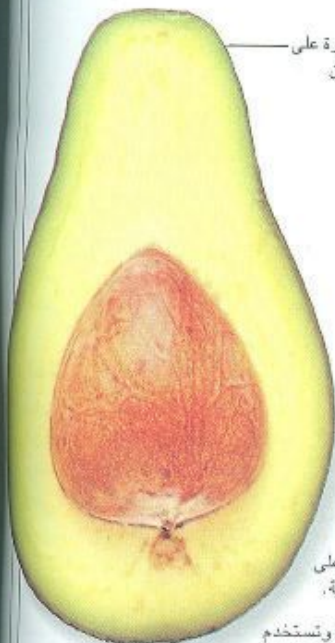
أوراق مجففة



الأوراق علاج قابض
للإسهال.

أوراق غضة

للقشر القدرة على
طرد الديدان



البذرة تحتوي على
زيت جيد النوعية.

الثمرة مغذية وتستخدم
لبعد draw الجروح.



اللحاء يفصل عن الشجرة
لاستخدامه في علاج الإسهال
والزحار.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الأوراق أو اللحاء
(لإعداده، ص 290)،
للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب
3 مرات يومياً.



اللب المهروس للمساعدة
على التئام الجروح. يوضع
قليل من اللب المهروس 3
مرات يومياً.

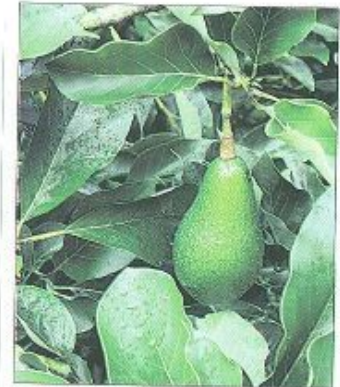
زيت البذرة، لشوائب
الجلد، يفرك قليل من الزيت على المنطقة يومياً.

الأفوكادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

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 لتثبيته نمو الشعر والقشر لطرد 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 بيئت الأبحاث أن الثمرة تساعد في خفض مستويات الكولسترول.
- ✻ السموم لوحظ أن الماشية التي ترعى على أوراق الأفوكادو أو ثماره أو لحائه تقل عندها الآثار السمية للذرة الحية وغيرها من السموم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- ✻ الأوراق واللحاء أوراق الأفوكادو ولحاء السوق الفتية تنبه الحيض 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 لطرد الديدان. ويشكل لب الثمرة المهروس طعاماً مغذياً ويعتبر أنه ذو خصائص باهية. عندما يستخدم اللب خارجياً يبرد الجلد ويكطفه. يوضع على الجروح المتقيحة وعلى فروة الرأس لتثبيته 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 وتُزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب إفريقيا. تُستنبت من البذور. تقطف الأوراق عند الحاجة وتكطف 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، ألفا-بينين)
- ✻ فلافونيات
- ✻ حموض التنيك

لب الثمرة:

- ✻ بروتينات (حوالي 25%)
- ✻ تريبينات أحادية نصفية
- ✻ فيتامينات A و B1 و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- ✻ قابضة



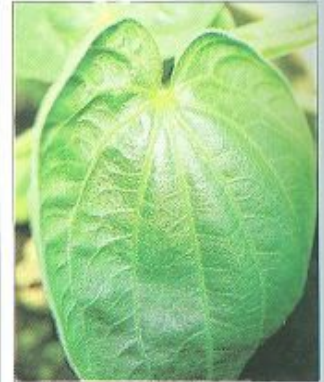
فلل كافا

جنية دائمة الاخضرار
تتسلق إلى ارتفاع 3 أمتار،
لها سوق لحيمية وأوراق
تشبه القلوب.

فُلُّلُ كافا 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 مزايا فلل كافا المهدئة والمنبهة إلى الانسجام والشَّمَق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمقوية للباه. له طعم حار عطري حريف يحدّر الفم قليلاً.



فُلُّلُ كافا له أوراق كبيرة مستدقة يبلغ عرضها 25 سم. ويستخدم جذره طبيًا لتفريج الألم.

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 الهوجة.

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 ومُتبت للقلق لا يسبب النُوم 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.

- مقو
- يخفض التوتر
- مطهر بولي
- مسكن
- يحث على النوم

الأبحاث

اللاكتونات للاكتونات الكافا تأثير مخدّد للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنج. وقد بيّنت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركّن. ولللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدّر على بطانة الشببيات البولية للمثانة.

مفّرَج للقلق كشفت نتائج تجربة سريرية في ألمانيا نشرت سنة 1990 أن الكاوايين فعّال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق.

الاستخدامات الماثورة والحالية

مقو ماثور للباه يقدر فلل الكافا في جزر بحر الجنوب كسّم مهديء ومنبه، وعندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهياً.

مخدّر بيّنت التجربة في جزر المحيط الهادئ وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدراً 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 كمنبه. ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى التنبل betel والفلل كبير الورق matico وحب العروس والفلل الأسود (*P. angustifolia*) peper و *P. nigrum* و *P. cubeba* و *betle* ص (248-247).

المكونات الرئيسية

■ راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا، بما في ذلك الكاوايين
■ قلواني البييريدين (بييرميستيسين)

الأفعال الرئيسية

■ منبه

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. ويستتبت فلل الكافا من الأرتان runners في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويُمى عادة على أطر. يحتاج إلى

الأجزاء المستخدمة

الجذر مفّرَج للألم ومضاد للعدوى البولية.



يُمضغ الجذر تقليدياً ويخمر باللعب

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا تتجاوز الجرعة الموصى بها، لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



التنقيع (لإعداده، ص 290)، لتخفيف العدوى البولية، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291) مقوية ملطفة ومرخية للكرب، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.



لسان الحمل
نبته حولية تعلو 40 سم،
لها أوراق رقيقة وعتاقد
من الأزهار البيضاء إلى
بنية.

عشبة مضادة للتسمم إن لثا
الناجم عن تبّلّل لسان الحمل بالماء
القدرة على امتصاص المواد السامة
ضمن المعى الغليظ. ويؤخذ لسان
الحمل عادة لخفض التسمم التلقائي
(تطرد الذيفانات من الجسم مع البذور
وقشور الثمر في البراز).

الاعتلالات الهضمية إن التأثير
الملطف والوقائي الذي توفره البذور
وقشور الثمر الغنيّة باللثا تقيد السبيل
المعدي المعوي بأكمله. ويؤخذ لسان
الحمل لقروح المعدة والأثنا عشري
وعسر الهضم الحمضي.

العداوي البولية يمتد المفعول
المطريّ للسان الحمل إلى السبيل
البولي. ففي الهند، يؤخذ نقيع من
البذور (المرة الوحيدة التي يستخدم
فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب
الإحليل urethritis.

الاستخدامات الخارجية عندما
تنقع قشور الثمر في نقيع من آذريون
الحدائق (*Calendula officinalis*) من
(69) يُصنع منها لبخة للاستخدام
الخارجي فيستخلص الالتهاب من
الحبوب والدمامل والدواخس
whitlows (الأورام المتقيحة لأطراف
الأصابع).

الاستخدامات الذاتية

الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء
الهبوئية، ص 307
الإمساك، ص 317
صعوبة مرور البراز والبواسير،
ص 302

الأبحاث

تنظيم وظيفية 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 التوتر أو مفرطة الاسترخاء.
وتحتوي البذور وقشور الثمر على
مستويات عالية من الألياف (الثا) وهي
تتوسع فتصبح هلامية عندما تبتّل
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 الهبوئية، والتهاب
القولون المقرحي وداء كرون Crohn
(التهاب اللغائفي الناحي regional
ileitis). ويشيع استخدام لسان الحمل
في الهند لعلاج الزحار dysentery.

تفريغ البواسير لسان الحمل
عشبة قيّمة للبواسير، تساعد في تليين
البراز وخفض تهيج الوريد الممتد.

لسان الحمل Psyllium, Flea Seed Plantago spp. (Plantaginaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

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 بالهلام في الفم.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (*P. major*،
ص 249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء
الهبوئية. ويستخدم لسان الحمل
الصيني (*P. asiatica*) في الصين كمدّر
للبول وللإسهال والنزلة
القصية bronchial catarrh، ويعطى
قشر الثمر المسحوق للنبياء في مراحل
الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السوي
للجنين (الرأس إلى أسفل في الرحم).



يُزرع لسان الحمل على نطاق واسع من
أجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم
علاجاً للمشكلات المعوية.

المكونات الرئيسية

لثا (أرابينوكسيلان)
زيت ثابت (2.5%) - لينولينيك
وحموض دهنية بلميتية وأوليية
بشكل أساسي
نشاء

الأفعال الرئيسية

مطرّ
ملين
مضاد للإسهال

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
تنضج 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

قنبيات 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 للحبات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع نقيع آذريون الحدائق لصنع
عجينة كثيفة توضع (ص 294) 3 مرات يومياً.



البطباط المزهر
نبته مسلسلة حولية
تعلو 10 أمتار، لها سوق
حمراء وأوراق خضراء،
غائجة وأزهار بيضاء أو
أرجوانية

البَطْبَاطُ المَزْهَرُ، عَصَا الرَّاعِي المَزْهَرَة He Shou Wu, Flowery Knotweed *Polygonum multiflorum* (Polygonaceae)

عشبة مقوية صينية ذات مذاق مرّ وحلو، ويعتقد أن «الكي» qi (الطاقة الحيوية) تتركز في جذرها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم الحيوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجددة للشباب تساعد في الحؤول دون الهرم وتعرّز التعمير. ويرتبط بالبطباط المزهر كثير من التراث الشعبي، ويُعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.

المكوّنات الرئيسية

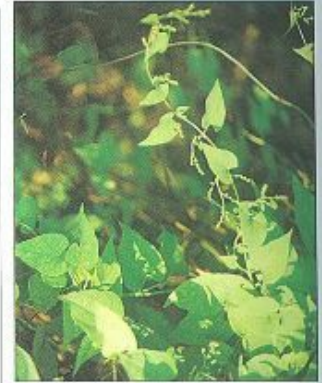
- ❖ حمض الكريزوفانيك
- ❖ أنثراكينونات (إيمودين وريثين)
- ❖ ليسيتين

الأفعال الرئيسية

- ❖ مرّكن لطيف
- ❖ مقو
- ❖ يغذي الدم

الأبحاث

- ❖ مستويات الكولسترول في تجارب أجريت على الحيوانات في الصين، تبين أن البطباط المزهر يخفض مستويات الكولسترول المرتفعة في الدم. كما بيّنت 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 بيّنت التجارب في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصية التدرن (السل)، ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا.



البَطْبَاطُ المَزْهَرُ من أقدم الأعشاب المقوية الصينية. يُساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم.

المنبت والزراعة

البطباط المزهر موطنه وسط الصين وجنوبها ويؤخذ في كل أنحاء المنطقة. يستنبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع أو من الفسائل في الصيف. وتتطلب النبتة تربة جيدة التسميد وكثير من الحماية من الطقس الماطر. تقطع 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

الأنايف (*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).

الأجزاء المستخدمة

الجذر ذو قيمة عالية في الطب الصيني نظراً لخصائصه المقوية. يُقتلع في الربيع.



جذر مجفّف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله يجب الا يستخدم سوى الجذر المعذ في مناجر الأعشاب الطبية الصينية.



المغلي (إعداده، ص 290). يؤخذ المغلي كمقو عام لمدة يومين.



الإقراص، تؤخذ في الصين من أجل خصائصها المجددة للشباب.



الصبيغة (إعداده، ص 291). لخفض مستويات الكولسترول في الدم، تؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لثأثيره المقوي. يؤخذ 5 غ يومياً.

❖ الهرم قبل الأوان يوصف البطباط في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان، بما في ذلك أبيضاض الشعر. ويوجي 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) واليوسفي (*Citrus reticulata*).

❖ علاج للكبد والكلّي يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلّي، وهو أهم استخدام له في طب الأعشاب الصيني وبتقويته عمل الكبد والكلّي، 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 فعّالة و«قصور الدم».

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ مقو صيني شهير رغم أن البطباط المزهر ليس العشبة المقوية الأولى المدرجة في طب الأعشاب الصيني (ذكرت 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.



القلاع
نبته معمرة زاحفة تعلق
50 سم، لها أوراق بيضيه
مستدقة وأزهار زرقاء إلى
أرجوانيه أو قرنفليه.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص قابضة
تساعد في إبراء الجروح.



رؤيسات أزهار
مجففة



أجزاء هوائية
غضة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقع (إعداده، ص 290). لالتهاب
الحلق، يغرغر 3 مرات يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291). لنزيف
اللثة، تضاف ملعقة صغيرة إلى 20
مل من الماء وتستخدم غسولاً للفم.



المرهم (إعداده، ص 294). يوضع على
الجروح والجوف والبواسير والدوالي.

اللبخة (إعدادها، ص 294). توضع على مناطق الوشي والجروح الثانوية.

الملتهبة. ويُعتقد أنها تبرد «نار الكبد»
الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف
للغدغ الملتهبة والمتضخمة، وبخاصة
العقد اللمفاوية للرقبة. وتستخدم الآن
من أجل فرط ضغط الدم على ضوء
الأبحاث الحديثة.

بعض الممارسين مقيوياً.

العلاج الصيني تؤخذ القلاع في
الصين لوحدها أو مع أقحوان الحدائق
(*Chrysanthemum x morifolium*)، ص
77) للحمى والصداع والدوام والدوار،
ولتلطيف وتهبئة العيون المتقرحة

Self-Heal, XU KU CAO القلاع

Prunella Vulgaris (Labiatae)

القلاع نبتة أوروبية ذات تاريخ طويل كمبريء للجروح ومقو عام.
وأزهار القلاع، زوكو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس
لتطبيقات العشبة 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
- ❖ تخفص 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 العشبة 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 الماثورة والحالية

❖ الاستخدامات الماثورة 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 كيويغ
K'Eogh إن القلاع «تشفي كل الجروح
الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات
الكبد والمرارة، ومن ثم فهي مفيدة
لليرقان» (1735).

المداواة 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
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 تُنثث بسهولة
ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذر. تُجمع أجزاءها الهوائية
في وسط الصيف عندما تزهر 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
والبيتولونيك وحموض الأوليانوليك)
- ❖ حموض التنيك
- ❖ فيتامينات B1 و C و K



الرهمانية
نبات معمرة يصل
ارتفاعها إلى 30-60
سم، لها أوراق دبقية
وأزهار أرجوانية.

الرهمانية اللزجة Rehmannia

Rehmannia glutinosa (Scrophulariaceae)

الرهمانية اللزجة عشبة مقوية صينية هامة. وهي تظهر في كثير من مستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم: فقد ذكرها في هونغ Ge Hong، الطبيب والسيماي الصيني في القرن الرابع الميلادي. والرهمانية عشبة «التعمير» ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى. وقد أثبتت الأبحاث استخدامهما المأثور وأظهرت أنها تحمي الكبد ومفيدة لالتهاب الكبد.

الأبحاث

علاج للكبد بينت الأبحاث الصينية أن الرهمانية 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 الرهمانية تخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة لالتهاب المفصل الروماتيزمي.



الرهمانية أخذت اسمها الشعبي الغربي «القمعية الصينية» من مظهرها.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الجذر النيء والمسبق التحضير في طب الأعشاب الصيني، يسمى الجذر شنغ دي هوانغ عندما يؤكل نيئاً وشو دي هوانغ عندما يطبخ. والأول هو العلاج الأكثر شيوعاً. وكلاهما مقويان «اللين» yin (انظر ص 38)، لكن لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة

شنغ دي هوانغ الجذر النيء، «يبرد الدم» ويعطى للمساعدة في خفض درجة الحرارة في الغل الحادة والمزمنة. وتنعكس طبيعته المبردة في استعماله في مشاكل مثل العطش واحمرار اللسان الناتج عن «أنماط حرارية». ويقيد شنغ دي هوانغ في علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف، ويستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب الكبد وأحوال الكبد الأخرى.

المنبت والزراعة

تنمو الرهمانية اللزجة في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين. وبخاصة في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة الرهمانية، وفي هذه الحالة تُستتبت من البذور التي تزرع في الخريف أو الربيع. ويجنى الجذر في الخريف بعد أن تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرهمانية الصفراء *R. lutea* في طب الأعشاب الصيني كمدد للبول.

المكونات الرئيسية

- ستيرولات نباتية (بيتا- ستيوستيرول، ستيغماستيرون)
- سكريات (مانيتول)
- رهمانين

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مقوية للكلى
- تخفض ضغط الدم
- تحمي الكبد

الأجزاء المستخدمة

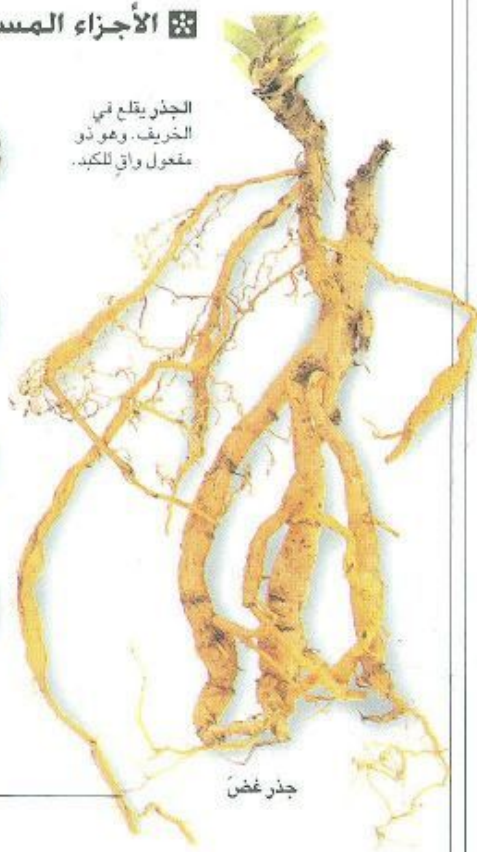


الجذر يقطع في الخريف. وهو ذو مفعول واقٍ للكبد.



جذر مجفف

يضع الجذر نيئاً وهو ذو طعم قليل المرارة.



جذر غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهمانية اللزجة

الخنازيرية الصينية



شو دي هوانغ يغلى ببطء 15 غراماً من الجذر في 500 مل من عصير العنب لمدة 20 دقيقة. لفقد الدم وفقر الدم، يؤخذ 100 مل يومياً.

علاج يغلى 15 غراماً من الرهمانية اللزجة و 10 غرامات من الخنازيرية الصينية (انظر ص 290). للحمى، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.

المعاصرون «مدفئة ومدفئة ومنشطة لدايانغ» yang «القطن» Joins.

الاستخدامات الذاتية

- الاستقلاب والكبد الضعيفين، ص 319.
- النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

حين أن شو دي هوانغ له تأثير معاكس.

- التعمير الرهمانية مقو تقليدي وقيم عند تقدم العمر ageing. وتعتبر مفيدة في منع الشيخوخة.
- الصيغ الصينية العشبية مكون في كثير من صيغ الأدوية العشبية، وأشهرها «حبة المكونات الثمانية» التي يعتبرها العشابون الصينيون

شو دي هوانغ يستخدم هذا المستحضر بشكل خاص في حالات فقر الدم و«عوز الدم» مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي. وهو مدقء لا مبرد ويعتبر مقوياً رئيسياً للكلى.

ضغط الدم تستخدم الرهمانية لعلاج فرط ضغط الدم. واللافت أن شنغ دي هوانغ يرفع ضغط الدم، في



الراوند الكفي
نبتة معمرة ذات جذمور
غليظ تعلق 3 أمتار. لها
أوراق كبيرة راحية الشكل
وأزهار صغيرة.

الأجزاء المستخدمة

الجذمور منبّه لطيف للشهية ويساعد في
تحسين الهضم.



جذمور مجفف



جذمور غض

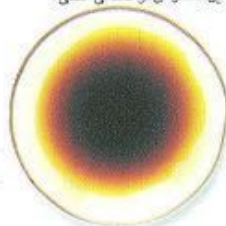
الجذمور يحتوي على
الانتراكينونات، وهي مواد
مسهلة، وعلى حموض التنيك،
وهي مواد قابضة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع، ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند
وجود ميل للقرس أو حمى الكلى.



المغلي (إعداده، ص 290).
لنوبة إمساك عرضية، يؤخذ
100 مل كل مساء.



الصيغة (إعدادها، ص 291)
لتنبيه الشهية، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء مرتين يومياً.

⊕ الأقراص إحدى الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة. يؤخذ للإمساك العرضي.

العشبة على الحروق والحبوب
والجمرات، وهي مقوية ومنبهة لطيفة
للسهية 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

الراوند الكفيّ Chinese Rhubarb *Rheum Palmatum* (Polygonaceae)

لطالما امتدح الراوند الكفيّ 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 للكثير
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
- ⊕ ممسك
- ⊕ قابض
- ⊕ يخفّف ألم المعدة
- ⊕ مضاد للجراثيم

الأبحاث

⊕ الانتراكينونات وحموض التنيك

القيمة الطبية للراوند الكفيّ كبيرة نظراً
للخصائص المهيجّة والملينة والمطهّرة
للانتراكينونات، الجذمور ملين قويّ
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 ضدّ الجراثيم
العنقودية الذهبية *Staphylococcus aureus*. وهي جرثومة مُعدية تسبّب
قرحات الفم والتهاب الجريبات
folliculitis (نوع من عدوى العدّ في
منطقة اللحية).



الراوند الكفيّ يفضل النمو قرب الماء.
وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة

الراوند الكفيّ موطنه الصين والتبت
حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه
يزرع أيضاً في الغرب. ويوجد في
البرية ويزرع على نطاق واسع.
يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع أو
بالجذور في الربيع أو الخريف ويتطلب
موقعاً مُشمساً وتربة جيّدة التصريف.
تقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام
في الخريف بعد أن يتحوّل لون الساق
والأوراق إلى الأصفر.

الأنواع ذات الصلة

الراوند الهندي *R. tanguticum*

والراوند المخزني *R. officinale* لهما

استخدامات مماثلة للراوند الكفيّ *R.*

palmatum. وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة

ذات مفعول أفضل من أنواع الراوند

الأخرى. والراوند المألوف الذي يؤكل

هو الراوند الذكر *R. rhaponticum*.

المكوّنات الرئيسية

⊕ انتراكينونات (نحو 3-5%)، رايبين،

ألو-إيمودين، إيمودين

⊕ فلافونيات (كاثيكين)

⊕ حموض الفينوليك

⊕ حموض التنيك (5-10%)



إكليل الجبل
جنية دائمة الخضرة قوية
العطر تعلو مترين، لها
أوراق رقيقة خضراء
غامقة تشبه أوراق
الصنوبر.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجمع في الصيف
وتستخدم في المستحضرات أو
تقطر من أجل زيتها.



الزيت العطري يتركز في
الأوراق

أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (إعدادها، 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).

التقيح (إعدادها، ص 290)، لتفريغ 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 التعبة المؤلمة، ص 312

إلى المعتدل.

- استخدامات أخرى عندما يوضع
إكليل الجبل كدهون أو زيت عطري
مجفف، يهدئ الألم والعضلات
الرتوية. يضاف المغلي إلى النقيع أو
الزيت العطري إلى ماء الاستحمام

إكليل الجبل، حصا البان Rosemary

Rosmarinus officinalis (Labiatae)

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، تضيف 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 ويُزرع في كل أنحاء العالم. يستنبت 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 (أبيجينين، ديوسمين)
- حموض التنيك
- حمض الروزميرينيك
- ثنائي التربيات (بيكروسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسية

- مقو
- منبه
- قابض
- مُعصّب
- مضاد للالتهاب

الحُمَاضُ المَفْتُولُ Yellow Dock, Curled Dock *Rumex crispus* (Polygonaceae)



الحُمَاضُ المَفْتُولُ
نبته معشرة تعلو 30
سم إلى 1.5 متر، لها
أوراق رمحية يبلغ
طولها 25 سم.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

بذبه الجذر الصفراء ويزيل
السموم.

الجذر ملين لطيف لكن فعال
يساعد في إزالة السموم من
الجسم.

المستحضرات الرئيسية وإستخداماتها

نثيبه لا يؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



المغلي (لإعداده، ص 290)
مفيد للإمساك القصير الأمد،
يؤخذ 100 مل يومياً.



الصيغة (لإعدادها، ص 291) علاج
منظف لحالات الجلد. للعد، يؤخذ
مل مع الماء مرتين يومياً.



نقل
المروج

علاج للحبوب، يصنع مغلي (ص 290)
بكميات متساوية من الحُمَاضُ المَفْتُولُ
والأرقطيون وجذر نقل المروج الأحمر.
يشرب 1/2 كوب يومياً.

التهاب المفصل، وبخاصة الفُصَالُ
العظمي osteoarthritis.

الاستخدامات الذاتية

الإمساك، ص 307
طفح القراص، ص 303

وأسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع
مستوى السموم في الجسم. وتشمل
هذه حالات الجلد مثل العد والحبوب
والإكزيمة والصداف psoriasis فضلاً
عن كسل الهضم والإمساك والعدوى
الفطرية المشكلت الرثبية ومشكلت

هذه العشب، على غرار أنواع الحُمَاضُ الأخرى، ذات خصائص تنظيفية هامة. وهي ليست ملينة مشهورة بقدر الرأوند الكفي (*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 كمقو ربيعي.

الأفعال الرئيسية

- ملين لطيف
- يُنبه تدفق المرارة
- منظف

الأبحاث

● الأنتراكينونات لم تُجرِ أبحاث مستفيضة على الحُمَاضُ المَفْتُولُ، لكن خصائصه الملينة والمنظفة تُعزى إلى الأنتراكينونات إلى حد كبير. فهذه المكونات مُسهلة، وعند أخذها بجرع عالية تُفرغ القولون. وهذا المفعول مماثل لمفعول الرأوند الكفي، لكنه اللطيف.

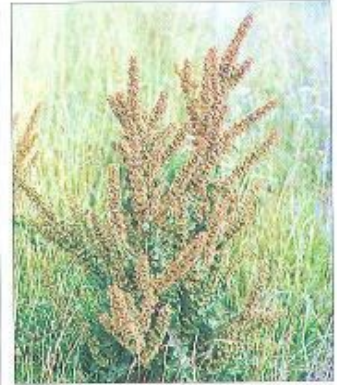
● الأوكسالات كانت أوراق الحُمَاضُ المَفْتُولُ تستخدم مقوياً ربيعياً، لكن الأبحاث بيئت أنها تحتوي على كميات كبيرة من الأوكسالات التي يمكن أن تسبب حصى الكلى والتقرس عند أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى الأوكسالات في الجذر مأمون).

الاستخدامات المأثورة والحالية

● التأثير الملين إن مفعول النبتة الملين اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في حالات الإمساك المعتدل. ويتعزز هذا المفعول إذا ازداد المحتوى اللين في النظام الغذائي. ويتنبه القولون، يزال البراز بفعالية أكبر وتنخفض إعادة امتصاص الليفانات.

● منبه للصفراء يُعتقد أن الحُمَاضُ المَفْتُولُ يحسن تدفق الصفراء. ما يساهم أيضاً في مفعوله المزيل للسموم (تزال الفضلات عبر قنوات الصفراء).

● عشب منظف تمزج عموماً مع الحُمَاضُ المَفْتُولُ أعشاب أخرى منظفة ومزيلة للسمية، مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62) والطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 140)، لعلاج مجموعة



الحُمَاضُ المَفْتُولُ يحمل سنابل من الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو الحُمَاضُ المَفْتُولُ في البرية في أقاليم متعددة من العالم، وموطنه أوروبا وآسيا. ويزدهر في الأراضي الجور والمنحدرات والخوانق. يُقَلع الجذر في الخريف ويقطع ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

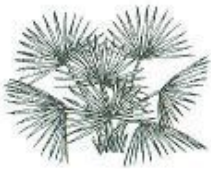
ثمة أنواع كثيرة من الحُمَاضُ ذات مفعول مماثل، مثل الحُمَاضُ العريض الورق (*R. obtusifolius*). وبعض الحُمَاضُ الزراعي، مثل الحُمَاضُ الصغير الورق (*R. acetosella*)، ص 262) يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة للحُمَاضُ المَفْتُولُ. ولطالما استخدمت فصيلة الحُمَاضُ كُمسَهل. وقد وصف نيكولاس كليببير Culpeper (1616-1654) الحُمَاضُ الجبلي بقوله: «يصرف الصفراء والبلغم بلطف وأمان».

المكونات الرئيسية

- أنتراكينونات (حتى 4%)، نيبودين، إيمودين، كريسافانول
- حموض التنيك
- أوكسالات
- زيت طيار

السَّبَالُ المَكْسِيكِيُّ، السَّبَالُ المَنْشَارِيُّ Saw Palmetto Sabal serrulata syn. Serenoa serrulata (Palmaceae)

السبال المكسيكي
نخلة صغيرة تعلق 6
أمتار، تحمل مراوح من
الأوراق الصفراء
المخضرة وأزهار عاجية



الأجزاء المستخدمة



عنبات غضة

للعنبات نكهة
فانيليا على بندق

العنبات ذات خصائص مقوية ومدرة
للبول، وهي علاج أميركي شمالي مأتور
لكثير من الشكاوى.

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (إعداده، ص 290) مدرّ
للبول، للبروستات المتضخمة،
يؤخذ كوب واحد يومياً

سبال
المكسيكي

كُنْبَات الحقل

سوس

علاج يُصنع نقيع (انظر ص 290)
بمِلْعَقَتَيْنِ صَغِيرَتَيْنِ مِنَ السَّبَالِ المَكْسِيكِيِّ
ومِلْعَقَتَيْنِ صَغِيرَتَيْنِ مِنْ كُنْبَاتِ الحقل
ومِلْعَقَةً صَغِيرَةً مِنَ السُّوسِ وَ 200 مل من
الماء. يؤخذ 100 مل كمقو مرتين يومياً.

الصيغة (إعدادها، ص 291)
يمكن تناولها كمقو طويل الأمد
من أجل الضعف. يؤخذ كوب
واحد مع الماء يومياً.

والكوبية المشجرة (*Hydrangea*
arborescens، ص 219) في علاج
عدوى البروستات.

الاستخدام الذاتي

العناية والإنزال المبكر، ص 316

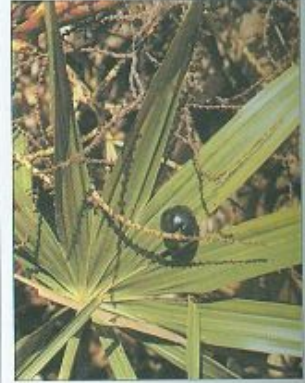
يقوي عنق المثانة ويُمكنه خفض حجم
غدد البروستات المتضخمة. ويستخدم
بشكل رئيسي كمدّر للبول لتحسين
تدفق البول وكمطهر عند التهاب المثانة.
ويندمج بشكل جيد مع كُنْبَات الحقل
(*Equisetum arvense*، ص 202)

كان سكان أميركا الشمالية الأصليون والحيوانات يأكلون عنبات السبال المكسيكي. وتقول الأسطورة إن المستوطنين الأوروبيين جربوا العنبات وعزوا إليها خصائص دوائية بعد أن رأوا الحيوانات تنمو وتسمن. وكان لب الثمرة يستخدم مقوياً منذ القرن التاسع عشر، ويستخدم اليوم للمساعدة في حالة الضعف ولمشكلات السبيل البولي ولتقليص غدد البروستات المتضخمة.

متعدّدات السكريد
حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

مقو
مدرّ للبول
مركّن
ابتنائي
مولد للإستروجين



الأبحاث

الحاجة إلى البحث الأبحاث
المجراة على السبال المكسيكي قليلة
رغم إمكاناته كعلاج لغدة 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 المأثورة والحالية

المفعول الابتنائي السبال
المكسيكي مقو وهو من العلاجات
الغريبة القليلة التي تعتبر ابتنائية - فهو
يقوي نسيج الجسم ويحث على زيادة
الوزن. ويُعطى 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 زيادة الإستروجين.
ويوصف للعناية impotence وانخفاض
الباعث الجنسي أو غيابه وضمور
الخصيتين عند الرجال، ويُعطى للنساء
لتبنيه تكبير الثديين.

علاج بُولِي لقد منح السبال
المكسيكي لقب «القطار 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 الكثبان
الرملية على سواحل الأطلسي
والكاروبي من كارولينا الجنوبية إلى
تكساس. يستنبت من البذور في الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التصريف وكثير
من الشمس. تُجنى العنبات عند
نضوجها في الخريف ثم تجفف، وغالباً
ما تُزال بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أميركا
الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا
(*S. japa*) كعلاج للزحار وألم البطن.
واستخدم شعب الهوما Homma الذي
عاش أيضاً في أميركا الوسطى، الجذور
المسحوقة لسبال آدمسون
(*S. adamsonii*) كدهون للعنين.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (2-1%)
زيت ثابت
صابونين ستيرويدي

الصفصاف الأبيض White Willow

Salix alba (Salicaceae)



الصفصاف الأبيض
شجرة معبلة تعلو 25 متراً،
لها أوراق خضراء مستدقة
وأزهار متدلّية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء ينزع عن الأغصان
الفتية ويستخدم طحناً أو
مجففاً.



لحاء مجفف



اللحاء رماديّ
غامق وعميق
التشقّق

لحاء غضّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفنيه يجب تجنبه عند وجود أرجية تجاه الأسبرين.



الصيغة (لإعدادها، 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 لالتهاب المفصل.

المغلي (لإعداده ص 290). للمفاصل المؤلمة والعضلات الرثيئة المؤلمة، يؤخذ
كوب 3 مرات يوميّاً.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفاصل، ص 313.
- الرثية والمفاصل الملتهبة، ص 313.
- هبات الحرارة والتعرق الليلي،
ص 316.

الأبيض لتدبير الحمى المرتفعة. ويمكن
أن يستخدم أيضاً لتسكين الصداع وألم
الراس.

الإيباس يُساعد الصفصاف عن
طريق خفض التعرّق في حالات هبات
الحرارة hot flushing والتعرق 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،
مكوّنة الفعّال الرئيسي، عزل 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 يكتب 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 التآكل والمسامير
والزيادات اللحمية.

علاج للمفاصل الصفصاف
الأبيض علاج ممتاز لآلم 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.

المهنت 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 القصيم (*S. fragilis*)
تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف
الأبيض. ويستخدم الصفصاف القمي
الورق (*S. acmophylla*) في شبه القارة
الهندية كعلاج للحمى. 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%)



القُوَيْسَةَ الحمراء
نبته معمرة قوية تملو 80
سم، لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الأرجوانية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر علاج صيني
قديم لاضطرابات
دوران الدم.



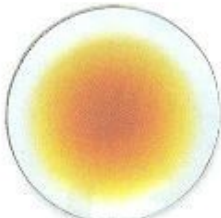
جذر مجفف مقطع



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. يمكن أن تسبب الصبغة برود أفعال هضمية وجلدية. ويجب تجنبها أثناء الحمل.



الصبغة يستخدمها
العشابون لعلاج الذبحة
والمشكلات الدورانية
الأخرى.



المغلي (لإعداده، ص 290).
لدورات الحيض المؤلمة،
يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات على
الأكثر يومياً.

خصائص القُوَيْسَةَ الحمراء المركنة.

عشبة مبردة القويسة الحمراء
علاج ملطف يستخدم لإزالة «فرط
الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد.
ويمكن أيضاً أن تلطف مشكلات الجلد
الالتهابية مثل الحُراجات والحبوب
والقرحات.

الاستخدام الذاتي

الخفقان، ص 302

الإحتقان الدوراني تستخدم
القُوَيْسَةَ 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 والهيجانية من

Dan Shen, Red Sage القُوَيْسَةَ الحمراء

Salvia miltiorrhiza (Labiatae)

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القُوَيْسَةَ الحمراء لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's Classic*، وهو أقدم نصوص الأعشاب الطبية الصينية قاطبة، القُوَيْسَةَ الحمراء مدرجة كعشبة «تنشط الدم» ولا تزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لآلم الحيض والحالات الأخرى الناتجة عن الإحتقان الدوراني.

الأفعال الرئيسية

- مقوية لدوران الدم
- توسع الأوعية الدموية
- مركنة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

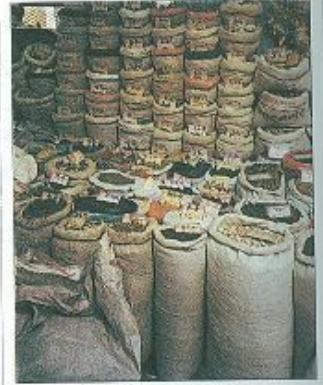
■ التانشينونات جرت أبحاث واسعة على القُوَيْسَةَ الحمراء في الصين وتبين أن للتانشينونات تأثير عميق على دوران الدم التاجي فتخفص عوارض الذبحة وتحسن وظيفة القلب.

■ النوبة القلبية العشية بأكملها (لا المكونات المعزولة فحسب) تستخدم في الصين لمساعدة المرضى الذين يتعافون من النوبة القلبية. ويبدو أنها تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت الحرج. غير أن التجارب السريرية بينت أن القُوَيْسَةَ تكون ذات فعالية أكبر عندما تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع النوبة.

■ أبحاث أخرى القُوَيْسَةَ الحمراء معروفة بأنها تكبت مفعول عصبية السل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ منه 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 تساعد في علاج مرضى القلب التاجي. ورغم أن القويسة الحمراء لا تخفص ضغط الدم، فإنها تُرخي الأوعية الدموية وتحسن دوران الدم الجسم بأكمله.



القُوَيْسَةَ الحمراء منه هام لدوران الدم. تُباع في أسواق الأعشاب الطبية في الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية.

المنبت والزراعة

القُوَيْسَةَ الحمراء موطنها الصين وتزرع الآن في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا. تتطلب تربة رملية رطبة وتُسنتبت بتقسيم الجذر في الربيع. يجنى الجذر من أواخر الخريف حتى أوائل الربيع.

الأصناف ذات الصلة

القُوَيْسَةَ المخزنية (*S. officinalis*)، ص 130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات الطبية. وفي المكسيك، يُستخدم نوع منها (القويسة الإلهية *S. divinorum*) كهلوس.

المكونات الرئيسية

- تانشينونات
- تانشينول
- سالتيفول
- فيتامين E
- زيت طيار



المريمية عشبة دائمة الخضرة تطلو 80 سم، لها سوق مربعة وأوراق خضراء رمادية أو أرجوانية موبرة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق لها خصائص مطهرة وقابضة قيمة.

أوراق غضة

المريمية الأرجوانية (*S. officinalis purpurascens*) هي الصرب المفضل دوائياً



أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

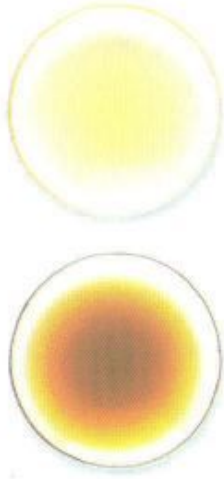
تنجيه لا تؤخذ جرعات طبية أثناء الحمل أو للمصابين بالصرع.

النقيع (لإعداده، ص 290)، يستخدم سائل غرفة للتهاب الحلق 3 مرات يومياً على الأكثر



أوراق المريمية الغضة علاج إسعاف أولي مفيدة. تفرك على العضات والسعات.

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 والسعات، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.
- هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316.

التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل منها علاجاً ممتازاً للإياس، فلا يخفّض 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

القويصة المخزنية، المريمية، القصعين Sage *Salvia officinalis* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

إن اسم المريمية النباتي دليل على أهميتها الطبية: واسمها *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى يردد ذلك: «لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المريمية»؟ والمريمية اليوم علاج ممتاز للتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقو 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 وطاردة للريح. كما أنه مولد للإستروجين، وهو التسؤول جزئياً عن تأثير المريمية الهرموني، لا سيما في خفض إنتاج حليب الثديين. والتوجون سامٌ 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 والقبض في المريمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق واسع في سوائل الغرغرة، كما تستخدم أيضاً لقروح القدم وتقرح اللثة. ولأن المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال المعتدل.

مقوية المريمية مقو ومنبه هضمي. وفي الطب الصيني تعتبر مقوية «اللين» yin (انظر ص 38-39) ولها شهرة جديرة بها كمقوية للأعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبيهه.

منجّية 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. تُسْتَنْبت من البذور في الربيع وتستبدل النباتات كل 3-4 سنوات. وتُجنى الأوراق في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 500 نوع من القويصة. القويصة الإسبانية (*S. lavandulifolia*) هي الصرب الطهوي الأكثر شيوعاً ولا تحتوي على التوجون. وثمة قريبان وثيقا الصلة بالمريمية هما القويصة الحمراء (*S. miltiorrhiza*، ص 129) والقويصة 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 محبلة تَعْلُو 10
أمتار، لها أوراق بيضوية
وأزهار قشدية اللون
وعنابت زرقاء مسودة.

البيلسان الأسود، الخَمان الكبير Elder *Sambucus nigra* (Caprifoliaceae)

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي نبتة أوروبية أخرى، ربما باستثناء البيروج المخزني (*Mandragora officinarum*, ص 230). وكان قطع أغصان البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن أم البيلسان تسكنه، ولتجنب لعنتها، كان قاطعو الأخشاب يتلون الشعر استرضاء. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر.

مدر للبول
مضاد للالتهاب

الأبحاث

نقص الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفف الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تفتقر إلى الأبحاث بشكل عام. تأثيرها المعرق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تام.

الاستخدامات المأثورة والحالية

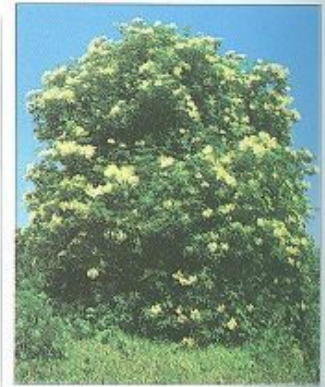
السعال والزكام القم المزهرة مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا. النقع مرخ وينتج تعرقاً معتدلاً يساعد في خفض الحمى.

النزلة والأرجيات تقوي القم المزهرة البطانات المخاطية للأنف والحنك فتزيد مقاومتها للعدوى. وتوصف القم للنزلة وعدوى الأذن والأرجيات وداء المبيضات candidiasis. ويمكن 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 التعرق وإنتاج البول، تحت الأجزاء العليا المزهرة على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيمة في حالات التهاب المفصل. العنابت غنية بالفيتامين C وتؤخذ للرثية (الروماتيزم) والحمرة erysipelas (عدوى جلدية). وهي مليئة معتدلة وتساعد أيضاً الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا، ص 300.
آلم الأذن الناتج عن نزلة مزممة، ص 312.
الإنفلونزا، ص 311.
داء المبيضات، ص 314.



البيلسان الأسود كان يعرف تقليدياً باسم «خزانة أدوية الطبيعة».

المنبت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويدهر في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة. وغالباً ما يزرع. يُستنبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنو رؤوسه المزهرة في أواخر الربيع وتُقطف العنابت في أوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

الأزهار:
فلافونيات (حتى 3%) - روتين
حموض الفينوليك
ثلاثيات التربين
ستيرولات
زيت طيار (حتى 0.2%)
لثا
حموض التنيك
الأوراق:
غليكوزيدات السيانوجينيك
العنابت:
فلافونيات
أنثوسيانينات
فيتامين A و C
الأفعال الرئيسية
يزيد التعرق

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تخفف الحمى



أجزاء علوية مزهرة غضة

الأجزاء العلوية المزهرة تخفف الحمى وتساعد السعال والزكام والإنفلونزا.

عنابت مجففة

العنابت مغذية ويمكن استخدامها كملين معتدل.

تحتوي العنابت على الفيتامين A و C.

عنابت غضة

أجزاء علوية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقع القم المزهرة (لإعدادها، ص 290). للزكام، يشرب كوب واحد 3 مرات يومياً.

الرهيم (الكريم) المصنوع من القم المزهرة (انظر ص 295). يوضع بسخاء على الجلد القشيف.

صبغة القم المزهرة (لإعدادها، انظر ص 291). لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 4-3 مرات يومياً.

مغلي العنابت (لإعدادها، ص 290). لآلام الرثية، يؤخذ 100 م 3 مرات يومياً.



السوسل الصيني كرمة خشبية دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار، لها أزهار قرنظية وستابل من العنبتات الحمراء.

السوسل الصيني، الشيزندرة الصينية Schisandra chinensis (Schisandraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تساعد الجسم في التغلب على الكرب

تمضغ العنبتات يومياً لمدة 100 يوم كمقو في الصين



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقريبه الجرع الكبيرة يمكن أن تسبب الحرقنة.



المغلي (لإعداده، ص 290). للسعال وضيق النفس، يغلى 5 غ من العنبتات المسحوقة مع 100 مل من الماء، تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتُشرب خلال 24 ساعة.

العشبة في علاج العدوى التنفسية مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز Wheezing.

موازنة مستويات السوائل يُستخدم السوسل الصيني لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيداً في علاج التعرق الليلي والعطش وتكرار التبول.

الطفح الجلدي بدأ العشابون الصينيون مؤخراً في استخدام السوسل لعلاج الشرى urticaria ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك الإكزيمة. ويُعطى عادة لهذه الحالات على شكل خمير طيني.

استخدامات إضافية يستخدم السوسل لأنواع كثيرة من الاضطرابات البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال والزحار، فضلاً عن المساعدة في تحسين ضعف البصر والسمع.

الاستخدام الذاتي

تدفي الباعث الجنسي، ص 316

سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسن القدرة الجنسية عند الرجال.

عشبة معالجة للكبد السوسل الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد.

مركن رغم أن السوسل الصيني منبه، فإنه يُستخدم في الطب الصيني ولتسكين النفس وتهدئة القلب، يُعطى للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام، وهو مثال جيد يبين كيف أن الأعشاب المكيفة تعمل غالباً بطرق متناقضة لاستعادة وظيفة الجسم السوية.

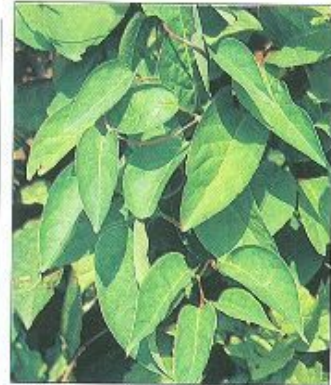
علاج عقلي وعاطفي يؤثر استخدام عنبتات السوسل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب، وتُعطى أيضاً لتحسين التركيز والتنسيق وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجية. وقد بينت الأبحاث الآن فعالية السوسل الصيني في علاج هذه المشكلات.

العدوى التنفسية تُستخدم

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقو ومصح ممتاز. وهو يساعد في الأوقات المُكربة ويزيد الحماسة للحياة. العنبتات تقوي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوي الوظيفة العصبية وتنظف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات النكهات الخمسة» لأن لها، على ما يُقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة (انظر ص 38). فلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مكيف (يحث على التلاؤم)
- يحمي الكبد



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب الصينية المقوية، ويؤخذ على نطاق واسع كمقو جنسي.

الأبحاث

حماية الكبد ركزت الأبحاث المجرأة على السوسل الصيني بشكل واسع على الليغاناث التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد (تحمي الكبد)، وقد تم التعرف على نحو 30 ليغاناث، 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 السوسل الصيني معروف بأنه ينه الجهاز العصبي ويزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي ويحسن صفاء الذهن. ويُعتقد أن العنبتات مفيدة في علاج الاكتئاب وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين الهيجية والنسيان.

الرحم ينه السوسل الصيني الرحم ويقوي التقلصات المنتظمة.

عشبة مكيفة بينت الأبحاث أن السوسل الصيني على غرار الجنسنغ (Panax ginseng، ص 116) ذات خصائص مكيفة تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقو السوسل الصيني عشبة مقوية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله فتقوي كثيراً من الأعضاء المختلفة.
- منبه جنسي لعله أشهر ما يكون كمقو جنسي للرجال والنساء على حد

المنبت والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات جيلين وليانونغ وهيلونغ جيانغ وهيبي، يُستتبت من البذور في الربيع وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنبتات السوسل الإسفيني المأير (S. sphenanthera) أقل فعالية علاجية من السوسل الصيني، يشيع استخدامها في الطب الصيني من أجل السعال الحاد.

المكونات الرئيسية

- ليغاناثات (شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين، غوميسين)
- سيترولولات نباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيغماستيرون).
- زيت طيار
- فيتامينات C و E



الدرقة كبيرة الزهر
نبته معمّرة تطلو 30-20
سم، لها أوراق رمحية
الشكل وأزهار زرقاء
أرجوانية.

الهربون كبير الزهر، الدرقة كبيرة الزهر، Baical Skullcap *Scutellaria baicalensis* syn. *S. macrantha* (Labiatae)

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 المغليّات والصيغات 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، dysentery والإسهال.

الأبحاث

❖ فلافونيات خضعت الدرقة كبيرة الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن الواضح أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب ومضاداً للأرجية. ومراد 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.



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. تُسْتَنْبَت الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة في الخريف أو الربيع، ويُقَلَع 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

- ❖ مرَكِّنة
- ❖ مضادة للأرجية
- ❖ مضاد حيوي
- ❖ مضادّة للالتهاب

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقَلَع عندما يبلغ عمر النبتة 3-4 سنوات في الخريف أو الربيع

للجذر خصائص
مضادة للالتهاب



جذر مجفف



جذر غصّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

المغلي (لإعداده، ص 290). للزكام الصدري المصحوب بالحمى، يُشْرَب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

درقة كبيرة الزهر



قلاع

علاج للصداع، يغلى 15 غ من الجذر مع 10 غ من القلاع (انظر ص 290). يُشْرَب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

الصبيغة (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

السكرّي.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الأزيز، ص 301.
- ❖ التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، ص 301.



الدرقة جانبية الزهر
نبتة معمرة تعلق 60 سم،
لها ساق منتصبه كثيرة
الفروع وأزهار قرنظية إلى
زرقاء.

الدرقة جانبية الزهر Skullcap *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في المآثور من أجل المشكلات الحوضية. كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهر عندما كانت تُنتج المحرمات الحوضية. وأصبحت الدرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكَلْب. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ ومركن للأعصاب في أوقات الكرب. لها مذاق مرّ وقابض قليلاً.

❖ 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

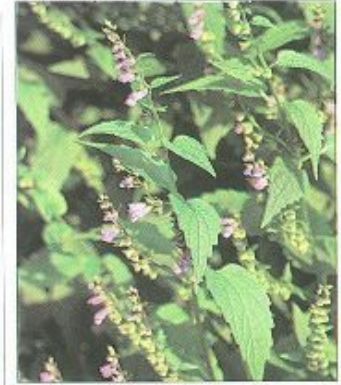
❖ علاج أميركي محلي استخدم الشيروكي الدرقة جانبية الزهر لتنبية الحيض وتفريغ ألم الصدر والحث على طرح المشيمة.

❖ 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 والكَلْب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام schizophrenia.

❖ الاستخدامات الحالية تؤخذ الدرقة

جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ 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.

المنبت 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) نبتة وثيقة الصلة.

المكونات

- ❖ فلافونيات (سكوتلرين)
- ❖ زيت طيار
- ❖ إيريدويدات مرّة (كالتابول)

❖ الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجنى في الصيف لتستخدم في عدد من المستحضرات المهدئة.



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية غضة

❖ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقع (لإعداده، ص 290). لتفريغ الكرب والقلق على المدى القريب، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.



البرشامات (لإعدادها، ص 291). للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملغ مرتين يومياً.

الصيغة (لإعدادها، 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. وتُعطي أيضاً لألم الحيض. وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدرقة جانبية الزهر. وقد يُكشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة



الكيراتا
عشبة حولية تعلو متراً
واحداً، لها أوراق ناعمة
وأزهار خضراء باهتة
مشوبة بالأرجواني.

كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. *Ophelia chirata* (Gentianaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمع عندما تزهّر النبات
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

التقيع لعسر الهضم، يصنع تقيع (انظر
ص 290) من 1/2 ملعقة صغيرة من
الكيراتا وقرنفولتين وكوب من الماء،
يؤخذ 3 مرات يومياً قبل الأكل.

الصبغة (لإعدادها، ص 291)، لتحسين الشهية
والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل.

القوية مفيدة جداً لعلاج الضعف وفي
التقامة.

الاستخدامات الذاتية

- الأنيميا (فقر الدم)، ص 301.
- عسر الهضم، ص 306.

الفواق تؤخذ الكيراتا في الهند
للوقاية من hicups. يؤخذ التقيع مع

العسل بجرعات صغيرة مرّات عديدة.
استخدامات أخرى استُخدمت
الكيراتا مؤخراً مع أعشاب أخرى لعلاج
الآرغيات، وتجعلها خصائصها المقوية

الكيراتا عشبة هندية الموطن تُستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقوّة
شديدة المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البيتاه» (النار). ولعل أشهر ما
تعرف به الكيراتا هو أنها المكوّن الرئيسي في ماهاسوندارشاننا كورنا،
وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحمّيات، بما في ذلك
الملاريا، فضلاً عن مشكلات الكبد وحصى المرارة وعسر الهضم
والغثيان. وقد بيّنت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.

- قلوانيات
- فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- مقوية
- تنبيه الشهية
- تخفّف ألم المعدة
- تخفّف الحمى
- مضادة للملاريا

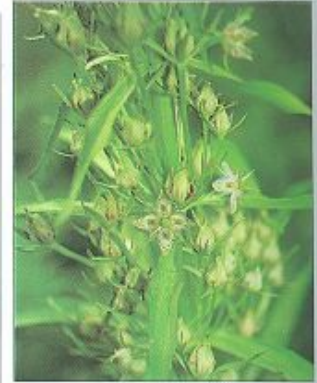
الأبحاث

- المكوّنات المرّة على غرار الأعضاء
الأخرى في الفصيلة الجنتيانية، تشتهر
الكيراتا باحتوائها على مقادير لا بأس
بها من المواد المرّة. وتضم هذه
الإريديبييدات، وبخاصة الأماروجنتين،
والقلوانيات.
- عشبة واقية للكبد مكوّن
الأماروجنتين هو من المكوّنات التي لها
مفعول واثق للكبد.
- أبحاث أخرى بيّنت الأبحاث
المجرّة في الهند أن الزانتونات مضادة
للملاريا وتحمي من التدرّن (السل).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- خصائص علاجية الكيراتا عشبة
شديدة المرارة، وهي تنبّه مستقيبات
المذاق المرّ على اللسان فتطلق مُعكّساً
ينبّه السبيل الهضمي بأكمله.
- علاج هضمي الكيراتا علاج ممتاز
للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يُسبب
ذلك الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ
البطن. ويساعد التقيع الذي يجب أن
يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين
الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن
أيضاً أخذ التقيع 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. ويمكن
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 تزهّر النبات.

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 الجنتيانية
Gentianaceae، وكثير من أعضائها
الشديدة المرورة تُستخدم للمشكلات
الهضمية. انظر الجنتيانا الصفراء
(*Gentiana lutea*، ص 97) والقنطريون
الصغير (*Erythraea centaurea*)، ص
(204).

المكوّنات الرئيسية

- زانتونات
- إريديبييدات (بما في ذلك
الأماروجنتين)



السمفوطن المخزني
نبته معمرة تعلق معترأ
واحداً، لها أوراق غليظة
وأزهار جرسية بيضاء أو
زهريّة أو بنفسجية.

الأجزاء المستخدمة

الجزء يُجنى في
الخريف عندما
تكون مستويات
الالانتويين في
ذروتها.

الأجزاء الهوائية غنية
بالمواد القابضة والمضادة
للالتهاب.



أجزاء
هوائية غضة

جذر مجفف



جذر غص



أجزاء
هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تستخدم على الجروح القفرة إلا إن الشفاء السريع قد يحدث الوسخ أو الفحيج. لا يؤخذ داخلياً
إلا بإشراف اختصاصي، محظور في بعض الدول.



التقيع الزيتي
للاوراق (إعدادها،
ص 293). يوضع
على الأوتار.



فرم الأوراق للحبوب، توضع بمثابة لبخة
(انظر ص 294).



مرهم الأوراق (إعدادها،
ص 294). يوضع على
الكدمات.

صم صبيغة الجذر (إعدادها، ص 291). توضع دون تخفيف على العُد (حب الشباب).

الاستخدامات الذاتية

- ❖ شفاء الجروح، ص 304.
- ❖ الطفح الجلدي الملتهب، ص 303.
- ❖ العُد والحبوب، ص 305.
- ❖ العدوى الجلدية الفطرية، ص 304.
- ❖ الكسور، ص 312.
- ❖ المفصل المتيبسة والمؤلمة، ص 313.

ويساعد ائتلاف حموض التنيك واللثا
في تلطيف الكدمات والجلوف.
❖ مشكلات الجلد يستخدم زيت
السمفوطن المخزني أو مرهمه لعلاج
العُد (حب الشباب) والحبوب وتقريع
الصداف. وهو مفيد أيضاً في علاج
التدوب.

السمفوطن المخزني Comfrey, Knitbone *Symphytum officinale* (Boraginaceae)

اسم السمفوطن بالإنكليزية يشهد على استخدامها المأثور في تجبير
العظام المكسورة. فكلمة «comfrey» تحريف للكلمة اللاتينية con firma
أي أن العظمة «كُتبت»، وتشق كلمة symphytum من اليونانية بمعنى
«وحد»، وكلمة knitbone تعني العظم المجبور. والسمفوطن المخزني
عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية
الإيرلندية» Irish herbal (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتمزقات
الداخلية». ولا تزال اليوم تقدراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية.

- ❖ قابض
- ❖ مضاد للالتهاب
- ❖ يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

- ❖ الالانتويين يحتوي السمفوطن
المخزني على الالانتويين، وهو مكثّر
للخلايا يساعد في إصلاح النسيج
المعطوب.
- ❖ حمض الروزمارينيك للعشبة
مفعول هام مضاد للالتهابات ومرد ذلك
جزئياً وجود حمض الروزمارينيك
وحموض الفينوليك الأخرى.
- ❖ قلوانيات البيروليزيدين بينت
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
الأ باستخدام جذر السمفوطن داخلياً
(تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة).
يجب موازنة علامة الاستفهام
المشروعة حول سلامة السمفوطن
المخزني بفهم أكبر لخصائصه
العلاجية.



السمفوطن المخزني كان معروفاً لدى
الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن
الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه
«المواد الطبية».

المهنت والزراعة

ينمو السمفوطن المخزني، 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
البيذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في
الخريف. تجنى الأوراق والرووس
المزهرة في الصيف، ويُقَلع الجذر في
الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- ❖ الالانتويين (حتى 4.7%)
- ❖ لثا (نحو 20%)
- ❖ ثلاثيات التربينويد
- ❖ حموض الفينوليك (حمض
الروزمارينيك)
- ❖ أسبراجين
- ❖ قلوانيات البيروليزيدين
(0.07-0.02%)
- ❖ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- ❖ مطر



قرنفول جاوة
شجرة دائمة الخضراء
تعلو 10 أمتار. لها أوراق
رمحية الشكل وأزهار
خضراء مصفرة.

الأجزاء المستخدمة



نبته
غضه



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.

الأيورفيدى، 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 تلطيف أوجاع
المعدة والمغص ولتفريغ انتفاخ البطن.

الصرع تعطى جذور قرنفول جاوة
في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج
للصرع أحياناً.

الباكرا المعتدلة أن يستجيب للمعالجة
العشبية، شريطة أن يتبع المريض
نظاماً غذائياً صارماً.

علاج هندي للداء السكري في
الهند، تعطى بذور قرنفول جاوة
المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل
الداء السكري والتبول المتكرر الذي
يصاحبه.

الإسهال والزحار قرنفول جاوة
عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ
لعلاج الإسهال والزحار. وفي الطب

Jambul, Java Plum قرنفول جاوة

Syzygium cumini (Myrtaceae)

قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال
نموذجي للنبات الطبية التي تُنخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج
الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمربى. وللبذرة والثمرة
خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفّض البذور مستويات السكر
في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكري.

المكوّنات الرئيسية

- فينولات (متيل زانتوكسيلين)
- حموض التّنك
- قلوانيات (جامبورين)
- ثلاثيات التربينويد
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- يخفّض مستويات السكر في الدم
- قابض
- طارد للريح
- مدرّ للبول



قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات
سكر الدم وهو علاج هام للداء السكري.

الأبحاث

خفض مستويات سكر الدم بيّنت
الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار
عدد من النباتات الطبية الأخرى، لديه
مفعول منقّص لسكر الدم يساعد في
خفض مستويات الجلوكوز في الدم. لذا
فهو قيم في علاج الداء السكري. ومن
المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة
يخفّض مستويات الجلوكوز في البول.

الاستخدامات المأثورة 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
الجلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد
أخذ الداء السكري الذي يتطور في
أواسط العمر إلى منتهاه، ينتشر في
العالم بشكل متزايد، ويمكن في مراحله

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا
وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في
الأقاليم المدارية من الهند وإندونيسيا
وأفريقيا، ويؤزرع أيضاً على المستوى
التجاري من أجل ثماره. يُستنبت
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
كالملاريا. 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 لطراد البعوض وغيره من
الحشرات.



اللاباشو
شجرة دائمة الخضراء
(معبلة في المناخات
الباردة) تطلو 30 متراً لها
ازهار قرنفلية.

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco

Tabebuia spp. (Bignoniaceae)

معيّنة من السرطان ولسعات الأفاعي.

■ **العدوى** نظراً لوجود عدد كبير من المكونات 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 هامّ للعدوي الجرثومية والفيروسية، وبخاصة في الأنف والفم والحلق، ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل متلازمة التعب التالية للعدوى. ويستخدم اللاباشو أيضاً للحالات الفطرية بما في ذلك السعفة ringworm والسلاق 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 بالترافق مع استخدامه المأثور كعلاج للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو لأبحاث مكثفة من أجل قيمته العلاجية لهذا المرض.

- مضاد للالتهاب
- منظف
- مقوّر
- 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 مكونات العشبة دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما اللاباشول الذي يتبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقلاب الأكسجين.

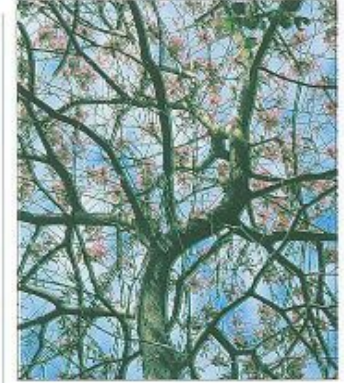
■ **أبحاث أخرى** من المعروف أن اللاباشو مضاد قوي للالتهاب، وهو يقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكري (وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى التيكومين) ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج شامل مبكر** حظي اللاباشو بتقدير كعلاج شامل عند شعوب الإنكا والكالاوايا في البرازيل وشعوب محلية أميركية جنوبية أخرى. وقد استخدموه لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات بما فيها الجروح والحمى والزحار dysentery والالتهاب المعوي وأنواع

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طبّ 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 طبّ الأعشاب. يعتبر لاباشو *T. avellenedae* أكثر الأنواع فعالية من الناحية العلاجية فيما لاباشو *T. impetiginosa* هو أكثر الأنواع توفراً. ولا يُزرع اللاباشو عادة، يُجنى لحاؤه الداخلي من النباتات البرية طول العام.



اللاباشو يقدر لخشبته المثين ولحاءه الذي له خصائص علاجية هامة.

المكونات الرئيسية

- كينونات (لاباشول)
- بيوفلافونيات
- لاباشينول
- كارنوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- قلوانيات (تيكومين)
- صابونينات ستيريويديية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي (صاد)
- مضاد للفطر
- منبّه 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

الأجزاء المستخدمة

للحاء خصائص
مضادة حيوية هامة

لحاء داخلي مجفّف



اللحاء الداخلي يُقدّر لخصائصه التنبيهية القوية. ويستخدم في علاج كثير من الحالات الالتهابية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المرهم (إعداده، ص 294)، للجروح بوضع بحرية.



المقلي (إعداده، ص 290) مستحضر مأثور في أميركا الجنوبية، لداء المبيضات، يشرب كوب 3 مرات يومياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291) مناسبة للاستعمال الطويل الأمد. لمتلازمة التعب التالي للعدوى، يؤخذ 2 مل مع الماء 3 مرات يومياً.

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

شجرة مريم
معمرة عشبية تظل 60
سم. لها أزهار شبيهة
بأقحوان المروج.

الأجزاء المستخدمة



الأجزاء الهوائية تجنى
في الصيف عندما تزهر
النبات.

تحتوي الأزهار على
البارثينوليد الذي يساعد
في تجنب الشقيقة



أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجنيهاً أكل الأوراق الغضة قد يُسبب تفرح الفم، لا تؤخذ شجرة مريم عند أخذ الوراين أو عقاقير
ترقيق الدم الأخرى. لا تؤخذ أثناء الحمل.



الأوراق الغضة لتجنب
الشقيقة، تؤكل 2-3 أوراق
يومياً مع قطعة خبز.

البرشامات (الإعدادها، ص 291). لتفريغ أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 مغ
يومياً.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى. تؤخذ من أجل الصداع.



الصيغة (الإعدادها، ص 291)
للوقاية طويلة الأمد من الشقيقة، تؤخذ
5 قطرات مع الماء 3 مرات يومياً.

تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الاستخدام المأثور.
وقد امتدحها نيكولاس كليبير في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English
Physitian* (1653) «كمقوّ عام للرحم... ينظف الرحم ويبرد الخلاص
ويقدّم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ماء». 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 صراعاها 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 يعتقد أنه
يُسبب 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.

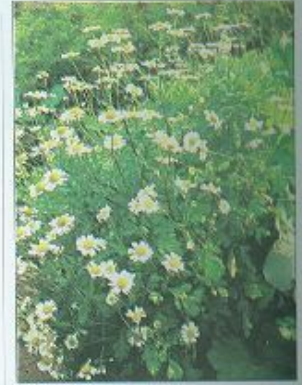
استخدامات نسائية تستخدم
العشبة منذ أيام الرومان للحث على
الحيض. وتُعطى أيضاً أثناء الولادة
للمساعدة في طرح المشيمة.

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 بالاشتراك مع أعشاب
أخرى.

الاستخدام الذاتي

الوقاية من الشقيقة، ص 390.



شجرة مريم لها أزهار تشبه الأقحوان
تزهّر في الصيف.

المهنت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي
أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء
أوروبا وأستراليا وأمريكا الشمالية.
يمكن أن تُستنبت من البذور والفسلات
وتفضل التربة الجيدة التصريف
والشمس. تُقطف الأوراق عند الحاجة
وتجنى الأجزاء الهوائية ككل في
الصيف عندما تزهر النبات.

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة
الدود (*Tanacetum vulgare*، ص 272)،
ونوعي أقحوان الحداثق والبايونج.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (الفا- بيتين)
لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية (بارثينوليد)
تربينات أحادية نصفية (كافور)

الأفعال الرئيسية

مسكنة
تخفض الحرارة
مضادة للرثية



الطرخشقون
نبته معمرة تَعْلُو 50 سم،
لها أوراق قاعدية منطمة
وسوق مجوفة وأوراق
ذهبية.

الطرخشقون Dandelion

Taraxacum officinale (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعَصَّر أو تُؤْكَل نيئة في السلطة أو
تُجَفَّف لتستخدم في المستحضرات العشبية.



أوراق مجففة

الجذر يُجَنَّب بعد سنتين
ويُجَفَّف أو يُحْمَص.



جذر غص



جذر مجفف

الأوراق تحتوي على
مستويات عالية من
البوتاسيوم

أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



أزهار الحُمَم
المخزني
بتلات الأذريون

الأقراص لها مفعول مدر للبول،
تؤخذ لاحتباس السوائل



صبغة الجذر (لإعدادها، ص.
291)، للإكزيمة تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مخففة بـ 100
مل من الماء 3 مرات يومياً.

سلطة مقوية تصنع مع أوراق الطرخشقون.
تؤكل بانتظام لفوائدها التنظيفية.

مغلي الجذر (ص 290)، للعد، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

تقيع الأوراق (ص 290)، للكلاطين المتفخين، يؤخذ 500 مل يومياً.

عصير الأوراق. لاحتباس السوائل، يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل، ص 315
- إزالة سمية السكر المعلق، ص 309
- الإمساك، ص 307
- طفح القراص، ص 303
- العد والحبوب، ص 307

مشكلات المرارة لأوراق

- الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ
على المرارة ويستخدمان للحوول دون
حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق
أيضاً في تفكيك حصى المرارة
المتشكلة.

للطرخشقون مجموعة مذهشة من الفوائد الصحية. 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 الطبية وضعه أطباء ميدفاي Myddfai
في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من
الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكالسيوم)

الأفعال الرئيسية

- مدر للبول
- مزيل للسموم
- مر

الأبحاث

الأوراق أكد البحث المنشور في
مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية)
سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة
قوية للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة
غير مفهومة. وخلافاً لمدرات البول
التقليدية التي تسبب نقص البوتاسيوم،
تحتوي أوراق الطرخشقون على
مستويات عالية من البوتاسيوم، ما
يوفر كسباً صافياً للمعدن.

الجذر بين بحث ألماني نُشر سنة
1959 أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً
للكبد وينبّه إنتاج الصفراء، كما أنه مرّ
معتدل وملين لطيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

مدر للبول تستخدم أوراق
الطرخشقون كمدّر للبول وتعالج
ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم
السوائل في الجسم.
علاج مضان للسمية جذر
الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة
للسمية فعالية. وهو يعمل أساساً على
الكبد والمرارة للمساعدة في طرح
الفضلات، كما أنه ينبّه الكلى لإزالة
السموم من البول. والجذر علاج جيد
التوازن يحث على الإزالة الدائمة
للسموم الناتجة عن العدوى أو التلوث.
وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من
العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات
الجلد مثل العد (حب الشباب) والإكزيمة
والصداف psoriasis وحالات التهاب
المفصل، بما في ذلك الفصال العظمي
osteoarthritis والنقرس gout.



اسم الطرخشقون، وهو تحريف العبارة
اللاتينية *dens leonis* أي أسنان الأسد،
يشق من مظهر أزهاره.

المنبت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البرية في معظم
أنحاء العالم، ويزرع في ألمانيا وفرنسا.
يُستنتج من البذور في الربيع. وتُحفظ
الأوراق الفتية في الربيع للسلطات
المقوية، وبعد ذلك كدواء. ويُقَلع جذر
النبات في سنته الثانية في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني
(*T. mongolicum*) يستخدم في طب
الأعشاب الصيني لإزالة الحرارة،
وتفريغ السمية، وبخاصة في الكبد.

المكونات الرئيسية

- لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية
- ثلاثيات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كومارينات
- كاروتينويدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

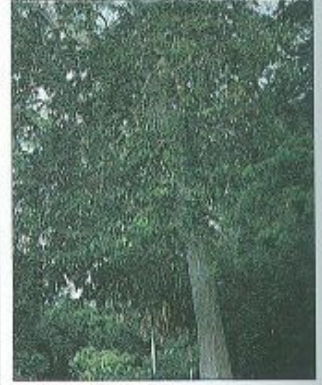
- طرخسكوزيد



الإهليلج الفضي شجرة دائمة الاخضرار تعلق 30 متراً، لها أزهار صفراء شاحبية وأوراق مخروطية الشكل.

الإهليلج الفضي Arjuna Terminalia arjuna (Combretaceae)

يستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضي في طب الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضي من أجل مرضى القلب إلى فاعليتها Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضي مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.



الإهليلج الفضي شجرة جميلة دائمة الاخضرار. يوصف لحاؤها لمساعدة القلب ومشكلات دوران الدم.

الأجزاء المستخدمة

للحاء يضم مكونات تخفّض ضغط الدم وتخفّض مستويات الكوليسترول.



يستخدم اللحاء لعلاج مرضى القلب في الهند

لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله لا يأخذ إلا بإشراف اختصاصي.



المغلي يستخدمه العشابون لعلاج ضعف دوران الدم إلى القلب.



الصيغة مقوية قيمة للقلب. يصفاها العشابون لعلاج الذبحة.



المسحوق علاج أيورفيدي ماثور يوصف للربو.

ويخفض مستويات الكوليسترول في الدم وخفض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يُحسّن 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 سويين.

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 الإقفاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.

الكوليسترول أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضي يخفّض مستويات الكوليسترول.

الاستخدامات الماثورة والحالية

علاج ماثور للقلب لطالما استخدم الإهليلج الفضي في طب الأعشاب الهندي كمقو للقلب. وله تاريخ طويل في معالجة قصور القلب والوذمة Oedema (وهي حالة يتراكم فيها السائل في الكاحلين والساقين لأن القلب لا يضح بشكل كاف).

علاجات ماثورة أخرى في الطب الشعبي الهندي، كانت العصارة تُستخرج من الإهليلج الفضي لآلم الأذن. ويعتقد في الماثور أن العشبة مقوية للباه أيضاً.

الطب الأيورفيدي يستخدم الأطباء الأيورفيديون الإهليلج الفضي لاستعادة التوازن عندما يزيد وجود أحد الأخلاط الثلاثة، «الكافا» أو «البيتا»، أو «الفاتا» (انظر ص 35). يُعطى اللحاء كمغلي لعلاج الإسهال والزحار dysentery، وللحاء المسحوق جزء من العلاج الأيورفيدي الماثور للربو. ويُعطى الإهليلج الفضي أيضاً في الطب الأيورفيدي من أجل مشكلات قناة الصفراء، فضلاً عن التسمّم وسعات

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 لاسيما 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
- ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يخفّض ضغط الدم
- يخفّض مستويات الكوليسترول



الصعتر
جنبية عطرية تعلو 40
سم، لها سوق خشبية
وأوراق صغيرة وأزهار
قرنفلية.

الصعتر الشائع Thyme, Garden Thyme *Thymus vulgaris (Labiatae)*

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف
وتحتوي على زيت طيار مطهر.



أوراق غضة

للأوراق مذاق عطري مر



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تثبيبات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً، لا يستخدم
الزيت العطري خارجياً أثناء العمل.



الزيت العطري للجرب،
يخفف جيداً ويدهن على
الجزء المصاب.

النقيع (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 2-3 مرات يومياً.

أجزاء هوائية غضة



امتدح الصعتر من قبل العشَّاب نيكولاس كلبيير 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.

- ✦ يفرِّج تشنُّج العضلات
- ✦ مقشع
- ✦ يطرد الديدان

الأبحاث

- ✦ زيت طيار زيت الصعتر الشائع الطيار مطهر قوي، ومكوِّنه الثيمول بشكل خاص مضاد فعال للفطر. والزيت مقشع أيضاً ويطرد الجراثيم.
- ✦ تشنُّج العضلات الثيمول والمثيل كافيكول والفلافونيات تفرِّج تشنُّج العضلات.
- ✦ مضاد للهرم توحى الأبحاث المجراة 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 النقيع ذي المذاق السائغ لعداوي الحلق والصدر الثانوية، ويُمكن مضغ الأوراق الغضة لتفريغ التهاب الحلق.
- ✦ الربو وحُمى الكلا يوصف الصعتر مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند الأطفال. فمزاياه المنشطة توازن التأثير المركن لكثير من الأعشاب المستخدمة للربو. ويفيد الصعتر أيضاً في حُمى الكلا.

- ✦ الديدان غالباً ما يُستخدم الصعتر لعلاج الديدان عند الأطفال.
- ✦ الاستخدامات الخارجية يوضع الصعتر على الجلد لتفريغ العضات واللسعات، ويستخدم لعرق النسا وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام، ويفيد السعفة ringworm وسعفة القدم thrush وathlete's foot والسلاق



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. يُستنبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل الضوء والتربة 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.

المكونات الرئيسية

- ✦ زيت طيار متنوع المحتوى (ثيمول، مثيل كافيكول، سينيول، بورينول)
- ✦ فلافونيات (إبيغنين، لوتولين)
- ✦ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- ✦ مطهر
- ✦ مقو

- ✦ الحفاظ على الحيوية، ص 319
- ✦ الربو المعتدل، ص 301
- ✦ السعال والتهاب القصبات، ص 310

- ✦ العداوي الفطرية، ص 304
- ✦ العضات واللسعات، ص 303
- ✦ العضلات التعب المؤلمة، ص 312
- ✦ غير ذلك من العداوي الفطرية فضلاً عن الجرب. ويمكن إضافة النقيع إلى ماء الاستحمام كمنبّه.

الاستخدامات الذاتية

- ✦ التهاب الأنف الأرجي، ص 300
- ✦ ألم الأذن، ص 312
- ✦ ألم الظهر، ص 313



الدميانة جنبة عطرية
تعلو مترين، لها أوراق
خضراء باهتة ناعمة
وزهرة صفراء صغيرة
احادية.

الدميانة. الزداع الشبايق Damiana

Turnera diffusa syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Turneraceae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تقطف في
الصيف. ويصنع منها
شاي ساخن وتستخدم
في مجموعة واسعة من
المستحضرات.



اوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأقراص تحتوي مادة على أعشاب
أخرى. تؤخذ ككقو مرخ.



الصبيغة (إعدادها، ص 291) مقر
عصبي ومضاد للاكتئاب. للاكتئاب
المعتدل، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 4
مرات يومياً.



النفثع (إعدادها، ص 290) مقر
ومفيد للعداوي البولية. يشرب كوب
واحد ككقو عام.

في النبتيات البولية. ويوجد هذا المكون
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
والمتأخرة، وتستخدم بشكل خاص
للسداع 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 مكون
الأربوتين الذي يتحول إلى
هيدروكينون، وهو مطهر بولي قوي،

الدميانة مقو موروث للباه استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى. ولا
يزال يعتبر باهياً قيماً ومقوياً عاماً، كما أن مفعوله المنبه المقوي يجعله
علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل. وللدميانة مذاق
قليل المرارة قوي العطر. تستخدم أوراقها لتكنيكه المشروبات وتؤخذ في
المكسيك بديلاً للشاي.

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- منبهة
- مليئة ومدرة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولدة للتستوستيرون
- باهية مشهورة

الأبحاث

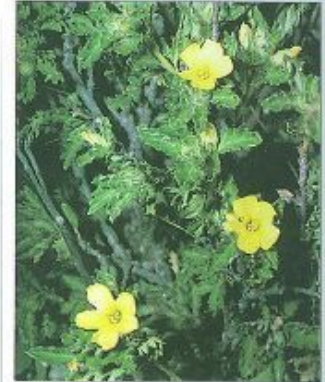
بحث غير حاسم لم تُجر حتى الآن
أبحاث مستفيضة. ولم تكن نتائج
الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة.
وفقاً لموسوعة Potter's New
Cyclopadia Of Botanical Drugs
and Preparations (1988)، لم يثبت
المفعول الباهي بشكل تجريبي، لكن
تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

مقوية الدميانة مقوية ومصحة
للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت مقوية
للباه. ويرجع مفعولها المقوي جزئياً
إلى مكونها التيمول المطهر والمقوي.
مضادة للاكتئاب الدميانة معررة
للحياة وذات مفعول منبه للجسم
والعقل. تُعطي لمن يعاني من الاكتئاب
المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي
وتجعل منها خصائصها المنبهة
والمصحة عشبة قيمة 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
القفد المبكر والعنائة. غير أنها مفيدة
للرجال والنساء على حد سواء
باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند
كلا الجنسين.

المشكلات النسائية غالباً ما تُعطي



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. تُستنبت الدميانة من
البذور في الربيع وتُقطف متأخراً حاراً
ورطباً. تُقطف الأوراق عندما تزهر
العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزداع (*T. opifera*) والزداع درداري
الورق (*T. ulmifolia*) يستخدمان
كمقويين في البرازيل وأميركا
الوسطى.

المكونات الرئيسية

- أربوتين (حتى 70%)
- زيت طيار (نحو 0.5%)، دلتاكادينين
- (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السيانوجين
(تترافيلين)
- راتينج
- صمغ



الدردار الأحمر شجرة كبيرة تعلق 18 مترًا، لها جذع بني ولحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي على الأغصان.

Slippery Elm الدردار الأحمر

Ulmus rubra (Ulmaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

اللحاء الداخلي لأشجار الدردار الأحمر بعمر 10 سنوات يُجمع في الربيع ويُسحق.

لحاء غصن

اللحاء يحتوي على لثا يلطّف الأنسجة المتهيجّة



لحاء مجفف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقع يمزج ملعقة صغيرة مع 750 مل من الماء الدافئ. تتقح 5 دقائق. للإسهال، تشرب جرعة كاملة مرّة أو اثنتين يوميًا.



اللبخة للجروح، تضاف عدة قطرات من صبغة آزريون الحادق إلى ملعقة صغيرة من المسحوق، تعجن وتوضع (ص 294).

البرشامات (لإعدادها، ص 291) لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة 200 مغ 3-2 مرات يوميًا.



المسحوق لعسر الهضم الحمضي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يوميًا. الأقراص تؤخذ للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك عند الأطفال، ص 318.
- البواسير، ص 302.
- الحموضة وعسر الهضم، ص 307.
- العُد والحبوب، ص 305.

الجنب pleurisy والتدرّن (السل).
 استخدامات خارجية عندما توضع العشبّة خارجياً تطري الجلد وتحميه. كما أنها تعمل جيداً كلبخة «ساحبة» للحبوب والشظايا.

هذه العشبّة الرائعة علاج لطيف وفعال لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والتبويض البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيون الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والرُكام وشكاوى الأمعاء، وللدردار الأحمر مذاق وملمس لثني «زلق».

الأبحاث

اللثا الأبحاث المجراة على الدردار الأحمر محدودة، لكن مفعوله كعشبّة ذات مقادير كبيرة من اللثا مفهوم جيداً. عندما تلامس العشبّة مباشرة السطح الملتهبة، مثل البشرة أو الأغشية المعوية، تلتف النسيج المتهيج وتغلّف وتحميه من الإصابة وتُسحب منه السموم أو المهيجات.

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.



الدردار الأحمر يُعطي ثمرة بنية محمرة تتكوّن من بذرة واحدة في الصيف.

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة وكندا ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. تزدهر الأشجار في النجود والترية الجافة. يُجنى اللحاء الداخلي للجدع 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 الرئيسية

- لثا
- نشاء
- حموض التّننك

الأفعال الرئيسية

مطر
 ملطّف للجلد
 مغدّ
 ملين

المشكلات البولية هذه العشبّة علاج مفيد للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة المزمن.

الحالات التنفسية يُستخدم الدردار الأحمر لعلاج كل الحالات الصدرية وله مفعول ملطّف لكل شيء من السعال والتهاب القصبات إلى ذات

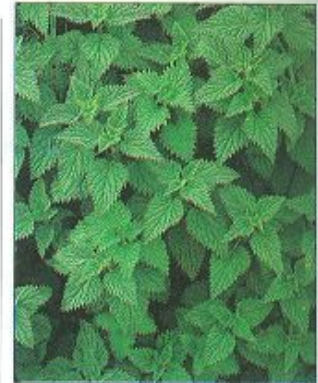


القرص الكبير
نبته معمرة تعلو 1.5 متر.
لها أوراق رمحية الشكل
وأزهار خضراء وأسدية
صفراء.

القرص الكبير Nettle

Urtica dioica (Urticaceae)

رغم أن القرص معروف بلسعته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لغائته 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 القرص من أجل حمى الكلا hay fever والتهاب المفصل وفقر الدم، بل وحتى طفح القرص nettle rash.



القرص الكبير يمكن أن يطهى كخضرة وله مذاق شبيه بالسبانخ.

المنبت والزراعة

ينمو القرص في الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية والأنديز وأستراليا. تقطف الأغصان الفنية في الربيع لاستخدامها كمقو وخضرة، وتُقطف الأجزاء الهوائية والأوراق في الصيف عندما تُزهر النبتة. ويُقطف الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم القرص المحرق (*U. urens*) بطرق مماثلة لاستخدام القرص الكبير ويستخدم أيضاً للمعالجة المثلية homeopathy. وكان القرص الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر استخداماً من قبل الرومان «للتشري» urtication (اللسع بالقرص لحد الدم على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا يفعلونه للتدفئة.

المكونات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

- فلافونيدات (كويرسيتين)
- أمينات (هستامين، كولين، أستيل كولين، سيروتونين)
- غلوكوكينون
- معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حمض السيليسيك، حديد)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تؤكل كخضرة مقوية وتستخدم لإنتاج مستحضرات طبية.

تتركز مستويات عالية من المغذيات في الأوراق



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

جذر غص

الجذر له خصائص هامة مدرة للبول تجعله مفيداً لمشكلات البروستات.

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (إعداده، ص 290). لتضخم البروستات، يُشرب كوب واحد يومياً.

مرهم الأوراق (إعداده، ص 294). للإكزيمة، يفرك بسخاء.

حساء أوراق القرص والجذر والبصل غني بالحديد. يُشرب بانتظام.

برشامات الجذر (إعداده، ص 291). لدورات الحيض الشديدة، تؤخذ كبسولة 100 مغ 3 مرات يومياً.

نقيع الأوراق (إعداده، ص 290) يشرب 200 مل يومياً كمقو. صبغة الجذر (إعداده، ص 291) تساعد الحالات الأرجية والجلدية. لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة بـ 100 مل من الماء مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، ص 300.
- الربو المعتدل، ص 301.
- طفح الحفاض، ص 398.

- طفح القرص، ص 303.
- العضات واللسعات، ص 303.
- فقر الدم الناتج عن النزيف الحيضي، ص 301.
- نزيف الأنف (الرعاف)، ص 310.



الناردين المخزني
نبات معمرة عنتصبة تعلو
1.2 متر، لها أوراق ريشية
مقسمة وأزهار قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور يُقلعان في الخريف عندما يحتويان على أعلى مستويات من المكونات الفعالة.



جذر وجذمور
غضبان



جذر وجذمور
مجففان

الفالبيوترينات في
الجذمور والجذر
تحت على النوم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهيات يمكن أن يسبب النعاس، لا يؤخذ الناردين المخزني عند أخذ عقاقير مومة.



الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى
تؤخذ للكرَب 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 100-25 مل كمركن ليلاً.

الكرَب والقلق.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الأرق الناتج عن ألم الظهر، ص 313.
- التعب العصبي، ص 309.
- التوتر السابق للحبض، ص 315.
- القلق المزمن، ص 308.

الإثارة.
مرخ فعال يرخي الناردين
المخزني العضلات المفرطة التقلص،
وهو مفيد لتوتر الكتف والرقبة والربو
والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية
وآلم الحبض وتشنج العضلات.
مرخ ضغط الدم يستخدم
الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في
علاجات لمرط ضغط الدم الناتج عن

الناردين المخزني، سنبل الحدائق Valeriana officinalis (Valerianaceae)

استُخدم الناردين المخزني كمركن ومرخ منذ أيام الرومان على الأقل. وقد عرفه دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه «فو» phu، وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. يساعد الناردين المخزني في تفريغ الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة. وهو مرخ آمن غير إدماني يخفص التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

الأفعال الرئيسية

- مركن
- مرخ
- يفرج تشنج العضلات
- يفرج القلق
- يخفص ضغط الدم

الأبحاث

الخصائص العلاجية أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين المخزني يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفص ضغط الدم. المكونات الفعالة الفالبيوترينات مركنة ومخمدة تحث على النوم، وثمة مكونات أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرف إليها بعد.

الجهاز العصبي يخفص الناردين المخزني النشاط العصبي بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

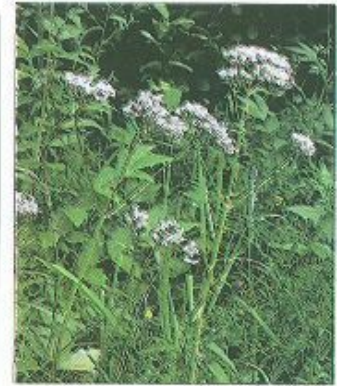
الاستخدامات المأثورة والحالية

الاستخدامات التاريخية الناردين المخزني المعروف «بالعشبة الشافية» في القرون الوسطى كانت تنسب إليه عدة مزايا، لا سيما شفاء الصرع. في سنة 1592، نشر فاييوس كالومنا Calumna مؤلفاً مفصلاً عن الأعشاب الطبية يدعي فيه أنه شفا الصرع بهذه العشبة.

الاضطرابات المرتبطة بالكرَب

يخفص الناردين المخزني فرط النشاط العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس الذين يصعب عليهم «التوقف عن التفكير»، وهو مفيد لأي حالة تقريباً مرتبطة بالكرَب، وله عموماً تأثير مهدئ للعقل لا مركن بشكل مباشر.

القلق والأرق يمكن أن يفرج الناردين المخزني كثيراً من أعراض القلق، بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق، وهو علاج مفيد للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط



الناردين المخزني يساعد في خفص الكرب، ويعتقد أن اسمه مشتق من اللاتينية Valere، أي «معافي».

المنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا وشمال آسيا، وينمو في البرية في ظروف رطبة، ويؤخذ في وسط أوروبا وشرقها. يستنبت من البذور في الربيع ويُقلع جذر وجذمور النباتات بعمر سنتين في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يعطى ناردين جنوب إفريقيا (V. capensis) للهِستيريا والصرع، ويوجد ناردين هاردويك (V. hardwickii) في الصين وبنديسيا ويؤخذ كمضاد للتشنج. وقد استخدم ناردين المستنقعات (V. ulginosa) للمغص وأعراض الإياس 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
- ايريديويدات (فالبيوترينات) - فالترات، ايزوفالترات
- قلوانيات

رعي الحمام المخزني، حشيشة الأوجاع Verbena officinalis (Verbenaceae)

رعي الحمام
نبته معمرة نجيلية تعلق
متراً واحداً، لها سوق
رفيعة قاسية وسنابل
أزهار صغيرة ليلكية.



الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقو
للجهاز العصبي والهضم،
وتستخدم طبياً منذ آلاف
السنين في أوروبا والصين.

رعي الحمام له
سوق نجيلية
مزهرة شبيهة
بالعصي، تقريباً



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يمكن أن يسبب رعي الحمام القيء إذا أقرط في تناوله
لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصبيغة (الإعدادها، ص 291) مقو
مرخ ومهدئ، للكرب والقلق.
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخففة
في كوب من الماء 3 مرات يومياً.



النقيع (الإعدادها، ص 290) يفيد
في تنشيط الهضم ويحسن
الامتصاص الفعال للغذاء.
يُشرب كوب بانتظام، وبخاصة
بعد الوجبات الثقيلة.



المسحوق يمكن استخدامه
كمعجون أسنان. تترك به الأسنان
بانتظام لتنظيفها وحمايتها.

لطالما أُسببت 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
ومصحة 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 القيء. وقد يكون مكوته
الفريبنين، وهو ملين معتدل، المسؤول
عن ذلك.

■ مقو للهضم يحسن رعي الحمام
المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقو
لهضم.

■ الجهاز العصبي يحظى رعي
الحمام المخزني بالتقدير كمصح
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.

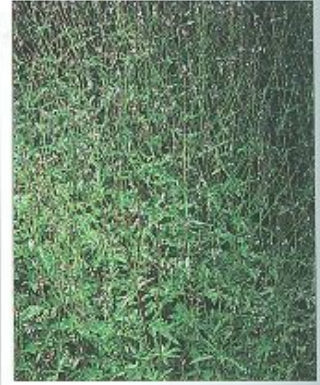
■ النقاها رعي الحمام مقو مثالي
لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأنه
يساعد على الهضم ويصح الجهاز
العصبي.

■ 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
شمس. تجنى الأجزاء الهوائية في
الصيف عندما تزهّر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

في منطقة الكاريبي، يؤخذ رعي الحمام
الكاريبي (*V. domingensis*) كمقو مر
ويستخدم للجروح والصداع.

المكونات الرئيسية

■ إيريثرويدات مرة (فربنين، فربنولين)
■ زيت طيار
■ قلوانيات
■ لنا
■ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

■ مؤثر عصبي
■ مقو
■ مركن معتدل
■ بنيه إفراز الصفراء
■ مر معتدل



البلسان الأبيض
جنبية أو شجرة معلقة
تعلمه امتار. لها أوراق
مفصصة وأزهار بيضاء
وشعر إلهيلجي أحمر.

Cramp Bark, Guelder Rose البَلَسَانُ الأَبْيَضُ، الأَفْلُوسُ الثَلْجِيّ *Viburnum opulus* (Caprifoliaceae)

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 غضن

البلسان الأبيض موطنه أميركا الشمالية وأوروبا، وقد أقر سنة 1960 في كتيّب الوصفات القومي الأميركي US National Formulary كعلاج مركّن للحالات العصبية وكمضاد للتشنج في علاج الربو. والاستخدام الطبي الأساسي للعشبة هو تفريغ 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 الفعّالة التي يحتوي عليها والمكونات الموجودة في الأفلوس الأسود (*V. prunifolium*).

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ علاج أميركي محلي استخدم شعب المسكوكي في أميركا الشمالية البلسان الأبيض لتشنّج العضلات وآلام الجسم، في حين استخدمه شعب البينوبسكوت لعلاج الغدد المتورّمة والنكاف mumps.

❖ مرخّ للعضلات البلسان الأبيض فعّال في تفريغ 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 لتفريغ 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 اللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108) مع البلسان الأبيض. وتفرّج العشبة أيضاً الإمساك والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية، فضلاً عن الأعراض الفيبريائية للتوتر العصبي.

❖ التهاب المفصل في بعض حالات التهاب المفصل، حيث يسبب ضعف المفاصل وآلم تقلص العضلات حتى تقسو تقريباً، يمكن أن يُحدث البلسان الأبيض تفريجاً ملحوظاً. ومع ارتفاع العضلات، يتحسن تدفق الدم إلى المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض اللكتيك وتستعاد الوظيفة السويّة.

❖ استخدامات أخرى يشيع استخدام البلسان الأبيض في علاج ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء زاهية مميّزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات وأسيجة الشجيرات والأجمات في أوروبا وأميركا الشمالية. يُسْتَنْبَت 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
- ❖ مؤثّر عصبي

الأبحاث

- ❖ المكونات الفعّالة لم يُخضع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (إعداده، ص 290)
لآلم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب كل 3 ساعات.



الصبيغة (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 آلم
العضلات، يفرّج على الرقبة المتوتّرة
والكتفين.

مشكلات دوران الدم.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ آلم الحيض، ص 315.
- ❖ آلم الظهر، ص 313.
- ❖ الإمساك التشنّجي، ص 307.

- ❖ تشنّج المعدة، ص 305.
- ❖ ضعف دوران الدم في اليدين
والقدمين، ص 302.
- ❖ مصاعب التنفس، ص 301.
- ❖ المعص وتشنّج العضلات،
ص 312.



الأرثد
شجرة عطرية مُعبلة تعلو 7
أمتار، لها أوراق شبيهة
بأوراق النخيل وأزهار
ليلكية صغيرة.

الأرثد. حبّ الفقد Agnus Castus, Chaste Tree

Vitex agnus-castus (Verbenaceae)

كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وُذكر في ملحمة «الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحي اسمه في الإنكليزية - «شجرة العفة» - بأنه يخفّض الرغبة الجنسية، وكان يمضعه 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 للعنبات تأثيراً هرمونياً مميزاً في الجسم، لكن المكونات المسؤولة عن ذلك لم تُعزل.

هرمونات جنسية ذكورية يُعتقد أن عنبات الأرثد مضادة لتوليد الأندروجين وتتبط عمل الأندروجينات (هرمونات الجنس الذكورية).

هرمونات جنسية أنثوية أشارت دراسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبات تأثيراً مولداً للبروجسترون، وتعمل على الغدة النخامية التي تُنظّم دورة الحيض. وقد بينت بعض التجارب أن للأرثد أهمية في علاج المتلازمة السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

منظّم للهرمونات الأرثد من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية، فزيادة توليد البروجسترون، يساعد الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين للبروجسترون 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 العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين والمهمل والهبوجية والاكنتاب.



الأرثد يحمل أزهاراً ليلكية صغيرة عطرية في الصيف تنمو ملتفة على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي آسيا. يُزرع في المناطق شبه المدارية حول العالم، وقد أصبح وجوده طبعياً في كثير من الأقاليم. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف، وتُجنى العنبات الناضجة في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الأرثد قريب بعيد لرعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*)، ص 147) واللويضة الليمونية (*Lippia citriodora*)، ص 227) باعتياره عضواً في فصيلة الأرثدييات (*Verbenaceae*).

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار (سينول)
- قلوانيات (فيتيسين)
- فلافونيات (كاستيسين)
- إيريديويدات (أوكويبين، أغنوسيد، يوروستوسيد)

الأفعال الرئيسية

- ينظّم إنتاج الهرمونات
- مولد للبروجسترون

الأجزاء المستخدمة

العنبات تُقطف في الخريف وتستخدم لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية.



عنبات مجففة

تحتوي العنبات الصفراء المحمرة الصغيرة على مواد هرمونية



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنجيبه الإفراس قد يُسبب الحذر (تمثيل الحذر)



الأقراص تؤخذ للمتلازمة السابقة للحيض.



الصيغة (إعدادها، ص 291)، للدورة الشهرية غير المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يومياً لمدة 3 أشهر.

العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجسترون.

صعوبة الإرضاع يمكن أن تؤخذ العنبات لزيادة إدرار الحليب.

الاستخدامات الذاتية

تدني مستويات الأستروجين والبروجسترون، ص 316.

الدورة الشهرية غير المنتظمة، ص 315.

المساعدة على الحمل، ص 316.

دورات الحيض غير المنتظمة تساعد العشبة 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 والغد (حب الشباب).

العقم يُمكن أن يُساعد الأرثد بعض النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إذا كان



الويتانيا المنومة
شبة قوية تعلق 1.5 متر
لها أوراق بيضوية وأزهار
صفراء مخضرة أو زاهية.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على
معظم الويتانوليدات، وهي
المركبات التي تثبط نمو
الخلايا السرطانية.

أوراق غضة



أوراق مجففة

الجذر
يسحق أو يصب
مغلياً ويؤخذ كعقار
مهدئ.

جذر غص

جذر مجفف



عنبات غضة

العنبات تمضغ في
الهند للمساعدة أثناء
الاختلاج.



عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (لإعداده، ص 290). للكرب.
يغلي 5 غرامات مع 100 مل من الماء
ويؤخذ مرتين يومياً.



مسحوق مصنوع من الأوراق.
للفقر الدم، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة
في قليل من الماء مرة يومياً.

البرشامات المصنوعة من الجذر المسحوق (لإعدادها، ص 291). للتعب العصبي، يؤخذ
1-2 غرام يومياً مع الماء.

الويتانيا المنومة

Withania somnifera (Solanaceae)

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 تقيد العشبية في الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذئب lupus والتهاب المفصل الرثيائي وللوقاية من السرطان. مزيد من الأبحاث أشارت التجارب سنة 1980 إلى أن العشبية تزيد مستويات الهيبيغلوبين وتقلل ابيضاض الشعر وتحسن الأداء الجنسي. كما أنها تساعد في الشفاء من الأمراض المزمنة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

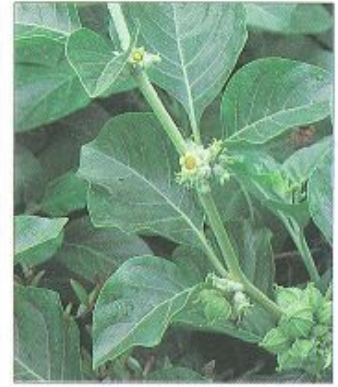
مقوية أيورفيدي تحظى الويتانيا بتقدير في الطب الأيورفيدي لخصائصها المقوية، لا سيما قدرتها على استعادة الحيوية عند من يعاني من فرط العمل أو التعب العصبي. وتعتبر أنها تخفف «الغثاء» و«الكفاء» (انظر ص 35). وقد ذكر روبرت سفوبودا في كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحة والتعمير (Ayarvida, Life, Health and Longevity)» (أركانا، 1992) أنها «تصفي العقل وتهديء الأعصاب وتقويها وتحث على النوم المريح». مضحة 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، تقيد 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 319، 308.
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. سُستبت من البذور أو الفسائل في الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع والتمر والجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

قلوانيات
لاكتونات ستيروبيدية (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 بيئت الأبحاث سنة 1970 أن الويتانوليدات المشابهة للهرمونات الستيروبيدية في الجسم



الديش الشائك
جنية معبلة تعلق 3
امثار، لها اغصان
رمادية شائكة واوراق
مرقبة

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree *Zanthoxylum americanum* (Rutaceae)

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 اللحاء والعنبات تُمضغ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وآلم الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضمية وقروح الساق.

الأجزاء المستخدمة



جنية غضة

اللحاء يعتبر أن له مفعولاً أقوى من العنبات. يستخدم في المستحضرات لتنشيط جريان الدم.

لحاء غصن



لحاء مقطع مجفف



عنبات مجففة

العنبات واللحاء كانوا يُضغغان لآلم الأسنان

العنبات تُصنع منها علاجات لضعف دوران الدم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

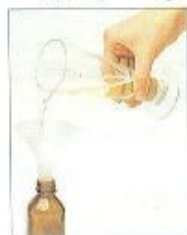
تنبيهات لا يُستخدم أثناء الحمل، لا يؤخذ داخلياً عند الإصابة بحالات معدية التهابية.



صبغة اللحاء (لإعدادها، ص 291).
للتهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.



المغلي لضعف دوران الدم، تعلق 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 اللحاء (ص 290) ويوضع.

- نيوهركولين
- حموض التنيك
- راتينجات
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- منبه لدوران الدم
- يزيد التعرق
- مضاد للرثية
- طارد للريح

الاستخدامات الماثورة والحالية

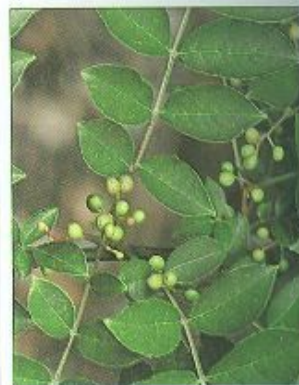
■ عشبة أميركية شمالية كان الديش الشائك علاجاً أميركياً شمالياً محلياً لآلم الأسنان والرثية. وقد استخدم في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر كمنبه لدوران الدم ولعلاج التهاب المفصل. وقد أدرج اللحاء في دستور أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى 1926.

■ الحالات الرثيية يعتبر العشابون الغربيون الديش الشائك علاجاً رئيسياً للمشكلات الرثيية 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

- ألم 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. يُستنبت من البذور في الخريف. يُجنى اللحاء في الربيع وتُقطف العنبات في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

ينمو الديش الهراوي (*Z. clava*) (*hercudis*) في جنوبي الولايات المتحدة حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش الشائك. ويعطى الديش البنجي (*Z. bungeanum*) في طب الأعشاب الصيني من أجل انماط أمراض البرد المسببة لآلم البطن. ويؤخذ ديش جنوبي إفريقيا (*Z. capense*) من أجل المعص في جنوب إفريقيا. والديش المسمي (*Z. zanthoxyloides*) عشبة إفريقية غربية ماثورة من أجل الحالات الرثيية.

المكونات الرئيسية

- فلوأنيات (كبيريشرين)
- هرُكلافين
- ليغنانات (اسارينين)

الذرة الصفراء، شَعْر الذرة Maize, Cornsilk, Indian Corn Zea mays (Gramineae)

النباتات الطبية الرئيسية

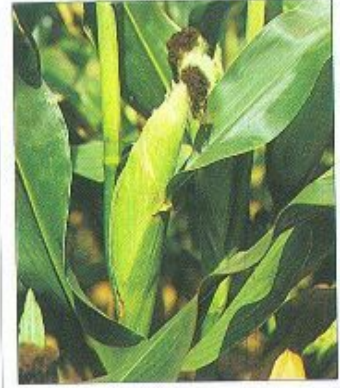
الذرة الصفراء
عشبة حولية تملو 4
أمتار، لها أزهار نكرية
شبيهة بالریش الكبير.
وتنتج الأزهار الأنثوية
اكواراً

الأجزاء المستخدمة



الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأميركا الوسطى والجنوبية منذ 4000 سنة على الأقل، ويستخدم 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
- ينهّ إفراز الصفراء باعتدال
- يخفّض ضغط الدم بلف



الذرة الصفراء، أسمها اللاتيني يعكس قيمتها. *zea* تعني «سبب الحياة» و *mays* تعني «أمتا».

الأبحاث

- إنتاج الصفراء يعتقد أن شعر الذرة ينهّ إنتاج الصفراء ويحسن جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء.
- علاج لدوران الدم أشارت الأبحاث في الصين إلى أن شعر الذرة يخفّض ضغط الدم ويقلل وقت تخثر الدم.

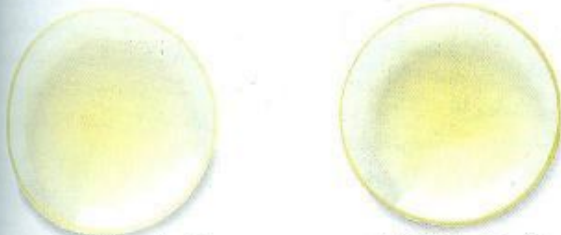
الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة ماثورة استخدم الأميركيون المحليون حبوب الذرة لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع منه لبخة فعالة استخدمتها شعوب المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورّمات والقروح والحبوب وحالات مشابهة. وذكر فوجل Vogul في كتاب «الطب الهندي الأميركي» (American Indian Medicine, 1970) أن «الهنود السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي يليه قروح عند حكه بحرق اكوان 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 يلطّف بطانة التبيبات البولية والمثانة ويرخّيها، ما يفرّج التهيّج ويحسن جريان البول وطرحه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدر الإحليل ولعسر التبول، 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.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقع شعر الذرة (لإعداده، من 290) مطّلف. لالتهاب المثانة يشرب 500 مل يومياً.

مغلي حبوب الذرة (لإعداده، من 290) توضع كلبخة (انظر ص 294) على القروح والحبوب.



الأوراق الخارجية للذرة تنزع لكشف شعر الذرة وحبوبه.

برشامات شعر الذرة (لإعدادها، من 291). للوذمة، يؤخذ غرامان يومياً.
صبيغة شعر الذرة (لإعدادها، من 291) لالتهاب المثانة، يمزج 80 مل مع 20 مل من صبيغة 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

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
- الانتوينين
- صابونينات
- زيت طيار (نحو 0.2%)
- لثا
- فيتامينات C و K
- بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

- مطر بولي



الزنجبيل
نبات معمره تنمو 60
سنة، لها أوراق رمحية
الشكل ومستابل من
الزهر الأبيض
والأصفر.

الأجزاء المستخدمة

الجزء المستخدم هو
الجذومور يحتوي على مستويات
عالية من الزيت الطيار المدفئ
والمنبه.

الجزء المستخدم هو
الجذومور الغض المائل إلى
الصفار ذو عطر قوي.



جذومور غض



جذومور مجفف مقطع إلى شرائح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتنبهات لا يؤخذ الزنجبيل بجرع طبية لمن يعاني من قروح هضمية. لا يؤخذ الزيت العطري داخلًا إلا بإشراف اختصاصي.



التنقيح (لإعداده، ص 290)،
للغثيان، يشرب كوب واحد
مرات يوميًا.

الزيت العطري لا وجاع التهاب المفصل، تُخفف 5 قطرات في
20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296).

البرشامات (لإعدادها، ص 29)، لغثيان الصباح، تؤخذ برشامة 75 مغ كل ساعة،
الصبغة (لإعدادها، ص 291)، لتحسين الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يوميًا.

- 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 الغض والمجفف علاجان مختلفان في الصين. يعطى الزنجبيل الغض للشعيرة والحمى والصداع وآلم العضلات. ويستخدم الزنجبيل المجفف للبرد الداخلي، مع أعراض مثل برد اليدين وضعف النبض واصفرار البشرة.

الاستخدامات الذاتية

■ الإمساك، ص 307.

Ginger المخزني Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الزنجبيل مألوف كتابل ومنكه، 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. يفرج الزنجبيل الهضم المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام لدوران الدم. وللزنجبيل الغض 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 الحار وخصائصها المنبهة. والشوغولات التي تتكون عندما تجف العشبة أكثر تهيباً وحدة من المكونات الموجودة في الجذومور الغض.

■ مضاد للقيء الزنجبيل فعال 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. ■ مطهر في تجربة أجريت في الصين شفي 70% من المرضى بالزحار العضوي ممن أعطوا الزنجبيل.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرج دوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوى المعدية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي.

■ منبه لدوران الدم ينبه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفق الدم إلى السطح ما يجعله علاجاً هاماً للشرث وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. وبتحسين الدوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

■ الحالات التنفسية الزنجبيل مدفئ وملطف مفيد للسعال والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتابل، هو علاج هام للهضم أيضاً.

المهنت والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويؤزرع في أنحاء المناطق المدارية. يُستنبت بتقسيم الجذومور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى مطر وفير. يُقلم الجذومور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر. يُسقل ويُقلم وأحياناً يُغلى ويُقشر.

الأنواع ذات الصلة

تُستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبيياً، لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد الزنجبيل المخزني. الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) ذو صلة وثيقة به.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1-3%) - زنجبيرين (20-30%)
- أوليوريسين (4-7.5%) - جنجيرول، شوغولات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للقيء
- طارد للريح
- منبه لدوران الدم
- ينشط السعال
- مضاد للالتهاب
- مطهر

حول المداخل

التاريخ والتراث

يقدم 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 المؤكدة والمفترضة عل السواء للنبتة بأكملها (مقابل المكونات الفعالة المعزولة). ويبحث الأعراض والأمراض التي تُستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في الماثورات العشبية المختلفة.

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجراة على النبتة، ومكوناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية.

الأنواع ذات الصلة

يقدم 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 عامة. 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 وتحت. 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 يقدم خصائص محددة للنبتة.

المهنت والزراعة

يضم أصول النبتة وتوزعها وظروف نموها المفضلة ومواسم استنباتها وحصادها.

الأجزاء المستخدمة

يسرد أجزاء النبتة المستخدمة طبياً بترتيب الأهمية.

المكونات

يقدم المكونات الفعالة الرئيسية للنبتة بترتيب الأهمية. وأحياناً يضم تفاصيل المفعول الطبي لمكون 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 إمكانيات لدور طبي بارز في المستقبل.



التنّوب البلسمي، بلسم كندا

Abies balsamea (Pinaceae)

Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلق 55 متراً. لها أوراق إبرية عطرية واكواز 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 البينوبسكوت يمسح بالراتينج الحروق والجروح والقروح، في حين أن شعوباً أخرى وضعت على الصدر والظهر للزكام والمشكلات الصدرية. واستخدم شعب البلاجرز للإبر العطرية في خيم التعرّق لاستنشاق الدخان الصادر عن الأوراق المحترقة. وقد اعتبر الدكتور ووستر 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 العطرة. **الأفعال والاستخدامات الطبية** التنّوب البلسمي مطهر ومنبه، 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. ويقال استخدامه في طب الأعشاب اليوم.

عُصبة السوس، عين الديك

Abrus precatorius (Leguminosae)

Jequirity

الوصف متسلقة مُعبلة تعلق 4 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار القرنفلية وقرون بذور تحتوي على بذور قرمزية أو بيضاء (نادراً). **المنبت والزراعة** عُصبة السوس موطنها الهند وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمات في كل المناطق المدارية. **الأجزاء المستخدمة** الجذر والأوراق والبذور. **المكوّنات** بذور عُصبة السوس تحتوي على الأبرين وقلوانيات الإندول والأنثوسيانينات، ويحتوي الجذر والأوراق على الغليسريزين وقليل من الأبرين. والأبرين سام جداً. والغليسريزين مقتشع ومضاد للالتهاب ومضاد للأرجية. **التاريخ والتراث** استخدمت بذور عُصبة السوس منذ الأزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد الثمينة بما في ذلك الماس كوهينور Koh-i-noor

الشهير، والبذور مشهورة بسميتها.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت بذور عُصبة السوس طبيياً 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 مميتة. يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث الأيورفيدي 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 عُصبة السوس لحظر قانوني في بعض الدول.



عُصبة السوس كانت تستخدم بذورها طبيياً في الأزمنة القديمة، لكنها سامة جداً.

أبوظيلون، حب السنبل، الخبيزة الهندية

Abutilon indicum (Malvaceae)

Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبّة تعلق 1.5 متر. لها سطح زغب زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية الشكل. **المنبت والزراعة** ينمو أبوظيلون في أنحاء كثيرة من الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا. **الأجزاء المستخدمة** الجذر واللحاء والأوراق والبذور. **المكوّنات** يحتوي أبوظيلون على اللثا وحموض التنيك والأسباراجين، والأخير مدر للبول. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يُعرف أبوظيلون أيضاً بالخبيزة الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً لاستخدام الخطمي المخزني (*Aithaea officinalis*)، ص 163)، وهو من الأعشاب الأوروبية المطرية الرئيسية. جذور أبوظيلون وأوراقه ولحازه لثوية وتستخدم لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفسي والبولي

وحمايتها، تُعطى صيغة 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 ومفيدة في قتل الديدان الخيطية إذا تعرّض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان البذور المسحوق، («الأعشاب التي تشفي» Herbs that Heal)، هـك باخرو (H.K. Bakhrum, 1992). وللنبتة مفعول مطهر ضمن السبيل البولي. **الأنواع ذات الصلة** أبوظيلون الثلاثي الحزور (A. trisulcatum) موطنه أميركا الوسطى، ويستخدم لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح السرطانية، وبخاصة للحم وعنق الرحم.

السُنط 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** السُنط العربي موطنه شمال إفريقيا. ويشيع وجوده اليوم في مصر ويُزرع في الهند.

الجزء المستخدم للحاء

المكوّنات يحتوي السُنط العربي على حموض التنيك واللثا والفلافونيات.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم خشب السُنط العربي لصنع المساكن والدواليب ومقايض الأدوات. وكانت الأوراق والأزهار والقرون تستخدم أدوية لطرد الديدان وإرقاء الجراح وشفائها وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية السُنط العربي قابض قوي يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية في الجسم على غرار مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100) أو السنديان المزند (*Quercus robur*)، ص 258). ويمكن تصنيع السُنط العربي في مستحضرات متنوعة، مثل دهن lotion لعلاج اللثة النازفة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيج الحلق الملتهب.

وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرمد، ونُظول douche من أجل فرط التصريف المهبل. ويؤخذ أيضاً داخلياً لعلاج الإسهال. ويُعتبر السُنط العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج القذف المبكر.

الأنواع ذات الصلة السُنط الشائع (*A. decurrens*) موطنه أستراليا ويُستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام السُنط العربي. انظر أيضاً سنط كاشو (*A. catechu*)، المدخل التالي).

تنبيهات لا يؤخذ السُنط العربي داخلياً لأكثر من 2-3 أسابيع، وتخضع أنواع الأكاسيا لحظر قانوني في بعض البلدان.

الأقنثة الرَّهَلَة، المَسْمَس
Acanthus mollis (Acanthaceae)
Acanthus, Bear's Breeches

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً، لها جذر وتديّ متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.

المنبت والزراعة الأقنثة الرَّهَلَة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كنبته للحدائق. تفضّل المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور.

المكوّنات تحتوي الأقنثة الرَّهَلَة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التَّنِيك.

التاريخ والتراث كانت الأقنثة الرَّهَلَة معروفة جيداً في العالم القديم. ويُقال إن الكليماكوس Callimachus، وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينثية مُلهماً بالتناظر التام لأوراق الأقنثة الرَّهَلَة، وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لُزُقَة لعلاج الحروق ولغها حول المفاصل المخلوعة. وكان يُعتقد أن الأقنثة كنفيع مدرّة للبول. وقد استُخدمت أيضاً لتفريج الرياح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

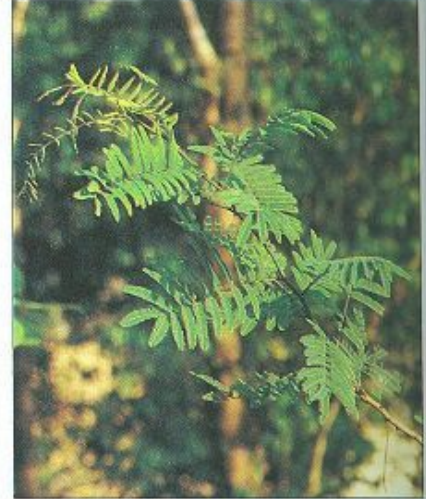


الأقنثة الرَّهَلَة تفتتح أزهارها على ساق طويلة

سنط كاشو، الكاد الهنديّ
Acacia Catechu (Leguminosae)
Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 متراً، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسّمة.

المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرقي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر.



سنط كاشو قابض ومطهر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع.

المكوّنات مستخلص الأوراق والفروع الغنيّ البيئي المحروق اللّماع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب قسيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عامّة. ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التَّنِيك و20-30% من اللثا والفلافونيات والراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية سنط كاشو قابض قويّ وعميل تخنّر. يُساعد في خفض فائض المخاط في الأنف أو المعى الغليظ أو المهبلي. 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 سنط 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 للإسهال، ص 307.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التَّنِيك الكبيرة الموجودة في العشبة تُثبت استخدامها المأثور كعلاج للمفاصل المخلوعة والحروق، وهذه المكوّنات توجد في كثير من النباتات المُبرّرة للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249). عندما توضع عجينة الأقنثة 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 المتهبّة ضمن السبل الهضمية والبولية. والأقنثة الرَّهَلَة شبيهة بالخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 103) في استخدامها خارجياً لتخفيف التهيّج وداخلياً للشفاء والحماية.

الأخيرانتوس ثنائي الأسنان
Achyranthes bidentata (Amaranthaceae)
Niu Xi

الوصف عشبة معمّرة منتصبّة تعلو متراً واحداً، 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.

المكوّنات تحتوي أنواع الأخيرانتوس على

صابونينات ثلاثية التربينويدات.

التاريخ والتراث إن قدرة الأخيرانتوس الثنائي الأسنان على إطلاق الحيض دفعت طبيب النساء الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنّب الإجهاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني المأثور أن الأخيرانتوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم لتنبيه الحيض عند تأخّر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام الحيض. ويستخدم الأخيرانتوس لتفريج 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 ويستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانتوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل.

الأدونيس الربيعي، عين الثور
Adonis vernalis (Ranunculaceae)
False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم. لها ساق حرشبية 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 قلبية، 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 قلبية شبيهة بنش الموجودة في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199). تحسن هذه المواد فعالية

القلب وتزيد خرجه فيما تبلىء سرعته في الزناد عينه. لكن خلافاً للقمعية الأرجوانية، للأدونيس الربيعي تأثير مركن للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينبض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام.

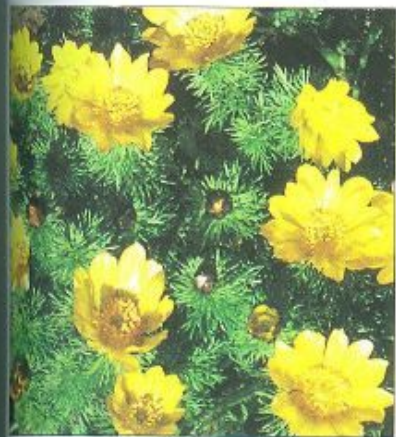
ويوصى بالأدونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معينة من انخفاض ضغط الدم. وعلى غرار النشابة

الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلبية، الأدونيس الربيعي مدر للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس

الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية. ويستخدم الأدونيس الربيعي في طب المعالجة النباتية

homeopathy كعلاج للذئبة.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كمان جمع النباتات البرية واستخدامها طبيًا يخضع لقانونية في بعض البلدان.



الأدونيس الربيعي تساعد غليكوزيداته القلبية في خفض سرعة القلب.

كزبرة البئر، شعر الغول
Adiantum capillus-veneris (Polypodiaceae)
Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة يعلو 30 سم.

المنبت والزراعة كزبرة البئر موطنها أوروبا وشمال أمريكا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كزبرة البئر على فلافونيات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسيتين)، والتربينويدات



كزبرة البئر تستخدم للشكاوى الصدرية.

(بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التنيك والثيا.

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 والكلية».

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال

العشابيون الغربيون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وغرورة الرأس.

الأنواع ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المنذبة (*A. Caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأكونيت الهرمي، بيض البئر
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 كنبتة للحدائق. يُقلى الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات التربينويد، وبخاصة الأكونيتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأكونيت سام

إلا في جرعات صغيرة جداً، وتادراً ما يوصف

للاستخدام الداخلي. ويوضع عموماً على الجلد غير المشقوق لتفريخ 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.

الأنواع 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.

الأداتودة

Adhatoda vasica syn. *Justicia adhatoda* (Acanthaceae)
Malabar Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرات ذات أربع بزور.

المنبت والزراعة الأداتودة موطنها الهند المدارية وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهمالايا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار والثمرات (الجوزة).

المكونات تحتوي الأداتودة على قلوانيات وزيت طيار غير معروف.

التاريخ والتراث الأداتودة المرة علاج أيورفيدي مأتور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً

لخصائصها المقشعة، تفيد الأداتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمة مستحضر أيورفيدي يضم أزهار الأداتودة يُستخدم لعلاج السل. وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرد الديدان. وتوضع لبخة من الأوراق الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الزنجبيل. تستخدم هذه النبتة لتخفيف عسر الهضم وانتفاخ البطن والتفخة (عند الماشية). ويساعد الهال الذكر في تطهير الانزعاج البطني الناتج عن المغص، ويمكن أن تساعد البذور في خفض التقيؤ أو منعه وتفريغ الغثيان. وخصائص النبتة المنبهة تجعلها عشبة منشطة، تُساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة الأنواع ذات الصلة بذور القاقلة الوبرية A. villosum تستخدم في الطب الصيني من أجل شكاوى مماثلة.

الزوفاء العملاقة

Agastache rugosa (Labiatae)
Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطرية معمرة أو ثنائية الحول تعلق 1.2 متر. لها ساق مربّعة وأوراق مثلثة وأزهار أرجوانية تنمو في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة الزوفاء 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.

المكونات تحتوي الزوفاء العملاقة على زيت طيار يضم المثيل تشافيكول والانيتول والانيسالدهايد والليمونين.

التاريخ والتراث ذكرت الزوفاء 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 الزوفاء العملاقة اللانعة عشبة مدفئة في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41). تستخدم في حالات تنسّم بفرط الرطوبة، ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف الهضم وتدني الحيوية. تُنبه العشبة السبيل الهضمي وتدفعه فتفرج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان والقيء، ويشجع استخدامها لتفريغ القيء وغثيان الصباح.

تُستخدم الزوفاء العملاقة لعلاج المراحل المبكرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم المعدة والغثيان. وتُمرج مع الهربون الكبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*)، ص 133) وأعشاب أخرى لعلاج التوعك والحمى وألم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دهن يحتوي على الزوفاء العملاقة على الحالات الفطرية مثل السعفة.

الأبحاث تشير الاختبارات المعملية إلى أن الزوفاء العملاقة فعالة حقاً ضد العدوي الفطرية.

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البتشولي (*Pogostemon cablin*) بشكل متبادل مع الزوفاء العملاقة. ويستخرج من البتشولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقوّل للباه.

خاصة لأن الإسكين لا يُمتص بسهولة في الأمعاء. **التاريخ والتراث** ذُكر القسطل الهندي لأول مرة كنبته الطبية سنة 1565 في ترجمة بيارانديا ماتبولي لكتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* لاسكوريدس.

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويساعد في تقوية جدران الأوردة التي قد تتحول إلى دوالي أو بواسير أو تسبب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسعة. 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، تعطي صبغة الأوراق في حالات الشاهوق.

تنبيهات قد يكون ساماً عند ابتلاعه. لا يُؤخذ للعلاج الذاتي إلا كدهون أو مرهم أو جل يوضع على جلد غير متشقّق.

الهال الذّكر، القاقلة الذكّرية

Aframomum melegueta (Zingiberaceae)
Grains of Paradise

الوصف معمرة تعلق 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 الذكر يتجر به كتابه منذ العصور الوسطى.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على زيت طيار (0.3-0.5%) ومادة حريفة تدعى بارانول (لها صلة بالجنجرول الموجود في الزنجبيل *Zingiber officinale*)، ص 153) وحموض التنتيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم البذور تابلأ بشكل رئيسي، وهي أيضاً منبهة تقوي المعدة وتدفعها. وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة

قنّاء الهند

Aegle marmelos (Rutaceae)
Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة معلقة شائكة تعلق 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 والعصينات.

المكونات يحتوي القنّاء الهندي على كومارينات وفلافونيات وقلونيات وحموض التنتيك وزيت ثابت. **التاريخ والتراث** شجرة القنّاء الهندي مقدّسة لدى الإلهين الهندوسيين لاشمي Lakshmi (إلهة الثروة وحسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحة) وتشيع زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شراكا سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد.

الأفعال والاستخدامات الطبية تخفّض ثمره 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) وتُشعل. يقطر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا يوصى بهذه الممارسة). **الاستخدام الذاتي الإسهال**، ص 307.

القسطل الهندي

Aesculus hippocastanum (Hippocastanaceae)
Horse Chestnut

الوصف شجرة متينة معلقة تعلق 25 متراً ذات تاج مقبب كبير. لها أوراق ذات 5-7 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. **المكونات** يحتوي القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيات. وللإسكين، وهو المكون الفعّال الرئيسي، خصائص مضادة للالتهاب. وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين

الأغاف الأمريكية، الباهرة الأمريكية Agave americana (Agavaceae) Agave, Century Plant

الوصف معمرة عصيرية ذات وردية كبيرة تضم 30-60 ورقة مستننة حادة لحيمة، وتعلو مترين. تزهر عناقيد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه العمود بعد 10 سنوات أو أكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأمريكي موطنه صحاري أمريكا الوسطى. ويُزرع اليوم كنبته زينية 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 لأمريكا، كان شعباً 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 مخلوطة باديانوس (1552)، وهي أول كتاب عن الاعشاب 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 قصبه مجوفة. يُقَطَّر التكيلا والمسكال، وكلاهما شراب كحولي مكسيكي، من عصير الأغاف الأمريكي 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 وتحث على الشفاء. ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات الأخرى، منها الإفرنجي (السفلس) والتدرن (السل) واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (*Aloe vera*، ص 57) وثيقة الصلة بالأغاف الأمريكي، وللنبتين استخدامات طبية متماثلة. ويُزرع الأغاف الليفي (*A. sisalana*) في أمريكا 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 وأزاجيع 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.

الغافث الغولاني

Agrimonia eupatoria (Rosaceae)
Agrimony

الوصف معمرة منتصبه زنجية خفيفة العطر تعلو 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 التنيك والكومارينات والفلافونيات بما فيها اللوتيونين وزيت طيار ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث النوع المسمى يوباتوريا له صلات ملوكية ويُقال إن ميتريداتس يوباتور (توفي سنة 63 ق.م)، ملك البونتوس في شمالي تركيا، كان على معرفة واسعة بترات النبتة ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم العشابون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرقأ النزف ويحث على التخثر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج مفيد أيضاً للإسهال ومقوٍ لطيف للهضم ككل. وعندما يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قيماً لالتهاب المثانة

وسلس البول. ويُستخدم أيضاً لحصى الكلى والتهاب الحلق والبهجة والرثية والتهاب المفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث المرّية 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 والرضع، ص 316.

النجيل الزاحف

Agropyron repens syn. *Elymus repens*
(Gramineae)
Couch Grass

الوصف معمّر قوي يعلو 80 سم. له جذور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبه تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأميركتين وشمالي آسيا وأستراليا، وهو عشبة غازية، يُجنس على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الجذور والبذور والجزر. **المكونات** يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكريد (مثل التريتيسين) وزيت طيار (أغوبيرين أساساً) ولثاً ومواد مغذية. وللأغوبيرين خصائص صادة (مضادة حيوية).

التاريخ والتراث في الأزمنة الكلاسيكية، نصح دسقوريدس (40-90 ميلادية) وبلينيوس (23-79 ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف ثديي البول وحصى الكلى. وفي سنة 1597، كتب العشاب جون جيرارد أن النجيل الزاحف قد يكون ضيقاً كريهاً في الحقول والجَنَبَات، لكن منافعها البدنية تعوض عن أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين بوزن حُرْقَة. وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحْمَص 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 النبيتات البولية من العدوى والمهيجات ويزيد حجم البول، ما يخفّفه. يمكن أخذه مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصى الكلى وخفض التهيجات والتهتكات التي تسببها. ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصى الكلى (كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحؤول بوزن تخفّفها. وتستفيد البروستات المتضخمة 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 الهضمية. ويقال إن العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد في علاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

وأفادت العشابة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفّض سرعة النبض و«يعادل دوران الدم». **الأفعال والاستخدامات الطبية** العرصف المذاد مرّ وقابض وعطري، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء. له خصائص مسكّنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لاثماً 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 كسكن.

رجل الأسد

Alchemilla vulgaris (Rosaceae)
Lady's Mantle

الوصف معمرة عشبية تعلق 30 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة.

المنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القارية. تجنى في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات 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، وتقع 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 التنبية القابض ملحوظ جداً بحيث استُخدم لتقليل الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً للواتي يرغبن بأن يبيدين 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 وتفريغ 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 معمر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجذرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء.

المنبت والزراعة العرصف المذاد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا، وقد توطن في أميركا الشمالية. يفضل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبلية، ويجمع عادة عندما يزهر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي العرصف المذاد على غليكوزيد الإيرونويد، بما في ذلك الهارباغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*). (ص 101).

التاريخ والتراث في التراث الأوروبي، يقدر

العرصف المذاد كعشبة ملثمة للجروح. وقد امتدحه نيكولاس كلبيير في سنة 1652: «تقنع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمد عند المصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعال جداً بخلاف ذلك لأي جرح داخلي أو شكّة أو طعنة في الجسم أو الأمعاء».



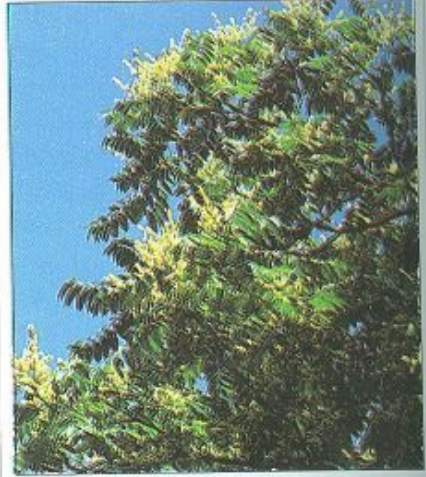
العرصف المذاد اعتقد فيما مضى أنه علاج للسكّر المعلق.

الإيلنطس الغدي، شجرة السماء

Ailanthus altissima syn. A.
glandulosa (Simaroubaceae)
Tree of Heaven

الوصف شجرة معلقة تعلق 20 متراً. لها أوراق كبيرة ذات ورقات رمحية قد تصل إلى 12 ورقة وأزهار صغيرة صفراء مخضرة. رائحتها كريهة.

المنبت والزراعة شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأستراليا وأميركا الشمالية. تُزرع في الجنائن. يجنى لحاؤها ولحاء الجذر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سيخة، فإنها تجفّف التربة وتزيل مواقع تكاثر البعوض.



شجرة السماء لها مذاق مرّ كريه.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر، **المكوّنات** يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانثون والكواسين) والقلوانيات وحموض التنيك. الكواسينويدات شديدة الحرارة 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 مضاداً للدود والتصريف المهبلي المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنج وتعمل على الجسم كمثبط قلبي.

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بزحار حاد، وشفاوا 81 منهم. يخفّف ألم البطن عامة 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.

كرات الدب**Allium ursinum (Liliaceae)**
Ramsons

الوصف معمرٌ بصلي ذو رائحة قوية كالثوم، يعلو 28 سم. له ساق مثلثة وأوراق بيضوية عريضة، تنمو من الساق عنقايد من الأزهار البيضاء النجمية الشكل.

المنبت والزراعة كرات الدب موطنه أوروبا وآسيا. يفترش المواعظ الظليلة في الغابات الرطبة وبحوار الجداول. تجمع النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كرات الدب على زيت طيار والدهيدات وسلفيد الفينيل وفيتامين C.

التاريخ والتراث كرات الدب (وكثير من النباتات البصلية) يحظى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كُل الكرات في الخريف وكرات الدب في أيار / مايو فيمضي الأطباء وقتهم يلهون طوال العام».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كرات الدب 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 وعُس الهضم وفقد الشهية.

وتستخدم العشبة كاملة في نقيع مضاد للديدان الشريطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. ويعتقد أيضاً أن كرات الدب مفيد للربو والتهاب القصبات والنفاخ. ويستخدم عصيره للمساعدة في إنقاص الوزن. والعصير مهيج لطيف عندما يوضع خارجياً. ينبت دوران الدم المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج المفاصل المصابة بالتهاب أو التهاب.

جار الماء**Alnus glutinosa syn.**
A. rotundifolia (Betulaceae)
Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدّع تطلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية مسنّنة وفؤرات ذكورية 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.

المكونات يحتوي جار الماء على الليغنانات وحموض التنيك (10-20%) والإيمودين (أنتراكينون) والجليكوزيدات.

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم ووستر بيتش Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانثوني مغلياً من اللحاء «لتنقية الدم».

القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية. وكانت حزم البصل تعلّق 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 السعال والمساعدة في تفريج الزكام.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيوي ومضاد للالتهاب ومسكّن ومقشع 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 وتصلب الشرايين ونوبات القلب. كما أنه مفيد في تجنّب عدوى الفم وتسوّس الأسنان. ويمكن قطر عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن، ويستخدم البصل المشوي كلبخة لتصريف القيح من القروح. وللبصل شهرة قديمة كمقو للباه، ويستخدم أيضاً في مستحضرات التجميل لتنبيه نمو الشعر.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، يُعطى البصل القصبي (*A. fistulosum*) للحمّى على التعرق ولفتح الأنف المسدود وتفريج انتفاخ البطن. كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحبات والخراجات.

الاستخدام الذاتي الحمى 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 معمرة تطلو متراً واحداً، لها ساق مزهرة وأوراق رمحية ملساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل تبدو كأنها مغطاة بالصقيع.

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمءاء موطنها شرقي أميركا الشمالية وتنمو أساساً في المستنقعات وأراضي الغابات الرملية الرطبة، وبخاصة قرب شاطئ البحر. تجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا وتينيسي وكارولينا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الجذور والأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة النجم على صابونينات ستيرويدية تستند إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكوّن مرّ وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث استخدم الكاتوبا في أميركا الشمالية نقيع أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من أجل ألم المعدة. كما استخدمت حشيشة النجم من أجل لسعات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب التوصل 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. الجذور المجفّف، وبخاصة الجذور الغض، يمكن أن يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة، ما يسبّب المغص والإسهال والقيء.

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 كتخوع من الخضّر.

الأجزاء المستخدمة البصلة.

المكونات يحتوي البصل على زيت طيار مع مكونات كبريتية ومركبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين (مضاد حيوي) والأليين، والغلانوثينات 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 التعرق 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 وتتم 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 التنيك بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية.

التاريخ والتراث يشق 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 الحيشية (*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 الحلو للسعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (عارش ملو).
الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطف، فهو يحمي الأغشية المخاطية ويلطفها. ويضاد الجذر فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. والخطمي ملين لطيف أيضاً ومفيد في كثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللقائفي الناحي والتهاب القولون والتهاب الرئج diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهیوجة. 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 كتنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه. ويستخدم الجذر كمرهم للحبات والخراجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن أن يعطى الجذر المقشور كمصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان.

الأنواع الأخرى الخبيزة الوردية (*A. rosea*) والخبيزة البرية (*Malva sylvestris*) (ص 230)

تستخدمان بطريقة مماثلة.

الاستخدامات الذاتية الالتهابات البولية، ص 314؛ التهاب الأنف الأزجي مع النزلة، ص 300؛ ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة، 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 للأنسان واللثة ومشكلات الحلق. ويساعد مفعول تنقيع الحياء 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 لتفريج 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 لماعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار نجمية.

المنبت والزراعة الألستونية (*A. constricta*) موطنها أستراليا والولايات المتحدة. 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 الستونية (*A. constricta*) على البرسيريين، وهو خافض قوي للضغط.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الألستونية لعلاج الحمى الملارية (وتسمى الكينين الأسترالي)، لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير واضحة. الحياء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط الدم، والحياء مر 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 زغبية تعلو 2.2 متر. لها جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار قرنفلية. **المنبت والزراعة** الخطمي المخزني موطنه أوروبا، وقد وُثِن في الأمريكتين. يفضل الحقول المستنقعية والمناطق المديّة، ويُزرع للاستخدام الطبي. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالإزهار، ويُقَلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو 37% من النشاء و11% من اللثا و11% من البكتين، والفلافونيات وحموض الفينوليك والسكريات والأسبارجين.

التاريخ والتراث أفاد الفيلسوف تيوفراستس (نحو

ويُستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفف لعلاج ألم الأسنان. **تنبيه** لا يُؤخذ الزيت داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

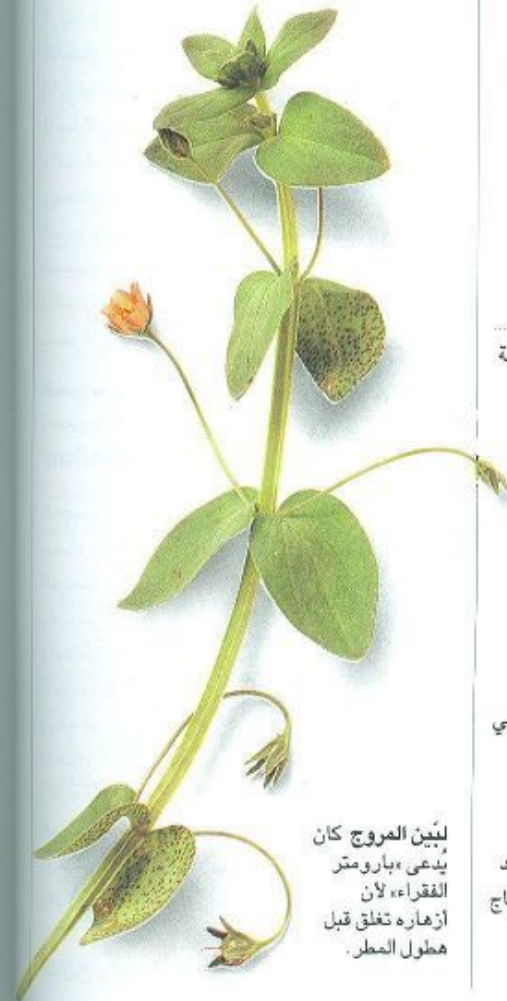
لَبِين المروج، عُشْبَةُ العَلَق *Anagallis arvensis (Primulaceae)* Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلقة حولية تَعْلُو 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 المهملّة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** 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» (1931) *Modern Herbal* قولاً قديماً معناه «لا يستطيع



لبين المروج كان يُدعى «بارومتر الفقراء» لأن أزهاره تعلق 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. **المكوّنات** يحتوي الصمغ على حمض الأناكارديك، وهو مضاد للجراثيم والفتور ويقضي على الديدان والحيوانات الأولية.

التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مرببات، وفي البرازيل يُصنع شراب يُدعى «كاجوادو»، الصمغ المستخرج من الجذع يطرد النمل والحشرات الأخرى. **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم أن كثيراً من أجزاء النبتة تستخدم طبياً، يستخدم جوز الأكاو طعاماً بعد إزالة بطانته السامة. والجوزة غنية بالمغذيات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً. وتستخدم الأوراق في طب الأعشاب الهندي والإفريقي لآلم 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 والسامير. أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية والداخلية للجوزة فهو كاو ويُسبب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بحرص شديد لإزالة التآليل والسامير والسعفة ringworm والقروح. **تنبيه** زيت قشرة الجوزة وبخاره مهيجان قويان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عُود القرح *Anacyclus pyrethrum (Compositae)* Pellitory

الوصف عشبة معمرة تَعْلُو 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 ويُقَلع جذره في الخريف.

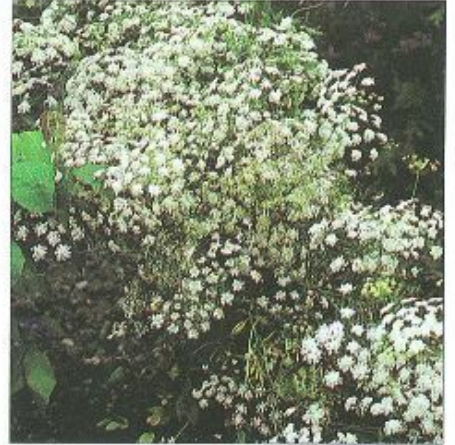
الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي عود القرح على الأنايسكولين والإينولين وزيت عطري.

التاريخ والتراث كتب العشاب نيكولاس كليبير سنة 1652 أن عود القرح «يطهر الدماغ من الأخطا البلغمية... فيخفف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني وأستخدم على شكل قرص دوائي لتفريج جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف ألم الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يمضغ لتفريج ألم الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتلطيف التهاب الحلق. وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مقوياً

الخَلَّة الكبيرة *Ammi Majus (Umbelliferae)* Bishop's Weed

الوصف عشبة حولية منتصبّة تَعْلُو 80 سم، لها وريقات متشابكة وخيم من الأزهار الصغيرة البيضاء. **المنبت والزراعة** الخَلَّة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقيّه حتى إيران. تُزرع من أجل بزورها وتُجنى في أواخر الصيف. **الأجزاء المستخدمة** البذور.



الخَلَّة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزرية، لها بذور شديدة الرائحة.

المكوّنات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابيتين)، والفلافونيات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث تُزرع الخَلَّة الكبيرة كنبته طبيّة منذ العصور الوسطى، لكنها أقل استخداماً من الخَلَّة (A. visnaga، ص 59).

الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخَلَّة الكبيرة بذور قوية العطر، وهي تهدئ الجهاز الهضمي كنفيع أو كصبغة. وهي أيضاً مدرة للبول، وعلى غرار الخَلَّة، تُستخدم لعلاج الربو والذئبة. والخَلَّة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقّع لون الجلد في البهق vitiligo. وتستخدم من أجل الصدف psoriasis. **تنبيهات** يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقيء والصداع بعد استخدام الخَلَّة الكبيرة. ويمكن أن تتسبب بردود فعل أرجية لضوء الشمس. وتخضع الخَلَّة الكبيرة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الأكاجو، البَلَادُر الغربي *Anacardium occidentale (Anacardiaceae)* Cashew

الوصف شجرة دائمة الاخضرار تَعْلُو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنفل في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرة هي في الواقع ساق متغلظة. وتتدلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء.

البرواق الصيني*Anemarrhena asphodeloides* (Liliaceae)**Zhi Mu**

الوصف عشبة معمرة ذات جذمور غليظ وأوراق رقيقة 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 الجذمور.

المكونات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات ثلاثية التربينويد (تيموصابونين وسارساصابوجينين).

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 بالاشتراك مع الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*, ص 123) والخنازيرية العقدهاء (*Scrophularia ningpoensis*).

شقار الفصح*Anemone pulsatilla* syn. *Pulsatilla vulgaris* (Ranunculaceae)**Pasque Flower**

الوصف نبتة معمرة شعرية تعلو 15 سم. لها أوراق ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية.

المنبت والزراعة شقار الفصح موطنه أوروبا ويزدهر في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية والشمالية من القارة، ويفضل التربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية عند إزهاره في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجففة.

المكونات تحتوي أزهار شقار الفصح على لاكتون البروتوانيمونين (يشكل الأنيمونين عندما يجف)، وصابونينات ثلاثية التربينويد وحموض التنيك وزيت طيار.

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 شقار الفصح في طب الأعشاب اليوم عما كان في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قيماً لآلم تشنج العضلات والمشكلات الحيضية والاضائفة

متينة وأوراق رمحية شائكة وثمره صفراء محمرة 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 تحسن الهضم وتزيد الشهية وتفرّج الشحمة. وفي طب الأعشاب الهندي، يُعتقد أنه يعمل كمقوٍ للرحم. والثمرة الناضجة تبرّد وتلطّف وتستخدم لطرد الريح وخفض الحمض المعدي المفرط. ومحتواه



الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلان الذي يساعد على الهضم.

الغواد التفكير في فضائل لبين المروج ويعجز اللسان عن وصفها. وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كمعالج لحصى المرارة وتشمع الكبد ومشكلات الرثتين وحصى الكلى والعداوي البولية والقرس والرثية (الروماتيزم). ويوصى نمط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسمية في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم لبين المروج من قبل العشائبيين اليوم، لكن له خصائص مدرة للبول ومعرّفة ومقشّعة، وكان يستخدم كمقشع لتنبية 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 لبين المروج طبياً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة.

الكوكولوس، سم السمك*Anamirta cocculus* (Menispermaceae)**Cocculus**

الوصف نبتة خشبية متسلقة 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 بجنوبي شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى إندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكونات يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين (يصل إلى 5%) والقلوانيات، والبكروتوكسين سم قوي جداً ومنبه للأعصاب.

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سما للسمك. تُنثر في الماء فتختر السمك ما يجعله يطفو على السطح.

الأفعال والاستخدامات الطبية تباع ثمرة الكوكولوس على نطاق تجاري كمعالج 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 الفطرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامة جداً بحيث أنها

نادراً 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 السمية لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً فحسب بإشراف اختصاصي.

الأناناس*Ananas comosus* (Bromeliaceae)**Pineapple**

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلو متراً واحداً. لها ساق

الهام من الألياف يجعله مفيداً في تفريغ الإمساك، أما عصير الثمر الناضج فهو مقوٍ هضمي ومدّر للبول. وتعتبر الأوراق مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضية وتلطيف الحيض المؤلم.

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. تجنى 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 البيتاغلياندين)، ولاكتونات وكومارينات، وقد تبين أن مستخلصاً من الجذر مضاد للالتهاب.**التاريخ والتراث** لحشيشة الملاك سجل قديم كعشبة طبية قيمة. فكتاب «النباتات الطبية البريطانية» (1877) يفيد بأن «سكان أقاليم الشمال يعتبرون هذه النبتة أفضل ما تنتجه التربة... فهم يتعرضون لنوع حاد من المغص يشكّل جذر حشيشة الملاك أحد أدوية الرئيسية عندهم»، وتقدّم (تغلف بالسكر) السوق للاستخدام الطبي.**الأفعال والاستخدامات الطبية** حشيشة الملاك علاج مدقّء ومقوّ يلعب 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 المدقّئة والمقوية التهاب القصبات وحالات الضعف التي تؤثر على الصدر، ويشجع 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 سوق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحمل كثيراً 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.النفس. والشبث مضاف مفيد لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدرّ لطيف للبول، وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفلوس التلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريغ ألم الحيض، 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 الحيض، وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من المأثور استخدامه لعلاج السعال وكمركّن من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل السد. 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؛ وندراً ما يستخدم الشقار الحرجي (*A. nemorosa*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضافاً للتهيج 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 وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملّة. ويؤخذ على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تُجمع الأوراق كعشبة للطبخ. وتجنى 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 وأرد 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 ضدّ السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.**الأفعال والاستخدامات الطبية** لطالما 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. ويحسنّ مضغ 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 ممتددة ذات شعر تعلق 10 سم. لها أوراق صغيرة شبيهة بالأوتاد وأزهار صغيرة خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأمريكا 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 التنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطي قابض ومدرد للبول ومطر، يستخدم لعلاج مشكلات الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصى المثانة، التي تسبب تهيجاً وتعيق تدفق البول. يفضل أخذه على شكل نقيع، وهو علاج مفيد أيضاً لالتهاب المثانة والعداوي البولية المعادة. يمزج مع الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163 في الحالات التي تستلزم مفعولاً مطرياً.

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: امبراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زونغ (1150-1228) حشيشة الملاك الصينية كعشبة معرّفة قادرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملاك السيبيرية الحرّيفة للمرّة للصداع وآلم العينين واحتقان الأنف وآلم الأسنان. وهي على غرار أنسبائها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، أنظر المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدقّقة ومقوية ولا تزال تعطى للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة مثل القروح والحبّات التي تصيب الجسم. ويبدو أن حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوجه المصاحب لآلم ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

التاريخ والتراث ذكر العشاب كيونغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإبريدية» أن الأقحوان النتن مفيد للنساء المصابات بتدلي الرحم إذا غسلوا أقدامهنّ بمغليّه. أما وضعه ساخناً ورطباً فيخفف انتفاخ البواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أنه شبيهة بالبابونج والبابونج من حيث المظهر، فإن الأقحوان النتن أقل فعالية بكثير كدواء. يُستخدم كمضاد للتشنج وللحث على الحيض. وقد استخدم في المآثور لحالات هستيرية مزعومة ذات علاقة بالرحم، وندراً ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر.

تنبيهات يمكن أن تسبب النبتة بأكملها البثور إذا وضعت غصّة على البشرة. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع.

البقدونس الإفرنجي، السرّفل البقليّ *Anthriscus cerefolium* (Umbelliferae) Chervil

الوصف عشبة حولية تعلق 60 سم. لها سوق دقيقة التلم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء المنتظمة في خيم مركّبة.

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 تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي البقدونس الإفرنجي على زيت طيار وكومارينات وفلافونيات.

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر توت عنخ آمون سلّة من بذور البقدونس الإفرنجي. وتستخدم العشبة في المآثور 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 للتثنية الدم، والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً عن اعتباره مدرّاً للبول. يوضع عصير النبتة الغصّة على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح والإكزيمة والخرّجات.

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: امبراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين.

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زونغ (1150-1228) حشيشة الملاك الصينية كعشبة معرّفة قادرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملاك السيبيرية الحرّيفة للمرّة للصداع وآلم العينين واحتقان الأنف وآلم الأسنان. وهي على غرار أنسبائها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، أنظر المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدقّقة ومقوية ولا تزال تعطى للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة مثل القروح والحبّات التي تصيب الجسم. ويبدو أن حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوجه المصاحب لآلم ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

القشطة، السّمْرَجَل الهندي *Annona squamosa* (Annonaceae) Custard Apple

الوصف شجرة تعلق 10 أمتار. لها أوراق مستطيلة إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرة وثمرّة خضراء مفضّصة.

المنبت والزراعة القشطة موطنها أميركا المدارية والكاريبي، وتزرع في كل المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرّة والبذور.

المكونات تحتوي القشطة على سكريات الفاكهة ولثا.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع الغنية في جبال الأنديز الغربية مع التننع (*Mentha x piperita*)، ص 112 لتفريغ الزكام والقشعريرة، وفي الطب الكوبي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرّة غير الناضجة فهي قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والزحار، وتُمزج البذور المسحوقة مع مسحوق محايّد وتستخدم مبيداً للحشرات.

الأقحوان التّتن، البابونج التّتن *Anthemis cotula* (Compositae) Mayweed, Stinking Mayweed

الوصف نبتة معمرّة أو حولية تشبه البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76) والبابونج

الأراليا السنبلية

Aralia racemosa (Araliaceae)
American spikenard

الوصف جنبه معمرة عطرية تعلق مترين. لها جذور غليظة لحيمية وأوراق جلدية كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة الأراليا السنبلية موطنها أميركا الشمالية. يُقلم 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 لأم الظهر، وتنبئ المستوطنون لاحقاً هذا العلاج، واستخدامها الشوئي لانتفاخ البطن والسعال والربو والم الشدي. واستخدامها المينوميني كعلاج لتسبم الدم. وقد أدرجت العشبة في مكتب 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 للرشية والربو والسعال. توضع خارجياً بمثابة ليخة، 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.

المطّلب الشائع

Arbutus unedo (Ericaceae)
Strawberry Tree

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها ساق منتصبة ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسننة وأزهار جرسية بيضاء أو قرنفلية وثمره دائرية ثلثية حمرات تشبه الفراولة.

المنبت والزراعة القطلب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا. تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والثمار في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكونات يحتوي القطلب 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 القطلب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائغة غضة. اللفظة

اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي أكله».

الأفعال والاستخدامات الطبية يُقدّر القطلب الشائع كعشبة مطهرة وقابضة. ومفعولها المطهر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل. ويُستغل مفعول القطلب 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.



القطلب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهرة.

عنب الدب، عيسران

Arctostaphylos uva-ursi (Ericaceae)
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف جنبه منخفضة دائمة الخضرة تعلق 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

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 مائية (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض التنيك (حتى 15%) وجليكوزيدات الفينوليك والفلافونيات ولأربوتين والكينونات المائية 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 وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى مترامية في الكلى.

الأبحاث بيئت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يُرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالانتلاف مع نظام غذائي نباتي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح عامه بالآلا يؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 10-7 أيام متواصلة.

زهرة الرمال، الرملية

Arenaria rubra (Carophyllaceae)
Sandwort, Sand spurrey

الوصف نبتة عشبية حولية خفيضة دقيقة 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 والحصى، وبخاصة قرب البحر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الرمال عشبة مدرة للبول يعتقد أنها ترخي الجدران العضلية للثنيبات 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. peploides*)، وهي نبتة شمالية وثيقة الصلة، يأكلها سكان الاسكا الأنويت كخضرة غضة أو مخللة أو محفوظة في الزيت، وتخمر هذه النبتة في آيسلندا وتؤكل. وللنومان الأمر (*Hemiaria glabra*، ص 218)، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبية مماثلة لخصائص زهرة الرمال.

الأريستولوكيك أنها فعالة في لام الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسمية حموض الأريستولوكيك.

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة ونقيع من زراوند الأمازون (*A. klagii*) من أجل عضات الأفاعي. وفي أميركا الشمالية، استخدم الزراوند الملطوي (*A. septentaria*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قوياً للحُمى. ويستخدم الزراوند (*bracteata*) في السودان للسعات العقارب، والزراوند المدور (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمقوّ وللحث 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 الطّياني أي نوع آخر من الزراوند طيباً إلى أن تحسم مسألة سلامته.

فجل الخيل، زهرة الغطاس

Armoracia rusticana syn.
Colchlearia armoracia (Cruciferae)
Horseradish

الوصف نبتة معمّرة تعلو 50 سم. لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات.

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية، ويزرع على نطاق واسعة من أجل جذره الذي يُقتلع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكوّنات يحتوي جذر فجل الخيل على

الغلوكوسيلينات (السينيغرين بشكل رئيسي)

والأسباراجين والراتينج وفيتامين C، وينتج

السينيغرين عند سحقه البيل الإيزوتيو سيانات، وهو مضاد حيوي.

التاريخ والتراث لعل بليونس (23 ق.م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة طرد العقارب، لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كعشبة مدرة للبول. وهو قابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل

كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كعشبة طبية تدهنت، بنيه الهضم بقوة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية. وهو مدرّ جيد للبول ويحث على التعرّق، ما يجعله مفيداً للحُمى والزكام والإنفلونزا، وهو مقشّع

أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سنديوش من الجذر

المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحُمى الكلا. ويمكن أن تُلطف لبخة من جذره الشرت chilblains.

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيج

السيبل المعدي المعوي. ويجب تجنّب النبتة من قبل

الذين لديهم ضعف في عمل الدرقية. وقد تسبّب لبخة

فجل الخيل البثور.

المنبت والزراعة تنمو الأريسة الصينية في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقَلع الجذور في الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور المجفّف.

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن

الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في طب

الأعشاب الصيني أن الأريسة الصينية تحثّ على طرد

البخغم بالسعال. ويستخدم الجذور المجفّف بشكل

رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخلياً.

يمزج دائماً مع جذر غص من الزنجبيل (*Zingiber*

officinale، ص 153)، ولا يستخدم الجذور الغصّ إلا

خارجياً للقروح وحالات الجلد الأخرى.

الأنواع ذات الصلة الأريسة النهرية (*A.*

amurensis) والأريسة المتباينة الورق (*A.*

heterophyllum) تستخدمان بشكل متبادل مع

الأريسة الصينية. وتستخدم أريسة هملايا كترتيق

لعضات الأفاعي السامة. والأريسة الثلاثية الورق (*A.*

triphyllum)، وهي نوع أميركي شمالي، تعتبر علاجاً

لحالات الصدر.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذور

الغص سام جداً، يستخدم الجذور المجفّف حسب

داخلياً.

الزراوند الطّياني

Aristolochia clematitis (Aristolochiaceae)

Birthwort

الوصف نبتة معمّرة كريمة الرائحة لها أوراق قليلة

الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاء منبسطة.

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبها،

ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا. يقتلع جذره في

الربيع والخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الزراوند الطّياني على حموض

أريستولوكيك وزيت طيار وحموض التنيك. تنشط

الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها

مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلى.

التاريخ والتراث تعني لفظة *aristolochia* اللاتينية

«الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام المأثور

لعصيرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار

ثيو فراستوس (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 وآلم المعدة وآلم

الأسنان والحميات.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم

الزراوند الطّياني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج

الجروح والقروح وعضات الأفاعي. ويؤخذ بعد الولادة

لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حائثة على بدء الحيض

ومُجهضة (خطيرة جداً). كان يؤخذ مغليها للحث على

التام القروح. ويستخدم الزراوند الطّياني أيضاً للربو

والتهاب القصبات.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية المجراة على حموض

الخشخاش المكسيكي، الأرغمون المكسيكي

Argemone mexicana (Papaveraceae)

Mexican Poppy

الوصف نبتة شائكة حولية تعلو متراً واحداً. لها

أوراق شوكية بيضاء معرّقة 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

والبذور.

المكوّنات يحتوي الخشخاش المكسيكي على

توانينات الإيزوكينولين الشبيهة بتلك الموجودة في

الخشخاش المنوم (*Papaver Somniferum*، ص 242).

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش،

تقرّر هذه النبتة تُسغاً حليبيّاً استخدم في الإكوادور

لعلاج السُد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسغ

الطازج للخشخاش المكسيكي على مكوّنات مذيية

للبروتين، ويستخدم لعلاج التآليل وعقابين الشفة

والشوائب على الشفاء. وتعمل النبتة بأكملها كمسكن

لطفيف. يستخدم نقيع البذور بكميات قليلة في كوبا

كمركّب للأطفال الذين يعانون الربو. وزيت البذور

مُسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقشّعة

وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر.

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم تُسغ

الخشخاش الأصفر لعلاج التآليل.

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف

اختصاصي.



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقشّعة وهي مفيدة لعلاج السعال.

الأريسة الصينية

Arisaema consanguineum (Araceae)

Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق

نجمية الشكل وقنابات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء

تشبه الإبريق.

زهرة العُطاس الجبلية

Arnica montana (Compositae)
Arnica

الوصف نبتة عطرية معمّرة 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 والبيرينييه وسيبيريا وشمال غرب الولايات المتحدة وكندا. تُجنى أزهارها عندما تتفتّح تماماً، وتُجنى الجذامير بعد نبول النبتة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذور.

المكوّنات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات وزيت طيار يضم التيمول ولثاً ومنتجات 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 وضمانة 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، تتنبّه دوران الدم. وهي قيّمة 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 المتهتك. 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.

الفَيْصوم. رَيْحان الأرض

Artemisia abrotanum (Compositae)
Southernwood

الوصف نبتة عطرية قوية معمّرة 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، تُجنى الأجزاء

الهوائية في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القيصوم على زيت طيار

وأبروتانين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي القيصوم بتقدير كبير في العصور الوسطى وعصر النهضة، ويستخدم اليوم

بشكل متقطع في طب الأعشاب. ويعتبر الأفسنتين (A. *absinthium*، ص 63) الوثيق الصلة به أفضل منه.

وعلى غرار الأفسنتين، يحتوي القيصوم على زيت طيار قوي طارد للحشرات، وتوضع الأوراق بين

التياب لصدّ العث. وقد أفادت السيدة غريف في

«الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) أنه في إنكلترا، حتى



أوراق القيصوم كانت توضع بين التياب لطرد العُث.

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفَيْجَن النَّتَن (*Ruta graveolens*)، ص 262) قرب السجين في قصص الاتهام كواقٍ من عدوى حمّى السجون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوِّ

مرّ. يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء. ويُعطى تقيع القيصوم إلى الأطفال

كعلاج من الديدان، لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي. وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia*

الأخرى، ينبّه القيصوم الحيض ويشجع 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 الشَّعْرِيّ

Artemisia capillaris (Compositae)
Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمّرة متوسطة الحجم ذات ساق منتصبّة وأوراق ريشية رفيعة وعناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.

المنبت والزراعة الشَّيْح الشعري موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق

الأقصى وتجمع النباتات الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات 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 مرّة في «تحفة المزارع الإلهية»

الذي كتب في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّيْح الشعري

علاج فعال 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 وأتابيب المرارة ما يفرّج الحمّى. والشَّيْح الشعري مضاد للالتهاب ومدّر للبول. وكان يوضع سابقاً على

شكل عصاية من أجل الصداق.

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن للشَّيْح الشعري مفعولاً مقوِّياً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الشَّيْح الشَّرْقِيّ

Artemisia cina (Compositae)
Levant Wormwood

الوصف جنبة معمّرة 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 المتفتّحة من النباتات البرية والمزروعة.

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكوّنات يحتوي الشَّيْح الشرقي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفية) والأرتيميسين

وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السنتينول). السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية والديدان

الشرطية بدرجة أقل.

التاريخ والتراث الشَّيْح الشرقي كان معروفاً في

العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية، ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزل مكوّن الهام، السانتونين،

لأول مرّة سنة 1830، ويشجع استخدامه الآن أكثر من النبتة نفسها.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر

استخدامه تقريباً في طرد الديدان. والشَّيْح الشرقي مرّ

قويّ وعطري له تأثير مقوِّ ومنبّه للهضم. تميز رؤوس الأزهار المحقّفة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء

مرارته.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الصقلاب العسقولِي، حشيشة ذات الجنب *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.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة. يُقتلع جذرها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكوّنات يحتوي الصقلاب العسقولِي على

الكاردينوليدات والفلافونيات، وهو موكد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر الصقلاب العسقولِي دواء

شاملاً في طب الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد

استخدم لعلاج حالات متنوعة مثل ذات الجنب

والتيفويد ونات الرئة والنزلة والزحار والمفص

والإكزيمة والتهسثريا. وكان شعب الأوماها يأكل

الجذر الني من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات

الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بأن

الصقلاب العسقولِي علاج

جيد للحميات الجافة.

الأفعال والاستخدامات

الطبية للصقلاب

العسقولِي تطبيقات عديدة

رغم أن استخدامه الأكثر

تحديداً هو تفريج التهاب ذات

الجنب. وهو مفيد لحالات

الصدر الحارة والجافة

والكثيمة. وهو يحث على لفظ

البغم بالسعال ويخفّض

الالتهاب، ويساعد أيضاً في

خفض الحرارة بالحث على

التعرق. ويؤخذ الجذر لعلاج

الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم

الصقلاب المدمي (*A.*

incarnato) والصقلاب

السوري (*A. syriaca*) في طب

الأعشاب الأميركي المحلي

لعلاج الربو.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل.

وقد تكون الجرعات المفرطة

مشيرة للقيء.

الصقلاب العسقولِي

استخدم من قبل

الأميركيين المحليين

كعلاج للصدر.

حبق الراعي، الشويلاء *Artemisia vulgaris* (Compositae) Mugwort

الوصف جنبية معمرة تعلو نحو متر. لها أوراق خضراء غامقة مسنّنة وعناقيد عديدة من الرؤيسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المنبت والزراعة يوجد حبق 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 حبق الراعي على زيت طيار واحد

لكثونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات

ومشتقات الكومارين وثلاثيات التربين.

التاريخ والتراث يستخدم حبق 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 أرتميس

(التي أوحى باسم نوع النبتة) تقدّم العون للنساء عند

الولادة. ويقول كتاب الأعشاب الطبية الويلزية

الموضوع في القرن الثالث عشر «أطبأء ميدفاي»: «إننا لم

تستطع المرأة أن تضع وليدها فلتربط حبق الراعي

بفخذها الأيسر، وليرفع على الفور عندما تلد والإحصل

نزيف». ويوصي عشاب إسباني من القرن الثامن عشر،

اسمه ديفغو دي تورس Diego de Torres، بوضع لزمة

من حبق الراعي تحت السرّة كطريقة فعّالة للحث على

المخاض. ويحظى حبق 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 حبق 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 للحث على

طرد الديدان. ويزيد حبق الراعي من تدفق الصفراء

ويحث باعتدال على بدء الحيض. ويناقض الاستخدام

الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منبّه للرحم، حيث

يوصف للحؤول دون الإجهاض ولخفض النزيف

الحيضي أو وقفه. كما أن حبق الراعي مطهر ويستخدم

في علاج الملاريا.

الأنواع ذات الصلة الشويلاء الفضية (*A. argyrii*)

والشويلاء الخزامية الورقي (*A. lavandulaefolia*)،

الذنان ينمون في الصين، يُستخدمان في طب الأعشاب

الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبق

الراعي في أوروبا.

تنبيه لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

الطرخون

Artemisia dracuncul (Compositae)
Tarragon

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية رفيعة ورؤيسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدلّية.

المنبت والزراعة الطرخون 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
يُنعش النَّفس
ويساعد في الحث
على الهضم.

0.7% من ميتيل الشيرفيكول، وهو مادة سامة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً.

التاريخ والتراث يستخدم الطرخون على نطاق واسع

في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة التنين»

لقدرته الشهيرة على علاج عضات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبه الطرخون

الهضم ويشتهر بأنه مرَكّن معتدل يُستعمل للمساعدة

على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخر الدورة الشهرية

بسبب خصائصه المعتدلة التي تحث 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.

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. يُقَلَع الجذور في أواخر الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الإشخيص الصيني على زيت طيار (1.35-0.35%)، وهو يضم الأتراكتيلول وأتراكتيلينونيد 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 كمقوٍ بيبي «الكي» (انظر ص 38) ويقوي الطحال. للجذور مذاق حلو لاذع، وهو يُستخدم لتفريج 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 وستابل صغيرة تحتوي على الحب.

المنبت والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول حبوب. ويحصد في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الحبوب والقش (السوق المجففة)

المكونات يحتوي الشوفان على الصابونينات والقلوانيات والستيروولات والفلافونيات وحمض السيليسيك والنشاء والبروتين (بما في ذلك الغوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن (وبخاصة الكالسيوم).

التاريخ والتراث كان يستخدم قش الشوفان سابقاً لحشو الفراشات 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 الحكة والجذام».

وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

إنها جيدة في لام الجروح إذا دُمَّت ثم وُضعت عليها، وفي علاج الحَبَّات 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 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 كَسَر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابته خشب هذه الشجرة.

الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصبغ والأخشاب في أميركا الجنوبية. بعضها يعتبر دواء للحمى. ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشامق (*A. excelsum*)، لتفريج الريح ومشكلات المعدة وعسر الهضم.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

فالكبراخو سام عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلاد.

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 كتونع 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 زُرِع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. ولطالما عُرِف 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 مفيد في كثير من المشكلات البولية، بما في ذلك التهاب المثانة. كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثوية ويساعد في تسريع «تصريف» الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مر أيضاً وملين 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 تزهر في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الجويسة العطرة على

الإيريدييدات والكومارينات (6.0%) وحموض التنيك والأنتراكينونات والفلافونيات. وتعمل الفلافونيات على دوران الدم وهي مدرة للبول.

التاريخ والتراث عندما تجفف الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإبرلندية» المنشور سنة 1735

الزوف المائيّة

Bacopa monnieri (Scrophulariaceae)
Water Hyssop

الوصف نبتة معمرة زاحفة عسوية تعلق 50 سم. لها أوراق لحمية تشبه الملوّح spatula، وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة.
المنبت والزراعة تنمو الزوف المائيّة في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية، لا سيّما في جنوبي آسيا. وتزدهر في الأراضي السبخة مشكّلة حُصراً كثيفة على المسطحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي الزوف المائيّة على

صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك الباكوزيدات.

الأفعال والاستخدامات الطبيّة تستخدم الزوف

المائيّة 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 والعقم. وفي الصين، تؤخذ بمثابة مقوّم لليانغ عند العناية والكفد المبكر والعقم والحالات الرئيّة. وفي

إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيات (مرض مداريّ تشبّه الديدان). وفي كوبا تستخدم الزوف المائيّة كمسهل ويؤخذ مغلي النبتة بأكملها كمدّر للبول وملين. ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوضع كماءة للفرك من أجل

ألم التهاب المفاصل.

الأبحاث توجي

الأبحاث الهندية بأن

الزوف المائيّة تحسّن

الوظيفة العقلية والذاكرة

والتركيز وتخفّض وقت التعلّم.

الزوف المائيّة نبتة

مستنقعيّة 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 الطبيّة يعتبر الزّنزلخت

صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء من هذه الشجرة طبيّاً. للحاء المرّ والقابض يوضع كمغلي على البواسير. ومن الماثور نفع الأوراق من أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية.

ويوضع عصير الزّنزلخت (المستخرج من الأوراق) أو النقيع أو المرهم خارجيّاً على القروح والجروح

والحبوب والإكزيمة. وتستخدم الأفناد لتنظيف الأسنان وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة. يستخرج زيت

الزّنزلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصفيف الشعر. وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرّد

القتل وغيره من الحشرات الغازية. ويستخدم الزيت أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بمثابة حامل

لمكوّنات فعّالة أخرى. والنسغ علاج خارجي ماثور للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للنطاف.

الأبحاث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت الزّنزلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفّض

الحمى إلى حدّ ما ويخفّض مستويات السكر في الدم، ويخضع حالياً للفحص كمانع للحمل عند الرجال

والنساء على حد سواء.

تنبيه يجب ألا يعطى الزّنزلخت للأطفال أو الشيوخ أو الضعفاء.

أقل حساسة، «دقيق الشوفان جيد لجعل العذراء المليحة تبدو مثل كتلة من الشحم».

الأفعال والاستخدامات الطبيّة الشوفان

معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة بكثير من الطرق. فخميرة الشوفان تخفّض الكوليسترول وقد يحسّن النظام الغذائي المرتكز على الشوفان القوّة والجكّد (انظر الأبحاث). والشوفان، وقش الشوفان بخاصة، مقوّم عندما يؤخذ طبيّاً.

يصف العشابون الطيّبون قش الشوفان

لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات

العصبية. الحَبّ والقش مضادّان معتدلان

للكتابة 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 العصبيّ المزمن والأرق. ويُعتقد

أن الشوفان ينبه طاقة عصبية كافية للمساعدة

في تفريح الأرق.

الشوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة

على النفاثة بعد مرض طويل، والحَبّ مطرّد

ومنظّف عند استعماله خارجيّاً، كما يساعد

العقلي المضاف إلى المغطس في تطهير الحكة

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: قلّة النوم والإرهاق

العصبي، ص 309: الكابة وتدني الحيوية ص 316.

الزّنزلخت، الأزدرخت

Azadirachta indica syn. *Melia*

azadirachta, *M. indica* (Meliaceae)

Neem

الوصف شجرة كبيرة دائمة الاخضرار تعلق 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 الحلاء والأوراق والأفناد

والبذور والنسغ.

المكوّنات يحتوي الزّنزلخت على الميلياسينات ومرّ

ثلاثي التربينويد وحموض التثيك والغلانفونيات.

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 الأياواسكا موطنها غابات حوض الأمازون. ويزرعها السكان المحليون، لكن تفضل النبتة البرية للاستخدام الطبي.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات تحتوي الأياواسكا على قلوانيات

الببتاكرولين (بما في ذلك الهارمين والهرمين ودلتا رباعي الهايكرومين)، التي تنبه الهلاس.

التاريخ والتراث. لفظه «أياواسكا» 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 homi xuma ويعني «الكرمة التي تُستخلص منها الرؤيا». ولحاء

الأيواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤثلاً مع أعضاء جنس الداتورا (*Datura*) مهلّس رئيسي عند كثير من القبائل الأمازونية، حيث يحضّر كجزء من احتفالات طقسية معقدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأياواسكا كإجراء رغم شهرتها بأنها مهلّس قوي، حيث تستخدم علاجاً

لكثير من الحالات المشخصة. غير أن المداوي لا المريض هو الذي يأخذ الأياواسكا. ففي المجتمعات

الشامانية الأمازونية، تتيح الأياواسكا للمداوي الاتصال 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 الأياواسكا كجزء من طقس غني ومعقد يؤثر على التجربة الناتجة. ولا ينصح

بالاستخدام الطبي لهذه النبتة.

نخرط الصبّاغين، العظّليم

Baptisia tinctoria (Leguminosae)
Wild Indigo

الوصف عشبة معمّرة 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

إيزوفلافونات وقلونيات وقلونيات وكومارينات

السابق، رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانخفاض المعنويات ومشكلات الإياس. وتختلف المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة. وتستخدم العشبة حالياً من قبل العشابين الأنكلوأميركيين كمضاد للقيء بحول دون الغثيان أو القيء أو يخفف 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 للتهاب المفصل والنقرس gout. ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الطبي أقل فعالية.

الخيزران العجانيّ

Bambusa arundinaceae (Gramineae)
Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمّرة تعلو 30 متراً. وينمو من قاعدتها عدة جذوع. لها أوراق رفيعة مستديرة وعناقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العجاني في كل أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند، ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروع (الأرآء).

المكونات يحتوي عصير الخيزران العجاني على مستويات مرتفعة من السليكا.

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العجاني 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 العجاني بطرق مختلفة عديدة في الطب الهندي والأيورفيدي، يعتبر الجذر قابضاً ومبرداً،

ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام، وتستخدم الأوراق لتنبية الحيض والمساعدة على

تفريغ الم 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 فقرط الحرارة، والسعال واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدرّ للبول

ولعلاج الحمّيات.

الفراسيون الأسود، بلوط الأرض

Ballota nigra (Labiatae)
Black Horehound

الوصف نبتة معمّرة ممتدة ذات رائحة قوية تعلو متراً واحداً، لها أوراق بيضية مسنّنة وأزهار قرنفلية إلى أرجوانية في دوّارات 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 الطرقات، بجانب مساكن البشر في الأغلب. تُجنى عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفراسيون الأسود على

الديتريبيويدات، بما في ذلك الماروبيين، وهو أيضاً من مكونات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*،

ص 231).

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي

دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لعضات الكلاب، كما أنه زكّي بلسماً مصنوعاً من الأوراق

المجفّفة والعسل لتطهير الجروح الملتهبة والقروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع

استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في



الفراسيون الأسود كان علاجاً إغريقياً قديماً لعضات الكلاب.

القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة هامة في حركة المداواة بالنباتات المستندة إلى اختلاف من الممارسات التقليدية والأميركية المحلية. وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقوِّم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب المعدة وضعف الهضم العام ولتثبيته وظيفته المرارة وخفض المشكلات النزلية (لا سيما في المعى). كما أنه يعالج الإكزيمة والصداف psoriasis والعد (حب الشباب) والحبوب والحلا herpes والحالات الجلدية المرتبطة بضعف وظيفته 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 عامةً.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

البربريس، عود الريح *Berberis vulgaris* (Berberidaceae) Barberry

الوصف جنبه مُعَبَّلة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق جلدية وأزهار صفراء وعنبات حمراء في الخريف.

المنبت والزراعة البربريس موطنه أوروبا وقد وُجِدَ في أميركا الشمالية. يزرع كثبنة حدائق وعشبة طبية. يُجمع اللحاء في الربيع أو الخريف والعنبات في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر والعنبات.

الثمرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة قشرة الثمرة والثمرة والبذور.

المكونات يحتوي القرع الشمعي على صابونينات وغاريدين.



قرعة شمعية

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» و«إزالة الحرارة». يُعطى للحالات الصدرية والتصريف المهبلي. ويوصف مؤثلاً مع الراوند الكفي (*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 للياه وتستخدم للقروح الهضمية والضعف. وفي وصفة هندية قديمة، يُمزج العصير المستخلص من الثمرة مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantiifolia*) للحؤول 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 أميركا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى ارتفاع 2000 متر وفي الأجراف 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 تخفّف من حدة الصداف.

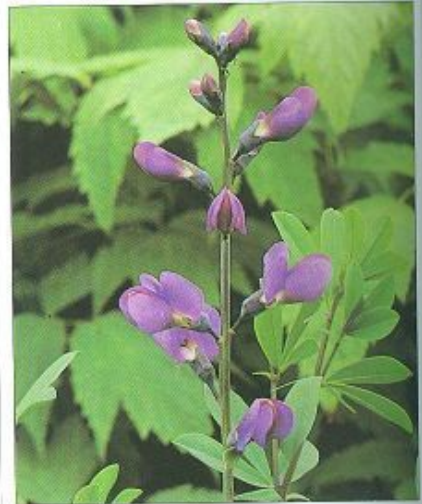
التاريخ والتراث استخدم سكان كاليفورنيا الأصليين مغلي الجذر المر أو صبغته من أجل فقدان الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل

ومتعددت السكريد، والإيسوفلافونات مولدة للإستروجين.

التاريخ والتراث شاع استخدام خُرط الصبّاغين كلبخة عند الأميركيين المحليين ومستوطني العالم الجديد لعلاج عضّات الأفاعي، واستخدمت قبيلة الموهيكان مغلي الجذر لتنظيف الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية خُرط الصبّاغين مطهر قوي ومنبّه للمناعة. يعتبر فعّالاً لعوى السبيل التنفسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عداوي الصدر والسيل المعدي المعوي والجلد. خصائصه المضادة للجراثيم والمنبهة للمناعة تكافح المشكلات للمفاوية. عند استخدامه مع أعشاب مزيل للسموم مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) يساعد في خفض تضخم العقد للمفاوية. وغالباً ما يوصف خُرط الصبّاغين إلى جانب حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يلطّف مغلي الجذور الحلمات المتقرحة أو الملتهبة وحالات الجلد الملتهب. وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم، يعالج فروع الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق.

تنبيه لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي.



خُرط الصبّاغين نبتة أميركية شمالية استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الجروح.

الفرع الشمعي *Benincasa hispida* syn. *B. cerifa* (Cucurbitaceae) Wax Gourd, Petha

الوصف متسلقة حولية زغبة. لها أوراق ثلاثية لفصوص وجوائز 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

السُّلُق، الشَّمندر**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 السُّلُق البري موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية، وتزرع ضروب من الشمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضرة، فيما يُزرع السُّلُق أو الشمندر السُّكريّ (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسُّكّر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي السُّلُق 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 ويُسْتَنْشَق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهيربة (قشرة الرأس) والصنجان. ويردّد نيكولاس كلبيير Culpeper في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشمندر لعلاج الحُمرة، وهو عدوى جرثومية للجلد. وقد استخرج السُّكّر لأول مرّة من الشمندر السُّكريّ (السُّلُق) سنة 1760 بواسطة الصيدليّ البرليني مارغراف Margraff.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السُّلُق أو الشمندر السُّكريّ على دعم الكبد ومجري 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 التؤلّوية**Betula pendula syn. B. verrucosa**

(Betulaceae)

Silver Birch

الوصف شجرة نحيلة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء ورقانيّ رمادي وأوراق مسنّنة وهُرَيْرَات في الربيع.

المنبت والزراعة البتولا التؤلّوية شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية. تزدهر في الأجرار والأجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق

المكوّنات يحتوي البربريس على قلوانيّات الإيزوكيتولين، بما في ذلك البربرين والبرمايين، البربرين مضاد قوي للجراثيم والأمبيات وينبه إفراز الصفراء. والبرمايين مضاد قوي للجراثيم. ويعتقد أن كثيراً من القوانيّات مثبّطة للسرطان.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشَّمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحميّات، والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكتاوبا Catawba للفروح الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء ويحسن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان. وتساعد خاصيته كمطهّر قويّ في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعديّة المشابهة.



البربريس يؤثّر 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 والصُداف، ويشكل مغليّه غسولاً لطيفاً وفعالاً للعينين، رغم وجوب تخفيفه بشكل كاف قبل الاستخدام.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرّة، ولا يؤخذ أثناء الحمل.

الزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع.

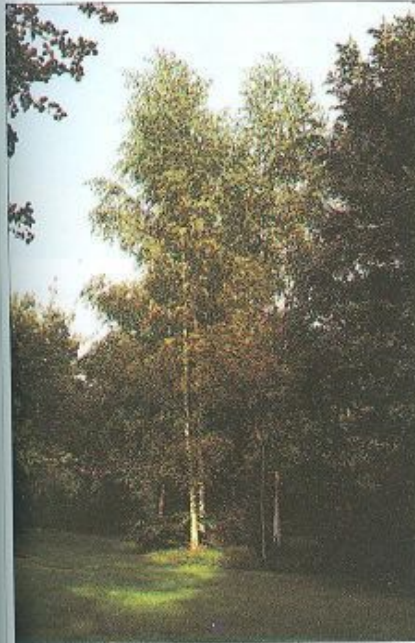
الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والنسغ.

المكوّنات تحتوي البتولا التؤلّوية على الصابونينات والفلافونيات وحموض التَّنِيك وزيت طيار يضم ميثيل الساليسيلات.

التاريخ والتراث تستخدم البتولا التؤلّوية كعشبة طبيّة في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد. ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتق من الكلمة السنسكريتيّة "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكاتب عليه، وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يُشرب النسغ المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المثانة والكلية. ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكُتّاب الكلاسيكيين، فإن القديسة هلدغارد من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وناسكة كتبت عن الأعشاب الطبيّة، كانت أول أوروبية توثق الخصائص الطبيّة للبتولا التؤلّوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يسرّع نقيع أوراق البتولا التؤلّوية في طرح الفضلات في البول ويفيد حصى الكلية والمثانة والحالات الرثيئة والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالانتلاف مع الأعشاب المدرة للبول لخفض احتباس السوائل والتورم. ونسغ البتولا التؤلّوية مدرّ معتدل للبول. الزيت المقطر من الأوراق مطهّر ويشيع استخدامه في مستحضرات علاج الربو والصُداف psoriasis، ويمكن استخدام مغلي من لحاء البتولا التؤلّوية كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقع اللحاء في الزيت ووضعه على المفاصل لتفريج الرثيئة (الروماتيزم).

الأنواع ذات الصلة بتولا هملايا (*B. utilis*)، وفي قريب وثيق، يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي كعلاج للاختلاج والزحار والتزيّف وأمراض الجلد.



البتولا التؤلّوية تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. يستخدم زيت أوراقها لتحسين الإكزيمة والصُداف.

الحُسَيْكَةُ الثَلَاثِيَّةُ الْوَرَقِ

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 الحسيكة الثلاثية الأوراق في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا. وتوجد في الأماكن الرطبة قرب المياه العذبة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الحُسَيْكَةُ الثَلَاثِيَّةُ الْوَرَقِ على فلاونيدات وزانثوفيلات وزيت طيار وأستيئينات وستيرويدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث امتدح العشاب نيكولا كلينبير، الذي كتب سنة 1652، الحسيكة الثلاثية الورق قائلاً إنها تساعد الذئب cachexia أو الميول الشريرة للجسم، والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطف من قساوة الطحال عندما توضع خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحسيكة الثلاثية الورق طيباً اليوم، لكنها كانت تقدر ذات يوم كداو. ويمكن استخدامها لعلاج المئانة والكلية 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 خاصة الحسيكة الثلاثية الورق القابضة في مقاومة القروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون التقرحي.

وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، تُمزج عادة مع عشبة تخفض انتفاخ البطن مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

المكونات يحتوي اللحاء على الكتالبيين وحمضي

الأكسيلنزويك والبروتوكاتشيتيك.

التاريخ والتراث استخدمت الكتلية البغونية سابقاً كبديل 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 أعشاب 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 الملحمة وغير ذلك من عداوي العين.

تنبيه لا يُستخدم 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 تنفتح 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 الكاريبي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج الحمى والصرع والزحار. كما يؤخذ النقيع كمقو للباه، ويُصنع من الأوراق وحدها نقيع يستخدم للغرغرة، ويخفف لب البذور حدة النفطات عندما يوضع على الحروق مباشرة.

وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً، يعمل كترياق عام للتسمم.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

الأنواع ذات الصلة الحُسَيْكَةُ الشُعْرِيَّةُ (*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.

على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والأزهار

وزيت البذور.

المكونات يحتوي الحمحم على اللثا وحموض التنيك

وقلوانيات البيروليزيتين، 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 أجب الإقدام

دائماً.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحمحم عشبة

مطرية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطف

المشكلات التنفسية، وخصائصها المطرية تجعلها

مفيدة للجد المتقرح أو الملتهب، سواء حُضرت كعصير

حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كتقيع. وتُحضن

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

الجد المزمنة.

تنبيهات نظراً لوجود قلوانيات البيروليزيتين

السامة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحمحم كداو.

وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن

لا يؤخذ داخلياً. ولا تنطبق هذه

القيود لتنبيهات على

زيت بذور الحمحم.



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

تستخدم أوراق

الحمحم الزرقاء

الجذابة لتزيين السلطة.

الكُرنب

Brassica oleracea (cruciferae)
Cabbage

اعشاب طبية اخرى

الوصف عشبة حولية أو محولة تعلو 2.5 متر. لها ساق غليظة وأوراق رمادية وأزهار صفراء رباعية البتلات. خلال السنة الأولى، تنتج برعمًا 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.

وأستخدم الرومان الكرنب كترياق، لا سيما للكحول، معتقدين أنه يتصدى للتسمم ويحول دون السكر المعلق أو hangover أو يخفّضه. وأستخدموا أيضاً أوراق الكرنب لتنظيف الجروح الملتببة. ومن الطرق الماثورة لصنع لبخة الكرنب التي لا تزال تستعمل اليوم قطع الضلع الغليظ الأوسط للورقة وكيه ووضعها حامياً على المنطقة المراد علاجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي الاستخدام الطبي الأكثر شهرة للملغوف، تسلق 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 بالأسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من الفيتامين C.

تنبيه قد تسبب لبخة الكرنب النفطات 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 وغباء حمراء.

المنبت والزراعة الفاشرا السوداء موطنها جنوبي إنكلترا وأجزاء من أوروبا. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الفاشرا السوداء على

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 عنقيد.

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 يدعى كينو البنغال، وهو قابض معتدل يستخدم بديلاً للكينوي أو الصمغ الراتنجي المستخرج من تور ملبار (*Pterocarpus marsupium*). تؤخذ بوتية اللك كمغلي أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار.

وتستخدم سائل غرغرة للتهاب الحلق وكنطول للتهاب المهبل، ويؤخذ مغلياً من الأوراق القابضة والأزهار من أجل الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والحصى، 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 الحمل.

تنبيه 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 المحمصة في علاج الداء السكري. ويُستخدم الزيت المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم البشرة.

الأأنواع ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عُنْدَم باهاما (*C. bahamensis*) لعنوى الكبد والكلى، ويستخدم

الكوكربيتاسينات والجليكوزيدات وزيت طيار وحموض التنيك. الكوكربيتاسينات تقتل الخلايا، لذا فإن لها تأثيراً على الأورام.

التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل إنسان كبديل للبيروج 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 (الاثنا عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب، وقد تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع، وللعشبة بأكملها مفعول مضاد للفيروسات.

الأأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B. alba*) في طب المعالجة المثلية homeopathy، والبُن 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).



تقطف أوراق الشاي على مدار السنة وتستخدم طبيًا وكشربا على حد سواء.

المكونات يحتوي الشاي على الزانثينات والكافيين (5-1%) والتوبرومين 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 ومحفّزاً على التعرّق ومهضماً ومقوياً للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحصى والتعب. ويمكن استخدام أوراق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورّمات وحروق الشمس.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد. وبيّنت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكونات تكبح تنوُّس الأسنان.

اليَنون. 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 والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري على اللينالول (11-30%) والسافرول واليوجينول والجيرانول 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 مرطبة ومطهرة. وللزيت تأثير ملطّف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم. وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العتانة نظراً لسميته بأنه مقوٍ للباه. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً بدون إشراف اختصاصي.

دسقوريدس في كتابه «المواد 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 الحدّ على التعرّق. يُصنع من جذمور السُميسم مزامير وتوفّر أوراقه حشوة للفراش وتعلّى الأزهار عسلاً لذيذاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية السُميسم مطهّر بولي جيد ومدّر للبول، يطهّر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال. يُستخدم السُميسم لعلاج حصى الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية. ونظراً لأنه مطهّر ومزيل للسميّة، فهو مفيد للرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل والنقرس gout. وتُعطي الرؤوس المزهرة المنقوعة مروحاً يدهن على المفاصل المصابة. واللبخة الحارة لرؤوس السُميسم علاج ماثور للشرب chilblains والرثية.



السُميسم تخفف لبخات رؤوس المزهرة الأوجاع وآلام الرثية.

الشاي

Camellia sinensis syn. *Thea sinensis* (Theaceae)
Tea

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تشدّب على علو 1.5 متر عند زراعتها. لها أوراق خضراء غامقة جلديّة وأزهار بيضاء فواحة.

المنبت والزراعة يُزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرفت زراعته منذ أقدم العصور.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبزاعم.

مغلي الخشب للسكري. ويؤخذ نقيع العُثم الإفرقي (*C. pulcherrima*) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم. ويستخدم مغلي الجذر في أنغولا لعلاج الحمى المتقطعة.

ننع الجبل

Calamintha ascendens syn. *C. sylvatica*, *C. officinalis* (Labiatae)
Calamint

الوصف عشبة معمرة لها عطر الننع تعلو 60 سم. لها أوراق بيضوية زغية وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة ينمو ننع 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 ننع الجبل على زيت طيار (نحو 0.35%) يتكون من البوليفون بشكل أساسي.

التاريخ والتراث في الأسطورة الكلاسيكية، يملك ننع البرّ القدرة على طرد الأفعوان الخرافي (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نفسه.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبه ننع البرّ التعرّق، ومن ثم يساعد في خفض الحمى. كما أنه يهدئ الربح وعسر الهضم. وهو مقشع ومفيد في علاج السعال والزكام. وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية المعتدلة. ويفضل مزجها 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 نفيقة وأزهار بيضاء أو قرنفلية إلى أرجوانية باهتة تنمو في سناهل.

المنبت والزراعة ينمو السُميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي، ويوجد في الأراضي البور والمستنقعات والسيخات وفي الأراج المكشوفة. تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي السُميسم على الفلافونيات والاروتين وحموض التنيك وقلوانتي هو الإريكودين. ولهذا المكون تأثير مطهّر قوي على المثانة والتببيبات البولية.

التاريخ والتراث إنا كان «الخلنج» (erica) الذي بحثه

القرفة البيضاء Canella winterana syn. C. alba Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً، لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعبوات أرومانية 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 والألفابينين والكاريوفيلين)، والراتنج والمانيثول.

التاريخ والتراث طالما استخدمت القرفة البيضاء كمنكه للتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتنة 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 التقيح لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء منبه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحمى النفس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة.

القنب، الماريوانا

Cannabis sativa (Cannabinaceae) Marijuana

الوصف نبتة حولية متفرعة منتصبه تعلو 4 أمتار. لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة. وتزهّر 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 وتبريد الرحم، وترجع السجلات

الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل



ورقة الماريوانا

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 للضعف الأنثى والتقرس والرشية والملاريا والبري بري والإمساك وشروخ الذهن. وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كتنقيح أو تؤكل كاملة كمسكن لتفريح الألم أثناء الجراحة. وعن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكن، وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكناً قياسيًّا لألم 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 الدماغى وغير ذلك من الأمراض العضلية، يُمكن أن تخفّف الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنج العضلي. وتوفّر النبتة علاجاً فعالاً للزرق *glaucoma* الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سوية، كما أنها تخفّف ضغط الدم. وتفرج الماريوانا الربو وآلام الحيض وآلم الولادة والرشية والتهاب المفصل، وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب، وهي تحت على النوم. وتستخدم البذور في الطب الصيني كملين قوي يُحتمل جيداً، وبخاصة للإمساك عند المسنين.

الأبحاث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الماريوانا مسكن فعال ومركن وعميل مضاد للالتهاب. وقد ركزت الأبحاث على التتراهيدروكانابينول، لكن من الواضح أن معقد مكوناتها له مجال استخدام أوسع بكثير.

تنبيه يمنع بموجب القانون زراعة الماريوانا أو حيازتها أو استخدامها في كثير من البلدان.

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.

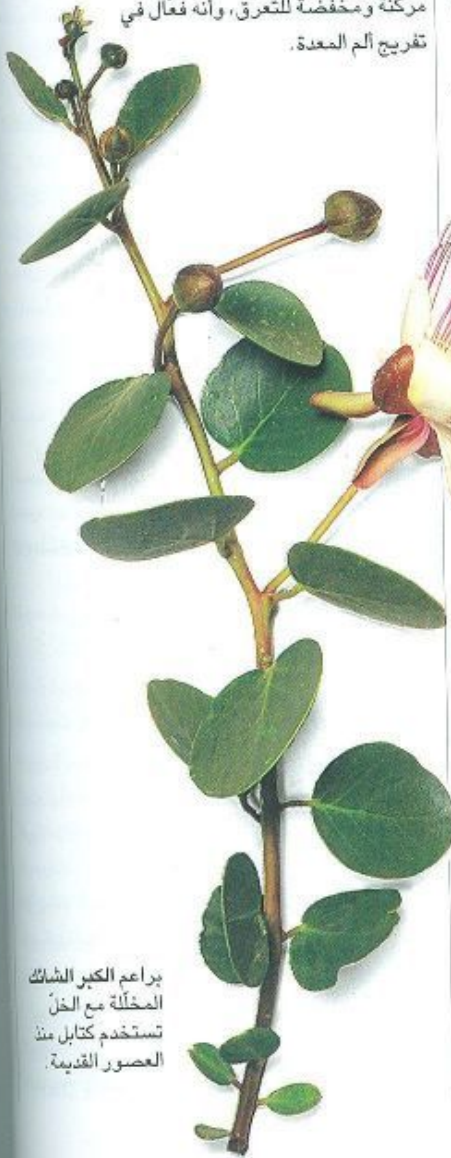
المنبت والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الأراضي البور وينمو في الغالب في الأراضي الصخرية. تُجمع البراعم قبل تفتح الأزهار وتخلل لاستخدامها في الطبخ.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

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.

الأفعال والاستخدامات الطبية براعم الأزهار غير المتفتحة مليئة، ويعتقد أنها تخفّف ألم المعدة إذا أعدت بشكل صحيح مع الخلّ. اللحاء مر ومدر للبول ويمكن أن يؤخذ قبل الوجبات مباشرة لفتح الشهية. ولحاء الجذر مطهر ويوقف النزيف الداخلي. وهي تستخدم لعلاج الحالات الجلدية وضعف الشعيرات وسهولة التكم، كما تستخدم في مستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي النبتة لعلاج السلاق المهبلي vaginal thrush.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكبر 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 الحلا. ويُعتقد أن الكبر الخشن (*C. horrida*) ذو خصائص مركنة ومخفّضة للتعرق، وأنه فعال في تفريح ألم المعدة.



براعم الكبر الشائك المخللة مع الخلّ تستخدم كتابل منذ العصور القديمة.

الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيّب للبروتين ويساعد على الهضم.

التاريخ والتراث استخدم عصير البابايا وأفاده اللثى 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 والثمار (الثمرة غير الناضجة فعالة بوجه خاص). يوضع لثى جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والتآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان. وللثى مفعول مماثل، لكن أشد عنفاً. ويمكن أخذ الأزهار في نقيع للحث على الحيض، ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمر والإحار عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليئة معتدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العصفر. 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.

المكونات يحتوي العصفر على الكارثون والليغنانات ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث في طب الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العصفر للحث على التعرق والخص 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 المأثور العشبي الأنكلو أميركي، تعطي الأزهار أيضاً كعلاج للحصى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفر يمكن أن تخفّض مرض الشريان التاجي وتقلل مستويات الكوليسترول. يحتوي العصفر على متعددات السكريد التي ثبت أنها تنبّه الوظيفة المناعية عند الفئران. ويخفّض زيت العصفر مستويات الكوليسترول 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 وتفريج ألم الظهر والتهاب المفاصل. وتنبّه الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفاصل وللنبته ككل خصائص مرطبة.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البابايا، العنب الهندي *Carica papaya* (Caricaceae) Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتعلق 8 أمتار. لها أوراق مفصصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء تزن نحو 5 كغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللثى (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكونات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتوليتية (باباين وكيموباين) وقليل من قلواني الكارباين. الباباين الموجود في اللثى الحليبي الأبيض

كيس الراعي *Capsella bursa-pastoris* syn. *Thlaspi bursa-pastoris* (Cruciferae) Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول ذات ساق منتصبة ووردية من الأوراق القاعدية وأزهار رباعية 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.

المكونات يحتوي على الفلافونيات ومتعددات الببتيد والكولين والأستيكلين 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 سمية الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل. يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من النزاع إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة تطهر 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 للنزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللوبيلية القرمزية، حبة القلب *Cardiospermum* spp. (Sapindaceae) Baloon Vine

الوصف متسلقة معمرة معبلة تعلق 3 أمتار، لها أوراق مركبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبة القلب في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكونات تحتوي معظم أنواع اللوبيلية على غليكوزيدات سيانوجينية.

التاريخ والتراث يتعلم الأمازونيون المحليون بذور حبة القلب في عصاب للآذرع تُلبس لطراد الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

(dentata) لعلاج الشاهوق. في كتاب «التاريخ الطبيعى لكارولينا الشمالية، المنشور سنة 1737، يفيد جون بريكل Brickell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في النبيذ مفيدة لمواجهة فرط النزيف».



جوز الكستناء طعام مغذٍ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال.

القات

Catha edulis (Celastraceae)
Khat, Chata

الوصف شجرة تعلق 15 متراً. لها أقدان 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 والأقدان.

المكونات يحتوي القات على قلوانيات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العلف (*Ephedra*)، وعلى نوربيسيدوفاندين (حتى 1%) وإفدرين وحموض التنيك وزيت طيار. وقلوانيات الإفدرين تنبه الجهاز العصبي المركزي وهي مضادة للأرجية وكابئة للشهية.

التاريخ والتراث يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمنبه ومقو وكابت للشهية. يُعطي القات مفعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص 204). سواء كان منقوعاً أم مدخناً أم مضوئاً، ولم يتضح إن كان القات يُسبب الإدمان أم لا، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يسبب النوام lethargy.

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم أساساً كعقار اجتماعي، يوضع طازجاً أو يؤخذ كنعيق لعلاج أمراض مثل الملاريا، وفي أفريقيا، يؤخذ في الشيوخة لتنبيه 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.

الأفعال والاستخدامات الطبية للكارويا مفعول مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246) والشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص 210).

تلطف البذور السبيل البولي لكونها مضادة للتشنج، فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفرج المغص فضلاً عن كل أنواع النفاخ وتطيل البطن. وهي تنعش النفس وتفتح الشهية وتضاد عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي. كما أن البذور مدرة للبول ومقشعة ومقوية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيما الخاصة بالأطفال.

والكارويا مشهورة بزيادة در حليب الثدي. والزيت العطري المخفف علاج مفيد للجرب.

الأبحاث للكارويا 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 معيلة تعلق 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضي أملس وأوراق رمحية خضراء غامقة وهزيرات ذكورية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بنّية لامعة.

المنبت والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحرية في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا، تزرع لخشبها وجوزها الذي يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات تحتوي الكستناء على حموض التنيك والبلاستوكينونات واللثا.

التاريخ والتراث يؤثر أن شجرة الكستناء حملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان. الجوز طعام مغذٍ يمكن تحميصه أو تقنيده (تقليقه بالسكر) أو طحنه، وتضاف الأزهار أحياناً إلى مزج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع

أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصبية. يشد هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم. ولمغلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة للتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرثيئة ولتحفيف ألم أسفل الظهر ولتفريغ المفاصل أو العضلات المتيبسة أيضاً.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموهيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (*C.*

الكارويا *Carum carvi (Umbelliferae)* Caraway

الوصف نبتة حولية عطرية تعلق 60 سم. لها ساق مضلعة وأوراق ريشية وخيم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحافظ المتفتحة على بذرتين رفيفتين.

المنبت والزراعة تنمو الكارويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة، وتجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي الكارويا على زيت طيار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيات ومتعددات سكرية وزيت ثابت.

التاريخ والتراث بذرة الكارويا «تصرف كل نوازل الرأس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل بطرد الريح ويبدد البول» (نيكولاس كليبير، «الطبيب الإنكليزي»، 1652). ويشيع استخدام البذور في الطهي.



الكارويا
مضادة للتشنج
ومدرة للبول
ومقشعة، وهي
علاج لطيف
مناسب
للأطفال.

التاريخ والتراث شمة وصفة مصرية قديمة لصناعة «دهن ثور معطر» تتطلب 2 كغ من بذور الميس الجبلي لكل كغ من دهن الثور. والشمة صالحة للأكل (رغم أنها نادراً ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المرابي منها.

الاستخدامات والأفعال الطبية نظراً للخصائص القابضة لأوراق الميس الجبلي وثمارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الشمة أكثر فعالية، وبخاصة قبل أن تنتضج تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض. ويمكن استخدام الشمة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تنقبض في حالات القروح الهضمية والإسهال والزحار.

القنطريون العنبري، الترنشاه

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 تقفحها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق.

المكونات يحتوي القنطريون العنبري على الفلافونيدات ولاكتونات التربينات الأحادية التصفية (بما في ذلك السينيسين) والاسيتيلينات والكومارينات، والسينيسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث ذكرت الخصائص الطبية للقنطريون العنبري لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البنيجيني، وفي وقت لاحق، أوصى العشاب بيار أندريا ماتيوولي (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 ومنبه يحسن 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 العدوى الجلدية. الاستخدام الذاتي التهاب الطلحمة، ص 310.

الأرز

Cedrus spp. (Pinaceae)
Cedar

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جبلية 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 والزيوت العطرية

المكونات يحتوي الزيت الطيار على السيردين (50%) والأتانتول والألتنتون (أرز الأطلس *C. atlantica* فحسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلقة في بابل وهيكل 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 الحمية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكري. يُقطر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*)، موطنه المغرب) والأرز الأحمر أو عرعر فرجينيا (*Juniperus virginiana*)، موطنه أميركا الشمالية). والزيت مطهر قوي وقابض ومدبر للبول ومقشع ومركن. عندما يخفف ويدلك به الجلد، يعالج النزلة وعدوى الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروحه. وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسُّفلس والجذام.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الميس الجبلي

Celtis australis (Ulmaceae)
Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معبلة مقبية 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 والثمار. **المكونات** تحتوي على حموض التنيك والثيا.

السَيَانْتُوس الأَمِيرِكِي
Ceanothus americanus (Rhamnaceae)
New Jersey Tea

الوصف جنبة معبلة تعلق نحو 1.5 متر. لها أوراق بيضوية زغبية خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشب موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقَلع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الجذر ولحاء الجذر والأوراق. **المكونات** يحتوي السيانطوس الأميركي على حموض التنيك والقلونيات 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 دهنواً مصنوعاً من الجذر لعلاج سرطان الجلد. وأثناء حرب الاستقلال الأميركية، كانت أوراق السيانطوس الأميركي تخمر كبديل للشاي. ويبدو أن النبتة تساعد في تخثر الدم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السيانطوس الأميركي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصب 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 ويخفف 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.

المكوّنات يحتوي خرز الصخور على حموض أثنية (بما في ذلك حمض الأستيك) ونحو 50% من متعدّبات السكريد. وحمض الأستيك وغيره من الحموض الأثنية 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، ويملّئ النزلة ويسكّن السعال الجاف والشديد، ويساعد بوجاه خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية. لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهلوجة. وخرز الصخور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً لبعض العدوي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة.

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم. من 30

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 ويؤزّرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق الباردة أيضاً. تُجنى الأزهار عندما تتفتّح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري **المكوّنات** يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيّار (بما في ذلك استرات حمضي البنزلك

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه، يرغب في رؤية البحر. يؤزّرع لثمره ويجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء.

المكوّنات 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 لطرد 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 لب القرون منذ القدم كطعام لعلو. ويشكل هذا اللب كدقيق أساس المشروبات المنكّهة بالكاكاو.



الخروب طعام مغذٍ ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخروب مغذية وعلينة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها. غير أن مغلي اللب مضاد للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتفريج التهيّج 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 جنبة صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم. لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعبّات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل. تفضّل الأجرار الظليلة الرطبة. جرّبت زراعتها في جنوبي شرق آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيات الإيزكينولين وحموض التنيك والجليكوزيدات القلوانيات مقشّعة وتسبّب القيء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة. وهي أيضاً مضادة قوية للأمبية.

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقّق 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 للأمبية لكن تأثيرها ضعيف على العصبيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال عرق

الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية. وهو من أوثق المقنيّات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبية القيء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرع الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشّع عند تناوله بجرع صغيرة، ويشيع وجوده في كثير من أدوية السعال المرخص باستعمالها، ويستخدم في علاج التهاب القصبات والشاهوق. كما يستخدم للزحار الأميبي.

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذمور. تؤخذ الصيغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتتبع التعليمات المطبوعة بدقة. فقد حدثت عدة وفيات نتيجة الإفراط في الجرعة.

الخرنوب، الخرنوب

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)

Carob

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركّبة وأزهار خضراء وثمره كبيرة بنفسجية إلى بنّية (قرون الحبوب).

بقلة الخطاطيف، عروق الصبّاغين *Chelidonium majus* (Papaveraceae) Greater Celandine

الوصف عشبة معمّرة ذات ساق رفيعة تعلو 90 سم. لها وريقات مسنّنة 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 والنسغ.

المكوّنات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيات الإيزوكينولين بما في ذلك الألوكرينولين والبربرين والكلويدونين والسبارتين. وكثير من هذه القلوانيات مسكّن. الكلويدونين مضاد للتشنج ويخفّض ضغط الدم، وبالمقابل السبارتين يرفعها.

التاريخ والتراث غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض. وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته، وبخاصة السد. ووفقاً لبليثوس وسقوريدس (وكلاهما كتباً في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف النسغ المتدفق من السوق والأوراق المقصوصة كوسيلة لشحذ بصرها. وفي القرن السابع عشر اختبر العشاب نيكولاس كلبيير Culpeper هذا الاعتقاد القديم بوضع النسغ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسّن بصرها.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركّن معتدل وترخي عضلات الأنابيب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي الماثور العشبي الغربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب القصبات والشافوق والربو. ويمتد مفعول العشبة المضاد للتشنج إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفق الصفراء. وذلك يفسر جزئياً استخدامها في علاج اليرقان وحصى المرارة والم المرارة، فضلاً عن سمعتها القديمة كعشبة مضادة للسم. غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركّن لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبب في تقلص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجياً لتلطيف الحالات الجلدية مثل الإكزيمة والحضّ على شفائها. ويوضع نسغ بقلة الخطاطيف على التآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكك ببطء نتيجة لمفعول إنزيماته المدوّبة 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 معمّرة دائمة الخضرة تعلو 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 حدائق شائعة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكوّنات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الغليكوزيدات الفعّالة في القلب.

التاريخ والتراث في سنة 1735 وصف العشاب الإيرلندي كايرغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً، يحض على التبول والحيض ويطرد الجنين الملبص والخلاص إذا ما شرب مغلي الأزهار المجفّفة.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فهو موقّ قلبياً بجرعات صغيرة، يدعم القلب المصاب بقصور بطريقة 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 سقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور المنثور الأصفر لعلاج النقرس.

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات والكومارينات وحموض الفينوليك.

التاريخ والتراث لطالما حظي البابونج بتقدير كنيّة طبية في بريطانيا. ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعله وصلها من بريطانيا.



الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع البابونج (*Chamomilla*).

recutita (ص 76). لكن لتفيع البابونج مفعول مرّ أقوى من البابونج، وهو علاج ممتاز للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية. كما أنه مركّن ومضاد للتشنج ومسكّن معتدل يفرّج 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 المتتهيّج.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول.

النّد السنبلّي

Chamaenerion angustifolia syn.
Epilobium angustifolium (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمّرة تعلو مترين. لها ساق منتصبية وأوراق رفيعة وسنابل طويلة من الأزهار القرظلية 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 السنبلّي تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض. وفي سيبيريا يُصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الغاريقون قاتل الذباب (*Amanita muscaria*).

الأفعال والاستخدامات الطبية النّد

السنبلّي قابض ومطرّ يعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطي ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويستخدم النّد السنبلّي في ألمانيا والنمسا لعلاج مشكلات البروستات.

حشيشة البحص *Chimaphila umbellata* (Ericaceae) Pipsissewa

الوصف نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلو 10 أمتار. لها أوراق إسفينية لماعة وعناقيد صغيرة ملففة من الأزهار البيضاء المشوية بالأحمر.

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا، تنمو في الأجراف والأماكن الظليلة وفي التربة الرملية. تجمع الأوراق في الصيف.

المكونات تحتوي حشيشة البحص على كينونان مائية (بما في ذلك الأربوتين) وفلافونيات وثلاثيات التربين وساليسيلات الميتيل وحموض التنيك.

وللكينونات المائية مفعول مطهر ملحوظ في السيل البولي.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأميركيين الشماليين المحليين للحد من التعرق وعلاج الحميات، بما في ذلك التيفوس.

وإستخدامه المستوطنون الأوروبيون ليرثا (الروماتيزم) ومشكلات البول والكلية. وقد أدرجته 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 السيلان gonorrhoea وحصى الكلى. وعن فريز

زيادة تدفق البول، تنبّه إزالة الفضلات من الجسم. لا 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 أوراق حشيشة البحص تخفّض مستويات السكر في الدم.

زهرة الثلج الفيرجينية، زرنبوك فيرجينيا *Chionanthus virginicus* (Oleaceae) Fringe Tree

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وسوق مزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء. تُنتج ثماراً بيضوية زرقاً 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. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فيرجينيا وكارولينا الشمالية على الأغلب.

النشاي المكسيكي، الزُّبِيح *Chenopodium ambrosioides* (Chenopodiaceae) Wormseed

الوصف عشبة حولية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية مسنّنة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة النشاي المكسيكي موطنه أمريكا الوسطى والجنوبية ومنطقة الكاريبي. ويزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والرؤوس المزمرة.

المكونات يحتوي النشاي المكسيكي على زيت طيار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجيرانول وساليسيلات الميتيل) وصابونينات ثلاثية التربينويد الأسكاريدول طارد قوي للديدان.

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أمريكا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، ترسّخ الاستخدام الطبي للنشاي 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 النشاي المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرته على طرد الديدان، وبخاصة الديدان الدائرية والشصية، غير أنه

يستخدم أيضاً في الأميركيين كعلاج مضمي، حيث يؤخذ عامة لتسكين المغص وآلام المعدة، وللنشاي المكسيكي خصائص مصادة للتشنج. فمغلي الأوراق أو النبتة بأكملها يفرّج عدداً من المشكلات المعدية المعوية.

ويستخدم النشاي المكسيكي في علاج السعال التنسجي والربو نظراً لمفعوله المرخي للعضلات.

وللنبتة أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من النبتة بأكملها كفسول للبواسير. ويُعتقد أن النبتة بأكملها لها خصائص لاثمة للجروح.

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* كطعام، وبعضها يستخدم طبياً. 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*) كطعام من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا. ويؤكل

السيانخ البري (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويُستخدم طبياً لعلاج فقر الدم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي النشاي المكسيكي سام عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل، وتخضع العشبة لقواعد قانونية في بعض البلدان.

الخليون الأمّوط، زهرة السلحفاة المرءاء *Chelone glabra* (Scrophulariaceae) Balmony

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزودة الشفة.

المنبت والزراعة الخليون الأمّوط موطنه شرقي أمريكا الشمالية، وهو يزدهر في مواطن كالمستنقعات والأجراف الرطبة وضفاف الأنهار. ويُستتبت من البذور في الربيع ويُجنى عندما يزدهر في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الخليون الأمّوط على راتينجات ومواد مرّة.

التاريخ والتراث اسم جنس الخليون الأمّوط يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤيسات الأزهار المزعوم برأس السلحفاة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخليون الأمّوط 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 الأمّوط علاج ملائم للأطفال.



الخليون الأمّوط مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيته المنبّهة للصفراء.

وطلب إيرلندا لثني القوام قليل الملوحة، وهو مغدٌ مفيد أثناء النقاهة. عندما توضع هذه العشبة المطرية خارجياً، تلتف الجلد الملتهب. كما أن طحلب إيرلندا يرقق الدم.

تنبيه نظراً لخاصية طحلب إيرلندا المرقة للدم، يجب ألا يستخدمه من يأخذ أدوية مضادة للتخثر.

الهندباء البرية، الوتولوف

Cichorium intybus (Compositae)

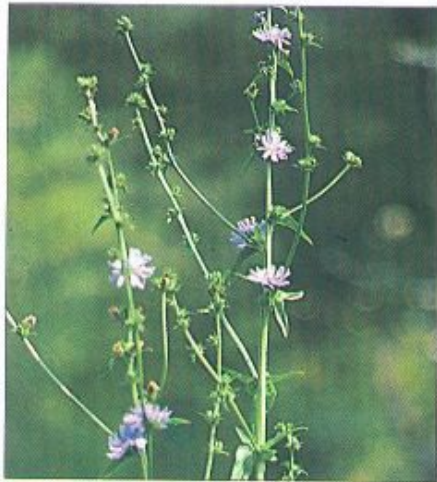
Chicory

الوصف عشبة عمرة ذات جذور عميقة تعلق 1.5 متر. لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء.

المنبت والزراعة الهندباء البرية موطنها أوروبا، وتتم 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 هضمي مروق.

التاريخ والتراث وفقاً لبلينيوس (Pliny 23-79 ميلادية).

كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر المحمص كبديل للقهوة. ويمكن أن يُغلى الجذر الفتى 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 وكمليّن 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، وتحت أيضاً على الحمل. تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريغ الالتهاب المزمن للنبيبات البولية. وفي البرازيل، تستخدم أيضاً لعضات الافاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخلياً، فيما توضع الأوراق المدفوقة خارجياً.

الأبحاث إن قدرة الباريرا على الشل جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبناها الطب الغربي. يستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيغة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلويدات الكثيرة في النبتة، لشل عضلات الجسم أثناء الجراحة.

الأنواع ذات الصلة ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بتوع *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 (Gigartinales)

Carrageen, Irish Moss

الوصف عشبة بحرية نبتة إلى حمراء تعلق 25 سم. جسم النبتة منبسطة ومتشعب وذو كلفاء مروحي.

المنبت والزراعة يوجد طحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأمريكا الشمالية الأطلسية. وهي تنمو تحت مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة. تُقَلع باليد أو المصفاة عند الجزر في الصيف، في أمريكا الشمالية والخريف في إيرلندا، وتجفف 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 كعصير مُستحلب ورايط، 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 (الكوي ناثين) 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 اللحاء المهروس على الجروح والكدمات. واستخدم الأميركيون المحليون في الألباما اللحاء كعلاج لآلم الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي الطبي الأنكواميريكي 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 كمليّن 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 وظيفته البنكرياس والطحال. وتشير الروايات إلى أنه قد يُخفف 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 باتانام. تُجمع من البرية عند ثمرها.

المكونات تحتوي الباريرا على قلويدات، بما في ذلك دلتا-توبوكورارين و-ل-كورارين، والتوبوكورارين مرخ قوي للعضلات.

التاريخ والتراث الباريرا والأنواع المشابهة لها

مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سم السم المشل الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود الأميركيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الطرائد. يُحدث السم 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.

زهرة الشيخ الرمادية، الأخوين الفضي
Cineraria maritima syn.
Senecio cineraria (Compositae)
Silver Ragwort

الوصف جنبية 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 كنبهة حدائق. يُجمع عندما يُزهر في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي على قلوانيات البيروليزيدين (بما في ذلك الجاكوبين) وحموض التنيك. وتعتبر قلوانيات البيروليزيدين 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. ويستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى للسُدَّ cataract. **تنبيهات** لا يؤخذ الأخوين الفضي داخلياً. ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي.



الأخوين الفضي
عصيره يعالج المراحل
الأولى للسُدَّ.

الكافور
Cinnamomum camphora syn.
Laurus camphora (Lauraceae)
Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً، تُعطي أوراقاً حمراء تتحول إلى خضراء غامقة عندما تنضج وأزهار صغيرة عطرية مصفرة وغبية 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 يتكون من الكافور والسافورول واليوجينيول والتيربينول. كما تحتوي أيضاً على الليغانان. الكافور مهيج ومطهر، ويعتقد أن السافورول مُسرطن. يستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء تُدعى 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 كمرخٍ مضادٍ للالتهاب ومطهرٍ لتفريغ آلام التهاب المفصل والرتية والالَم العصبي وآلم الظهر، ويمكن أيضاً وضعه للمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرث chilblains، ويستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عداوي الصدر، ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوٍ متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخلياً.

الأنواع ذات الصلة القرفة الصينية (C. cassia) تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. يخضع زيت الكافور لقيود قانونية في بعض البلدان.

البطيخ الأحمر، الدلاع
Citrullus vulgaris (Cucurbitaceae)
Watermelon

الوصف كرمة حولية ذات أوراق شعراء مفصصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمره 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 تنضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكونات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفق البول.

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 مكوناً في أدوية الأصابع المرتعشة والإسماك 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 المأثور يستخدم لخصائصه أنماط حرارة الصيف المسنمة بالتعرق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والهيجية أو الغضب. تلتف 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 الخائف، 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. colocynthis نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (C. colocynthis) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد. وقد استخدم اللب المجفّف ذات يوم كمطهر قوي. 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 وثمره برتقالية.

المنبت والزراعة النارنج موطنه آسيا المدارية، ويُزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية. وتوجد بساتين النارنج على سواحل المتوسط، لاسبيا 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 والثلاثيات التربين وفيتامين C والكاروتين والبكتين، الفلافونيات مضادة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسيتات الليبال (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق والليبالول (35%) في الزيت المستخرج من الزهر (النارولي neroli). وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السيرانتين الذي يُقال إنه مانع للحمل.

هو أحد علاجات أزهار باخ Bach Flower Remedies للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شروذ الزمن.

الأنواع ذات الصلة الملعي الصينية (*C. chinensis*) تستخدم لتفريج «رطوبة الريح» والألم المنتقل 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 جنبة معبلة منتصبة 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 الكيرودندرين والأكاسيتين والميزواينوسيتول.

التاريخ والتراث ذكرت البخيتية الثلاثية الأجزاء 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 الأجزاء لألم المفاصل والحدّ 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 الأجزاء فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81% ممن اختبروا، 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 تخفض ضغط الدم.

البرغموت، ليمون أزاليا *Citrus bergamia* syn. *C. aurantium* var. *bergamia* (Rutaceae) **Bergamot**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار، لها أوراق بيضوية مستدقة وأزهار بيضاء عطرية وثمرات ذات قشر عطري.

المنبت والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية، ويؤزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي إيطاليا.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي البرغموت على زيت طيار يضم استراتات الليناليل (30-60%) والليمونين (26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغاتين 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 رحيّة 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 كاري 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 والتحجّب، 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 استنشق، لكن ذلك قد يتلف البطانة المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيان السياج



التاريخ له استخدامات طبية متعددة.

التاريخ والتراث لقد وفر التاريخ الغذاء والدواء منذ آلاف السنين. فهو يعطي زيت النارولي من أزهاره وزيتاً يدعى بتيغران petitgrain من أوراقه وأغصانه. ويستخدم كلا الزيتين المقطّرين على نطاق واسع في صناعة العطور. ماء التاريخ منتج جانبي للتقطير يستخدم في صناعة العطور وتنكيه الحلويات والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبيّاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة التاريخ القوية الحموضة تنبّه الهضم وتفرّج انتفاخ البطن. ويعتقد أن نقيع الثمرة يخفّف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتذبّبة. ويساعد العصير الجسم في التخلص من الفضلات، ولأنه غنيّ بالفيتامين C، فهو يساعد جهاز المناعة في جبه العدو. لكن إذا أفرط في تناوله، يمكن أن يفاقم محتواه الحمضي التهاب المفاصل. وفي طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة «تنظم الكي أه» وتساعد في تفريج انتفاخ البطن وتطيل البطن. الزيوت العطرية للتاريخ، وبخاصة النارولي، مركّبة. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض سرعة القلب والخفقان والحض على النوم وتلطيف السبيل الهضمي. ويوضع النارولي المخفّف كزيت تدليك مرغ. وماء الزهر المقطّر مضاد للتشنج ومركّن.

الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الوري (*C. aurantiifolia*) والليمون الحامض (*C. limon*)، ص 81 لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص التاريخ. انظر أيضاً البرغموت (*C. bergamia*)، المدخل التالي.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الشوك المبارك، شوك مريم Cnicus benedictus syn. Carbenia benedicta, carduus benedictus (Compositae) Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبّة ذات ساق حمراء تعلو 65 سم. لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المنبت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطة في الأرض الصخرية الجافة والأراضي البور. تُجمع الأوراق والبرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبرؤوس المزهرة. **المكوّنات** يحتوي شوك مريم على الليغنانات ولاكتونات التربينات الأحادية التصفية (بما في ذلك السنيسين). وزيت طيار ومتعددات الاستيولين



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداق والشقيقة.

والغلافونيات، وثلاثيات التربين والفايتوستيرولات وحموض التنيك. السنيسين مرّ 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 مقوّ مرّ جيد ينه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة. يؤخذ عادة كصيفة للشكاوى الهضمية الثانوية. وهو أيضاً علاج للحصى المتقطعة. وشوك مريم مقشع معتدل وصاد (مضاد حيوي). يصنع منه مرّوخ لاثم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يسبب شوك مريم القياء عند تناول جرعات مفرطة. ويخضع لقيود قانونية في بعض البلاد.

البادجان

Cnidium monnieri (Umbelliferae) She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبّة نموذجية في فصيلة الجزر. لها ساق مضلعة وأوراق مركّبة وعناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة يزرع البادجان في الصين.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الزيت العطري للبادجان على البينين والكامفين وإيزوفاليرات البورنيل والإيزوبورينول.

التاريخ والتراث ذكر البادجان لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's*

Classic في القرن الأول الميلادي وفي كتاب «بنكاو جانغمو» *Bencao Gangmu* الذي وضعه لي شيزن (1564) Li Shizhen. صنّفت هذه العشبة في رتبة

النباتات «ركية الراحة» 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

والتصريف المهبل. ويؤخذ البادجان داخلياً أيضاً من أجل العنانة *impotence* والعقم عند الرجال والنساء.

بالإتلاف 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 المناطق المعتدلة من آسيا وأميركا الشمالية، لكنها

نادرة الآن. تزدهر في البرية المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية. وتُزرع بين الحين والآخر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية. **المكوّنات** تحتوي حشيشة الملاعق على

الفلوكوسيلينات وزيت طيار ومادة مرّة وأحد حموض التنيك وفيتامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل

محتواها المرتفع من الفيتامين C. وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقربوط Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يتميّز

بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت ثيرنر 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، كمقوّ ربيعي. وعلى غرار قرّة العين (*Nasturtium officinale* ص 237). لها خصائص

مدرّة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء التغذية عاملاً. يمكن استخدامها على شكل عصير

كفسول مطهّر للفم من أجل قروح الفم. ويمكن مضها خارجياً أيضاً على البقع والبثور.

البنّ العربي. القهوة

Coffea arabica (Rubiaceae) Coffee

الوصف جنبنة أو شجيرة دائمة الخضرة تعلو 9 أمتار لها أوراق بيضوية لامعة خضراء غامقة وأزهار نجبا

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. **المكوّنات** يحتوي البنّ على 0.06-0.32% من

الكافيين والتيوبرومبين والتيوقيلين وحموض التنيك الكافيين منبه قوي، والتيوقيلين منبه ويرخي العضلات

الملساء. **التاريخ والتراث** تشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً

ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي شاذلي قطع ماعز يقف بطريقة مثيرة. وعندما سأل

عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما ربح أوراق وثمار شجيرات البنّ، فأكل الشاذلي بعد ذلك

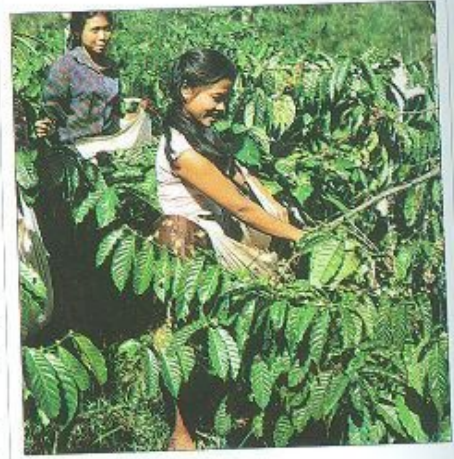
بعض الثمر بنفسه فشعر على الفور بالنشاط. وفي وقت لاحق، أحرق عرساً بعض الحبوب، فأفغنه

نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بتلك الطريقة في المستقبل.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم عدم الإقرار في الغالب بأن البنّ عشبة طبية، إلا أنه فعّال جداً عندما

يؤخذ كمنبه، إذ إن له تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي المركزي ويحسن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤقت. ويزيد البنّ خرج القلب وينبه العصارات الهضمية، وير

مدرّ قوي للبول، يمكن أن يساعد في حالة الصداع والشقيقة، وغالباً ما يمزج مع كون البن الفعّال، الكافيين، مع مسكنات تقليدية في أدوية الصداع التي تباع دون وصفة طبية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الشمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا.

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمصة للإسهال. وتتلف حَقَن البن المعى الغليظ بشكل فعال. **تنبيهات** يرى العشّابون وجوب تجنّب القهوة من قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الخفقان، فهي تعمل كمثبّ على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية على المدى الطويل.

الكولة الموقّفة

Cola acuminata (Sterculiaceae)
Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفرة وتحتوي قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبات بيضاء أو حمراء.

المنبت والزراعة الكولة الموقّفة موطنها غربي إفريقيا وتُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية، وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية. تُجنى الحبوب عندما تنضج وتُجفّف في الشمس.

الأجزاء المستخدمة الحبوب. **المكوّنات** تحتوي الكولة الموقّفة على نحو 2.5% من الكافيين (أعلى من القهوة عامة)، والتيوبرومين وحموض التنيك والفلوبافين وأحد الأنتوسيانينات.

التاريخ والتراث حبوب الكولة التي تمضغ لخصائصها الهضمية والمقوية والباهية تعد 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 الموقّفة بكميات ضخمة يومياً

لتنكيه المشروبات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تنبّه الكولة المؤقّفة الجهاز العصبي المركزي والجسم بشكل عام. وهي تزيد النشاط والقوة العضلية وتضاد التعاس، وتستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب الإفريقي الغربي والأنكلو أميركي كمضاد للاكتئاب، وبخاصة أثناء النقاهة من مرض مزمن. وعلى غرار البن العربي (*Coffea arabica*)، انظر المدخل السابق، تستخدم الكولة الموقّفة لعلاج الصداع والشقيقة، وهي مدرّة للبول وقابضة ويمكن تناولها للإسهال والزحار. **الأنواع ذات الصلة** الكولة اللامعة (*C. nitida*)، التي تنمو في إفريقيا والبرازيل وجزر الهند الغربية، تستخدم بطريقة مشابهة. **تنبيه** لا تؤخذ عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو القروح الهضمية أو الخفقان.

سورنجان الخريف، قاتل الكلب *Colchium autumnale* (Liliaceae) **Meadow saffron**

الوصف نبتة معمرّة جذابة تنمو من قرمة تشبه البصلة وتعلو 10 سم، لها أوراق رحيمة مستدقة وأزهار الأنبوية قرنفلية سداسية في الخريف.

المنبت والزراعة ينمو سورنجان الخريف في البرية في الأجراف والمروج الرطبة، ويشيع وجوده في



سورنجان الخريف عشبة جذابة عالية السمية يتطلب استعمالها حذراً كبيراً. وهي دواء مثبّت لعلاج النقرس.

أوروبا وشمال إفريقيا، كما أنه يزرع أيضاً. تُقلع القرمة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكوّنات يحتوي سورنجان الخريف على الفلوانينات (بما في ذلك الكولشيسين) والفلانويدات 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 قديماً نظراً لطبيعته السامة. استخدمه الأطباء العرب في العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنقرس. وبخلاف ذلك أهمل العشّابون 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 يُسبب بمعاودة القروح والوكيميا. وللعشبة تأثيرات جانبية هامة عندما تؤخذ داخلياً حتى بجرعة متدنية، وتوضع خارجياً لتفريج 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.

بقلة الأوجاع

Collinsonia canadensis (Labiatae)
Stone Root

الوصف عشبة معمرّة تعلو متراً لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي الحرجية الرطبة لشرقي أميركا الشمالية، يُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكوّنات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيار وحموض التنيك وصابونينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع خصائص مدرّة للبول ومقوية، وتستخدم بشكل رئيسي في علاج حصى الكلى. وتوصف أيضاً لتضاد احتباس السوائل. تستخدم لتقليل الضغط الخلقي في الأوردة، ما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي أو دون تفاقمها، وتقلص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مقيدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. وتوضع الأوراق أو الجذور الغضة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات والقروح.

الشوكران

Conium maculatum (Umbelliferae)
Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تعلق 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء وبذور صغيرة ذات أضلاع مَعقودة.

المنبت 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 تتضج تقريباً في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.

المكونات يحتوي الشوكران على القلوئيات، وبشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيار. والكونيين شديد السمية ويسبب تشوهات خلقية.

التاريخ والتراث الشوكران شهير بأنه كان السم الذي يعطى 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 الفُسوح priapism (انتصاب

متواصل مؤلم للخصيب). وفي القرن التاسع عشر، استخدم الشوكران في الطب التقليدي كمسكن للآلام.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوكران بكميات صغيرة جداً مركنٌ ومسكنٌ، ويؤدي إلى الشلل

والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم. وقد وُصف في الماضي كعلاج للصرع

ومرض باركنسون ورنقص 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 وعناقيد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنتشر أيضاً في أميركا الشمالية وشمال آسيا.

وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تُزهر النبتة.

زنبق الوادي يحضّر على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدر قوي للبول.

الكيبية

Copaifera spp. (Leguminosae)
Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 18 مترًا. لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء.

المنبت والزراعة الكيبية 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.

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاريوفيلين

والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التيربينيك، **التاريخ والتراث** استخدمت الكيبية 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 الكيبية تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها

مطهرة ومدرّة للبول ومنبهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز البولي التناسلي، كما

أنها تهيج الأغشية المخاطية وتحضّر على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صبغة الكيبية لالتهاب

القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير. ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السيّلان وأفيد

عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية.

الأنواع ذات الصلة يعطي الكثير من أنواع الكيبية *Copaifera* الأربعة راتينجا زيتياً طيباً. كيبية

لانسدورف *C. lansdorffii* من المصادر الرئيسية، لكنه

يُستخرج أيضاً من الكيبية الجلدية *C. coriacea*

والكيبية المقرانية *C. multijuga* والكيبية المخزنية *C. officinalis* والكيبية الشبكية *C. reticulata*. وفي

زيمبابوي، يستنشق مغلي كيبية موبان *C. mopane* من أجل الجنون المؤقت.

تنبيه الكيبية سامة في الجرعات المفرطة، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

خيط الذهب الصيني

Coptis chinensis (Ranunculaceae)
Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمرة تعلق 50 سم. لها أوراق قاعدية وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين، وتشيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي على قلوئيات الأيزوكينيلين، بما في ذلك البربرين والكوبتيسين والورينين. البربرين

مضاد للجراثيم والأميبة والإسهال.



النساء أيضاً).

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتابل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن تقيع العشبة علاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص. وهي تهدئ التنسج في المعى وتُضاد تأثيرات التوتّر العصبي. وتضع الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النَّفس، وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). توضع خارجياً كدهون للألم الرثي، ويسود اعتقاد ماثور في أوروبا بأن لها خصائص مقوية للباه. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

القرانيا المخزنية

Cornus officinalis (Cornaceae)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعبلّة تَعْلُو 4 أمتار، لها أوراق إهليلجية لامعة وعبثات 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.

المكونات تحتوي القرانيا المخزنية على غليكوزيد إريوديدي (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 مكونات «حبة المكونات الثمانية، المستخدمة» «التدفئة» «يانغ» القطن وتقويته».

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة «تقر وتربط»، تستخدم القرانيا المخزنية لخفض النزيف الحيضي الشديد والإفرازات النشطة بشكل غير عادي، بما في ذلك التعرق الغزير والبول المفرط وثرمني (*spermatorrhoea*) (التصريف غير الإرادي للمني) والإنزال المبكر. والقرانيا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى غرار كل الأعشاب التي تكبت سائل الجسم (حتى المفرطة منها)، فإنها تطلق الأعراض ليس إلا أو تقاومها إذا استخدمت دون عشبة مقوية 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 المتكرر والدوام والطنين (في الأذنين). **الأنواع ذات الصلة** ثمة أنواع عديدة من القرانيا *Cornus* التي تستخدم طبيياً 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 للحصى. واستخدمت القرانيا المكسيكية (*C. excelsa*) في أميركا الوسطى كمقو ماثور وقابض.

الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واستخدم كبديل لهذه العشبة. **الأنواع ذات الصلة** خيط الذهب الصيني (C. *chinensis*، انظر المدخل السابق) قريب وثيق الصلة ذو أفعال مماثلة. ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. teeta*) كمقو مر 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 تَعْلُو 50 سم. لها أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة قد تكون بيضاء أو قرنفلية وتنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغمار بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد مضمي 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.

المكونات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت الطيار الذي يتكون أساساً من دلتا اللينالول والفا بينين 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 بردية إيبيرز 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 بلينوس (23-79 م) استخدامها، من أجل القروح المنتشرة... ومرض الخصىتين والحرقّة والجَمرة carbuncles وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرّة المذاق تعطي في التراث العشبي الصيني كمغلي «إزالة الحرارة»، و«تجفيف الرطوبة» فتقروح الحصى واحمرار العينين وتقرحهما والتهاب الحلق. والعشبة مفيدة على وجه الخصوص للإسهال والزحار، كما استخدمت لوقف القيء، ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات الجلدية مثل العُدّ والحبوب والخراجات والحزوق. وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورقي (*C. trifolia*، انظر 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 معمرة تَعْلُو 15 سم. لها جذر ذهبي نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية بيضاء.

المنبت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية من لا برادور إلى تينسي، وهي تفضل المواقع الرطبة. يُقَلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات 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 نادر 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 الجيليون مغلي الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشففتين والعينين. واستخدم شعب المينوميني Menominee النبتة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال ولعلاج قروح الفم وأورامه أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب ثلاثي الورق مقو مر 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 المتقرحة والتهاب الحلق. ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكونات هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم

الشَّمْرَة 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 الشَّمْرَة 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 الشَّمْرَة البحرية على زيت طيار وبكتين وفيتامينات (لاسيما فيتامين C) ومعادن.

التاريخ والتراث كانت الشَّمْرَة البحرية تحظى بتقدير كبير في الماضي ثم فقدت خطوتها، لكنها أخذت تصبغ مشهورة ثانية كخضرة، إما مخلّلة وإما غصّة. وقد وصفها العشّاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597 بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل».

وكانت الشَّمْرَة البحرية معروفة بأنها تقي من الأسقربوط scurvy، وكانت تخلل وتؤخذ في الرحلات البحرية الطويلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّمْرَة البحرية مدرّة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسُّمنة، رغم قلة استخدامها كعشبة طبية اليوم. وهي ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ البطن وتعمل كعلاج هضمي. وهي في هذا تشبه سُمَيْتِهَا البريّة الشَّمَار (Foeniculum vulgare)، (ص 210).

الزَعْفَرَان المَخْزَنِيّ

Crocus sativus (Iridaceae)
Saffron

الوصف نبتة معمرّة 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. يجنى 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 الصحية تُنسب إلى الزعفران. وفي اليونان القديمة وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب، بل في الأصبغة التجميلية أيضاً، بلغت شهرة الزعفران

كعشبة طبية أوجها في أوروبا في أواخر العصور الوسطى. وتجد مثلاً على التهليل لهذه العشبة عند العشّاب كريستوفر كاتون Catton «للزعفران القدرة على إحياء النفس، وينقل 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 ثمنًا وأكثر توفراً لها قدرته على الحدّ على الحيض وعلاج الآم الدورة الشهرية

والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص. في طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتنبية الحيض وتفريغ ألم البطن.

تنبيه يمكن أن تحدّ جرعات الزعفران الكبيرة على الإجهاض، وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي تستخدم في الطهي فحسب.

القرع الرومي

Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)
Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملتفة وأوراق مفصّصة وأزهار صفراء وثمرات كبيرة برتقالية اللون.

المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم، يجنى 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 الاميركيتين، ولا تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان.

نسغ النبتة على الحروق، واستخدم شعب المينومييني Menominee البذور كمدرّ للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالماء أو الحليب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه الممارسة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية تبنتها في آخر الأمر كعلاج قياسي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور القرع الرومي بشكل رئيسي كعوامل مأمون طارد للديدان، وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تتناسبهم المستحضرات السامة والقوية المفعول. والبذور مدرّة معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طب الأعشاب بأميركا الوسطى كعلاج للتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرّة للبول والمقويّة 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 مفصّصة وعناقيد من الأزهار القزلية لإ البيضاء وشار صغيرة مستطيلة مضّعة.

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 الألدهيدات والبيتين والنا 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 للآلام وعلاجاً للأسنان المتعفّنة، وذكرت العشبة في العهد القديم واستُخدمت على نطاق واسع في العصور الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم أنها تحظى بتقدير في طب الأعشاب المصري المعاصر والكُمون من مكوّنات الطهي التي نجدها في كثير من الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية.

وبخاصة في الكاري والمخلّلات.

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 يخفّف غازات البطن وتمدده ويرخي المعى بأكمله. وفي طب الأعشاب الهندي، يستخدم الكُمون للأرق والزكام والحُمى، ويوضع على أماكن لدغات العقارب بعد عبث

أي لتفريغ عسر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويُستخدم الجذمور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام.

الأبحاث في تجارب أجريت في الصين، خفّض كركم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل كركم جاودار بالكركم 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 عطرية قرنفلية باهتة.

المنبت والزراعة ينمو الكشوت الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا. وهو يفضل المناطق الساحلية والجبلية. ويُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات 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 الجوق 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 يحددها 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 للميرقان. وللکشوت الصغير تأثير ملين معتدل، ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية.

الأنواع ذات الصلة كشوت الكتان (*C. europaea*) والكشوت الكبير (*C. epithimum*) يمكن استخدامها بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوت الصغير. ويستخدم الكشوت المنعكس (*C. reflexa*) في الطب الأيورفيدي لعلاج صعوبة التبول واليرقان وآلم العضلات والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكركم *Curcuma amada* (Zingiberaceae) Mango-Ginger

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلقو 90 سم. لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة يوجد الكركم في معظم أنحاء شبه القارة الهندية. يُزرع لجذموره الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبي.

المكونات يحتوي الكركم على زيت طيار ومواد حريفة.

الجزء المستخدم الجذمور.

التاريخ والتراث يُخلّ الجذمور، الذي له رائحة شببية برائحة المانغو الغض، كمادة غذائية، ويُستخدم في العطور وفي الأدوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكركم وثيق الصلة بالكركم الصباغي (*C. longa*)، ص 88. يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وآلم المعدة والبخر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهية والفواق hiccups وعسر الهضم والمغص والإمساك. ويُعطى أيضاً للسعال وحالات صدرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذمور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والأوتاء.

الأنواع ذات الصلة كركم جاودار (*C. zedoaria*)، انظر المدخل التالي) والكركم الصباغي (*C. longa*)، ص 88) بوايان مماثلان.

كركم جاودار *Curcuma zedoaria* (Zingiberaceae) Zedoary

الوصف عشبة معمرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.

المنبت والزراعة كركم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وإندونيسيا والصين ومدغشقر.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكونات يحتوي كركم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركومون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجذمور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كركم جاودار مُنبه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153).

مع عصير البصل، وتؤخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الحليب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع بذور الشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص 210).

السرو الشائع. الشترين *Cupressus sempervirens* (Cupressaceae) Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلقو 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأنثوية.

المنبت والزراعة السرو مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع.

الأجزاء المستخدمة المخاريط والأغصان والزيت العطري.

المكونات يحتوي الشترين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيديول) وحموض التنيك.

التاريخ والتراث استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبق الدم بالسعال والربو والسعال.



للشترين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فريجينا witch hazel.

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري، يُحدث تقبضاً للأوردة الدالية والبواسير ويُضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطس من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق. وعندما يؤخذ السرو داخلياً، يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً، ويوصف للشاهوق وبق الدم والسعال التشنجي. ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والأوجاع الرثيئة.

صمغ الغار

Cyanopsis tetragonoloba (Leguminosae)
Guar Gum

الوصف نبتة حولية منتصبية 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 النشا الذائب في الماء والمكون من الغالاكتومانان بشكل رئيسي.

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بظن بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشع 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 يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطل امتصاص الكربوهيدرات. ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرة، فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة لبدء السكرى والمراحل المبكرة من السكرى المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكوليسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار مليئة ومقوية للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبب صمغ الغار انتفاخ البطن والتمدد البطني والانسداد المعوي.

السفرجل

Cydonia oblonga (Rosaceae)
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلق 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وثمره 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 والبيكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من النشا وجليكوزيدات سيانوجينية (بما في ذلك الأميغدالين) وزيت ثابت وحموض التنيك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير كثر 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 والمخموجة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطهى السفرجل لصنع مربى.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأن ثمرة 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 بشراب السفرجل لأنه مهضم سائغ وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامة من اللثا وتفيد في علاج التهاب القصبات وكملين حجمي. **تنبيه** لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الليمون، كَتَانِيَة الشَّقُوق
Cymbopogon citratus (Graminaeae)
Lemon Grass

الوصف عشب زكي الرائحة يعلو في الأجمات الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسويقات متفرعة 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 مُلطّف.

مكوثيه الرئيسيين السيترال (نحو 70%) والسيترونيال، وكلاهما مركّبان ملحوظان.

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم مكثفاً 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، تُبسّط عجينة من الأوراق على رُقَع السُعفة ringworm.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C. martinii) والليمونية (C. nardus) زيوتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الحَرَشُوف، الحَرَشُوف، الأَرْضِي شوكِي
Cynara scolymus syn.
C. cardunculus (Compositae)
Artichoke

الوصف عشبة معمّرة تعلق 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صوفية في أبنائها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المنبت والزراعة الحرشوف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الطفال الرملّي 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 السسكويتربين (وهو مرّ قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشوف 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 الحرشوف نبتة طبية قيّمة، وعلى غرار شوك مريم (*Carduus marianus*, ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرّة وتنبيه الإفرازات الهضمية، وبخاصة الصفراء، رغم أن الأوراق فعّالة بصور خاصة. وهذا ما يجعل الحرشوف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتمدد

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كنبهة حدائق، وتُجمع الجذور واللحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء. **المكونات** يحتوي المازريون على ثنائيات التربين (بما في ذلك الدفنيتوكسين والمازين) والثا وحموض التنيك. الدفنيتوكسين والمازين 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 الطبيعي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1707-1778) أن اللحاء كان يوضع على لدغات الزواحف السامة وعضات الكلاب المكوبة. 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 للتهيج، 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.



المازريون يوصف كعلاج للمفاصل الرثيئة.

الناردين الأمريكي

Cypripedium pubescens (Orchidaceae)
Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلية معمرة ذات سوق متعددة تغلفها أوراق رمحية عريضة، لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادرة ما توجد في البرية لفرط الحصاد. وتُزرع على نطاق محدود.

الجزء المستخدم جذر التطعيم.

المكونات لم يخضع الناردين الأمريكي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيار وراتينجات وجليكوزيدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي الناردين الأمريكي 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 الأمريكي بكثير من الاستخدامات. فقد اعتبر سوينبيرن كلايمر Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنبهة «قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرقص، والهستيريا والصداع العصبي والأرق والحصى المنخفضة والقلق العصبي والمراق hypochondria والاكئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية

يستخدم الناردين الأمريكي اليوم على نطاق ضيق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته. وهو عشبة مركنة ومرخية تعالج القلق والكرب المتصل باضطرابات مثل الخفقان والصداع والتوتر العضلي ونوبات الدرع والحالات العصبية عامة. والناردين الأميركي مهدى فعال على غرار الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). فهو يخفّض التوتر العاطفي وغالباً ما يهدى 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 جنبهة متينة مُعلبة تعلو 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القرمزية وعنبات صغيرة حمراء.

البطني، 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 السكري المتأخر الظهور. وهو غذاء جيد لمرضى السكري، إذ إنه يخفّض مستويات السكر في الدم بشكل كبير. وهو أيضاً مدر مفيد للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثيئة.

حبّ العزير، حبّ الزكّم

Cyperus esculentus (Cyperaceae)
Chufa, Tiger Nut

الوصف نبتة منتصبية شبيهة بالعشب تعلو 50 سم. لها عساقيل أسطوانية بنية وأوراق رمحية وسنابل من الأزهار الصغيرة البنية إلى خضراء.

المنبت والزراعة حبّ العزير موطنه منطقة البحر المتوسط، وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا. وتنمو الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُتلع العساقيل في الشتاء والصيف.

الأجزاء المستخدمة العساقيل.

المكونات يحتوي حبّ العزير على 20-30% من زيت طيار يعرف باسم زيت حبّ العزير.

التاريخ والتراث وُجد حبّ العزير 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 العزير مقوياً هضمياً ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّر على إنتاج البول وعلى الحيض. يؤخذ العصير لشفاء قروح الفم والثآليل، ويصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهضمة ومقوية فعالة ضد انتفاخ البطن ومقوية للياه. 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 وللحصر على الحيض. ويعتقد أن السعد ذا الأرد (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وأستراليا، يهدى ألم المعدة ويُنَبِّه القلب. ولعل البردي (*C. papyrus*) أشهر الأنواع قاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء. وكان البردي يوضع أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبيياً في فغادات العين ولتضميد الجراح ولفتح النواسير (فتحات غير سوّية من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجفيفها.

الداتورة الشائكة. النفير

Datura stramonium (Solanaceae)
Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلق متراً، لها أوراق بيضوية مفضضة وأزهار بيضاء أو بنفسجية طويلة تشبه النفير ومُحافظ ثمار شائكة شبيهة بمحافظ القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*, ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في الأمريكتين 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.
المكونات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيات التروبان (وبخاصة الهايوسيكامين والهايوسين) وقلافونيات وويدانوليدات وكومارينات وحموض تنيك. وتشبه قلوانيات التروبان 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. تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أميركا الجنوبية كمساعد لصنع التنبؤات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في الماثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسببة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة
وأوراقها تهديء الربو لكنها تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة.



الأنواع ذات الصلة جوز ماتل (*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 منتصبه تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء. لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحيمة.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنبت في كل أنحاء العالم. يقطع الجذر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر. **المكونات** 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 البورفيرينات التي تنبئه الغدة النخامية وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تطلق.

التاريخ والتراث يكتنف الغموض أصول جزر الحدائق المألوف، فقد زرع كطعام مغذٍ

ومظهر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب دسقوريدس ببذوره لتنبية 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 مظهر رائع. يدعم الكبد وينبئه تدفق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضوياً شراباً لذيذ ومضاد قيم للسموم. والجزر غني بالكاروتين الذي يحوِّله 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 وتكون حصى الكلى ولتقليص الحصى المتكونة أصلاً. والبذور مدرّج للبول أيضاً، وهي تنبئه الحيض وتستخدم في الطب الشعبي

كعلاج للسُّكَّر المعلق. ونفّج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرّاً. **تنبيهه** لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون مجهزة.

المفصليّة، الإرقيس

Desmodium gangeticum (Leguminosae)
Salpan

الوصف معمرة جذبية تعلو 1.2 متر. لها سوق خشبية وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلكية وقرون بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصليّة موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبات تحتي في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي المفصليّة على زيت طيار وقلواني.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصليّة مرّ ومقو، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتحسين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير. وتعطي 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 أنه تأثيراً مهماً وأحياناً للكبد.

القرنفل البهيّ

Dianthus superbis (Caryophyllaceae)
Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمرة منتصبه تعلو 50 سم أو أكثر، لها أوراق رفيعة 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.

المكونات يحتوي القرنفل البهيّ على زيت طيار، بما في ذلك اليوجينول وبنزوات البنزويل وسليكات البثيل.

التاريخ والتراث دُكر 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 (انظر ص 38-41)، يزيل القرنفل البهيّ المرّ مذاق الحرارة الرطبة، ويستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارة المؤلمة للكلى

القمعية الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني *Digitalis purpurea* (Scrophulariaceae) Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمرة تعلو 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 واللاتاتوسيدات)، وأنتراكينونات وفلافونيات وصابونينات. الديجيتوكسين يقوي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد، لذا يفضل الديجوكسين كعلاج على المدى الطويل.

التاريخ والتراث تشتهر القمعية الأرجوانية في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف ويليام ويدرنغ Withering، وهو طبيب 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 مقلو 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 في بعض البلدان.

القمعية الأرجوانية تمكّن القلب من الخفقان بشكل أكثر انتظاماً، وهي علاج قيم لمرض القلب.

الطب الشعبي الأوروبي، اعتُبر الدُرْدَار الأبيض ترياقاً للسموم والطاعون الدبليّ ولدغات كل أنواع الحيوانات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم العشابيون الدريدار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السداب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262) في أنه يثبّه بقوة عضلات الرحم فيحث على الحيض ويسبّب الإجهاض أحياناً. لكن له تأثيراً مضاداً للتشنج على السبيل المعدي المعوي. والدُرْدَار الأبيض يرخي المعى ويعمل كمقلو 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 تعلو 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 الكاردينوليدات والفأسثيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاتاتوسيد).

وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف.

التاريخ والتراث خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*، انظر 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 سمياً للقمعية الأرجوانية. والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب قلوئياتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطن سرعة القلب وتجعلها مستقرة، وتخفّض ضغط الدم بتنبيه تدفق البول بقوة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي.

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (انظر المدخل التالي).

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

والنباتات 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 توحي 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.

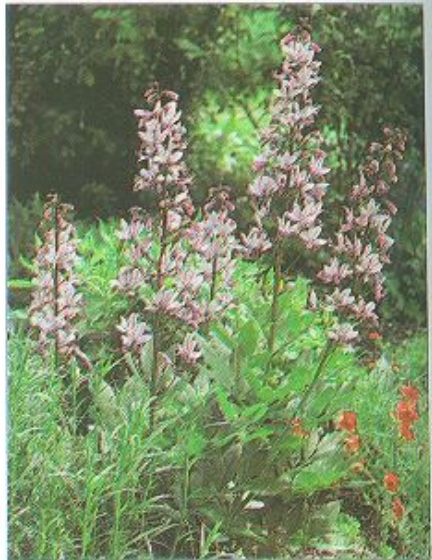
الدُرْدَار الأبيض، الدَقْمُون الأبيض *Dictamnus albus* (Rutaceae) Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمرة جنبية شعراء ذات عطر قوي تعلو 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 عامة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة.

المكونات يحتوي زيت الدُرْدَار الأبيض الطيار القوي على الإستراجول والأينيتول وقلواني سام والديكتامين.



أزهار الدُرْدَار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد مستحضر 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 لتكنية الأشربة المسكرة، كما أنها تخمر كالشاي في أنحاء من سيبيريا. وفي

الإنيام الصيني

Dioscorea opposita syn. *D. batatas*

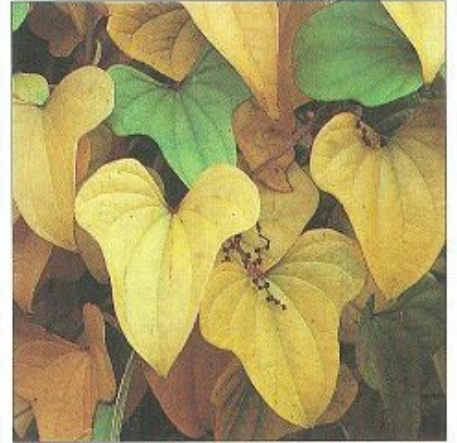
(Dioscoreaceae)

Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمرة متسلقة تعلق 5 أمتار. لها جذر غليظ لحيم وساق نحيلة مضلعة وأوراق مثلثة ورؤوسات زهرية أحادية.

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً. يقطع 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 مقو 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. يؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصريف المهلي وثر المنى (القذف اللاإرادي للمني) spermatorrhoea. ويشير استخدامه المأثور 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 الأنثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل.

مشط الراعي، شوك الدراج

Dipsacus fullonum (Dipsacaceae)

Teasel

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مضلعة شانكة 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. ويُقطع 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 طاوالات البليار. وكان الجذر يستخدم طبياً لعلاج حالات مثل التآليل والنواسير (فتحات ممرات غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشابون الأوائل يسمون الماء المتجمّع في الورقة «مغسّس فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جداً للعينين.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم جذر مشط الراعي طبياً اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومحثة 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 اليرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكن قربه من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق.

الدورم، الأشتق

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 يكبس في كتل ثم يُطحن.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي الدورم على راتينج (60-70%)

وصمغ وزيت طيار (يضم الفيرولين وأسيات اللينائل) 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 المأثور في علاج التسمم واللدغات السامة. وقد

استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كلبخة لاستخراج القيح.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذور عشبة الترياق عطرياً ومنبهاً وحاضاً 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 كبريق أو مضاد للسموم.

النديان، ورد الشمس، النيدمان

Drosera rotundifolia (Droseraceae)

Sundew

الوصف نبتة معمرة آكلة للحشرات تعلق 15 سم. لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصالية الشبيهة بالملعقة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً دبقاً

(الندى) يجذب الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة.

المنبت والزراعة ينمو النديان في أوروبا وآسيا

وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يقطف في الماضي عندما يُزهر في الصيف، ولأنه نادر اليوم، يحب ألا يُجمع من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

«سويقاتها مرقطة مثل الأفعى، وهي أهم علاج مضاد للسمّ 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 الفطن والظهر والكلية».

الأفعال والاستخدامات الطبية تماثل عشبة

الأفعى الجُمح المخزني (*Borago officinalis*)، ص 177) في أن لكلا العشبتين تأثير محثّ على التعرّق ومدّر للبول إذا أخذتا داخلياً. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لها يلفّ السعال الجاف ويحضّ على التقشع. وتبيّن أيضاً أن محتوى اللثا المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية، وعندما تعدّ في لبخة أو لزقة، تكون بلسماً فعلاً للحبوب والجّمرات carbuncles. لم تعد هذه النبات تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبية وإلى قلوانيات البيرووليزيديين الموجودة فيها من ناحية ثانية، حيث أن هذه المادة سامّة بمفردها.

ويمكن استخدام حشيشة

الأفعى خارجياً

بأمان.

تنبيه لا تؤخذ

حشيشة الأفعى

داخلياً.



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّفة لعلاج الحبوب والجّمرات.

فقد فعاليته الدوائية.

الجزء المستخدم الجذور.

المكُونات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الفلوروغلوسينول أو «الفيليسين» المسؤول عن مفعوله المزيل للديدان، كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيّات 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 شل عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار المعى، وهو يطرد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي - أوصى دسقوريدس باستعمال السقمونيا (*Convallulus scamonia*) 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 والمعى، 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 القرنفية 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.

المكُونات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيات البيرووليزيديين والالانتوثين والكانثينات ولثا mucilage وقلوانيات البيرووليزيديين سامّة للكبد عندما تكون منعزلة. أما الألكانينات فهي مضادة للعضويات الدقيقة، ويساعد الالانتوثين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يوحي اسمها، تعتبر آقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب «فن التداوي بالأعشاب» *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولز Coles النبتة بقوله:

المكُونات يحتوي النديان على كينونات النفطا وإنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. إن كينونات النفطا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنج وكابحة 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 التنشجية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفّس بترخية عضلات السبيل التنفسي وتفرج الأزيز وتخفّف



النديان اعتبر في ما مضى عشبة منعشة لأنه يحافظ على نواوته 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 لتنبيه تنفّط الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل الرثية) وداخلياً لعلاج الإفرنجي (السفلس).

السرخس الدّكر، الخُنْشَار، الشَّرْد

Dryopteris filix-mas syn. *Aspidium*

filix-mas (Polypodiaceae)

Male Fern

الوصف سرخس معمرّ يعلو متراً واحداً، له فسيلة جذرية متشابكة بنّية وأوراق سرخسية عريضة وممتدة.

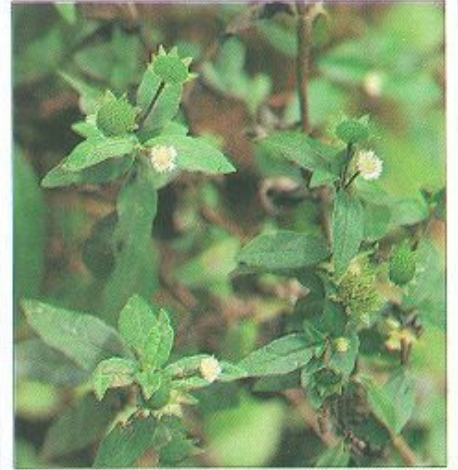
المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأميركتين. وهو يفضل الأراضي الرطبة والظليلة. يُقَلع الجذور في الخريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد وإلا

الإكلبنا البيضاء Eclipta prostrata syn. E. alba (Compositae) Trailing Eclipta

الوصف حولية متعددة الفروع تعلق 6 سم لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة الإكلبنا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا. وتوجد الآن في كل أنحاء المناطق المدارية، وتنتشر خاصة في الهند والصين وكومبوديا 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 المتانول.

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 وتغيب الرؤية، وتستخدم الثبته خارجياً لمشكلات الجلد المختلفة ولأم الجروح.

البرنق

Embelia ribes (Myrsinaceae) Embelia

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 النفتا بما في ذلك الإميلين. ينه الإميلين 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 وتفرج 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.

الأمليج المخزني

Emblia officinalis (Euphorbiaceae) Indian gooseberry

الوصف شجرة معبلة ذات أوراق ريشية وأزهار خضراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر.

المنبت والزراعة الأمليج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي الأمليج المخزني على زيت ثابت وزيت طيار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يظهر الأمليج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم مونتي تشياوان Muni Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأمليج المخزني القابض لتخفيف آثار الهرم وإصحاح الأعضاء، وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بتركيبات المصابين بالداء السكري، ويُعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين وآلم المفاصل والإسهال والزحار.

فاصوليا إنتادا

Entada phaseoloides (Leguminosae) Matchbox Bean

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركبة وعناقيد من

الأزهار من نوع أزهار البازيلا. لها قرون بذور نبتة مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيات في العالم.

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا. تُجمع 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 وأشعة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة ترغي بالماء) في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكن.

كُنْبَات الحقل. دُنْب الخيل

Equisetum arvense (Equisetaceae) Horsetail, Bottlebrush

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلق 35 سم، يليها ساق مفصصة عقيمة ومسنة تعلق 60 سم، ويوجد في الأخيرة دورات 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، وتمهل كل الأجزاء غير الملونة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كُنْبَات الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسيليسات (تحو 15%) وفلافونيات وحموض الفيتوليك وقلونات (بما في ذلك النيكوتين) وستيرولات. ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليكات، التي يذوب قسم كبير منها ويمكن امتصاصه. وتدعم السيليكات تجديد النسيج الضام.

التاريخ والتراث كُنْبَات الحقل نبتة بدائية، وهي سليل أشجار ضخمة عاشت في الحقب الباليوزوي (600-375 مليون سنة خلت). تحتوي العشبة العالي من السيليكات يجعلها حاككة، وقد استخدمت 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 دسقوريدس إن كُنْبَات الحقل يلام الجروح عندما يُرض ويوضع عليها».

العشبة المقدسة*Eriodictyon californicum (Hydrophyllaceae)***Yerba Santa****الوصف** جنية دبقة دائمة الاخضرار تعلق 2.5 أمتار.

أوراقها الرمحية الرفيعة خضراء لامعة في ظاهرها وبيضاء زغبية في باطنها. وتنمو أوراقها البوقية البيضاء أو الزرقاء في عناقيد.

المنبت والزراعة العشبة المقدسة موطنها

كاليفورنيا وأوريغون في الولايات المتحدة وشمالى المكسيك. وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافة.

وتنمو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.**المكونات** تحتوي العشبة المقدسة على زيت طيار

وفلافونيات (بما في ذلك الإريودكتيول) وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق المستعمرون الإسبان اسمالعشبة المقدسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن

علموا بفضائلها الطبية من الأميركيين المحليين. كانت

الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والكام والتهاب

الحلق والنزلة الربو. كما كان يستخدم النقع غسولاً

لتخفيف الحمى، وكانت الأوراق المهروسة توضع

كلبخة القروح. وقد أقرت مجلة *Eclectic Medical Journal*

مقالة سنة 1875 عن العشبة المقدسة وأدرجت

العشبة في دستور الأدوية الأمريكي (1894).

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة 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** جنية معمرة تعلق مترين. لها أوراق إهليلجية

خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر قوي.

المنبت والزراعة تُزرع الدفلى البيضاء في الهند

وماليزيا وإندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والعصارة

اللينة والخشب.

المكونات تحتوي الدفلى البيضاء على قلوئيات

وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللينة لطرد

الديدان. ويمضغ الجذر أيضاً لتفريغ ألم الأسنان

(وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين

وضعف البصر. ويشكل عصير الأوراق علاجاً مطلقاً

لتهيجات الجلد والجروح. ويخفف الخشب الحمى.

وفي إندونيسيا، يؤخذ مغلي الجذر للإسهال.

تنبيه لا تستخدم الدفلى البيضاء إلا بإشراف

أخصاصي.

شيخ الجبل الكندي. الإريغارون الكندي*Erigeron canadensis syn.**Conyza canadensis (compositae)***Canadian Fleabane****الوصف** عشبة حولية منتصبية تعلق متراً. لها أوراق

رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رؤوس الأزهار

الصغيرة البيضاء التي سرعان ما تتوي لتصبح خيوطاً

شعرية حريرية بيضاء.

المنبت 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 لتثبيته العطاس أثناء البرد،

ويحرق لإصدار دخان يطرد الحشرات، ومن هنا جاء

اسمه بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شيخ الجبل

الكندي عشبة قابضة تؤخذ للمشكلات المعدية المعوية

مثل الإسهال والزحار. ويشيع أن مغلي شيخ الجبل

الكندي علاج فعال جداً لتزييف البواسير. وتستخدم

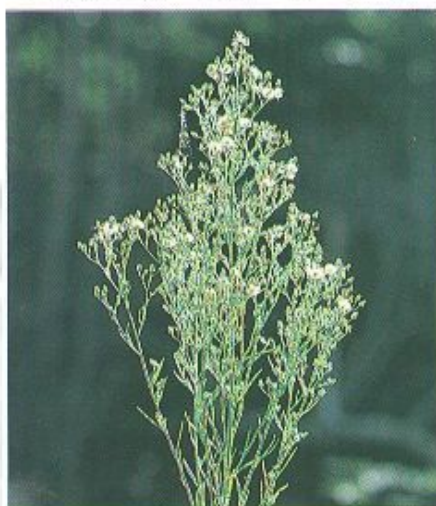
العشبة أحياناً كمدّر للبول من أجل مشكلات المثانة

ولإزالة السموم في الحالات الرثيئة ولعلاج السيّلان

وغيره من الأمراض البولية التناسلية.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الهوما Houmaإريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كعلاج

للمشكلات الحيضية. ويستخدم الإريغارون المكسيكي

(*E. raffinis*) لصنع مسحوق للأسنان ولعلاج ألم اللثة.

شيخ الجبل الكندي استخدمه الأميركيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطبيب.

أجزاء هوائية مجففة

كُنُبات الحقل قابض ومدّر للبول كما أنه يرقىء النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبية كنبات الحقل

عليل تخثير ممتاز كما يشير استخدامه المأثور. فهو

يرقا الجروح ويوقف النزاف ويخفّض لفظ الدم

بالسعال. كما أن لنبات الحقل مفعول قابض على

الجهاز البولي التناسلي، وتجلّى قيمته بشكل خاص

عند حدوث نزيف في السبيل البولي وفي حالات التهاب

المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات. ويساعد

كنبات الحقل في تسريع إصلاح النسيج الضام التالف

ويزيد قوته ومرونته، وتوصف العشبة أيضاً لعلاج

مشكلات الرثية والتهاب المفصل، ولشكاوى الصدر

مثل النفاخ والتورم المزمن للرجلين وحالات متنوعة

أخرى. ويقيد مغلي العشبة المضاف إلى المغس

الأوتاء والكسور البطيئة الشفاء فضلاً عن حالات معينة

لتهيج الجلد، مثل الإكزيمة.

تنبيهات لا يُستخدم كنبات الحقل لأكثر من 6 أسابيع

إلا بإشراف اختصاصي، لأن العشبة قد تسبب تهيج

السبيل الهضمي. لا تخلطه بكنبات المناقع (*E.**patister*، وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير)

الذي يحتوي على قلوئيات سامة.

الشنداب البحريّ

Eryngium maritimum (Umbelliferae)
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضية شائكة وأزهار صغيرة في الصيف.
المنبت يوجد الشنداب البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، ويفضل التربة الرملية. يقطع الجذر في الخريف.



الشنداب البحري له أوراق فضية مميزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الشنداب البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيات وحموض نباتية.

التاريخ والتراث في القرن السابع عشر بائكلترا، كان الجذر يقنّد ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الاسقربوط. وفي كتاب الأعشاب الإيرلندي، (1735) يذكر كيوغ K'Eogh أن العشبة «تحت على التبول والحوض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلى والمثانة». وفي زمن كيوغ، كان الشنداب البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقوية للياه.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الشنداب البحري مدرّاً للببول في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويؤخذ لتلطيف حصى الكلى. ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحصى المتكونة، لكنها ربما تساعد في تأخير تكوينها. ويستخدم الشنداب البحري أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات الصدر.

الفنطريون الصغير، مرارة الحنش
Erythraea centaurium (Gentianaceae)
Centaury

الوصف عشبة مُحولة تعلو 24 سم، لها وردية قاعدية من الأوراق وأزهار قرنفلية خماسية البتلات في عناقيد.

المنبت والزراعة الفنطريون 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.

المكونات يحتوي الفنطريون الصغير على كثير من المكونات المرّة، بما في ذلك السيكيبيريدويدات، الموجودة أيضاً في الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97).

التاريخ والتراث في الخرافة الكلاسيكية، استخدم الفنطريون هذه العشبة لعلاج جرح سهم مسموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب المرّة فائدة، وهو يقوي الهضم، وبخاصة في المعدة، إذ يسرّع تفكيك الطعام بزيادة إفرازات المعدة، كما أنه ينهّ الشهية ويزيد إنتاج الصفراء. ويجب أخذ الفنطريون الصغير بضعة أسابيع. يُرشف المستحضر ببطء بحيث تستطيع المكونات (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، المرجان الهندي
Erythrina variegata (Leguminosae)
Indian Coral Tree

الوصف جذبة مُعبلّة تعلو 6 أمتار. لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلثة وأزهار حمراء تشبه البازيلا.

المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المعبلّة في كثير من أنحاء شبه القارة الهندية. ويزرع لحمل نباتات الفلفل.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكونات مكونات النبتة مجهولة.
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المرجان الهندي في الطب الأيورفيدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحوض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القهَم (قلّة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات

الجلد والحصى والجذام. ومن الماثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للآم الجروح.

الإريثرونيوم الأمريكي، لسان الحية الأمريكي
Erythronium americanum (Liliaceae)
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمرة تعلو 25 سم وتتمو من قرمة صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرقّشة بالأرجواني وأزهار زنبقية كبيرة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الإريثرونيوم الأمريكي موطنه أمريكا الشمالية، ويوجد في جزئها الشرقي بشكل رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضل الأجرح الرطبة والأراضي المكشوفة، تُجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات لا يُعرف إلا القليل عن مكونات هذه النبتة. وهي تحتوي على ألفا-ميتيلين بوتيرولاكتون.

التاريخ والتراث قلما استخدم الأمريكيون المحليون الإريثرونيوم الأمريكي. وقد رأى المستوطنون الأوروبيون أن خصائصه الطبية مماثلة لخصائص سورنجان الخريف (*Colchicum autumnale*).

ص 191) وقد أدرج الإريثرونيوم الأمريكي في دستور الأدوية الأمريكي 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 الأمريكي لعلاج الجلد المتدرّن الناتج عن عدوى تدرنية. ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُقَيّنة قوية، فهي قلماً تستخدم لتنبهه القىء.

تنبيه لا يؤخذ الإريثرونيوم الأمريكي إلا بإشراف اختصاصي.

الكوكة

Erythroxylum coca (Erythroxylaceae)
Coca

الوصف جنبّة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات 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 بالانقاف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي الكوكة على الكوكايين وفلافونيات أخرى متنوعة، وزيت طيار وفلافونيات وفيتامينات A و B2 ومعادن، ويرجع مفعول النبتة المنهية 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 (8.1 - سينيول) فضلاً عن البينين والليمونين والفا-الترينول واللينالول، ورغم أنه مماثل لزيوت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتفل هذا الزيت بشكل أفضل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكالبتوس في المعالجة بالطور، وكمطهر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان.

تنبيه رغم أنه أقل سمية من زيوت أنواع الأوكالبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكالبتوس سميث بعناية. اتبع التعليمات المذكورة على العبوة 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 مكتملة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة. **المنبت والزراعة** تنمو الطبرخي في المناطق المعتدلة من الصين، وتزرع على نطاق ضيق قسباً.

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 الآم الظهر والضعف وضعف الركبتين والتبول المتكرر. ويقال إن الطبرخي «تقوي الياغ yang» وتحسن دوران الدم وتحول دون الإجهاض عند النساء الضعاف أو اللاتي يعانين من آلم 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 والكريثوبين والليكيدونين)، وجليكوزيدات الفلافون.

التاريخ والتراث اشتهرت الشعوب الأميركية المحلية باستخدام نسغ 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 باعتدال 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 كمقو 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 لتكويه 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 والكشوا Quechua. فالارتفاعات العالية والبرد والنظام الغذائي الفقير تحمل 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 الغثبان والقياء والربو، كما تستخدم لتسريع النفاثة. ويستخدم الكوكابين المستخرج من أوراق الكوكبة كبنج موضعي مشروح في الطب التقليدي. لكنه يؤخذ أيضاً كعقار منبه 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) Californian Poppy

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلق 60 سم. لها أوراق دقيقة النطع 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 للحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر.
المكونات يحتوي الأوفونيموس على كاردينوليدات (غليكوزيدات قلبية) شبيهة بالديجيتوكسين وأسباراجين وستيرويدات وحموض ثنيتك.

التاريخ والتراث استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الأميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كدهون للعين ولبخة للقرح 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 ومدرة 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 للحمى، وبخاصة إذا كان الكبد مكروباً. وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلبية، صار لحاؤه يعطى 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 وبقاات 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)
Boneset

الوصف نبتة معمرة منتصبية 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) ومتعددات سكريد وفلافونيات وثلاثيات التربين وستيرويدات وزيت طيار. لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات السكريد تعتبر منبهات هامة للمناعة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغافثية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحمى والآلام الرثيئة وآلم التهاب المفصل. وقد تعرف المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً حقيقياً. ويشق اسم الغافثية المثقوبة الشائع، جابرة العظام boneset من قدرتها على علاج حمى الضنك «break-bone fever».

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافثية الساخن يُفرج أعراض الزكام، وتنبيه النبتة مقاومة العدوي الفيروسيّة والجراثومية وتخفّض الحمى بالحث على التعرق. كما تليّن الغافثية المثقوبة البلغم وتحضّ على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقو وملين. وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان.

الأنواع ذات الصلة استخدمت الغافثية البرية (*E. perfoliatum*)، المدخل التالي) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*)، مدخل لاحق).
تنبيه نظراً لاحتواء غافثية ابن سينا على قلوانيات البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافثية الساخن يُفرج أعراض الزكام، وتنبيه النبتة مقاومة العدوي الفيروسيّة والجراثومية وتخفّض الحمى بالحث على التعرق. كما تليّن الغافثية المثقوبة البلغم وتحضّ على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقو وملين. وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان.

الأنواع ذات الصلة استخدمت الغافثية البرية (*E. perfoliatum*)، المدخل السابق) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*)، المدخل التالي).
تنبيه يمكن أن تكون الغافثية سامة إذا أخذت بجرعات مفرطة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص: 300؛ الزكام والانفلونزا والحميات، ص: 311؛ الحمى المرتفعة، ص: 311.

الغافثية الأرجوانية

Eupatorium purpureum (Compositae)
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبية تعلو 1.5 متر. لها دوائر من الأوراق المستطيلة الحادة وعناقيد من الزهورات القرنفلية إلى الأرجوانية.

والأزولين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (وبخاصة يوباتوريوبيكرين) وفلافونيات وقلوانيات البيروليزيدين ومتعددات سكريد. مادة p - سايمين مضادة للفيروسات، فيما لليوباتوريوبيكرين خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا. وتنبيه متعددات السكريد النظام المناعي. وقلوانيات البيروليزيدين سامة للكبد عندما تكون معزولة.

التاريخ والتراث كانت غافثية ابن سينا معروفة لدى ابن سينا (980-1037) وغيره من الأطباء العرب في أوائل القرون الوسطى. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الحديث»، تصف السيدة غريف Grieve كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز طناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم غافثية ابن سينا بشكل رئيسي كعشبة مزيلة للسموم من أجل الحمى والزكام والانفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسيّة. وهي تنبيه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى جذرها ملين وتعتبر النبتة بأكملها مقوية. وصارت غافثية ابن سينا تستخدم مؤخراً كمنبه للمناعة يُساعد في إدامة مقاومة العدوي الفيروسيّة الحادة وغيرها.

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 البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.



غافثية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمقو ربيعي في هولندا.

التاريخ والتراث استخدم حب الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف. في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول 6 أو 7 قمحات [مقياس لوزن] من البذور على شكل حبة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبلغم والغضب بالإسهال. وكان لا يزال يستخدم مسهلاً في الريف الفرنسي في القرن التاسع عشر. وكان المتسولون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استرداد الشفقة والصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادر ما يُستخدم في طب الأعشاب المعاصر. وذلك يشير إلى درجة تغير الطب ككل في الأزمنة الحديثة. الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملازم الأول لكثير من النظم الطبية الماثورة. كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع. وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السمية). وكانت العصارة اللبنية لحب الملوك تستخدم في الماضي كمزيل للشعر وإزالة المسامير، لكنها مهيجة شديدة غير مأمونة الاستخدام.

تنبيه حب الملوك نبتة سامة. لا تُستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الفربيون الصيني

Euphorbia pekinensis (Euphorbiaceae)
Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الصيني موطنه الصين ويُزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى. يُقَلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفربيون الصيني على اليوفوربون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف

الفربيون الصيني كعشبة سامة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبياً. يُؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنب والحبّ (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى.

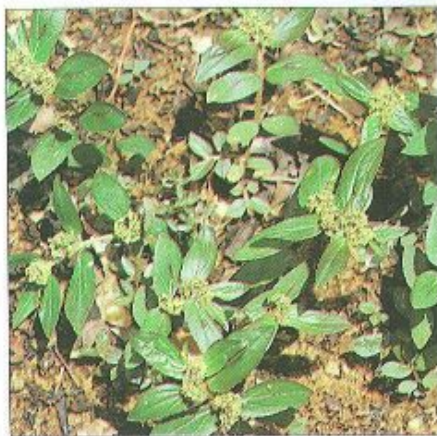
ويوضع الفربيون الصيني خارجياً على القروح الملتهبة لخفض التورم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والسوس الزج (*G. uralensis*، ص 215) لأنه يحايد مفعولها الطبي.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفربيون الصيني مفيد في علاج الحَبّ والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامة.

الأنواع ذات الصلة الفربيون الكانسوي (*E.*

kansui) شبيه بالفربيون الصيني لكن له تأثيراً هروراً أشد. وفي طب الأعشاب الصيني لا يعطى إلا للأشخاص ذوي البنية القوية.

تنبيه الفربيون الصيني نبتة سامة. لا يُؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الفربيون الصيني يوصى به كعلاج للربو.

وتريبونيدات والكانات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين. وقد يكون المكونات الأخرى مسؤولين جزئياً عن مفعول النبتة المضاد للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوحي اسمها الشائع بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الحبيبي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنايب القصبية ويسهل التنفس. 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 المتفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). وفي التراث الأنغلو أميركي الماثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنتان الأميبي المعوي.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشيروكي الفربيون المرقط (*E. maculata*) لعلاج تقرح الحلمات والاضطرابات الجلدية. واستخدمت كثير من أنواع الفربيون الأميركية الشمالية الأخرى للإسماك. ويستخدم مغلي الفربيون الرامح (*E. lancifolia*)، وموطنه جبال الإنديز الغربية، لتنبيه درّ الحليب من الثديين. ويستخدم الفربيون (*E. atoto*) في ماليزيا والهند الصينية لحثّ الحيض المتأخر وكمجهض. ويستخدم كثير من أنواع الفربيون كسمّ للسهام.

حبّ الملوك

Euphorbia lathyris (Euphorbiaceae)
Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحول تملو متراً واحداً، لها ساق مجوفة 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 اللبنية.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتينج. وتحتوي العصارة اللبنية على اليوفوربون وراتينج.

المنبت والزراعة الغافقية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الغافقية الأرجوانية على زيت طيار وفلافونيات وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة البديل بالانكليزية Joe pye weeds، 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 قيمة لمشكلات السبيل

البولي. فهي تساعد في

الحزول دون تشكّل حصي

الكلى والمثانة وربما تُقلص

الحصي الموجودة. كما أن

الغافقية الأرجوانية مفيدة

لالتهاب المثانة والتهاب

الإحليل وتضخم

البروستات (وغير ذلك من

أشكال الانسداد) وللرثية

(الروماتيزم) والقرس

gout. ويعتقد أن الجذر مفيد

للحالتين الأخيرتين بزيادة

إزالة الفضلات عن طريق

الكلى.

الأنواع ذات الصلة

الغافقية المرقط (*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.

الفربيون الحبيبي

Euphorbia hirta syn.

E. pilulifera (Euphorbiaceae)

Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمرة منتصبية تملو 50 سم ذات أوراق بيضوية حادة وعناقيد من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الحبيبي موطنه الهند وإستاليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية. تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تُزهر. الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفربيون الحبيبي على فلافونيات

الوصف عشبة زاحفة شبه طفيلية تعلق 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صغيرة ذات حواف تشبه حواف الإسكوب وبقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما.

المنبت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة. يُجمع في الصيف عندما يزهر.



العرقون يفيد مشكلات العين كما يوحي اسمه بالانكليزية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريديويد (وبخاصة الأوكيوبين) وحموض التنيك وحموض الفينوليك 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 يفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المعديّة 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 الرعاف، ص 310.

الوصف شجرة معيلة تعلق 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.

المكونات تحتوي الإيفوديا على الإيفودين والإيفوديامين والروتاكارينين.

التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تأثير

ملحوظ مدفئ للجسم يساعد في تفريج 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 مسكّنة وتخفف ضغط الدم.

تنبيه لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي.

الحنطة السوداء

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)

Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلق نحو 50 سم. لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرفلية 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.

المكونات تحتوي الحنطة السوداء على

الببوفلافونيات، 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

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 السمنية (*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 تعلق 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.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة

وفيتامينات ومعادن، وتحتوي الأوراق على حموض التنيك وزيت طيار.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الفيرونية لتنبيه الجهاز الهضمي بشكل رئيسي. وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الثديين لتقويتها. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج عسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والبواسير.

الأنجذان، الحلتيت

Ferula assa-foetida (Umbelliferae)

Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمرة تعلق نحو مترين، لها جذر وئدي لحيم وساق مجوفة وأوراق مركبة وكثير من الأزهار البيضاء في خيمة.

المنبت والزراعة الأنجذان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان، يُنتج صمغاً يجثى في الصيف من النباتات بعمر 4 سنوات. تقطع السوق وتحزّر الجذور عدة حوز متتابعة. يُجمع الصمغ بعد أن يتصلب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي نضح 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 التريبينويدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الفوتيدين.

التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

أرجوانية إحصائية الشكل.

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويُزرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه المدارية. تُجنى الثمار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والعصارة اللبنيّة.

المكوّنات يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الغلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيات وفيتامينات وإنزيمات.

التاريخ والتراث استخدم آدم وحواء ورقة التين لإخفاء عورتها في الجنّة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى النبتة في العهد القديم، لاسيما إلى حلوة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيي إسبارطة في اليونان القديمة كانوا ياكلون 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 تفريج 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 (*Umla helenium*)، ص (105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيج والتهاب القصبات. وتشتهر العصارة اللبنيّة المستخرجة من الأوراق والسوق بأنها مطهّرة ولطالما استخدمت لعلاج التآليل ولسعات الحشرات واللدغات.

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السماقي الورق (*F. cotinifolia*) الأميركي الجنوبي ولحاؤه المسحوق على الجروح والكدمات. ويستخدم التين الأثاب (*F. indica*) في الطب الأيورفيدي كمقوّ ومدبّر للبول ولعلاج السيلان. ويستخدم تين لاكور (*F. lacor*) في طب الأعشاب الصيني للحثّ على التعرّق، فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصين وأندونيسيا وأستراليا، يُستخدم في التراث الصيني الماثور لعلاج ألم الأسنان وتسوّسها. انظر أيضاً تين البنغال (*F. benghalensis*)، المدخل السابق) وتين المجوس (*F. religiosa*)، المدخل التالي).

تنبيهات العصارة اللبنيّة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً. وعندما توضع على الجلد، قد تسبّب رد فعل أرجي على ضوء الشمس.



لبّ التين مطرّ وملطّف للجلد الملتهب.

تين البنغال

Ficus benghalensis (Moraceae)
Banyan Tree

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 لشدّ الأغشية المخاطية.

والعصارة اللبنيّة والجذور الهوائية.

المكوّنات يحتوي تين البنغال على الفيكوسين والبيرغبتين.

التاريخ والتراث تين البنغال مقدّس عند الهندوس.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. وعلى غرار أنواع التين الأخرى، توضع العصارة اللبنيّة 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 اللبنيّة 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 المشاراكا 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 للتكفيه، 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، مكوّنات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفّسي وتساعد في لفظ المخاط المحثق بالسعال.

ويؤخذ الأنجذان (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشاهوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجذان يخفّض ضغط الدم ويرفّق الدم. وللعشبة شهرة في مساعدة الحالات العصابية. وربما يكون التحسّن استجابة نفسية لأن رائحة النبتة الكريهة توحى بقدرتها.

الأنواع ذات الصلة استخدمت القنّة الرومانية (*F. silphion*) في روما القديمة كمانع للحمل. وقد أقرط 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 كمقوية للأعصاب. وتم مؤخراً تفحص قنّة جياكياتانا (*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 مركّبة دقيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء.

المنبت والزراعة القنّة المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تنتج صمغاً يُحصل عليه عند قطع السوق وتحزير الجذور عدة تحزيرات متعاقبة. يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي.

المكوّنات يحتوي نضح القنّة المهجونة على زيت طيار وراتينجات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون).

التاريخ والتراث تستخدم القنّة المهجونة طبياً منذ عدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القنّة المهجونة منبّه هضمي ومضادة للتشنج وتخفّض انتفاخ البطن وآلام المغص المعوي والمغص. وهي مقشّعة أيضاً. وربما يُساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع كمرهم.

الأنواع ذات الصلة انظر الأنجذان (*F. asafoetida*)، المدخل السابق).

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

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 اللبينة.

المكونات تحتوي الثمرة على سكريات الفاكهة وفلافونيات وإنزيمات.

التاريخ والتراث تين المجوس مقدس عند الهندوس والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقى تحتها بودا التنوير. وهي شجرة تعمر طويلاً، ويعتقد 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 للإمساك. توضع الأوراق مع السمّن كلبخة للحبوب والغدد اللعابية المنتخخة عند الإصابة بالنكاف. وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للربو، وتستخدم العصارة اللبينية لعلاج التآليل.

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*، ص 209).

الشّمَار

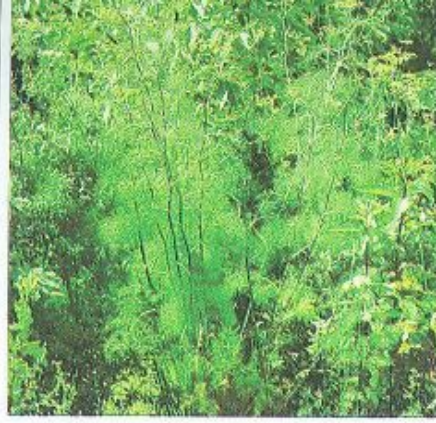
Foeniculum vulgare (Umbelliferae)
Fennel

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. **المكونات** تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من الزيت الطيّار (نحو 80% من الأنيثول فضلاً عن الفنكون والميثيل تشافيكول)، وفلافونيات وكومارينات (بما في ذلك البيرغبتين) وستيرولات. يفرّج الزيت الطيّار الريح وهو مضاد للتشنج.

التاريخ والتراث اعتبر بعض المؤلّفين القدماء الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى اعتبرت النبتة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور الشمار بشكل رئيسي لتفريغ انتفاخ البطن، لكنها تهدىء أيضاً ألم المعدة وتنبّه الشهية، وهي مدرّة للبول



الشمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي.

ومضادة للالتهاب. وعلى غرار الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246) والكروية (*carum carvi*، ص 182)، يصنع من البذور تقيح ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن. وتفيد البذور في علاج حصى الكلى. وعندما تُمزج مع مطهّرات بولية مثل عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) تصبح علاجاً فعّالاً للتهاب المثانة. ويمكن أخذ تقيح البذور ساكلاً غرغرة للتهاب الحلق ومقشّراً معتدلاً. والشمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كتقيح أو شراب للمغص والتسنين المؤلم عند الرضّع، ويزيد الشمار درّ حليب الثدي، ولا تزال العشبة تستخدم غسولاً للعينين المتقرّحتين والتهاب ملتحمته. وللبذور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتعمير. ويُستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخية.

تنبيهات بذور الشمار قد تكون سامة، 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 المتدليّ الأزهار

Forsythia suspensa (Oleaceae)
Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف جنبه مُعبّلة تعلو 3 أمتار. لها أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي. **المنبت والزراعة** الهَيْقَل المتدليّ الأزهار موطنه الصين ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من الصين وفي مناطق معتدلة أخرى. تُجنى الثمار في الخريف قبل نضوجها التام.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات تحتوي الثمرة على الفورسييتين.

التاريخ والتراث ذكر الهَيْقَل المتدليّ الأزهار لأول

الميلادي الأول، ويوجد الهَيْقَل المتدليّ الأزهار في علاج العداوي ابتكر في القرن الثامن عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشية لاذعة مرّة المذاق ذات مفعول مطهّر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحبوب والجَمَرَات carbuncles والنكاف mumps وغدد العنق الملتهبة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين وللمرحل الأولى من الحمّيات. وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار وعداوي الجلد. ويستخدم الهَيْقَل المتدليّ الأوراق للتورّمات «الباردة» للرقبة (كما في تدرّن (سل) الغدد اللمفية). وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الشعبي الصيني. وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهَيْقَل المتدليّ الأزهار مضاد هام للعضويات المجهرية ويقلّل الغثيان والقيء.

الفراولة البرية. توت الأرض البريّ *Fragaria vesca* (Rosaceae) **Wild Strawberry**

الوصف عشية 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 والثمر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.



الفراولة البرية كانت تعرف بأنها «تربيع النفوس الخلّرة».

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض ثنّيك وزيت طيّار. وتحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وزيت طيّار مع ساليسيلات الميثيل واليورنيول.

وكعلف شتوي للماشية ومصدر لليود واليوتاس .
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من اليود. ويبدو أن النبتة ترفع معدّل 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 الإيزوكينوليين.

التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من الاستخدام في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعبثية 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. والآخر، 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.

العرار السناني

Fritillaria thunbergii (Liliaceae)

Zhe Bei Mu

الوصف نبتة بصلية معمرة ذات سوق منتصبية 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 متميّزة. ويُعتبر العرار السناني أكثر فعالية في الحالات الحادة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد العرار

السناني لفظ المخاط بالسعال ويفرّج الهيجية 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 وتورمات 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 والافغانستاني كمقشع وللحض أيضاً على درّ حليب الثدي.

تنبيه أنواع العرار سامة جداً. لا تؤخذ إلا تحت إشراف اختصاصي.

الفوقس الحويصلي

Fucus vesiculosus (Fucaceae)

Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البني يعلو متراً واحداً. له سعفات 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 ومتعدّات سكريد ومعادن، وبخاصة اليود (ما يصل

إلى 0.1%)، متعدّات السكريد منبهة للمناعة. وربما ينهّ اليود الغدة الدرقية.

التاريخ والتراث استغلّ الفوقس الحويصلي كوقود

التاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرية لم تستخدم كثيراً طبيّاً حتى القرون الوسطى، وقد ذكر نيكولاس كلبير الذي كتب سنة 1652 عن فوائد: العنبات ممتازة لتبريد الكبد والدم والطحال أو المعدة الصفراوية المزاج الحارة... والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية الفاسدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة

البرية قابضة معتدلة ومدرة للبول، ولما تستخدم طبيّاً اليوم، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار. وقد

استخدمت الأوراق كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. وفي دهون للحروق والجلوف الثانوية. وفي أوروبا، يعتبر

أن للثمرة خصائص مبردة ومدرة للبول، وقد وصفت كجزء من حمية في حالات السل (تدرن) والنقرس

والتهاب المفصل الرثية (الروماتيزم).

المّران الشامخ

Fraxinus excelsior (Oleaceae)

Ash

الوصف شجرة معبلة تعلق 40 متراً. 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 اللحاء 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 التروجية. تنتشر جنوره إلى مجال

الآلهة وتمتد أغصانه إلى أبعد أرجاء الكون. وفي الأسطورة التروجية جيل 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. ولما يُستخدم في طب الأعشاب اليوم، لكنه يؤخذ أحياناً للحمى. والأوراق قابضة أيضاً

ولها مفعول ملين ومدّر للبول. تستخدم بدلاً معتدلاً للسنا المكي (*Cassia senna*، ص 72).

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء المران الأميركي الأبيض (*F. americana*) كمقو مر وقابض. ويُستخدم

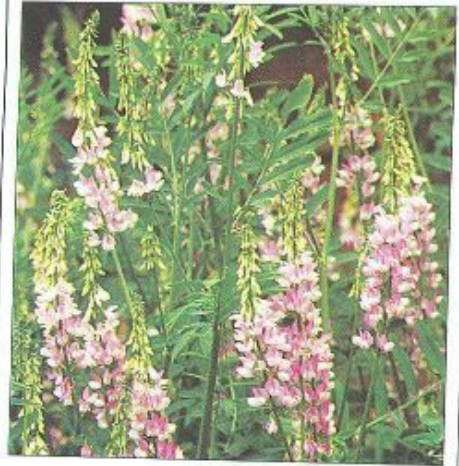
الشمع الذي تخلفه حشرة على المران الصيني (*F. chinensis*) لتغليف الحبوب. وتفرز العديد من أنواع

المران نسغاً مغذياً يُدعى «مانا» يُستخدم كملين للأطفال. ويزرع المران المني (*F. ornus*) على وجه

الخصوص في جنوبي أوروبا لمننوجه المرتفع من نسغ المانا.

المُدرة 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 بيضاء محمرة في الخريف.



المُدرة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون.

المنبت والزراعة المدرة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارية، وقد توطنت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنس في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي المدرة المخزنية على قلوانيات (بما في ذلك الغالجين) وصابونينات وفلافونيات وحموض ثنك، والغالجين يخفّض مستويات سكر الدم بقوة.

التاريخ والتراث استخدمت المدرة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وتزرع على نطاق واسع علفاً للماشية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المدرة 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 المتأخر الظهور، ويفضّل استخدامها كتنقيح، وللعشبة مقبول يزيد در حليب الثدي، وهي أيضاً مدرة 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 كريهة الرائحة.

المنبت والزراعة الأنغوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأميركا الجنوبية المدارية. يُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات يحتوي لحاء الأنغوستورا على مواد مرة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 1-2% من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث الأنغوستورا مقوية وعلاج ماثور للحمي في أميركا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسم للسمك، وقد استخدمت الأنغوستورا كمصدر «المواد المرة»، لكنها لم تعد مكوناً في المزيج المنك الذي يحمل اسمها.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنغوستورا مرة قوية ذات خصائص مقوية، وهي تنبه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادة للتشنج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية، وتعطي الأنغوستورا للضعف الهضمي وتعتبر قيمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أميركا الجنوبية كبديل للكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) للسيطرة على الحميات.

الغالين الأبيض، حشيشة الأفعى

Galium aparine (Rubiaceae)
Cleavers, Goose Grass

الوصف

نبات حولية منتشرة مربعة الساق تعلق 1.2 متر، لها دورات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشواك معقوفة.



أجزاء هوائية مجففة

المنبت والزراعة الغالين 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.

المكونات يحتوي الغالين الأبيض إبيروبيدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعددة الفينوليك وأنتراكينونات (في الجذر فحسب) والكانات وفلافونيات وحموض ثنك، والأسبرولوزيد ملين معتدل.

التاريخ والتراث 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 الغالين الأبيض مدر جيد للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المث (سيلان دهني تقشري) والإكزيمة والصداف

psoriasis، وتورم الغدد اللمفية وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان، ومن الشائع تحضير النبتة على شكل تنقيح، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدر قوي للبول. ويؤخذ العصير والتنقيح 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 الغالين المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليات المعوية وتفريغ الحمي. ويستخدم الغالين النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان انظر أيضاً الغالين الأصفر (*G. verum*)، المدخل التالي.

الغالين الأصفر، الغالين الحقيقي *Galium verum (Rubiaceae)* Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمرة متسلقة قصيرة تعلق 80 سم. لها دورات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر.

المنبت والزراعة يوجد الغالين الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وُطن في أميركا الشمالية. يزدهر في المروج الجافة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموجودة على جوانب الطرق، يُجمع عندما يزهو في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغالين الأصفر على إيريديويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيات وأنتراكينونات والكانات.

التاريخ والتراث يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة الرزكية الرائحة من استخدامها الماثور كحشوة للغراف، وفي العصور الوسطى، استُخدمت كعشبة «كاسية» للأرضيات، الغالين 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 الغالين الأصفر علاج مر المناق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرًا للبول وللمشكلات الجلدية. وعلى غرار قريبه الغالين 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 الصدف، لكن الغالين الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. وللغالين الأصفر شهرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً قديماً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم.

الأنواع ذات الصلة يعتبر الغالين (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغالين الأبيض (*G. aparine*)، أعلاه).

على شكل مَرُوح أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورمة أو المتقرحة، ويمكن أن تكون قِيَمَةٌ في علاج الحالات العصبية مثل عرق النَّسَا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل النصل) وألم ثلاثي النواثم (ألم يصيب عصب الوجه). ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب البَهْل (cellulitis)، وهو عدوى جرثومية تتسبب في التهاب الجلد. ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئةً 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، الأغرّة

Gelidium amansii (Rhodophyceae)
Agar

الوصف عشب بحري ذات اشربة كمدّة بنيّة إلى حمراء متعددة الفروع وسفغات 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 الثبته عن الضفاف والصخور. تعطي العشب المنظفة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأغرّة التي تجمد لتشكّل هلاماً. ويُنْتَج نحو 6500 طن من الأغرّة المعالجة كل عام.

الجزء المستخدم مستخلص العشب البحرية (الأغرّة).

المكوّنات تحتوي الأغرّة على متعددات سكريد، لاسيما الأغرّوز والأغرّوبكتين (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 كمستثبث لزراعة العضويات المجهرية في أطباق بترى Petri dishes، ويعني اسم الثبته الياباني «الطقس البارد»، ومردّ ذلك إلى أن العشب البحرية كانت تجنى أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإذابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصناعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية

الجيليديوم مغدّ ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثا، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبياً بشكل رئيسي كملينٍ كئلي. وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ ما ينبّه نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز.

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأغرّة، لكن الجيليديوم الغضروف (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادئ لأميركا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة.

(*thunbergia*) لتفريح الإمساك.

تنبيه لا تؤخذ الغاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال.

الكشت المفصّل، 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 متوفّج.

المنبت والزراعة الغلطارية المسطحة موطنها أميركا الشمالية، وتوجد في الأحراج والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكوّنات تحتوي الغلطارية المسطحة على فينولات (بما في ذلك الغلطارين وحمض

الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيّار (يصل إلى 98% من سالييلات الميثيل) ولثا وراتينج وحموض تنّيك.

التاريخ والتراث كانت الغلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج ألم الظهر والرتية (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 مضادّة قوية للالتهاب ومطهّرة وملطفة للجهاز الهضمي. وهي علاج فعال للمشكلات الرثيية ومشكلات التهاب المفصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي تُفرّج انتفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري



الغلطارية المسطحة
يُصنع منها مَرُوح فعّال للعضلات والمفاصل المتقرّحة.

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 تفضّل المناخات المدارية الرطبة. يُجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمراً.

الجزء المستخدم الثمر.

المكوّنات تحتوي الغاردينية الياسمينية على زيت طيّار وغاردينين وكروسين وجينيبيوزيد.

التاريخ والتراث تُستخدم الغاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل، وهي توفّر 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 عشباً «مردّ باردة» تستخدم في الغالب لتفريح الأعراض المصاحبة للحرارة، وتشمل هذه الأعراض الحمى والهيجونية والتللمل والأرق والتبول المؤلم واليرقان. وتعالج العشب أيضاً التهاب المثانة والصداع وصعوبة التنفّس. وهي ترفّج النزيف وتؤخذ للرعاف 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 لطرده الديدان. والغاردينية الصمغية (*G.*

gummifera)، التي توجد في شرقي الهند، مطهّرة

ومهضّمة. وتفرّج الغاردينية الأسترالية (*G. taitensis*)

الصداع. وتستخدم الغاردينية السنانية (*G.*

الغُرْنُوقُ المِطْلَخُ، إبرة الراعي المِطْلَخَة*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 المِطْلَخُ موطنه أحرار

شرقي أميركا الوسطى ووسطها، يُستخرج الجذر في

أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.**المكونات** يحتوي الغرنوق المِطْلَخُ على ما يصل إلى

30% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب الأمريكية

المحلية الغرنوق المِطْلَخُ للتهاب الحلق وقروح الفم

واللثة المخموجة والسلاق العموي، واستخدم

المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال

والنزيف الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنوق المِطْلَخُ

عميل قابض ومخدر يستخدم اليوم كما في الأزمنة

السابقة، وغالباً ما توصف لملائمة الأمعاء الهيجية

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 المِطْلَخُ إلا لبضعة

أسابيع كل مرة.

الغُرْنُوقُ العَطْر، 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 السيترريك.

التاريخ والتراث رائحة الغرنوق العطر الكريهة

أكسبته اسم «يوب الممتن» في أجزاء من إنكلترا.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم

الغرنوق العطر في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر.

ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الغرنوق

المِطْلَخُ (G. *maculatum*)، المدخل السابق، وكقابض

ومرقى للجروح، وتتطلب العشبة فحصاً أكثر دقة

كعلاج، فهي بالنسبة لأحد المراجع فعالة أيضاً ضد

الأوراق.

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 شديد المرارة، على غرار قريبتها

الجنطيانا الصفراء (Gentiana lutea، ص 97). ويشيع

أخذها على شكل صبغة لتثبيبه 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

واليرقان والإمساك، الجاف، وتستخدم عامة للمساعدة

في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي، ولأن الجنطيانا

الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومركنة معتدلة،

توصف أيضاً لعلاج حالات رئيئة وحالات التهاب

مفصل متنوعة.

**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 منالجنطيانا هو الجنطيانا الخشنة (G. *scabra*) بمثابة مرّة

صرف، وهي تحض الإفرازات الهضمية وتعالج

مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد، وقد استخدمت

الجنطيانا المكسيكية (G. *adsurgens*) من قبل شعب

المايا لتثبيبه المعدة وعلاج ألم المعدة، واستخدمت

الجنطيانا الأميركية (G. *andrewsii*) علاجاً للدغات

الافاعي ومرآ 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 التعطيم في الخريف.

الجزء المستخدم جذر

التعطيم.

المكونات يحتوي الياسمين

الأصفر على قلوانيات الإندول

(بما في ذلك الجلسيمين

والجلسيدين)، وإيريدويدات

وكومارينات وحموض تنيك.

القلوانيات سامة وتعمل مخممة 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 الانتقالية، 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 النسأ

(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 أخصاصي، وتخضع النبتة

لقيود قانونية في بعض البلدان.

الجنطيانا الكبيرة الورق*Gentiana macrophylla* (Gentianaceae)**Qin Jiao****الوصف** عشبة معمرة تعلو 70 سم، لها أوراق رمحية

مقابلة 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 وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرد.

المكونات 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 عام للسموم، وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأرداء تفرّج «حرارة الصيف» والحمى.

السوس اللزج*Glycyrrhiza uralensis* syn.*G. viscida* (Leguminosae)**Gan Cao**

الوصف عشبة معمرة تعلق مترًا، لها جذور ليفية وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون مسطحة.

المنبت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين وبتغوليا وشرقي روسيا، يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكونات يحتوي السوس اللزج على صابونينات ثلاثية التربين (وبخاصة الغليسيريدين وحمض الغليسيريثنيك) وفلافونيات وإيزوفلافونويدات (بما في ذلك الليكويريتيجينين والليكوبريتين) والككونات.

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 يحسّن المقاومة والحيوية. ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. لا يؤخذ عن الإصابة بفقر الدم أو عند الحمل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي اللبلاب الأرضي على تربينات أحادية نصفية وحموض تنيك وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتينج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان اللبلاب الأرضي يستخدم لتنكيه وترويق الجعة، الشراب التقليدي عند الإنكوساسكونيين. 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 ومدرٌ للبول ومضادٌ للنزلة، يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالانغشية المخاطية للأذن والأنف والحلق والجهاز الهضمي. ولأنه عشبة تُحتَمَل جيداً، يمكن إعطاؤه للأطفال لإزالة النزلة المتلبّنة وعلاج حالات مزمنة من الأذن المتصمّعة، 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 وكمقوٍ رباعي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج للسرطان.

الزوفا العملاقة*Geum urbanum* (Rosaceae)**Avens**

الوصف نبتة معمرة زغبية تعلق 60 سم. لها سوق مجدولة وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية البتلات وثمرات مغطاة بالخطاطيف.

المنبت والزراعة الزوفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي نبتة شائعة على الطرقات. يقلع الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات 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 كليبير، الذي كتب سنة 1652، الزوفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الثدي والالام وعُزُرُ الجانبين، ولطرد الأخلاط الفظة من البطن والمعدة». وقد استُخدم الجذر في الماضي كمرَكَن لطيف ولخفض الحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزوفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي. كما أنها تُشَد اللثة الطرية وتلام قروح الفم، ويُصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي البلعوم والحنجرة، وتخفّض تهيج المعدة والمعى. ويمكن أن تؤخذ للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيجية والإسهال والزحار. وتستخدم الزوفا العملاقة في دهون أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير. ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كمنظف 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 متجدرة وأوراق محززة 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 الأحراج وعلى طول الممرات والأسيجة. يُجمع في الصيف.

كرسفية المناقع

Gnaphalium uliginosum (Compositae)
March Cudweed

الوصف نبتة حولية تعلق 20 سم. لها أوراق رقيقة رمادية إلى فضية ورؤيسات زهرية صغيرة صفراء.
المنبت والزراعة كرسفية المناقع موطنها أوروبا والقوقاز وغربي آسيا، وقد وُثقت في أميركا الشمالية. تفضل المناطق الرطبة وتُجمع في الصيف عندما تُزهر.
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي كرسفية المناقع على زيت طيار وحموض تُثبِّك.

الأفعال والاستخدامات الطبية لكرسفية المناقع خصائص قابضة ومطهرة ومضادة للنزلة رغم قلة استخدامها طبيًا اليوم. في طب الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب اللوزتين والتهاب الحلق والربو وللنزلة في الحلق والممرات الأنفية والجيوب. وتُستخدم كرسفية المناقع في روسيا لخفض ضغط الدم، ويُعتقد أنها مضادة للاكتئاب ومقوية للباه.
الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكرسفية الثنائية المسكن (*G. dioicum*) كقابض ولعلاج 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 يشيع وجودها في المناطق الرطبة وأميركا الشمالية وآسيا.

القطن الحشيشي

Gossypium herbaceum (Malvaceae)
Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمرة تعلق 2.5 متر. لها أوراق مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء أو قرنفلية ومحفظات بذور تحيط بها وحصل بيضاء رغبة.
المنبت والزراعة القطن الحشيشي موطنه شبه

القارة الهندية وشبه 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) والغلافونيات. 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 الحدّ على الحيض. وقد اكتُشف مفعول زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالعقم بعد أكل طعام مطهو به.

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبيًا اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإرغوت (*Claviceps purpurea*)، العشب الحائث على الوضع واسعة الاستخدام. ولحاء جذور القطن الحشيشي الطف مفعولاً وأكثر أماناً يبيّن انقباضات الرحم ويسرع الولادة الصعبة. كما أنه يحض 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 البطني الرحمي (endometriosis).

الأبحاث تسبب 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.

الأنواع 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 استخدم حائثاً على الحيض والإجهاض.

تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي، لا يستخدم أثناء الحمل.

الغرنديلية القاسية

Grindelia camporum syn.
G. robusta var. *rigida* (Compositae)
Gumplant

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً. لها أوراق مثلثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان.
المنبت والزراعة الغرنديلية القاسية موطنها جنوبي

غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والمالحة. تُجنى في أواخر الصيف عندما تُزهر الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.
المكونات تحتوي الغرنديلية القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديليك) وراتينجات وفلافونيات.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديلية القاسية لعلاج المشكلات القصبية والإصابات الجلدية مثل ريود الفعل على اللبلاط السام، ولم يقر الممارسون المتشدّدون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعترّف بالغرنديلية القاسية رسمياً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1882 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديلية القاسية علاج للربو القصبي وللحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفس. 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 التنفس. وتؤخذ الغرنديلية 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 وحرقه.

الأنواع ذات الصلة الغرنديلية الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أميركي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديلية القاسية، استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفسية مثل الزكام والسعال والتدرن (السل).
تنبيهات الغرنديلية القاسية سامة بجرعات مفرطة. لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب.

عود الأنبياء

Guaiacum officinale (Zygophyllaceae)
Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 10 أمتار. لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي. ويتمو في الغابات المطيرة المدارية. تقطع الشجرة من أجل خشبها، ويُستخرج الراتينج من خشب القلب.

الأجزاء المستخدمة الخشب والراتينج.
المكونات يحتوي عود الأنبياء على ليفانات (فوروغواياسيدين وغواياسين وغيرها)، و 18-25% من الراتينج وفانيلين وتربينات.

التاريخ والتراث في سنة 1519، قيل إن أولريش فون هوتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني

لزيت يتسبب 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. تُقطف الأوراق في الصيف ويُقلع الجذر والجزء الجذري.

الأجزاء المستخدمة الجذور 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 بلينوس (79-23 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تطرد المرة السوداء التي تسبب الجنون وفقاً لنظرية الأخلاط الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سامٌ عندما لا يُؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسهلة ومقوية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبه للقلب عند الشيوخ، واستعملت النبتة أيضاً لتنبيه دورات الحيض المتأخرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان.

تنبيه الخربق الأسود سامٌ جداً لا يُستخدم في كل الظروف.



الخربق الأسود نبتة قوية المفعول استعملت سابقاً لخصائصها المقوية للقلب.

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإنديز. ويُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي الكوسيلانا على بيتا

السيستيروسول، وربما على راتينجات أيضاً، وزيت ثابت وقلواني وجليكوزيد.

التاريخ والتراث استخدمت الكوسيلانا كمقيء في الطب الكاريبي والأميركي الجنوبي الماثور، ربما لعدة قرون. وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي هـ 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. وتحث النبتة على القيء إذا أخذت بجرعات عالية.

تنبيه لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي.

الهارونغا

Haronga madagascariensis

(Cuttiferae)

Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلق 8 أمتار.

لها أوراق منقطة بالأسود ظاهراً 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 لتنبيت رؤوس السهام على العيدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبه إفراز الصفراء، وتستخدم في طب الأعشاب الأوروبية لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس. وفي طب الأعشاب الإفريقي تستخدم

الهارونغا بشكل رئيسي كقايض وملين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوى الجهاز الهضمي مثل الإسهال والزحار.

أنواع 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 للإفريقي.

ساخر، شفا نفسه من الإفريقي (السفلس) بعد اتباعه نظاماً غذائياً لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب

أوفيانو Oviado، وهو أقدم كتاب حوليات التاريخ الأميركي الطبيعي، 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 للإفريقي 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. يتسبب استخدام صبغة عود الأنبياء كحفيف احتكاكي للمناطق الرثيئة، ويمكن وضع قلمنة مبللة بالراتينج على السن المؤلمة. ويعمل مغلي عيدان الخشب كمخدر موضعي ويستخدم كعلاج للمفاصل الرثيئة ويثور الحلا herpes.

أنواع ذات الصلة خضب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى وبعض أنحاء فلوريدا وخشب المحاريت (*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.

الشعير*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 الحبوب.

الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتية.

الأجزاء**المستخدمة**

الحبوب.

المكونات

الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامينات B، وتحتوي النبتة الصغيرة أيضاً على قلوئيات الهوردينين والغارمين.

التاريخ والتراث

الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه».

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشعير غذاء ممتاز للنفاثة على شكل عصيدية أو ماء شعير، وهو يلطف الحلق ويوفر مواد مغذية يسهل تمثيلها. ويمكن أيضاً أن يؤخذ لإزالة النزلة. خاصيته المطرية تلطف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويُعطى للمرضع للحؤول دون تكوّن خثارات داخل المعدة. ويشيع إعطاؤه إلى الأطفال الذين يعانون من عداؤ ثائوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فعالاً لتلطيف وخفض الالتهاب في القروح والتورّمات.

الأبحاث توحى 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 نخالة 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 ويُعتقد أيضاً أنه يخفّض درّ حليب الثدي.

التنفسية، بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن، ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمدرّ 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 للآم الجراح.

الغاسول الرومي*Hippophae rhamnoides (Elaeagnaceae)***Sea Buckthorn**

الوصف جنبنة شائكة معبلة تعلو 5 أمتار، لها أوراق فضية رفيعة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بيضاء.

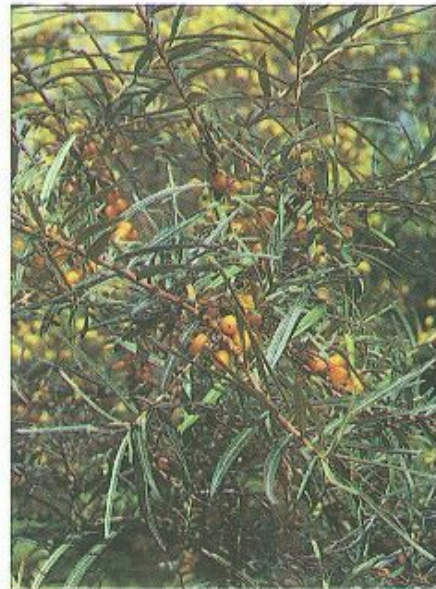
المنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية. تُجنى العنبات في الصيف.

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 لذيق المذاق.



الغاسول الرومي مميّز بسوقه الشائكة وأوراقه الفضية الرفيعة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم للهوى.

النومان الأمرد، حشيشة الفتق المرءاء*Herniaria glabra (Caryophyllaceae)***Rupturewort**

الوصف نبتة حولية أو معمرة تمتد على الأرض لها أوراق بيضوية خضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الخضراء.

المنبت والزراعة يوجد النومان الأمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا. ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيرية والرملية. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي النومان الأمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيات وحموض الفينوليك وصابونينات.

التاريخ والتراث ذكر النومان الأمرد لأول مرة في كتب الأعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها *Herniaria* إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتوق.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأمرد بتقدير كعشبة مدرة للبول بشكل رئيسي. وتعالج النخبة الغضة المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهيجية وحصى الكلى. وهي أيضاً قابضة استخدمت كلبخة لتسريع التئام القروح. ويبدو أن للنخبة باكملها تأثير مضاد للتشنج في المثانة.

الهيراسيوم الأزغب*Hieracium pilosella syn.**Pilosella officinarum (Compositae)***Mouse-Ear Hawkweed**

الوصف عشبة معمرة 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 للطفح.

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى. ويوجز كيوغ K'Eogh في كتاب الإبرلندي (1735) فوائده الطبية: «مفيد ضد بسق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرثتين والدم والعينين والحلأ النطاقي، ashingles».

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخي

الهيراسيوم الأزغب عضلات الأنابيب القصبية ويتنبه منعكس السعال ويخفّض إنتاج النزلة، وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعالة ضد كل أنواع المشكلات

بسرعة. في العصور الوسطى كان البنج الأسود يحمل الاسم اللاتيني *denaria* الذي يشير إلى استخدامه كدواء لآلم الأسنان. ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكونات الرئيسية للمراهم الطائفة، للمسحرة.

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 والصل (التيبس) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويستخدم البنج أيضاً كمسحوق للحرق، أو على شكل سجاتر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرج حالات مؤلمة مثل الآلم العصبي وعرق النساء والرتبة (الروماتيزم). ويخفض 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 للشخاش المتوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويشيع استعمال الهيوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية دوكر السفر.

الأنواع ذات الصلة تضم

أنواع البنج الأخرى بشكل رئيسي البنج الأبيض (*Hyoscyamus albus*) والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تستخدم العشبة الأخيرة لتأثيرها المركن ويدخلها 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 لقبوض قانونية في بعض البلدان.

البنج الأسود

Hyoscyamus niger (Solanaceae)

Henbane

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلو 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 التربان، وبخاصة الهيوسيامين والهيوسين، وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيات *Solanaceae*. لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهيوسين يعطيه مفعولاً مرکناً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبته الداتورة الشائكة (*Datura stramonium*، ص 198) وست الخس (*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 يدخل لتفريج آلم الأسنان. وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزيتون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حادس Hades. وقد أوصى دسقوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الأرق والسعال والزلزلة والتزيف الحيضي الشديد وآلم العين والنقرس وكمفرج عام للآلم ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تتدهور

الكوبية المشجرة

Hydrangea arborescens (Hydrangeaceae)

Wild Hydrangea

الوصف جذبة 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 الأجرار وعلى ضفاف الأنهار. يُقلع الجذر في الخريف، الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الكوبية المشجرة تحتوي على فلافونيات وجليكوزيد سيانوجيني (هايدرانجينين) وسابونينات 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 والتجيل 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. وتُعطي 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 تُزهز.

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 عداوي 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.

بهشية
الدبق

المنبت والزراعة تنمو بهشية الدبق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا، وتوجد في الأحراج والأسيجة وتزدهر في التربة الحصوية أو الطفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنباتة حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع والعنابت في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنابت.

المكونات تحتوي بهشية الدبق على الإليسين (مادة مرّة) والإليكزانثين والتيوبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافيينك، التيوبرومين قلواني 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 وعنابتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يتبادلون أغصان بهشية الدبق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يُدعى «عيد الإله ساتورن»، وهو تقليد تبناه المسيحيون الأوائل. وقد أوصى كتاب أعشاب إنكلوسكسوني ميكر، واسمه «لاكونغاه» *Lacnunga*، بغلي لحاء بهشية الدبق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المتضيق. وكان يُعتقد أن بهشية الدبق تحمي من السحر والتعوذات. وفي القرن التاسع عشر، رأى بعض الأطباء أن اللحاء يضاوي الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) أو يتفوق عليها كعلاج للحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تستخدم بهشية الدبق اليوم. أوراقها مدرّة للبول وخافضة للحصى وملينة، وقد استخدمت لعلاج الحميات واليرقان والرثية (الروماتيزم). وتسبب عنبات بهشية الدبق الإسهال المعوي والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهلات وخافضات للحصى. فقد استخدمت البهشية المقببة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتفالات، وهي عشبة مقببة كما يدل اسمها.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعنبات بهشية الدبق سامة، لاسيما للأطفال.

الماتي، بهشية الشاي، شاي باراغواي
Ilex paraguariensis syn.
I. paraguensis (Aquifoliaceae)
Maté

الوصف جنبية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء وثمار صغيرة محمرة.

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال. تُقطف الأوراق عندما تنضج العنابت وتحصى على نار الخطب وتسحق ثم

الحُرْفَة المرّة، الأندلسيّة 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 ملانور
للنقرس.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور. **المكونات** تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً 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 الدَّبِق، الطَّيِّم *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 وعنابت مستديرة حمراء.

الزُوفَا، الأَشْنَان الدُّوَار *Hyssopus officinalis* (Labiatae) Hyssop

الوصف جنبية شبه دائمة الخضرة تعلق 60 سم. لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزروجة الشفاه.

المنبت والزراعة الزُوفَا موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية، وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنباتة للحدائق. تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات تحتوي الزُوفَا على تربينات (بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين) وزيت طيار - (يتكوّن بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتالينين) وفلافونيات وهيسوبيين وحموض تنيك وراتينج الماروبيين مقشع قوي، أما البينوكامفون فسامٌ والزيت الطيار قد يسبب نوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزُوفَا تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً. ويقول مثل قديم «كل من يجاري فضائل الزُوفَا يعرف الكثير». وفي القرن الميلادي الأول، أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزُوفَا 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 الزُوفَا عشبة طبية منقوصة القيمة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدئة ومقوية على السواء. لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية، وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج المخاط. ويبدو أن الزُوفَا تحض على إنتاج المزيد من المخاط السائل، وفي الوقت نفسه تثبّ قشعه. وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهبّج الزُوفَا الأغشية المخاطية، لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندما يحض المفعول المقوي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزُوفَا مركنة، تعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما تتفاقم الحلة باحتقان المخاط، وهي، على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيار القوي، تلتطف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواء فعلاً ضد عسر الهضم والريح وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحدث الزيت العطري للزُوفَا على نوبات صرع، ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري للزُوفَا إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

التاريخ والتراث نظر العشابيون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «المواد الطبية» لبيار اندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli المنشور سنة 1548 نجد هذا الشرح: «يزيل الجاوي انتفاخ البطن بقوة وينبّه البول والحيض، وهو علاج يستحق الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويقيد في مواجهة الطاعون الدبلي وعضات الكلاب المكلوبة». وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كليببر أقل حماسة في تركية الجاوي للحالات الرثيئة وضيق النفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الجاوي اليوم، لكنه قد يكون عشبة تستأهل مزيداً من التقصي. الجذر عطري يذوّب المناطق المركزية للجسم وهو مقوٌّ مر. له مفعول قوي داخل المعدة والمعى، فيقرّ عسر الهضم ويفرّج الريح والمغص. كما أن الجاوي مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض.

تنبيه قد يسبّب الجاوي مفعولاً أرحباً تجاه ضوء الشمس إذ وُضِع على الجلد.

الرأسن الياباني. الرأسن 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 الرأسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين. يُجنى عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي الرأسن الياباني على زيت طيار وفلافونيات وحموض فينولية وثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكاسترول).

التاريخ والتراث ذكر الرأسن الياباني في «تحفة المزارع الإلهية». وهو كتاب أعشاب طبية كتب في الصين في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الرأسن الياباني في الطب الصيني الماثور كدواء مقشع مدقّء معتدل، وهو مناسب بوجه خاص للبلغم المتراكم في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاوى الصدرية الناتجة عن «حالات البرد». والرأسن الياباني ذو مفعول مرّ أيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم. ويوصف لوقف القيء وللأفواق في بعض الأحيان. تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة.

الأنواع ذات الصلة انظر الرأسن الطبي (*I. helenicum* ص 105).



القمرة المجففة للأنيسون النجمي علاج هضمي منبّه ومدّر للبول.

شار الشجرة عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الشار.

المكوّنات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيار يحتوي على نحو 85% من الأنيثول والميثيل تشافيكول والسافورول. ويتمتع مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم.

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الشمار 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 وآلم الظهر والفتق، له خصائص هضمية ومنبّهة 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 الشمار (*Foeniculum vulgare* ص 120). وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفرّج التشنّج. ويستخدم الكمون الحلو أيضاً لآلم الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (*I. religiosum*) يستخدم أحياناً لغشّ الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان، وهو محتمل السمّي.

الجاوي
Imperatoria ostruthium (Umbelliferae)
Masterwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء مقسّمة إلى ثلاث وريقات كل منها بثلاثة فصوص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة وبذور مجنّحة.

المنبت والزراعة الجاوي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقلع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

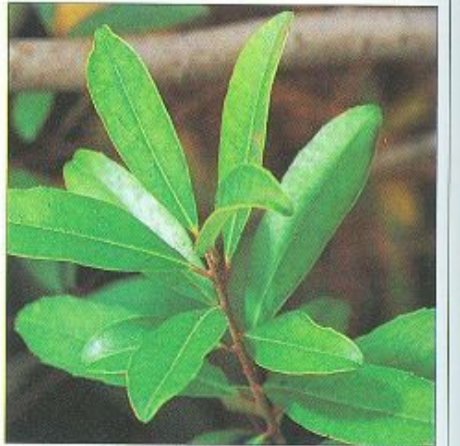
المكوّنات يحتوي الجاوي على زيت الكافور الطيار (بما في ذلك الليمونين والفيلاندرين والفايبينين والتربين الأحادي النصفى) والبيكادانين والأكسيوكادانين والأستروتول.

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي بهشية الشاي على مشتقّات الزانتين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من الثيوبرومين والثيوفيلين 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 أمريكا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقوٌّ على غرار الشاي (*Camellia sinensis* ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (*Coffea arabica* ص 190)، فهي تنبّه الجهاز العصبي كما أنها مسكّنة معتدلة ومدرة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبّة طبية لعلاج الصداع والشقيقة وآلم العصبي والرثي والتعب والاكتئاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يُصنع منها شاي لذيذ المذاق له تأثير منبّه ومسكّن معتدل ومدّر للبول.

أيضاً في علاج الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكوادور (*I. guayusa*) بطريقة مماثلة جداً لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلم الكبد والإفرنجي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتظف السبيل الهضمي. ويعتقد شعب جيبارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مقوية للباه. انظر 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 وشار (قرون) مفصّصة نجمية الشكل.

المنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وغيّنام. ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أمريكا الشمالية. تحلّف



الياسمين كبير الزهر أزهاره مصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكنتاب.

الياسمين نقيع مهدئ، ومركّن يؤخذ لتفريج التوتّر. ويعتبر الزيت مضاداً للاكنتاب ومرحّباً. ويستخدم خارجياً لتلطيف الجلد الجاف أو الحساس. وندراً ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعمور.

الأنواع ذات الصلة يستخدم القل (*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 الأرمد

Juglans cinerea (Juglandaceae)
Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلق 30 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق طويلة ذات وريقات كثيرة ونورات ذكورية وأزهار أنثوية وثمار بيضوية تحتوي على جوزة قاسية غامقة اللون.

المنبت والزراعة الجوز الأرمد موطنه غابات أميركا الشمالية، يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى. يُجمع اللحاء في الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكوّنات يحتوي على كينونات النفتا (بما في ذلك الجفلون والجغلاندين وحمض الجغلانديك) وزيت ثابت وزيت طيار وحموض ثنّيك. لكيونونات النفتا تأثير ملين مماثل لتأثير الأنتراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفّي (*Rheum palmatum*، ص 124). أما الجفلون فهو مسهل ومضادٌ للجراثيم ومضادٌ للطفيليات ومثبّط للسرطان.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمد كعلاج ملين ومقوّم. وقد استخدم الجوز الأرمد 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. يُقَلَع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيات التربيتويدات وحموض الساليسيليك والإيزوفتاليك ومقدار صغير جداً من زيت طيار ونشاء وراتينج وراتينج زيتي وحموض ثنّيك.

التاريخ والتراث كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبية الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين. فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوعة كعقبيّ وهرور ومدّر للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام وآلم الأذن والكوليرا. وقد أدرجت الثبته في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895. وفي تراث المداواة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كعلاج عُديّ 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 التخليقية يجعله عشية مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل العُدّ (حب الشباب) والإكزيمة، لاسيّما عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة. ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرّج الغثبان والقيء. غير أن الجرع الكبيرة من السوسن الأزرق تسبّب القيء. ولا يزال الاستخدام الماثور 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 الثبته أثناء الحمل.

الياسمين كبير الزهر

Jasminum grandiflorum (Oleaceae)
Jasmine

الوصف معترشة رقيقة دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق مركّبة خضراء داكنة وأزهار أنبوبية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة.

المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهمالايا، ويُزرع اليوم كنبته حدائق ومن أجل زيمته العطري.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكوّنات 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. يُقَلَع الجذر في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الجلاب المخزني على راتينج الكونفولفولين.

التاريخ والتراث تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية. وقد أدخلت الثبته 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 ينبه طرح البراز المفرط السيولة حتى بجرع معتدلة، ويسبّب القيء بجرع كبيرة.

الأنواع ذات الصلة التثريد (*I. turpethum*) وموطنه آسيا وأستراليا مسهل شديد أيضاً، وشمة 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 مركّبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية.

تنبيه لا يؤخذ الجلاب المخزني في كافة الظروف.

السوسن الأزرق، السوسن الشائب

Iris versicolor (Iridaceae)
Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معمرة تعلق نحو متر واحد. لها سوق منتصبية 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 وسائل غرغرة لثثة النازفة والمخموجة، وخاصة النبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميله أو غسل 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 الكيّسية (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 كعسول للعين.

خس السمّ، اللبينة

Lactuca virosa (Compositae) Wild Lettuce

الوصف نبتة ثنائية الحول ذات ساق مجوّفة تعلق نحو 1.2 متر. لها أوراق شوكية عريضة وعنقيد من الأزهار المركبة الصفراء الباهتة. وتقرن كل أجزاء النبتة عصارة لبنية بيضاء.

المنبت والزراعة يشيع خس السم في كل أنحاء أوروبا، وينمو في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسجة الأشجار. ويجمع عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعصارة اللبنية. **المكونات** تحتوي العصارة اللبنية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سسكويتربينات) (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 الكومون (*Cuminum cyminum*، ص 194) كلبخة للعينين. وقد كتب دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير النبتة مماثل لتأثير الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ولا تزال هذه النظرة قائمة، وذلك من أسباب استمرار اعتبار خس السم (خطأ) ساماً 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 للاستتارية 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 لتفريح الألم.

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يستخدم الخس

البستاني (*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 تربيين 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 قيّم للتهاب المثانة ويساعد في تفريح احتباس السوائل، لكن يجب تجنّبه في حالات مرض الكلى. وفي الجهاز الهضمي، يكون العرعر الشائع مدفئاً ومقرّاً ويلطّف المغص ويدعم وظيفة المعدة. عندما يؤخذ

داخلياً أو يوضع خارجياً، يفيد العرعر في علاج التهاب

المفصل العزمن والنقرس والحالات الرثيئة. عندما

يوضع خارجياً كزيت عطري مخفّف، يكون له تأثير

مدفئ للجلد، ويُعتقد أنه يحضّ على إزالة الفضلات من

الأنسجة تحتية. وينبّه العرعر الشائع أيضاً الحيز

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 العدوي الكلوية، ص 314.

الراتانيا، الكشت المفصّص

Krameria triandra (Krameriaceae) Rhatany

الوصف جذبة كثيفة دائمة الخضرة تعلق 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 و 3000 متر. يُقلى الجذر

على مدار العام.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض

التنيك، بما في ذلك الغلوبافين 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 عسول جيد

الأرمد حتى اليوم كملين ومقوّ، وهو علاج قيّم للإمساك

العزمن يحض بلطف على تحرك المعى بانتظام. وهو

مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة

لليديان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)

أو حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص

166). ويخفّض الجوز الأرمد أيضاً مستويات

الكوليسترول ويحضّ على طرح الفضلات بواسطة

الكبد. ويحضّ بسمعة جيدة في علاج الليديان 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*) كمسول

معتدل ويوضع أيضاً على المشكلات الجلدية.

وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقوّ

للكلى. وجوز كلا النوعين مدفئ عالي القيمة وله تأثير

خافض لمستويات الكوليسترول.

العرعر الشائع

Juniperus communis (Cupressaceae) Juniper

الوصف جذبة صنوبرية تعلق 15 متراً. لها أوراق

نحيلة ذات دوائر 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 والجبلية 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 وألفا بيتاالبينين والسينيول.



العرعر الشائع
مطهر قوي
للسبيل البولي.

مؤخراً بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزية البراقة (*L. nitida*) الأميركية 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، الرند

Laurus nobilis (Lauraceae)
Bay Laurel

الوصف جنبه أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلق 20 مترًا. لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء ذكورية وأنثوية وعنبات 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 بينين والفا التربينول وأستات ولثا وحمض تنيك وراتينج).

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للثقب من قبل عراف دلفي. ومن روما القديمة يأتي أن الذبول المفاجيء لشجرة الغار يندر بحدوث كارثة في



الغار كان يُزين المنصرين في اليونان القديمة.

ارتفاعات 2000 متر. تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها، يُستخرج الراتينج في الخريف، ويُجمع للحاء عندما تقطع الشجرة.

الأجزاء المستخدمة للحاء الداخلي والراتينج. **المكونات** تحتوي الأرزية الأوروبية على الليغنانات والراتينجات وزيت طيار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا بينين 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 الحاء لعلاج المثانة وعداوي التبيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات. ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العداوي وتجاوبها، ويستخدم مغلي الحاء للتطيف الإكزيمة والصداف psoriasis. **تنبيه** لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي.

اللاريس ثلاثي الأسنان، المُرل 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 هايدروغواياريتيك. ويقال إن المكون الأخير ضار بالغدد اللمفية والكلى.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللاريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال. واستخدمت الأبناء 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 الرثيبي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللاريس الثلاثي الورق يؤخذ داخلياً من أجل الإصابات الجلدية كالعُد (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حظُر في الولايات المتحدة

القُرّاص الكاذب، اللاميون الأبيض
Lamium album (Labiatae)
White Deadnettle

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء المزودة 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 وفلافونيات ولثا وحموض تنيك.

التاريخ والتراث سُمي القُرّاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القُرّاص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) دون الشعرات القارصة. وهو نبتة تُفَرَح القلب وتمنح الوجه لوناً حسناً وتتعش النفس الحيوية (جون جيرارد، «كتاب الأعشاب الطبية»، 1597).



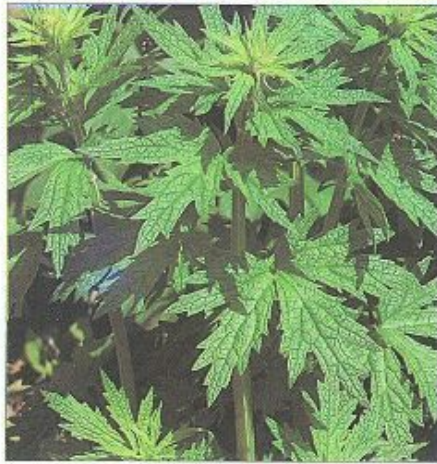
القُرّاص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية القُرّاص الكاذب قابض ومطر. يستخدم بشكل رئيسي كعقار للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط. وهو أيضاً علاج ماثور للتصريف المهبلي. وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريغ الحيض المؤلم، وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال. وعندما يؤخذ خارجياً، يمكن أن يفرج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزية الأوروبية
Larix decidua syn. *L. europaea*
(Pinaceae)
Larch

الوصف شجرة صنوبرية معبلة تعلق 50 مترًا. لها عنقايد من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة.

المنبت والزراعة الأرزية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباتيان 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. sibiricum*) يستخدمان طبيًا للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الأسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحثّ على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل، ويجب أيضاً تجنبه عند وجود نزيف حيضي شديد.

الاستخدامات الذاتية للمشكلات الحوضية - الدورة غير المنتظمة، ص 315؛ **نوبات الخوف** ص 302.

الثقّاء الأميركي، شيطرج فيرجيني *Lepidium virginicum* (Cruciferae) Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلقو نحو 60 سم. لها أوراق رمحية رقيقة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثقّاء الأميركي موطنه شرقي أمريكا الشمالية والكاريببي، وقد وُطن في أستراليا، تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات يحتوي الثقّاء الأميركي على مستويات عالية من الفيتامين C.

التاريخ والتراث استخدم شعب المينوميني Menominee في شرقي أمريكا الشمالية دهوناً من الثقّاء الأميركي (أو نبتة غصّة مرضوضة) لتسليم اللبلاب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثقّاء الأميركي نبتة مغذية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز الفيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرة للبول أيضاً ومفيدة في تطيف الألم الرثي، 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، منطلقاً 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 وكمنقح 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 والغُد (حب الشباب) والحبوب.

فراسيون القلب، دُنب الأسد *Leonurus cardiaca* (Labiatae) Motherwort

الوصف عشبة معمرة تعلقو 1.5 متر. لها أوراق راحية مسننة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الأسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو في البرية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبته حدائق. يُجمع فراسيون القلب عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي فراسيون القلب على قلوئيات (بما في ذلك L-ستاكيدين) وإيرودويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه *cardiaca*. وقد رأى العشاب نيكولاس كلبيير أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد أبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ماتيوالي أنه «مفيد لخفقان القلب والتشنجات والشلل... [وهو] يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة وينبه 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 التعاس لأنه مضاد للتشنج ومركّن. غير أن فراسيون القلب ينه عضلات الرحم، وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخرة وآلم 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 شرقيان،

البيت. وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة كدواء وتابل وكإكليل تزييني في مهرجان ديسمبر احتفاءً بالإله ساتورن. وكان الغار مقدساً عند الإلهين أبولو وأسكولابوس (إله الطب) اللذين كانا يُشرفان معاً على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضاً أن العشب واقية عظيمة وشافية. وكان يؤخذ نقيع الأوراق لتأثيره العنفي، والمقوي للمعدة والمثانة. وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريخ عقصات الزنابير والنحل. وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار «يفتت حصى [الكلى] ومفيد لأمراض الكبد».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار بشكل رئيسي لعلاج اضطرابات السبيل الهضمي الأعلى وتلطيف أو جاع التهاب المفصل والآلام. وهو مفو للمعدة ولديه تأثير مقو ينه الشهية وإفراز العصارات الهضمية. وعندما يستخدم كمكوّن في الطهي، تحض أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء. وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير التنعن لسنبلي (*Mentha spicata*) وإكليل الجبل

(*Rosmarinus officinalis*، ص 125) في المساعدة على تفكيك الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار أيضاً للحض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت العطري بشكل رئيسي كحفيف احتكاكي حيث يخفّف جيداً في زيت ناقل وتدلّك به العضلات والمفاصل الموجعة. ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغطس لتلطيف الأطراف المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخلياً. وقد ينتج رد فعل أرجي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب وضع الزيت بتركيزات مخففة جداً (2%).

الحناء

Lawsonia inermis syn. *L. alba* (Lythraceae) Henna

الوصف جنبه أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة تعلقو 6 أمتار. لها أوراق حادة نحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الصفراء وعينات سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة الحناء موطنها الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وشبه القارة الهندية، وهي تنمو في لمواقع المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ وصباغ للشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم لنمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكوّنات تحتوي الحناء على كومارينات وبنفانكينونات (بما في ذلك اللوسن *lawsone*) وفلافونويدات وستيرويدات وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث استُخدمت الحناء منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا وآسيا كصبغ أحمر وعطر. وكانت اليوميات في مصر القديمة تغلّف بقماش مصبوغ

الفيرونيكا الأميركية. جذر كَلْفَر

Leptandra virginica syn. *Veronicastrum virginicum* (Scrophulariaceae)

Black Root

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً. لها ساق منتصبة وأوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة

تنمو الفيرونيكا الأميركية في أمريكا الشمالية في المروج والأحراج. ويُقَلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر المجفف.

المكونات تحتوي

الفيرونيكا الأميركية على زيت طيار وصابونينات وسكريات وحموض تننك.

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 بالمدادوة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت الفيرونيكا الأميركية لتنبية إفراز الصفراء.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كملين ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة. وتعالج العشبة أيضاً انتفاخ البطن وتخفف من إزعاج البواسير والإمساك المزمن والتدلي الشرجي. ويمكن أن تُعطى لمشكلات الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاماً.

تنبيهات لا يستخدم الجذر الغض، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأنجذان المعروف. الكاشم المخزني

Ligusticum officinale syn. *Ligusticum levisticum* (Umbelliferae)

Lovage

الوصف نبتة معمرة تعلق مترين. لها أوراق مسننة لامعة مركبة وأزهار صفراء إلى خضراء، ويذور 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، والذهور في أواخر الصيف والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والذهور والأوراق.

المكونات يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيار (نحو 70% من الفثاليدات) وكومارينات (بما في ذلك البيرميتين والبسورلين والأمبليفيرون) وحموض نباتية وبيتا سيتوستيرول. وراتينجات وسموغ. الفثاليدات مركنة ومضادة للاختلاج.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإبرلندي كيوغ K'Eogh إلى أن الأنجذان المعروف، يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحض على التبول والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والشمس والاحمرار من الوجه. (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان المعروف عشبة مدفئة ومقوية للجهازين الهضمي والتنفسي. يُعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصبات. الأنجذان المعروف مدرّ هام للبول ومضاد للعضويات المجهرية ويشيع أخذه لشكاوى السبيل البولي. كما أنه يحض على الحيض ويفرّج ألم الدورة الشهرية، وتحسن طبيعته المدفئة ضعف دوران الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني المعروف (*Ligusticum chuanxiong*) لبدء دورات الحيض الغائبة وعلاج ألم الحيض. ويستخدم الأنجذان الصيني من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للألم.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

استخدام ذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللينارية العادية. الحباب المبدول

Linaria vulgaris (Scrophulariaceae)

Common Toadflax

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلق نحو 50 سم. لها



اللينارية العادية
تعتبر دواء للكبد
منذ عدة قرون.

أوراق خطية وأزهار صفراء مزدوجة الشفة ذات غصينات طويلة.

المنبت والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُطنت في أمريكا الشمالية. تزدهر على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. تُقطف عند إزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي اللينارية العادية على اللينارين وستيرولات وسكريات وحموض تننك ولثا.

التاريخ والتراث روى العشاب كيوغ K'Eogh سنة 1735 أن «مرهما [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع شحم الخنزير وممزوجاً بصفار 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 تفرّج أيضاً التهاب العينين.

الأنواع ذات الصلة حباب الجدران (*Cymbalaria muralis*) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على

الجروح. وزهرة الحواشي (*Kikisia elatine*)، وموطنها أوروبا أيضاً، قابضة وتستخدم لإرقاء الجروح ووقف النزف. ويستخدم الحباب الأزرق (*L. canadensis*)، وموطنها أمريكا الشمالية، كمدر للبول وملين، ويوضع على البواسير.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الكَتَان الشائع

Linum usitatissimum (Linaceae)

Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلق متراً واحداً. لها ساق نحلية وأوراق رمحية وأزهار زرقاء سماوية ويزور نبتة زيتية.

المنبت والزراعة الكَتَان الشائع موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا. ويُزرع في كل أنحاء العالم من أجل ليفه ويزوره 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 و23-24% من حمض اللينوليتيك) و6% من اللثا و25% من البروتين ومقادير صغيرة من اللينامارين (غليكوزيد مولد للسيانوجين)، والينامارين ذو تأثير مركن على الجهاز التنفسي.

التاريخ والتراث زرع الكَتَان منذ 7000 سنة على الأقل في الشرق الأوسط. ولطالما حظي بتقدير كعشبة طبية. وقد جمع بليونس (23-79) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: «أي شعبة من شعب الحياة

زَنْبِقُ بُوَامَا*Liriosma ovata* (Oleaceae)**Muirá Puama**

الوصف شجرة تَعْلُو 15 متراً، لها جذع رمادي وأوراق بيضاء داكنة وأزهار بيضاء وثمار صفراء برتقالية.

المنبت والزراعة زَنْبِقُ بُوَامَا موطنه الغابات المطيرة البرازيلية، وبخاصة منطقتا ريو نغرو Rio Negro والأمازون.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب.

المكونات يحتوي زَنْبِقُ بُوَامَا على الإسترات وستيرويدات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم زَنْبِقُ بُوَامَا من قبل الأمازونيين المحليين كمقوِّ 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 تيك.

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 وتقريب الزحار ووقف «القيء الصفراوي».

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل الاستخدام ذو خصائص مقشعة ومقوية. تساعد في إزالة المخاط المحققن وخفض النزلة وتساعد في زيادة الشهية. يلائم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلى بالعسل كل الحالات المتسمة بالنزلة الصدرية المزمنة.

كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والتفاح. ولأن حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرية، فإنها تكون علاجاً مفيداً للقروح الرئوية فضلاً عن عدة مشكلات معدية معوية. وهي ملائمة جداً لعلاج الوعكات عند الأطفال.

التاريخ والتراث أدخلت اللويزة الليمونية إلى أوروبا سنة 1784. ويشكل النقيع شراباً مشهوراً في فرنسا وإسبانيا وسواهما في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة طبية مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111). وكلا النباتين

تحتويان على زيت طيار يعطر الليمون ذي خصائص مهدئة وهضمية. وللويزة الليمونية مفعول مركب 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، كمطرد وعلاج مقشع.

ويستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليبية لخصائصها المضادة للتشنج والحائنة على الحويض والمطرفة 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 مَعْبَلَة تَعْلُو 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 الساميك وسامات الساميل وفينيل بروبيل السامات وحموض ثلاثيات التربين وزيت طيار.

التاريخ والتراث الأصطرك الشرقي هو أكثر أنواع العنبر السائل استخداماً طبياً منذ القرن التاسع عشر.

ويستخدم الأصطرك الشرقي أيضاً كمثبت للعطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل بلسم الأصطرك الشرقي كمهيج ومقشع في السبيل التنفسي، وهو أحد المكونات الموجودة في بلسم فرابر

Friar's Balsam، وهو مزيج مقشع يستنشق لتنبه السعال المقشع. وإلى جانب ذلك، يوضع بلسم

الأصطرك خارجياً للحض على شفاء أمراض الجلد ومشكلاته مثل الجرب الجروح والقروح. عندما يمزج

الأصطرك الشرقي مع مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 155) وأنواع الورديات يصنع منه

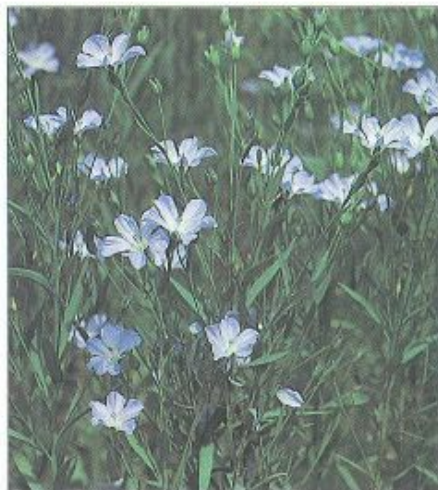
دهون قابض للوجه. وفي الصين، يستخدم بلسم

الأصطرك لإزالة احتقان المخاط وتقريب الألم وانسداد

الصدر.

الأنواع ذات الصلة الأصطرك الأمريكي (*L. styraciflua*) التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس

وتوجد أيضاً شمالها، استخدمت منذ زمن المايا لخصائصها العلاجية.



الكثبان الشائع يزرع منذ العصور القديمة ليزوره وزيت بذوره وليفه.

النشطة لا يستخدم فيها الكثبان؟ وأي من منتجات الأرض تحفل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟»

الأفعال والاستخدامات الطبية الكثبان الشائع

غني باللثا والدهون غير المشبعة ويشكل دواءً قيماً لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. عندما تؤخذ

البذور كاملة داخلياً تُلطف التهيج في السبيل الهضمي وهي تمتص السوائل وتنتفخ، ما يشكل كتلة هلامية

تعمل كملين كتلي فعال. ويمكن بدلاً من ذلك شطر

البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفر الحموض الدهنية الضرورية. ويمكن أن تغيد البذور السبيل

البولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي. وعلى الصعيد الخارجي، قد تغيد لبخة من البذور المسحوقة السعال

المزمن والتهاب القصبات وذات الجنب والتفاح. وتقرج لبخة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المؤلمة

وتوصي وصفة برتغالية بزيت بزر الكثبان ممزوجاً مع

النبيذ الأحمر لعلاج الجروح.

تنبيه لا تتجاوز الجرع الموصوفة. لا تستخدم البذور غير الناضجة التي قد تكون سامة.

استخدام ذاتي الإمساك، ص 317.

اللويزة الليمونية. الليبية الليمونية*Lippia citriodora* syn.*Aloysia triphylla* (Verbenaceae)**Lemon Verbena**

الوصف جنبية مَعْبَلَة تَعْلُو مترين. لها أوراق رمحية قوية الرائحة وغناقيد من الأزهار الأنبوبية الخضراء الباهتة إلى بنفسجية فاتحة.

المنبت والزراعة اللويزة الليمونية موطنها أميركا الجنوبية. تُزرع في المناخات المعتدلة كنبهة عطرية للزينة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي اللويزة الليمونية على زيت طيار

(يتألف بشكل رئيسي من السيترال والسينيول والليمونين والجيرانول) ولثا وحموض تيك

وقلافونيات.



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 الزيآن والزيلوز والغالكتان.

التاريخ والتراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين في عهد أسرة تانغ (618-907). وتشتهر في الغرب كأداة ملحقه 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 والم، ويستخدم لإزالة المخاط المحتقن. ويُعطي اللوف أيضاً لعلاج الثديين 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 طحلب زاحف دائم الخضرة يعلو 12 سم. له عدة عُصَيَات منتشرة بغير اتساق تغطيها أوراق مستقيمة خضراء وسنابل حرشفية تحمل أبواغاً 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 القلوانيات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات الفينول والقلافونيات وثلاثيات التربين.

البيوت

Lophophora williamsii (Cactaceae)

Peyote, Mescal

الوصف صبار يعلو 5 سم. له جسم أخضر إلى رمادي رابض على الأرض ذو شعرات مخصلة وأزهار قرنفلية أو بيضاء.

المنبت والزراعة البيوت موطنه شمالي المكسيك وجنوبي غرب الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي البيوت على قلوانيات، المسكالين بشكل رئيسي، وهو مهلّس قوي.

التاريخ والتراث استخدم البيوت في الاحتفالات الدينية للأميركيين المحليين ما يزيد على 3000 سنة. وقد ذاعت شهرة استخدامه كمهلّس في كتاب الدوس هكسلي Aldous Huxley «أبواب الإدراك».

الأفعال والاستخدامات الطبية البيوت عشبة شامانية تؤخذ في طقوس الأميركيين المحليين لتعميق الإدراك الروحي. ويلعب دوراً هاماً في الحالة العاطفية والعقلية للمجتمع. وتستخدم أيضاً لعلاج الحميات وكمسكن للربثية ولعلاج الشلل. وتوضع كلبخة على



البيوت مهلّس قوي. وهو يستخدم في احتفالات الأميركيين المحليين.

الكسور والجروح ولدغات الأفاعي. ويستخدم البيوت أيضاً للحث على القيء.

تنبيه يحظر استخدام البيوت والمسكالين 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 وحواك وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة أسطوانية طويلة تشبه القرع.

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في

صريمة الجدي. سلطان الجبل

Lonicera spp. (Caprifoliaceae)

Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلقة تعلق 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) وعنبات 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 ولوتيونين 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 وتفريغ السمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر. وتشير الاستخدامات الماثورة إلى أن الأجزاء المختلفة من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل بين. اللحاء مدر للبول ويمكن أخذه لتفريغ النقرس وحصى الكلى ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل غرغرة جيد وغسول للحم للحم 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، المعدة مثل الخراجات والقروح والتهاب الثديين والزحار. 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 الحقائق (*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.



التاريخ والتراث استُخدمت رجل الذئب طبياً منذ العصور الوسطى على الأقل، وقد استخدمت النبتة بأكملها كمدبر للبول للمساعدة في طرح حصى الكلى. ولا تزال الأبوغ تستخدم لتغليف أقراص

الدواء لأنها مقاومة قوية للماء. تشتغل الأبوغ بشكل متفجر وتستخدم في صناعة المفرعات.

الأفعال والاستخدامات الطبية رجل الذئب مدرة 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.

تنبيه رجل الذئب سامة محتملة بجرعات مفرطة. لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي.

العُرُصُفُ الأَمِيرِكِي. فراسيون الماء الأَمِيرِكِي *Lycopus virginicus* (Labiatae) Bugleweed

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها ساق مرتبة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار المائلة إلى البياض.

المنبت والزراعة يشيع العرصف الأَمِيرِكِي في معظم أنحاء أميركا الشمالية، ويزدهر قرب الماء. يجنى في الصيف عند إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العرصف الأَمِيرِكِي على حموض فينولية (بما في ذلك مشتقات حموض الكافيك والكوروجينيك والإلاجيك).

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العرصف الأَمِيرِكِي قابضاً ومهدئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الطري والتزيف الداخلي وسلس البول. وقد اعتبر العشابون ذات يوم النبتة مخدراً معتدلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعرصف

الأَمِيرِكِي خصائص مركنة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العرصف الأَمِيرِكِي أيضاً قابضاً مقوياً وعطرياً يقلل إنتاج النزلة.

الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن العرصف الأَمِيرِكِي 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.

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

السَّرْمُجُ الأَصْفَر

Lysimachia vulgaris (Primulaceae)
Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلق متراً، 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.

المكونات يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث أورد بليونيوس (23-79) أن السرمج الأصفر *lysimachia* سُمي باللاتينية نسبة إلى ليسيماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائده الطبية.

ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على التحول دون حدوث صراع، وبخاصة بين الحيوانات، وصد الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرعاف 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*)، موطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقء.

والسرمج الصيني (*L. christinae*) مدر للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بيّنت تجربة صينية أن الأخير فعّال في علاج حصى المثانة.

السَّرْمُجُ الأَرَجَوَانِي. الفَرَنْدَل المَبْدُول *Lythrum Salicaria* (Lythraceae) Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلق 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.

المكونات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الغليكوزيدات (فيتكسين) وحموض تنيك وزيت طيار ولثا وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث في سنة 1654، امتدح العشاب نيكولاس كليبير هذه العشبة بقوله إن «الماء المقطر [منها] علاج للأذى والضرابات التي تصيب العين والعمى... كما أنه ينقي 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 دهنون على الجروح وقروح الأرجل والإكزيمة، ويستخدم لعلاج فرط التصريف المهبلية والحكة المهبلية. ولقماً 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.

البيروح المخزني *Mandragora officinarum* (Solanaceae) Mandrake

الوصف نبتة معمرة تعلو 5 أمتار. لها جذر متشعب عميق وورديّة من الأوراق العريضة اللينة وأزهار قمعية بيضاء إلى أرجوانية وثمره صفراء.

المنبت والزراعة البيروح المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار تقطف الأوراق في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي البيروح المخزني على 0.4% من قلوانيات التروبان (هايوسين وهايوسيامين).

التاريخ والتراث تقول الأسطورة إن البيروح المخزني يُصدر، عند اقتلاعه من جذره، صرخة قوية جداً تكاد تقتل من يحصد النبتة، ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن البيروح كانت تقتلها الكلاب التي تُربط السوق بأذيالها، إن هذه القوى الخيالية التي عزيت إلى النبتة ترجع بشكل جزئي إلى خصائص الجذر شبه المخدرة. ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهماً على هيئة إنسان. وقد كانت الجذور تُنقش وتُسعمل طليماً منذ آلاف السنين، وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء وكتعويذة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمة الرومان وما تلاها، استخدم جذر البيروح المخزني كمخدر ومسكن وعلاجاً للجنون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام البيروح المخزني إلى حد كبير اليوم. وتوضع العشب أحياناً كلبخة أو لزقة لألام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمغلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية.

تنبيهات البيروح المخزني سام لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً فقط بإشراف اختصاصي، وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأقنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني الماثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كافيان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الغوسيبين - 3 - سلفات) واللثا وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأقنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني الماثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كافيان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

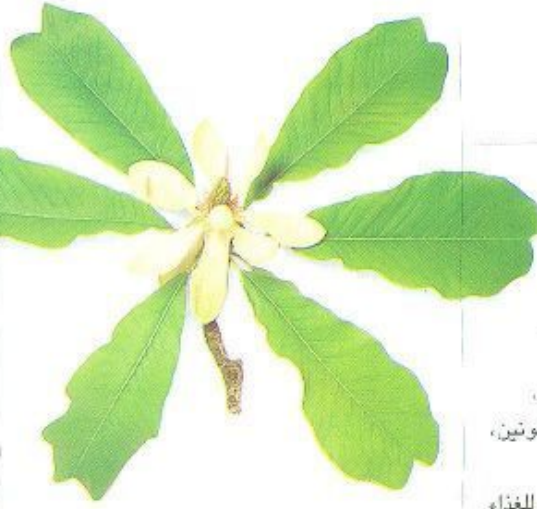
الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.



المغنولية المخزنية تتميز بأزهارها الجميلة البيضاء إلى قشدية اللون.

الخبازة البرية *Malva sylvestris* (Malvaceae) Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر. لها جذر وتدي لثني وأوراق مروحية خماسية الفصوص وأزهار بنفسجية فاتحة إلى قرنفلية.

المنبت والزراعة الخبازة البرية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُطنت 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.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الغوسيبين - 3 - سلفات) واللثا وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأقنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني الماثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كافيان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطرّ فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*، ص 163). الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد. توضع كلبخة لخفض التورم وطرده السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض تهيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تشكل دواءً جيّداً للسعال وغيره من العُمل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المادوكا *Madhuca* spp. (Sapotaceae) Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المعطرة وثمار خضراء.

المنبت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشمالها، تُجمع الأوراق والأزهار والبيذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البيذور، **المكونات** تحتوي الأوراق على قلوانى وصابونين، وتحتوي البيذور على صابونين وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استُخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 20229 قجئة على الأقل، تؤكل أزهاره وتخمّر لصنع مشروبات روحية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المقشعة 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 البيذور ملين يؤخذ للإسك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من اليواسير، 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. وتُزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة. يُنزع اللحاء في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيار وعلى المغنوكورارين. وللمواد المستخلصة من النبتة تأثير مرخ 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 مدفيء ولاذع. يفرّج ألم المغص وانتفاخ البطن ويؤخذ لتمدّد البطن وعسر الهضم وفقد الشهية والقيء والإسهال.

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعالة في علاج الزحار الأميبي.

الأنواع ذات الصلة المغنولية الزنجيفية الزهر (*M. liliflora*) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفسي الأعلى وإزالة النزلة المفرطة.

المَنِهوت

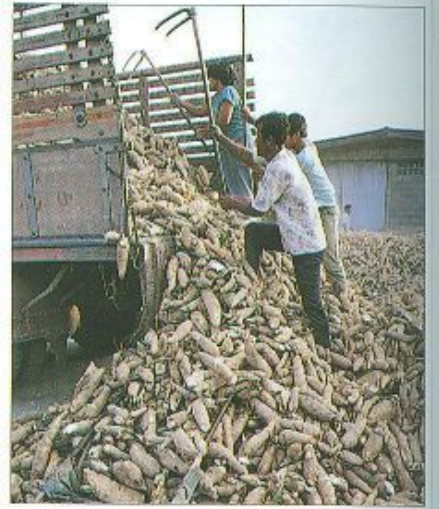
Manihot esculenta (Euphorbiaceae)
Manioc, cassava

الوصف جذبة تعلو مترين. لها جذور خضراء 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 مرة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم. يُقَلَع الجذر بعد زراعته بـ 8 إلى 24 أسبوعاً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكوّنات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات موددة للسيانوجين (0.02-0.03%) في الضروب المرة، (0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء.

التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المر على كميات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السمية، ويجب نقعه



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 تكثيف. وتسمّى قبائل الوبوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المر. وتستخدم قبيلة الماكوتا ماء الغسل لعلاج الجرب.
الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للنقاهاة 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 عذة وفیات. يجب نقع الجذر بعناية وطهوه قبل الأكل. المنيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية في العالم.

المَرْنَطَة القَصْبِيَّة

Maranta arundinaceae (Marantaceae)
Arrowroot

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين. لها جذور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عنقايد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.
المنبت والزراعة المرنطة القصبية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت. يُقَلَع الجذور بعد زراعته بـ 10 أو 11 شهراً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكوّنات تحتوي المرنطة القصبية على 25-27% من النشاء المحايد.

التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجدري ونقيعاً من أجل العداوي البولية. وقد استخدمه شعب الأراواك Arawak في أميركا الجنوبية تقليدياً كترياق لسمّ الأسمم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المرنطة القصبية في طب الأعشاب بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الدريار الأحمر (*Ulmus rubra*, ص 144)، كمطرّ ملطّف ومقوّد مفيد عند النقاهاة وعند ذوي الهضم الضعيف. وهي تساعد في تفريج الحموضة وعسر الهضم والمغص. كما أنها أيضاً مليئة معتدلة. ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة مزوجة 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 مربّعة الساق تعلو نحو 50 سم. لها أوراق زغبية مسنّنة وأزهار بيضاء مزودة الشفة.
المنبت والزراعة الفراسيون الأبيض موطنه أوروبا، وقد وُظِن 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 البيبتونيسين والستاكيديرين) 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.

وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90 م) بمغلي العشبلة للتدرّن (السل) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشاب جون جيرارد الفراسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادة للسعال والأزيز فزادة».

الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون الأبيض مفيد للآزيم والتهاب القصبات وتوسّع القصبات (ممرّ هوائي تلف داخل الرئة). والربو القصبي والسعال غير المقشع والشاهوق. وتسبب العشبلة في الظاهر إفراز مزيد من المخاط السائل الذي يُلَفَط بسهولة بالسعال. ويزيد الفراسيون الأبيض باعتباره مقوياً مرّاً، الشهية ويدعم وظيفة المعدة. ويمكن أن تعمل العشبلة على جعل نظم القلب سوياً ما يحسّن انتظامه. ولا يشيع استخدامه كمغلي من أجل الحالات الجلدية.

الشَمْرُضَاض

Marsdenia condurango syn.
Gonolobus condurango (Asclepiadaceae)
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار بيضاء مخضرة قمعية الشكل.
المنبت والزراعة الشمرضاض موطنه الغابات المعبلة لجبال الإنديز في البيرو والإكوادور. وينمو عامة على ارتفاعات 1000-2000 متر. يُجمع للحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبّنية.

المكوّنات يحتوي لحاء الشمرضاض 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 كمرّ ومقوّد 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 العشبلة تنبّه الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد.

ويحضن الشمرضاض أيضاً على الحيض. وتوضع العصارة اللبّنية الكاوية على التآليل لإزالتها.

الأبحاث قد تعمل الكوندورانغو غينينات على مجابهة الأورام. غير أن النبتة بأكملها لا يبدو أنها تعيق تطوّر السرطان.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمرضاض المكسيكي (*M. Zimapanica*) لتسميم حيوانات القيوط.

تنبيه العصارة اللبّنية سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

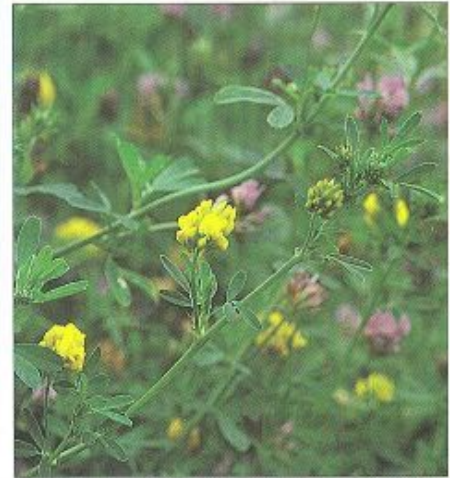
الفصفاة البرسيم الحجازي Medicago sativa (Leguminosae) Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمرة تعلق 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزرقي وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصفاة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة. تزرع كمحصول علقي في المناخات المعتدلة، وتُحصَد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المتبرعمة.

المكونات تحتوي الفصفاة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلوانيات وفيتامينات وبورفيرينات. الإيزوفلافونات والكومارينات مؤكدة للإستروجين.



الفصفاة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية.

التاريخ والتراث

أورد بلينيوس (23-79 م) أن الفصفاة جلبها إلى اليونان داريوس، كسرى فارس (550-486 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا، وتؤكل البذور منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية

ربما تكون الفصفاة طعام أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء. تعطي للناهين الذين يتطلبون غذاء سهل التمثيل. وعلى ضوء مفعول الفصفاة المؤكدة للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منيعة للذات.

البلقاء البيضاء

Melaleuca leucadendron (Myrtaceae)
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلق 40 متراً. لها لحاء مقشر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة البلقاء البيضاء موطنها جنوبي شرق آسيا، وتزرع لزيتها العطري وخشبها. تجمع الأوراق والأفناد على مدار العام.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسيما السينيول (50-60%)، وبيتا بينين والفا التربينول وغيرها، والسينيول مطهر قوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تمزج البلقاء البيضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، خصائصها المطهرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص. ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب الرغاسي والتهاب القصبات. ولأن 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 الحقلية

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*
(Leguminosae)
Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلق نحو متر. لها أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون بذور بيّنة.

المنبت والزراعة الحندقوق الحقلية موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. ينمو في المناطق الجافة وفي الأراضي البور. يُقطف في أواخر الربيع.

المكونات يحتوي الحندقوق الحقلية على فلافونيات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدر وكومارين) وراتينج وحموض ثنك وزيت طيار. وإذا سُحح للنبته بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضاد قوي للتخثر.

التاريخ والتراث أفاد العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن "سيّدة 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 (*Aescidus hippocastanum*) ص 159

يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقلية أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد الخثاري thrombosis، والنبته مركّنة معتدلة ومضادة للتشنج وتعطي للارقي (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتُستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والألام الرثيئة.

تنبيهات لا يؤخذ

الحندقوق الحقلية عند استخدام مضادات للتخثر وإذا أُطِف الحندقوق الحقلية من البرية، يجب أن يجفّف أو يستخدم على الفور لأن النبتة الفاسدة سامة.



الحندقوق الحقلية
فَعَالٌ لِلاضطرابات
الوريدية.

النّعنع الصّعترية

Mentha haplocalyx (Labiatae)
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها ساق مرّبة وأوراق بيضوية مسنّنة ودورات من الأزهار اليبليكية الفاتحة التي تنمو من أباط الأوراق.

المنبت والزراعة النّعنع الصّعترية 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.

إريوديبيدة وجليكوزيدات الفلافونول وكومارينات وحموض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض التنيك ومقادير صغيرة جداً من قلوانيات البيروليزدين. الإيريديويدات مرة قوية تنبه الإفرازات الهضمية.

التاريخ والتراث لطالما استُخدم نفل الماء علاجاً شعبياً للرشية (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 الثبته أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن. يُعتقد أن نفل الماء دواء فعال للتهاب المفصل الرثي، لاسيما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وغياب

للحيوية. ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤتلفاً مع أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Aptium 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.

الميلية الشبكية

Milletta reticulata (Leguminosae)

Ji Xue Teng

الوصف نبتة منخفضة ذات أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار بسلية النوع تنتج قروناً كبيرة.

المنبت والزراعة الميلية 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 الماثور تصنّف الميلية الشبكية كعشبة تقوي الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات

الحيضية. تستخدم الميلية 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 الميلية الشبكية قد تكون مضادة للالتهاب وقد تُخفّض ضغط

الدم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميلية المختلفة في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً) والهند كوسيلة لتسميم السمك.

الأفعال والاستخدامات الطبية النعنع البري مقو هضمي جيد يشبه 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 الرخوة بقوة ويحض على الحيض.

ويُستخدم نقيع النعنع البري خارجياً لعلاج الحكّة والتهليل 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 الأمريكي (*Hedeoma pulegoides*) مكونات شبيهة بمكونات النعنع البري،

رغم أنه ذو صلة بعيدة به. ويستخدم النعنع البري الأمريكي 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 تعلو 23 سم. لها أوراق ثلاثية الأوراق وسنايل من الأزهار القرنفلية والبيضاء ذات بتلات هداية.

المنبت والزراعة نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا وأمريكا. ويوجد في المياه العذبة الضحلة. تُكطف

الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق نفل الماء في الصيف بعد أن تزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي النعنع الصعترى على زيت طيار يتكوّن بشكل رئيسي من المنثول (ما يصل إلى 95%) مع المنثون وأستات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

التاريخ والتراث تذكر 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

الم الأسنان والحصية. وعلى غرار النعنع (*M. x piperita*، ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله

خصائص مضادة للزحار، ويمكن أن يؤخذ للزحار والإسهال. وقد استعمل العصير أيضاً لعلاج ألم الأذن.

وغالباً ما يُمزج النعنع الصعترى مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج

الصداع والعيون المحقّنة الدم أو العيون المتقرّحة.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الضرب الياباني النعنع الياباني (*M. arvensis*) على نطاق واسع كمصدر

للمنثول. ويستخدم النعنع السنيلي (*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 تعلو 40 سم. لها أوراق بيضوية مسنّنة ودورات من الأزهار الليمونية.

المنبت والزراعة النعنع البري موطنه أوروبا وغربي آسيا، وقد وطّن في الأمريكتين. يزدهر في

المناطق الرطبة ويجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي زيت النعنع البري الطيار على بوليغون (27-92%) وإيزوبوليغون ومنتول

وتربينويدات أخرى. كما يحتوي النعنع البري على مواد مرة وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبي 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 الماثور لصد البراغيث.

توت الحجال

Mitchella repens (Rubiaceae)
Squaw Vine

الوصف عشبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم وتشكل حُصراً 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 الأجراس، ويُجنى في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والعنبات.

المكونات يُعتقد أن توت الحجال يحتوي على حموض تنيك وجليكوزيدات وصابونينات.

التاريخ والتراث كانت نساء الأميركيين المحليين يأخذن نقيع توت الحجال لتسريع الولادة، وكان يُؤخذ بين الحين والآخر لمجموعة من الشكاوى الأخرى، بما في ذلك الأرق والألم الرثيبي واحتباس السوائل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال توت الحجال يستخدم على نطاق واسع للمساعدة في المخاض والولادة، ويعتبر أن له مفعولاً مقوياً للرحم والمبيضين أيضاً. ويؤخذ لتسوية الحيض وتقريب دورات الحيض الشديدة وآلام الحيض. ويوصى بهذه العشبة أيضاً للحث على درّ حليب الثدي، لكن يفضل تناول أعشاب أخرى ذات مفعول مماثل مثل الشمار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والعنبات.

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تعلو 90 سم. لها

أوراق 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة متسلقة حولية تعلو مترين. لها أوراق عميقة التقصص وأزهار صفراء وثمار برتقالية إلى صفراء.

المنبت والزراعة المَغْضُ الخُلْبِيُّ الورد موطنه جنوبي آسيا، ويشيع في المناطق المدارية من العالم. يُجنى على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار والبذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي المَغْضُ الخُلْبِيُّ الورد على زيت ثابت وبيتيد شبيه بالإنسولين وجليكوزيدات (مورموردين وكارانتين) وقلواني (مورمورديسين).

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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.

ومن المعروف أن البيتيد يخفّض مستويات السكر في الدم والبول.

التاريخ والتراث من المأثور أخذ المغض الخُلْبِيُّ الورد 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 وتحت على الحيض. وتستخدم في تركيا لعلاج القروح.

وتستخدم الثمرة كثيراً في جزر الهند الغربية من أجل الديدان والحصى البولية والحصى. 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 الخُلْبِيُّ الورد كمانع للحمل في الصين في الثمانينيات. وتوحي الأبحاث أن النبتة قد تكون مضرّة للكبد، وتخفّض الثمرة بشكل بين مستويات السكر في الدم والبول.

الأصناف ذات الصلة توضع بذور مغض الكوشنشين (*M. cochinchinensis*) كلبخة لتفريغ الخراجات والبواسير والخنازيرية scrofula. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن معجون البذور قد يفيد الصدأ ringworm و psoriasis.

تنبيهات المغض الخُلْبِيُّ الورد مأمون الاستعمال نسبياً بجرع متدنية، لكن لا يؤخذ لأكثر من 4 أسابيع. لا يؤخذ عند الميل إلى انخفاض مستويات سكر الدم.

المونردة المرقطة. نعنغ الخيل

Monarda punctata (Labiatae)
Horsemint

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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.

المكونات تحتوي المونردة المرقطة على زيت طيار مكوّن رئيسي التيمول.

التاريخ والتراث أطلق اسم جنس المونردة 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 المونردة المرقطة لعلاج الغثيان والقيء والحضّ على التعرّق عند الإصابة بالزكام، وكان يوضع خارجياً كلبخة للتورم والألم الرثيبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المونردة المرقطة بشكل رئيسي من أجل المشاكل الهضمية ومشاكل أعلى الجهاز التنفسي، لأنها تحتوي على زيت طيار قوي، وتؤخذ كنبخة 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 بالحضّ على التعرّق، وهي منبّه قوي للحيض. وعندما توضع المونردة المرقطة خارجياً، تعمل مضادة للتبهيح وتساعد في تخفيف ألم المفاصل الرثيبي والتهاب المفصل بزيادة تدفق الدم في المنطقة المصابة، ما يسرّع في إزالة السموم.

الأصناف ذات الصلة اعتبرت المونردة الأرجوانية (*M. didyma*) في أميركا في القرن التاسع عشر مقوية للمهات الفتيات، وكانت تعطى للعرائس. ويُعتقد أنها منظم معتدل للحيض ومنبّه للشهية.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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 التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شدّ البطانة الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها، وبالنظر إلى استخدام اليهق المأثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق متعددة 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.

المكوّنات تحتوي الأوراق على فلاونويات وأنتوسيانينات وأرتوكابين. ويحتوي الثمر على فيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يُزرع الثوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضل لدود القز. ويستخدم برزاد دود القز في الطب الصيني لعلاج القيء.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الثوت الأبيض مقشعة تحض على إرخاء النزلة ولفضها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتؤخذ الأوراق أيضاً لعلاج الحمى وتقرح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدوار والدوام. عصير الثمر متطّف ومقوّ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسول للفم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لألم الأسنان، ويُعتبر مليئاً. وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الغصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل والمفاصل، ويؤخذ الثمر للوقاية من ابيضاض الشعر المبكر ولعلاج الدوام والطنين وزيفان البصر والأرق.

الأنواع ذات الصلة يزرع الثوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق حلو المذاق.

الكاري باتا

Murraya koenigii (Rutaceae)
Curry Patta

الوصف شجرة أو شجيرة عطرية معبلة تعلو نحو 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 (كويبينجين) وزيت طيار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث الكاري بات منكه 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*)

ووضعه على لسعات الحشرات ومقصاتها لتلطيفها.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وخفض الحمى بزيادة التعرق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة.

التاريخ والتراث أقدم السجلات حول استخدام الثوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعة في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثوت الصيني الحريف والنحو المذاق عشبة صينية هامة. إنه مقوّ للكلى، لذا يقوّ «اليانغ»، 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 الثوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤثّر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والزكام والضعف البولي، وبخاصة تكرار التبول أو السلس.

الثوت الأبيض، ثوت القزّ *Morus alba* (Moraceae) White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلو نحو 15 متراً، لها أوراق مسنّنة وأزهار في هزيرات وعنبات بيضاء.

المنبت والزراعة الثوت الأبيض موطنه الصين، ويزرع في كل أنحاء العالم كنبّة للزينة في الحدائق. تُقطف الأوراق في أواخر الخريف والغصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف. ويُقلع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والغصينات والثمر ولحاء الجذر.



الثوت الأبيض
يُزرع لتغذية
دود القزّ.

الخسّ الهندي

Montia perfoliata (Portulacaceae)
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حوليّة تعلو 10 سم، لها أوراق بيضوية حادّة (زوج يغلف الساق) وأزهار بيضاء خماسيّة البتلات.

المنبت والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أميركا الشمالية، وقد وُطن 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 كأحد أنواع الخضر.



الخسّ الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمال المناجم المتجولين.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية.

المكوّنات الخس الهندي غنيّ

بالفيتامين C.

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضر المتوفرة بكثرة للسلطة على الساحل الغربي لأميركا. 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 متعش ومدرّ فعّال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*)، ص 253 الوثيقة الصلة به.

الثوت الصيني

Morinda officinalis (Rubiaceae)
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يُعطي صباغاً أصفر.

المنبت والزراعة الثوت الصيني موطنه الصين، ويزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقلع الجذر في أوائل الربيع.

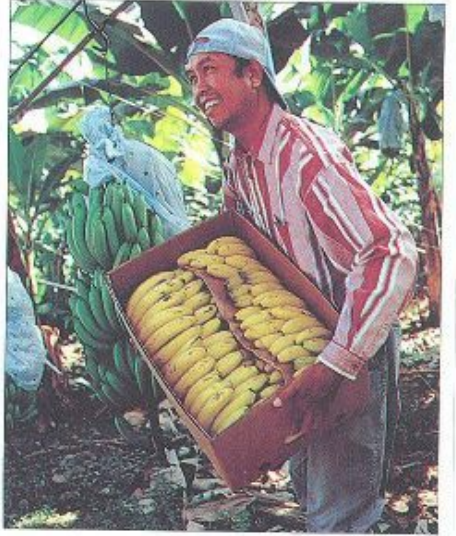
الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الثوت الصيني على المورنديين وفيتامين C.

Musa spp. (Musaceae) Banana, Plantain

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلّقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفر عند نضوجه.

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا، ويُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُقطف الثمار عامّة غير ناضجة ثم تترك لتتضج. 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 المتأبنة التي ترجع أصولها إلى النباتات البرية في أزمنة ما قبل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية الموز غير الناضج قابض ويستخدم لعلاج الإسهال. وتجفّف أوراق الموز ويُصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الجذر قابض قوي يُعطى لوقف لفظ الدم بالسعال.

الشمعية، الميريقية

Myrica cerifera (Myricaceae) Bayberry

الوصف جنبه أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رقيقة وأزهار صغيرة صفراء في هُريّرات وعبّيات رمادية شمعية.

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبها، حتى ولاية تكساس غرباً. يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكوّنات تحتوي الشمعية على ثلاثيّات تربيين (بما في ذلك التراكسيروول والتراكسيرون والميريستوين والميريكايدول) وفلافونيدات وحموض تنيك وفينولات وراتينجات وصبغ للميريكايدول تأثير معتدل على مستويات البوتاسيوم والصوديوم، والميريسترين مضاد للجراثيم.

التاريخ والتراث امتدح المستوطنون في أميركا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة «تطرد الريح وتخفّف كل أنواع الألم الناتج عن البرد، لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى». وقد أدرج لحاء الجذر في كتيّب الوصفات القوي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبية التعرّق 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 المهبطي. 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 منقطعة 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.

المكوّنات يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% زيتاً طياراً (بنزويل البنزويت وبنزويل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مطهر قوي وينبّه تصحيح الأنسجة المتلفة. 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 والركام.

تنبيه قد يسبّب بلسم البيرو ردود فعل أرجية على الجلد.

الآس الجوّي، الحبلّاس Myrtus communis (Myrtaceae) Myrtle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعبّيات سوداء إلى أرجوانية.

المنبت والزراعة الآس الجوّي موطنه منطقة البحر المتوسط ويُزرع لزيتة العطري، تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الآس الجوّي على حموض تنيك وفلافونيدات وزيت طيار (ألفا البينول والسينيول والميرتنول بشكل رئيسي).

التاريخ والتراث في اليونان القديمة، كان الآس مكرّساً لأفروديت، إلهة الحب، وكانت العرائس تنكّل بأوراق الآس.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الآس الجوّي 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.



الآس الجوّي وصفه الطبيب الإغريقي دسقوريدس بأنه «صديق للمعدة».

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي التبغ على قلوئيات (لاسيما النيكوتين) وزيت طيار، النيكوتين منبه وإدماني.

التاريخ والتراث انقسمت الآراء بشأن التدخين بشكل حاد في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر. وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح باعتباره «عادة تعاقها العيون وتمقتها الأنوف وتضر العقول [وتشكل] خطراً على الرثتين». 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 تجنب 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 متفرعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون بذور مسننة.

المنبت والزراعة الحبة السوداء موطنها غربي آسيا، وتزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة البحر المتوسط لبذورها وكنيتها حقائق. تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على 40% من الزيت الثابت وأحد الصابونينات (الميلاتين) وما يصل إلى 1.4% من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث عثر على الحبة السوداء في قبر توت عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد الطبي وخلافة، غير معروف. وقد أورد دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور الحبة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والنزلة الأنفية والم الأسنان والديدان المعوية، كما تؤخذ بكميات كبيرة كمدد للبول وللحصى والحصى وزيادة در حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار كثير من الأعشاب الطهيية، تفيد بذور الحبة السوداء الجهاز الهضمي وتلطف ألم المعدة وتشنجاتها وتخفف الريح وانتفاخ البطن والمغص. كما أن البذور مطهرة، وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة، وتستخدم بذور الحبة السوداء كثيراً في الهند لزيادة در حليب الثدي.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الشونيز الدمشقي (*N. damascena*) بديلاً لبذور الحبة السوداء.

حشيشة الهر تساعد في خفض الحمى بالحض على التعرق بقوة.



الأعشاب الطبية

الإيرلندية: «تحت على التبول وتطرد الطفل الملبس وتفتح انسدادات الرثتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات

الداخلية وضيق النفس». ولحشيشة الهر تأثير منبه على القلط.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الهر تفر المعدة وهي مرگنة وخافضة للحمى لأنها تحت على التعرق. إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل يجعلها مناسبة للزكام والانفلونزا والحمى عند الأطفال. وبخاصة عندما تخرج مع البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131) وتُحلى بالعلس، وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتساعد في تفريغ عسر الهضم والمغص. كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية، وتفيد الصبغة كحفيف احتكاكي للرشية (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 متراً 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 وتجفف وتعالج.

قرّة العين

Nasturtium officinale (Cruciferae) Watercress

الوصف نبتة معمرة زاحفة تعلق 60 سم، لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون صغيرة شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة توجد قرّة العين في المناطق المعتدلة من العالم، وتزدهر في المياه العذبة الجارية أو بقربها. تُزرع على نطاق واسع كعشبة للسلطة، مع أنها تشيع في البرية. ويفضّل جمع قرّة العين قبل أن تزدهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي قرّة العين على فيتامينات A و B1 و B2 و C و E ومعادن (لاسيما اليود والحديد والفسفور).

التاريخ والتراث لطالما حظيت قرّة العين بتقدير كغذاء ونبتة طبية. ويقال إن الإغريق كانوا ينصحون الاحمق باكل قرّة العين لأنها تساعد في شفاء اضطرابات الدماغ. وقد نسب زينوفاون، وهو قائد عسكري يوناني من القرن الخامس قبل الميلاد، فضائل أخرى إليها، ناصحاً الفرس بإطعامها إلى أطفالهم لتنمية قوتهم. وفي الطب الشعبي الأوروبي، تعتبر قرّة العين «منظفة للدم» بشكل أساسي، وكانت تستخدم في الأزمنة القديمة كمقوّر ربيعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرّة العين مصدر قيم للفيتامينات وعشبة مضادة للسموم. ومحتواها العالي من الفيتامين C والمعادن يجعلها دواء قيماً للأمراض المزمنة على وجه الخصوص. ويُعتقد أن النبتة تنبه الشهية وتفرّج عسر الهضم، وتساعد في حالات التهاب القصبات المزمن (وبخاصة عندما يكون إنتاج المخاط مفرطاً)، وأنها منبهة على العموم، وتعمل كمدد قوي للبول.

حشيشة الهر، قَطْرَم الهرّ *Nepeta catartia* (Labiatae) Catnip

الوصف عشبة معمرة عطرية زغبية تعلق متراً واحداً. لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية ودورات من الأزهار البيضاء المنقطة بالأرجواني.

المنبت والزراعة حشيشة الهر موطنها أوروبا، وقد وُطنت في أميركا الشمالية، تنمو على جوانب الطرق في الأماكن الجافة وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500 متر. تُجمع حشيشة الهر في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الهر على إيريديويدات وحموض ثنّيك وزيت طيار (يشتمل بشكل رئيسي على ألفا وبيتا الثينيتالكتون والسيترولون والجيرانثول)،
التاريخ والتراث كتب كيوغ K'Eogh في كتاب

الكيانغ هو

Notopterygium incisium (Umbelliferae)
Qiang Huo

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبية 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 والحُمى والصداع والأوجاع العامة والتوعك. وهذه العشبة مدفنة وحرّيفة تحت على التقرق. وتوصف أيضاً لآلم العنق والظهر. **تنبيه** قد يسبب الكيانغ هو القياء بجرعات إذا أخذ بجرعات عالية.

النيلوفر الأبيض

Nymphaea abla (Nymphaeaceae)
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمّرة ذات جذور عميقة وأوراق صفحية 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 الجذور في الخريف. **الأجزاء المستخدمة** الجذور والأزهار.

المكونات يحتوي الجذور على قلوانيات (نيمفايين ونوفارين) وراتينج وجليكوزيدات وحموض تنك.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليبير من القرن السابع عشر، تبرّد الأوراق كل التهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المرَبَّى: الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تهديد اعتلال الرأس.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر. يعالج مغليّه الزحار والإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلة القصبية وآلم الكلى، ويُؤخذ كسائل غرغرة للتهاب الحلق. ويمكن أن يُستخدم الجذور لصنع نظول للتقرح المهبلي والتصريف المهبلي، أو لصنع لبخة. يمزجه غالباً مع الدرّار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتّان الشائع (*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الصيوب والخراجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بانّها



النيلوفر الأبيض أزهاره مركّنة تهدىء التوتر العصبي والقلق.

تخفّض 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 تخفّض ضغط الدم عند الحيوانات.

الأنواع ذات الصلة النيلوفر العطر (*N. odorata*) نبتة أميركية وثيقة الصلة تستخدم لغايات مسائلة.

ويستخدم جذور النيلوفر الأبيض المصري (*N. lotus*)، وموطنه إفريقيا وآسيا المداريتان، طبياً منذ أقدم الأزمنة، ويؤخذ لعسر الهضم والزحار والمشكلات المعديّة المعوية الأخرى.

الحبّاق المعروف، الحبّاق الهندي

Ocimum basilicum (Labiatae)
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قويّة العطر تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية لامعة وساق مربّعة وأزهار بيضاء صغيرة في دوّارات.

المنبت والزراعة ربما تكون الهند موطن الحبّاق المعروف. ويزرع اليوم أكثر من 150 ضرباً من الحبّاق في كل أنحاء العالم لنتهته المميزة وزيته العطري. وتُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة عندما تزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات يحتوي الحبّاق المعروف على زيت طيار (نحو 1%)،

يتكوّن بشكل رئيسي من اللينالول والميثيل كافيكول إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميثيل والسبينول وغيرها من التربينات.

التاريخ والتراث في كتاب «المواد الطبية» الموضوع

في القرن الميلادي الأول، يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفريقي بأن أكل الحبّاق المعروف يهدىء آلم الذي تسببه لدغة العقرب. وكانت النبتة تستخدم في زمن الرومان لتفريخ انتفاخ البطن ومجابهة التسمّم وكمدراً للبول ومنبّه لدرّ حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل الحبّاق المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل رئيسي فيخفّف انتفاخ البطن وتشنجات المعدة والمغص وعسر الهضم. ويمكن أن يؤخذ لتجنّب الغثيان والقيء أو تفريجهما والمساعدة في قتل الدبدان المعوية. وللحبّاق 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 الحبّاق خارجياً، تعمل كطارد للحشرات. ويُفّرّج العصير المستخرج من الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها. وللحبّاق المعروف مفعول مثبت مضاد للجراثيم.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً حبّاق الرهبان (*Ocimum sanctum*، ص 114)، وللريحان (*O. basilicum* var. *minimum*) مفعول الطلف من مفعول الحبّاق المعروف، ويستخدم لتفريخ ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. **الاستخدام الذاتي العضّات واللدغات الثانوية** والثورّمات، ص 303.



الحبّاق المعروف عشبة مركّنة معدّلة ذات خصائص مضادّة للجراثيم.

الشَّبْرَقُ الشَّائِكُ، اللَّتِينُ الشَّائِكُ *Ononis spinosa (Leguminosae)* Spiny Restharrow

الوصف نبتة معمّرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث ورَبَقَات وأزهار قرنفلية زاهية وقرون صغيرة.

المنبت والزراعة نبتة أوروبية شائعة نسبياً، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي جذر الشبرق الشائك على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينويد وزيت طيار (يتكون

بشكل رئيسي من الأنيثول المفروق). محتوى الجذر من الزيت الطيار مدرّ للبول فيما محتواه من الزيت غير

الطيار مضاد لإدرار البول. ولمغلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول، إذ يفقد الزيت الطيار في البخار، إذا

كان درّ البول هو التأثير المطلوب، يؤخذ نقيع الجذر.

التاريخ والتراث كان تأثير الشبرق الشائك المدرّ للبول معروفاً في اليونان القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرّاً للبول وللحؤول دون تكوّن حصى الكلى والمثانة.

ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي، بما في ذلك الحصى والتهاب المثانة، ولفرط احتباس السوائل، بفضل أخذ الشبرق الشائك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع.

الجلّاب الهندي

Operculina turpethum (Convolvulaceae)
Turpeth

الوصف نبتة متسلقة مجدولة ذات جذور عسقلية بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية.

المنبت والزراعة الجلّاب الهندي موطنه الهند، ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم، يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي جذر الجلّاب الهندي على راتينج الثوربيثين (4% تقريباً) وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدم الجلّاب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كسهل في الطب الأيورفيدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الجلّاب المخزني (*Ipomoea*

purga، ص 222) رغم أن مفعوله أبطأ وأقل قوة. ويجب توخّي الحذر عند أخذ الجلّاب الهندي ومزجه مع

أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ويوصف

الجلّاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المرّ (*Picrorrhiza kurroa*، ص 246).

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

المنبت والزراعة تنمو أشجار الزيتون في البرية في 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.

المكوّنات تحتوي أوراق الزيتون على الأوليوروبين والأولي استرول والليثين، ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأوليثيك، وهو حمض دهني أحادي التشبع.

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 تكلل الفائزين في الألعاب

الأولمبية القديمة. وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح، واستخدم 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 مغدّ

ويحسن توازن الدهون في الدم، ومن المأثور أخذه مع عصير الليمون الحامض بجرع ملائق 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 التمرد، ص 317.



الزيتون لا يزال يُحصَد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون.

الأخدرية المَحُولَة

Oenothera biennis (Onagraceae)
Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تَعْلُو 20 سم. لها سوق مبعّعة بالأحمر وأوراق رحمية متغصّنة وأزهار صفراء رباعية البتلات وعلّيبات مستطيلة.

المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها أمريكا 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.

المكوّنات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية،

لاسيما مقرون حمض اللينوليتيك (نحو 70%) ومقرون حمض

الغاما لينوليتيك (نحو 9%). ويتوقّف مفعوله على حمض الغاما لينوليتيك،

وهو طليعة البروستاغلاندين E1، وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين E للحؤول دون

الأكسدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مركّنة وقابضة، وقد

استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاهوق، وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما

تستخدم كلبخة لتخفيف إزعاج الاضطرابات الرثيئة.

ويغيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستحكة أخرى وإيلام الثدي، وعندما

يؤخذ الزيت داخلياً، يؤثر في خفض ضغط الدم وفي الحؤول دون تلامُّن (تكثُر) 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 الرثي 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.

الصبار المعروف، صبار الهند *Opuntia ficus-indica* (cactaceae) Prickly Pear

الوصف صبار معمر يعلو 3 أمتار. له سوق علوية كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبار المعروف موطنه المكسيك، وقد وُثِن في المناطق شبه المدارية حول العالم. تجمع الثمار عند نضجها، والسوق عندما تدعو الحاجة.



الأجزاء المستخدمة الأزهار والثمار والسوق.
المكونات تحتوي ثمرة الصبار على لثا وسكريات وفيتامين C وحموض فاكهة أخرى. وتحتوي الأزهار على فلافونويد.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبار المعروف لصنع مربي ومشروب كحولي في المكسيك. وترطب السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير إسعاف أولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار الصبار المعروف قابضة وتخفف 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 تعلق 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 والأعاص والمراعي. يجمع العسقول ويجفف في الخريف.

الجزء المستخدم العسقول.

المكونات يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً من اللثا.

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب طبيًا 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 ياكلن العسقول لزيادة شهوتهن الجنسية.

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 للياه. ويقتصر استخدامه الطبي الحالي عامةً على علاج الإسهال والسبيل المعدي المعوي المتهيج عند الأطفال.

المردقوش البستاني *Origanum majorana* syn. *Majorana hortensis* (Labiatae) Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمرة خشبية تعلق 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. ويؤزر كثيراً كعشبة للطهي ولزيته العطري.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البستاني على نحو 3% من الزيت الطيار (يتكوّن من هيدرات السابينين والسابينين واللينالول والكارفاكرول وقرينيات أخرى) والفلافونيدات وحمض الكافينيك وحمض روزمارينيك وثلاثيات التربينويد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون جيرارد هذا التقييم: «المردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والراس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق ما ترغب. عندما يستنشق يحدث على العطاس ويبرد الكثير من البلغم. وعندما يمضغ في الفم يخفف من ألم الأسنان».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المردقوش البستاني كعشبة طهيية بشكل رئيسي، لكنه مفيد طبيًا أيضاً نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج. وعلى غرار المردقوش البري (*O. vulgare*)، 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 تفريج القلق والصداع والقلق. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تخفف الشهوة الجنسية.

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

المردقوش البري *Origanum vulgare* (Labiatae) Wild Marjoram

الوصف عشبة معمرة منتصبه تعلق 80 سم. لها سوق مربعة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

المنبت والزراعة المردقوش البري موطنه أوروبا، ووطن في الشرق الأوسط. يزدهر في التربة الطباشورية القريبة من البحر، وتجمع عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البري على زيت طيار (يضم الكارفاكرول والليمون وبيتا البيابولين والكاربيوفولين واللينالول والبوريتول)، وحموض تنبكية وراتينج وستيرويدات وفلافونيدات. والكارفاكرول والليمون 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 كيرغ 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 الراس والأعصاب».

الأفعال والاستخدامات الطبية يساعد المردقوش البري في تفريج انتفاخ البطن وينبّه تدفق الصفراء. ولأنه مطهر قوي، يمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحادة على الحيض. ويمكن وضع الزيت المخفف على الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري العطري المخفف جيداً علاج ماثور لآلم الأسنان.

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 تعلو نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات وريقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرة وعينات 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. ويُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الأرالية خماسية الورق على

صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الباناكلون.

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 خلو

قرى بكاملها 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

المأثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كمقوية لـ

«البن» فتعالج الضعف والحُمى 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.



الفاونيا المخزنية سميت نسبة إلى بايون، طبيب الآلهة الإغريقية.

الفاونيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتهم

أثناء الليل فتحمي الرعيان وقطعانهم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن

الفاونيا مركبة ومضادة للتشنج، ولقماً تستخدم في

طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. يمكن استخدام

الجذر لعلاج الشاهوق والتهيج العصبي، وتصنع

تحاميل من الجذر أحياناً لتفريغ التشنجات المعوية.

الأنواع ذات الصلة الفاونيا 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 معبلة ذات ساق منتصبية تعلو متراً واحداً وأوراق مركبة وأزهار مخضرة وثمرات عنبية صغيرة.

المنبت والزراعة أرالية الجنسنغ الظهري موطنها

الصين وهي نادرة اليوم في البرية. وتزرع تجارياً في

جنوبي الصين ووسطها. يُقَلع الجذر قبل الإزهار أو

بعد أن ينضج الثمر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات أرالية الجنسنغ الظهري تحتوي على

صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراصابونين A

والأراصابونين 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 جنبية تعلو نحو متر. لها أوراق حادة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جداً.

المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يُزرع اليوم كنبته طبية، ويُجمع عند الحاجة على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي شاي جاوة على فلافونات (بما

في ذلك السينيسيتين) وجليكوزيد (أرثوسيفونين)

وزيت طيار ومقادير كبيرة من اليوتاسيوم.

التاريخ والتراث لعل اسم النبتة الهولندي

الإندونيسي *Koemis koetjing* (شعر شارب النهر)

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 كمدبر للبول وعلاج لعناوي

الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشئة عن

التهاب الكلى المزمن.

الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. stamineus*)

من الأنواع الشديدة الشبه.

الفاونيا المخزنية

Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها جذر عسقولي وسوق منتصبية وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كبيرة جذابة أرجوانية محمرة أو بيضاء.

المنبت والزراعة الفاونيا المخزنية موطنها جنوبي

أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأحراج

الجبلية وتزرع على نطاق واسع كنبته حدائق. يُقَلع

الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الفاونيا تحتوي على الفاونين

وزيت طيار وحموض ثنك وراتينج.

التاريخ والتراث تستخدم الفاونيا لعلاج الصرع منذ

زمن أبقراط (470-377 ق م). وقد أوصى الطبيب

العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفاونيا

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

شقائق 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 ومأبر سوداء وعلقيات بذور دائرية صغيرة.

المنبت والزراعة شقائق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. وقد وُثقت في أميركا الشمالية والجنوبية. تزدهر في الأراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتقطف الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكونات تحتوي شقائق النعمان على قلوانيات (تضم البابافيرين والروبيدين والإيزوهويادين وكثير غيرها)، وحمض الميكونيك وميكوسيانين ولثا وحموض تنيك. وهذه القلوانيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*P. somniferum*). انظر المدخل التالي). لكنها أكثر اعتدالاً بكثير.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 إلى أن شقائق النعمان ذات طبيعة مجردة ومنعشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الخمر، يخف الألم ويحث على النوم... ويمكن وضع الأوراق المرصوصة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارة والحميات الحارقة. وقد أدرجت العشبة في مدونة الأدوية البريطانية (1949).

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار شقائق النعمان مهدئة ومركبة معتدلة. وقد استخدمت في طب الأعشاب الأوروبي منذ وقت طويل، لاسيما للوعكات عند الأطفال والمسنين. وتستخدم شقائق النعمان بشكل رئيسي كمفرج معتدل للألم وكعلاج للسعال الصهيج، كما أنه يساعد في خفض فرط النشاط العصبي. ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الأرق والهيجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنجابي، والربو، ويعطي عموماً كشراب.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنوم (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصباغين (*Chelidonium majus*، ص 185).

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. كل أجزاء شقائق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامة إذا أكلت.

الخشخاش المنوم

Papaver somniferum (Papaveraceae)

Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تعلق نحو متر واحد. لها كثير من الأوراق الخضراء الباهتة وأزهار



علقيات بذور الخشخاش المنوم تحتوي على نسغ يشكّل مصدر المورفين.

منفردة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء وعلقيات بذور تشبه الكرة.

المنبت والزراعة الخشخاش المنوم موطنه غربي آسيا ويزرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكوديين، وكمحصول 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 المنوم على أكثر من 40 قلوانياً أفيونياً، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والنااركوتين (نحو 5%) والكوديين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%). كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك والزلال واللثا والسكريات والراتينج والشمع. وكثير من قلوانيات الخشخاش المنوم ذات مفعول علاجي ثابت، فالمورفين هو أحد أقوى

المسكنات قاطبة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتفريج الألم وبخاصة في الأمراض النهائية.

والكوديين مسكن الطف يستخدم للصداع والألام

الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال. وطبيعة

الخشخاش المنوم الإدمانية مثبتة بشكل لا لبس فيه. **التاريخ والتراث** يزرع الخشخاش المنوم 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 ذُكر في كتب الأعشاب الأثورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن نسغ الأوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحث على النوم إذا شرب وغُسل به الرأس. ويُصنع من الرؤوس المسحوقة الممزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحُمرة [عدوى جرثومية للجلد].

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسغ المجفّف) مخدّر قوي ومسكّن ومضاد للتشنج كان يؤخذ لتفريج كل أنواع الألم، ويُعتبر في كل الماثورات 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 شقائق النعمان (*P. rhoeas*، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصباغين (*Chelidonium majus*، ص 185). **تنبيهات** لا يُستخدم الخشخاش المنوم 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 لاكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطفة للسعال

المزمن 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 للكلى

وتدعم تقويها وظيفتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحويضة (التهاب للكلى) وحصى الكلى والنقص الكلوي (الم تسببه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) oedema. وتؤخذ أيضاً كملين. تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحصى الكلى 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، وتزرع أيضاً في البرازيل. تُجمع البذور عندما تنضج. **الأجزاء المستخدمة** البذور. **المكونات** تحتوي الغارانا على مشتقات الزانتين (تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب التيوبورومين والتيوفيلين) وحموض التنيك والصابونينات. مشتقات الزانتين منبهة ومدرة للبول وتقلل التعب على المدى القصير.

التاريخ والتراث تحضر الغارانا في البرازيل بتحميص الحبوب وسحقها وتجفيفها، ويُصنع من الناتج شايًا يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال. وقد أصبحت الغارانا مؤخراً 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، فكلهما يثبته العمليّات المصححة 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 يعالج بالراحة. كما أن خاصية الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة تستخدم غارانا كولومبيا (P.

yoco) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميات ويزدهر في الظروف الجافة.

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم.

اليوهيمية

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 اليوهيمية موطنها غابات إفريقيا الغربية وبخاصة الكاميرون والزاير والغابون. يُجمع اللحاء في أي وقت من السنة.

الجزء المستخدم للحاء

المكونات تحتوي اليوهيمية على نحو 6% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهيمين) وخضب وحموض تنيك. للقلوانيات مفعول منبه للدماغ بجرعات صغيرة، لكنها سامة جداً بجرعات كبيرة.

التاريخ والتراث لليوهيمية شهرة قديمة في غربي إفريقيا، لا سيما بين شعب البانتو، كمقوية للياه ومهلسة معدلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم

اليوهيمية في طب الأعشاب اليوم نظراً لسميتها المحتملة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمنبه ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم اليوهيمين في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي.

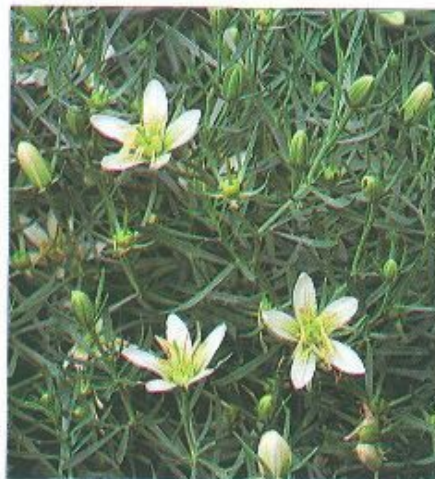
تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع العشب لقيود قانونية في كثير من البلدان.

الحرمّل

peganum harmala (Zygophyllaceae)

Harmala, African Rue

الوصف نبتة جنبية معمرة متعددة الفروع تعلق 50 سم. لها أوراق خلية عميقة التشقق وأزهار بيضاء



الحرمّل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط، ويزدهر في الظروف الجافة.

خماسية البتلات وعُليّيات بذور ثلاثية الخلايا. **المنبت والزراعة** الحرمل موطنه الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُطن 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) واليوهيمية (*Pausinystalia yohimbe*، المدخل السابق) وزهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117). ويستخدم الحرمل للمساعدة في تخفيف رعاش 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 لطرود الديدان المعوية والحض على النزيف الحيضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم تاريخ الحرمل الطويل كعشبة تحث على المرح ومقوية للياه على ما يُزعم، قلما يستخدم اليوم في طب الأعشاب الغربي نظراً لسميته المحتملة. وقد استخدمت البذور لعلاج اضطرابات العين وزيادة درّ حليب الثدي، وفي أوسط 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 وستيرولات 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 الرثية. ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخلياً من أجل الروماتيزم، يمزجها عموماً مع الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

شجرة الكبد، البلدس
Peumus boldus (Umbelliferae)
Boldo

الوصف جنبية أو شجرة دائمة الخضرة قوية العطر متعدّدة الأغصان تعلو 6 أمتار. لها أوراق جلدية بيضيّة 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 لأميركا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يُزرع على نطاق واسع. تُجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي البلدس على 0.7% من قلوانيّات الإيزوكيتولين (بما في ذلك البولدين)، فضلاً عن زيت طيار وفلافونيات.

التاريخ والتراث البلدس دواء ماثور استخدمه الشعب الأروكاني في التشيلي كمقو. وكانت العنبات تؤكل أيضاً كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه البلدس عمل

الكبد وتدقّف الصفراء ويقدّر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد وآلم المرارة، ويؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرّة، إما كصيفة وإما كتقفيع. والبلدس أيضاً مطهّر معتدل للسيل البولي ومطرّ ويمكن أخذه للعداوي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأنكلو 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 العشب لقيود قانونية في بعض البلدان.

الفاصوليا الشائعة

Phaseolus vulgaris (Leguminosae)
French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حوليّة متسلّقة ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها وريقات بيضوية حادة وحوالق ملتفة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الليمونية وقرون تحتوي 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.

المكوّنات تحتوي الفاصوليا الشائعة على الألائوتين وسكريات وليوسين وتيروسين وأرغنين وإينوسيتول.

لمحتواها القلواني السام، ينصح باستخدام عشب بديلة.

البقدونس

Petroselinum crispum (Umbelliferae)
Parsley

الوصف عشب حولية تعلو 30 سم. لها سوق منتصبه وأوراق مركبة خضراء زاهية متجمعة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلّعة.

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. ونادراً ما يوجد اليوم في البريّة، لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشب مغذية تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور.

المكوّنات يحتوي البقدونس على زيت طيار (يضم نحو 20% من الميريستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيات وفتاليدات 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 آلم المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه قوي للرحم.

التاريخ والتراث عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدرّ للبول ومقو هضمي ومخه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشب للسلطة. وفي روما كان البقدونس يُربط بالإلهة 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 للعشب كمزيج للطعام).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق

الغضّة 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 التنبهتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عبر الكلى. ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب. ويؤخذ كعلاج لانفخ البطن والتهاب المثانة والحالات الرثيية. ويقدر البقدونس أيضاً كعشب تحض على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تقريغ آلم الحيضي.

تنبيهات البقدونس عشب مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.

حشيشة القرعان، القبّعة المخزنيّة
Petasites hybridus (Compositae)
Butterbur

الوصف عشب وبريّة معمرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق قلبية كبيرة جداً وأزهار قرنفلية إلى ليلكية تنمو في سنابل كبيرة.

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا. وهي تفضّل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وصالات الجداول. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكوّنات** تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيّات البيروليزدين (لاسيما السينيبيون) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار، وبيكتين ولثا وإينولين (في الجذر)، قلوانيّات البيروليزدين سامة بمفردها.

التاريخ والتراث اسم الجنس *Petasites* مشتق من اللاتينية *petasus*، أي قبّعة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفيين). 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 ومطهّرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقنوت الصفراء والإثني عشري وتُستخدم بشكل



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 تدقّف الصفراء. وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

رمحية متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرة وعناقيد من العنبات الأرجوانية الحمية. **المنبت والزراعة** اللبنة عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُظمت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وفي الأراضي البور. يُقَلع الجذر في أواخر الخريف. **الجزء المستخدم الجذر.**

المكونات تحتوي اللبنة عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينينات وبروتينات وراتينج ولثا. الصابونينات ثلاثية التيربينويد مضادة قوية للالتهاب، والبروتينات مضادة للفيروسات، واللكتينينات تحلل الصبغيات.

التاريخ والتراث كانت اللبنة 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 اللبنة عشارية الأسدية داخلياً كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الرثوية 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 وعضاها.

و «كمضاد للاحتقان» للمفاوي حيث تنبئه إزالة الفضلات.

وتوضع كلبخة أو مرهم على الحلمات والأثناء المتقرحة والمخموجة والغد (حب الشباب) والتهاب الجريبات والعداوي الفطرية والجرب.

تنبيهات هذه النبتة عالية السمية بجرعات مفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

اللبنة 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 لاضطرابات الجهاز البولي مثل التبول المتكرر والألم والعدوى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب الملتحمة (الرمم).

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.

الكأنجج. الحبوة الكأنججية

Physalis alkekengi syn.

P. franchetti (Solanaceae)

Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف عشبة معمرة تعلق 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السوق وغمد أكمد ورقية يحيط بثمرة برتقالية إلى حمراء.

المنبت والزراعة الكأنجج 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 تنتضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمار. **المكونات** يحتوي الكأنجج على فلافونيات وستيرويدات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C. ويحتوي في الجذور على قلوانيات من نوع التروبان.

التاريخ والتراث اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الكأنجج مفيد طبياً كمدبر للبول وعلاج لليرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فرط احتباس السوائل ومشكلات السبيل البولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكأنجج مفيد كمدبر للبول، مع أن أكله شائع كفاكهة. ويُستخدم الثمر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصى الكلى والمثانة واحتباس السوائل والنقرس. كما أنه يؤخذ لخفض الحمى.

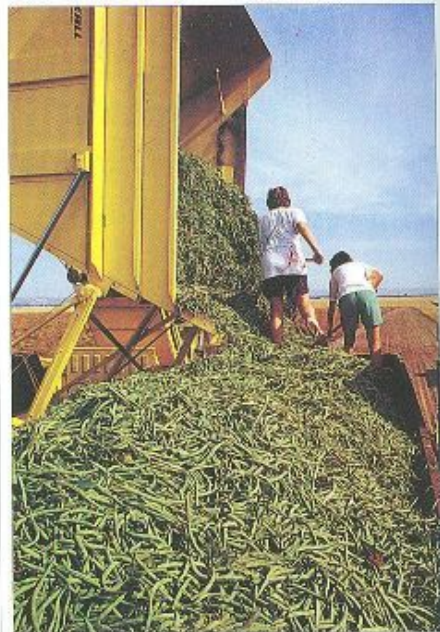
تنبيه الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند الأكل.

اللبنة عشارية الأسدية

Phytolacca decandra (Phytolaccaceae)

Poke Root

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلق 3 أمتار. لها أوراق



الفاصوليا الشائعة تزرع بكثرة في كل أنحاء العالم.

التاريخ والتراث 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] مقدسة ومنعوا استعمالها كطعام».

الأفعال والاستخدامات الطبية للفاصوليا الشائعة استعمالان طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هاماً في كثير من أنحاء العالم. القرون مدرة معتدلة للبول تنبه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم. وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع، تخفّض مستويات الغلوكوز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكّة وتجفيف الجلد.

العيشوم النهري

Phellodendron amurense (Rutaceae)

Huang Bai

الوصف شجرة معبلة تعلق 12 متراً. لها أوراق مركبة ذات 7 وريقات رمحية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنبات 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.

المكونات يحتوي العيشوم النهري على قلوانيات الإيزكينولين (بما في ذلك البربرين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وستيرويدات نباتية.

والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صان) نظراً لمحتواه من القلوانيات.

التاريخ والتراث ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية»، في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر عشبة يجدر توخي العناية عند استعمالها.

ومطهر. كما أن الزيت العطري للفلل الحلو مقر 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 وكمكثف في الطهي.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي

الأنيسون على زيت

طيار (يضم 70-90% من

الأنيتول إلى جانب الميثيل

شافيكول وغيرها من

التربينات) وفورانوكومارينات

وقلافونيات وحموض دهنية

وفينيلبروبانوييد

وستيرولات



البذور

بذور الأنيسون التي تقيد الهضم تُجنى عندما تنضج في الخريف.

المر في الهند كمقو مر 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 والإسماك. يستخدم الجذر المر في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المر أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادة والمزمنة والظروف التي يتعرض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك الصدف psoriasis والبهاق vitiligo. وقد تم إثبات استخدام العشبة الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهماً في علاج مرض الكبد.

الأبحاث في تجارب هندي أجريت سنة 1992، تبين أن مستخلصات من الجذر المر تعزز المناعة ولها مفعول خاص ضد الليشمانيات البوقائية *Leishmania donovani* التي تسبب مرضاً طفيلياً مدارياً يسمى داء الليشمانيات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المر قيم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي.

الأنواع ذات الصلة الجذر المر خزانيري الورق (*P. scrophulariaeflora*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المر في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا يؤخذ الجذر المر 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. وللعشبة

مفعول شبيه بمفعول القرنفل (*Eugenia*

caryophyllata, ص 95)، وكلاهما منبه ومقر للمعدة

الكاسية، الخشب المر

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 مرة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبولتين) 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 العشبة باسم كاسيا، وهو مداو محلي أخير 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 القهم. وقد

قاد مرها إلى استخدامها للملاريا والحميات الأخرى.

وتعطى أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي. وقد استخدم

اللحاء على شكل حقنة لطراد الديدان الشريطية وغيرها

من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادة صادة

للحشرات.

تنبيه الجرعات المفرطة قد تسبب تهيجاً هضماً وقياء.

الجذر المر

Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)
Picrorrhiza

الوصف عشبة معمرة شعراء ذات أوراق إهليلجية مسننة وأزهار ليلكية أو بيضاء تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة الجذر المر موطنه جبال الهند والنيبال والتبت. يُجمع الجذمور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكونات يحتوي الجذر المر على غليكوزيد مر وهو الكوتكين (يتكون من البيكروزيد I و III والكوتكوزيد)،

والكوكوربيتاسين والأبوسينين. والأخير مضاد قوي للالتهاب ويحفز تجمع اللويحات.

التاريخ والتراث استخدم الجذر المر في الطب الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كملين وحات للصفراء

وعشبة مرة مقوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر



الصنوبر البري أوراقه وبذوره وزيت له مفعول مطهر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي.

الفلفل كبير الورق *Piper angustifolia* (Piperaceae) Matico

الوصف جذبة معمرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار. لها أوراق رحبة 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. عرفة المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسمياً في بعض دساتير الأدوية الأميركية الجنوبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل كبير

الورق منه عطري ومدبر للبول وقابض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعدية والمعوية، بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار. يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للزيف الداخلي، لاسيما داخل السبيل الهضمي، مثل خريف المستقيم والبواسير. ويؤخذ أيضاً للزيف 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 كمسهل. واستخدمت العشبة في لابلاندا 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 التنفسي.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي.

الصنوبر البري، اليرز *Pinus solvestris* (Pinaceae) Scots pine

الوصف شجرة مخروطية تعلو 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 تقطع الأشجار.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي أوراق الصنوبر البري على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا بينين، لكنه يضم بيتا بينين وδ - 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 العدوي التنفسية، ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح. وتعطي 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) وعدوي 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. للأنثول تأثير ملحوظ مؤيد للاستروجين، والبذور ككل مؤيدة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوّي استخدام العشبة كمنبه للشهوة الجنسية ودرّ حليب الثدي.

التاريخ والتراث زرع الأنيسون في مصر منذ 4000 سنة في مصر. وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدر للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتفريغ ألم الأسنان. وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء، وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأنيسون «يدقّ» ويخفّف ويذيب: ويسهل التنفس ويفرّج الألم ويحض على التبول ويخفّف العطش». وفي «كتاب الأعشاب الطبية الجديدة» أورد ويليام تيرنر Turner سنة 1551 أن «الأنيسون ينعش النَّفس ويخفّف 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 الحوض والربو والشاهوق والتهاب القصبات، ويبرّر مفعول البذور المقشع استخدامها لهذه العلل 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 تعلو 10 أمتار. لها أوراق لحيمية 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 يجف بعد الحصاد.

المكوّنات يحتوي الفلفل العطر على زيت طيار (يضم بيتا البيزابولين والكامفين وبيتا الكاريفولين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوانيات (وبخاصة الببيرين 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 والثرث اعتبر الفلفل المزروع كتاباً ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيلاه الهونزي 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. ويخفف الزيت العطري الألم الرثي والم الأسنان، وهو مطهر ومضاد للجراثيم ويخفّض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي ألم الظهر، ص 313.

قُرنوس جامايكا

Piscidia erythrina (Leguminosae)
Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو جنبية معبلة تعلو 15 متراً. لها أوراق مركبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور مجنحة.

المنبت والزراعة قُرنوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى وشمالى أميركا الجنوبية والبحر الكاريبي. يُزرع بشكل رئيسي لخشبه المستخدم في بناء السفن. وينزع لحاء الجذر عند قطع الشجرة.

أوراق التنبول ذات خصائص باهية ومقوية للأعصاب. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التنبول 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 العقم عند النساء. **تنبيه** إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان الفموي عند المستخدمين المنتظمين للتنبول يجعل من غير الحكمة مضغه.

حبّ العروس، فلفل كُبابة

Piper cubeba (Piperaceae)
Cubeb

الوصف عشبة متسلقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر بني 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%) ومكون مرّ (الكوبيين) وقلواني (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 كعلاج للسيلان. وتقيد العشبة أيضاً في تفريج المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن، ويستخدم حبّ العروس بين الحين والآخر كمقشع 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 معمرة 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 وتخلل، وتُقطف حبوب الفلفل الأحمر ناضجة وتجفّف، وتُقطف حبوب الفلفل الأبيض ناضجة وتنقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري

التنبول، التنبول

Piper betle (Piperaceae)
Betel

الوصف كرمة رقيقة 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 والشافيببتول والسينبول)، وعلى غرار كثير من الزيوت الطيارة، لا تكون النسب المثوية ثابتة. وقد أظهرت العينات الماليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيببتول.

التاريخ والثرث 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 تولد ظاهرياً إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي وتنبه إفرازات اللعاب وتفرّج انتفاخ البطن وتحول دون احتشار 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 الهيجية والنزلة التنفسية وفقد الصوت وخزيف 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 الأزجي مع النزلة، ص 300.

رصاصية سيلان *Plumbago zeylanica* (Plumbaginaceae) Ceylon Leadwort

الوصف جذبة دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تعلق مترين، لها أوراق بيضوية مدببة وسنابل من الأزهار خماسية الورق وعلقيات بذور مزواة.

المنبت والزراعة رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُطنت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجذور على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكونات تحتوي رصاصية سيلان على البلمباغين 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 الصلح. وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجذور 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 يحدث 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 والناطق المعتدلة في آسيا. وهو قَلَمًا يزرع، ويقطف عادة من البرية. تُجمع الأوراق خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي لسان الحمل الكبير على إريديويدات (مثل الأوكيوبين الذي يوجد أيضاً في أنواع العرقون *Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض ثباتية ولثا. الأوكيوبين يزيد طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية «النبته الثلاثة 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 خطى 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 دهون لعلاج البواسير والتواسير (ممرات غير سوية

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكونات يحتوي قرونوس جامايكا على إيزوفلافونيات (تضم الليسيتين والجامايسين والإكثيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسيتيك وبيتا السيتوستيرول وحموض التنيك).

التاريخ والتراث استخدم سكان الكاريبي المحليون والكاريبيون الأفارقة للحاء والأغصان المرضوضة لتخدير الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرونوس جامايكا دواء مفيد مبخوس القيمة يعمل كمركن ومسكن للألم. يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيج لأنه يهدئ النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لألم الأعصاب وألم الأسنان وألم الحويض. 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 شجرة معمرة متعددة الفروع تعلق 3 أمتار. لها أوراق جلدية إلهليجية 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 تحرّ في اللحاء 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 قَلَمًا 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 نبته معمرة تعلق 25 سم. لها وردية قاعدية

اللَّفَّاحُ الأَمِيرِكِي، اليَبْرُوح الأَمِيرِكِي
Podophyllum peltatum (Berberidaceae)
American Mandrake

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم، لها ساق متشعبة وأوراق ذات فصوص عميقة تشبه المظلة وأزهار بيضاء وثمر أصفر.



المنبت والزراعة اللّفّاح الأَمِيرِكِي موطنه شمالي شرق أميركا الشمالية. يشيع وجوده في الأجراف والمراعي الرطبة. يُقَلَع الجذْمور في الربيع. **الجزء المستخدم الجذْمور.**

المكوّنات يحتوي جذْمور اللّفّاح الأَمِيرِكِي على ليفنانات (وبخاصة البودوفيلوتوكسين) وفلافونيات وراتينج وشمغ، والليغنانات مسؤولة عن مفعول الجذْمور المسهل.

التاريخ والتراث استخدم اللّفّاح الأَمِيرِكِي على نطاق واسع كمسهل ومقيء وطارِد للديدان من قبل الأَمِيرِكِيِّين 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 اللّفّاح الأَمِيرِكِي 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 دهن.

الأبحاث الليغنانات في اللّفّاح الأَمِيرِكِي، لاسيما البودوفيلوتوكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت لأبحاث مكثفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان. ويبدو أن مشتقات البودوفيلوتوكسين شبه الصناعية واعدة جداً ومتعدية السمية.

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يكون للّفّاح الهندي (*P. hexandrum*) مفعول مماثل.

تنبيهات لا يؤخذ اللّفّاح الأَمِيرِكِي داخلياً. تخضع النبتة لقيود قانونية في معظم البلدان.

البِتَشُولِي

Pogostemon cablin syn. *P. patchouli*
(Labiatae)
Patchouli

الوصف نبتة شعراء عطرية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية وسنابل تحمل دوّارات من الأزهار البيضاء إلى الأرجوانية الفاتحة.

المنبت والزراعة البِتَشُولِي موطنه ماليزيا والفلبين، ويزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. ويمكن قطف الأُفْناد والأوراق مرتين أو ثلاث مرات في السنة تبعاً لشروط النمو

والمناخ.

الأجزاء المستخدمة الأوراق الفتية والأُفْناد. **المكوّنات** يحتوي البِتَشُولِي على زيت طيار يتكوّن بشكل رئيسي من بتشولول التربينات الأحادية النصفية (35%) والبُلنيزين.

التاريخ والتراث استخدم البِتَشُولِي على نطاق واسع في الطب الآسيوي، وبرز في الطب الماثور الصيني والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقوِّ للباه هو الأكثر شيوعاً، ويستخدم الزيت على نطاق واسع في الهند كعطر وطارِد للحشرات.



البِتَشُولِي مصدر لأحد الزيوت العطرية

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البِتَشُولِي في طب الأعشاب في آسيا كمقوِّ للباه ومضاد للاكتئاب ومطهّر. ويستخدم أيضاً للصداع والحصى.

ويستخدم زيت البِتَشُولِي العطري في المعالجة بالعطور لعلاج الشكاوى الجلدية. ويعتقد أن له مفعولاً مسحاً لتوثر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل الإكزيمة والغُد (حب الشباب)، ويمكن أيضاً استخدام الزيت لأوردة الدوالي والبواسير.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

بولوغالن فيرجينيا

polygala senega (Polygalaceae)
Seneca Snakeroot

الوصف نبتة معمّرة 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 الستغين) وحموض فينولية وساليسيلات الميثيل وبوليغالبيتول وستيرويدات نباتية. الصابونينات ثلاثية التربين تحضّر

على إزالة البلغم من الأنابيب القصصية.

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى قبيلة سينيكا في أميركا الشمالية التي استخدمت الجذر كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت بولوغالن فيرجينيا بتقدير عالٍ عند الأَمِيرِكِيِّين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور ألكسندر 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 الأَمِيرِكِي الشمالي والأوروبي كمقشع لعلاج الربو القصبي والتهاب القصبات المزمن والشاهوق. وللجذر مفعول منبّه للأغشية المخاطية القصصية يحضّر على طرد البلغم من الصدر بالسعال، ومن ثم تخفيف الأزيز. والجذر مقبّي بجرع كبيرة. ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا تحضّر على التعرّق وتنبّه إفراز اللعاب.

الأنواع ذات الصلة البولوغالن رقيق الورق (*P. tenuifolia*)، وموطنه اليابان والصين، له مكوّنات

مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر و«تهنئة 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 معمّرة 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 تزهر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي البولوغالن الشائع على

صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيار وغولتيرين ولثا.

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 يحضّر على درّ الحليب عند المرضعات».

الأفعال والاستخدامات الطبية للبولوغالن

الشائع مرّ مذاق 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 الأناراف من أجل خاصيتها القابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمص وتؤكل كنوع من الخضرف في روسيا وأميركا الشمالية. ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأناراف الفتية الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (Spinacia oleracea).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأناراف من أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، يستخدم لتقليص الأنسجة ووقف نزف الدم. ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وقروح الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، ونظول لفرط التصريف المهبل، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأناراف داخلياً لعلاج الفروح الهضمية والتهاب القولون التقرحي، وحالات مثل الزحار ومتلازمة الأمعاء الهويجة التي تسبب الإسهال. ويستخدم الأناراف 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. انظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق).
تنبيه لا تستخدم الأناراف داخلياً لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرة.
استخدام ذاتي الإسهال، ص 307.



الأناراف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

البَطْبَاط. الجُنجر. 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. **المكونات** تحتوي عصا الراعي على حموض تنيك وفلافونيات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1%) ولثا.

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 مدرّة 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 الرعاف وطرده الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطرده 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 الأناراف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطاط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121).

الأناراف. 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 الأناراف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. وهو يفضل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور. **المكونات** يحتوي الأناراف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض التنيك (15-20%) والغلوبافين 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 للبولوغان الشائع خصائص تحت على التعرق ودرّ البول.

خاتم سليمان كثير الزهر. العَقْدَاء كثيرة الزهر

Polygonatum multiflorum (Liliaceae)
Solomon's Seal

الوصف نبتة معمرة تعلقو نحو 50 سم. لها سوق مغنطرة (عقداً) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرة وثمر أسود مزرقي.

المنبت والزراعة العقداً كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جداً في البرية. غير أنها عشبة زينية شائعة في الحدائق. يُقَلع الجذومور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذومور. **المكونات** تحتوي العقداً كثيرة الزهر على صابونينات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيتامين A.

التاريخ والتراث استخدمت العقداً كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية، وقد وصفها دسقوريدس وبليينوس وجالينوس. وقد شرح العشاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها: «الجزر الأبيض 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 البينوبسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار زهرة العطاس الجبيلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقداً كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدّم وتنبّه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذومور بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطرية تساهم دون شك في قدرة النبتة على تسريع التئام الجروح.

ويوصى بالعقداً كثيرة الزهر أيضاً للتدرن (السل) وكعلاج للمشكلات الحيضية وكمقو. 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 العقداً العطرية (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جداً لاستخدام العقداً كثيرة الزهر.

تنبيه لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. الأجزاء الهوائية، وبخاصة العنبات، 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 راتنجاً دبقاً وهريرات أنثوية. **المنبت والزراعة** وُلِّد الحور البلسمي في المناطق الشمالية المعتدلة، ويزرع أيضاً كشجرة للزينة. تجمع براعم ولحاء الأغصان الغنية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة البراعم ولحاء الساق.

المكونات يحتوي الحور البلسمي على فلافونيدات وجليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكّنة 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 عكّون شائع في مزائج السعال. فخصائصه المقشّعة والمطهّرة والمسكّنة تجعل منه دواء ممتازاً لالتهاب الحلق والسعال الهيج الجاف والتهاب القصبات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجوف والجروح الصغيرة والجلد القشّ المستحكّ وحروق الشمس والشرب والبواسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجياً في تفريغ ألم المفاصل الرثيئة والعضلات الموثّنة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفّض در حليب الثدي كما أشار كليبير.

الأبحاث أظهرت الدراسات

أن براعم الحور البلسمي

ذات خصائص هامة مقشّعة

ومضادة للجراثيم والفطر

والالتهابات. وقد دفع إلى

القيام بهذه الأبحاث الشبه

الكيميائي بين راتنج براعم

الحور البلسمي وأنواع

الحور الأخرى وبين

البروبوليس، وهو راتنج

طبيعي صاد (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم

في بناء خلايا النحل.

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفض إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمال آسيا.

توضع على الأصابع المخلوطة والقروح التي تحدث بين الأصابع.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبت الخنشار إفران الصفراء وهو ملين لطيف. وكان يستخدم تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج لالتهاب الكبد واليرقان، ودواء لعسر الهضم وفقد الشهية. ويشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال. والجذوم مقشّعة أيضاً ذو تأثير داعم ومنبّه معتدل للجهاز التنفسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريغ النزلة والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيج الجاف. ويمتزج الجذوم 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 متفرّعة 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

مأثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة

واسعة من الأمراض. وأكثر استخداماته شيوعاً 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«منظّفة للدم».

ويستخدم لعلاج طفق الجلد والقروح، بما في ذلك

التهتكات الناتجة عن سرطان الجلد.

الخربق المُنْتَن، رجل العنقاء
Polymnia uvedalia (Compositae)
Bearsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية القصوص وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة الخربق المنتن موطنه شرقي الولايات المتحدة. وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضّل التربة الغنية. يُقلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المنتن كمنبّه 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 لتورّم 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

علنية، ويمكن أن تفرّج الألم أيضاً.

الخنشار

Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمر تعلو 30 سم. له جذامير رفيعة عجرا وسعفات منحنية منقطة بأبواغ نبتة على سطحها السفلي.

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمال آسيا. ويشيع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يُقلع الجذوم في الخريف.

الجزء المستخدم الجذوم.

المكونات يحتوي جذوم الخنشار على صابونينات (مبينة على البوليبودوسابوجينين) وإكديستيريديتات وفلوروغلوسينات وزيت طيار وزيت ثابت وحموض تنيك.

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبياً في أوروبا

منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهدال (*Viscum*

album، ص 281)، ينمو الخنشار في الغالب على

الأشجار المضيفة، مثل السنديان المرند (*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



بلسم مكة

البروبوليس، وهو راتنج طبيعي صاد (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم في بناء خلايا النحل.

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفض إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الفرفحين على لثا وحموض نباتية وسكريات وفيتامينات A و B1 و C وكالسيوم. وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكدة في الغرب) التورادريثالين 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 الصّداع وآلم المعدة والزحار والديدان المعدية ولدغات السحالي.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبرت

الفرفحين نبتة قيّمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدرّ للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص اللثائية للنبتة تجعلها دواءً ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرفحين لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترياق لعقصات اليعاسيب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرّج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجّمرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرفحين تأثيراً صانداً (مضاداً حيويًا) معتدلاً. وفي إحدى الدراسات، تبين أن العصير فعّال في علاج

الديدان الشصية. وتوحي دراسات

أخرى بأنه قيّم 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 والكالسيوم، وله أيضاً خصائص صاندة.

فطر التّئوب

Poria cocos syn. *Sclerotium cocos*

(Polyporaceae)

Fu Ling, Indian Bread

الوصف فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم.

قلنسوته بنية متجمّدة وداخله أبيض.

المنبت والزراعة ينمو فطر التّئوب في شمالي الهند

ووسط الصين وأميركا الشمالية. يشيع وجوده على

جذور أشجار التّئوب ويجنى من أواسط الصيف إلى

أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الكتلة الداخلية للفطر.

المكونات يحتوي فطر التّئوب على بيتا الباشيمان

وبيتا الباشيمانان وحمض الباشيميك.

التاريخ والتراث يستخدم فطر التّئوب في طب

الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وقد شكّل

جزءاً من عدة تركيبات مقوية ماثورة، لاسيما «مغلي

الحكّام الأربعة»، الذي يمزج فيه الجنسنغ (*Panax*

ginseng، ص 116) والإشخيص الصيني

(*Atractylodes macrocephala*، ص 172) والسوس

اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215). وقد وصف

الطبيب وانغ جي (1463-1593) هذا المغلي لعلاج

الإفرنجي (السفلس).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم فطر

التّئوب كثيراً كمدرّ للبول ومقو في طب الأعشاب

الصيني، حيث يصنّف كعشبة «تصرّف الرطوبة»، (انظر

ص 38-42). ويوصف لحالات عديدة تؤثّر على الجهاز

البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبول.

ولفطر التّئوب مفعول ملطف ومهدئ للجهاز العصبي،

ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة

بالكرب، مثل القلق والصّداع الناتج عن التوتر والخفقان

وصعوبة النوم. ويلعب فطر التّئوب دوراً مفيداً في دعم

النقاهة بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من

الأعشاب المقوية الأخرى.

الأبحاث يشتهر فطر التّئوب تقليدياً بأنه مدرّ للبول.

لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على

السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة

المدرّ للبول.

البقلة الزهراء، الفرفحين

Portulaca oleracea (Portulacaceae)

Purslane

الوصف نبتة حولية عُصارية 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 الأميركيين. وغالباً ما توجد

قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الحور الرجراج

Populus tremuloides (Salicaceae)

Quaking Aspen

الوصف شجرة معيلة ممتدة تعلو 20 متراً. لها براعم

بيضوية دبقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الأسنان

ترنّجف مع الريح.

**الحور الرجراج**

لحاؤه يحتوي على

السالييسين، 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

للحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات يحتوي الحور الرجراج على غليكوزيدات فينولية

(بما في ذلك السالييسين والبويولين) وحموض تنيك.

السالييسين والبويولين هما من الساليسيلات، وهي

مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرجة للآلام

ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم شعب الأجيبيو مركباً

زيتياً مصنوعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم

الأذن. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون للحاء

لاغراض شتى، بما في ذلك كغسول للعين من أجل

تقرّح العيون.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار لحاء

الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء

الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة

للآلام مسلم بها على نطاق واسع، وغالباً ما يؤخذ للآلام

الرتيية وآلام التهاب المفصل، وبخاصة عندما ترتبط

الحالة بالتهاب المفصل الرثي. ولأن لحاء الحور

الرجراج منبّه، فإنه يعمل كدواء مقو في علاج القهّم (قلة

الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن

خصائص الحور الرجراج 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.

عشبة الإوز
Potentilla anserina (Rosaceae)
Silverweed

الوصف نبتة معمرة تعلقو 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 الأرومانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) المقوية للقلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمى الملاريا. وقد اعتقد ذات يوم أن عشبة الإوز مفعولاً مضاداً للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص والم الحيض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشابون 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 تعلقو 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 والسيخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقلع الجزر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجزر.

المكونات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض الثنيك وكاتكينات والأجيتانين وأحد الفلوبيانات.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليبير من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564) يرى أن مغلي هذا الجزر لا

يقل 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 الأخلط 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 ثنيك أكثر مما يحتوي السنديان المرند (*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 تقريح 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 تعلقو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً، وتحمل سوقها



زهرة الربيع لها خصائص مهدئة.

عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

المنبت والزراعة تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضل الحقول والمراعي ذات التربة الطباشيرية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقلع الجزر في الخريف ويجب ألا تقطف هذه النبتة التي تزداد ثروتها من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجزر.

المكونات تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحموض ثنيك وقليل من الزيت الطيار. الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج والصابونينات ثلاثية التربين المتركرة في الجزر (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. الجزر مقشع قوي ينبأ تسهيل المخاط فيسهل طرد البلغم. وهو يُعطى للسعال المزمن، وبخاصة ذلك المصاحب للتهاب القصبات المزمن والاحتقان الأنفي. ويعتقد أيضاً أن الجزر مدر معتدل للبول ومضاد للربو (الروماتيزم) ويبطئ تخثر الدم. وللأوراق خصائص مماثلة لخصائص الجزر، 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 مثبته تعلقو 10 أمتار. لها أوراق دقيقة الاستان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو القرنفلية نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمش قليلاً.

المنبت والزراعة المشمش موطنه الصين واليابان، ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا. يُطلف 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 الأميغداين، وهو غليكوزيد السيانوجينيك الذي

الكرز البري *Prunus serotina* (Rosaceae) Wild Cherry

الوصف شجرة معبلة تعلق 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 لخشبه. يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي الكرز البري على البروناسين (وهو غليكوزيد سيانوجيني يعطي حمض الهيدروسيانيك) والبنزaldehid وحمض اليوسميك وكومارينات وحموض التنيك، البروسانين 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 تعلم 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، ويفيد 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.



ثمر الكرز الحلو وسوقه تُجنى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية.

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحصى. **الأفعال والاستخدامات الطبية** لطالما استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول. وهي توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكلى 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 تعلق 10 أمتار. لها أوراق بيضوية إلى إهليلجية مدببة، وأزهار بيضاء وثمر أصفر.

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين، ينمو في البرية ويؤزرع 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 الطفيلية. توضع لوزة من الثمر خارجياً على مواقع المسامير والتآليل المنزوعة لتسريع التئامها.

الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجراة في الصين إلى أن لثمر المشمش الصيني خصائص صادة (مضادة حيوية).

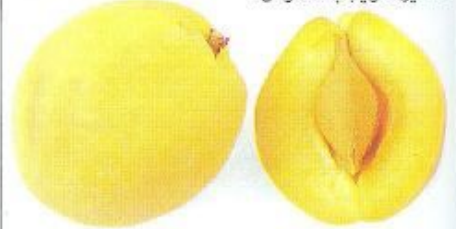
يعطي حمض الهيدروسيانيك، ويحتوي اللحاء على حموض التنيك.

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 ومنظف وملين معتدل. يُلطف مغلي اللحاء القابض الحالات الجلدية الملتهبة والتهيجية، 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 مثير للجدل. وتعطي البذور أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت اللوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات التجميل.

الأبحاث بنيت التجارب الصينية أن عجيبة بذور المشمش تحارب العدوى المهبيلة.

تنبيه بذور المشمش عالية السمية إلا بمقادير صغيرة، ويجب ألا تؤكل.



تعطي بذور المشمش مادة اللاتريل laetrol التي تستخدم كعلاج للسرطان مثير للجدل.

الكرز الحلو

Prunus avium (Rosaceae)
Sweet Cherry

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلق 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 جنوبي غرب آسيا، وقد وطّن في أوروبا ويؤزرع 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 وجليكوزيدات سيانوجينية وفيتامينات A و B1 و C، وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد سيانوجيني.

التاريخ والتراث زعم دسقوريدس، وهو طبيب من القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح. وأشار العشّاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى



الكرز البري يحمل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى الأزرق.

الحُومَان لِيْفِيّ الْوَرَق
Psoralea corylifolia (Leguminosae)
Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمّرة تعلو 90 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرون بذور سوداء تحتوي على بذور صفراء مسوّدة.
المنبت والزراعة الحومان ليفي الورق موطنه جنوبي وجنوبي شرق آسيا، ويزرع في الصين. يجمع الثمر عندما ينضج في الخريف.
الأجزاء المستخدمة البذور.

المكوّنات يحتوي الحومان ليفي الورق على اليسورالين والإيزويسورالين والبافاتشين.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر الحومان ليفي الورق دواء مقويًا في الطب الصيني المأثور. وقد وثّق لأول مرّة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجدّ لي» نحو سنة 490.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان ليفي الورق بتقدير كمقوّم لليانغ، ويؤخذ في الصين لعلاج العنانة (العجز الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف والمشكلات الأخرى التي تعكس «قصور يانغ الكلى»، مثل ألم أسفل الظهر والتبول المتكرّر وسلس البول. ويستخدم الحومان ليفي الورق خارجياً لعلاج حالات جلدية مثل الصّداف psoriasis والحاصّة (قعد الشعر) والبّهق (فقد صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صبغة من البذور لعلاج الرثية (الروماتيزم).

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية، بما في ذلك البّهق vitiligo. تنبيه عندما توضع هذه العشبة خارجياً، قد ترفع حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لاشعة الشمس.

تُوْز مَلْبَار
Pterocarpus marsupium (Leguminosae)
Kino

الوصف شجرة معبلة جميلة تعلو 16 متراً لها أوراق ذات 5 - 7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة عديدة بيضاء أو صفراء.

المنبت والزراعة تُوْز مَلْبَار 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.

المكوّنات يحتوي تُوْز مَلْبَار على حموض تَنِيك وفلافونيات ومرسوسبين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُوْز مَلْبَار نبتة قابضة قوية تشدّ الأغشية المخاطية للسبيل المعدي المعوي. يفرّج تُوْز مَلْبَار الإسهال المزمن والتّهيج الناشئ عن العدوى والتهاب القولون. ورغم أن مذاق هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل غرغرة وغسول للفم جيّدان. وتستخدم على نطاق واسع في آسيا كتنطول من أجل فرط التصريف المهلي.

الكَشْتُ الْمَفْصَّص. الكَشْتُ السَّنَانِي
Pueraria lobata syn *P. thunbergiana* (Leguminosae)
Ge Gen, kudzu



الكشت المفصّص يستخدم في الصين لعلاج الكحولية وهو من مكوّنات دواء للسكّر المخلّق.

الوصف نبتة متسلقة مغبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالق ملتفة وسنابل من الأزهار الأرجوانية من نوع أزهار البارزلا.

المنبت والزراعة الكشت المفصّص موطنه الصين واليابان وشرقي آسيا، وقد وُطن في الولايات المتحدة. يزرع في المقاطعات الوسطى والشرقية من الصين.

ويقلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الكشت المفصّص على

إيزوفلافونيات وبورارين وديدين وستيرولات نباتية. والديدين مولّد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر العشابون الصينيون الكشت المفصّص دواء للآلام العضلي وعلاجاً للحصبة منذ القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ (150- نحو 219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم الطب»، باستخدام الكشت المفصّص إذا كان المريض يعاني من «تبيّس في الظهر والعضلات، ولا يتنفّس بسهولة، وكان عرضة للريح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشت المفصّص في الصين دواء للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع

الأقنى التنتة (*Cimicifuga foetida*). ويُعطي الكشت المفصّص أيضاً لآلم العضلات، وبخاصة عندما يكون مرتبطاً بالحمّى أو يؤكّر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدوّام أو الخدّر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. ويعالج الكشت المفصّص أيضاً الإسهال والزحار. ويوصف الجذر مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج الانسمام الكحولي والسكّر المخلّق والكحولية.

حشيشة الرئة

Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)
Lungwort

الوصف نبتة معمّرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقّطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة حشيشة الرئة موطنها أوروبا والفوقاز. تزدهر في المراعي الجبلية وفي المواقع الرطبة. وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين والفلافونيات وحموض التنيك ولثا وصابونين وفيتامين C. ولا تحتوي على قلوانيات البيروليبزدين. خلافاً لكثير من أنسبائها في فصيلة الجُمجُميات.

التاريخ والتراث وفقاً لمذهب التواقيع السائد في القرون الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم علاجاً للعسل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسج 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. تمتاز بشكل جيد مع أعشاب مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للسعال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق حشيشة الرئة المنقّطة تعتبر ذات يوم علامة على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين.

قشر الرمان أو لحاؤه بجرعة من مليون أو مسهل قوي، تطرده الديدان. كما أن اللحاء والقشر قابضان قويان ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال. وفي أسبانيا يؤخذ عصير لب الرمان لإراحة المعدة المنزعجة وكدواء لتفريغ الرياح.

تنبيهات قلوانيات البلتيرين 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 شحته الشديد دفع إلى إنشاء مزارع له.

الجزء المستخدم للحاء.

المكونات يحتوي البيجيوم الإفريقي على ستيرويدات نباتية (بيتا- سيتوستيرول) وثلاثيات التربين (حموض الأورسوليك والأوليانوليك) وكحول طويلة السلسلة (n- تتراكوسانول) وحموض ثنك.

التاريخ والتراث يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير في إفريقيا لخشب الصلدة الذي غالباً ما يستخدم لصنع العربات، ولحاءه 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 العقم 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 ويخفف 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 البلتيرين.

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون تحوتس 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 لاكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمين بالرمان وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه عشاب 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 أتبع مغلي

أن تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرئة أيضاً كعلاج لالتهاب الحلق والنزلة. وفي الماضي، كانت حشيشة الرئة تعطى للفظ الدم الناشئ عن عدوى التدرن (السل) عن طريق السعال. وأوراق حشيشة الرئة قابضة وتوضع خارجياً لوقف النزيف.

تنبيه تخضع حشيشة الرئة 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.

المنبت 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 وأنيمونين) وبلساتوزيد وأنيمول. البروتوانيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يكون موجوداً في الجذر المجفف.

التاريخ والتراث وثق الشقار الصيني لأول مرة في الطب الصيني في «أحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الشقار الصيني يزيل السمية ويخفف 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 معيلة 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 وطن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع

السنديان المرزّد

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 المرزّد في نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والأسيجة الشجرية العالية. ويزرع أيضاً لخشبه

المتين. يُجمع اللحاء في الربيع والثمار في الخريف. **الأجزاء المستخدمة** اللحاء والغصنات (ناميات تسببها الحشرات أو الفطر).

المكوّنات يحتوي لحاء السنديان المرزّد على 15-20% من حموض التنيك (بما في ذلك الفلوربانثين والإلاجيتين وحمض الغاليك). وتحتوي غصنات السنديان على نحو 50% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث شجر السنديان المرزّد مقدّس عند كهنة الدرويد ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل بلوطه وأوراقه ولحائه القابضة. واستخدم اللحاء أيضاً لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان المرزّد يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها للوفا بحاجات بنّائي السفن.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء السنديان المرزّد على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج التهاب اللحن والتهاب اللوزتين. ويمكن وضعه كغسل أو دهن أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. ويُؤخذ مغلي اللحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان المسحوق لعلاج السلائل الأنفية (ورم الغشاء المخاطي للأنف) أو ينثر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة المصابة. غصنات السنديان المرزّد قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء. **تنبيه** لا يؤخذ لحاء السنديان المرزّد 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 لامعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه

بالنجوم 258

المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي والبيرو، وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام الطبي والصناعي. يُجمع اللحاء على مدار العام. **الجزء المستخدم** اللحاء الداخلي.

المكوّنات 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 الصابونينات، 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.

حُوذَان الجبل. عُشْبَة 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.



حُوذَان الجبل يستخدم غصناً في المرهم والتحاميل لعلاج البواسير.

المنبت والزراعة حُوذَان الجبل موطنه غربي آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا. يشيع وجوده في الأحراج والأسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يُجمع عندما يزهر في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي حُوذَان الجبل على صابونينات وبروتوأنيمونين وأنيمونين وحموض تنيك وفيتامين C. البروتوأنيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يوجد في العشب المجفّف.

التاريخ والتراث استخدم حُوذَان الجبل منذ أقدم الأزمنة كدواء لتقريح البواسير والقروح. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نقرات في الجلد وتعالج الجرب والأظافر المخموجة ولها «مزية مائية». وفي سنة 1652، ذكر العشاب نيكولاس كلبير الاعتقاد السائد في القرون الوسطى بأن مجرد حمل حُوذَان الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من حُوذَان الجبل مرهم أو تحاميل مفيدة لعلاج البواسير. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت عدة أنواع من الحُوذَان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامة ومهيجة بدرجة تكبر أو تقل. في أميركا الشمالية، استخدم شعب «المسكاوي» أزهار ومياسم الحُوذَان المائي (*R. delphinifolius*) كمنشوق للعطاس، ومزجوه مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة واحتقان الأنف.

تنبيه لا يؤخذ حُوذَان الجبل عن طريق الفم. **الاستخدام الذاتي البواسير** ص 302.

الفُجْل الزراعيّ

Raphanus sativus (Cruciferae)

Radish

الوصف نبتة حولية هلبية تعلق نحو متر واحد لها جذر وتدي منتفخ وأوراق مركبة عميقة التشقق وأزهار بنفسجية باهتة إلى ليكية وقرون بذور أسطوانية. **المنبت والزراعة** يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن الفجل. وتزرع ضروب منه حول العالم كخضرة وللإستخدام الطبي. ويُقْلَع الجذر في الخريف. **الجزء المستخدم** الجذر.

المكوّنات 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 بنّائي الأهرامات في مصر القديمة كانت تدفع فجلاً وبقلاً 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) كمنبّه هضمي.

الانتراكينونات (بما في ذلك الفرانجولين والإيمودين) والانترونات والانترونولات وقلواني (ارميافين) وحموض التنيك والفلافونيات. الانترونات والانترونولات تحث على التقيؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة. والانتراكينونات 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، يطرده الصفراء والبلغم والأخلاق المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوي الأجزاء الداخلية ثانية بالترابط.

وفقاً للعشاب نيكولاس كلينبير في القرن السابع عشر، **الأفعال والاستخدامات الطبية** النبق الأسود ملين وهرور، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السناتمكي (*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. catharticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا للحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن الحاء الغض مسهل عنيف، وقد يكون أكل العنبات مضرًا.

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. catharticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا للحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن الحاء الغض مسهل عنيف، وقد يكون أكل العنبات مضرًا.



النبق الأسود لحاؤه سام عندما يكون غضاً، لكنه مأمون الاستعمال عندما يجف ويخزن لمدة سنة.

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدرجة في «الشاراكاسمهيता»، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق.م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد دوت حشيشة الأفعى الهندية كنبته علاجية سنة 1785 لأول مرة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقر 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 العشبة ضغط الدم. ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الذهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل.

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانياتها لأبحاث مكثفة منذ الثلاثينيات. ورغم المخاوف التي أثارها الدورية الطبية، «الأنست» *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، مركنة وباهية ومضادة للاختلاج في الطب الإفريقي المأثور. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لقيود قانونية في بعض البلدان.

النَّبَقُ الأَسْوَد، العَوْسُجُ الأَسْوَد

Rhamnus frangula syn. *frangula*

alnus (*Rhamnaceae*)

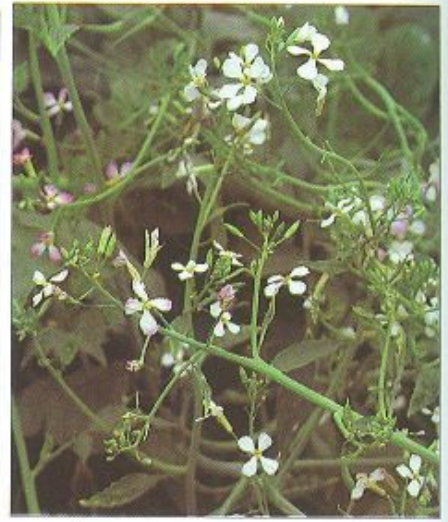
Alder Buckthorn

الوصف جنبية أو شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها لحاء بني أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وعنابت دائرية صغيرة تتضج 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 يفضل الأجزاء المستنقعية. يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال.

الجزء المستخدم للحاء.

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 وكعقيل. ويُشرب عصير الفجل الأسود لحيه عسر الهضم الغازي والإمساك. ولعصير الفجل الأسود مفعول مقو للأمعاء وملين، وينبه تدفق الصفراء بصورة غير مباشرة. يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حساسون لطعمه الحريف ومفعوله القوي. وفي الصين، يؤكل الفجل لتفريغ التمدد البطني. ويحضر 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 مرة.

حشيشة الأفعى الهندية

Rauwolfia serpentina (*Apocynaceae*)

India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها دوّارات من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وعنابت 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 والأجمالين واليوهمبين. ويستخدم الأجمالين لتنظيم نبض القلب.

العالم، وبخاصة في إفريقيا وجنوبي آسيا. تجمع علييات البذور على مدار السنة عندما تقترب من النضوج، ثم توضع في الشمس لتنضج.

الأجزاء المستخدمة: زيت البذور والبذور.

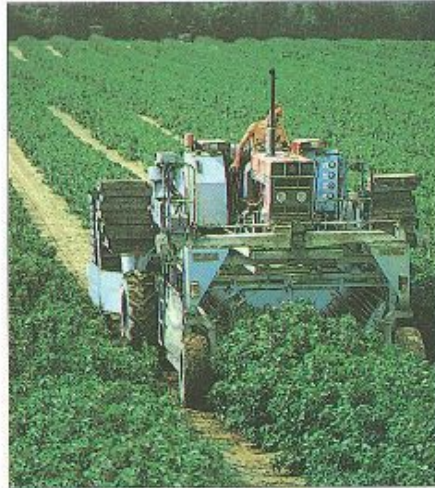
المكونات: تحتوي البذور على 54-45% من الزيت الثابت الذي يتكوّن أساساً من غليسيريدات حمض الريسينوليك والريسين (بروتين شديد السمية) والريسينين (قلواني) واللكثينات. البذور شديدة السمية - بذرتان تكفيان لقتل بالغ - لكن المواد السامة لا تمتزج بالزيت المستخلص.

التاريخ والتراث: يستخدم زيت الخروع طبيًا منذ نحو 4000 سنة. وكان حتى وقت قريب دواء شائعاً يعطي للأطفال المساعدة في الحفاظ على نظافة جهازهم. ويذكر زيت الخروع كمصدر إزعاج شديد في أثناء الطفولة نظراً لطعمه الكريه.

الأفعال والاستخدامات الطبية: زيت الخروع مشهور بمفعوله الملين (والمسهل عند تناوله بجرع عالية) حيث يحث على تحرك الأمعاء بعد 3-5 ساعات من تناوله. وهذا الزيت فعال جداً بحيث أنه يستخدم بانتظام لتفريغ السبيل الهضمي في حالات التسمم، ويستخدم أحياناً وعاءً لمستحضرات طبية وتجميلية. وفي الهند يدلك الزيت على الثديين بعد الولادة لتبنيه در الحليب. ويستخدم العشابون الهنود لبخة من بذور الخروع لتفريغ المفاصل المتورمة والمؤلمة. وفي الصين، تستخدم البذور المسحوقة لعلاج شلل الوجه. **تنبيهات:** لا تُبتلع بذور الخروع لأنها شديدة السمية. لا يؤخذ زيت الخروع أثناء الحمل ولا يؤخذ أكثر من مرة كل بضعة أسابيع كعلاج للإمساك.



الخروع المعروف بزهر
على نطاق واسع من أجل
زيت بذوره الذي يستخدم
طبياً وفي المستحضرات
التجميلية وكمزلق.



يحصد ثمر الكشمش الأسود في الصيف. وعصيره غني جداً بالفييتامين C.

المكونات: يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيار وحموض تنيك وفيتامين C، وتحتوي العنبات على أنتوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيات وبكتين وحموض تنيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدرّ للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفض ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً سائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، تزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدة الكظرية للكورتيزول، ومن ثم تنبّه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عنبات الكشمش الأسود وعصيره غنية بالفييتامين C، وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكل دواء قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. 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، إلخ». ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ بمعزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المركز.

الخروع المعروف *Ricinus communis* (Euphorbiaceae) Caster oil Plant

الوصف: جنبة دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع. لها أوراق راحية كبيرة وأزهار أنثوية خضراء وعلييات بذور حمراء شائكة.

المنبت والزراعة: ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويؤزرع في المناخات الحارة حول

السّماق الأجرد *Rhus glabra* (Anacardiaceae) Smooth Sumach

الوصف: جنبة معبلة تعلو نحو مترين. لها اغصان ممتدة وأوراق مركبة في أزواج وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة زغبية.

المنبت والزراعة: السّماق الأجرد موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسيجة والأسيجة الشجرية وفي المواقع المهملّة. يجمع لحاء الجذر في الخريف والعنبات عندما تنضج أو أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة: لحاء الجذر والعنبات. **المكونات:** يحتوي السّماق الأجرد على حموض التنيك، ومكوناته الأخرى مجهولة.

التاريخ والتراث: استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السّماق الأجرد والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهريّة ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيات من نيوزيلندا في القرن السابع عشر، أن «الإنكليز كانوا يفلون [النبته] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء».

الأفعال والاستخدامات الطبية: غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السّماق الأجرد ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهبلي المفرط والطفح الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. والعنبات مدرّة للبول وتساعد في خفض الحمى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر الظهور. والعنبات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للحم وشكاوي الحلق.

الأنواع ذات الصلة: للسّماق العطر (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة. وكان السّماق السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للربو (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية. وهي بعد ذاتها مهيبة شديدة للجلد وتسبب التهاباً شديداً للجلد.

الكشمش الأسود

Ribes nigrum (Grossulariaceae) Blackcurrant

الوصف: جنبة منتصبه معبلة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحية مفصصة مسننة، وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة: الكشمش الأسود موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع لثمرته الحلوة المرّة. وتجمع الأوراق في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج بين أواسط وأواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والعنبات.

التاريخ والتراث استخدمت الفوة خلال التاريخ كصباغ، إذ يعطي جذرها المخمر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت الفوة طبياً لعلاج اليرقان ومرض النسا والشلل، واستخدمت أيضاً كمدر للبول. وقد أشار العشاب الإيرلندي كيويغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات: «الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحت على التبول». عندما تؤكل الفوة تضفي لونها المميز على العظم والحليب والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدر للبول ترجع إلى هذه الخاصية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام الفوة في القرن التاسع عشر، وقلما تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة.

العَلِيقُ، العَوْسُجُ الشَّائِكُ *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 المعتدلة في أوروبا، وقد وُطن في الأمريكتين وأستراليا، ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والعنبات في الصيف والخريف.



الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكوّنات 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 لأراد العليق المقوسة التي تجذرت في طرفها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بفتق يمررون تحت الأراد المقوسة لكي يشفيهم السحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كفسول للفم من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكعجلي لتفريج الإسهال والبواسير، ويُصنع من العنبات سائل غرغرة يُستساغ بلعه.

الأنواع ذات الصلة انظر العوسج الجوي (R. idaeus، المدخل التالي).

الورد الأحمر

Rosa gallica (Rosaceae)

Rose

الوصف جنبية معبلة تعلو 1.5 متر. لها ساق ملساء وأشواك حادة وأوراق مسننة ذات 3-2 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. ويؤزر منذ 3000 سنة على الأقل. وتُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الورد على زيت طيار يتكوّن من الجيرانبول والتيرول والسترونول وحمض الجيرانيك وتربينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.

التاريخ والتراث جاء الورد أصلاً من إيران ويؤزر هناك منذ القدم. وقد وصف ساقو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد

حضر 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 بالطور. كمركن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب. ولبتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفعول مماثل، وهي تخفف أيضاً مستويات الكولسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يُصنع منه دهن قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الفوة

Rubia tinctorum (Rubiaceae)

Madder

الوصف نبتة دائمة الخضرة تعلو متراً. لها دوّارات من الأوراق الرمحية المسننة بدقة وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات سوداء تحتوي على بذرتين.

المنبت والزراعة الفوة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. تزدهر في الأراضي البور وأسجة الأشجار وبين الدّيش. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر. **المكوّنات** تحتوي الفوة على مشتقات الأنتراكينون (بما في ذلك حمض الروبيريتريك والأليزارين والبوربورين) وإيروثونيد (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 أسجة الأشجار والأجمات وفي الأراضي البور. ويقطف الثمر في الخريف.

الجزء المستخدم الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز للفيتامينات التي تمتص بسهولة.

ثمار

المكوّنات 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 ومعدّات 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 يقدر 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. والتمر أيضاً مدر معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلل العطش ويخفف الالتهاب المعدي.

الفرامبوز، العوسج الجووي Rubus idaeus (Rosaceae) Raspberry

الوصف جنبه معبلة تعلو مترين. لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 وريقات وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة العوسج الجووي 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 الجووي على متعددات الببتيد 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 كيوج K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجووي، وضع الأزهار المرصوصة مع العسل مفيد للتهابات العين والحمى والحبوب... والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم. وتؤخذ أوراق العوسج الجووي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على 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 الجووي لتفريغ الإسهال. وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي، كغسول للعين من أجل التهاب الملتحمة أو كغسول للرمح 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 الجووي أوراقه وثماره تستخدم منذ الأزمنة الكلاسيكية كدواء قابض.

الحمّاض صغير الورق Rumex acetosella (Polygonaceae) Sheep's Sorrel

الوصف نبتة معمّرة 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 والفيسكيون). الأنتراكينونات مهيجة وذات مفعول ملين عندما تكون منعزلة.

التاريخ والتراث الحمّاض صغير الورق هو أحد مكونات دواء مضاد للسرطان يدعى إيسياك *essiac*، إلى جانب دوره كخضرة في السلطة. ويضم الإيسياك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) والدرادر 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

الإيسياك تاريخاً متفاوتاً. ورغم المحاولات لبيده 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. أنظر أيضاً الحمّاض الأصفر (*R. crispus*، ص 126) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124).

تنبيه يجب الا يؤخذ الحمّاض صغير الورق من قبل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى.

الأس البري الشناك، السقندر اللاسع Ruscus aculeatus (Liliaceae) Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمّرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة يوجد الأس البري الشناك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. وهو نوع محمي ينمو في البرية والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تثمر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور. **المكونات** يحتوي الأس البري الشناك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكو جينين والنيوروسكو جينين، 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 الشناك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والتزييف الحيضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع، ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكثفة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الأس البري الشناك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير. وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذور مدرّة للبول وعلية معتدلة في التراث الأوروبي.

تنبيه لا يؤخذ الأس البري الشناك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

السذاب المخزني، الفصجج النتن Ruta graveolens (Rutaceae) Rue

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة قوية العطر. لها أوراق لحيمية ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعلقيات بذور دائرية.

المنبت والزراعة ينمو السذاب المخزني في منطقة البحر المتوسط، وهو يفضل المواقع المكشوفة المشمسة. ويُزرع أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبه حدائق زينة أو نبتة طبية. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

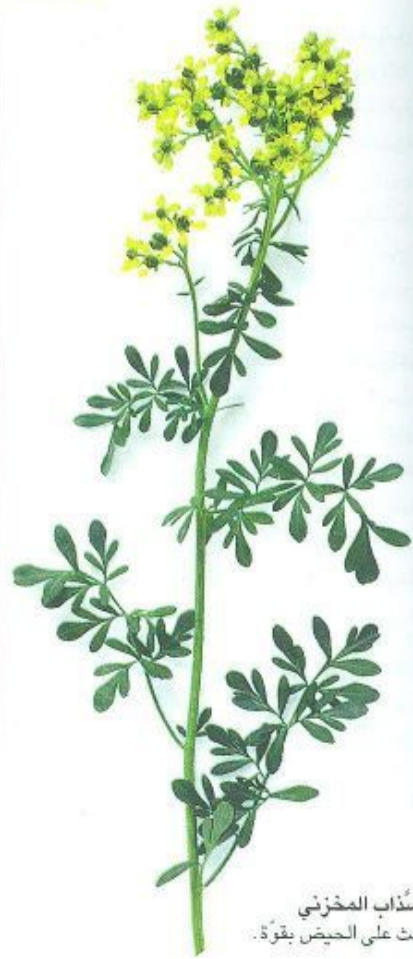
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السذاب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيار (بما في ذلك 50-90% من 2-الأنديكانون)، والفلافونيات (بما في ذلك الروتين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتن) ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكينولين (بما في ذلك الفاغارين والأبرورينين والسكيميائين وغيرها).

للروبين مفعول داعم ومقو للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم.

التاريخ والتراث استخدم السذاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السذاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض. فهو ينه عضلات الرحم ويحث على تدفق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السذاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوعة مثل



السذاب المخزني
يبحث على الحيض بقوة.

الهستيريا والصرع والدوار والغصص والديدان والتسمم ومشكلات العين. والاستخدام الأخير له أساس قوي، وعندما يستخدم القيقع كغسول للعينين، يفرج العيون المجهدة والمتعبة، ويحسن البصر على ما يُظن. ويستخدم السذاب المخزني لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك التصلب المتعدد وشلل بل Bell's palsy.

الأنواع ذات الصلة السذاب البري (*R. chalepensis*)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لطرد الديدان والحض على تدفق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرحتين. **تنبيهات** السذاب المخزني سام 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 السذاب المخزني داخلياً، قد يسبب تفاعلاً جلدياً أريجياً مع ضوء الشمس.

البيلسان الأسود، الخمان الكبير *Salvia sclarea* (Labiatae) Clary Sage

الوصف نبتة ثنائية الحول مرعبة الساق تعلق مترًا واحداً. لها أوراق جعدة زغبية ودورات من الأزهار الزرقاء الباهتة.

المنبت والزراعة البيلسان الأسود موطنه جنوبي

أوروبا والشرق الأوسط، ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيت العطري. وهو يفضل الظروف المشمسة والتربة الجافة. يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات الليناليل وأسيتات اللينالول) وثانبات التربين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسبي 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 هيآت الحرارة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل.

عرق الدم، الدمويّة

Sanguinaria canadensis (Papaveraceae)
Blood Root

الوصف نبتة معمرة تعلق 15 سم. لها

أوراق راحية وسوق ذات زهرة منفردة بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة.

المنبت والزراعة عرق الدم

موطنها شمالي شرق اميركا الشمالية، وتنمو في الغابات الظليلة. تزرع كنبته حدائق، ويُقلىع الجذمور في الصيف أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكونات تحتوي عرق الدم على قلوانيات الإيزوكيتولين، لاسيما السانغينارين (1%) وكثير غيرها، بما في ذلك البربرين. السانغينارين مقشع قوي له أيضاً خصائص مطهرة ومخدّرة موضعياً. **التاريخ والتراث** كانت عرق الدم دواء مألوماً 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 القطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والتآليل. وعندما تسحق عرق الدم، يمكن تنشيقها لعلاج السلائل الأنفية.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تتجاوز 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 بالزرق.

البلان المخزني

Sanguisorba officinalis syn.
Poterium officinalis (Rosaceae)
Greater Burnet

الوصف عشبة معمرة تعلق 60 سم. لها أوراق مركبة طويلة السويقات ذات 13 وريقة، وأزهار أرجوانية.

المنبت والزراعة البلان المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية. يُزرع كمحصول علفي وكخضرة للسلطة، ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي البلان المخزني على حموض التنيك بما في ذلك حمض السانغويسوربيك وثانبات اللاكتون (حمض فينولي) وصبغ.

التاريخ والتراث لطالما استخدم البلان المخزني في أوروبا كعلف للحيوانات وكمكوّن في صناعة الجعة. وقد استخدم كلاثم للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية: *Sanguis* تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أرقى». وفي الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال البلان

المخزني 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. والبلان المخزني قابض مهم يستخدم لكثير من المشكلات المعدية المعوية، بما في ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرحي، لاسيماً إذا كان مصحوباً بنزف.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة بأكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض التنيك المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من الإكزيمة تحسناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع من جذر البلان المخزني وهلام البترول.

السَّنْبُ الأورُوبيّ

Sanicula europaea (Umbelliferae)

Sanicle

الوصف نبتة معمّرة تعلقو 40 سم. لها أوراق راحية لامعة طويلة السُوَيْقات، وعناقيد من الأزهار القرنفلية الفاتحة إلى البيضاء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد السَّنْبُ الأورُوبيّ في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيّما في المواقع الظليلة الرطبة. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكوّنات** يحتوي السَّنْبُ الأورُوبيّ على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والألوتونين وزيت طيار وحمض الروزمارينيك ولثا وفيتامين C. يزيد الألوتونين سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث كتب القديس هيلديغار د Hildegard البينجيني (1098-1179) أول وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السَّنْبُ كعشبة لائمة للجروح. في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السَّنْبُ الأورُوبيّ عشبة طبية مشهورة. وكتب العشّاب الإنكليزي نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر عن قدرة السَّنْبُ الأورُوبيّ على لأم كل الجروح الغضّة بسرعة أو أي قرح أو نزيف داخلي، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) والفُلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122).

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّنْبُ الأورُوبيّ نبتة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لام الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلماً يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السَّنْبُ الأورُوبيّ لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء ولفظ 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 السَّنْبُ الأورُوبيّ خارجياً على شكل لبخة أو مرهم للجروح والحروق والتشترت والبواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدَلُ الأبيض

Santalum album (Santalaceae)

Sandalwood, Chandan

الوصف شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلقو 10 أمتار. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة الصَّنْدَلُ الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لخشب وزيته العطري. وتقطع الأشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الخشب والزيت العطري. **المكوّنات** يحتوي الصَّنْدَلُ الأبيض على 3-6% من

الزيت الطيار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من

التربينولين الأحاديين النصفيين ألفا

وبيتا السانتانول) وراتينج

وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي

عطر الصندل الأبيض

بتقدير كبير في الصين

والهند منذ آلاف السنين.

وغالباً ما يحرق الخشب بمثابة

بخور 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 وزيته العطري لخصائصهما المطهرة

في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة

والسيّلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة

مصنوعة من الخشب لتلطيف الطغخ والجلد المستحك.

وفي الصين، يعتبر الصندل الأبيض مفيداً للآلم

الصدرى والبطني.

تنبيه لا يؤخذ زيت الصندل الأبيض العطري داخلياً.

الصابونية المخزنية

Saponaria officinalis (Caryophyllaceae)

Soapwort

الوصف نبتة معمّرة تعلقو متراً واحداً. لها أوراق

رمحية وعناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة

خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الصابونية المخزنية موطنها

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

التي هي موطنها الأصلي.

المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأحراج المكشوفة وعلى جوانب الطرقات والأراضي البور. وتزرع على نطاق واسع كنبهة حدائق. تجمع عندما تزهر في الصيف، ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكوّنات تحتوي كل أجزاء الصابونية المخزنية

على صابونينات (5%) وراتينج ومقدار صغير من

الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدمت الصابونية المخزنية في

الغالب كبديل للصابون، وبخاصة في غسل الملابس.

وربما كان الطبيب الإغريقي في القرن الميلادي الأول

دسقوريدس يقصد الصابونية المخزنية عندما وصف

نبتة تستخدم لغسل الصوف، وقد زعم أن جذور النبتة

مدرة للبول ومقشعة، وأنها كانت تؤخذ لعلاج السعال

والربو و«آلام الكبد». وقد أوصى الطبيب الهولندي

بورهاف Boerhaave (1668-1738) بالصابونية

المخزنية من أجل اليرقان.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الصابونية المخزنية داخلياً بشكل رئيسي كمقشع.

ويعتقد أن مفعولها المهيّج داخل المعى ينبه منعكس

السعال ويزيد إنتاج المخاط المانع داخل الممرات

والتنفسية. ومن ثم تستخدم النبتة لالتهاب القصبات

والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام

الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الآلم

الرثي والتم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر وتقب

الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كغسول ملطف للإكزيمة

وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكة.

تنبيهات الصابونية المخزنية سامة محتملة. لا تؤخذ

داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

السَّرْغُوس المَغْزَلِيّ

Sargassum fusiforme (Sargassaceae)

Hai Zao

الوصف عشبة بحرية سمراء (طحلب) ذات سعفات رقيقة طويلة.

المنبت والزراعة يوجد السَّرْغُوس 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 السَّرْغُوس المَغْزَلِيّ على حمض

طحلبي ومانيتول وبوتاسيوم ويود.

التاريخ والتراث أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني

من القرن الثامن، بالسَّرْغُوس المَغْزَلِيّ من أجل الدراق

(تضخم الغدة الدرقية الناتج عن عوز اليود). ويؤكل

السَّرْغُوس المَغْزَلِيّ بمثابة خضرة في المطبخ الصيني

والياباني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

السَّرْغُوس المَغْزَلِيّ بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشعة تستخدم

لتفريغ التهاب القصبات

والسعال.

ال

ندغ الجبال في الطبخ، لكن له فوائد طبية ملحوظة أيضاً، فهو يقرّ الريح وينبه الهضم فيساعد في تخفيف انتفاخ البطن والمغص. وهو مدقّ، يستخدم لعداوي الصدر والتهاب القصبات. زيتة العطري مضاد قوي للجراثيم ويمكن أن يؤخذ لعلاج داء المبيضات وغيره من الحالات الفطرية.

الأنواع ذات الصلة الندغ

البستاني (*S. hortensis*) عشبة مماثلة ذات زيت عطري مماثل. وتنعغ 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.

السوسورية 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، وتشتبع في جبال كشمير. يُجمع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري. **المكوّنات** تحتوي السوسورية الشائكة على زيت طيار (يتكوّن من التربينات والتربينات الأحادية النصفية والأبلوتاكسين) وأحد القلوانيات (السوسارين) وراتينج. السوسارين يثبط 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 للباه ولقدرتها الشهيرة على الحؤول دون ابيضاض الشعر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الأيورفيدي والطب الأوثاني في الهند لخصائصها المقوية والمنبّهة والمطهرة. يؤخذ الجذر عادة ممزوجاً مع أعشاب أخرى لمشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات والربو والسعال. ويؤخذ أيضاً لعلاج الكوليرا.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للسوسورية داخلياً.

القلب والإيزوفلافونات تولّد الإستروجين. **التاريخ والتراث** يشير اسما النبتة العلمي والشائع إلى فائدتها في الكس (*scopa* في اللاتينية تعني «مكتنسة»). لا يرد ذكر للقيمة الدوائية لرتم المكانس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الأعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطباء ميديفاي الويلزيون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. وأبحث عن بذور رتم المكانس واطحنها وأمزجها مع مشروب واشربها. وافعل ذلك إلى أن تشفى». وقد اسمي ملوك انكلترا البلانتاجينيون بهذا الاسم بسبب اتخاذهم عُصياً من رتم المكانس (يسمى *planta genista* في اللاتينية) بمثابة رنك (شعار) لهم. وتخلّ رؤوس رتم المكانس وتستخدم كتابل شبيه بالكبّر الشائك (*Capparis spmosa*، ص 180).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم رتم المكانس بشكل رئيسي كعلاج لنبض القلب السريع غير المنتظم. تعمل النبتة على الناقلية الكهربية للقلب فتبطئ نقل النبضات وتنظّمها. ورتم المكانس مدرّ قوي للبول ينبّه إنتاج البول، ومن ثم يضاد 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 جيّدة التصريف وتشتبع 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- السايمين واللينالول والتيمول.

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدفئة ومجففة»، من قبل الطبيين 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 تدنّي مستويات اليود في الجسم. وتساعد العشبة أيضاً في محاربة حالات الدرقية الأخرى التي ينشأ عنها تضخّم الدرقية، مثل التهاب الدرقية هاشيموتو. ويوصف السرغوس المغزلي لعلاج حالات تضخّم الغدة اللمفية في العنق نتيجة عدوى تدرنية (سليّة) والوذمة (احتباس السوائل). **الأبحاث** تشير الأبحاث الصينية إلى أن للسرغوس المغزلي مفعولاً مضاداً للظفر ومفعولاً معتدلاً مضاداً للتخثر.

الأنواع 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 جنبية معبلة عالية تعلو مترين. لها سوق مضلعة رقيقة 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 الأجاج المكشوفة. وقد وُلتت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة. تُكثف الرؤوس المزهرة من الربيع إلى الخريف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة. **المكوّنات** تحتوي رتم المكانس على قلوانيات الكيتوليريدين (لاسيما السبارتين واللوبياتين) والفنثيلامينات (بما في ذلك التيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينيسيتين) والفلافونيات وزيت طيار وحموض الكافيك وحموض p- الكوماريك وحموض التنيك وخصاب. السبارتين يخفّض سرعة

جينج جي

Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)
Jing Jie

الوصف نبتة معمّرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبّة وأوراق رمحية ودوّارات من الأزهار الصغيرة. المنبت والزراعة الجينج جي موطنها الشرق الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين وتجمع الأجزاء الهوائية للنبتة في الخريف. الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. المكونات تحتوي الجينج جي على زيت طيار مكوّن من الرئيسيان المنتون والليمونين. الأفعال والاستخدامات الطبية يقدر الجينج جي في التراث الصيني كعشبة عطرية ومدفّعة، وتؤخذ لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكّة. وتحت الجينج جي أيضاً على التعرّق وتستخدم لعلاج الحمى والنواض، ودواء للحصية، وغالباً ما يمزج مع النعنع الصعترى (*Mentha haplocalyx*، ص 232). الأبحاث أكّدت الدراسات الصينية قدرة الجينج جي على زيادة تدفق الدم في الأوعية التي تلي الجلد مباشرة.

السرخس المخزني، كفّ التيسر

Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)
Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة تعلو 60 سم. له سعفات شبيهة باللسان وصفان توأمين من الأبواغ في باطنها. المنبت والزراعة يوجد السرخس المخزني في كثير من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأميركا الشمالية. يفصل المواقع الظليلة في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار والجدران. تجمع السعفات خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة السعفات.

المكونات يحتوي السرخس المخزني على حموض



يوجد السرخس المخزني في المواقع الحرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي.

التبيك ولثا وفلافونيات (بما في ذلك الليكودلفيدين). 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 كقابض 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.

الخنزيرية العقداء، عشبة البواصير العقداء
Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)
Figwort

الوصف عشبة معمّرة منتصبّة تعلو مترًا واحداً، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية بيّنة صغيرة في عنقايد وعلّيات بذور خضراء. المنبت والزراعة الخنزيرية العقداء موطنها أوروبا ووسط آسيا وأميركا الشمالية، وتزدهر في الأماكن الرطبة وفي الأحراج المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار وعلى طول الخنادق. تجمع العشبة في الصيف أثناء الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الخنزيرية العقداء على الإيروبيدويدات (بما في ذلك الأوكيوبين والهارياغوسيد وأستيل الهارباغيد) وفلافونيات وجليكوزيدات قلبيّة فعّالة وحموض فينولية. ويُعتقد أن الهارباغيد والهارياغوسيد مسؤولان عن مفعوله المضاد للتهاب المفصل.

التاريخ والتراث يشير اسم نوع هذه النبتة،

Scrophularia، إلى استخدامها القديم كعلاج للخنزيري. وفي هذه الحالة تصاب العقد اللعاقية للعنق بعدوى التدرن (السل) فتتورّم لتشكل كتلاً بارزة تحت الجلد. وتشبه جنور الخنزيرية العقداء هذه الغدد المتورّمة، لذا، وفقاً لمذهب التواقيع (الذي يرد شكل النبتة إلى العلل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً لعلاج الخنزيري. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر، حظيت الخنزيرية العقداء بتقدير كأفضل نبتة طبية تساعد في تفريج كل أنواع التورّمات والأورام. الأفعال والاستخدامات الطبية الخنزيرية 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 للخنزيرية العقداء كعلاج للتورّمات

والأورام مستمراً حتى اليوم في أوروبا. والعشبة مدرة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعّالة عندما تستخدم لطرد الديدان.

الأنواع ذات الصلة خنزيرية المناقع (S.

aquatica)، وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها خصائص مشابهة، وكذا الخنزيرية الأميركية (S.

marylandica)، تُستخدم الخنزيرية الصينية (S.

ningopoensis) في الصين لعلاج العداوي وإزالة السمّة.

تنبيه لا تؤخذ الخنزيرية العقداء عند الإصابة بحالة قلبيّة.

الشمعية كبيرة الزهر، السيروس كبير الزهر
Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)
Night-Blooming Cereus

الوصف صبار معمّر متسلق متعدد القروح ذو سوق أسطوانية منتصبّة وجذور هوائية. ينتج براعم أزهار كبيرة تتحوّل إلى أزهار بيضاء تتفتّح 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 تتفتّح عند الغسق وتغلق عند الفجر.

الآن، تزرع كنبّة للزينة ونبتة طبيّة. تجمع الأزهار والسوق الفتية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والسوق الفتية.

المكونات تحتوي الشمعية كبيرة الزهر على

قلوانيات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيات

(إيزورهامنتين) وخضاب. يعتبر مفعول الكاكتين

المقوي للقلب مماثلاً 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، تنبه مفعول القلب بزيادة قوّة

الانقباضات فيما تحلّى سرعة القلب. توصف كعلاج

لحالات متنوّعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط



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 والسينيسيوئين والجاكولين) وحموض التتنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزادين المعزولة سامة شديدة للكبد.

التاريخ والتراث زهرة الشيخ اليعقوبية شديدة السمّية للماشية والغنم ولا تقرّبها الحيوانات الراعية 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 دهون يوضع لتفريغ الألم والالتهاب. وتضم الحالات التي تعالج بزهره 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 للسّد. 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.

المأثور مضغ الأوراق جيداً لتفريغ ألم الأسنان، واستنشاق العصير جيد لوقف الرعاف. ولا يزال خلود السطح يستخدم خارجياً، لكن لا يُنصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحضّ 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 منتصبّة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعاقد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ الذهبية موطنها شرقي أمريكا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضاف الأدهار. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزادين (بما في ذلك السينسين والسينيسيوئين والأوتوسينين) وحموض التتنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزادين المعزولة سامة قوية للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأمريكي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعامّة، وتفريغ آلام المخاض بخاصة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طب الأعشاب الأنكلو-أميركي كما في الأزمنة الباكرا وسيلة للحث على الحيض وتفريغ شكاوى الإياس. ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجياً، كمنظف لغرط التصريف المهبل.

الأنواع ذات الصلة انظر زهرة الشيخ اليعقوبية (S. jacobaea)، (المدخل التالي).

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخلياً. وتخضع النبتة لقنود قانونية في بعض البلدان.

زهرة الشيخ اليعقوبية *Senecio jacobaea* (Compositae) Ragwort

الوصف نبتة معمرة أو ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق مركبة مفصصة وعاقد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ اليعقوبية موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا، وقد وُثقت في أمريكا الشمالية وأستراليا، تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة. تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الدم، وغالباً ما تعطي كمقوّر أثناء التعافي من نوبة قلبية. وفي منطقة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لطرد الديدان، 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 عصارية تعلو 10 سم. لها وريبات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عناقيد من الأزهار الجرسية الحمراء.

المنبت والزراعة خلود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرملية الجافة. يُزرع على نطاق واسع كتنبئة الحدائق تُغطف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق. **المكونات** يحتوي خلود السطح على حموض التتنيك ولثا وحمض المالك وحمض الفورميك.

التاريخ والتراث طلب الملك الفرثي 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 المبرّد والقباض، حيث توضع خارجياً لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأدوية الأخرى القابضة والملطّفة، يشدّ خلود السطح الجلد ويلطفه في الوقت نفسه. ومن



أوراق خلود السطح العصارية تحتوي على حموض التتنيك ولثا، وكلاهما يلطف الجلد.

السَّمْسَمُ

Sesamum indicum (Pedaliaceae)

Sesame

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلق مترين. لها أوراق رمحية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرنفلية أو بنفسجية فاتحة، وعُليّيات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.

المنبت والزراعة السمسّم موطنه إفريقيا ويزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقَلَع 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) و 26% من البروتين و فيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (الاسيما الكالسيوم).

التاريخ والتراث السّمسم من النباتات التي وجدت في قبر توت عنخ آمون (1370-1352 ق.م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تُؤكَل وتُحصَر للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المراهم. كما كان السمسّم يؤكَل في الهند والصين منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسّم بشكل رئيسي كغذاء وعمل تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحیح «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطين وتغبّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلق داخل السبيل البولي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك «الجاف». وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه دَر حليب الثدي. ويفيد زيت السمسّم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف الماثورات لعلاج السعال والربو. **الأبحاث** في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبين أن زيت السمسّم يخفّض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكربوهيدرات المخزونة (الجليكوجن).

العشبة الروميّة، الصُنْشَاغ

Smilax spp. (Liliaceae)

Sarsaparilla

الوصف متسلّقة خشبية معمرّة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية عريضة وحوالق وأزهار صغيرة مخضرة.

المنبت والزراعة توجد أنواع الصُنْشَاغ في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

الجزء المستخدم الجذر. 268

المكوّنات يحتوي الصُنْشَاغ على 1-3% من صابونينات ستيررويدية وستيروولات نباتية (بما في ذلك بيتا و e - سيتوستيرول) ونحو 50% من النشاء وراتينج وحمض السارسابينك ومعادن.

التاريخ والتراث جُلِب الصُنْشَاغ من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563، وقد احتقني به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح. غير أن المزاعم كان مبالغاً فيها وسرعان ما دوت شهرته. واستخدمت العشبة في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الصُنْشَاغ المنكّه الأصلي لجة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الصُنْشَاغ مضاد للالتهاب ومنظّف، ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصداف والحكّة العامة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثي والنقرس. وللصُنْشَاغ مفعول مؤلّد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإيضية مثل الضعف والاكتئاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباهية والمقوية المزعومة، وتأخذ شعوب الأمازون الصُنْشَاغ لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الإيأس.

الأبحاث تشير الأختبارات الصينية إلى أن الصُنْشَاغ ذو قدرة مضادة لداء البريميات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجرّان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كعلاج للسفلس. وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادة شفيت فيما بعد.

المَعْد 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 وعنباث بيضويّة قرمزية. **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 الأفاناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأفاناد ولحاء الجذر. **المكوّنات** يحتوي المعّد الحلو المرّ على قلوانيات ستيررويدية (بما في ذلك السولاسودين والسولندولكامارين)، وصابونينات ستيررويدية ونحو 10% من حموض التنّيك.

التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المعّد الحلو المرّ: «لها طبيعة حارة و جافة. المغلي في الخمر... يفتح انسدادات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان. كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والتشققات، لأنه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق

البول». وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المعّد الحلو المرّ دواء فبٍ لاضطرابات الحصى والالتهاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية المعّد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرة للبول ومزيلة للسموم ومضادة للرتية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخلياً لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكّة والصداف والتآليل. وعندما يوضع مغلي الأفاناد كغسول يساعد في تقليل حدّة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المعّد الحلو المرّ أيضاً لتفريغ الربو والتهاب



المعد الحلو المرّ يستخد لعلاج المشكلات الجلدية والتهاب القصبات.

القصبات المزمن والحالات الرثية بما في ذلك النقرس. **تنبيه** المعّد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله ولا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الباذنجان المعروف، الأنب

Solanun melongena (Solanaceae)

Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمرّة منتصبة تعلو 70 سم. لها أوراق صوفية 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 لثمر 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

وثنائيات تربيين وجليكوزيدات فينولية وأستيليات وسينامات وفلافونيات وحموض ثنيك وهيدروكسي بنزويت وإينولين. الصابونينات مضادة للفطر.

التاريخ والتراث كتب العشاب جون جيرارد سنة 1597 أن «عصا الذهب تتفوق على الاعشاب الأخرى كافة في إرقاء الجروح».

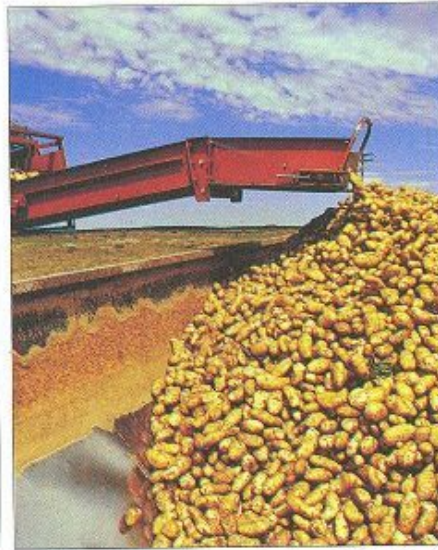
الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء قيم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادة المؤكسد ومدرة للبول وقابضة. وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى والمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصى الكلى والمثانة. وتعمل صابونينات عصا الذهب ضد فطر المبيضات *Candida* بشكل خاص، وهو مسبب السلاق thrush المهبلي والقموي. 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

الحَيْصَل الأصفر

Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمرة شائكة متعددة الفروع تعلو مترًا واحداً. لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وثمر أصفر. **المنبت والزراعة** الحَيْصَل الأصفر موطنه آسيا المدارية، وهو يفضل الأراضي البور. تجمع الأوراق والجذور عند الحاجة، وتُجمع البذور عند نضجها. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والبذور والجذر. **المكونات** يحتوي الحَيْصَل الأصفر على قلوئيات ستيرويدية (بما في ذلك السولانوكارين).

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الأيورفيدي المأثور، تؤخذ أوراق الحَيْصَل الأصفر لعلاج الريح والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة لاضطرابات الحلق واللثة. ويمكن أخذ البذور المقشعة والمضادة للنزلة لتفريغ الرئو وتصفية النزلة القصبية. ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الأفاعي والعقارب. **تنبيه** لا يستخدم الحَيْصَل 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 صابونينات

وشرقي آسيا منذ الأزمنة القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان يخفف 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 وقبولة 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 وعساقيل منتفخة (البطاطا). **المنبت والزراعة** البطاطا موطنها التشيلي والبيرو، وتزرع اليوم بضروبها 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 قلوئيات الأتروبين. ومن خصائص هذه القلوئيات خفض الإفرازات الهضمية، بما في ذلك الحموض المنتجة في المعدة.

التاريخ والتراث زرعت كثير من أنواع البطاطا من قبل شعوب الكيشوا 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 عندما يؤخذ عصير البطاطا باعتدال، يمكن أن يكون مفيداً في علاج القروح الهضمية وتفريغ الألم والحموضة. ويمكن استخدام العصير أو اللب المهروس خارجياً لتلطيف ألم المفاصل والصداع 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 تشرب عصير أكثر من حبة بطاطا كبيرة في اليوم.

عُجْبِرَاءُ الحَابِلِينَ، شَجَرَةُ السَّمْنِ*Sorbus aucuparia* (Rosaceae)

Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها لحاء ضارب

إلى الحمرة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار

الصغيرة البيضاء وعناقيد من

الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي

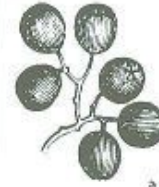
إلى أحمر.

المنبت والزراعة تنمو شجرة

السمن في نصف الكرة الشمالي

حيث توجد في الأجراف، 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

سيانوجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السمية

عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات

الاسكتلندية أن شجرة السمن تريق السحر يعول عليه.

وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم، وكان

رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قصب من شجرة

السمن لسوق الماشية يمكن أن يحميها من التأثيرات

الشريرة، ويستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع

الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ

شجرة السمن كمربي أو نقيع لعلاج الإسهال

والبواسير، ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة

لالتهابات الحلق وكغسول لعلاج البواسير وفرط

التصريف المهبلي.

تنبيه تزال البذور السامة قبل استخدام الثمر كدواء أو

غذاء.

سبجِيل مريْلانْد*Spigelia marilandica* (Loganiaceae)

Pink Root

الوصف نبتة معمرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية

وسنابل من الأزهار القرنفلية المحمرة الزاهية وعلقيات

بذور مزدوجة.

المنبت والزراعة سبجِيل مريْلانْد موطنه المناطق

الجنوبية من الولايات المتحدة، يزدهر في التربة الجافة

الغنية في البراح وعلى طول حدود الأجراف. يُقْلَع الجذر

في الخريف

الجزء المستخدم الجذر.**المكونات** يحتوي سبجِيل مريْلانْد على قلوانيات

(لاسيما السبجِيلين) وزيت طيار وحمض من حموض

التنيك ورائينج. السبجِيلين مقيء ومهيج للمعدة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون

سبجِيل مريْلانْد على نطاق واسع كعشبة طاردة

للديدان، وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها

للاّتجار بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أواخر القرن

الثامن عشر، أصبح سبجِيل مريْلانْد من الأعشاب

الرئيسية المستخدمة في أميركا الشمالية وأوروبا لطرده

الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم

سبجِيل مريْلانْد اليوم لطرده الديدان فقط، وبخاصة

الديدان الشريطية والمكورة، وتوصف مع أعشاب

أخرى مثل السنّا 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 السبجِيلطاردة للديدان مثل السبجِيل البرازيلي (*S.**flemmingia*) والسبجِيل الطبي (*S. anthelmia*).

وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا. ويحتوي

السبجِيل الطبي أيضاً على قلوانيات الأيزوكيتولين

ويستخدم في علاج مرض القلب.

تنبيه لا يستخدم سبجِيل مريْلانْد إلا بإشراف

اختصاصي.

البطونيقا الطبية*Stachys officinalis* syn. *S. betonica*

(Labiatae)

Betony

الوصف عشبة معمرة تشكل حصيرة وتعلو 60 سم.

لها أوراق إهليلجية مسننة وسنابل من الأزهار القرنفلية

أو البيضاء.

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم

أجزاء أوروبا، وتوجد في آسيا وصولاً إلى القوقاز.

تفضل المراعي وأراضي الخلتج والتلال. تجمع الأجزاء

**البطونيقا الطبية** دواء قديم للصداع، وربما اشتق اسمها من الكلتية بمعنى «الرأس المعافى».

الهوائية عندما تزهّر النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.**المكونات** تحتوي البطونيقا الطبية على قلوانيات

(بما في ذلك الستاركيدرين والبطونينسين) فضلاً عن

البتائين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبية دواء شاملاً

منذ الأزمنة الكلاسيكية، وقد زعم أنطونيوس موسى،

طبيب الإمبراطور 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 وآلم الوجه. كما أن النبتة مركبة

معتدلة تفرّج الكرب العصبي والتوتر، ويعتقد في طب

الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسّن الوظيفة

العصبية وتُضام فرط النشاط. وتؤخذ لعلاج

الأعصاب التالفة، وشكاوى ما قبل الحيض وضعف

الذاكرة والتوتر، وللنبتة خصائص قابضة، وعندما

تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفوطن المخزني

(*Symphytum officinale*، ص 136) وأزهار الزيزفون(*Tilia* spp.، ص 275)، تكون فعّالة ضد الصداع الجيبي

والاحتقان، ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الأخلية

ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)

للمساعدة في وقف نزيف الأنف. والبطونيقا مرّة

معتدلة أيضاً، وهي تنبّه الجهاز الهضمي والكبد وذات

مفعول مقو للجسم.

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل.**حشيشة القَرَّاز***Stellaria media* (Caryophyllaceae)

Chickweed

الوصف عشبة معمرة ممتدة تعلو نحو 15 سم، لها

سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء.

المنبت والزراعة حشيشة القَرَّاز موطنها أوروبا

وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. تنمو

بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشبة ضارة عامة.

تحصد النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.**المكونات** تحتوي حشيشة القَرَّاز على صابونينات

ثلاثية التربينويد وكومارينات وفلافونيات وحموض

كربوكسيلية وفيتامين C، ويمكن أن تكون

الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشبة في المساعدة

على خفض الحكّة.

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب

إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات

حشيشة القَرَّاز 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

القَرَّاز خضرة لذينة ومغذية، إلى جانب استخداماتها

الطبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

حشيشة القَرَّاز بشكل رئيسي في علاج الحلد المتهبّج.

حيث توضع كعصير أو لبخة أو مرهم أو دهن. وفي

بعض الحالات، قد تستخدم حشيشة القَرَّاز لتلطيف

الحكّة الشديدة حينما تفشل كل الأدوية الأخرى، وغالباً

المنبت 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 الستريكنين وكثير غيره) والوفانين وحمض الكورجينيك وزيت ثابت. الستريكنين سم قاتل يحدث تشنّجاً شديداً للعضلات.

التاريخ والتراث جلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر، ربما كسم للطران والقوارص. وفي سنة 1640، استخدمت البذور كمنبه لأول مرة في الطب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة

استخدام جوز القيء داخلياً بسبب سميته، فإنه يمكن أن يكون منبهاً فعالاً للجهاز العصبي، لاسيما عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طب الأعشاب الصيني خارجياً لتفريخ الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريخ 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 عجينة 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

الستريكنوس بإمكانيات مماثلة، وقد استخدمت كسم للأسهم مثل الستريكنوس السام (*S. unguacha*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكنوس السام ثمرأ يؤكل، في حين أن ستريكنوس إندونيسيا (*S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي.

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي، وتخضع العشبة والستريكنين لقيود قانونية في معظم البلدان.



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي.

حشيشة القزآن في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حشيشة القزآن تحت على إزالة السموم بشكل عام، وتؤخذ داخلياً للمساعدة في إزالة الإمساك والحبوب والإكزيمة النازة وتدرن الغدد اللمفاوية للرقبة. ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الحلق. ويوضع خارجياً كدهون لليوساير والإكزيمة والصداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وهي مقيئة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس

Strophanthus kombe (Apocynaceae)

Strophanthus

الوصف كرم خشبية تتسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسية كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونحيلة.

المنبت 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 سمًا للسهام في إفريقيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمعية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكونات الستروفنطوس الفعالة لا تمتص جيداً. ويوصى به أحد المراجع كمقوٍ لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الثاردين المخزني (*Valeriana officinalis*, ص 146) وست الحسن (*Atropa belladonna*, ص 66).

والستروفنطوس مدر 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 تخثر الدم.

تنبيه الستروفنطوس سام محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

جوز القيء، ستريكنوس القيء

Strychnos nux-vomica (Laganiaceae)

Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 15 متراً، لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوية بيضاء وثمر أصفر يحتوي على 5 - 8 بذور قرصية الشكل.

حشيشة القزآن يمكن أن تساعد في تلطيف الإكزيمة وغيرها من الحالات الجلدية.



ما تستخدم لتفريخ الإكزيمة والقروح الدالية وطفح القزآن (الشرى). ويمكن إضافة نقيع النبتة الغضة

أو المحففة إلى المغطس حيث تساعد خصائص العشبة المطرية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثوية مثلاً، وتضئ على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حشيشة القزآن داخلياً لعلاج العلل الصدرية. وتساعد هذه النبتة الهضم بجرع صغيرة.

تنبيهات يمكن أن تسبب حشيشة القزآن الإسهال والقيء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة، ص 300؛ **طفح الحفاظ وطفح الجلد الملتهب**، ص 318؛ **طفح القزآن**، ص 303

شجرة الشحم

Stillingia sylvatica (Euphorbiaceae)

Queen's Delight

الوصف نبتة معمرة تعلق 1.2 متر. لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمره ثلاثية الفصوص.

المنبت والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة، حيث تفضل التربة الرملية. يلق الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيار وراتنج وحموض الثنيك. يعتبر الجذر الغض أكثر فعالية.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون حشيشة القزآن كمسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري. وكانت النساء اللواتي ولدن للثو يأخذن مغلي الجذر أو يحممن بنقيعه. وقد أدرجت

ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية: التمر الهندي ثمرة صحية منظفة تحسّن الهضم وتفرّج الرياح وتلطف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل. ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما أنه يستخدم لتفريج الإمساك. لكن عندما يمزج مع الكتون 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 مبردة ملائمة لعلاج «حرارة الصيف». ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقيء أثناء الحمل وللإمساك.

الاستخدام الذاتي: التهابات الحلق، ص 311.

حشيشة الدود

Tanacetum vulgare (Compositae)

Tansy

الوصف: نبتة معمّرة قوية العطر تعلقو 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



حشيشة الدود دواء قروي
لطره الديان لا يستخدم إلا
بإشراف اختصاصي.



الأصطرك الجاوي، البُنّي البنزويّة

Styrox benzoin (Styraceae)

Benzoin Gum

الوصف: شجرة جنبية مُبلّبة تعلقو 9 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدّقة 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 ينزّ من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل.

الجزء المستخدم: الصمغ.

المكوّنات: يحتوي الأصطرك الجاوي على مقادير متغيّرة من أسترات حموض السّميك والبنزويك والسومرسينوليك وحموض حرّة (مثل حمض البنزويك) وبنزaldehid وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الأصطرك الجاوي مطهّر وقايقض 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 مكوّنات بلسم فراير Friar، وهو تشويق بخاري مطهّر ومقشّع لالتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف الثّنن

Symplocarpus foetidus (Araceae)

Skunk Cabbage

الوصف: نبتة معمّرة كريهة الرائحة تعلقو 75 سم. لها جذر وتدي عسقلي غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبلّة مقلّنة.

المنبت والزراعة: الملفوف الثّنن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات. يُقلع الجذر والجزء في الخريف أو أوائل الربيع.

الأجزاء المستخدمة: الجذر والجزء.

المكوّنات: يحتوي الملفوف الثّنن على زيت طيار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والتراث: استخدم شعبا الوينيبيغو والداكوتا جذر الملفوف الثّنن المقشّع والمضاد للتشنج لعلاج الربو والتهاب القصبات. وقد استخدم الجذر أيضاً كلبخة لإخراج الشظايا والأشواك وشفاء الجروح وتقريح الصّداع. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: استمرّ استخدام الملفوف الثّنن كمقشّع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفسي الأعلى مثل النزلة الأنفية وحمى الكلا. ويستخدم الملفوف الثّنن بشكل أقلّ شيوعاً كعلاج للصرع والصداع والدوار والمشكلات الرثيئة.

الملفوف الثّنن: نبتة كريهة الرائحة ذات مقعول مقشّع قوي. وكوسيلة لوقف التزيف.

تنبيهات: تناول الملفوف الثّنن الغضّ قد يحدث نطحات في الجلد. ويمكن أن تؤدّي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقيء والصداع والدوام.

التمرّ الهندي

Tamarindus indica (Leguminosae)

Tamarind

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلقو 25 متراً. لها أوراق مركّبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصفرة وقرون بذور (ثمر) بيّنة إلى رمادية قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة.

المنبت والزراعة: التمر الهندي موطنه مدغشقر ويزرع في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين.

الجزء المستخدم: التمر.

المكوّنات: يحتوي التمر

الهندي على 16-18% من

حموض النبات (بما في ذلك

حمض النيكوتينيك وفيتامين

B3) وزيت طيار (يضم

الجيرانيال والجيرانيل

والليمونين) وسكريات

وبكتين و0.8% من

اليوتاسيوم والدهن. واعتقد

سابقاً أن الفيتامين C من مكوّنات التمر 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 بالأسقربوط Scurvy. لكن يبدو أن التمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمر الهندي مكوّن رئيسي في كثير من المحلّلات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة



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 ثمره 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 والتهنّ والسعال، ويوضع الثمر خارجياً كدهون للعينين المتقرحتين. **الأنواع ذات الصلة** تستخدم كثير من أنواع الإهليلج لصنع أدوية قابضة وكذلك خشبها. انظر إهليلج كابول (*T. chebula*, المدخل التالي). **تنبيه** لا يؤخذ البليج أثناء الحمل.

إهليلج كابول

Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebulic Myrobalan



الطقسوس العادي لم يعد يستخدم في طب الأعشاب، ويخضع اليوم لأبحاث كعقار محتمل مضاد للسرطان.

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 انتراكينونات وحموض التنيك وحمض الكيبوليك وراتينج وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استخدم إهليلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواءً أولي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمر ملين وقابض يحسّن 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 وغسل للفم وكدهون للعينين المتقرحتين والملتهبتين وتطول لالتهاب المهبل وفرط التصريف المهبلية. **تنبيه** لا يؤخذ إهليلج كابول أثناء الحمل.

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 الحيض. **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 كنبهة طيارة للديدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبية حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشاب جون جيرارد هذه المهلبية بانها «ذات مذاق ساطع 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 الحيض 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.

الطقسوس العادي، الزرّيب

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 ثمرات لحياً أحمر شبيهاً بالكوب. **المنبت والزراعة** ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. ويوجد مزروعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيرية الغنية، تُجمع الأوراق في الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق.

المكوّنات يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلوانيات يُعرف بالتكسين، وكذلك ثنائيات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث كانت شجرة الطقسوس العادي مقدسة عند الكهنة الدرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدسة، وهي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس القرون

الوسطى على أشجار طقسوس قديمة، يُعتقد أن بعضها يزيد عمره على 1000 سنة. وفي العصور الوسطى كانت أفضل الأقواس الطويلة تُصنع من خشب الطقسوس العادي، وكذلك العصي السحرية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم أن الطقسوس العادي يستخدم بجرع صغيرة لعلاج المشكلات الرثيئة والبولية، فإن سُميته الشديدة تجعله نبتة طبية غير مأمونة. **الأبحاث** يكبت التاكسول انقسام الخلايا، لذا يخضع لأبحاث مكثفة لقدرته المحتملة كعقار مضاد للسرطان. يشيع التاكسول في الطقسوس قصير الورق (*T. brevifolia*)، رغم أن بعض ضروب الطقسوس العادي تحتوي على المادة. وقد أجريت دراسات منذ الثمانينيات بحثاً عن علاجات محتملة للسرطان. **تنبيه** الطقسوس العادي شديد السُميّة. لا يؤخذ في أي ظرف كان.

إهليلج بليّة، البليج

Terminalia bellerica (Combretaceae)
Beleric Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضوية وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرة كريهة الرائحة وثمر بُني زغب.

والمستنقعية وعلى ضفاف الأنهار. وقد أصبحت شجرة زيتة مشهورة في أوروبا. تجمع الأوراق في الصيف.

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 للحمي والصداغ

والسعال وتورم الأيدي

والمشكلات الرثيئة. وكانت



عُصَيْن شجرة الحياة

تتحرق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشاقون الانشقاقيون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء لالتهاب القصبات والرثية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتقيح ضد الحصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية

مفعول مثبت مضاد للفيروسات. وغالباً ما تستخدم

لعلاج التآليل والسلالات (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

تحض 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

النيلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على

المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتهيج. ما

يحسن مورد الدم المحلي ويخفف الألم والتيبس.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ

الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

الاستخدام الذاتي للتأليل، ص 304.

الصعتر البري

Thymus serpyllum (Labiatae)

Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية

وتعلو 7 سم. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية صغيرة

عطرة وسنابل من الأزهار البنفسجية الغاتحة الزاهية.

المنبت والزراعة الصعتر البري موطنه أوروبا، وهو

يفضل أراضي البراح والسبخات والأماكن القاحلة.

تجمع العشب 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

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

النبذة «تزوّد الهنود بالخبز والماء والخمر والخلّ

والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكر والإبر

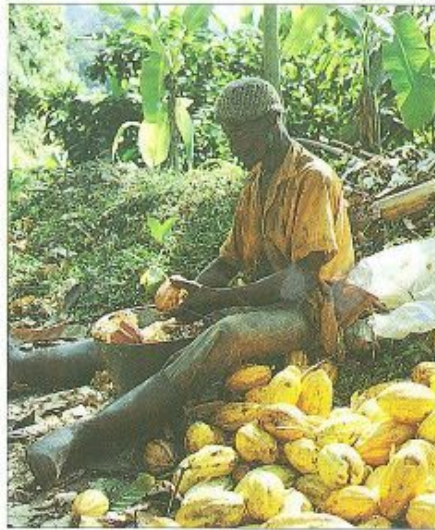
والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملامع

والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب

والأسقف لمنازهم؛ والأشربة والصواري والحبال

لمراكبهم؛ والدواء لأمراضهم؛ فهل من رغبة في

المزيد؟»



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 كمنبه

للجهاز العصبي. وفي أميركا الوسطى والبحر

الكاربيبي، تؤخذ البذور كمقو للقلب والكلبي. ويمكن أن

تستخدم النبذة لعلاج الذبحة وكمد للبول. وتشكل

زبدة الكاكاو (الزيت الثابت) مرهماً جيداً للشفتين وغالباً

ما تستخدم كقاعدة للتحاليل والغراذج (التحاميل

المهبلية).

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيون

أن مستخلصات الكاكاو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن

الحبوب والإنتان الدموي.

الثويا الغربية، شجرة الحياة

Thuja occidentalis (Cupressaceae)

Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها

أوراق شبيهة بالحراشف وأزهار ذكورية وأنثوية

ومخاريط بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي

شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة

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 الأنثوية 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)

وثانينات التربين وزيت طيار (60% كاريوفيلين)

وحموض التنيك ومتعددات الفينول.

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس

في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني

كان نبذة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق

الغضة كانت تؤكل لدرء الطاعون، وأن النبذة كانت

تستخدم أيضاً لتفريج السعال والربو.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم

تقيع الطوقريون المخزني لعلاج النقرس والرثية

(الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحمي والنزلة وتؤخذ

النبذة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكون

شائع في الخمور المقوية. ويستخدم الطوقريون

المخزني عسولاً للغم لتفريح اللثة ودهوناً للمساعدة في

شفاء الجروح.

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T.*

capense) دواء ملطف للبواسير. والطوقريون الكوربي

(*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة.

وللإسقرقون البري (*T. scorodonia*)، وهو نبذة

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

طوعياً 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 وأميركا

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.

porrifolius) غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا. وهو أيضاً نبتة منظفة تستخدم لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

نَقْلُ المَرُوجِ، النَّقْلُ البِنْفُسَجِيّ *Trifolium pratense* (Leguminosae) Red Clover

الوصف عشبة معمّرة 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.

المنبت والزراعة نقل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وُطن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبّة وكمحصول مثبت للنتروجين، تجمع رؤيسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار.

المكوّنات يحتوي نقل المروج على فلافونيات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيار (بما في ذلك سالييلات الميثيل وكحول البنزيل) وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. القلافونيات الموجودة في الأزهار والأوراق مؤلدة للاستروجين.

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نقل المروج إشارة على أن النبتة قد تفيد حالات السُدِّ (وفقاً لمذهب التوافق الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها). وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي، وكان يوضع مغلي مركز على موقع الورم لحضّه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نقل المروج لعلاج الحالات الجلدية ممزوجاً عادة مع أعشاب منقّية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62، والحمّاض المقنول (*Rumex crispus*)، ص 126. وهو أيضاً مقشّع ويمكن استخدامه للسعال التشنجي. وقد يفيد مفعوله المؤلّد للإستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبية لنقل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً للحمل عند الأغنام.



نقل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علفي.

الأفعال

والاستخدامات

الطبية الزيزفون دواء

مضاد للتشنج ومحمّد على

العرق ومركّن، وهو يفرّج التوتّر

والصداع الجبني ويساعد في تهدئة

العقل ويثبث النوم بسهولة. والزيزفون

دواء ممتاز للكرب والذعر ويستخدم

بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي.

وتفرّج الأزهار الزكام والأنفلونزا بخفض

النزلة الأنفية وتلطيف الحمى. ويشيع أخذ

أزهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي،

لاسيماً 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 المَرَج، لَحِيَة التيس

Tragopogon pratensis (Compositae)
Goat's Beard

الوصف نبتة حولية أو معمّرة تعلو 60 سم، لها أوراق نحيلة وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جميلة تشبه الطرخشقون.

المنبت والزراعة سلسفيل المروج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة. يُقَلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الجذر على الإينولين

والإينوسيتول والمانيتول وستيروولات نباتية.

التاريخ والتراث كان سلسفيل المروج يؤكل قديماً

كخضرة، وقد امتدحه جون جيرارد سنة 1597

باعتباره «أزكى الأطعمة وأكملها».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسيبه

الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 40، يُعتبر

سلسفيل المروج دواءً مفيداً للكبد والمرارة. ويبدو أن له

مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد بنّته الشبهية والهضم.

ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاءً مفيداً

للداء السكري. والإينولين من المغذيات المصنوعة من

وحدات الفركتوز لا الغلوكوز، لذا لا يرفع مستويات

غلوكوز الدم.

الأنواع ذات الصلة (السلسفيل المبدول) (*T.*)

خصائص الزيت الطيار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، لكنه أقل قوة منه.

التاريخ والتراث نصح العشاب نيكولاس كلببير في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البرّي لعلاج النزيف الداخلي والسعال والقيء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقويها ويطرد الريح ويفتت الحمى». وقد استخدم كارلوس لينايوس،

العالم الطبيعي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداع والسكّر المعلق.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري،

على غرار نسيبه وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، مطهر قوي ومضاد للجراثيم.

ويمكن أن يؤخذ كمنقح أو شراب لعلاج الأنفلونزا

والزكام والتهاب الحلق والسعال والشاهوق وعداوي

الصدر والتهاب القصبات. وللصعتر البرّي خصائص

مضادة للنزلة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم

والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة.

وقد استخدم لطرد الديدان الشريطية والمكورة عند

الأطفال، ويستخدم لإقرار الريح والمغص. ومفعول

الصعتر البرّي المضاد للتشنج يجعله مفيداً في تفرّج

ألم الحيض. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة لعلاج التهاب

الثدي. ويمكن استخدام نقيعه كفسول يساعد في لأم

الجروح والقروح. ويستخدم الصعتر البرّي أيضاً في

المغاطس 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.

المنبت والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد في البرية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات. تُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكوّنات يحتوي الزيزفون على فلافونيات

(وبخاصة الكوبرسيتين والكامفيرول) وحمض الكافيك

وحموض أخرى ولثاً (نحو 3%) وحموض تنيك وزيت

طيّار (0.02-0.1%) وآثار من مركبات شبيهة

بالبنزوديازيبين. الفلافونيات تحسّن دوران الدم.

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف

اغُصبت 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 رجت الآلهة عدم تركها بين

الفانين. وقد لبّت الآلهة رغبتهما بتحويلها إلى شجرة

زيزفون.



أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صادة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للام الجروح.

المكوّنات المسؤولة عن ذلك مجهولة. يمكن أخذ نقيع الأوراق لزيادة المقاومة للعداوي الجرثومية وتصريف النزلة الأنفية والصدريّة، ويبدو أن هذا الدواء يقلّل تكوّن النزلة وينبّه تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهر فعّال للاستخدام الخارجي، ويؤخذ عصير النبتة داخلياً لعلاج تدرّن العقد اللمفية للرقبة. وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره الحريفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلمطة، في حين أن للبذور الأرضية خصائص مسهلة.

أتسوغا كندا

Tsuga canadensis (Pinaceae)

Canada Spruce

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً، لها لحاء بني محمّر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنثة ومذكرة صغيرة.

المنبت والزراعة أتسوغا كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أميركا الشمالية، وتنمو في الأحراج ومواقع المستنقعات. يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

اللآلة المنتصبّة

Trillium erectum (Liliaceae)

Beta Root

الوصف نبتة معمرة جذابة ذات ساق منتصبّة تعلو 40 سم. لها ثلاث أوراق متموجة ووراثحة كريبية، وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات. **المنبت والزراعة** اللآلة المنتصبّة موطنها أميركا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأحراج. يُقلع الجذمور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف.

الجزء المستخدم الجذمور.

المكوّنات تحتوي اللآلة المنتصبّة على صابونينات (مثل التريلين) وحموض التّنيك وراتينج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون أنواع اللآلة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة والم حيض وفرط التصريف المهبلي، وكمكبخة لتلطيف الحلمات المتقرّحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللآلة المنتصبّة دواء قيم للنزيف الحيضي الشديد أو النزيف بين الحيضي يساعد في خفض تدفق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج النزيف المرتبط بالليفانيات الرحميّة. ويمكن أيضاً أخذ اللآلة المنتصبّة للنزيف داخل النبيبات البولية، وبدرجة أقل لفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة. ويفيد نطول اللآلة المنتصبّة 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 متسلّقة تعلو 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 والسلمطة. تقطف كل أجزاء النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والبذور.

المكوّنات يحتوي السلبوت الكبير على غلوكوسيانات (بما في ذلك الغليكوتروبويولين) والسبيلانتول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C.

التاريخ والتراث لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كعشبة مطهرة ولائمة للجروح، وكمقشع يفرّج الحالات الصدريّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن كل أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيوية (صادة) لكن

الحلبة الروميّة. الحلبة المزروعة

Trigonella foenum-graecum (Leguminosae)

Fenugreek

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وأزهار بيضاء مصفرة شبيهة بالبازيلا وقرون شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة الحلبة الروميّة موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحدّ شرقي البحر المتوسط، وهي

تنمو في الأراضي البور وتزرع على نطاق واسع، لاسيّما في الهند. تُجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة بذور الحلبة الروميّة البذور.

المكوّنات تحتوي الحلبة الروميّة على زيت طيار وقلونيات (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 إبيرز Ebers المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الروميّة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الروميّة عشبة ملطفة قيمة، وأوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الروميّة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحلبة

الروميّة كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات. يعطي الحبوب المغذية أثناء النقاها وللحوض على زيادة الوزن، وبخاصة عند القهّم anoraxia. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمى،

ويقارن بعض المراجع قدرتها بقدرتها الكينين. ومفعول البذور الملطف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعدية. وتستخدم أيضاً للحث على الولادة

ودر حليب الثدي. ويعتقد أيضاً أن الحلبة الروميّة تخفض مستويات الكوليسترول، ويمكن وضع البذور خارجياً كلزقة لعلاج الخراجات والحبوب والقروح

والحروق، أو استخدامها كمنظف لفرط التصريف المهبلي. وتحسن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريبية وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتلبّدة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الروميّة كتحميلة لعلاج

سرطان عنق الرحم.

الأبحاث تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الروميّة تكبت سرطان الكبد وتنبه انقباضات الرحم ولها مفعول مضاد للداء السكري.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الكلاء، وتوصف للمشكلات الأرجية الحادة، مثل الإكزيمة وطفح القراص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة التعب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تفرج 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 المهيج 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 منتصبة 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 هز النبتة.

الجزء المستخدم غبار الطلع.

المكونات تحتوي عشبة البرك على الإيزورهمنتين والبنتاكوزان وستيروولات نباتية.

التاريخ والتراث كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيمة للماء، وغبار الطلع شديد الالتصاق. وقد استخدم في صناعة المفرقات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم غبار طلع عشبة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضعه على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرعاف 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 بالأكسجين). ولا يبدو أن عشبة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

وتدخّن كوسيلة لتسهيل التنفّس. وقد أوصى بها دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجاف، وللذين لا يستطيعون التنفّس إلا وقوفاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة السعال الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضّل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوانيات البيروليزدين)، لكن الأزهار مفضّلة في الصين. ويؤخذ جزءاً النبتة كمغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم عشبة السعال كشراب أو دخان طبي، فإنها تفرج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كعلاج نوعي للسعال التنشجي. وتكون فعالة 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 عشبة السعال كعشبة مدفئة في الصين تساعد في تفريج السعال والأزيز.

الأبحاث تُبيّن 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 عشبة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 4-3 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ عشبة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع عشبة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيلية الهندية *Tylophora asmatica* (Asclepidaceae) Asmatica, Indian Lobelia

الوصف متسلقة مجدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرة تنتج كثيراً من البذور المسطحة.

المنبت والزراعة اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارة الهندية. وهي تنمو في البرية في سهول الهند. تُجمع الأوراق عندما تزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوانيات (بما في ذلك التيلوفورين) وفلافونيات وستيروولات وحموض التنيك، ولتيلوفورين خصائص مضادة للالتهاب والورم.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للحث على التقيؤ والتقيح، ولعلاج الزحار والحالات الرثيية (المتعلقة بالروماتيزم).

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتمد اللوبيلية الهندية دواءً خاصاً للربو يمكن أن يفرج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حمى

المكونات تحتوي أتسوغة كندا على زيت طيار (يضم ألفا بينين وأستات البورنيل والكاريينين) و 10-14% من حموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث أعطى الأميركيون المحليون أتسوغة كندا إلى الرحالة جاك كارتيه سنة 1535. وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفيوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق واللحاء. واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية اللحاء لعلاج الجروح. **الأفعال والاستخدامات الطبية** لحاء أتسوغة كندا قابض ومطهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرتج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أتسوغة كندا خارجياً لعلاج فرط التصريف المهبلي والسلاق وتلدّي الرحم، أو كغسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كغسول لتنظيف الجروح وشدها.

حشيشة السعال *Tussilago farfara* (Compositae) Coltsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو 30 سم. لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل.

المنبت والزراعة حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمال آسيا، وقد وُلدت 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.

المكونات تحتوي حشيشة السعال على فلافونيات ونحو 8% من اللثا (يتألف من متعددات السكريد)

و 10% من حموض التنيك

وقلوانيات

البيروليزدين

وفيتامين C و Znk.

وقد يكون لقلوانيات

البيروليزدين تأثير سام

على الكبد، لكنها تتفكك

إلى حد كبير عندما يتم

غلي الأجزاء لصنع

المغلي، ومتعددات

السكريد مضادة للالتهاب

ومنبهة 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 rhynchophylla (Rubiaceae)

Gou Teng

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلق 10 أمتار. لها أوراق رمحية متقابلة وأشواك ورؤوسات 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 قلوانيات (بما في ذلك الرنكوفيلين والكورنيوكسين والإيزورينكوفيلين 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 والصداق 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 تخفض ضغط الدم وذات مفعول مركب هام.

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقارية الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكون يخفض 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



الإشقييل البحري
يحتوي على مواد ذات تأثير مقو للقلب.

(0.15-2.4% من البوفادينوليد، بما في ذلك السيلاران A)

وفلافونيات وأنتوسيانيدات 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 برديّة إبيرز 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 كمدرد للبول ومقبي، 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 مدر للبول ومقبي 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.

الأويّسة. عنب الأجرح

Vaccinium myrtillus (Ericaceae)

Bilberry

الوصف جنبلة معبلة تعلق نحو 40 سم. لها سوق منتصبة متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعببات كروية تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الأويّسة موطنها أوروبا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأراضي البراح والسبخات وبين

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 طليع الفيتامين A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية. للأنتوسيانوريدات مفعول مقو للأوعية الدموية. **التاريخ والتراث** تؤكل الأويّسة كثمر معذ منذ ما قبل التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية عببات الأويّسة الناضجة ملينة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة. لكن الثمر المجفّف ممسك بشكل ملحوظ وذا مفعول مضاد للجراثيم. ويفيد مغلي الثمر المجفّف في علاج الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويّسة ذات محتوى عالٍ من الأنتوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم مغلي الثمر كفسول للغم. 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*) وعبب الدب (*V. macrocarpon*) والعنبة كبيرة الثمر (*Arctostaphylos uva-ursi*, ص 168) كلها مطهّرات بولية.

تنبيه لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع متواصلة.



ثمر الأويّسة قد يكون مليئاً إذا كان غضاً أو ممسكاً إذا كان مجفّفاً.

و غليكوزيدات الأستيتوبينون وفلافونيات (بما في ذلك الأيجينين والسكوتيلارين).
التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونيا المخزنية في الماضي مدرة مفيدة للبول ومقشعة. واستخدمت كثيراً لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة. وكانت تعطي أيضاً لمعالجة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكيرك، وهو مداو فرنسي بالأعشاب، أن النقيع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتحضيره.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونيا المخزنية اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلماً تستخدم.

الأفلوس الأسود

Viburnum prunifolium (Caprifoliaceae)
Black Haw

الوصف شجيرة معلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعبات زرقاء مسودة.

المنبت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أميركا الشمالية، وينمو في الأجرار. ينزح لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي الأفلوس الأسود على كومارينات (بما في ذلك السكوبوليتين والأسكوليتين) والساليسين و 1-ميثيل-3،2 ثنائي بوتيل الهيميليتات والفيورونين وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا Catawba لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر اللحاء مقوياً للرحم وشاع استخدام مغليه للمساعدة في وقف نزيف الرحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنج وقابض ويعتبر علاجاً خاصاً بالأم الحوض. ويستخدم اللحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلي الرحم والنزيف الحيضي الشديد وغثيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المغص أو الألم 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.

المكونات يحتوي البوصير الأبيض على لثا وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبّر عشاق 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 قيمة للسعال والنزلة، وهي علاج خاص لالتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كتنقيع لتقليل تشكل المخاط وتنبية لفظ البلغم بالسعال. ويمتزج البوصير الأبيض جيداً مع المقشعات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142). وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجياً يكون مطرياً ولائماً جيداً للجروح. وفي ألمانيا، تنقع الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الناتج كدواء لالتهابات الأذن والبواسير.

الفيرونيا المخزنية، حشيشة الأوجاع
Veronica officinalis (Scrophulariaceae)
Speedwell

الوصف نبتة معمرة شعراء تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار ليلكية ذات عروق غامقة.

المنبت والزراعة الفيرونيا المخزنية نبتة برية شائعة في أوروبا وأميركا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافة. تجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الفيرونيا المخزنية على غليكوزيدات إيرويدية (بما في ذلك الأوكثوبين)

الخربق الأخضر

Veratrum viride (Liliaceae)
American Hellebore

الوصف نبتة معمرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق بيضوية إلى خطية وأزهار خضراء وسويقات قصيرة.

المنبت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أميركا الشمالية، غربي جبال روكي، في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسيخات. يقطع الجذوم في الخريف.

الجزء المستخدم الجذوم.

المكونات يحتوي الخربق الأخضر على قلوئيات ستيرويدية وقلوئيات أخرى وحمض الكليدونيك. بعض القلوئيات يخفّض ضغط الدم ويوسع 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 الألم الرئيسي والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للقمل. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والقرس gout والرثية (الروماتيزم) والحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السمية ونادراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم. وهي مبيد فعال للحشرات، لكنها يمكن أن تسبب 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 الأمريكي (*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 مكونات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر. وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقيّات ومقشعات، وكمبيدة للحشرات خارجياً. **تنبيه** الخربق الأمريكي شديد السمية. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البوصير الأبيض

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)
Mullein

الوصف نبتة منتصبه 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 وطن اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى. ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف.

القَضاب الصغير، القَضاب المصري Vinca minor (Apocynaceae) Lesser Periwinkle

الوصف جنبه دائم الخضرة تحتضن الأرض وتتقوس مرتفعة 45 سم. لها سوق متجذرة وأوراق إهليلجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة القضاب الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأجرار، كما أن يُزرع كنبته حدائق، تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.
المكونات يحتوي القضاب الصغير على نحو 7% من قلوئيات الإندول (بما في ذلك الفنكامين والفتسين والفتكامينين) وأحد قلوئيات البيسترو (الفتكاروبين) 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 القضاب الصغير «ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة: «قطع هذه النبتة قائلًا أصلي أن تكون أيها القضاب الذي نريدك لمزاياك المقيدة الكثيرة... زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء، وقيل أن تقطف هذه النبتة تظهر من كل الأدران ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم القضاب 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 القضاب الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

الأنواع ذات الصلة للقضاب الكبير (*V. major*) مفعول قابض مماثل. انظر أيضاً القضاب الوردي (*V. rosea* المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

القضاب الوردي Vinca rosea (Apocynaceae) Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمرة لحمية تعلق 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 الزينة. وتجمع العشبة والجذر في

الصف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي القضاب الوردي على 70 نوع مختلف من قلوئيات الإندول، بما في ذلك الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليستين والليوروكريستين والريزربين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفلبين كدواء للسكري. وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين.

الأبحاث أدى الاستخدام المأثور للقضاب الوردي كعلاج للسكري إلى إجراء فحوص مكثفة لخصائصه. الفنكريستين والفنبلاستين عميلان قويان مضادان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. الفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكينز والفنبلاستين للوكيميا عند الأطفال. وفي حين تبين أن مستخلصات من القضاب الوردي تخفّض مستويات سكر الدم، فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككل قد لا تكون فعالة.

تنبيه لا يؤخذ القضاب الوردي إلا بإشراف اختصاصي.

البَنَفْسَج العَطَر Viola odorata (Violaceae) Sweet Violet

الوصف نبتة زاحفة معمرة تعلق 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 الأجرار. 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 وفبولين) وفلافونيات وقلوانية (أودوراتين) ولثا.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقيء فعال ودواء للسعال. وأشار العشاب نيكولاس كليبير 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 تحت على التعرق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كتنقيع أو شراب لعلاج السعال والنزلة ونزلات البرد الصدرية. وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان

الثدي والمعدة. والجذر مقشع أقوى بكثير، وهو مقيء، إذا أخذ بجرعات كبيرة.

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلب (*V. canina*) له استخدامات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر. ويوصف البنفسج الصيني (*V. yedoensis*) للأورام والتورّمات الحارة والتكاف 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 تعلق 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 وُطن 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 الميثيل ولثا وصبغ وراتنج وصابونين.

التاريخ والتراث كتب كيوغ K'Boeg في كتاب «الأعشاب الطبية الإيرلندية»، أن البنفسج ثلاثي الألوان «يشفى الاختلاجات عند الأطفال وينظف الرئتين والثدي وهو مفيد جداً للحمي، 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 التنقيع غسولاً مفيداً للحكة. ولأنه مقشع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشاهوق. كما أن مفعول النبتة المدر للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبول.

الاستخدام الذاتي طفع القراص، ص 303.

الحيضي الشديد والزييف الرحي، وتؤخذ كغسول لقروح الفم ونطول للتصريف المهبلي. والأوراق والعنب الأحمر مفيد في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية، ويستخدم نسيج الأغصان كغسول للعينين، والعنب مغذٍ وملين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوى العنب المغذي قريب من محتوى بلازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم، والتمر المجفف (الزبيب) مقشع معتدل ومطر يخفف السعال قليلاً. وخل العنب قابض ومبرد وملطف للجلد.

العُنب

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 العُنب 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.

المكونات يحتوي العُنب على صابونينات وفلافونيات وسكريات ولثا وفيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

التاريخ والتراث استخدم العُنب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيذ 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 العُنب ثمر لذيذ ودواء عشبي فعال على حد سواء، يساعد في اكتساب الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العُنب كمقوٍ للكبد، كتي، لتقوية وظيفة الكبد، وهو مرکن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهيجية والتملل، ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث أثبتت في اليابان أن العُنب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العُنب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطي 12 مريضاً يشكون من علل في الكبد العُنب والفسق السوداني والسكر البني ليلاً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في 4 أسابيع.

الأنواع ذات الصلة السدر (*Z. spinosa*) المرکن يؤخذ في الطب الصيني لـ «تغذية القلب وتسكين الروح».

كرمة العنب

Vitis vinefera (Vitaceae)
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوق منتصب 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.

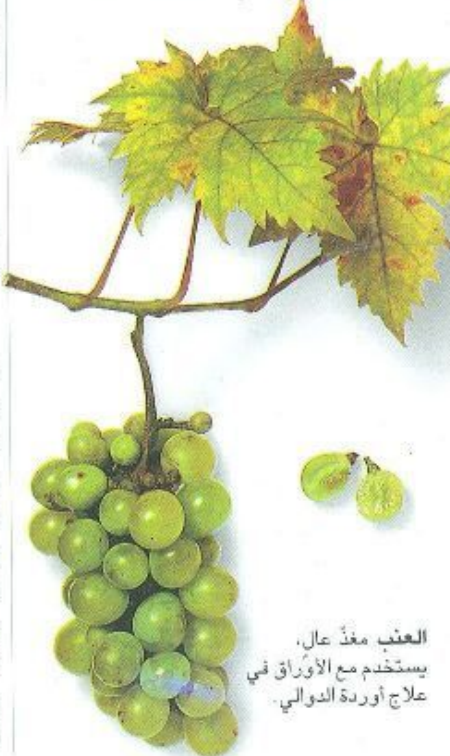
الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والنسج.

المكونات تحتوي كرمة العنب على فلافونيات

وحموض التنيك والطرطرات والإينوسيتول والكاروتينات والكلين والسكريات، ويحتوي الثمر على الطرطريك وحموض المالك والسكريات والبكتين وحموض التنيك وجليكوزيدات الفلافون والأنتوسيانينات (في الأوراق الحمراء والعنب الأحمر) وفيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن. وتخفص الأنتوسيانينات نفوذية الشعيرات الدموية.

التاريخ والتراث أوصى نيكولاس كلبير سنة 1652 بكرمة العنب كغسول للفم 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 كتقنع لعلاج الإسهال والنزيف

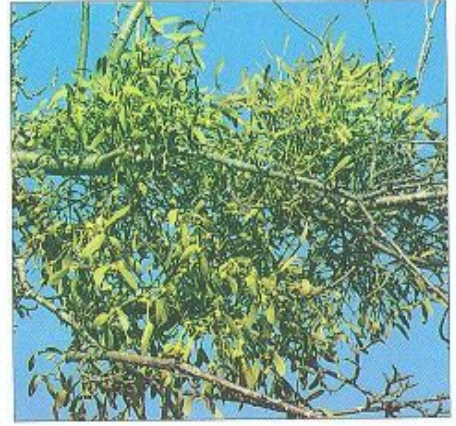


العنب مغذٍ عال، يستخدم مع الأوراق في علاج أوردة الدوالي.

الهَدَال

Viscum album (Larantaceae)
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد 3 أمتار على الأشجار المضيفة، لها أوراق جلدية رفيعة وأزهار مصفرة في عناقيد من 3 وعنبات بيضاء دائرية دقيقة.



الهَدَال كان «العصن الذهبية»، التي أنقذت إنياس Aeneas الأسطوري من العالم السفلي.

المنبت والزراعة الهَدَال موطنه أوروبا وشمال آسيا، ينمو على أشجار مضيفة، لاسيما التفاح (*Malus* spp.)، يجمع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والعنبات، **المكونات** يحتوي الهَدَال على غليكوبروتينات ومتعددات بيتيد (فيسكو توكسينات) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض أخرى وليغانانات وأستيل كولين، وعلى متعددات سكريد في العنبات، الفيسكو توكسينات تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية.

التاريخ والتراث في الخرافة الأسكندنافية، استخدم عُصن من الهَدَال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عهد بالنبتة لاحقاً إلى إلهة الحب وصار التقبيل تحتها إلزامياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الهَدَال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب وتخفيف القلق والحث على النوم. عندما يؤخذ بجرعات متدنية، يفرج نوبات الألم والصداع ويحسن القدرة على التركيز. ويوصف الهَدَال أيضاً للطنين والصرع، ويمكن أن يؤخذ لعلاج فرط النشاط عند الأطفال. وفي طب الطبائع البشرية، تحقن مستخلصات من العنبات لعلاج السرطان.

الأبحاث خضعت فعالية الهَدَال كعلاج للسرطان إلى كثير من الأبحاث، وما من شك في أن بعض المكونات، وبخاصة الفيسكو توكسينات، ذات مفعول مضاد للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحظ بقبول تام.

تنبيه الهَدَال، لاسيما العنبات، سام جداً. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

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 المعلقة بالكرب.





زراعة النباتات الطبية

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 الذكية الغضة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبية على عدة عوامل، منها الحيز المتوفر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. وكنقطة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبية شيوعاً واستخداماً في المداخل 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 البابونج (*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.

الحقائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المتينة لكي تزرعها في حديقتك، أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطفها. ازرع الأعشاب الدخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطاة أو في أوعية.

حقائق الأوعية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأضص أو السلال المعلقة أو أحواض

معظم النباتات الطبية تفضل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف. ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أسيجة الأشجار كمنكاسر للريح. اختر زوايا محمية مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المتينة، وتجنب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية. فقد تكون ملوثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تتحمل إلا نطاقات محددة جداً من درجات الحرارة، وكثير من النباتات، مثل أكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تتحمل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. أحجم النباتات الطبية 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 تصعب مثقلة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر التينة النامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تُجرى بشكل صحيح لكي تفيد النباتات الخشبية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة، وتحضّ إزالة رؤوس النباتات، لاسيما الشجيرات، على مزيد من النمو. كما أن تقليم نباتات الحديقة وترتيبها بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الري

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

توفر 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 الطبية مثل حبك 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، اشتر 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	السفوفلن المخزني (<i>Symphytum 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>Tai acetum parthenium</i> ، ص 139)
■ النقع للقلق وقلة النوم وعسر الهضم العصبي، الدهون لعقولة الشفة	■ تربة رطبة في الشمس، تقص بعد الإزهار	■ بذور / تقسيم / فسيلة	الربيع / الخريف	المرنجان (<i>Melissa officinalis</i> ، ص 111)
■ المرهم للجروح والجوف والجلد المتهب، النقع للعداوي الفطرية	■ تربة جيدة التصريف شمس تامة، تزال رؤوس الأزهار الميتة	■ بذور	الربيع / الخريف	الأذريون المخزني (<i>Calendula officinalis</i> ، ص 69)
■ النقع 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)
■ النقع كمقوٍ عصبي منبه ولمساعدة ضعف الهضم	■ موقع محمي مشمس، تحمي بالتكيس في الشتاء	■ بذور / فسيلة	الربيع / الخريف	إكليل الجبل (<i>Rosmarinus officinalis</i> ، ص 125)
■ النقع لالتهاب الحلق وقروح الفم والإسهال	■ موقع جيد التصريف أو جاف ومشمس	■ بذور / فسيلة / عكس	الخريف / الربيع	المريمية (<i>Salvia officinalis</i> ، ص 130)
■ الصبغة للاكتئاب والإياس والنقع الزيتي مظهر ويشفي الجروح	■ تربة جافة جيدة التصريف مع شمس أو ظل جزئي	■ بذور / تقسيم	الربيع / الخريف	حشيشة القلب (<i>Hypericum perforatum</i> ، ص 104)
■ النقع للسعال وعاوي الصدر، الدهون للعداوي الفطرية	■ تربة جيدة التصريف، قد تتطلب طبقة من الحصى، موقع مشمس	■ بذور / تقسيم / فسيلة	الربيع / الخريف	الصعتر الشائع (<i>Thymus vulgaris</i> ، ص 142)

حادة 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 تفرغ. قسّم 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 وقسّم 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 تبرن جذور الساق المعكوسة، أزلها



جذر الزنجبيل
الغصن ينتج بسرعة
عدة فروع جديدة إن
زرع في خليط
تسميد رطب في
ظروف دافئة فوق
21م.

وازرعها في أصيص. 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 قرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السبات وإعادة زراعتها.



حدائق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشئ منطقة عطرية زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورد جاهز من الأعشاب الغضة للاستخدام الطبي والطهي.

الطريقة الملائمة للنبتة. وعند الزراعة، أعد التربة مقدماً أخذاً 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 إنبات النباتات المعمرة قبل شراء البذور، لأن بعض الضروب تُنتج بسهولة، في حين أن ضروباً أخرى، مثل الجنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92) قد تكون صعبة الإنبات.

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 مكوثات فعالة طبياً في ظروف جافة. أرو 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 تغويتها 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 والاحتشار. ويمكن القضاء على الأرقعة باستخدام ماء صابوني أو بريها بماء تقع فيه قشر الثوم مدة يومين. أفضل النباتات المصابة للحؤول دون مزيد من التلوث.

طرق التكثير

ثمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر

زراعة البذور في الأوعية



2 عندما تُنتج البذور، املا عدداً من الأصص بخليط التسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية واغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد ورض التربة حولها. أروها جيداً ولا تسمح لها بالجفاف.

1 املا صينية بذور بخليط تسميد للبذور وأروها جيداً. انثر البذر وغطّ البذور الكبيرة بطبقة رقيقة من خليط التسميد. غطّ الصينية بالزجاج أو ضعها في كيس من النيلون واحفظها في مكان دافئ (تبلغ درجة حرارته 21م).

القطاف والصناعة

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيناً ويجب جنبها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. أنظر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطاف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للتحويل دون تدهورها والحفاظ على مفعولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعفاة خالية من أضرار الحشرات أو التلوث.

القطاف من البرية

تقدّم النباتات البرية مصدراً مجانياً طبيعياً من الأدوية العشبية وتشجع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكونات الفعالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضلة.

التعرّف إلى الأعشاب

إن التعرّف 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 التعرّف إلى النبتة.

العوامل البيئية والقانونية

تُجنّى الأنواع الشائعة من القراص (*Urtica dioica*)، ص 145) بسهولة من البرية، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً للافتقار إلى المنبت الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة برية، وربما تتمتع بعض الأنواع بالحماية. ورغم أن جمع بعض النباتات الطبية مثل

نصائح عامة

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنياً لضمان معالجة الأجزاء في حالة ممتازة وبسرعة للحفاظ على مكوناتها الفعالة.

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 التعرّف إليها. استخدم سكيناً أو مقصاً حاداً للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة، وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفازات واقية عند جمع نباتات شائكة أو مؤرّجة مثل الفيجين الثمين (*Rubi graveolens*)، ص 262) لتجنّب ردّ الفعل الأرجي.

عمّ تبحث

اجمع المواد من نباتات معفاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات، والتلوث إن كانت في البرية. ويجب إهمال أي نبتة متضرّرة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعفن مواد النبتة المجففة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنّب الخطأ في التعرّف إليها.

منى القطاف

اجمع الأعشاب في طقس جاف، ويفضّل في الصباح المشمس بعد تبخّر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحية، عندما تكون النبتة في ذروة نضوجها، يضمن احتوائها على تركيز عالٍ من المكونات الفعالة. يفضّل جمع الأوراق عند تفتحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ بالإزهار، والثمار والعنبريات 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 قطافها، ومرد ذلك أن مواد النبتة الغضة، لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكونات الفعالة طبيياً 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 خزنها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مفرغ من الهواء في الثلاجة.

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 النبتة نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محلياً. ولا تجمع اللحاء من البرية.

قبل القطاف، 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 مألوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوث المحلي.

القطاف من الحديقة

توفّر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكم فيها. ويمكن الجمع بين القطاف من الحديقة وتشذيب النبتة بإزالة الفروع غير المرغوب فيها والحض على التخصّن. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة. وبعض النباتات الطبية مثل الترنجان (*Melissa officinalis*)، ص 111) تغلّ محصولين أو أكثر في العام.



يمكن أن يفترش الحوذان المائي المواقع الظليلة في الغابات الرطبة. تُجنّى البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصادة والمدارية.

الجذور والجذامير والعساقيل والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تنقل التربة بالماء أو تتجمد. 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 قطعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعاد 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 توزع 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 تجف.

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 مبطنة بالورق، كما هو مبين هنا، أو توضع في كيس ورقي. تترك حتى تجف ثم تخرج برفق. ترفع البذور الكبيرة باليد عند تجف.

الأزهار الكبيرة

تقطع الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تتفتح في الربيع أو الصيف عادة. أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محددة من الزهرة، مثل بتلات الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تُفصل رؤوسات الأزهار الكبيرة عن السوق وتزال الحشرات أو الأوساخ عنها. توضع الأزهار على ورق نشاف في مكان جاف ويُفسح فيما بينها لكي يدور الهواء.

2 عندما تجف رؤوسات الأزهار، تُخزن في كيس ورقي بني أو وعاء زجاجي داكن. تُنزع بتلات الأذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل تخزينها.



الأزهار الصغيرة

يمكن قطع الأزهار الصغيرة مع السوق المتصل بها وتفصل لاحقاً. تعلق الأزهار الصغيرة مثل الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقي، أو تُدلى فوق صينية (انظر تجفيف البذور أدناه). وإذا كانت السوق لحيفة، تُجفف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.

الثمر 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 وتقلب 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، مثالياً. يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البتة صحيفة مطبوعة. ويمكن تخزين الأعشاب المجففة عدة أشهر في وعاء زجاجي غامق أو كيس ورقي 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 ويجفف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 تُعلق حزم من 8-10 سوق في مكان دافئ (لا حار) 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 قصفة، لا جافة كالحطب، تُفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحزم بعناية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.

3 تُفرغ المادة الجافة بعناية من الورقة داخل وعاء زجاجي داكن ذي غطاء ملوّن أو كيس ورقي بني.



النسغ والهلام

لا تجمع النسغ إلا من حديقتك، يُجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا الثؤلوية (*Betula pendula*)، (176) كميات كبيرة من النسغ إذا بُرئت، 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 عالي بعد رفع ما يقرب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنيّة من نباتات مثل الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، (140) بعصر الساق فوق صخرة. تلبس قفازات لأن العصارة اللبنيّة أو النسغ قد يكون أكّالاً. ويُقشط الهلام من الألوّة (*Aloe vera*)، (57) بعد شطر الورقة طولياً وتفريق الحافتين (انظر أدناه).



1 تشطر ورقة الألوّة طولياً بأصابع اليدين والإبهامين وتُباع الحافتين.



2 يجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكليّة للسكين. يستخدم هلام الألوّة على الفور إذا لا يمكن حفظه.

الحاء

لا تجمع الحاء إلا من أشجارك وشجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة بأكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من الحاء. ويفضّل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلم بعد ذلك. وعند نزع الحاء من النبتة، افعل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الحشرات والأشنة والحزاز عن الحاء، وقطّعه إلى قطع صغيرة وضعه على صينية لكي يجف.

طرق أخرى لحفظ الأعشاب

ثمة طرق أخرى لحفظ الفوائد الدوائية للأعشاب، إلى جانب تهيئتها وتجفيفها.

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعّالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مزبل للرطوبة، يمتصّ الماء من النبتة. يجب وضع مزبل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجفّ الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتندهر قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة.

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهو أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات بأكملها من أعشاب مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*)، (244) أو المريمية (*Salvia officinalis*)، (130) في أكياس من النيلون، ولا حاجة لإذابة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تتفتت بسهولة وهي لا تزال مجمّدة. ويمكن أيضاً تجميد حشيشة القُرّاز (*Stellaria media*)، (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 المقطّعة 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 المتكافئ.

شراء الأعشاب المجفّفة

تتوفّر الأعشاب المجفّفة عامّة 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 توفّر نوعية أفضل وأعشاباً أجذ نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيّد النوعية. تسوّق وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفّافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك بسبب التأكسد، ما يؤثّر على فعاليتها.
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيّدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميّزتين.
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الغش. ويمكن أحياناً كشف الغش بإدخال عشب مجفّف أو مواد غير طبية في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدّم عمرها. ابحث عن مواد زاهية جيّدة التجفيف والحفظ وغير متقدّمة في العمر.



تشير البتلات زاهية اللون إلى ارتفاع مستويات المكونات الفعّالة.

أزهار الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69 ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكّل دواء جيّداً على الأرجح، وإذا كانت موضوعة على الرف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرة وباهتة.

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجفّفة بشكل صحيح أمر حيوي ولا لن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية داكنة معقمة ذات أغطية محكمة. ويمكن خزنها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأوعية المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوّث العشبة. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد داكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف، ويمكن استخدام الأعشاب المجمّدة في أكياس نيلون مدة 6 أشهر. احرص على أن يحمل الوعاء المستخدم اسم العشبة ومصدرها وقوّة المستحضر وتاريخ القطاف، تنبه من الاحتشار. وإذا حدث ذلك، ضع المادة المتأثرة في كيس نيلون وارمها. عقم الوعاء وتحقّق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوّث.



يمكن صنع شبكة تجفيف بسيطة بتغطية إطار خشبي بشبكة سلكية.

صناعة الأدوية العشبية

في السنوات الماضية، صارت الأعشاب الطبية تصنع في صيغ كثيرة التنوع، ليس في نقائع ومغليات وصبغات فحسب. بل في مستحضرات مثل الشرابات والأكاسير 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).

التعرف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرف إلى هويتها بشكل صحيح. وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرف الخاطئ إلى الأعشاب أفضى إلى كثير من حالات التسمم. فأوراق القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) مثلاً تُخلط في الغالب بأوراق السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية باليناء أو من فولاذ لا يصدأ وسكاكين خشبية وفولاذية ومناخل بلاستيكية أو من النيون. 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

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 قنار 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.

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 الدهونات والشرابات.

الأوزان والمقاييس

موازين المطبخ العادية ملائمة لمعظم الأغراض، رغم أن الموازين الإلكترونية أكثر دقة. والمقاييس المترية بالغمات والتترات 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).

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 كاف 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 بحساب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها 5 مل (ويفترض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي 5 مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

عدة الإسعاف الأولي الأساسية

الصيديات ومخازن الأعشاب. ويمكن بدلاً من ذلك صناعة بعضها في البيت، كما تفصل الصفحات التالية. دقق في التنبيهات المرفقة بكل دواء.

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأولي في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يحد المرض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولي هذه يمكن إيجادها في



النقاع

النقاع هو أبسط الطرق لتحضير الأجزاء الهوائية الدقيقة للنبات، وبخاصة الأوراق والأزهار، من أجل استخدامها كدواء أو كشراب منعش أو مرخ. وهو يُصنع بطريقة مماثلة لصنع الشاي، باستخدام عشبة واحدة أو مزيج من الأعشاب، ويمكن شربه ساخناً أو بارداً.

تتمتع القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها الطيارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها غطاء، وذلك هام على وجه الخصوص في حالة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76). استخدم إبريق شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت تصنع كمية صغيرة. استخدم ماء غلي للتلو. تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونج، 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 تكراراً. وثمة أعشاب أخرى مثل شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139) قوية جداً بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقاع. دقق دائماً في الجرعة المقترحة وكمية الأعشاب المستخدمة، لأن للنقاع مفعولاً طبيياً ويمكن أن تُحدث تأثيرات غير مرغوب فيها إن أخذت بجرعات خاطئة.



1
توضع العشبة في مصفاة وتوضع المصفاة في الكوب. يُملا الفنجان بماء حديث الغلي.

2
يُغلى الفنجان ويُترك 5-10 دقائق قبل رفع المصفاة، تضاف ملعقة من العسل للتحلية عند الرغبة.

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 مغطى في الثلاجة أو في مكان بارد نحو 24 ساعة.

النقاع في الإبريق

يُسَخَّن الإبريق ثم تضاف العشبة. يُسكب الماء المغلي للتلو، ويُغلى الإبريق ويترك 10 دقائق. يُصفي بعض النقاع في فنجان. ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل عند الرغبة.



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.

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 المانور. وغالباً ما تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي التركيز أو يكتف 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 المرند (*Quercus robur*، ص 258) الذي يمكن استخدامه خارجياً لشد اللثة أو غسل الطفح 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
يُصفى السائل بمصفاة داخل إبريق، وتسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم يغطى الإبريق ويحفظ في مكان بارد.



الصبغات

تصنع الصبغة بنقع العشب في الكحول. يحضّر ذلك على تحلّل مكوّنات النبتة الفعّالة، ما يعطي الصبغة مفعولاً أقوى بشكل نسبي من النقع أو المغلي. وهي ملائمة للاستعمال وتدوم نحو سنتين. يمكن صناعة الصبغة باستخدام مرطبان وكيس قماش، بدلاً من المكبس. وتلعب الصبغات دوراً في معظم التراثات العشبية، رغم أنها تستخدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب الأوروبي والأميركي والأسترالي.

الصبغات مستحضرات قوية، ومن الضروري التحقّق من الجرعة الموصى بها. لا تستخدم البهّة كحولاً صناعياً أو كحولاً ميثيلاً أو كحول الإيزوبروبيل في الصبغات.

الصبغات مخزّنة الكحول

يجب في بعض الأحيان تجنّب 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 تبخّر 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.

الكمية القياسية
200 غ من العشب المجفّف أو 300 غ من العشب الغضّة المقطّعة للتر واحد من الكحول
الجرعة القياسية
تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم مخفّفة في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة.
الحفظ
تحفظ في قنّان زجاجية داكنة معقّمة مدة سنتين.

1 توضع العشب في مرطبان زجاجي نظيف كبير ويسكب الكحول، حتى تغطى العشب، يغلّق الإبريق ويوضع اسمه عليه. يبرج جيداً لمدة 2-1 دقيقة ثم يحفظ في مكان بارد لكن لمدة 10-14 يوماً، ويرج المرطبان كل يوم أو يومين.



4 تسكب الصبغة في قنّان زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع. وعندما تمتلئ، تغلق بغطاء أو سدادة ملولية وتسمّى القنّان.



3 يغلّق المكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقّف عن القطر. ترمى الأعشاب المتبقية.

2 يعدّ المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يُسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أخذها بمثابة كبسولات، لكن يمكن رشّها على الطعام أو شربها مع الماء. ويمكن وضعها خارجياً بمثابة رشوش على الجلد أو تمزج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294).

صناعة البرشامات

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضّل لشراء الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدق، كانت نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفّر أغلفة البرشامات الجيلاتينية أو النباتية في المتاجر المتخصصة أيضاً. يتشكّل الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للبخاخات (انظر ص 294)، ويمكن وضع النباتات القابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) على الجلد التانّ أو مزجه في مراهم (انظر ص 294) من أجل البواسير وأوردة الدوالي.

الكمية القياسية
تصلا برشامات قياس 00 التي تستوعب 250 مغ من العشب المسحوقة تقريباً
الجرعة القياسية
تؤخذ 2-3 كبسولة مرتين يومياً.
الحفظ
تحفظ في أوعية زجاجية داكنة كثيفة للهواء في مكان بارد نحو 3-4 أشهر.



2 عندما يمتلئ، نصف البرشامة بالمسحوق، يطبّق معاً دون إسقاط المسحوق وتحفظ.



1 يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرب نصف البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو تستخدم صينية لصنع البرشامات).

الأعشاب المقوية

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معينة في الجسم. ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوية الشرقية مثل الجنسنغ (*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 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)

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 للطاقة

لكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*, ص 125)
الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*, ص 142)
السبال المكسيكي (*Sabal serrulata*, ص 127)
الراسن الطيبي (*Inula helenium*, ص 105)
المريمية (*Salvia officinalis*, ص 130)

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 تفريغ 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.



2 يسكب الشراب المبرّد في قنّان زجاجية معقمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان داكن بارد. تغلق القنّاني بسدادات فليينية، لأن الشراب يعيل إلى التخمّر وقد يتفجّر إن حُفظ في قنّان مسدودة باغطية ملولبة.



1 يسكب النقيع أو المغلي في قدر، يضاف العسل أو السكر. يسخن المزيج بلطف ويحرك باستمرار إلى أن يذوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشراب. يُرفع عن النار ويبرد.

يصنع الشراب بنسب متساوية من النقيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نقيع أو مغلي للشراب، ينبغي أن ينقع أو يغلى للمدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطيبي إلى الدرجة المثلى. يجب نقع النقايع مدة 15 دقيقة وجلي 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. تسخن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكثف 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).

النقاع الزيتية

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 كثيفة للهواء لمدة ستة. وتستخدم خلال 6 أشهر للحصول على أفضل النتائج.

إن نقع العشبة في الزيت يسمح باستخلاص مكوناتها الذّوابة 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) والمراهم. ويجب عدم الخلط بين النقيع الزيتي والزيت العطري، فالثاني مكوّن فعّال يوجد في النبتة بشكل طبيعي وله خصائص دوائية معيّنة وطر مميز. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى النقيع الزيتي لزيادة فعاليته الدوائية.

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 بالمكيس، عندما يبرد الزيت يعصر الزيت في كيس كما هو موضح أدناه. كثير من الأعشاب تصنع نقاع زيتية ساخنة فعّالة، وبخاصة الأعشاب التوابلية مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) والفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248). يمكن فرك الجلد بهذه الزيوت لتفريغ الألم الرثي والتهاب المفصل، وتحسين تدفق الدم العضلي وإرخاء العضلات. وثمة أنواع أخرى من النقاع الزيتية الساخنة المصنوعة من الأعشاب المورقة، مثل السمفون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136). تسرع شفاء الجروح. ويستخدم الزيت المنقوع مع البوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) لآلام الأذن وعاوي الأذن، ويمكن إنتاج مرهم حشيشة القزار (*Stellaria media*، ص 270) من نقيع زيتي ساخن (انظر ص 294).



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 مكيس (أو إبريق إن لم يكن متوفراً) مزود بكيس من القماش. يجمع الزيت المصفى في إبريق ويكبس العشب المتبقّي لاستخلاص كل السائل منه.

3 يسكب النقيع الزيتي في قنّان زجاجية نظيفة داكنة باستخدام قمع. تُغلق كل قنينة وتوضع عليها بطاقة.

النقاع الزيتية الباردة

إن صنع النقيع الزيتي البارد عملية بطيئة وتطلب ترك المرطبان مملوئاً بالأعشاب والزيت لعدة أسابيع. يحض ضوء الشمس النبتة على إطلاق مكوناتها الفعّالة 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 (*Mellilotus officinalis*، ص 232). زيت الهيوفاريقون مضادٌ للالتهاب ومطهر ويمكن أن يوضع موضعياً أو يؤخذ داخلياً (بعد استشارة عشّابٍ للقروح الهضمية). زيت الزيتون يناسب النقاع الزيتية الباردة بوجه خاص، ولأنها 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.



1 توضع العشبة في مرطبان زجاجي شفاف. يسكب الزيت إلى أن يغطى العشبة تماماً، ثم يغلّق المرطبان ويرج جيداً. يوضع المرطبان في موقع مشمس، على عتبة النافذة مثلاً، ويترك 6-2 أسابيع.

3 يُعصر ما تبقى من الزيت. يسكب النقيع الزيتي في قنّان زجاجية داكنة ثم تسمى وتحفظ. ويمكن تكرار العملية بأكملها بالنقيع الزيتي وأعشاب طازجة أخرى.

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 الشفاه المتقشفة أو طفح الحفاض.

يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكونات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النقط أو شمع البارافين الطري (نشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النقط 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 يذهر بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاه. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشبة مسحوقة. 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 عشبة مجففة أو 300 غ من عشبة غضة في وعاء زجاجي. يغطى 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.

الكمية القياسية

60 غ من العشبة المجففة أو 150 غ من العشبة الطازجة (أو مزيج من الأعشاب) إلى 500 غ من هلام النقط أو شمع البارافين الطري
الاستخدام القياسي
يوضع القليل 3 مرات يومياً
الحفظ
يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة مغطاة لمدة 3 أشهر.



2 يسكب المزيج في كيس قماش مثبت بحافة إبريق بخيط لكي يرشح السائل منه إلى الخارج.



1 يذاب هلام النقط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع. تضاف العشبة المفرومة وتغلى ببطء لمدة 15 دقيقة وتحرك باستمرار.



3 تلبس قفازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج.



4 يسكب المرهم الذائب بسرعة في مرطبات قبل أن يجمد في الإبريق. يغطى كل مرطبان بدون إحكام. وعندما يبرد يحكم إغلاق السدادات وتوسم المرطبات.

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، ولاستخلاص القيح من الجروح المضموجة أو القروح أو الحببات.

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 الحببات 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 الحببات والجروح.

الكمية القياسية

ما يكفي من العشبة لتغطية المنطقة المصابة
الاستخدام القياسي
توضع لبخة جديدة كل 2-3 ساعات، ويتكرر الأمر قدر ما تدعو الحاجة.



2 تثبت العشبة في مكانها باستخدام شاشة أو رباط قطني. تترك لمدة 3 ساعات.



1 تغلى العشبة ببطء لمدة دقيقتين، يعصر أي سائل زائد ويُفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة لمنع الالتصاق وتوضع العشبة 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 مبردة وملطفة فيما تتيح للجلد التنفس والتعرق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضل حفظها في مرطبات داكنة كتئمة للهواء في الثلاجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشب المجففة أو 75 غ من العشب الغضة
و150 غ من الشمع المُستحلب و70 غ من الغليسيرين
و80 مل من الماء.

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 2-3 مرات يوميًا.

الحفظ

يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة وكتئمة 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 نمو العفن ويطيل عمر حفظه، وكذا
إضافة 5 مل من يورات 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

الغليسيرين والماء
والعشب أثناء
التحرك
ويُغلى المزيج
ببطء لمدة 3
ساعات.



2 يُصفى المزيج في مكبس أو كيس قماشى، يحرك
ببطء وباستمرار إلى أن يبرد ويجمد.



3 يوضع الرهيم الجامد بسكين أو ملوq صغير في
مرطبات زجاجية داكنة. تغلق بإحكام وتوسم.
تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدهونات

الدهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقايع أو المغليات أو الصبغات المخففة
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
فعاآلتين جداً في تفريج التورم والألم والتكدم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمى.

الكمية القياسية للدهون

500 مل من النقايع أو المغلي، أو 25 مل من الصبغة في
500 مل من الماء.

الاستخدام القياسي للرفادة والدهون

يستخدم كما هو مطلوب. تحضر رفادة حديثة أو دهون
عندما يبرد (إن كان ساخناً) أو عندما يجف
(إن كان بارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في قنآن معقمة ذات أغطية في الثلاجة
لمدة يومين.

وضع الرفادة

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في
الغالب خفض التكدم والتورم أو الحؤول دونه إذا
وضعت رفادة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون
الجلد مفتوحاً. وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في
تلطيف الالتهاب وتبريد الحمى وتخفيف الصداع.
ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار
وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدهون

يُصنع نقيع أو مغلي (انظر ص 290) ويُصفى جيداً.
ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء. تنقع
قطعة قماش نظيفة في الدهون وتُغصّر جيداً، ثم تغسل
المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلاً من وضعها على
الجلد كما تفعل في الرفادة).



2 توضع الرفادة على المنطقة المصابة. للآلام
والتورمات، تثبت الرفادة بغشاء من النيلون
وديوس مشبك وتترك نحو 2-1 ساعة. يعاد وضعها
حسب الحاجة.



1 تغسل اليدين جيداً وتنقع قطعة قماش ناعمة في
الدهون. يُغصّر فائض السائل. قبل الوضع، يفرك
بعض الزيت على المنطقة المصابة للحؤول دون
الالتصاق.

مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة. وتوفّر معظم المستحضرات التالية تفرجاً موضعياً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسية متنوعة، وسوائل الغرغرة وغسولات الفم تلطف 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 وتفرج التهاب الجيب وحمى الكلا والربو القصبي. فاجتماع البخار والمكوّنات المطهرة 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، وتخميده 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 اشتئاشق 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 الراتانيا (*Krameria triandra*، ص 223) والعر (*Commiphora molmol*، ص 84) أكثر استساعة وأكثر فعالية للتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو رشّة من الفليفلّة 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 المطهرة تصلح كسوائل الغرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم.



يوضع حمّام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الوراء.

الحمّامات وغسولات الجلد

يمكن أن تفرّج الحمّامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والجيوب المحتقنة. وتُصنع من الزيوت العطرية المخفّفة أو النقايع. وتلطف حمّامات العين العيون المتقرّحة أو الملتهبة أو المهيجّة.

لصنع حمّام عشبي يُضاف 500 مل من النقيع المصفّى (انظر ص 290) أو 10-5 قطرات من الزيت العطري إلى حمّام متدفق.

لصنع غسول جلدي 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 معقّم لحمّام العين. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 2-3 قطرات من صبغة إلى وعاء حمّام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام. يُمال الرأس إلى الوراء وتغسل العين بظرفها باستمرار. تكرر العملية 3 مرات في اليوم.

تنبيهات عامّة يجب أن تكون حمّامات العين ضعيفة جداً لكي لا تلصق العين. استخدم دائماً ماء مغلياً مبرداً في وعاء معقّم. لا تُغسل العين لفترة تزيد على 3-2 أسابيع كل مرّة. عند غسل العينين باستمرار، تُضاف رشّة ملح إلى كل حسمام للعين المحلول دون نمن الألاح 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 يزرع اللب باستخدام عصارة ميكانيكية، أو خلاط كهربائي (إن لم تكن متوفرة. يُعصر اللب من خلال كيس قماشى لجمع العصير، وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها.

يُتفرغ به أو يغسل الفم بكوب ملآن. ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مغلي (ص 290) أو تخفيف 5 مل من الصبغة في 100 مل من الماء الساخن واستعمالها بالطريقة نفسها. يكرّر قدر الحاجة ما لم يكن ذلك محدداً.

الفراغ والتحاميل

الفراغ والتحاميل حبيبات شمعية تحتوي على زيت عطري أو مسحوق ناعم. وهي تستخدم عندما يرجح تفكك الدواء القموي أثناء الهضم قبل وصوله إلى الموقع المقصود. تُقحم الفراغ في المهبل والتحاميل في الشرج وتذوب عند درجة حرارة الجسم. تُمتصّ العشب بسرعة في مجرى الدم وتوفّر تفرجاً سريعاً. ومن الأفضل شراء تحاميل جاهزة.

لصنع الفراغ يستخدم قالب فراغ أو يصنع 24 قالباً من ورق الألمنيوم المشكّل حول كشتبان. يمزج 10 غ من الصابون الطري و 50 مل من الغليسرين و 90 مل الكحول المميثلة وتُسكب في القوالب. تترك لبضع دقائق لكي تكسو القوالب ثم يدلق الفانض وتترك لتجمد. يذاب 20 غ من زبدة الكاكاو، ترفع عن النار وتضاف 30 قطرة من الزيت العطري أو 5 غ من المسحوق. يسكب المزيج في القوالب ويترك 3 ساعات ليجمد قبل رفع الفراغ. تحفظ في مكان بارد في وعاء مبطّن بورق زبدة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

الزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطرية في التدليك للتطيف الأوجاع والآلام الثانوية. ويجب أن تخفّف بزيت حامل قبل استخدامها لأنها يمكن أن تهيج الجلد. تتدهور الزيوت العطرية بسرعة بعد التخفيف، لذا يُفضّل مزج مقادير صغيرة عند الحاجة.

للتدليك تمزج 5-10 قطرات من الزيت العطري مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الحامل، مثل زيت اللوز ويدلك الجلد بلطف.

حارق الزيت تستخدم 5-10 قطرات من زيت عطري صرف ممزوجة بالماء، وتحرق لمدة 30 دقيقة.



تستخدم الزيوت العطرية في الحمّامات ومحارق الزيت وفي التدليل لتفريج التوتر والكراب.

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تعتل الصحة فحسب. فكثير من الأعشاب تعمل «مقويات 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 مآثرات 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 وكروبها اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدم في العمر. فالأعشاب المقوية مثل الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) تحسّن قدرة الجسم على مواجهة الكرب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) يببط 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 مقو ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الصساء.

الشتاء مثل القراص (*Urtica dioica*، ص 145) كانت «مقويات ربيعية» ماثورة، ومثل هذه الأعشاب مغذية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفّر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفّر 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. وتورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن.

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) و فيتامين A
الجزر (*Daucus carota*، ص 198)، والحمّاض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126) والمشمش (*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 الأرمذ (*Juglans cinerea*، ص 222)
الفيتامين K الفصصية (*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) والكُرنب (*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 الثرة (*Zea mays*، ص 152)



قرّة العين متحمّ فيتامين ومعديني قائم بنفسه. طعمه «لاسع» ما يشير إلى قدراته الصادة (المضادة الحيوية).

السيلينيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
السيليكا ذنب الخيل (*Equisetum arvense*، ص 202) والقراص (*Urtica dioica*، ص 145)
الزرك بذور القرع الروعي (*Cucurbita pepo*، ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277).

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضيف نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية. مثال ذلك، إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)، وهو ملازم عطري ماثور للحمّ الأحمر في الطهي الأوروبي. يساعد الهضم بشكل فعّال. والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مطهر قوي ما يجعله من الناحية الطبية دواءً فعّالاً للزكام وعباوي 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، تضيف الأعشاب والتوابل الحارة على الطعام لونا وحدة وقيمة غذائية. فأعشاب الكركم الصبّاغي (*Curcuma longa*، ص 88) والهال الصبّاغي (*Elettaria cardamomum*، ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، وكلها تُستخدم في الطهي، تقي من الانزعاج والعدوى المعدية المعوية.

أدوية لعلل شائعة

إن المعرفة العشبية آخذة بالنمو مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية الصيدلانية. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعالة لعدد من الالتهابات الشائعة، لكن ينبغي التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها، إن لم تكن واثقاً مما 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 الجرع المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضع والأطفال، ص 318.

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البتة، فمضاعفتها 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 تفاقت 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 يعطي جرع الأطفال. ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمكنة أخرى

(*Panax ginseng*)، العرعر الشائع (ص 116)، السوس المخزني (*Juniperus communis*)، ص 223، الفراسيون القلب (*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، المر (*Commiphora*)، ص 225، النعنع البري (*Mentha pulegium*)، ص 84، الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*)، ص 233، السنّا 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 المفقول (*Rumex crispus*)، ص 126.

■ تجنبي الجرعات الدوائية من حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*)، ص 160، اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص 247-296، الفليفلة الدغية (*Capsicum frutescens*)، ص 70، الكرفس (*Apium*)، ص 61، المریمیة (*Salvia officinalis*)، ص 130. وتُرد 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 موافقتك.

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك. عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من النبتة، تذكر التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء. لا تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية.

■ تعدّ المستحضرات بمقادير قياسية من العشبة المجففة كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك:

■ **النقايع** تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب ماء، أو يُصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغطى للاحتفاظ بالزيوت الطيارة القيّمة. لإعدادها، انظر ص 290.

■ **المغليّات** يستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 290.

■ **التشويقات** يضاف 10-5 قطرات من الزيت العطري إلى 1 لتر من الماء المغليّ أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر ص 296.

■ **الدهونات** 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 العبوة. 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، يُعطى 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.

للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي:

■ 12-6 شهراً - 1/10 جرعة البالغين.

■ 6-1 سنوات - 1/3 جرعة البالغين.

■ 12-7 سنة - 1/2 جرعة البالغين.

المستون

قد يتطلب المستون 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 تجنّبها في هذا القسم: شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 271، الأقتى

العنقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78، البارسمة

البوتولية (*Barosma betulina*)، ص 67، حشيشة الملاك

الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60، الرواند الكفي

(*Rheum palmatum*)، ص 124، القويصة الحمراء

(*Salvia miltiorrhiza*)، ص 129، مخلب الشيطان

(*Harpagophytum procumbens*)، ص 101، الراسن

الطبي (*Inula helenium*)، ص 105، شجرة مريم

(*Tanacetum parthenium*)، ص 139، الجنسنغ



النقايع تشكل أدوية فعّالة؛ بعضها مشروبات مرخّبة أو منعشة.

القياسات

1 مل = 20 قطرة.
5 مل = ملعقة صغيرة
20 مل = ملعقة طعام (كبيرة)
70 مل = قدح صغير
150 مل = قدح كبير

أدوية من دون وصف طبية

إن أعداد المتاجر وشركات الطلبات البريدية التي تباع مستحضرات جاهزة أخذ في التنامي، ومن الملائم عادة شراء الأقراص والزيوت العطرية والفرازج والدهونات وربما الصبغات، وصنع النقاغ والمغليات والشرايات بنفسك. ويجب شراء لزيقات ست الحسن لا صناعتها. قبل شراء دواء عشبي، احرص دائماً على قراءة لائحة المحتويات على عبئته (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.

تُضاف 5-10 قطرات من الزيت الطيار إلى الماء المتدفق. وللاستخدام الزيوت العطرية في التدليك، انظر ص 296.

معلومات أخرى

للحصول على معلومات عن مستحضرات أخرى والوزن والقياس والمعدّات، انظر ص 290-296.

عون ذاتي

يقدم هذا القسم النصح بشأن نمط الحياة والنظام الغذائي والتمارين. وهذه المقترحات لا تقدّم عموماً حلاً سريعاً ويجب اتباعها فترة طويلة لكي تكون فعالة. ويجب أن تُستخدم إلى جانب الدواء العشبي الموصى به. فيضمان حصول جسمك على الغذاء الصحيح وبلوغه اللياقة الصحية، تحمي نفسك من كثير من العلال، مثل العداوي والمشكلات الدورانية، فضلاً عن زيادة فرص الشفاء بسرعة وفعالية. تجد الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن مدرجة في ص 297.

تقيع الشمّار والثرنجان
يفرج عسر الهضم.



الزيوت العطرية

لا تؤخذ الزيوت العطرية داخلياً ما لم يُشر بذلك ممارساً مختصاً. وللإستخدام 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، وللحمام،

فهرس الأمراض

أنظر الصفحات المذكورة لعلاج الأمراض التالية:

الكرب عند الشيوخة 318	ضغف الذاكرة والتركيز عند المسنّين 319	حُرُوق 303.42	التهاب القصبّات 310	إثغار 318
الكسور 312	ضعف الهضم 306	حالا نطافي 304	التهاب اللوزتين 311	إحصاب 316
اللداغ والسعات 303	ضعف الهضم عند الشيوخة 319	حماق 304	التهاب المثانة 314	أدوية العمر المتقدّم 319
السعات والثورمات 303	ضغف الدم المرتفع 301	حُطَل 317	إلتهاب المفاصل 313	أرجية 300-301
مشاكل الإحصاب 316	ضغف الدم المرتفع عند الشيوخة 319	حُموضة 307	التهاب الملتحمة 310	أرق 309, 313
مشاكل الأعصاب والكرب 309-308	مشاكل الإياس 316	حصى 311	الم الأذن 312	أرق عند الأطفال 318
المشاكل التناسلية والحوضية 316-315	مشاكل الجلد عند الأطفال 318	حمى الكلا 300	الم الأذن عند الأطفال 318	إرهاق عصبي 309, 308
مشاكل الجلد 303-305	مشاكل الجيوب 300, 309, 312	حيوية (ضعفها أو الحفاظ عليها) 319	الم الأسنان 308	استقلاب وضعف كبدي 319
مشاكل الحيض 301, 315	مشاكل الدوران 301-302	خبر الرأس 318	الم الأعصاب 308	إسهال 307
مشاكل الدوران عند الشيوخة 319	مشاكل السبيل التنفسي 310-312	خفقان 302	الم الحوض 315	اضطرابات هضمية 306-307
المشاكل العضلية الهيكلية 312, 313	مشاكل النوم، انظر الأرق 306	داء السفر 306	الم الرأس 308	أطفال 318
مشاكل العين 310	مشاكل الهضم عند الأطفال 318	داء المبيضات 314	الم الظهر 313	اكتئاب 308
مشاكل اللثة 306	مشاكل الهضم 307	دقق مُبكر 316	الم العضل والمص 312	إكزيمة 300
مشاكل الأرق 306	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الدوالي 302	الم المعدة 305	التهاب الأنف الأرجي 300
مشاكل الهضم عند الأطفال 318	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	دورة الحيض غير المنتظمة 315	الم المفصل وتيبسه 313	التهاب الحلق 311
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	ربو 301	إسناك 307	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	رثية (روماتيزم) 312, 319	انحباب البول 315	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	رمد 310	انحباب السوائل أثناء الحمل 317	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الرعاف 310	انفلونزا 311	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الرياح 306	أنيميا (فقر الدم) 301	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الرياح والمص عند الأطفال 318	إيلام الثدي 315	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	زكام 311	اليواسير 302	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	زكام ونزلة صدرية وسعال صدري عند الأطفال 318	تصلب الشرايين 301	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	سعال 310	تقرح الحلمات والصدر 315	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	سُعفة القدم 304	تقرح الفم 306	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	سُكّر معلق 309	توتر 308, 309	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	سَلّاق 314	توتر العضل 308	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الشَرَب وبردودة الأطراف 302	توتر قبل الحيض 315	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الشرى (طفح القراص) 303	ثأليل 304	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الشقيقة 309	جُدري الماء 304	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الشيوخة / العمر الثالث 319	جذوح 304	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الشكاوى الهضمية عند الأطفال 318	جولف 304	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الصداغ 306, 308, 309	حب الشباب 305	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	الصواع عند الأطفال 318	حرق الشمس 303	
المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308		حرقة الفؤاد أثناء الحمل 317	



المستحضرات التي تُفرك على الصدر تفرّج الشكاوى التنفسية.

الأرجيات



القراص
(*Urtica dioica*)

تتطور الأرجيات في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعي في الجسم بشكل مفرط مع مهيج خارجي، مثل غبار الطلع ولسعة 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 المهذدة للحياة، مثل الربو. استشر ممارساً اختصاصياً قبل أخذ أي دواء عشبي لهذه الحالات.
- أي أرجية تظهر 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 تفرج 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 الأنف»، ص 312.

النظام الغذائي

قلل من تناول الأغذية المنتجة للمخاط أو أوقفها، 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.
العشبة الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*)، ص 133.
الدواء يُصنع فطري ويؤخذ كوبان يومياً.

حمى الكلا

العشبة البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131
العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً. يؤخذ ليضعة شهر قبل موسم حمى الكلا وفي أثنائه.

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة

الأعشاب العرقون (*Euphrasia* spp.)، ص 208، لسان الحمل

الكبير (*Plantago major*)، ص 249، عصا الذهب (*Solidago virgaurea*)، ص 269، الغافقية المتقوبة (*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 الفُنفذ (*Echinacea* spp.)، ص 90، الخطمي 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 صيغة 3 مرات يومياً مع ماء دافئ.
ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء / الخضراء والاحتقان الجيبي خاصة.

الإكزيمة

تتميز بجلد ملتهب أحمر بسبب تهيجاً وتقشراً وبثوراً صغيرة، ورغم أن الإكزيمة تنتج غالباً عن رد فعل أرجي محدّد، يمكن أيضاً أن تورث أو تنتج عن اتصال مطول بمهيج 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. تخفّف حشيشة القُرْزَان التقرّح أو الحكّة، ويمكن استخدام الشوفان لإضفاء تأثير ملطف ومطر على ماء الحمام. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

عون ذاتي

لتجنّب الحك، تغطّي المنطقة المصابة بقماش ماص غير مهيج مثل القطن.

تنبيه عامّ إن لم يطرأ تحسّن على الحالة أو تفاقمت، استشر ممارساً اختصاصياً.

أدوية عامة

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*)، ص 112، حشيشة القُرْزَان (*Stellaria media*)، ص 270.
الدواء 1 يُصنع دهن النعنع بنقع ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب من الماء. يُترك لمدة 10 دقائق ثم يُصفى ويُبرد. يستخدم لغسل الجلد المصاب بلطف 3-2 مرات يومياً.
الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القُرْزَان أو الرهيم أو العصير الطازج 5 مرات يومياً.
خيار تضاف 2 قطرة من زيت النعنع إلى ملعقة صغيرة من أي من مستحضرات حشيشة القُرْزَان.

العشبة تصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*)، ص 74.
الدواء ترش المنطقة المصابة بالسحوق 3-2 مرات يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدار كافٍ من الماء لصنع عجينة تُبسط فوق المنطقة المصابة 1-2 مرة يومياً.

الإكزيمة مع جلد ناز

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100.
الدواء يوضع دهن أو رهيم (كريم) نحو 5 مرات يومياً (يفضل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بلعقتين صغيرتين من الأوراق وكوب من الماء، يترك 15 دقيقة ثم يصفى ويُبرد. يستخدم كغسول نحو 5 مرات يومياً.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76.
الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. يوضع على المنطقة المستحكة مباشرة عندما يبرد، أو يضاف النقيع الساخن إلى حمام دافئ ويقطس فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبة الشوفان (*Avena Sativa*)، ص 172.
الدواء يملأ كيس موسلين (أو ما شابه) يشوفان مطحون ويوضع تحت حنفية ماء ساخن أثناء الحمام. يُسترخى في الحمام لمدة 10-5 دقائق.

الربو المعتدل والأزيز وضيق النفس

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 بعديوى 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 للبابونج يخفّف التهاب.

تنبيهات عامة اطلب مساعدة اختصاصي في الربو. لا تتوقف من أخذ المنشقات الستيرويدية وغيرها. ويجب وقف استخدامها تدريجياً بإشراف اختصاصي.

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 والعداوى الصدرية.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90).
الدواء تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-2 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 البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76).
الدواء يُصنع نقيع بمعلقتين صغيرتين معرّمتين 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 موضعيتين على محرمة.

العشبة الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*)، ص 133).

المشكلات الدورانية

للحفاظ على صحة جيّدة، يجب أن تغمر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف مليار خلية بسائل يحضّر لها المغذيات الحيوية ويزيل الفضلات الناتجة. وعندما تقوّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويلاً على القلب.

يساعد النظام الغذائيّ متدنيّ الدهون والغني بالألياف والتمرير الهوائي المنتظم في الحفاظ على نشاط القلب وخلو الشرايين من الرواسب الدهنية

التي يمكن أن تجعل بطاناتها «كَمْخَة». وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيّد، وأهمها الثوم (*Allium sativum*)، ص 56).



مشتركة فيرجينيا
(*Hamamelis virginiana*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الصدري الحاد
- خفقان يدمر عدة دقائق
- اوردة ساخنة أو متورّمة أو متقرّحة ومؤلمة أو تلون أحمر غامق للجلد أو الأوردة.
- الإغماء أو الدوام مع ضعف أو خدر أو وخز في أي جزء من الجسم.

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. ترشّف 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). الديمسيّة (*Artemisia absinthium*)، ص 63).
الدواء تؤخذ 5-2 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء قبل الوجبات بنصف ساعة.
تنبيه لا تؤخذ الديمسيّة أثناء الحمل.

العشبة الكيراتا (*Sweetia chirata*)، ص 135).
الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

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.

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل المستخلص مع الماء مرتين يومياً لمدة 2-3 أشهر كل مرة.

العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153).
الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض في طعمك 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 فص أو اثنين من الثوم الغض يومياً.
ملاحظة الثوم أكثر فعالية عندما يؤخذ كواقي منتظم لا كدواء.

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*)، ص 98).

ارتفاع ضغط الدم وتصلّب الشرايين

يمكن أن تفيد الأعشاب الحالات المعتدلة من ضغط الدم العالي وتصلّب الشرايين. الثوم يرفقّ الدم ويخفّض الرواسب الدهنية ويخفّض ضغط الدم؛ والجنطة السوداء والجنكة تساعدان الدوران وتخفّضان ضغط الدم وتحولان دون تصلّب الشرايين؛ ويحسّن الزنجبيل الدوران، لاسيّما إلى الشعيرات الدموية.

تنبيه عام استشر اختصاصياً، وبخاصة إن كنت تأخذ دواء لحالة دورانية

الخفقان ونوبات الذعر

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. ازهار الزيزفون وجذر الناردين المخزني مرخيان ومهدئان للجهاز العصبي، ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام الخفقان عدة دقائق.

الخفقان

العشبة الزيزفون (*Tilia spp.*)، ص 275.

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من الزيزفون و750 مل من الماء. يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*)، 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.

نوبات الذعر

الأعشاب الزيزفون (*Tilia spp.*)، ص 275، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الزيزفون و1/2 ملعقة صغيرة من الناردين المخزني المسحوق وكوب من الماء. يشرب 4 أكواب يومياً.

الأعشاب فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225.

الدواء يُصنع نقيع فراسيون 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 فراسيون القلب أثناء الحمل.

شدة البرد والشرث

يمكن أن يسبب ضعف الدوران انزعاجاً وشرتاً مؤلماً (تقرحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لأصابع اليدين والقدمين. ويتنبه الدوران بإدخال مزيد من «الدفء» إلى النظام عن طريق الأعشاب والتمرين، بتحسّن تدفق الدم إلى اليدين والقدمين. الأعشاب الحريفة الحارة مثل الفليفلة الدغلية أو الزنجبيل، تثبّت 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 وتقدر بشكل متكرر.

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*)، ص 70.

الدواء تؤخذ أقراص الفليفلة الدغلية في الشتاء. خيار تضاف رشّة من مسحوق الفليفلة الدغلية أو صلصة الفلفل إلى كل رجة رئيسية. تنبيه لا تؤخذ الأقراص 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.

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 طعمك يومياً.

دواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو عصير الليمون غير المخفف أو صبغة حشيشة القنفذ الصرف على الشرث غير المفتوح مرتين يومياً.

ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في التحول دون التنفّط والنز. وعندما تفتتح نقطة يمكنك متابعة الوضع لكنه يوسع عند التلامس.

عروق الدوالي والبواسير

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط فيها. يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأوردة الرقيقة ويسبب تمدد الأوردة وتجمّع الدم. وتتشأ البواسير عن الإمساك عادة. يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريج هاتين الحالتين. مشتركة فيرجينيا المقطرة قابض ممتاز والأخلية ذات الألف ورقة خصائص لينة وقابضة ومضادة للالتهاب.

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة. يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنب الالبسة الضيقة عند الخصر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر الإمساك والإسهال، ص 307).

تنبيه عام لا تدك أوردة الدوالي أو تتركها.

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 1-2 مرة يومياً، أو يمزج مقداران متساويان من رهيمي 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 مرة 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.

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100.

عشبة البواسير (*Ranunculus ficaria*)، ص 258.

السنديان المزدّد (*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 مرة يومياً.

دواء 2 تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المزدّد مع 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون المخزني ويوضع 2-1 مرة يومياً.

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة الدرديار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144.

الدواء يؤخذ «غذاء الدرديار الأحمر» (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الأقراص.

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص 120.

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من البذور المنقوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يومياً.



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 والمعاناة 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.

اللدغات واللسعات والتورّمات الثانوية

المناطق المتهبة والمتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات واللسعات. ورغم أنها قد تكون مزعجة جداً، فإن معظمها لا يُسبب إلا حكة مؤقتة والتهايباً يخفّ عادةً خلال بضعة ساعات. وتساعد كل الأدوية الواردة في تلطيف التهيج والتقرّح، وللحصول على تفرّج أكثر فعالية، يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الخزامى التهيج فضلاً عن أنها صالحة للحشرات، والألوة ملطّقة وشافية. ويخفّف الأذريون المخزني وحشيشة القلب الالتهاب. وتنبّه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقراص مضاد للحورجات.

تنبيهات عامة استشر اختصاصياً على الفور إن كنت ميلاً إلى ردود أفعال أرجية شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في القدم وأخذ الحلق يلهث. فبعض اللدغات وعضات الحيوانات سامة وقد تتطلب تلقياً وعناية طبية فورية.

الأدوية الخارجية

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء تفرك 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 الزهبان (*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

استشر اختصاصياً على الفور من أجل
■ تغيرات النمش أو الخيلان أو الثآليل
■ الانتفاخ المفاجيء أو ردّ الفعل الأرجي
■ الحروق غير الثانوية. بما في ذلك حروق الشمس
■ الحبوب التي لا تتبدّد أو تُبَطِّط
■ الجروح والجلوف والكدمات واللدغات واللسعات الخطيرة

رهيمية أو دهونة أو صبغته، أو زيت حشيشة القلب. لصنع دهون الأذريون المخزني، تنقع ملعقتنا طعام معرّمتان من الأذريون في كوب من الماء. يصفى النقيع ويبرد ثم يوضع. خيار تضاف 5 قطرات من كل من الزيت العطري للخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) والبابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) إلى ملعقة صغيرة من المستحضرات أعلاه. تنبيه لا يوضع زيت البابونج أثناء الحمل.
إرشاد يوضع عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) الصرف إن لم يتوفّر أي شيء آخر.

الأدوية الداخلية

العشبة 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.
العشبة 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 مضغفة وتشفي عادة دون مساعدة رغم أن العلاج الشمسي يمكن أن يسرع الشفاء.

طفح القراص (الشرى) 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 تفرّج فعّال، يوضع رهيم (كريم) حشيشة القزّان ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية.

الطفح الجلدي له مسببات عديدة، مثل الأرجية والعدوى والتهيجية واللدغات واللسعات وتغيّرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكة والتورّم.

الحروق الصغيرة تستجيب عادة بشكل جيّد للدواء العشبي، لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء ما، تُغسل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وتُحفظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات بقطعة قماش نظيفة منقوعة بماء بارد.

طفح القراص (الشرى)

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). الارقطيون (*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.

العشبة حشيشة القزّان (*Stellaria media*، ص 270).
الدواء (خارجي) يوضع الرهيم وفق المطلوب.

طفح الجلد المتهب

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69). السمفون المخزني (*Symplectum officinale*، ص 136).

تنبيه عام إذا بدت عدوى المطلب استشارة اختصاصي.

الجروح الثانوية والكدمات

الجروح الثانوية والكدمات والجلوف جزء من الحياة اليومية والأدوية الواردة هنا علاجات منزلية فعّالة. مشتركة فيرجينيا قابض جيد جداً للجلوف الثانوية والكدمات والتورّمات تقي المنطقة المتضررة وتلففها. ويمكن استخدام زهرة العُطاس لتفريغ التكدّم والالم والتورّم. وهي تمتزج جيداً مع مشتركة فيرجينيا. ويمكن تنظيف الجروح بهلام الألوّة، وهي، على غرار السمفوطن المخزني، لاثمة ممتازة للجروح. ويقيد مرهم السمفوطن في إزالة الندوب القديمة. انظر أيضاً «الأوتاء والكسور»، ص 312.

تنبيه عام اطلب العناية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو الجلوف الخطيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم ينخفض الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ.

تنظيف الجروح

العشبة الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص (54).

الدواء يُصنع دهنون الأخلية ذات الألف ورقة ويترك ليبرد ويستخدم كغسول.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص (69).
الدواء يصنع دهنون الأذريون بملعقتين صغيرتين معرمتين من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصفراء 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 بضماطة منقوعة بالهلام، تغير بشكل متكرر.

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص (100).

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 3-2 مرات يومياً.

لأم الجروح

الأعشاب السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص (136)، الألوّة (*Aloe vera*)، ص (57).

الدواء يوضع مرهم السمفوطن على حواف الجرح أو تستخدم لبخة السمفوطن عندما تتشكل جليّة.

يستخدم مرهم الألوّة لتنظيف الجرح (انظر اليمين).
تنبيه لا يستخدم السمفوطن 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 3-2 مرات يومياً أو تستخدم مشتركة فيرجينيا المقطرة، كما أعلاه.

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

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 بلفات دقيقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي.

الحلأ النطاقي والحماق ينتجان عن فيروس مائل يسبب تقرّحات في كل أنحاء الجسم. الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متورّم وعرضة للعدوى، لذا فإن الأعشاب التي تدعم الأعصاب والجهاز المناعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعياً.

الثآليل يسببها فيروس الحلأ البسيط وقد تصعب إزالتها. وغالباً ما تكون الأدوية الواردة هنا فعّالة بالمشاورة.

تنبيهات عامة استشر دائماً اختصاصياً ممارساً إذا أصبت بالحلأ النطاقي أو تشك في ذلك. اطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت أن تغيراً مفاجئاً طرأ على الثآليل.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي

الأعشاب حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص (90)، حبشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص (104).

الأدوية تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة أي من العشبتين مع الماء 3-2 مرات يومياً.

يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو برشامات حبشيشة القنفذ أو صنع تقبيع حبشيشة 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 الترنجان (*Melissa officinalis*)، ص (111).

الدواء (داخلي) يُصنع تقبيع وينسحب نحو 5 أكواب يومياً.

الدواء (خارجي) يُصنع دهنون ينقع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق الغضة أو 3 ملاعق صغيرة من الأوراق الجففة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى وشدن البقع 3-5 مرات يومياً.

الثآليل

العشبة الألوّة (*Aloe vera*)، ص (57).

الدواء يوضع الهلام على الثآليل مباشرة 3-2 مرات يومياً نحو 3 أشهر.

العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص (274).

الدواء تُوضع الصبغة الصفراء على الثآليل 2-1 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 التقرح المستحكة هذه في البيت.

عون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جوارب من خيوط صناعية أو أحذية ضيقة.

أدوية عامة

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص (136).
الدواء تُصنع لبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 2-1 ساعة يومياً.

تنبيه لا تستخدم السمفوطن على الجلد المشقوق.

الأعشاب البلقاء (*Meiroleuca alternifolia*)، ص (110)، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص (95)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص (69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص (142).

الدواء تمتزج 5 قطرات من الزيت العطري للبلقاء 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 3-2 مرات يومياً.

سعفة القدم

الأعشاب الكركم الصباغي (*Curcuma longa*)، ص (88)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص (69).

الدواء تمتزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكركم مع 15 مل من مرهم الأذريون. يفرق بين أصابع القدم وتحتها يومياً.

العُدَّ (حب الشباب) والحبوب

ينتج العُدَّ والحبوب عن عدوى موضعية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سمية داخلية، تسبب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزهمية في حالة العُدَّ. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخلياً.

العُدَّ يحدث عموماً في سن المراهقة ويُنتج دُخَيْنَات وبثوراً وكُجَيْبَات على الوجه والظهر عادة.

الحبوب مناطق كبيرة على الجلد مملوءة بالقيح، وهي تتبعثر أو تُبْطُ 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 وصاندة (مضادة حيوية). ويحسُّ الأذريون المخزني والسفوفلون المخزني على الالتئام ويساعد السفوفلون في إصلاح الندوب.

عون ذاتي

أكثر من تناول الفيتامين C والثوم.

تنبيهات عامة لا تعصر الحبوب أو بقع العُدَّ أو تبطها لأن العدوى قد تنتشر. استشر اختصاصياً عن أجل الحبوب المعادة.

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110)، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95)، الثوم (*Allium sativum*)، ص 56).

الدواء تدهن قطرة واحدة من الزيت العطري للبقاء أو القرنفل على رأس الحبة المليئة بالقيح 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 بالقيح بصيغة غير مخففة مرتين يومياً.

العشبة السفوفلون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136).

الدواء يوضع مرهم أو رهيم السفوفلون على المنطقة المليئة بالقيح مرتين يومياً.

تنبيه لا يستخدم السفوفلون على الجلد المشقوق.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81). الدواء يدهن عصير الليمون الصفر على المنطقة المليئة بالقيح، أو تخفف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسل للجلد مرتين في اليوم.

الأعشاب الدرار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69)، المر (*Commiphora molmol*)، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90). الدواء تمزج ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق الدرار الأحمر مع ما يكفي من صيغة الأذريون أو المر أو حشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة لمساء. توضع على الحبة وحولها وتضمّد. تزال بعد 2-1 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 يصنع مغلي من 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

الاضطرابات الهضمية

كلنا يقع فريسة اضطرابات هضمية معينة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره بائسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداؤ (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 تجنب أطعمة معينة.



الزنجبيل

(*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 المتكررة أو المعادة.

ألم المعدة

الألم التشنجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان. وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتر العصبي المفرط أو التسمم 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 العدوي الهضمية. والأعشاب المرخية مثل البابونج والأفلوس الثلجي تفرّج تشنّج المعدة. وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح.

تنبيهات عامة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حاداً أو معادياً. لا تلامس كل أنواع التمنع (*Mentha spp.*) الأطفال دون الخامسة.

تشنج 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)، التمنع (*mentha spp.*)، ص 232)، حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*)، ص 166).

الدواء تمزج 3 معابير من عشبة مرخية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويُصنع نقيع (للأعشاب الطاردة للريح، تستخدم بذور الشمّار أو بذور الأنيسون أو أوراق التمنع أو جذر حشيشة الملاك). يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

العداوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56). الدواء يؤكل 1-2 فص غض 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 الأخرية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 154)، الننع (*Mentha x piperita*)، ص 112)، حشيشة الهر (*Nepeta cataria*)، ص 237).

الدواء تمزج معابير متساوية من كل عشبة، يصنع نقيع من طلعقتين صغيرتين من المزيج وكوب من الماء، يشرب كوبان يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الأخرية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الغثيان والقيء. بما في ذلك دوار السفر

يمكن أن يحدث الغثيان والقيء لأسباب عديدة، بما في ذلك تسمم الغذاء أو العداوي أو الحمى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن بوار البحر. ثمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفف أو تفرج الأعراض المزجة للغثيان والقيء. ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جداً أيضاً لدوار البحر.

الزنجبيل، بوجه خاص، وأنسباؤه القريبون مثل الخولجان المخزني والكركم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثيان والقيء. وهي تساعد في «تدفئة» الهضم وإقراره **الكيراتا** تقوي الهضم الضعيف وتفرج الغثيان. **الليمون الحامض** دواء منطوق ممتاز للهضم الضعيف والكسول. إن كنت حاملاً أو تشتهي الحمل، انظري «غثيان الصباح»، ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

الغثيان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، **الخولجان المخزني** (*Alpinia officinarum*، ص 58)، **الكركم الصباغي** (*Curcuma longa*، ص 88).

الدواء يصنع نقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 2-1 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 2-1 كيش قرنفل (*Engenia caryophyllata*، ص 95) عند الرغبة. خيار يستخدم الدواء تحت «الغثيان مع الصداغ». إرشاد يؤخذ النقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يمزج الزنجبيل المتبلّر.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135)، **القنطريون الصغير** (*Erythraea centaarium*، ص 204) **الدواء** تؤخذ 4-2 قطرات من إحدى الصيغتين 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 الترجان (*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.

القيء مع الدوّام 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 الصداغ

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، **النعنع البري** (*Mentha palegium*، ص 233)، **النعنع الصعترى** (*Mentha haplocalyx*، ص 232).

الدواء يصنع نقيع من ملعقة مسسوحة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5-4 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 الكودهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82). **الدواء** يصنع مغلي ويرشف 50 مل كل 3-2 ساعات إلى أن يتوقّف القيء أو تؤخذ الجرعة خلال يومين. **استخدامات أخرى** للقهيم (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.

الريح وانتفاخ البطن

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة. وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسّن الهضم. كما أن نقاغ النباتات العطرية، مثل الشمار أو الهال أو الأنيسون أو الليبية الليمونية أو النعنع، أدوية فعّالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامة» بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء.

تنبيهات عامة الأعشاب المرة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير مستساغة لديهم. كل أنواع النعنع (*Mentha spp.*) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea centaarium*، ص 204)، **الجنطيانا** (*Gentian lutea*، ص 97) **الدواء** تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً مع الماء.

أدوية عامّة

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، **الأنيسون** (*Pinpinella 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.

العشبة الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) **الدواء** يصنع نقيع من البذور المسسوحة لحبتي هال إلى كل كوب من الماء يشرب نحو 5 مرات يومياً.

العشبة الليبية الليمونية (*Lippia citriodora*، ص 227). **الدواء** يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق المجفّفة أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة لكل كوب من الماء نحو 5 أكواب يومياً.

العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112). **الدواء** يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً (انظر التنبيهات العامة).

قروح الفم ومشكلات اللثة

يمكن استخدام كثير من الأعشاب القابضة لعلاج قروح الفم وشذ اللثة الضعيفة والأسنان المتخلخة. المريمية فعّالة على وجه الخصوص، وهي تطهر الفم أيضاً. صبغة المرّ لتسح، لكنها تسرع الشفاء.

الأدوية العامّة

العشبة المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84). **الدواء** تدهن قروح الفم واللثة المصابة بالعدوى بالصبغة الصرفة كل ساعة.



العشبة المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). **الدواء** يُستخدم النقيع كغسول للفم، أو تفرك اللثة بالأوراق أو المسحوق.

قروح الفم واللسان

الأعشاب المرّ (*Commiphora molmol*، ص 84)، **حشيشة القنفذ** (*Echinacea spp.*، ص 90)، **السوس المخزني** (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء تمزج أجزاء متساوية من الصبغة وتوضع الصبغة الصرفة أو المخفّفة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة.

تفيد الأعشاب الإسماك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء السوية بطريقة لطيفة. وغالباً ما ينتج الإسماك عن عدم تناول الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة بشكل كافٍ، فيما ينتج الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسبب الطعام. وتسبب متلازمة الأمعاء الهيجية نوبات متعاقبة من الإسماك والإسهال، وينشأ الإسماك التشنجي عن التوتر والتشنج العضلي في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والحمض المتقول مليئات معتدلة.

السنا الملكي 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 الإسماك التشنجي.

الغافث وقنّاء الهند والأناريف وسنط كاشو أعشاب قابضة تجفّف بطانة الأمعاء وتشدّها. لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها تعوق امتصاص الغذاء وتؤخذ ممزوجة مع أعشاب ملطفة وملطّية، مثل لسان الحمل، والخطمي المخزني، من أجل الإسهال.

نظام غذائي للإسماك

تعمل الفاكهة كملين معتدل داخل الأمعاء الغليظة. أكثر من تناول الفاكهة الغضة يومياً، مثل التين (*Ficus carica*، ص 209) أو التفاح والتمر هندي (*Tamarindus indica*، ص 272)، وهي تُضادّ أيضاً القيء والريح وعسر الهضم.

تفسيه عام استشر اختصاصياً من أجل الإسماك أو الإسهال المستمر.

الإسماك

الأعشاب الحمّاض المتقول (*Rumex crispus*، ص 126)،

الرواند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)

الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوب ماء واحد. يؤخذ كأهْر شيء في الليل.

ملاحظة الحمّاض المتقول هو أحد اللطف المليّات ويجب تجربته أولاً. فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من الرواند الكفي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الحمّاض المتقول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكفي أو الحمّاض المتقول أثناء الحمل.

الإسماك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)،

السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، الحمّاض المتقول (*Rumex crispus*، ص 126).

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 20 غ من جذر الطرخشقون و750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر المطحون لصنع نقيع ويشرب 4-3 أكواب يومياً.

دواء 2 تخرج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون والحمّاض المتقول وعلقة صغيرة من السوس.

يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 2-1 كوب يومياً.

تنبيهات لا يؤخذ الحمّاض المتقول أو السوس المخزني أثناء الحمل.

الأعشاب السنا الملكي (*Cassia senna*، ص 72)، الزنجبيل

المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)

الدواء يتبع 6-3 قرون من السنا الملكي و3-2 شرائح (إلخ) من الزنجبيل الغض في 150 مل من الماء الدافئ، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص السنا الملكي، يؤخذ أي من المستحضرين لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا هو أقوى المليّات الواردة.

تنبيهات السنا الملكي ملين مثير قوي واستخدامه مضر على المدى الطويل. لا يُعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الإسماك التشنجي

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148).

الدواء يُصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و750 مل من الماء. يؤخذ 1-2 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)، قنّاء الهند (*Aegle marmelos*،

ص 159)، الأناريف (*Polygonum bistorta*، ص 251)، سنط كاشو (*Acacia catechu*، ص 157).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه عذرة بترتيب تصاعدي لخاصية القوي. يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة 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 الأناريف أو سنط كاشو (أقوى الأعشاب القابضة)، يُمزج مع أعشاب مطرية مثل بذور لسان

الحمل (*Plantago spp.*، ص 120) أو جذر الخطمي المخزني (*Athaea officinalis*، ص 163، ص 163). تضاف ملعقة

صغيرة زائد رشّة من النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو أي نعنغ 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 الهيجية

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرّمة من البذور والقشور مع كوب من الماء على الأقل 3-2 مرات يومياً، أو يمزج مع الطعام ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل، ويمكن نقع البذور في الماء البارد طوال الليل قبل أخذه.

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 المرّطة القصبية أو حزن الصخور، وهي أعشاب لثيئة رقيقة عندما تنقع في الماء. وتقوي عراوة ملكة المروج بطانة المعدة وتخفف الحموضة، فيما تتعدد استعمالات البابونج بشكل مدهش لكثير من المشكلات المعوية.

النظام الغذائي

قلّل من الأطعمة الحمضية، مثل البرتقال واللحم الأحمر والسيانخ والمطاطم، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الأدوية العامّة

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، المرّطة

القصبية (*Maranta arundinacea*، ص 251)، حزن الصخور (*Cetraria islandica*، ص 184).

دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرّمتين من أي من الأعشاب و100 مل من الماء، يترك لمدة 15 دقيقة. يؤخذ 100 مل نحو 4 مرات يومياً.

دواء 2 يُصنع مطعام الدردار الأحمر بمرّج ملعقة صغيرة معرّمة من المسحوق و3 ملاعق صغيرة من الماء البارد. يحرّك

المزيج في 250 مل من الماء المغلي. تضاف رشّة من القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) أو جوز الطيب (*Myristica*

fragens، 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 «العثيان والقيء» ص 306.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من بذور الشمّار أو الأنيسون، أو عشبة القنّة المهجونة، و750 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 المزهرة. يشرب 5 أكواب يومياً.

المشكلات المتعلقة بالأعصاب والكرب



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 والهيجانية. وربما تكون الأدوية العشبية فعالة في تغذية الجهاز العصبي وتهذئة العقل وإرخائه وتنبيه الجسم بلطف أو تركيبه. 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
- زيقان البصر
- الاكتئاب الحاد

القلق والاكتئاب والتوتر

كثير من الناس يشهدون نوعاً 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 بالتدرّج عن طريق دعم الجهاز العصبي.

الترنجان والدرقة جانبية الزهر والدميانة أعشاب مهدئة تخفف التوتر الجسمي وتساعد في الحفاظ على توازن الحالة العقلية والعاطفية. يخفف الترّجان المشكلات الهضمية المتعلقة بالكرب، وشجابه الدرقة جانبية الزهر نوبات الذعر، وتعمل الدميانة بمثابة «مسحّح لطيف».

الناردين المخزني ذو مزايا مهدئة. الجنسغ وجنسغ سيبيريا ممتازان في تدبّر الأحداث المكربة مثل الرياضات التنافسية أو الامتحانات أو نقل المنزل. الويتانيا المؤتمة عشبة مقوية داعمة تحضّ 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 الترّجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، **الدميانة** (*Turnera diffusa*، ص 143)، **الدرقة جانبية الزهر** (*Scutellaria lactiflora*، ص 134).

الدواء يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 اكواب يومياً.

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104). الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع نقيع ويشرب 4 اكواب يومياً. ملاحظة قد يتطلّب هذا الدواء 2-3 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ.

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترّجان (*Melissa officinalis*، ص 111). الدواء يصنع نقيع من قبضة من الأوراق الغضّة و 150 مل من الماء، أو يصنع نقيع من العشبة المجفّفة. يشرب نحو 5 اكواب يومياً، أو تضاف الجرعة اليومية إلى الحماّم. ملاحظة بهذء هذا الدواء أيضاً الخفقان ويحضّر على النوم.

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134). الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً.

القلق المزمن وفرط النشاط

العشبة الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146). الدواء تؤخذ 10 قطرات من الصيغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرة.

الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع

العشبة الكردمان (*Codonopsis pilosula*، ص 82). الدواء يصنع مغلي ويشرب جرعةً 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 2-3 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 الويتانيا المؤتمة (*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 انحباس عصب أو تضرره أو تهيجه. 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 مسكّن ومضادّة للفيروسات، تساعد في تفريغ عرق النساء (ألم يسببه احتباس عصب شوكي) وألم الرأس. وللقرنفول مفعول مخدّر ويخفّف النعنع الألم. جرب 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 perforatum*، ص 104)، **الخزامى** (*Lavandula officinalis*، ص 107)، **القرنفول** (*Eugenia caryophyllata*، ص 95).

الدواء يوضع النقيع الزيتي المصروف 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

(*Mentha x piperita*، ص 112). الدواء يصنع نقيع من 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتغسل 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 القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95). الدواء تمزج 1/2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس.

ألم الأسنان

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95). الدواء يوضع كبش قرنفول أو يفرك السن المصاب بقطرة أو اثنتين من الزيت العطري 2-3 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

الصداع والشقيقة

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 مقوم 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 الناتج عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تحديداً. الخزامى مملّقة في حين أن رعي الحمام عشبة مقوية ومرخية للإرهاق العصبي. والتنعغ فعال للصداع المرطب 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 وتفريغ الصداع. ويحرص أيضاً على تناول الكثير من الماء.

تنبه عام للشقيقة أو الصداع العاود، استشر اختصاصياً ممارساً لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام.

الأدوية العامة

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء بفرك الجبين بضع قطرات من الزيت العطري
الصرف.

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)،
التاردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)
الدواء يصنع نقيع رعي الحمام ويشرب 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 التاردين المخزني أثناء الحمل.

الصداع الناتج عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب التنعغ (*Mentha x piperita*، ص 112)، التنعغ
البري (*Mentha pulegium*، ص 233).
العلاج يصنع نقيع من كل عشبة في وعاء مغطى باستخدام
كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضة أو ملعقة صغيرة
ممسوحة من العشبة المحففة 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 التنعغ البري أثناء
الحمل.

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 شطرتي رغيء وأكلها بمثابة
سندويش.
تنبيهات لا تُكرر 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 الطرخشفون (*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.

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 0.5-1 غ من الجنسنغ أو 3-2 غ من جنسنغ
سيبيريا نحو 3 مرات أثناء النهار. يوضع 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)، الخزامى (*Lavandula
officinalis*، ص 107)، زهرة الألام 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 1-2
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 التاردين المخزني (*Valerian officinalis*، ص 146)،
حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102)، زهرة الألام
الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).

دواء 1 تؤخذ أقراص تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر.
دواء 2 يصنع كجيس من حشيشة الدينار المحففة (انظر ص
102) ويوضع داخل الحفنة.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخلياً عند الشعور بالوهن أو
الاكنتاب.

الأرق

يصعب النوم على الجميع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدم
الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة.
الأعشاب المركبة مثل البابونق والزيزفون والخزامى
وحشيشة الدينار وزهرة الألام الحمراء أعشاب مرخية،
وخلافاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعالية ضد الأرق عند
أخذها ليلاً. حشيشة الدينار معتازة 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 والتاردين المخزني وزهرة الألام الحمراء وأعشاب
مماثلة. وغالباً ما تكون مفيدة في التغلب على مشكلات النوم
المعتدلة وخفض الشعور بالقلق والكرب.

مشكلات السبيل التنفسي

الصعتر الشائع
(*Thymus vulgaris*)

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 والحنك، فضلاً عن «الشجرة» التنفسية للرئتين، بمواجهة العدوى وإزالة الزلّة وتلطيف الأغشية المخاطية وتفريج الالتهاب أو الأرجية.

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
- حتى مقدارها 39 م أو أكثر.
- تزييف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

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 المقتنع قد ينتج بلغمًا أبيض أو أصفر أو أخضر.

السعال غير المقتنع يكون جافًا ومهيجًا 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 كمقتنع ملطف للسعال المستمر ويجعل أي دواء أكثر استساغة. يؤخذ كثير من الثوم لمكافحة التهاب القصبات.

تتبعه 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 canadensis*، ص 252)،
الصعتر الشائع (*Thymus Vulgaris*، ص 142)، السوس
المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء يصنع نقع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر وبلسم جلعاد والسوس. يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يومياً، أو تمرح أجزاء متساوية من كل صبغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يومياً مع الماء. تخفّف الجرعة مع انحسار السعال.

تنبيهات استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن 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 3-4 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 حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الثوم (*Allium Sativum*، ص 56).

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة حبشيشة القنفذ مع الماء 2-3 مرات يومياً، أو تؤخذ الأقراص. ويؤكل إضافة إلى ذلك فصّان من الثوم يومياً.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)،
اليلقاء البيضاء (*Melaleuca leucadendron*، ص 232)،
الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*، ص 94).

الدواء (خارجي) تمرح 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 (تزييف الأنف) ومعظمها فعال. واستخدام العشبة بمثابة نشوق هو الطريقة التقليدية لإرقاء الرعاف.

تتبعه استشر اختصاصياً إذا تواصل الرعاف ليضع ساعات أو كان شديداً جداً.

الوقاية من الرعاف

الأعشاب العرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 206)،
القرّاص (*Urtica dioica*، ص 145).

الدواء يصنع نقع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء. يؤخذ نحو 4 أكواب يومياً.

الرّعاف

العشبة العرقون العطر (*Germanium maculatum*، ص 211).
الدواء أو لا يقرص المنخران ويُمال الرأس إلى الحلق، ثم يستنشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوقة.

مشكلات العينين

بدلاً من علاج العينين نفسها، تقيد هذه الأدوية البطانة النسيجية المخاطية للعينين، الجاورة 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 المثقبة في الدهون.

العينان المتقرحتان والتعبتان

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، أقحوان
الحدائق (*Chrysanthemum morifolium*، ص 77).

الدواء تصنع رقادة بنقع كيس شاي البابونق أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و250 مل من الماء. يبرد ويعصر الفلّض ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين.

التهاب الملتحمة

العرقون (*Euphrasia officinalis*، ص 208)، القنطريون
العنبري (*Centaurea cyaneus*، ص 183).

الدواء يصنع نقع من أي من العشبتين ويصفى. يوضع دافئاً لا ساخناً في مغسّل للعين وتغسل العينين جيّداً (انظر ص 296). لا يؤخذ أكثر من مرتين يومياً.

تتبعه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن خلال 4-3 أيام.

الزكام الذي يألّفه معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحلق. والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمى وصداع وآلم عضلي وغثيان وقيء، وكلاهما يضران عندما تكون مكروبين أو متعبين.

العلاج العشبي المنزلي ملائم بوجه خاص لهذه العلة المألوفة المزعجة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمى وتحسّن سرعة تعافي الجسم.

الثوم والزنجبيل والليمون الحامض تجتمع معاً لتشكّل دواء الإنفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريغ الزكام والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين.

الزنجبيل والقرفة والقرنفل والفليلة الدغلية لها خصائص مدفئة وتنبّه التعرّق، ذلك يساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

الأخيلية ذات الألف وورقة والبيلسان الأسود ينهجان التعرّق أيضاً ويقبضان الأعشبة المخاطية للأنف والحلق، ومن ثم يخفّضان إنتاج النزلة.

الغافقية المنقوبة والفليلة الدغلية عشبتان مفيدتان للعداوي التنفسية بشكل خاص.

الأفستين والجنطيانا عشبتان مرطّبتان 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 المبرّد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرّق.

تنبيهات عامة: تتكرّر إن الزكام يمكن أن يتلوّج إلى التهاب رئوي عند كل وضع أو مسنّ، اطلب استشارة اختصاصي إذا استمرّت 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 يسحق فص ثوم متوسط الحجم ويشر قطعاً مائة الحجم من الزنجبيل الغض وتُصير 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.

الغافقية 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** تتق 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 وورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54. **الغافقية المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)**، ص 206.

الفليلة الدغلية (*Capsicum frutescens*)، ص 70. **الدواء** يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من

الأخيلية ذات الألف وورقة والغافقية المنقوبة مع رشّة من الفليلة الدغلية وكوب من الماء. تخمّر لمدة 5 دقائق وتشرب ساخنة. تؤخذ 4 أكواب يومياً.

خيارات يضاف 1 و 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. المغروم أو المسحوق، 2-1 بذرة مسحوقة من الهال (*Elettaria cardamomum*) الطحون، 2-3 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 248. تنبيه لا تؤخذ الأخيلية ذات الألف وورقة 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 وورقة (*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 وورقة أثناء الحمل.

العشبة البصل (*Allium cepa*)، ص 162.

الدواء تخبز بصلة كبيرة على درجة حرارة 200° لمدة 40 دقيقة. ترفع من الفرن ويمزج العصير مع كمية مطاطة 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 2-4 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 يتفرغر 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. **المُر (*Commiphora molmol*)**، ص 84.

الدواء 1 تخفّق ملعقة صغيرة من أجزاء متساوية من كل الصبغات في 5 ملاعق صغيرة من الماء الدافئ ويتفرغر بها. يُبلع المزيج (إلا عند الحمل).

التهاب اللوزتين

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 تحسّن بعد يومين.

النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن

ليس من السهل دائماً علاج النزلة الأنفية المفرطة، وهي توجي برداء 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 تخفيف ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

يفتقر كخطوة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه يزيد إنتاج المخاط. مثل منتجات الحليب والبيض والغذاء المقلبي والدهني والسكر والكربوهيدرات المكررة، مثل الدقيق الأبيض.

تنبيه عام استشر اختصاصياً لآلام 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 البابونج (*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 تقطع 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 عباء 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 (*Althaea officinalis*)، ص 163، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131.

الدواء تمرج 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 المناهضة العلاج الأولي، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفف 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
- تورم المفصل المفاجيء أو الملاحظ
- العظام المكسورة أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعطي إلا الأدوية الخارجية للأطفال. استشر اختصاصياً قبل إعطائهم أدوية داخلية.

الأوتاء والكسور

تستفيد المناطق المتضررة الثانوية من أعشاب مثل زهرة العطاس والسمفون المخزني اللتين تلتفان التكتم 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 السمفون 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 السمفون المخزني على الجاد المشقوق.

أوجاع العضلات والمعص

أوجاع العضلات والمعص (تشنج العضلات) أمر عادي جداً، لاسيما بعد القيام بنشاط عنيف. ويجب أن يقل 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 لآلام العضلات أو ألم المفاصل وتيبسها، والأدوية الواردة تحت «ألم المفاصل وتيبسها»، ص 313، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعبة والمؤلة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170. الدواء يوضع مرهم أو رهيم (كريم). تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

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 الصيغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر. الدواء (خارجي) تفرك المنطقة المصابة بالصيغة الصرف.

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 مغسول ويُغسل فيه لمدة

ألم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس

العلة الأكثر شيوعاً التي تنسب بالمفاصل وتيبسها هي التهاب المفاصل. قد يكون الهمم واليلى والمترق سببها، لكن بعض حالات التهاب المفاصل، وغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل. مخلب الشيطان عشبة مضادة للالتهاب تفرج المفاصل المتورمة والملتهبة. عصير الليمون الحامض يخفّض الحموضة في الجسم. الصفصاف الأبيض يفرج 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 لتخفيف الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 2-1 شهر.

عون ذاتي

تحسين الوضعة وتدبير القلق واستخدام الأدوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويجب تجنب الأغذية التي تشكل الحمض مثل اللحم الأحمر والسمناخ والطماطم والبرتقال. ويفيد التمرين المنتظم (لا المفرط)، وكذلك التفكير الإيجابي المستمر.

تنبهات عامة استشر اختصاصياً ممارساً لالتهاب المفاصل الحاد. لا يؤخذ مخلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأفتى العقودية أثناء الحمل.

التهاب المفاصل والمفاصل الملتهبة

العشبة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الدواء تؤخذ الأقراص (انظر «التنبهات العامة»).

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء تُعصر ليمونة ويشرب العصير صرفاً 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 اثنين حسب الحاجة.

الأعشاب مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الكرفس النبطي (*Aptium 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 (التنبهات العامة).

خيار إذا تطوّر التهاب المفاصل أثناء الإياس، تستخدم 8 غ من الأفتى العقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78 بدلاً من مخلب الشيطان.

العشبة ست الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 66.

توضع لرقعات ست الحسن بالإضافة إلى أحد الأدوية الواردة أعلاه.

التهاب المفاصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*)، ص 96، الكرفس النبطي (*Aptium 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 «التنبهات العامة»).

المفاصل المتيبسة والمؤلمة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104، السمفون المنزني (*Symphytum officinalis*)، ص 136.

الحزامي (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء تمزج 2 ملعقة طعام من النقيع الزيتي لحشيشة القلب أو السمفون مع 40-20 قطرة من الزيت العطري للحزامي وتلك المنطقة المصابة بلطف.

خيار جرب زيت تدليك يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة لآلم الظهر» أدناه.

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Aptium 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 «التنبهات العامة»).

ألم الظهر

تتطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصي وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الأدوية العشبية في التحسّن العام بتخفيف الآلم والتوتر العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.

الأفلوس الثلجي والديش الشائك عشبتان مدققتان ومرحبتان تساعدان على إرخاء العضلات المتوترة عندما تُفرك المنطقة المصابة بهما.

الحزامي وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التوتر العصبي في المشكلة.

مخلب الشيطان والأفلوس الثلجي لهما خصائص فعالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورم المفاصل.

زهرة الألام الحمراء تحض على النوم، لاسيما عندما يكون ألم الظهر مصحوباً بتوتر عصبي.

عرق النسا (حالة مؤلمة يسببها عصب شوكة محصور) والآلم العصبي يمكن تفرجهما باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النقيع الزيتي لحشيشة القلب.

تنبهات عامة تحتاج مشكلات الظهر إلى رعاية اختصاصي الملب استشارة اختصاصي ممارس من أجل ألم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

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 المتوترة والمناطق القطنية.

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142.

الدواء يُصنع مغلي باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء، يصفى في الحمام، ويُغس 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 غياد 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 وعلقة صغيرة من صبغة الأفلوس الثلجي، يبرج وتترك المناطق المتوترة، (إما بعد الحمام أو بعد تسخين المنطقة بغانيلة ساخنة).

استخدامات أخرى يستخدم لعرق النسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب آلاماً عصبياً فضلاً عن المفاصل المتيبسة والآلم 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 تحسّن بعد 7 أيام، يقسم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يومياً لاسبوع على الأكثر.

تنبيه لا يؤخذ مخلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناتج عن ألم الظهر

الأعشاب زهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*)، ص 117.

الناردين المنزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الألام الحمراء والناردين المنزني والأفلوس الثلجي و 750 مل من ويشرب 2-1 كوب ليلاً (يكفي المغلي لمدة يومين).

العداوي البولية والفطرية



حشيشة القنفذ (Echinacea spp.)

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للمرض قد ضعفت، لاسيما إذا دامت طويلاً أو كانت معقدة. تشيع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلص 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) والبلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) مضادة قوية للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- العداوي التي لا تُبدي علامات على التحسّن، أو تتفاقم بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تتوقى 39°م
- ألم الكلى
- دم في البول

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 اليارسة وأعشاب ملطقة مثل الخطمي المخزني. كما أن أخذ الثوم أو حشيشة القنفذ في الوقت نفسه، يحسّن مقاومة الجسم للعدوى الأوبية، أو الجرّيس كبير الزهر. وهو من الجنس نفسه، ممتازة للعداوي البولية.

تنبيهات هامة استشر اختصاصياً على الفور إن كان التهاب المثانة حاداً ومعوذاً أو عند وجود دم في البول، أو ألم حول الكليتين أو القطن.

الأدوية العامة

الأعشاب البارسة (*Barosma betulina*، ص 67). شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152). الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163).
الدواء يُصنع نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.
خيار يمكن إحلال العُباب (*Josiperus communis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل اليارسة. تنبيه لا يؤخذ العُباب أو البارسة أثناء الحمل.
العشبة الأوبية (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العنبات ويشرب 3-4 أكواب يومياً. إرشاد يمكن إحلال عصير الجرّيس كبير الزهر محل مغلي الأوبية.

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 السلّاق المهبلي كعارض جانبي للعلاج بالصادات (المضادات الحيوية). الأذريون المخزني مفيد لعلاج هذه الحالة المزمنة.
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. وللسلّاق، يمكن إقحام روبة اللبن في المهبّل.

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 صيغة حشيشة القنفذ وحصّة من صيغة الصعتر، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.
العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤخذ 1-2 فص من الثوم يومياً، يُسحق ويُبتلع مع الماء أو يؤكل مع الطعام.

السلّاق المهبلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع نقيع ويترك ليبرد. يصفى ويستخدم كمنظف أو غسول.
خيار يضاف النقيع إلى مغطس ويُتقع فيه لمدة 20 دقيقة.

العشبة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110).

الدواء تستخدم فرزجات أو توضع 1-2 قطرة من الزيت العطري المخفّف بـ3 قطرات من زيت الزيتون على دحسة *tampon* وتقوم في المهبّل (قد تلسع). تُزال بعد 2-3 ساعات وتستخدم مرة واحدة في اليوم.
تنبيه لا تستخدم الفرزجات والدحسات أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلّاق الفموي

الأعشاب السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99). المرّ (*Commiphora molmol*، ص 48). حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تمزج حصص متساوية من صيغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفم مع الماء كل 3-4 ساعات، حسب الحاجة.

داء المبيضات

الأعشاب اليبلسان 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 الأباشو (*Tabebuia spp.*، ص 138).

الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحاء 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 الصيغة مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية بما في ذلك سعفة القدم

انتظر ص 304.

المشكلات التناسلية والحوضية



حب الفقد
(*Vitex agnus - castus*)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، في دورهن التقليدي كعلاجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للأثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حب الفقد على مكونات مماثلة للهرمونين الجنسيين الأنثويين، الإستروجين والبروجستيرون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحوضية ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحوضية الشائعة، مثل التشنجات العضلية والتوتر السابق للحيض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصي.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد في البطن أو الحوض
 - التغيير الهام أو المفاجيء في الحيض، مثل الدورات الطويلة أو الشديدة أو غير المنتظمة.
 - ملاحظة هامة
- استشيري عشاباً من أجل أفضل علاج. استشيري اختصاصياً قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل، انظري «الحمل» ص 317.

المشكلات الحوضية

يمكن أن تضطرب الدورة الحوضية 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 اختصاصي ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحوضية. يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت الملائم من الدورة لدورتين أو ثلاث.

الدورة الحوضية السوية تدوم نحو 28 يوماً. إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حيض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتر السابق للحيض وألم الحيض له أسباب عديدة وتشهده معظم النساء في سن معينة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتقرح الحلمتين واحتباس السوائل.

الدورات الحوضية الشديدة يمكن أن تسبب فقر الدم. إذا كانت حيضتك 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 تدخني، والتمرين المنتظم، لاسيما للخصر والحوض، مفيد بالإضافة إلى النظرة المسترخية للحياة. تفيد كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

تنبيه عام من الحكمة استشارة اختصاصي من أجل أي مشكلة حوضية مزمنة، وبخاصة إذا كانت دورات الحيض شديدة أو مؤلمة.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149، الدواء تؤخذ الأقراص، أو يؤخذ 2-1.5 مل من الصبغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل.

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225،

الدواء يصنع نقيع ويؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 3 دورات شهرية.

تنبيه لا يؤخذ إن كان النزيف الحوضي شديداً.

التوتر السابق للحيض

الأعشاب وري 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 الناريين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146،

الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تحتوي على الناريين، أو تؤخذ 40-20 قطرة من الصبغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يومياً.

العشبة (كليل 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 المتقرحتان

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76،

الدواء تصنع رقادة 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، إسحى المرهم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين.

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinalis*)، ص 140، الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يومياً.

النزيف الحوضي الشديد

الأعشاب الأتيدان الصيني (*Ligusticum wallachii*)، الفاونيا

البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115، حشيشة الملاك

الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60، الرهمانية اللزجة

(*Rehmanlia 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 4-3

جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحيض

تنكغ المغليات بملقعة مليئة من بذور الكراوية (*carum carvi*)، ص 182، تمزج قبل الغلي.

الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*)، ص 89،

الأفلوس الثجي (*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 4-3 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، يرش أثناء النهار.

مشكلات الخصوبة عند النساء

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يردين 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 كيسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتمارين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

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 الملاك 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.

ضعف الشهوة الجنسية

العشبة السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*)، ص 132).
الدواء تتخذ 5 غ (حبة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل. تصفى العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء، يخمّر 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم.

ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من الماسون أخذه لمدة طويلة).

مشكلات الخصوبة عند الرجال

العناية 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. السبال المنشاري عشبة مقوية تزيد القدرة على الاحتمال، وهي تقيد الأعضاء الجنسية. الويتانيا مقوية عامة غير منبّهة بقدر الجينسنغ، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

الحيوية العامة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*)، ص 150).
الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف يومياً، إما عن طريق المضغ وإما على شكل مسحوق ممزوج مع العسل، والماء عند الضرورة. يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر.

العناية والإنزال المبكر

العشبة الجينسنغ (*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.

ملاحظة الجينسنغ هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة. غير أن عنبات السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*)، ص 132) تقيد 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 الجينسنغ.



العشبة السبال المنشاري (*Sabal serrulata*)، ص 127).
الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات على الأكثر لمدة تصل إلى 6 أسابيع.

المشكلات الإيضية

يعرّف الإيساس بأنه انقطاع الحيض، ويحدث عادة بين سني 45 و55. بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التوقّن من أن «التغير في الحياة» قد حصل. ينخفض مستوي الإستروجين والبروجسترون أثناء الإيساس رغم الاعتقاد بعكس ذلك. وللأعشاب 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 الإيساس 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 الحالتين.

انخفاض مستوي الإستروجين والبروجسترون

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149)
الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح.



العشبة الهيلونيا (*Chamaelirium Inteam*)، ص 75).
الدواء يقضل أخذ الأقراص. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 20 قطرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يومياً.



العشبة الاقنتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78).
الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً.
خيار تمتزج الاقنتى العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا. تمزج معايير 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.

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.



الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128).
العنقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78).
الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أعلاه إما على شكل أقراص، وإما تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء في الليل.



العشبة الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115).
الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يرشف أثناء النهار.

الحمل



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 تجنب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكونات تنبه عضلات الرحم، وربما تتسبب في الإجهاض بجرعات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

العلل العامة

الحمل موسم لحدوث تغير كبير في الجسم ويمكن تفريغ كثير من العلل الثانوية بواسطة أدوية عشبية مصنوعة في المنزل.

غثيان الصباح لا يتحصر في الصباح بالضرورة، وهو يبدأ عموماً في الأسبوع 4 - 6 ويديم حتى الأسبوع 14 - 16. وينتج عن كثير من الأسباب، بما في ذلك تقلب الهرمونات وتتدني ضغط الدم ونقص مستويات السكر وأرجيات الأغذية والنظام الغذائي الرديء والكرب.

الوذمة (احتباس السوائل وانتفاخ البطن) شائعة جداً أثناء الحمل. فإما يرشح من الأوعية الدموية إلى النسيج المحيط فيسبب الانتفاخ. وأكثر ما يتأثر الكاحلان وربلتا الساقان. الإمساك يحدث في الغالب مع تطور الحمل. يزداد الضغط على المعى السفلي ويعيق الدوران. حرقنة الفؤاد (آلم في مركز الصدر) يمكن أن تنتج أيضاً عن ازدياد الضغط داخل الجسم. علامات التمدد تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم. ويمكن التقليل منها بفرك 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 (*Cadophyllum thalictroides*، ص 73)، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 223)، الأخلية ذات الالف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والجرع العلاجية من الريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). انظر ص 298 من أجل الأعشاب الواردة في الصفحات 300-319 التي يجب تجنّبها.

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوي (*Rubus idaeus*، ص 262). الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو المجففة لكل كوب من الماء. يضمّر 5-6 دقائق ويُشرب 1-2 كوب يوميّاً في آخر 10 أسابيع من الحمل. تنبيهات لا يترك النقيع ليتخمّر مدة تزيد على 5-6 دقائق. لا يؤخذ إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل.

علامات التمدد

الأعشاب الألوّة (*Aloe vera*، ص 57)، الزيتون (*Olea europaea*، ص 239) الدواء تفرك 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 الألام الحمراء تحت «الأدوية العامة») ص 309

فقر الدم وضعف الدم العالي

انظر «المشكلات الدورانية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302 و «الإمساك والإسهال»، ص 307

آلم الظهر

انظر «آلم الظهر»، ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير»، ص 302.

السُّلُق المهلي

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. ترشّف كميات صغيرة أثناء النهار. لا تشرب أكثر من 5 فناجين يوميّاً.



العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2-1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المبشور لكل كوب من الماء. ترشّف مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار، بدلاً من شرب كوب كامل دفعة واحدة. تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يوميّاً.



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 يوميّاً.

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 المجففة، وبخاصة التين.

حرقنة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 1-2 كوب يوميّاً.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275)

الدواء يصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يوميّاً.

الرضع والأطفال



الدردار الأحمر
(*Ulmus rubra*)

تعتبر الأعشاب التالية ملائمة بوجه خاص للأطفال، إذ إنها تلطف الأعراض وتسرّع الشفاء. ويفضل إعطاء معظم الأدوية بمثابة نقائع، ويمكن إعطاؤها في زجاجة الرضاعة. ويمكن تنكيه النقائع بالعسل (انظر التنبيهات إلى اليسار) أو شراب القيقب عند الضرورة، لكن يفضل إعطاؤها غير محلالة. الجرعات المعطاة هي للأطفال من 1-6 سنوات، لكن يمكن تعديلها لتلائم الفئات العمرية الأخرى (انظر أدناه). وكثير من الأدوية الواردة في أقسام أخرى ملائمة أيضاً للرضع والأطفال؛ وقد أشير بوضوح إلى الأعشاب غير الملائمة (انظر ص 298 من أجل متطلبات الجرعات قبل إعطاء أي دواء خاص بالبالغين).

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

■ الإسهال أو القيء الحادّين، ودرجة حرارة 39°C م،
والحمى مع الاختلاج، وضعوبات التنفس، والنعاس غير المعتاد، والبيكاء الحاد.

تنبيهات لا يُعطى الرضع دون الشهر السادس أي دواء دون استشارة اختصاصي. يعطي الأطفال دون العام عسلاً مُبَسَّطاً، فقد يسبب العسل غير المبستر تسهماً غذائياً في حالات نادرة.

العلل العامّة

يتعرّض الرضع والأطفال إلى مجموعة واسعة من العلل. الشكاوى الهضمية التي تؤدي إلى الإسهال والإمساك قد تنتج عن عدم تحمل الطعام أو الأرجية عند الرضع، وبخاصة عند إدخال أطعمة مثل منتجات الحليب إلى النظام الغذائي، وقد تتسبب بعض الشكاوى الهضمية الأخرى الناتجة عن عدوى أو التهاب بفقد الشهية. المغص تشنّج للمعى يسبب أماً في البطن، ويحدث عادة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، وبخاصة بعد الإرضاع في الليل عندما لا يعمل الهضم بشكل جيد. طفح الحفاض يحدث عندما يؤدي البول والرطوبة والمهيجات في الحفاض إلى احمرار جلد الرضيع وتقرّحه وتبلّله. من الضروري تنظيف الطفل جيداً عند كل تغيير للحفاض. ويجب الحرص على شطف حفاضات القماش جيداً وتجّيب ترك الحفاض المبلول المسبب للاحتكاك على الطفل والتخلص من الحفاض تماماً متى أمكن ذلك. خبز الرأس هو قشور صفراء إلى بنية كثيفة على فروة رأس الرضيع يسببها فرط نشاط الغدد الزيتية الزهمية. الصداع والزكام والنزلة والسعال الصدري مشكلات شائعة أثناء الطفولة وغالباً ما تستجيب جيداً إلى العلاج بالأعشاب. الأرق مشكلة شائعة أثناء الطفولة رغم أن الأطفال يحتاجون إلى النوم أكثر من الكبار ويجب أن يناموا بسهولة. فقد يؤدي فرط الإثارة أو التسنين أو بلل الحفاض أو الدفء الشديد أو البرد إلى التدخل في أنماط النوم. وتحض الأعشاب مثل الليمون برتقالي الورق على النوم باسترخاء في الليل.

الجرعة

الجرعات الواردة في هذه الصفحة هي لفئة العمر من 1-6 سنوات. وللأعمار الأخرى، تكيف الجرعة كما يلي:
12-6 شهراً - 1/3 الجرعة.
12-7 سنة - 1/2 الجرعة
لتكييف الأدوية من مكان آخر في الكتاب للأطفال، انظر ص 298.

الشكاوى الهضمية والريح والمغص

النقائع التالية مناسبة للرضع فوق 6 أشهر. وللرضع دون 6 أشهر، يمكن أن تأخذ الأمهات المرشحات النقائع.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*)، ص 153،
الدواء تعطي 1/4 ملعقة صغيرة ممسوحة من المسحوق مع 1/2 كوب من الماء الساخن 1-2 مرة يومياً.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76،
الدواء يُصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة وكوب من الماء. يعطي 3 أكواب في اليوم على الأكثر.

الأعشاب البانسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246، الشمّار
(*Foeniculum vulgare*)، ص 210،
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من أي من البذور مع كوب من الماء. يعطي كوبان في اليوم.

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144،
الدواء تمزج ملعقة صغيرة من المسحوق مع كوب من الماء الساخن لصنع عجينة، ثم تمزج مع الماء البارد أو الدافئ حسب المطلوب وتنكّه بالعسل أو الفرقة أو شراب القيقب. يُعطى ما يصل إلى 50 غ من المسحوق في جرعات أثناء النهار.

الإمساك

الأعشاب الكتان (*Linum usitatissimum*)، ص 226، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144
الدواء يعطي ملعقة صغيرة من الكتان أو الدردار الأحمر مع كوب كبير من الماء كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الغافق الغولاني (*Agrimonia eupatoria*)، ص 160،
لسان الحمل الكبير (*Plantago major*)، ص 249،
الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من أي من العشبتين و 1/2 لتر من الماء ويعطي نحو 2 كوب كل يوم.

الصداع

الأعشاب الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 275،
الترونجان (*Melissa officinalis*)، ص 111،
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 1-2 كوب يومياً.

طفح الحفاض وطفح الجلد الملتهب

العشبة حشيشة القرّاز (*Stellaria media*)، ص 270
الدواء يوضع المرهم 1-2 مرة يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69،
الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) على الجلد النظيف الجاف عند كل تغيير للحفاض.
ملاحظة يفضل المرهم من أجل طفح الحفاض.

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69،
القرّاص (*Urtica dioica*)، ص 145
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من كل عشبة وكوب من الماء يعطي 1-2 كوب يومياً.

خبز الرأس

العشبة الزيتون (*Olea europaea*)، ص 239
الدواء يوضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة 1-2 مرة يومياً.

الزكام والنزلة والسعال الصدري

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142،
الدواء يصنع نقيع من ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة وكوب من الماء. يعطي 1-2 كوب يومياً.

ألم الأذن

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56
الدواء تفتح كبسولة لثوم، وتوضع قطرة على قطن طبي وتسد الأذن بها.

التسنين

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144
الدواء يعطي نقيع البابونق (انظر «الشكاوى الهضمية») أو تصنع عجينة من مسحوق الدردار الأحمر والنقيع وتفرق اللثة بها.

صعوبة النوم

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76، الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 275،
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 1-2 كوب قبل النوم.

الشيخوخة/ العمر الثالث



الجنسنج
(Panax ginseng)

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.

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليدياً، أبلغ طبيبك إن كنت تعتزم 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.

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 للجنسنج وتعتبر عشبة مقوية تحول دون الهرم أو تبطئه. وهي مفيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوة بعد مرض طويل، وهي مشهورة بالحؤول دون ابيضاض الشعر.

الجنسنج يأخذه 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 والتقاعد.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء يُصنع نقيع قياسي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

الكرب أو النقاها

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 الجنسنج (*Panax ginseng*، ص 116)
الدواء يؤخذ 1 غ 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر، يمسح الجذر الغض أو المجفف، أو يطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص. ينتظر 4-3 أسابيع قبل أخذه ثانية. تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجنسنج.

خيار إن كان الجنسنج متنبهاً قوياً، يؤخذ 3 غ من الكريهان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) يومياً بطريقة تتناول الجنسنج. 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.

الجنتكة 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 ويخفض ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسن مقاومة العدوى، وبخاصة التهاب القصبات.

الرهمانية عشبة صينية مقوية ذات خصائص منبّهة معتدلة، ويبدو أنها تخفض ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم. وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب.

الجنطليانا عشبة مرّة تساعد في امتصاص الغذاء بالحفاظ على الإفرازات الهضمية التي تتناقص مع تقدم العمر. القيلبات المنكّبة عادة بالأعشاب المرّة، مثل الجنطليانا، طريقة ماثورة لتحضير الهضم الضعيف من أجل وجبة غنيّة.

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنتكة (*Ginkgo biloba*، ص 98)
الدواء يؤخذ أقراص الجنتكة. 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 ثوم مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو برشامات الثوم أو بانتظام.

الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208)
الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوبان يومياً.

العداوي المزمنة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)
الدواء يؤخذ 2-1 فص ثوم مع الطعام، أو تؤخذ أي من العشبتين على شكل أقراص أو برشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرهمانية (*Rehmannia glutinosa*، ص 123).
الدواء يمسح 5 غ من الجذر 1-3 مرات يومياً، أو يُصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويؤخذ 1-3 مرات يومياً.

ضعف الهضم

العشبة الجنطليانا (*Gentiana lutea*، ص 97)
الدواء يؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يومياً.
تنبيه لا تؤخذ الجنطليانا عند الإصابة بعسر الهضم الحمضي وقرحة هضمية.

ألم التهاب المفصل والرتية

انظر «ألم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفصل والقرس»، ص 313.
ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 2-3 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسن، استشر عشاباً ممارساً.

المصدر

تجد شرحاً لكثير من مكونات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية" ص 10-15

المصطلحات الطبية

إبتنائي Anabolic بحث على نمو الأنسجة
إزالة السموم Detoxification عملية المساعدة في إزالة السموم والفضلات من الجسم
إستروجيني Oestrogenic ذو مفعول مماثل للإستروجين في الجسم الذي يدعم الأعضاء التناسلية عند الإناث ويصونها
استنشاق Inhalation تنفس بخار أو سائل نقيع طبي عبر الممرات الأنفية
إكسير Elixir مستحضر عشبي سائل ذو طعم مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر
الكي Qi قوة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية، انظر ص 22-23
الم عصبى Neuralgia ألم ناتج عن تهيج عصب أو التهاب
الين واليانغ Yin and yan مضادان متتامان في الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39
أنثراكينونات Anthraquinones تهيج جدار الأمعاء مسبباً الإسهال
انخفاض ضغط الدم Hypotension
أيورفيدا Ayurveda نظام طبي هندي ماثور، انظر ص 34-37
باهي Aphrodisiac يثير الشبق والنشاط الجنسي
بروستاغلاندينات Prostaglandins مواد كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الألم والالتهاب
تربينات Terpenes جزئيات تشكل أساس معظم مكونات الزيوت الطيارة
الجهاز العصبي اللاودي Parasympathetic nervous system قسم من الجهاز العصبي يشتمل على الوظائف الإنبائية، وبخاصة الهضم
الجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous system قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن التحكم بالوظائف البدنية الموجهة إرادياً، مثل التعرق ونبض القلب
الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous system

system قسم من الجهاز العصبي يحافظ على الإثارة واليقظة وتوتر العضلات
حالة التشنج Spasmodic يرخي العضلات
حمى متقطعة Intermittent fever حمى تعاود بانتظام مثل الملاريا
خافض الحمى Febrifuge
خلط Humour سائل بدني هام في الطب الأوروبي أو الهندي الماثور
دواء عشبي Galenical دواء بصيغة قياسية يعد من النباتات
رفادة Compress حشوية قماش منقوعة في مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد
رقوع Styptic يوقف النزيف عندما يوضع موضعياً
رهم Cream مزيج من الماء والدهن أو الزيت يندمج مع الجلد
زيت ثابت Fixed oil زيت غير طيار مكون للنبات، زيت ينتج بالنقع الساخن أو البارد مستحضر
زيت طيار Volatile oil مكون نباتي يقطر لإنتاج الزيت العطري
زيت عطري Essential oil مستقطر الزيت الطيار المستخلص من النبات العطري
زيت ناقل Carrier oil مثل زيت نقيير القمح تضاف إليه الزيوت العطرية لتخفيفها من أجل الاستخدام
ستيرويدات Steroids مواد كيميائية نشطة من أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قوي
صاد (مضاد حيوي) Antibiotic يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها
صبغة Tincture دواء نباتي يحضر بتعطين العشبة في الماء أو الكحول
صدرى Pectoral ذو مفعول على الصدر
طارد الأرياح Carminative يفرج الغازات الهضمية وعسر الهضم
طارد الديدان Vermifuge يطرد الديدان المعوية
طارد للديدان Anthelmintic يطرد الديدان الطفيلية أو يقضي عليها
طاهر Septic خال من التلوث بالجراثيم والفيروسات والعضويات الدقيقة الأخرى الضارة
عقار نباتي بسيط Simple عشبة طبية تستخدم بمفردها

فرط ضغط الدم Hypertension ارتفاع ضغط الدم
قايض Astringent يشد الأغشية المخاطية والجلد فيقلل الإفرازات والنزف من الجوف
قهم Anorexia فقدان الشهية
كبدى Hepatic يؤثر على الكبد
لائم الجروح Vulnerary يشفي الجروح
لبخة Poultice مستحضر عشبي يوضع عادة ساخناً على المنطقة المصابة لتخفيف الألم وخفض الورم
مؤثر عصبي Nervine يصح الأعصاب، يهدئ الجهاز العصبي
مبيد الطفيليات Parasiticide
متحسس للضوء Photosensitive حساسية عالية تجاه أشعة الشمس
مُجفّر Anaphrodisiac كابت للشبق والشهوة الجنسية
مجموعي Systemic يؤثر على الجسم بأكمله، لا على أعضاء مفردة
مُجھض Abortifacient يسبب الإجهاض
محمّر Rubefacient ينبه تدفق الدم الى الجلد، ما يسبب الاحمرار والدفء
مخدر Anaesthetic يخمد الإدراك بالإحساسات الخارجية
مخدر Narcotic يسبب النعاس أو الذمول ويفرّج الألم
مداواة طبيعية Physiomedicalism نظام طب الأعشاب الأميركي والبريطاني في القرنين التاسع عشر والعشرين
مدر البول Diuretic ينبه تدفق البول
مذهب التواقيع Doctrine of signatures نظرية تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبية
مرّ Bitter ينبه إفرازات اللعاب والعصارات الهضمية ويقوي الشهية
مُرقيء Haemostatic يوقف النزف أو يخفّضه
مركن Sedative يخفّض النشاط والإثارة العصبية
مَرهم Ointment مزيج من الدهون أو الزيوت يشكل طبقة واقية فوق الجلد
مَرُوخ Liniment دواء خارجي يوضع بالفرك
مزيل للسموم Depurative
مسرطن Carcinogenic يسبب السرطان

ثلاثي الأوراق Trifoliate نبات ذو ثلاث أوراق أو وريقات
ثنائي المسكن Dioecious نوع من النباتات تكون أعضاؤه الذكرية والأنثوية على نباتين منفصلتين
جذوم Rhizome ساق خزن تحت أرضية
جرو Capsule ثمرة جافة تفتتح عندما تنضج لتشتر البذور
جفت Aril غلاف ثانوي للبذرة في بعض النباتات
جمع الأعشاب من البرية Wildcrafting
حولية Annual نبتة تكمل دورة حياتها في سنة
خيمة Umbel ترتيبية من الأزهار تشبه الخيمة تنشا فيها كل الأزهار من النقطة نفسها
دائرة Whorl حلقة من الأوراق أو الأزهار تشع اقلياً من نقطة مركزية
رُمحية Lanceolate تشبه الرمح أو السنان
ريشية Pinnate ورقة مركبة ذات وريقات تنمو في صفين على جانبي العرق الأوسط
سداة Stamen عضو التلقيح الذكري في نبتة مزهرة
سمة Stigma عضو التائث في الزهرة
عُتْكول Panicle عنقود متفرع من الأزهار على سويقات في ترتيب هرمي الشكل
عُسقول Tuber قسم غليظ من الساق تحت الأرض
عشبي Herbaceous نبات يموت في نهاية موسم النمو
عُصاري Succulent نبات ذو أوراق و/أو سوق غليظة ولحيمة
عطرية Aromatic نبتة تحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيار
قُرمة Corm عضو تخزين تحت أرضي شبيهه بالبصلة يتكون بانتفاخ قاعدة الساق
قلبية Cordate لها أوراق شبيهة بالقلب
لبن النبات Latex سائل لبنني يوجد في العديد من النباتات والأشجار
مُحوِلة Biennial نبتة تكمل دورة حياتها في سنتين
مركبة Compound أوراق أو أزهار تتكون من عدة زهيرات أو وريقات فردية
مُعيلة Deciduous نبتة تطرح أوراقها كل عام
معمر Perennial نبات يعيش ثلاثة مواسم على الأقل

منبه Stimulant يزيد معدل النشاط والإثارة العصبية
منبه دوراني Circulatory stimulant يزيد تدفق الدم الى منطقة معينة عادة مثل اليدين أو القدمين
منبه مناعي Immune stimulant ينبه الدفاعات المناعية للجسم لمجابهة العدوى
منشط الحيض Emmenagogue ينبه التدفق الحيضي
مُنقِص سكر الدم Hypoglycaemic يخفّض مستويات الغلوكوز في الدم
منوم Hypnotic يحث على النوم
مُهلس Hallucinogenic يسبب روى أو هلوسات
موسّع الأوعية Vasodilator يرخي الأوعية الدموية ويوسعها
موسّع الحدقة Mydriatic يوسع بؤبؤ العين
موضعي Topical وضع الدواء العشبي على سطح الجسم
نظام انتقائي Eclectic نظام لطب الأعشاب اشتهر في أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين
نقيع Infusion مستحضر مائي تخمر فيه الأزهار أو الأوراق أو السوق بطريقة مماثلة للشاي
هَرور Cathartic مُسهل شديد
واقٍ للكبد Hepatoprotective
وُدْمَة Oedema احتباس للسوائل
يقوي Tonify يقوي أجهزة الجسم ويُصِحّها
المصطلحات النباتية
إبط الورقة Axil الزاوية العليا التي يشكلها عنق الورق مع الساق الحاملة أو الغصن
الأجزاء الهوائية Aerial parts أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض
أزهار مركبة Composite flowers أزهار نبتة من فصيلة المركبات لها عادة شعاع أو قرص من الأزهار أو كلاهما
أكل الحشرات Insectivorous يوقع بالحشرات وغيرها من الحيوانات الصغيرة ويهضمها
أوراق قاعدية Basal leaves أوراق تنمو من قاعدة الساق
تُوَيج Corolla مصطلح شامل يطلق على بتلات الزهرة

مسكن Analgesic يخفّف الألم
مُسهل Purgative ملين قوي جداً
مضادّ الالتهاب Anti inflammatory يخفّف الالتهاب
مضادّ التخثر Anticoagulant يحول دون تخثر الدم
مضادّ التشنج Antispasmodic يفرج تشنج العضلات أو يخفّض توتر العضلات
مضاد التهيّج Counter irritant مهيج سطحي يستخدم لتفريغ ألم أو إزعاج أشد عمقاً
مضادّ السعال Antitussive يلطف السعال ويفرجه
مضادّ الفطر Antifungal يحارب العدوى الفطرية
مضادّ المؤكسد Antioxidant يحول دون تأكسد الأنسجة وتفككها
مضادّ الميكروبات Antimicrobial يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها
مضيق الأوعية Vasoconstrictor يقلص الأوعية الدموية ويضيّقها
مطرّ Emollient يطري الجلد أو يلطّفه
مطهر Antiseptic يقضي على العضويات الدقيقة المسببة للعدوى أو يثبطها
معجل الولادة Oxytocic يحث على انقباض الرحم
مُعديّ Stomachic يخفّف ألم المعدة أو يزيد نشاط المعدة
معرّق Diaphoretic يحث عن التعرق
مغص Colic ألم بطني ينتج عن تقلصات قوية للأمعاء أو المثانة
مغلي Decoction مستحضر مائي من اللحاء أو الجذور أو العنبات أو البذور المغلية ببطء في الماء
مقشع Expectorant ينبه السعال ويساعد في إزالة البلغم من الحلق والصدر
مُقو Tonic ذو مفعول مُصحّ أو مغذٍ للجسم
مقوي القلب Cardiotonic يحسن أداء القلب
مقيء Emetic يسبب القيء
مكيف Adaptogenic يساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب ويدعم الوظائف السوية
ملطف Demulcent يغطي سطوح الجسم، مثل الأعشية المخاطية المعدية، ويلطّفها ويحميها
ملين Laxative يحض على تفريغ الأمعاء
ملين معتدل Aperient

الفهرس العام

الأسماء والأمراض والعلل التي يوجد لها علاج ذاتي كتبت باللون الأسود الغامق.

(1)

- إبرة الراعي الملتحة 214
إبرة الراهب 214
ابرقاط 18، 19، 30
ابن البيطار 42، 241
ابن قرطبا 19
أبهل 223
أبو صغير 188-189
أبو طيلون 156
أبو طيلون ثلاثي الحوز 156
أنسوغة كندا 276-277
آثار جانبية للتداوي بالأعشاب 10
أثينة استراليا 186
أجزاء هوائية 287
أجزاء هوائية 287
أخدرية مخلولة 28، 49، 239
الأخلاط الأربعة 18، 30، 31
أخلية ذات ألف ورقة 31، 54
أخويين قضي 188
أخيرانتوس ثنائي الأسنان 157
أخيرانتوس شرقي 157
أخيون معروف 201
أداتودة 158
أدونيس ربيعي 158، 279
أدوية العمر المتقدم 319
أدوية جاهرة 33
أذريون الحدائق 30، 69، 284، 287، 288
أذريون مخزني 30، 69، 284، 287، 288
أراليا سنبلية 168
أراليا شائكة 92
أراليا صينية 168
أراليا عارية 168
أرالية الجنسنغ الظهري 116، 241
أرالية خماسية الورق 12، 19، 25، 38، 40-41، 116، 241
أرالية شائكة 92
أرؤك 31، 149
أرجية 300-301، 312
أرؤ 183
أرزبية 224
أرزبية أوروبية 224
أرزبية براقه 224
- أرسطو، النفس النباتية 16
أرسطو، نظرية الأخلاط الأربعة 30
أرضي شوكي 71، 196-197
أرطماسيا خيمية 64
أرطماسيا صينية 63، 64
أرغمون 169
أرغمون مكسيكي 169
الأرؤق 309، 313، 317، 318
أرقطيون 12، 18، 62
أرقطيون صغير 62
أرقطيون وبري 12، 18، 62
إرقيس 198
إرقيس صاعد 198
أركيكتا 51
إرهاق عصبي 12، 13
أريترونيوم أميركي 204
أريثريته ملونة 204
أريسة صينية 169
أريسة مثبانية الورق 169
أريسة نهريه 169
أريسة هملايا 169
أريغارون فيلادلفيا 203
أريغارون كندي 45، 203
أريغارون مكسيكي 203
إرؤدرؤخت 159، 173
أزهار 287
آس بري شائك 262
آس جوي 34، 236
أسبيرين 24، 96، 128
استتباب 12
أستروجين 316
استقلاب ضعيف في الشيخوخة 319
استنشاق 296
أسطراغالس 59، 65
أسطراغالس نبق 59، 65
إسפורيون بري 274
إسهال 307، 318
أسياتيكوزيد 74
إشخيص صيني 172
أشؤق 200
أشؤيل بحري 278
أشؤان داود 31، 220
- أصطرك بؤزويني 272
أصطرك جاوي 272
أصطرك أميركي 227
أصطرك شرقي 227
أصف 180
أطبأء حفاة 27
أطفال 318
أعشاب الأعصاب 13
أعشاب الأكل 11-12
أعشاب التكيؤف 12، 13
أعشاب الجروح 12، 13
أعشاب الحصاد 286
أعشاب الحكماء الكلتيين 96
أعشاب الطقوس الدينية 47
أعشاب المعالجة 287
أعشاب ترياقية 12، 13، 51
أعشاب جنسية 13
أعشاب سامة 17، 42-43
أعشاب سحرية 42، 47
أعشاب سم السهام 20، 29، 158، 187
أعشاب صانة 10، 13، 26
أعشاب مضادة للالتهاب 13، 49
أعشاب مضادة للتشؤج 13
أعشاب مضادة للفيروسات 28
أعشاب مطرية 13
أعشاب مطهرة 12، 13
أعشاب مقوية 13، 49، 308، 319
أعشاب مقوية 48، 49
أعشاب مئينة 13
أعشاب منبئة 13، 48-50
أعشاب مهلسة 16، 47، 51
أعشاب هرمنية 13
أعشاب هرورة 13
أغاف 160
أغاف أميركي 160
أغاف ليفي 160
إفرنجي 21، 22
أفسؤتئين 63، 64
أفلوس أحمر 279
أفلوس تلجي 31، 47، 148
أفوكادو 48، 118
أفيدرين 11، 93
أقتى سيبيريا 78
أقتى عنقودية 49، 78
أقتى ننتة 78
أقحوان 167
أقحوان الحدائق 41، 77
- أقحوان الهند 77
أقحوان لانع 167
أقحوان نئن 167
أقنئة 157
أقنئة رهلة 157
أقنؤوس 157
أكاجو 164
أكاسيا 44
أكتئاب 308
إكزيمه 300
إكليبتا بيضاء 202
إكليل الجبل 31، 125، 284، 297
أكليونيا كبيرة 42
أكونيت 20، 158
أكونيت صيني 158
أكونيت هرمي 20، 158
إلتهاب الأنف الأرجي 300
التهاب الحلق 311
التهاب القصبات 310، 318
التهاب اللوزتين 311
التهاب المائة 314، 317
التهاب المعدة 307
التهاب المفصل 313، 319
ألستونية 44، 163
كاشم المخزني 226
ألم الأذن 312
ألم الأسنان 308
ألم الأعصاب 308
ألم البطن 307
ألم الحيض 315
ألم الرأس 308
ألم الظهر 313، 317
ألم العضل 311، 312
ألم المعدة 305
ألم المفصل 313
ألوة إفرقية 57
ألوة مره 57
إمسك 307، 317، 318
إمسك تشؤجي 307
أملج مخزني 202
أنارف 251
أناناس 51، 165
أنب 66، 268-269
إنتادا 202
أنتراكينون 14
انفؤاخ البطن 306، 307
انتقائية 25، 48-49

- انتوسيانين 14
 أنجبار 251
 أنجذان 209-208, 200, 36
 أنجذان معروف 226
 انحباس البول 317, 315
 اندلسية بيضاء 220
 انفوستورا 212
إنفلونزا 311
 إنكاريا مقارية الورق 278
 إنهاك عصبي 319, 309-308
 إنيام برّي 200, 89, 49, 47
 إنيام صيني 200, 89, 41
 أنيسون 247-246, 51
 أنيسون نجمي 221
 إهليج كابول 273, 141
 إهليج فضي 141
 أودو 168
 أوفونيموس 206
 أوكالبتوس 205, 94, 45, 44
 أوكالبتوس أحمر 45
 أوكالبتوس سميت 205, 94
 أوكالبتوس عريض الورق 94, 45, 44
 أويسة 278
 أويسة حمراء 169
 أياواسكا 16, 51, 174
 إيبوغا 43
 إيدز 45
 إيفوديا 208, 20
 أيلنطس صيني 161
 إيتولين 24
- (ب)**
 بابايا 181, 11
 بابونج 184-185, 167
 بابونج نين 167
 بابونق 284, 185, 76, 37, 33
 باننجان معروف 269-268, 66
 باراسلسوس 22-21
 بارسمة 67, 42, 24
 بارسمة بتولية 67, 42, 24
 بارسمة محرّزة 67
 بارسمة منشارية الورق 67
 باريرا 187, 50, 11
 باستور، لويس 26
 باهرة 160
 باهرة أميركية 160
 باهرة ليفية 160
- بتشولي 250, 159
 بتولا تولوية 288, 176
 بتولا هملايا 176
 بتونيا 270
 بحوث القرن العشرين 29-28, 43, 45, 49, 51
 بختية ثلاثية الأجزاء 189, 38
 بختية منشارية 189
 بذور 287
 بذور القاقلة الوبرية 159
 بزبريس حاد الأوراق 175
 بزرتقال 188-189
 بزدي 197
 بزدية إبيرز 17, 42, 59
 برسيم أحمر 275
 برسيم حجازي 297, 232
 برشامات 291
 بزغموت 189
 برغولاريا 243
 بزرق 202
 برواق صيني 165
 بروجسترون 316
 برودة متطرّفة 302
 بريداليا الحديد 43
 بزصل 162, 56, 11
 بصلات 287
 بصل برّي 162
 بطاطا 297, 269, 50, 21
 بطاطا برازيلية 269
 بطاطا حلوة 222
 بزطباط 251
 بزطباط مزرهر 121, 41, 39
 بزطم شرقي 249
 بطونيفا طبية 270
 بطيخ أحمر 188
 بطيخ حنظلي 188
 بطيخ مصري 188
 بقدونس 297, 288, 244
 بقدونس إفرنجي 167
 بقلة الأوجاع 191
 بقلة الخطاطيف 185
 بقلة الملك 211, 85
 بقلة زهراء 253
 بكسة 177
 بالادونا 66, 33
 بلاذر غربي 164
 بلان مخزني 263
- بلدس 244, 50
 بلسان 111
 بلسان أبيض 148, 47, 31
 بلسكاه 62, 18, 12
 بلسم البيرو 236
 بلسم جلعاد 252
 بلسم كندا 156
 بلسم مكة 252
 بلقاء 110, 45, 44, 24
 بلقاء بيضاء 232, 110
 بلقاء عريضة الورق 232, 110
 بلقاء كنانية الورق 110
 بلوط 258
 بلوط الأرض 174
 بكيلج 273, 141
 بليني الأكبر 30
 بن 190-191, 42, 11
 بن عربي 191-190, 42, 11
 بن ميمون 178
 بنج 219
 بنج أبيض 219
 بنج أسود 219, 66
 بندق معروف 100
 بزندق هندي 178-179
 بتسليين 26
 بزفسنج 280
 بزفسنج ثلاثي الألوان 208, 33
 بزفسنج عطر 280
 بهار تبيل 185-184, 167
 بهشية الإكوادور 221
بواسير 317, 302
 بهشية الدبق 220
 بهشية الشاي 221-220, 50
 بهشية مقبلة 220
 بوتية اللك 178
 بزوصير أبيض 279, 45
 بزوط رفيع 277
 بوقيصية قيصرية 211
 بولوغالن 250-251
 بزولوغالن رقيق الورق 250
 بولوغالن شائع 251-250
 بزولوغالن فيرجينيا 250
 بيتش، دكتور ووستر 48-49
 بيجيوم أفريقي 257, 43
 بيجيوم الحدائق 257
 بيش البهر 158, 20
 بزلسان أسود 131, 32, 16
- بيوت 228, 47
- (ت)**
 تاريخ طبيعي 30-31
 تازر 29
 تبغ معروف 237, 66, 48-47
 تبغ هندي 108
 تجارة الأعشاب 21, 18, 12
 تجفيف الأعشاب 287
 تحفة المزارع الإلهية 40, 18
 تخزين الأعشاب 288
 تراث ماثور 17
 تزربد 222
تركيز ضعيف 319
 تزرنجان 286, 284, 111
 تزرنشاه 183
 تروتولا 20
 تشخيص 32-33
تصلب الشرايين 301
تعرق ليلي 316
 تفاح الأرض 284, 185, 76, 47, 33
 تفاح الفيل 208
تقرح الحكّامات 315
تقرحات الفم 306
تقرحات اللسان 306
 تقييم طبي 24
 تكثير الأعشاب 285
 تمر هندي 272
 تننيل 248, 119
 تنشق البخار 296
 تنفس 13, 12
 تنوب بلسمي 156
 توت أبيض 235, 38
 توت أسود 235
 توت الأرض البري 210-211
 توت الحجال 234
 توت القرز 235, 38
 توت شامي 235
 تزوت صيني 235
توتر 317, 315, 309, 308
توتر العضل 308
توتر سابق للحيض 315
توؤم الحامل 317
 تورمات 303
 توز مكيار 256, 44
 تيافراستوس 169, 163
 تيمول 142, 14

تين 209
تين الاصنام 210
تين البنغال 209
تين المجوس 210
تين سماقي الورق 209
تين شائع 209
تين لاكور 209
تين معقوف الورق 209

(ث)

ثأليل 304
ثقاء ملون 225
ثمار 287
ثوجون 63
ثوم 17, 21, 26, 34, 47, 56, 91, 284,
297
ثوم قصبي 162
ثويا غربية 274

(ج)

جار الماء 163-162
جالينوس 18-19, 30-31
جاوي 221
جدامير 287
جذر كلفن 226
جذر مر 246
جذر مر خنازيري الورق 246
جذور 287
جروح وجلوف 304
جزر 61, 198, 297
جلاب أرجواني 222
جلاب كماني الورق 47
جلاب مخزني 222
جلاب هندي 239
جلد ناز 300, 304
جلهم 259
جلوز عادي 100
جنجر 251
جنجل 31, 102
جنسنغ 12, 19, 25, 38, 40, 41, 45,
116, 121
جنسنغ أميركي 116, 241, 297
جنسنغ سيبريا 92
جنطيانا 286, 97
جنطيانا خشنة 97, 214
جنطيانا صفراء 97, 214
جنطيانا كبيرة الورق 97, 214

جئكة 11, 29, 33, 39, 92, 98, 297
جهاز العضلات والعظام 13
جهاز المناعة 12, 13
جهاز بولي 13
جوز أرمذ 222-223, 297, 48
جوز أسود 223
جوز الزنج 43, 191
جوز الطيب 20, 35, 113
جوز القيه 271
جوز عادي 223
جوز مائل 198
جويسة عطرية 172
جيرارد، جون 32
جيرانيوم عطر 214
جيلديوم 213
جيلديوم غضروفي 213
جينغ جي 38, 266

(ح)

حبات 305
حابب أزرق 226
حابب الجدران 226
حابب مبدول 226
حبة البركة 237
حبة القلب 35, 181
حبة المكونات الثمانية 123, 200
حبة سوداء 237
حبة منع الحمل 89
حب السنبل 156
حب العروس 119, 248
حب العزيز 197
حب الفقد 31, 149
حب الراعي 63, 64, 171
حب الرهبان 35, 114, 284
حب ترنجاني 111, 284, 286
حب صغير 238
حب معروف 114, 238
حب هندي 114, 238
حبلاس 34, 236
حب الملوك 207
حب 17
حبهان 20, 36, 91
حبوة كاكثجية 245
حجامة 22
حرشف 71, 196-197
حرشف بري 32, 71
حرشف بستاني 71, 197-199

حرف 225
حرفة مرة 220
حرق الشمس 303
حرقه الفؤاد 317
حرم 243
حروق 42, 303
حساء المكونات الأربعة 40, 115
حسيكة ثلاثية الأجزاء 177
حسيكة شعرية 177
حشيشة الهر 237
حشيشة الأفعى 201, 212
حشيشة الأفعى الهندية 259
حشيشة الأوجاع 44, 45, 147, 149
حشيشة البحص 186
حشيشة الحلمة 164-165
حشيشة الدهن 247
حشيشة الدهن كبيرة الزهر 247
حشيشة الدود 77, 139, 272-273
حشيشة الدينار 31, 102
حشيشة الرثة 16, 256-257
حشيشة الرثة الشجرية 227
حشيشة الزجاج 242-243
حشيشة السعال 18, 277
حشيشة الفتق المرءاء 168, 218
حشيشة الفرعان 244
حشيشة القران 270-271, 288
حشيشة القلب 28, 29, 30, 104, 284
حشيشة القنفذ 25, 49, 90, 105
حشيشة القنفذ الأرجوانية 90
حشيشة القنفذ الباهتة 90
حشيشة الكلب 231
حشيشة الكيف 19, 102, 180
حشيشة الليمون 46, 196, 284
حشيشة الملاعق 190
حشيشة الملاك 31, 60, 166, 167
حشيشة الملاك الأميركية 60
حشيشة الملاك السيبيرية 166-167
حشيشة الملاك الصينية 39, 40, 60,
115, 121, 297
حشيشة النجارين 247
حشيشة النجم الرمءاء 162
حشيشة النحل 11, 284, 286
حشيشة الهر 237
حشيشة ذات الجنب 47, 171
حشيشة مباركة 215
حصاء البان 125
حصاء 286

حلا نطاقي 304
حلبة رومية 276
حلبة مزروعة 276
حلاب صيني 18, 68
حلتيت 36, 200, 209, 208
حمام جيلي 126
حمام زراعي 262
حمام صغير الورق 126, 262
حمام عريض الورق 126
حمام مفتول 126, 297
حمامق (جذري الماء) 304
حمام 296
حمام مخزني 177
حمام الساليسيليك 14, 24, 128
حمام 298, 316, 317
حماموضة 307
حمامولات 296
حمامي 311
حمامي الكلال 300
حمية علاجية 48
حميض 262
حماء 225
حندقوق حقيقي 232
حنطة سسمية 208
حنطة سوداء 208
حنطة صينية 208
حنظل 188
خوذان الجبل 258
خوذان تيني 258
خوذان مائي 258
خوذان مائي أصفر 258
خور بلسمي 252
خور رجراج 253
خومان ليفي الورق 256
خيصل أصفر 269
خيوية عامة 316, 319

(خ)

خاتم الذهب 25, 45, 47, 49, 103
خاتم سليمان 251
خاتم سليمان عطر 251
خاتم سليمان كبير الزهر 251
خبازة برية 163, 230
خبز الرأس 318
خبيرة مخزنية 162
خبيرة وردية 163, 219
خربق أبيض 279

- رَبْد 224-225، 284
رَهْمَانِيَّة صَفْرَاء 123
رَهْمَانِيَّة صَفْرَاء 123
رَهْمَانِيَّة صِينِيَّة 123
رَهْمَانِيَّة لُرْجَة 115، 123، 40
رَهْمَانِيَّة مَطْبُوخَة بِالنَّبِيذ 123
رَهْمَانِيَّة نَيْتَة 123
رَهْمِي 295
رُوح 16
رُوح حَيَوِيَّة 30، 33
رُؤُوفِيَّة مَقْنِيَّة 259
رِيحَان الْأَرْض 170
رِيحَان سَلِيمَان 114
رِيح فِيدَا 34
- (ز)**
زَبْدَة جُوز الطَّيْب 113
زِدَاع 143
زِدَاع دِرْدَارِي الْوَرَق 143
زِدَاع شَابِق 143
زُرَاوَنْد 169
زُرَاوَنْد الْأَمَازُون 169
زُرَاوَنْد طَيَّانِي 169
زُرَاوَنْد كَافُورِي 169
زُرَاوَنْد مَدُور 169
زُرَاوَنْد مَلَكُوت 169
زُرَاوَنْد هِنْدِي 259
زُرَاوَنْد تَابِي 169
زُرَاوَنْد هِنْدِي 169
زُرْبِيح 186
زُرْب 273
زُرْبُوك فِيرَجِينِيَا 186-187
زَعْرُور أَحَادِي المِدَقَّة 86
زَعْرُور الْأُودِيَّة 86
زَعْرُور شَاك 29، 33، 83، 86
زَعْفَرَان 194
زَعْفَرَان مَخْزَنِي 194
زُعْدَة 254
زُكَام 311، 318
زَنْبِق الْوَادِي 29، 192
زَنْبِق يَوْمَا 227
زَنْجَبِيل 153
زَنْجَبِيل شَامِي 105
زَنْجَبِيل مَخْزَنِي 20، 36، 37، 153، 284
297
زَنْزَلَخْت 159، 173
زَهْرَة الْأَلَام 117
- دُوشَا 35-36
دِيجِيْتَال أَرْجَوَانِي 199
دِيجِيْتَال أَصْفَر 199
دِيجِيْتَال صُوفِي 199
دِيَش 151
دِيَش بَنْجِي 151
دِيَش جَنْوَبِي إِفْرِيْقِيَا 151
دِيَش شَاك 46، 151
دِيَش هِرَاوِي 151
دِيكَارْت 23
دِيُوسَجْنِين 49، 89، 200
- (ذ)**
ذُرَّة صَفْرَاء 21، 46، 152
ذُرْفَة 29، 192
ذَنْب الْأَسَد 225
ذَنْب الْأَسَد السِّيْبِيرِي 225
ذَنْب الْأَسَد الصِّينِي 225
ذَنْب الْخَيْل 127، 202-203، 297
- (ر)**
رَاتَانِيَا 223
رَاسَن صِينِي 105، 221
رَاسَن طَبِي 24، 105
رَاسَن يَابَانِي 105، 221
رَاهُوب الثُّرَّة 152
رَاوَنْد ذَكَر 124
رَاوَنْد كَفِّي 40، 124، 262
رَاوَنْد هِنْدِي 124
رَبِّيُو 301
رَبِيُو قُصْبِي 301
رَبْمُ الْمَكَاس 265
رَبْقِيَّة (رُومَاتِيْزِم) 319
رَجُل الْأَسَد 161، 284
رَجُل الذَّنْب 228-229
رَجُل الْعَنْقَاء 252
رَشَاد 225
رِصَاصِيَّة الْكَارِيْبِي 249
رِصَاصِيَّة أُوْرُوبِيَّة 249
رِصَاصِيَّة سِيلَان 249
رِعَاف (نَزِيْف الْأَنْف) 310
رِعِي الْحَمَام الْكَارِيْبِي 147
رِعِي الْحَمَام الْمَخْزَنِي 44، 45، 147، 147
149
رِمَان 22، 37، 257
رَمْد (الْتِهَاب الْمَلْتَحِمَة) 310
رَمْلِيَّة 168
- خَيْرَزَان أَسُود 174
خَيْرَزَان عَلْجَانِي 174
خَيْط الذَّهَب 193
خَيْط الذَّهَب الصِّينِي 41، 192-193
خَيْط الذَّهَب الْهِنْدِي 193
خَيْط الذَّهَب ثَلَاثِي الْوَرَق 193
- (د)**
دَاء المَبِيضَات 314
دَاتُورَة شَائِكَة 198
دَاتُورَة غَيْر سَامَّة 198
دَارِيُوس، مَلِك الْفُرْس 252
دَافِع جَنْسِي 316
دَبْق 16، 281
دَرَجَة الْحَرَارَة 40
دَرْدَار 18، 144
دَرْدَار أَيْض 144
دَرْدَار أَحْمَر 46، 48، 144، 262
دَرْفَة 47، 133، 134
دَرْفَة أُوْرُوبِيَّة 134
دَرْفَة جَانَبِيَّة الزَّهْر 47، 133، 134
دَرْفَة صَغِيرَة الزَّهْر 134
دَرْفَة فِيرَجِينِيَا 134
دَرْفَة فِيرَجِينِيَا 134
دَرْفَة كَبِيرَة الزَّهْر 38، 40، 133، 134
دَرَنَات 287
دُرِيدَار أَيْض 199
دُسْقُورِيدِس 18، 30، 32
دِفْلِي 17
دِفْلِي بِيضَاء 203
دِفْلِي مِيدُولَة 17
دِفْنَة سَامَّة 197
دِقْتَمُون أَيْض 199
دُلَاع 188
دُمُسِيْسَة 63، 64
دُمُويَّة 263
دُمِيَانَة 46، 49، 143
دُمُون 295
دُور 306
الدُّوَالِي 302، 317
دُورَام 306
دُودْرِيدَج، جُوزْف 48
دُورَان الدَّم 12، 13
دُورَسْتِينِيَّة كَلَايْن 200
دُورَسْتِينِيَّة مَحْبَبَة 200
دُورَم 200
دُوسَّر 16، 159
- خَرْبِق أَخْضَر 279
خَرْبِق أَسُود 217، 279
خَرْبِق أَمِيرِكِي 158، 279
خَرْبِق نَتْن 252
خَرَز الصَّخُور 184
خَرَشُوف 71، 196-197
خَرْطَال زُرَاعِي 172-173
خَرْنُوب 184
خَرْوَب 184
خَرَامِي بَحْرِيَّة 107
خَرَامِي ذِكْرِيَّة 107
خَرَامِي سَنْبَلِيَّة 107
خَرَامِي مَخْزَنِيَّة 33، 107
خَس السَّم 223
خَس بِيَسْتَانِي 223
خَس صِينِي 223
خَس هِنْدِي 235
خَشَب الْقَدِيْسِين 217
خَشَب الْحَارِيْث 217
خَشَب مَر 246
خَشَخَاش أَصْفَر 169
خَشَخَاش أَعْمَى 242
خَشَخَاش كَالْيُفُورِنِيَا 48، 205
خَشَخَاش مَكْسِيْكِي 169
خَشَخَاش مَشُور 242
خَشَخَاش مَشُوم 10، 11، 19، 44، 45، 242
خَطْمِي مَخْزَنِي 31، 163
خَطْمِي وَرْدِي 163
خَفْقَان 302
خَلَّة 17، 42، 44-45، 59
خَلَّة كَبِيرَة 59، 164
خَلْنَج 179
خَلُود السُّطُوح 267
خَلِيُون 186
خَلِيُون أَمْرَط 186
خَمَان أَحْمَر الثُّمْر 131، 297
خَمَان كَبِير 131
خَمُور الْأَعْشَاب 292
خَنَازِيرِيَّة الْمَنَاقِع 266
خَنَازِيرِيَّة أَمِيرِكِيَّة 266
خَنَازِيرِيَّة صِينِيَّة 266
خَنَازِيرِيَّة عَقْدَاء 266
خَنَشَار 201، 252
خُولَنْجَان حَامِض 58
خُولَنْجَان صَغِير 20، 39، 58
خُولَنْجَان صِينِي 58
خُولَنْجَان كَبِير 58

- شجرة العيد 98
 شجرة الكعبد 244، 50
 شجرة المعبد 98
 شجرة صلب الأنانو 177
 شجرة مريم 284، 139، 77، 30
 شراء الاعشاب 288، 248
 شراب 292
 شربين 195
 شُرْت 302
 شُرْد 201
 شرى (طبخ القراص) 303
 شعر الغول 158
 شعر الذرة 297، 152، 46، 21
 شعير 218
 شعير شائع 218
 شعير مسس 218
 شقائق النعمان 242
 شقار الفصح 166-165، 33
 شقار المروج 166
 شقار حرجي 166
 شقار زراعي 166
 شقار صيني 257
 شقيق النعمان الصيني 257
 شقيقة 309
 شمار 210
 شمرة بحرية 194
 شمر ضاض 231
 شمر ضاض مكسيكي 231
 شمعية 236
 شمعية كبيرة الزهر 267-266
 شنداب بحري 204
 شوهية، فقد 306
 شوفان زراعي 173-172، 12، 11
 شوك الدراج 200
 شوك مريم 190
 شوكران 213، 192
 شونير زراعي 237
 شويلاء 171، 64، 63
 شويلاء خزامية الورق 171
 شويلاء قضية 171
 شويخ خيمي 64
 شويخ شان 63
 شويخ شعري 170، 64، 63
 شويخ صيني 64، 63
 شويخ الجبل الكندي 203
 شويذرة 132
 شويذرة صينية 132
 شويطرح فيرجينيا 225
- سُسُم 297، 268
 سمفون مخزني 284، 136، 33، 12
 سمية 12
 سُميسم 179
 سنا حجازي 72
 سنا ضيق الورق 72
 سنا مكّي 72، 43، 28، 20
 سنا هندي 72
 سنا واسع الورق 72
 سنبل الحدائق 146
 سنديان مزند 258
 سنط شائع 156، 44
 سنط عربي 156
 سنط كاشو 157
 سورنجان الخريف 191
 سوس 156، 127
 سوس لزج 215، 18
 سوس مخزني 99، 34
 سوسب صيني 132
 سوسل أسفيني المأبر 132
 سوسل صيني 132، 38
 سوسن أزرق 222
 سوسن شائب 222
 سوسورية شانكة 265
 سيانوطس أميركي 183
 سيروس كبير الزهر 267-266
- (ش)
 شاراكا سامهيتا 208، 149، 34، 17
 شاهترج تركي 211
 شاهترج مخزني 211، 85
 شاي 222، 179، 37، 11
 شاي باراغواي 220، 221، 50
 شاي بنسلفانيا 234
 شاي جاوة 241
 شاي صحراوي 93، 41، 40، 29، 16، 11
 شاي مكسيكي 186
 شايوان، موني 202
 شيب 166
 شيرق شانك 239
 شجرة الحرير 171
 شجرة الحياة 274
 شجرة السماء 161
 شجرة السمن 270
 شجرة الشحم 271
 شجرة الصابون 258، 50
 شجرة الصمغ الأزرق 94، 45، 44
- ستريكتوس القوي 271
 ستريكتوس أندونيسيا 271
 ستريكتوس سام 271
 ستيرويدات 26
 سحلب أرجواني 240
 سحلب نكر 240
 سدر 281، 41
 سذاب بحري 204
 سذاب بري 263
 سذاب مخزني 286، 263-262، 220
 سرازان سنمي 208
 سرازان صيني 208
 سرة البحر 74
 سرة البحر الهندية 74
 سرخس نكر 201
 سرخس مخزني 266
 سرغوس شاحب 265-264
 سرغوس مغزلي 265-264
 سرفل بقلّي 167
 سرمج أرجواني 229
 سرمج أصفر 229
 سرمج خشبي 229
 سرمج صيني 229
 سرو 195
 سرو شائع 195
 سعال جاف 310
 السعال والتهاب القصبات 318، 310
 سعد شرقي 197
 سعد مستدير 197
 سعفة القدم 304
 سفرجل هندي 167
 سفندر واسع 262
 سكب أوروبي 264
 سكر معلق 309
 سلاق 317، 314
 سلاق الفم 314
 سلاق مهبلي 314
 سكبوت كبير 276، 50
 سلسفيل 275
 سلسفيل المرج 275
 سلسفيل مبذول 275
 سلطان الجبل 228، 77
 سلق 176
 سم السمك 165
 سماع أجرد 260
 سماع سم 260
 سماع عطر 260
- زهرة الآلام الحمراء 117
 زهرة الآلام المضلعة 117
 زهرة الثلج الفيرجينية 187-186
 زهرة الحواشي 226
 زهرة الربيع 254، 33
 زهرة الرمد البحرية 188
 زهرة الرمال 168
 زهرة الرمال الشاطئية 168
 زهرة السلحفاة 186
 زهرة السلحفاة المرءاء 186
 زهرة الشيخ الذهبية 267
 زهرة الشيخ الرمادية 267، 188
 زهرة الشيخ اليعقوبية 267، 17
 زهرة العطاس البراقة 170
 زهرة العطاس الجبلية 170، 33
 زهرة الغمد 83
 رُوباع البر 265
 زوفا 220، 31
 زوفا عملاقة 159، 40
 زوفا مائية 173
 زيت 28
 زيت أبو صغير 189
 زيت العرعر 223
 زيت الفارنج 189
 زيتون 239
 زيزفون 275
 زينوكون 237
 زيوت 296، 293
 زيوت البذور 297
 زيوت طيارة 15
 زيوت عطرية 296
 زيوت منقوعة 293
- (س)
 سيال آدمسون 127
 سيال أمرط 127
 سيال مكسيكي 127
 سيال منشاري 127، 46
 سيانخ بري 186
 سبجيل طبي 270
 سبجيل قليمنغ 270
 سبجيل مريلاندا 270
 ست الحسن 66، 33
 ست كروزا 171
 ستروفنطوس 271
 ستروفنطوس سار 271
 ستريكتوس 187

العناصر الخمسة 35، 38-39
عانة (عجز جنسي) 316
 عنب الاحراج 278
 عنب الحية 178
 عنب الدب 168، 278
 عنب هندي 181
 عنبر دماغ 34، 227
 عنبر دماغ اميركي 227
 عنبر دماغ شرقي 34، 227
 عنبيات 287
 عندم افريقي 179
 عنصل بحري 278
 عود الانبياء 21، 216-217
 عود الريح 175-176
 عود القرع 43، 164
 عود الوجيه 37، 55
 عوسج اسود 259
 عوسج جوي 262
 عوسج شائك 261
 عيسران 168، 278
 عيشوم صيني 254
 عيشوم نهري 245
 عين الثور 158
 عين الديك 156

(ع)

غار 224-225، 284
 غارانا 50، 243
 غارانا كولومبيا 243
 غاردينية صمغية 213
 غاردينية استرالية 213
 غاردينية سنانية 213
 غاردينية كبيرة الزهر
 غاردينية ياسمينية 213
 غازات 306، 318
 غاسول رومي 218
 غاف 46
 غافث صيني 160
 غافث غولاني 160
 غافثية ابن سينا 206
 غافثية ارجوانية 47، 206-207
 غافثية برية 206
 غافثية غربية 206
 غافثية قنبية 206
 غافثية منقوبة 206
 غافثية مرقطة 207
 غاليوم 212

عرصف مائي 229
 عرصف مداد 161
 عرصف مستلق 161
 عرعر شائع 18، 67، 223
 عرعر شائك 223
 عرعر قاسي 223
 عرعر كادي 223
 عرق الدم 263
 عرق الذهب المخزني 50، 184
 عرق انجبار 254
 عرقد صيني 40، 109، 297
 عروقون 208
 عروس النيل 238
 عروق الصباغين 185
 عسر الهضم 307
 عشبة الاوز 254
 عشبة البراغيث 120
 عشبة البرك 277
 عشبة البواسير 258
 عشبة البواسير الصينية 123
 عشبة البواسير العقداء 266
 عشبة الترياق 200
 عشبة العلق 164-165
 عشبة النساء الروسية 73
 عشبة النساء الزرقاء 48، 73
 عشبة مقدسة 203
 عشية رومية 19، 268
 عصا الذهب 30، 269
 عصا الذهب الكندية 269
 عصا الراعي 251
 عصا الراعي المزهرة 39، 41، 121
 عصبة السوس 36، 156
 عصفر 40، 181
 عصير 296
 عضات 303
 عظيم 174-175
 عقاقير مركبة 32
 عقبولة الشفة 304
 عقداء عطرية 251
 عقداء كثيرة الزهر 251
 علاج السرطان 262
 علاجات الذهب 50-51
 علاجات الماوري 252
 علامات تمدد البطن 317
 علد 93
 علق 32، 261
 عناب 281

طب عربي 19، 31، 34، 37، 42
 طب فييتنامي 20
 طب كاريبي 46-47
 طب كوري 40-41
 طب هندي 17-19، 34-37
 طب ياباني 20، 40-41
 طب يوناني 19، 31، 34، 37، 42
 طباعة 22، 32-31
 طبرخي 205
 ملحلب النافع 26
 ملحلب ايرلندا 187
 ملر خشقون 45، 62، 140، 146، 284، 297، 288
 ملر خشقون صيني 140
 طرخون 63، 64، 171
 طخم 40
 طفح الجلد 303، 318
 طفح الحفاض 318
طفح القرص (الشرى) 303
 طفيلي البلازموديوم 26
 طقسوس قصير الورق 273
 طوقريون افريقي 274
 طوقريون كوربي 274
 طوقريون مخزني 274
 طومسون، صموئيل 25، 48، 108، 213
 طيم 220

(ظ)

ظليان السياج 189
 ظليان صيني 189

(ع)

عباد الشمس 47، 105
 عباد الشمس السنوي 47، 105
عد (حب الشباب) 305
 عدة الإسعافات الأولية 289
 عدوى بولية 314، 317
 عدوى فطرية 314
 عدوى مزمنة 10، 319
 عرار برتقالي اللون 211
 عرار سناني 41، 211
 عرار صيني 211
 عرار قيصري 211
 عراوة ملكة المروج 33، 96
 عرصف اميركي 229
 عرصف اوروبي 229
 عرصف صنوبري 161

(ص)

صابونية مخزنية 264
 صابونينات 15
 صبار الهند 45، 240
 صبار معروف 240
 صباغ كحولي 291
 صبغات 291، 292
صداع 306، 308، 309، 312، 317
 صريمة الجدي 77، 228
 صعتر بري 142، 274-275
 صعتر شائع 33، 142، 240
صعوبة التنفس وضيق الصدر 301
 صفصاف ابيض 24، 128
 صفصاف اسود 128
 صفصاف قصم 128
 صفصاف قمي الورق 128
 صقلاب سوري 171
 صقلاب عسقلي 47، 171
 صقلاب مدسي 171
 صقلين 59
 صمغ الغار 196
 صندل ابيض 264
 صنوبر ابيض ياباني 29
 صنوبر بري 247
 صوچه 297
 صويا 36، 215، 297

(ض)

ضغط الدم المرتفع 301، 317، 319

(ط)

طارد البراغيث 105
 طاعون 21
 طب استرالي 44-45
 طب اسلامي 19، 31، 34، 37، 42
 طب الاعشاب 10-12، 25-29، 289-295
 طب افريقي 42-43
 طب اميركا الجنوبية 19، 50-51
 طب اميركا الشمالية 19، 24-25، 49-46
 طب اميركا الوسطى 19، 46
 طب اميركي قديم 19، 24-25، 49-46
 طب اوروبي 19-23، 30-33
 طب ايورفيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37
 36، 45
 طب بدائي 44
 طب شاماني 16-17، 23، 47، 51
 طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38-41
 45، 290

- غاليون أبيض 212
غاليون أصفر 212
غاليون حقيقي 212
غاليون عطر 172
غاليون مكسيكي 212
غاليون نيوزيلندي 212
غُبَيْرَاء الحابلين 270
غُثَيَان السَّفَر 306
غُثَيَان الصباح 317
غُثَيَان وُقْيَاء 306، 317
غدد صمَاء 12، 13
غُرُغْرَة 296
غرنديلية خشنة 216
غرنديلية قاسية 216
غر نوق عطر 214
غر نوق مَطْلُح 214
غريف، السيدة 161، 165، 170، 206، 245، 241
غسول 296
غسول الفم 296
غلطارية مسطحة 213
غلوكو سيلينات 14
غليكو زيدات قلبية 15، 24، 199
غليكو زيدات مولدة للساييد 15، 86
غوكولاتتا 219
- (ف)**
فارونة 87
فاشرا بيضاء 178
فاشرا سوداء 178
فاصوليا 202
فاصوليا إيتادا 202
فاصوليا شائعة 244-245
فاوانيا بيضاء 40، 115، 241
فاوانيا حمراء 115
فاوانيا شجيرة 115
فاوانيا صيفية 115
فاوانيا صيفية 241
فاوانيا مخزنية 18، 115، 241
فجل 258-259
فراسيون أبيض 231
فراسيون أسود 174
فراسيون القلب 225
فراسيون بري 206
فراسيون مائي 229
فراسيون مائي أميركي 229
فراسيون مائي أوروبي 229
- فرايموان 262
فربيون 207
فربيون صيني 207
فربيون حبيبي 207
فربيون رامح 207
فربيون متصلب 207
فربيون مرقط 207
فرزجة 296
فرط النشاط 308
فُرُحِين 253
فُرُندَل مبدول 229
فريز بري 210-211
فستق 249
فُشَاغ 19، 268
فُشَاغ أميركي 168
فُصْفُصَة 232، 297
فطر التثوب 38، 58، 253
فُفْد الشهيبة 306
فقر الدم 301
فُل 222
فلافونيات 14
فلفل أسود 119، 248
فلفل القديسين 119
فلفل الماء 251
فلفل حلو 246
فلفل رومي 70
فلفل سنبل 119، 247
فلفل عطر 119، 248
فلفل كافا 45، 119
فلفل كبابة 119، 248
فلفل كبير الورق 119، 247
فليفلة رغلية 25، 36، 47، 49، 70
فليفلة زراعية 70
فليمغ، الكسندر 26
فنولات 14
فواق 307
فُوَة 261
فُوقَس 42، 297
فُوقَس حُوَيْصلي 211، 297
فيتامينات 15، 297
فُيْجِن نَتْن 220، 262-263، 286
فيرونية 208
فيرونيا أميركية 226
فيرونيا مخزنية 279
- (ق)**
قات 182
قاتل البوق 49، 78
قاتل الكلب 191
قَارِح 178-179
قَائِلَة 91
قَائِلَة نكرية 159
قَائِلَة وبرية 159
قُبْرِيَة 41، 85، 211
قُبْرِيَة مجوفة 85
قُبْرِيَة هندية 85
قُبْعة مخزنية 244
قُثَاء الهند 16، 159
قُرَاص سنوي 145
قُرَاص كاذب 224
قُرَاص كاي 145
قُرَاص كبير 31، 145، 286، 297
قرانيا مكسيكية 193
قرانيا حمراء 193
قرانيا ذكر 193
قرانيا فلوريدا 193
قرانيا كبيرة الزهر 193
قرانيا مبدولة 193
قرانيا مخزنية 193
قرّة العين 237، 297
قرحات 306، 313
قرحة هضمية 313
قُرْطُم الصبّاعين 40، 181
قُرْط 156
قرع رومي 194-297
قرع شمعي 175
قرع مغربي 194
قرفة 20، 25، 80
قرفة بيضاء 180
قرفة صينية 38، 80
قرنفل الزهارين 199
قَرْنُفَل بهي 198-199
قرنفل شائع 199
قَرْنُفُول جاوة 137
قرنوس جامايكا 248-249
قسطل 182
قسطل استرالي 29، 45
قسطل أميركي 182
قسطل هندي 159
قَشْطَة 167، 177
قَشْطَة سهفية 167، 177
قَصْعة الماء 74
قصعة الماء الهندية 17، 44-45، 74
قَصْعِين 130
- قصعين قاس 130، 263
قُصُور الذّاكرة 319
قُضَاب صغير 280
قُضَاب كبير 280
قُضَاب مصري 280
قُضَاب وردي 280
قُطْرَم الهرّ 237
قُطْلَب 168
قُطْلَب شائع 168
قطن أميركي 216
قُطْن حشيشي 216
قطيفة 163
قطيفة حبشية 163
قطيفة شائكة 163
قطيفة كبيرة الزهر 163
قُلاع 122
قُلاع كبير الزهر 122
قُلب 13
قُلُق 308
قلقاس هندي 222
قُلُوانِيَات 15
قِمَام أحمر 278
قِمَام آسي 278
قمعية أرجوانية 24، 33، 199
قمعية صفراء 199
قمعية صوفية 199
قُنْب 19، 102، 180
قُنْبِيَط لارُويسي 297
قُنَّة جايبكينا 209
قُنَّة رومانية 209
قُنَّة سنبلية 209
قُنَّة فارسية 209
قُنَّة مهجونة 200، 209
قنطريون أسمر 183
قنطريون صغير 204
قنطريون عنبري 183
قهوة 42، 190-191
قوة حيوية 22-23
قُوَيْسَة 129
قُوَيْسَة إسبانية 130
قُوَيْسَة حمراء 40، 129، 130
قُوَيْسَة قاسية 130، 263
قُوَيْسَة مخزنية 20-21، 32، 129، 130
284، 288
قُبَاء 306، 317
قُيْصُوم 63، 64، 170

(ك)

كاه هندي 157

كارثة التاليدوميد 26-27

كاري بانا 135

كاسية 246

كاشم 226

كاشم صيني 115، 226

كاشم مخزني 226

كاشور أصفر 278

كافور 188

كاكاو 274، 297

كالكنج 245

كالمبا 106، 42

كالومل 22

كامبو 20، 41-40

كانة 42

كبار 180

كباش 120

كبد 319

كبر أميركي 180

كبر خشن 180

كبر شاك 180

كبراخو 172

كبراخو شاهق 172

كبوسين كبير 50، 276

كبيبة جلدية 192

كبيبة شمكية 192

كبيبة لانسدورف 192

كبيبة مخزنية 192

كبيبة مقرانية 192

كبيبة موبانا 192

كتان 16، 226-227

كتان شائع 226-227

كتانية الشقوق 196

كتلبة بغنونية 177

كدمات 304

كرات الدب 56، 162، 286

كراميريا ثلاثية المآبر 223

كراميريا صغيرة الورق 223

كراميريا كينسية 223

كراويا 182

كوب 308، 319

كردهان 38، 58، 82

كرز بري 255

كرز حلو 255

كرسفية ثلاثية المسكن 216

كرسفية كثيرة الرؤوس 216

كرسفية نخروبية 216

كرفس 61

كرفس لفتي 61

كرفس نبطي 61، 297

كرنم 195

كرنم ردار 195

كرنم صباغي 20، 34، 36، 88، 153،

297، 195

كرمة العنب 281

كرمة بيضاء 178

كرنوب 187

كريزوت 10، 224

كرزيرة 193

كرزيرة البثر 158

كرزيرة البثر المذنبية 158

كستناء 182

كستناء أميركية 182

كسور 312

كشت سناني 256

كشت مفصص 256

كشمش أسود 260

كشوت الصعتر 195

كشوت الكتان 195

كشوت كبير 195

كشوت منعكس 195

كعيب 71

كف الدب 130، 263

كف النسر 266

كفنة مدادة 215

كلبيبير، نيقولاس 21، 32

كمادات 50، 144، 294، 295

كمادريوس 274

كمالية البرج 167

كمون 194-195

كمون حلو 221

كمون حلو ياباني 221

كنبات الحقل 127، 202-203، 297

كوبية مشجرة 219

كوديين 10، 242

كورار 50، 187

كوسيلانا 217

كوكايين 11، 26، 50-51، 205

كوكبة 11، 16، 26، 50-51، 204-205

كوكولس 165

كولة لامعة 191

كولة مؤقفة 191، 42

كومارو 252

كومارين 14

كي 23

كيانغ هو 39، 238

كيراتا 37، 135، 137

كيس الراعي 181

كيئا 21، 79

كيئا زغباء 50، 79

كيئا صفراء 79

كيئا لدجر 79

كيئا مخزنية 79

كينوا 163، 186

كينين 11، 44، 50، 79، 163

(ل)

لاباشو 50، 138

لاريس 224

لاريس ثلاثي الاسنان 10، 224

لاله منتصبه 276

لاميون أبيض 224

لخات 50، 144، 294

لبلاب أرضي 215

لبنى بنزونية 272

لبنين المروج 164-165

لبنية 223

لبنين شاك 239

لحاء 288

لحية التيس 275

لدغات (لسعات) 303

لزان المكاس 265

لسان الحمل 120

لسان الحمل البيضوي 120

لسان الحمل السناني 249

لسان الحمل الصيني 120، 249

لسان الحمل الكبير 120، 249

لسان الحية الأميركي 204

لصيفي 212

لُفاح 230

لُفاح أميركي 250

لُفاح هندي 250

لُفت هندي 169

لكية عشارية الاسدية 46، 49، 245

لهات وازيز 301

لوبيلية السفلس 108

لوبيلية زرقاء 108

لوبيلية صينية 108

لوبيلية قرمزية 47

لوبيلية منقوخة 25، 47، 108

لوبيلية هندية 277

لوطس 238

لوف اسطواني 228

لوف مصري 228

لويزة سكرية 227

لويزة ليمونية 50، 149، 227

ليبية إفريقية 227

ليبية سكرية 227

ليبية ليمونية 227

ليمون 189

ليمون أصاليا 189

ليمون برتقالي الورق 189، 248

ليمون حامض 11، 36، 81، 189

ليمونية 196

ليمونية مارتينية 196

لينارية زرقاء 226

لينارية عادية 226

لينارية معروفة 226

ليناوي، كارولوس 197، 268، 275

(م)

مائي 220-221

ماتولي، بيراندريا 183، 221، 225، 227

مادة طيبة 18، 22، 30-31، 42

مادوكا 230

ماركوبولو 20

مازريون 197

مبيدات الحشرات 63، 95، 107، 237

متلازمة الأمعاء الهیوجة 307

مخوط 157

مخاط 14

مخطوط باديانوس 46

مخلب الشيطان 42، 101

مدارس الطب 19، 20

مدان 83

مداواة بالأعشاب 33

مدرّة مخزنية 212

مذهب التواقيع 16، 22

مُر 17، 42، 84

مرارة الحنش 204

مران أميركي أبيض 211

مران زهري 211

مران شامخ 211

مران صيني 211

مران مني 211

مراهم 294

مرجان هندي 204

- مردقوش برّي 240
مردقوش بستاني 240
مرض 17, 25, 28, 36-35
مَرْنَطَة قصبية 50, 231
مَرْمِيَة 20-21, 32, 129, 130, 284, 288
مزاج 35
مستدرة 250-251
مسحوق 291
مَسْمَس 157
مشاكل نسائية 316
مشتركة فيرجينيا 48, 100
مِشَط الراعي 200
مشكلات الإخصاب 316
مشكلات الأعصاب والكرب 308-309,
319
مشكلات الإياس 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
مِشْمَش 254-255, 297
مِشْمَش صيني 255
مشمش ياباني 255
مُصطكاه 249
مضادات حيوية 26
معادن 15, 297
معالجة طبيعية 25, 48-49
معتقدات الأميركيين الأصليين 22
مَعَص 312
معهد أطباء الأعشاب 25, 336
مَعْد 268-269
مَعْد حلو مر 268
مغص 318
مَغْض الكوشنشين 234
مَغْض خُلْبي الورق 46-47, 234
مغلي 44, 47, 172, 253, 290
مغوليا زنبقية الزهر 230
مغوليا مخزنية 38, 230
مفصلية 198
مقادير الجرعات 22, 28, 298
- مقوي العين 19, 46, 109
مَقْوِي القلب 141
مَقْوِيَات 21, 123, 130
مَقْوِيَات الأعصاب 58, 130, 134
مَقْوِيَات الدم 60, 109
مَقْوِيَات الربيع 17, 126, 297
مَقْوِيَات الكبد 68, 104, 109
مَقْوِيَات مجددة للشباب 74, 121
مَكْتَانَة مخزنية 212
مكوّنات كيميائية 10, 11, 12, 14, 15, 29
مَلز ثلاثي الأستان 10, 224
مَلْعَى سامّة 189
مَلْعَى صينية 189
ملفوف 178
ملفوف نَتَن 272
مَنْدَرِين 121
منشور أصفر 185
منظمة الصحة العالمية 27
مَنِيهوت 1, 23
مهذبات 19
مورفين 10, 11, 24, 26, 242
مَوَز 236
مُوْتَرْدَة أرجوانية 234
مُوْتَرْدَة أرجوانية 234
مُوْتَرْدَة مرقطة 234
ميدفاي، أطباء 19, 140, 171, 265
ميريقة 236
ميس جبلي 183
ميس جنوبي 183
مِيلِيَة شبيكية 233
- (ن)
ناردين 146
ناردين أزرق 146
ناردين المستنقعات 146
ناردين أميركي 197
ناردين جنوب أفريقيا 146
ناردين مخزني 10, 30, 146
ناردين هارديك 146
نارنج 188-189
نارنج، أبو صغير 189
نباتات سامّة 20
نباتات طبية 10-12, 17, 24, 26
نَبَق أسود 259
نَبَق أميركي 259
نَبَق مُسهول 259
نجد 83
نجد أمبوانا 83
- نجد هندي 83
نجيل زاحف 160
نَخْرَط الصبّاغين 174-175
نَد سنبلي 185
نَدغ الجبال 265
نَدغ بستاني 265
نَدْيَان 200-201
نَدْيَان درقي 201
نَزْلَة 300, 312, 318
نزيف 302, 317
نسرين 261
نَسْغ وهلام 288
نننع 28, 112, 284
نننع أخضر 112, 233
نننع البر 179
نننع الجبل 179
نننع الحُقول 233
نننع الخيل 234
نننع الماء 112
نننع برجي 233
نننع بري أميركي 233
نننع سنبلي 112, 233
نننع صعترى 232-233
نننع ياباني 233
نَقْل الماء 233
نَقْل المروج 275
نَقْل بنفسجي 275
نَغْيِر 198
نَقَاهَة 308, 319
نقرس 313
نَقْيِع 290, 296
نوبات الأعر 302, 308
نُومان أمره 168, 218
نَيِّمَان 200-201
نَيِّدَمَان درقي 201
نيلنج منتصب 43
نَيِّلُوفَر أبيض 238
نَيِّلُوفَر أبيض مصري 238
نَيِّلُوفَر عطر 238
- (هـ)
هارفي، وليام 23
هارونغا 217
هارونغا عتكولية 217
هال 20, 36, 91, 297
هال ذُكر 43, 159
هبات الحرارة 316
هَدَال 16, 281
- هربون كبير الزهر 38, 40, 133, 134
مضم 12, 13
هليون 172
هليون معروف 172
هندباء 187
هندباء برية 187
هندوسية 16
هوديا كوروري 42
هيراسيوم أزغب 218
هَيْقَل متدلي الأزهار 210
هَيْقَل متدلي الزهر 210
هيلدغارد البنغيتي 50, 58, 176, 183,
264, 273
هيليونيا 49, 75
هيلين طروادة 105
هيوفاريقون معروف 104
- (و)
وَتْلُوف 187
وَتِي 312
وَج 36, 55
وَج أميركي 55
وَج صيني 55
ورد 261, 297
ورد أحمر 261
ورد السياج 261
ورد الشمس 200, 201
ورد بري 261
ولادة 317
ويتانيا منومة 37, 150
ويدرنغ، وليام 24, 199
- (ي)
ياسمين مخزني 39
ياسمين أصفر 214
ياسمين برتقالي 235
ياسمين كبير الزهر 222
يانغ 38, 40, 41
يَبْرُوح أميركي 250
يَبْرُوح مخزني 30, 230
يَبْرُز 247
يَلَانج 179
يَن 38, 40, 41
يَنُون 179
يَهَق 234
يوسفي 121
يُوهْمِيَة 243

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.

(i)

إنشاز

بابونق 318.76

إجهاد انظر أيضاً قلق

أرالية خُماسية الورق 241

بطونيقا طبية 270

جنسنغ سيبيريا 308.92

حبّ الرهبان 114

حشيشة الدينار 309.102

زَيُفُون 275

سُوسَل صيني 132

فطر التَنُوب 253

كُرْدَمَان 309.308.82

ناردين مخزني 309.308.146

هُربون كبير الزهر 133

ويتانيا منومة 309.308.150

اختلاجات

إنكاريا منقارية الورق 278

زهرة الألام الحمراء 117

ارتفاع مستوى السكر في الدم أنظر

السكري وارتفاع مستويات السكر

في الدم

ارتفاع مستوى الكولسترول

بازنجان معروف 268

ثوم 301.56

شوقان زراعي 172

أرق

بابونق 318.76

حشيشة الدينار 309.102

جنسنغ 309.116

شوقان زراعي 309.172

خُرَامِي مخزنية 309.107

زهرة الألام الحمراء 309.117

زَيُفُون 318

لُيبِيَّة 223

ناردين مخزني 313.146

إسهال

أنارِف 307.251

تمر هندي 307.272

تين المجوس 210

خِطمي مخزني 307.163

سحلب نكر 240

سرخس مخزني 266

سُنُط كاشو 307.157

عرق إنجبار 254

عشبة الإوز 254

عُوسَج شائع 261

غافث غولاني 307.160

عُجِيرَاء الحابلين 270

قَنَاء الهند 307.159

لسان الحمل 307.120

مَرِيْمِيَّة 307.130

مَشْمَش ياباني 255

عند الأطفال

سحلب نكر 240

غافث غولاني 318.160

فرنديل ميذول 318.249

لسان الحمل الكبير 318.160

اضطرابات السبيل البولي أنظر أيضاً

التهاب المثانة، مشاكل الكلى

أُوَيْسَة 278

بارُسْمَة بتولية 314.67

حيوة كاكنجية 245

حشيشة القنفذ 314.90

خِطمي مخزني 314.163

دُرّة صفراء 314.152

سَبَال مكسيكي 127

شبرق شائك، 239

عرعر شائع 314.223

عصا الذهب 314.269

عنب الدب 168

غافثية أرجوانية 206

غالليون حقيقي 212

فلفل كافا 119

كَرْفَس نبطي 61

إكزيمَة أنظر أيضاً مشاكل الجلد

بابونق 300.76

حشيشة القزاز 300.270

شوقان زراعي 300.172

شامْفَرَج مخزني 211

قرّاص كبير 145

قصعة الماء الهندية 300.74

مشتركة فيرجينيا 300.100

نعنع 300.112

التهاب الأنف الأرجي

بَيْلَسَان أسود 300.131

حشيشة القنفذ 300.90

خِطمي مخزني 300.163

شاي صحراوي 93

صعتر شائع 300.142

عُرْقُون 300.208

عصا الذهب 300.269

غافثية مثقوبة 300.206

قرّاص كبير 300.145

هُربون كبير الزهر 300.133

التهاب الجلد أنظر مشاكل الجلد

التهاب الحلق

إكليل الجبل 311.125

تمر هندي 311.272

حشيشة القنفذ 311.90

جَنَاء 225

سنديان مزند 258

سُوس لزوج 215

عرق إنجبار 254

عشبة الإوز 254

كشمش أسود 260

لُيْمُون حامض 311.81

مَر 311.84

مَرِيْمِيَّة 311.130

التهاب الحنجرة أنظر التهاب الحلق

التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات

لاباشو 138

التهاب الرئج

دردار أحمر 144

التهاب القصبَات

أوكالبتوس عريض الورق 310.94

برغولاريا 243

بولوغألن فيرجينيا 250

ثوم 310.56

حشيشة الرثة 256

حشيشة القنفذ 310.90

راسن طبي 310.105

راسن ياباني 221

زهرة الربيع 254

سُوس مخزني 310.99

شجرة الصابون 258

صعتر شائع 310.142

فراسيون أبيض 231

التهاب القولون التقرحي أنظر إسهال

التهاب الكبد أنظر مشاكل الكبد

التهاب الكلى أنظر مشاكل الكلى

التهاب اللوزتين أنظر أيضاً التهاب الحلق

حشيشة القنفذ 311.90

صعتر شائع 240

لكية عُشارية الأسدية 245

التهاب المثانة أنظر أيضاً اضطرابات

السبيل البولي

أرزية أوروبية 224

بارُسْمَة بتولية 314.67

خِطمي مخزني 314.163

دُرّة صفراء 314.152

صندل أبيض 264

عرعر شائع 314.223

كَرْفَس نبطي 61

التهاب المعدة أنظر مشاكل الهضم

التهاب المفصل أنظر أيضاً ألم المفاصل

وتيسها، روماتيزم

أقنى عنقودية 313.78

بلادونا 66

توت الأرض البري 313.128

عراوة ملكة المروج 313.96

غار 224

فليفلة بغلية 70

كَرْفَس نبطي، 313.61

كُرْكُم صباغي 88

لُيْمُون حامض 313.81

مخلب الشيطان 313.101

التهاب فطري أنظر أيضاً سَلّاق

زهرة الشيخ الذهبية 267	ننع بري 233	لوبيلية منقوخة 108	أذريون مخزني 304, 69
تصلب الشرايين أنظر ضغط الدم المرتفع	هال 306, 91	مخلب الشيطان 313, 101	بَلْسان 304, 110
تضخم البروستات	وَج 55	الم العضل أنظر أيضاً تفريج الألم	بَيْلسان أسود 131
بيجيوم إفريقي 257	انحباس السوائل أنظر أيضاً اضطرابات	إكليل الجبل 312, 125	ثوم 314, 304, 56
صبار معروف 240	السييل البولي	حشيشة القلب 213, 104	حشيشة القنفذ 314, 90
قراص كبير 145	إشقييل بحري, 278	زهرة العطاس الجبلية 312, 170	صعتر شائع 314, 142
كُنْبِث الحقل 202	بقلة زهراء 253	صعتر شائع 312, 142	قَرْنُقُول 304, 95
سَبَّال مكسكي 127	دُرّة صفراء 317, 314, 152	كشت مُفصص 256	لاباشو 138
التعب أنظر أيضاً الهرم والشيخوخة	رَتَم الكانس 265	لوبيلية منقوخة 108	الم البطن أنظر تشنج المعدة
والكرب	شنداب بحري 204	الم المفصل وتيبسه أنظر أيضاً التهاب	الم الأذن
بهشية الشاي 220	طرخشقون 315, 140	المفصل, الروماتيزم, تفريج الألم	أوكالبتوس سميت 205
جنسنغ سيبيريا 309, 92	فطر التّوب 253	خُرّامى مخزنية 313, 107	بَيْلسان أسود 312, 131
حشيشة القنفذ 90	كَرْفَس نبطي 61	سمفوطن مخزني 313, 136	ثوم 318, 312, 56
تفريج الألم أنظر ألم المفصل, توتر	كشيش أسود 260	شاي صحراوي 93	حشيشة القنفذ 312, 90
العضل, ألم الأعصاب	انسمام كحولي	لوف مصري 228	خُرّامى مخزنية 312, 107
بَلْسان أبيض 315, 313, 312, 148	حرشف بري 71	الإمسك	خطمي مخزني 312, 163
بنج أسود 219	انقلونزا أنظر الزكام والانقلونزا	بَلْسان أبيض 307, 148	صعتر شائع 312, 142
حور رجراج 253	انهيار	تين شائع 307, 209	الم الأسنان
خشخاش مؤم 242	بتشولي 250	جوز أرمذ 222	قَرْنُقُول 308, 95
زهرة الألام الحمراء 117	تُرُنجان 308, 111	خُمّاض مقتول 307, 126	قرونوس جامايكا 248
شفانق النعمان 242	حشيشة القلب 308, 104	دردار أحمر 318, 144	الم الأعصاب
فلفل كافا 119	دَميانة 308, 143	راوند كُفي 307, 124	حشيشة القلب 308, 104
قُبْرية 85	لُويْزة ليمونية, 227	زنجبيل مخزني 307, 153	خُرّامى مخزنية 308, 107
قرونوس جامايكا 248	ورد أحمر 261	زيت الخروع 260	قَرْنُقُول 308, 95
كشت مُفصص 256	إيدز أنظر فيروس العوز المناعي البشري	السنا المكي 307, 72	ننع 308, 112
تقرح الحلمات وألم الثدي	(ب)	سوس مخزني 307, 99	ياسمين أصفر 214
أذريون مخزني 315, 69	البثور أنظر العُد والبثور	طرخشقون 307, 140	الم الحيض
بابونق 315, 76	البخّر	كتان شائع 318, 226	إريترينة ملونة 204
لكية عُشارية الأسدية 245	هال 91	لسان الحمل 317, 302, 120	أقلوس أسود 315, 279
تقرح الفم ومشاكل اللثة راثانيا 223	(ت)	ثَبَق أسود 259	إنيام بري 315, 89
حشيشة القنفذ 306, 90	تشنج المعدة أنظر أيضاً مشاكل الهضم	انتفاخ البطن	بَلْسان أبيض 313, 148
الزوقا العملاقة 215	أنيسون 246	أنيسون 306, 246	فاوانيا بيضاء 115
سوس مخزني 306, 99	بابونق 305, 76	جنطيانا صفراء 306, 97	قُبْرية 85
عَلَبِق 261	بَلْسان أبيض 305, 148	حبّ العروس 248	كراويا 315, 182
مَرِيمة 306, 130	تُرُنجان 305, 111	حيصّل أصفر 269	الم الظهر
مَر 306, 84	حشيشة الملاك 305, 166	زنجبيل مخزني 318, 153	بَلْسان أبيض 313, 148
التوتر السابق للحيض	شمار 305, 210	شمار 306, 210	خُرّامى مخزنية 313, 107
أخدرية مُحولة 239	ننع 305, 112	عراوة ملكة المروج 317, 96	بيش شائك 313, 151
إكليل الجبل 315, 125	تصريف مهبطي	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		لُويْزة ليمونية, 306, 227	طَبْرُخِي 205
ناردين مخزني 315, 146		مغولية مخزنية 230	فلفل أسود 313, 248

ثوَدُم أنظر انحباس البول

(ث)

ثأليل

تين البنغال 209

الوة 57، 304

ثويا غربية 274، 304

(ج)

جروح أنظر جروح وجلوف

جروح وجلوف أنظر أيضاً تزييف

أخيلية ذات ألف ورقة 54، 304

آدريون مخزني 69، 304

آس جوي 236

أصطرك جاوي 272

الوة 57، 304

بَلْغَاء 110

سمفوطن مخزني 136، 304

قَلَاع 122

مشتركة فيرجينيا 100، 304

جلوف أنظر جروح وجلوف

(ح)

حالات التسمم

أرتليون 62

بقدونس 244

حَمَاص صغير الورق 262

حَمَاص مفتول 126

خنازيرية عقدا 266

سَوَسَمَ أزرق 222

شجرة الشحم 271

شَيْطَرَج فيرجينيا 225

طرخشقون 140

فُشَاغ 268

قرّة العين 237

حرق أنظر انتفاخ البطن

حرق الشمس أنظر الحروق والندوب

الحروق والندوب

آدريون مخزني 69، 304

الوة 57، 303

بَلْغَاء 110

خَزَامِي مخزنية 107، 303

الحصبة

كشت مُفَصَّص 256

الحصى (المفانة، المرارة، المرارة

والكلية)

حشيشة الزجاج 242

خِلَّة 59

شبرق شائك 239

فارونة 87

كوبية مشجرة 219

حصى المفانة أنظر الحصى

حصى الكلية أنظر الحصى

حصى المرارة أنظر الحصى

حلا نطاقي أنظر عقبولة الشفة

حُمَاق أنظر عقبولة الشفة والحماق

والحلا النطاقي

الحصى

أخيلية ذات ألف ورقة 54، 311

أرطماسيا صينية 64

افستين 63، 311

بَيْلَسَان أسود 131، 311

جنطيانا صفراء 97، 311

حشيشة الهر 237

زنجبيل مخزني 153، 311

عشبة الترياق 200

شاي صحراوي 93

غاردينية كبيرة الزهر 213

غافشية مثقوبة 206، 311

فلفل أسود 248، 311

فليفلة دغلية 70، 311

قرفة سيلان 80

قَرْنَقُول 95، 311

مال 91

حمى الكلا أنظر التهاب الأنف الأرجي

حيض غير منتظم

أنجذان صيني 226

حبّ الفقد 149، 315

حشيشة الملاك الصينية 60

رَهْمَانِيَة لِزْجَة 123

عشبة النساء الزرقاء 73

فراسيون القلب 225، 315

قراص كبير 145

كرمة العنب 281

كيس الراعي 181

لالة منتصبة 276

مليئة شبكية 233

ميلونيا 75

(خ)

خبز الرأس

آدريون مخزني 69

زَيْتُون 239، 318

خفقان أنظر أيضاً دُعر

تُرُنْجَان 111، 308

زَيْزْفُون 302

قُوَيْسَة حمراء 129

ناردين مخزني 302

(د)

داء السفر أنظر الغثيان

داء المبيضات أنظر التهاب فطري

دافع جنسي منخفض

ثُوت صيني 235

دَمِيَانَة 143

سَوَسَل صيني 132، 316

غوكولاكانتا 219

الدوالي

أخيلية ذات ألف ورقة 54، 302

آدريون مخزني 69، 302

آس بري شائك 262

أُوَيْسَة 278

حَدْدَقُوق حقلي 232

قسطل هندي 159

مشتركة فيرجينيا 100، 302

دُوَام

إكليل الجبل 125

عُرْقُد صيني 109

قَلَاع 122

دُوَام أنظر دُوَار

دورات الحيض الشديدة

بلان مخزني 263

رَهْمَانِيَة لِزْجَة 123، 315

غرناق ملطخ 214

قراص كبير 145، 315

قُطن حشيشي 216

كيس الراعي 181، 315

لاميون أبيض 224

ديدان

أفوكادو 118

بَرَنُوق 202

حبة سوداء 237

دقلى بيضاء 203

رُمان 257

سبجيل مريالاند 270

(ذ)

ذات الجنب أنظر أيضاً مشاكل السبيل

التنفسي

صُقْلَاب عسقولي 171

فربيون الصين 207

ذُبْحَة أنظر مرض القلب

دُعر أنظر أيضاً خفقان

دَرَقَة جانبية الزهر 134، 308

فراسيون القلب 225، 302

ناردين مخزني 146، 302

(ز)

زَبُو

بابونق 76، 301

بَلَسَان أبيض 148، 301

حشيشة القنفذ 90، 301

خِلَّة 59

صعتر شائع 142، 301

غرندلية قاسية 216

فربيون حبيبي 207

قراص كبير 145، 301

لُويْلِيَة منفوخة 108

هُرْبُون كبير الزهر 133، 301

روماتيزم أنظر أيضاً التهاب المفصل، الم

المفصل

أنيسون نجمي، 321

جنطيانا كبيرة الورق 214

جوز الطيب 113

ديش شائك 151

صنوبر بري 247

عود الأنبياء 216

غلطارية مسطحة 213

قصة الماء الهندية 74

لكية عُشارية الأسيديّة 245
 مخلب الشيطان 101، 313
 الريح أنظر انتفاخ البطن

(ز)
 زُحار أنظر إسبال
 زرق
 قنب 180
 مدان 83
 الزكام والانفلونزا
 أخليّة ذات ألف ورقة 54، 311
 أو كالببتوس عريض الورق 94
 بيّلسان أسود 131، 311
 ترُنجان 111، 311
 ثوم 56، 311
 حشيشة الهر 237
 حشيشة القنفذ 90، 311
 زنجبيل مخزني 153، 311
 زيزفون 275
 صعتر شائع 142، 311
 غافقيّة مثقوبة 206، 311
 قرفة سيلان 80، 311
 كيانغ هو 238
 ليّمون حامض 81، 311

(س)
 السرطان
 لاپاشو 138
 السعال
 أو كالببتوس عريض الورق 94، 310
 بُوَصير أبيض 279
 بيّلسان أسود 131، 318
 ثوم 56، 310
 حشيشة السعال 277
 حشيشة القنفذ 90، 310
 حور بلسمي 252، 310
 راسن طبي 105، 310
 زهرة الربيع 254
 سوس مخزني 99، 310
 صعتر شائع 142، 310، 318
 كرز بري 255
 سعفة القدم، أنظر التهاب فطري
 سخر معلق
 طرخشقون 140

حرفش بريّ 71
 سكري (المستين) وارتفاع مستويات
 السكر في الدم
 ثوم 56
 حيق الرميان 114
 فاصوليا شائعة 244
 قرفول جاوة 137
 مَعْص خُلبي الورق 234
 مَكَنانة مخزنية 212
 سلائل (مفردها سليلة)
 ثويا غربية 274
 سلاق قموي
 حشيشة القنفذ 90، 314
 سوس مخزني 9، 314
 مر 84، 314
 سلاق مهيلي
 آدريون مخزني 69، 314
 بارُسمة بتولية 67
 بلقاء 110، 314
 خاتم الذهب 103
 سلس البول الليلي
 خشخاش كاليفورنيا 205

(ش)
 النشطايا
 آدريون مخزني 69، 305
 حشيشة القنفذ 90، 305
 دردار أحمر 144، 305
 مر 84، 305
 الشقيقة أنظر أيضاً الصّداع
 درقة جانبية الزهر 134، 309
 شجرة مريم 139، 309

(ص)
 الصّداع
 أقحوان الحدائق 77
 إكليل الجبل 125، 309
 إنكاريا منقارية الورق 278
 إيفوديا 208
 بطونيقا طبية 270
 خُرّامى مخزنية 107، 309
 رعي الحمام المخزني 147
 زيزفون 275، 309
 شجرة مريم 139، 309

ناردين مخزني 146
 نعنم 112، 309
 نعنم بري 233، 306، 309
 عند الأطفال
 ترنجان 111
 زيزفون 275، 319
 الصّداف أنظر مشاكل الجلد
 الصرع أنظر اختلاجات

(ض)
 ضعف الثدي أنظر تقرح الحلمات والم
 الثدي
 ضعف الذاكرة والتركيز
 إكليل الجبل 125
 جنسنغ سيبيريا 92
 جنكة 98، 319
 قصعة الماء الهندية، 74
 ضغط الدم المرتفع
 بانذجان معروف 268
 ثوم 56، 301، 319
 جنكة 98، 301
 حشيشة الأفعى الهندية 259
 حنطة سوداء 208، 301
 زعرور 86
 زنجبيل مخزني 153، 301
 زيتون 239
 كشمش أسود 260
 فِدال 281

(ط)
 طلع أنظر طلع الحفاض، مشاكل الجلد،
 طلع الحفاض
 آدريون مخزني 69، 318
 حشيشة القراز 270
 قرّاص كبير 145
 طلع القراص (الشرى)
 قرّاص كبير 303
 الطنين
 أقتى عنقودية 78
 سُمّسُم 268
 عجز جنسي
 ثوت صيني 235
 جنسنغ 116، 316
 جنسنغ سيبيريا 92

حومان ليفي الورق 256
 سبال مكسيكي 127
 سوسل صيني 132

(ع)
 العد والبثور
 آدريون مخزني 69، 305
 أرقطيون 62، 305
 بلقاء 110، 305
 ثوم 56، 305
 حشيشة القنفذ 90، 305
 دردار أحمر 144، 305
 سمفوطن مخزني 136، 305
 طرخشقون 140، 305
 قرفول 95، 305
 مر 84، 305
 هيقل متدلي الأزهار 210
 العداوي الهضمية
 أخليّة ذات ألف ورقة 54، 305
 آدريون مخزني 69، 305
 ثوم 56، 305
 جوز الطيب 113
 حشيشة الهر 237، 305
 عراوة ملكة المروج 96، 307
 نعنم 112، 305
 عضّات أنظر لسعات
 عقبولة الشفة، الحماق، الحلا النطاقي
 ترُنجان 111، 304
 ثوم 56، 304
 حشيشة القلب 104، 304
 حشيشة القنفذ 90، 304
 زنجبيل مخزني 153، 304
 ليّمون حامض 81، 304
 عقم
 ثوت صيني 235
 جنسنغ سيبيريا 92
 حبّ الفقد 149، 316
 حشيشة الملاك الصينية 60، 316
 زنيق يواما 227
 فاصوليا إبتادا 202
 علامات تمدد البطن
 أوة 57، 317
 زيتون 239، 317

(غ)

غثيان الصباح
بابونق 317، 76

زنجبيل مخزني 317، 153

الغثيان ودوار السفر

تُرُنْجان 306، 111

خُولَنْجان مخزني 306، 58

زنجبيل مخزني 306، 153

قَرْنُقُول 95

قنطريون صغير 306، 204

كارى بانا 235

كُرْكُم صباغى 306، 88

كيراتا 135

لُيْمُون حامض 306، 81

مُوْتْرُود مرقة 234

نعنع 306، 112

نعنع برى 306، 233

نعنع صعترى 232

(ف)

فُصَال عظمى انظر التهاب المفصل

فقد الشهية

أُنْجَذَان صيني 226

جنطيانا صفراء 319، 97

جُوْر الطيب 113

حلبة مزروعة 276

سُوس مخزني 306، 99

شَمْرُضاض 231

فِجَل زراعى 258

كاسية 246

كالمبا 106

نَقْل الماء 233

وَجَّ 55

فقر الدم (أنيميا)

أفستين 301، 63

جنطيانا صفراء 301، 97

قراص كبير 301، 145

كيراتا 301، 135

فيروس العوز المناعى البشرى

حشيشة القلب 104

حشيشة القنفذ 90

لاپاشو 138

(ق)

قروح

بطاطا 269

بلادونا 66

دردار احمر 144

عراوة ملكة المروج 96

فلفل كبير الورق 247

القلق انظر أيضاً الكرب، الإجهاد

تُرُنْجان 308، 111

جنسنغ سيبيريا 308، 92

حَيِّق معروف 238

دُرْقَة جانبية الزهر 308، 134

دَمِيَانَة 308، 143

زهرة الألام الحمراء 117

كُرْدَهان 308، 82

حشيشة القلب 308، 104

ياسمين كبير الزهر 222

الفهم انظر فقد الشهية

الفُيَاء انظر أيضاً الغثيان

قراسيون اسود 306، 174

كُرْدَهان 306، 82

(ك)

الكدمات

آدريون مخزني 304، 69

خاتم سليمان كثير الزهر 251

زهرة العُطاس الجبلية 304، 170

سمفونن مخزني 136

لسان الحمل الكبير 249

مشتركة فيرجينيا 304، 100

الكُسُور انظر الوثى والكسر

(ل)

لدغات وعضات وتورمات

آدريون مخزني 303، 69

ألوة 303، 57

بَلْقَاء 110

حَيِّق الرهبان 303، 114

حَيِّق معروف 303، 238

حشيشة القلب 303، 104

حشيشة القنفذ 303، 90

خُرَامى مخزنية 303، 107

صعتر شائع 303، 142

قراص كبير 303، 145

لُيْمُون حامض 303، 81

مَرِيْمِيَة 303، 130

(م)

متلازمة الأمعاء الهيجية انظر إسهال

مرض الكزهامير

جنكة 98

مرض القلب

إشقىل بحري 278

إهليلج قضى 141

ثوم 56

رَتَم المكاس 265

رَعْرور شائك 86

ستروفنطوس 271

شمعية كبيرة الزهر 266

مدان 83

مرض القلب التاجى انظر مرض القلب

مرض باركنسون

بلادونا 66

مرض رينو

ديش شائك 151

مرض كرون (التهاب اللغائفى الناحى)

انظر أيضاً المشكلات الهضمية

آدريون مخزني 69

بابونق 76

مشاكل الإياس

إرث 149

أقنى عنقودية 316، 78

صفصاف أبيض 316، 128

فاوانيا بيضاء 115

مَرِيْمِيَة 316، 130

ميلونيا 75

حشيشة القلب 316، 104

مشاكل الجلد انظر أيضاً العُد والبثور،

الحروق والندوب، خبز الرأس،

عقبولة الشفة، الإكزيمة، التهاب

فطرى، طَفَح القَرَأص، اللدغات

والعضات والتورمات، التآليل

آدريون مخزني 303، 69

أرقلبيون 303، 62

أريثرونيوم أميركي 204

أفوكادو 118

ألوة 303، 57

بَلْقَاء 303، 110، 304، 305

بِنْفَسَج ثلاثى الألوان 280

جينغ جي 266

حشيشة القَرَأص 303، 300، 270

حَمَاض مفتول 303، 126

حومان ليفى الورق 256

خَلُود السطوح 267

رصاصية سيلان 249

سمفونن مخزني 304، 303، 136

سنديان مزئد 258

صعتر شائع 304، 142

طرخشقون 305، 140

فُشَاغ 268

قَرَأص كبير 303، 145

قصة الماء الهندية 300، 74

غاليون أبيض 212

مشتركة فيرجينيا 303، 300، 100

مَعْد حَلو مر 268

نَقْل المروج 275

مشاكل الجيوب انظر التهاب الأنف

الأرجى

مشاكل الدوران

بلسان 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 صباغى 88

مشاكل السبيل التنفسى انظر أيضاً

التهاب الأنف الأرجى، الربو، التهاب

القصبات، الزكام والانفلونزا،

السعال، الشاهوق

العشبة المقدسة 203

إهليلج بليئة 273

حَيِّق الرهبان 114

راسن طلي 310، 105

زوغا 220

سو سوريه شائكة 265

صعتر شائع 310، 301، 142

صابونية مخزنية 264

غَرَار سَنَانِي 211

عرق الدم 263	أوفونيموس 206	كيراتا 135	شعر 218
عرقون 208	شجرة الكبد 244	كينتا 79	فصصة 232
عنبر دماغ شرقي 227	فيرونيكا أميركية 226	النزف	قرقة سيلان 80
كفنة مدادة 215	المشكلات الهضمية أنظر أيضاً المغص،	خوذان الجبل 302، 258	كيراتا 135
أوبيلية منقوخة 108	الإمساك، الإسهال، العداوي	دردار أحمر 302، 144	مرنطة قصبية 231
معد حلو مر 268	الهضمية، التهاب الرئج، تشنج	سنديان مزند 302، 258	منبهوت 231
هيراسيوم أزغب 218	المعدة، انتفاخ البطن	عصا الراعي 251	ويتانيا منومة 150، 308، 319
مشاكل الحيض أنظر نزيف، دورات	أنجنان 208	غبيراء الحابلين 270	التقرس
الحيض الشديدة، التوتر السابق	أنيسون 307، 246	لسان الحمل 302، 120	أفوكادو 118
للحيض	إهليلج كابول 273	مشتركة فيرجينيا 302، 100	كرقس تبلي 313، 61
مشاكل العين	إهليلج بليلة 273	(ن)	التكاف
أقحوان الحدائق 310، 77	بابونق 307، 76	نزف الأنف أنظر أيضاً نزيف	هيقل متدلي الأزهار 210
بابونق 310، 76	بقلة زهراء 253	عرقون 310، 208	
خاتم الذهب 103	تمر هندي 272	غرناق ملطخ، 214	(هـ)
عرق صيني 109	جنطيانا صفراء 319، 97	قراص كبير 310، 145	الهرم والشيخوخة أنظر أيضاً ارتفاع
عرقون 310، 208	خرز الصخور 307، 184	الغزلة أنظر أيضاً مشاكل السبيل	ضغط الدم، المشكلات الهضمية، ألم
قنطريون عنبري 310، 183	رعي الحمام المخزني 147	التنفس	المفاصل وتيبسها، مشكلات الكبد،
مشاكل الكبد أنظر أيضاً اليرقان	فيرونيكا مخزنية 147	أوكالبوتوس عريض الورق 312، 94	ضعف الذاكرة والتكرين
الجذر المر 246	زنجبيل مخزني 153	بابونق 132، 76	
حلباب صيني 68	شمار 307، 210	بلسم بيرو 236	أسطرغالس دبق 65
رهمانية لزجة 319، 123	عراوة ملكة المروج 305، 96	بوصير أبيض 279	أملج مخزني 202
سوسل صيني 132	فيرونية 208	بيلسان أسود 131	بطباط مزر 121
عرق صيني 109	قرقة سيلان 80	توت أبيض 235	ثوم 319، 56
قلاع 122	قنة مهجونة 307، 209	حشيشة الهر 237	جنسغ 319، 116
كركم صباغي 88	قنطريون صغير 306، 204	حشيشة الرنة الشجرية 227	خس هندي 235
كعب 71	قويسة قاسية 263	ريزفون 275	سبال منشاري 127
كيراتا 135	كالمبا 106	صعتر شائع 318، 142	شوقان زراعي 319، 172
لينارية عادية 226	ليمون حامض 306، 81	الغزيف أنظر أيضاً نزف الأنف، الحيض	صعتر شائع 319، 142
مشاكل الكلى	مرنطة قصبية 307، 231	غير المنتظم، الجروح والجوف	عنا 281
رهمانية لزجة 123	ندغ الجبال 265	إبرة الراعي الملطخة 214	كردها 319، 82
سوسل صيني 132	نعنع 309، 305، 112	أنارف، 251	ويتانيا منومة 319، 150
شاي جاوة 241	المغص أنظر أيضاً توتر العضل أو ألم	بلان مخزني 263	
شاي صحراوي 93	الحيض	كثبات الحقل 202	
فربيون الصين 207	كينتا 79	لسان الحمل الكبير 249	(و)
مشاكل اللثة أنظر تقرح الفم	المغص	عشبة البرك 277	الوثي والكسر
مشكلات الدرقيّة	أنيسون 318، 246	قصاب صغير 280	زهرة العطاس الجبلية 170
سرغوس شاحب 264	بابونق 318، 76	أرالية الجنسغ الظهري 241	سمفوطن مخزني 312، 136
عرق صيني 229	دردار أحمر 318، 144	التفحة أنظر انتفاخ البطن	الولادة
فوقس حويصلي 211	زنجبيل مخزني 318، 153	التقاهة	توت الحجال 234
مشكلات الصفراء أنظر مشكلات المرارة	شمار 318، 210	جنسغ 319، 116	عشبة النساء الزرقاء 73
مشكلات المرارة	الملاريا (البرداء)	دردار أحمر 144	قرامبواز 317، 26
أقسنتين 63	أرطاسيا صينية 64	رعي الحمام المخزني 147	

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

تعريفها تحضيرها استخداماتها
موسوعة مصورة

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.

مكتبة دبي - الصيفية

لطب البديل والأعشاب والنباتات الطبية



2001448

٠٠٢٠/١

DHs. 95.00

أكاديميا