

من سرايا

تعديل حجم الخط

- التمر ثمرة مباركة وفوائدها عديدة لا يستهان بها . وهذا المقال يبين فوائد التمر العديدة :
- 1 - خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.
 - 2 - منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
 - 3 - منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور.
 - 4 - الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج.
 - 5 - علاج لنقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب2.
 - 6 - علاج للكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور وفيتامين أ.
 - 7 - علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم.
 - 8 - علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس.
 - 9 - علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون.
 - 10 - مضاد للسرطان لاحتوائه على السليسيوم وقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان.
 - 11 - علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين أ.
 - 12 - علاج لجفاف الجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي لاحتوائه على فيتامين أ.
 - 13 - علاج لأمراض الجهاز الهضمي العصبي لاحتوائه على فيتامين ب1.
 - 14 - علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين ب2.
 - 15 - علاج للإلتهابات الجلدية لاحتوائه على فيتامين الثياسين.

16 - علاج لمرض الإسقربوط وهو الضعف العام للجسم وخفقان القلب وضيق التنفس وتقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضعف في العظام والأسنان وذلك لاحتوائه على فيتامين ج (2) أو حامض الاسكوربيك.

من التمر، يمكن استخلاص عدد كبير من الأدوية والمضادات الحيوية والفيتامينات لاستخدامها كعقاقير للوصفات الطبية لعلاج الأمراض المشار إليها قبل ذلك.

17 - علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم.

18 - علاج أمراض اللثة وضعف الأوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لاحتوائه على فيتامين ج.

واحسن شيء تعطيه الطفل يأكله هو التمر...

لما له من فوائد لا تحصى

أنه أكل التمر بالزبد ، واكل التمر بالخبز ، وأكله مفرداً

والتمر مقو للكبد ملين للطبع يزيد في الباه وأكله على الريق يقتل الدود

وأيضاً للتمر بأنواعه فوائد عديدة

أولاً : أنه من الأغذية الغنية بعنصر المغنيسيوم التي تحمي من مرض السرطان

ثانياً : أن له أثراً كبيراً على تهدئة الأعصاب بالنسبة للمصابين بالأمراض العصبية

ثالثاً : فيه مزيج طبيعي من الحديد والكالسيوم يهضمه البدن ويستقبله بسهولة

كل هذا في التمر..!

بعد مدة ليست باليسيرة إذا بالناس يرجعون إلى الطب القديم بتسميات كثيرة مثل الطب الشعبي و الطب البديل أو الطب الأخضر وكذلك برامج إذاعية مثل دواك في بيتك ، وحتى الإنترنت قد صارت فيه مواقع عديدة ، ومن جملتها ما أخذه أحد أولادي كواجب مدرسي فأحببت أن أنقلها إليكم:

الجروح

تصيب الجروح الجسم نتيجة اصطدامه بجسم حاد أو صلب ينتج عنه تمزق الأنسجة كما يتسبب بالنزف .

وتقسم الجروح إلى عدة أنواع نذكر منها:

1- الجرح السطحي: وهو الجرح الذي يصيب البشرة من الجلد الخارجي وهي قليلة النزف وتلتئم بسرعة.

إسعافه:

أ- ينظف الجرح باستخدام قطعة من الشاش المعقم والاكسجين ويستعاض عنه بالماء بحال عدم توفره وينظف الجلد حول الجرح دون أن يتلوث مكان الجرح بماء الغسل.

ب- يغسل الجرح نفسه بتركة تحت الماء الجاري لمدة دقيقة على الأقل.

ج- يطهر الجرح بأحد المطهرات ك الميكرو كروم أو صبغة اليود ويوضع فوقه رباط بعد تغطيته بقطعة شاش معقم.

2- الجرح القطعي: وهو الجرح الذي يحدث عن آلة جارحة كقطعة زجاج أو سكين وينزف كثيرا، ويلتئم بعد مدة طويلة، وقد يترك أثرا دائما مكان الإصابة. إسعافه:

أ- إيقاف النزيف بالضغط على موضع الجرح بواسطة قطعة قماش معقم ويداوم على الضغط دون التحريك حتى تتشكل جلطة دموية توقف النزف.

ب- تنظيف الجرح بواسطة ملقط معقم بالغلي بالماء ويحاذر تنظيف الجرح العميق لئلا يعاود النزف ثانية.

ج- وضع كيس ثلجي على الجرح ليخفض الورم ويخفف الألم ويمنع الجسم من امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات التي قد تنتقل من الآلة الجارحة للجرح.

د- تغطية الجرح بشاش معقم وتثبيته برباط دون أن يضغط فوق الجرح.

هـ- نقل المصاب إلى الطبيب لحقنة ضد (الكزاز) التيتانوسي.

3- الجرح الرضي:

وهو الجرح الذي يتسبب عن صدمة بألة غير حادة كالحجارة والآلات.

وهذا النوع من الجروح يشكل خطرا لتسببه بنزف داخلي.

4- الجرح الوخزي:

وهو أخطر الجروح ويتسبب عن آلة مدببة أو رفيعة وينتج عنه نزف خارجي وداخلي وغالبا ما يكون الداخلي أكثر من الخارجي، ويتسبب عن الإصابة بطلق ناري أو طعنة سكين. وقد يحدث تقيحات تسببها الجراثيم التي تدخل إلى مسافات عميقة داخل الجسم.

إسعافه: لا يمكن إسعاف مثل هذا الجرح في المنزل بدون طبيب وكل ما يمكن عمله هو إجراء بعض الإسعافات البسيطة ريثما يصل الطبيب أو ينقل المصاب للطبيب أو المستشفى. ويمكن إسعاف الجرح حسب مكان الإصابة.

أ- في الصدر:

- يفرغ المصاب صدره من الهواء بواسطة عملية زفير طويلة.

- يغطي الجرح بقطعة شاش معقمة ثم يغطي بقطعة من القطن ويثبتان برباط.

- ينقل المصاب للطبيب وهو راقد على جهة الإصابة.

ب- في البطن:

- يحظر إعطاء المصاب أية سوائل.

- تغطية الجرح لمنع وصول الجراثيم لداخل الجسم.

- نقل المصاب بسرعة إلى الطبيب.

ج- في الرقبة والعنق:

وهذا النوع من الجروح خطر جدا ويخشى أن يصيب الأوردة أو الشرايين وينقل المصاب للمستشفى مع إجراء الإسعافات التالية:

- الضغط على موضع الإصابة بواسطة قطعة شاش معقم.

- الخطر من التسبب بضيق نفس المصاب.

- وضع المصاب بحالة الجلوس مع إحناء الرأس للأمام ريثما يصل الطبيب.

5- الكدمات:

وهي التي تسبب عن اصطدام الجسم بأشياء غير حادة ولا تسبب نزيفا خارجيا.

وينتج عنها تمزق الأوعية الدموية تحت الجلد وينشأ عن النزف تلون الجلد مكان

الإصابة بلون أحمر يتحول إلى أزرق فأخضر فأصفر.

إسعاف:

كمادات باردة أو أكياس ثلج توضع فوق الكدمة فتخفف الألم وتخفف الورم.

إسعاف الكسور و الرضوض

لا تقم بتحريك الطفل الذي يشتبه بإصابته بكسر في العنق أو في العمود الفقري؛ لأن

تحريكه قد يسبب له أذية خطيرة ودائمة و يجب أن تشتبه بوجود كسر عندما

يتعرض طفل ما لحادث سقوط أو رض و عند وجود ألم و تورم أو تشوه في ناحية

الرض كذلك عندما يسبب تحريك الطرف الما للطفل وهنا يجب عدم تحريك الطرف

قبل تثبيته و اطلب الاسعاف بعد تثبيت الطرف المكسور و يمكنك وضع كمادات من

الماء البارد ريثما يحضر الاسعاف.

- الحروق Burns

- الحروق Burns

- مضاعفات الحروق

- صدمة الحروق

- العلاج

- وهناك ثلاث درجات للحروق:

- الدرجة الأولى حيث تصاب فيها طبقة الأدمة وتتميز هذه الدرجة بوجود

احمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء في

خلال 10-14 يوماً وفي الغالب لا يحدث أي تغير فيزيولوجي للجلد.

- الدرجة الثانية حيث تصاب فيه طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الجلد

Dermis وتتميز هذه المرحلة بتشكل ما يسمى بالنفطات (فقاعة أو بقبيقة)

Blisters كما يحدث تغيرات فيزيولوجية تؤدي إلى تأخر تكوين الطبقة

الجديدة من الجلد ويحدث الشفاء في خلال 25-35 يوماً.

- الدرجة الثالثة حيث تصاب فيه جميع طبقات الجلد مع تغيرات فيزيولوجية

عميقة كما يتم تخريب لخلايا الدم، ويأخذ الجلد اللون البني القاتم.

- كما أن الحروق من الدرجة الثانية بالإضافة إلى حدوث التهاب (عدوى) في المنطقة المصابة تعتبر حروق من الدرجة الثالثة وفي كلتا الحالتين يحتاج المريض إلى زرع جلد ذاتي من أجل الشفاء.
- وبصفة عامة يمكن تحديد عمق الحروق باختبار الوخز حيث يوخز المريض فإذا شعر بالألم يعتبر من الدرجة الأولى أو الثانية أما إذا لم يشعر بالألم فإنه يعتبر من الدرجة الثالثة وذلك لأن نهايات الأعصاب قد تم تخریبها بسبب الحرق.
- كما يمكن أيضاً تحديد الدرجة عن طريق نزع الشعر فإذا كان سهلاً وبدون ألم فإن الحرق يعتبر من الدرجة الثالثة وإلا فإنه من الدرجة الأولى أو الثانية.

- مضاعفات الحروق Complications

- تحدث عدة مضاعفات نتيجة لإصابة الحروق والتي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أثناء العناية الفورية أو طويلة المدى للإصابة. وبما أن العلاج الفوري لهذه المضاعفات يعتبر ضروري جداً، فإن منع حدوث المضاعفات يعتبر جزء أساسى في أي برنامج للعناية بالحروق.

- صدمة الحروق Burn Shock

- تحدث الصدمة في الحروق بسبب عدة عوامل مما يؤدي إلى مضاعفات عدة ومن هذه العوامل الآتي:
- نقص البلازما المستمر من منطقة الحرق مما يؤدي إلى توسع الشعيرات الدموية وازدياد نفوذية تلك الشعيرات.
- حدوث اضطراب في توازن الكهليليات Electrolyte imbalance وذلك بسبب نقص الصوديوم في الدم.
- التخریب الشديد لكريات الدم الحمراء خاصة في حروق الدرجة الثالثة.
- هناك مضاعفات مبكرة تحدث بعد التعرض للحرق مثل:
- اضطراب في توازن الأملاح والماء في الجسم
- التسمم بغاز ثاني أكسيد الكربون
- حدوث تخریب في كريات الدم الحمراء
- حدوث قصور كلوي وكبدى
- حدوث التهاب في المنطقة المصابة مما يؤدي إلى إنتان الدم Septicemia والتهاب رئوي
- حدوث قرحة الإثنى عشر أو المعدة
- كما أن هناك مضاعفات متأخرة تحدث بعد فترة من التعرض للحرق مثل:
- حصول تشوهات
- حدوث تيبس في المفاصل
- تشكل الجدرات في الجروح Keloids
- العلاج
- إن علاج الحروق يجب أن يعتمد أساساً على

- إعطاء المريض مسكن للألم مثل الباراسيتامول أو في بعض الأحيان الكودايين أو المورفين .
- الاعتناء بالحرق والوقاية من حدوث التهابات ميكروبية وعلاجها إن وجدت .
- إعطاء المريض بعض السوائل الوريدية وذلك للوقاية من حدوث صدمة الحروق وللوقاية من حدوث نقص كريات الدم الحمراء والتعويض عنها ولعلاج نقص السوائل الناتجة عن الحرق، لإعادة توازن الجسم الكهربيات Electrolyte المضطربة.
- نقل الدم للمريض وذلك في حالات الحروق العميقة والتي تزيد نسبتها عن 10%.
- علاج حرق الدرجة الأولى والثانية (إذا كانت النسبة المئوية للمنطقة المصابة 15% أو أقل عند الكبار أو 10% أو أقل عند الصغار):
- يجب تنظيف المنطقة المصابة بعناية بالصابون والماء
- إزالة الأنسجة الميتة وجميع الفقاعات المتكونة
- بعد ذلك إما أن تترك المنطقة مفتوحة (خاصة إذا كان الحرق في منطقة الوجه والرقبة والجذع والأطراف أو منطقة الأعضاء التناسلية) وذلك لسهولة حركة المريض ولترك المنطقة المصابة تجف. أو يمكن أن تغطي بمرهم الفلامازين أو مادة غير لاصقة مثل السفراتول ثم تغطي بطبقة ماصة من الشاش والضماد ويتم التغيير على الحرق كل يوم أو يومين.
- علاج حرق الدرجة الثالثة (أو إذا كانت النسبة المئوية للمنطقة المصابة أكثر من 15% عند الكبار أو أكثر من 10% عند الصغار) باستثناء منطقة الوجه واليدين:
- يجب استئصال منطقة الحرق وعمل عملية الترقيع وعادةً ما تجرى خلال يومين أو ثلاثة أيام من حدوث الحرق.
- كيف تصنف الحروق؟
- الحرق هو الإصابة الحرارية للأنسجة مما يؤدي إلى تخثر أو تنخر تلك الأنسجة. وهناك عدة مصادر للحرارة وباختلاف تلك المصادر تختلف التدابير العلاجية لهذه الحروق نذكر من هذه المصادر الآتي:
- الحرارة الجافة مثل التعرض المباشر للنار أو للغازات الحارة.
- الحرارة الرطبة كالتعرض لبعض السوائل الحارة.
- الحرارة الكيماوية كالتعرض لبعض الأحماض مثل حمض الكبريتيك.
- حروق الإحتكاك
- حرارة الإشعاع كالتعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس أو أشعة إكس.
- كيف تصنف الحروق؟
- وتصنف الحروق على حسب عمق الإصابة في الجلد علماً بأن الجلد يتكون من البشرة Epidermis (الطبقة الخارجية) ومن الأدمة Dermis (ما تحت الجلد) ومن الطبقة الدهنية (ما تحت الأدمة).
- كيفية التعامل مع الحروق

- الحروق واحدة من الأسباب البارزة للموت العرضي في الطفولة، وثاني سبب بعد حوادث السيارات. الحروق تُصنّف بحروق من الدرجة الأولى أو من الدرجة الثانية أو حروق من الدرجة الثالثة، مستندة على شدة الضرر على الجلد.
- أنواع الحروق
- حروق الدرجة الأولى، الأقل ضرراً من الثلاثة، وتكون بسبب الماء الحار، البخار، أو من التعرض إلى أشعة الشمس الحارة. وحروق الدرجة الأولى تُسبب بعض الأورام، والاحمرار والألم.
- حروق الدرجة الثانية هي نتيجة الاتصال بالمواد الكيميائية، والسوائل الحارة، أو من الملابس المحترقة. في حالة الحرق لون الجلد يتحول إلى اللون الأبيض أو لون الكرز الأحمر، والحرق مؤلم جداً وتكون البثور عامة.
- حروق الدرجة الثالثة وهي حروق يُمكن أن تُنتج من الاتصال بالسوائل الحارة أو المواد الكيميائية، أو الكهرباء. وتسبب انسلاخ أو تقحم الجلد يُحتمل أن لا يشعر الإنسان بالألم أو بقليل من الألم بسبب تضرر الأعصاب.
- كل أنواع الحروق يجب أن تُعامل بشكل سريع وذلك بتخفيف حرارة الجزء المحترق بغسلها من المواد الكيميائية.
- ماذا نعمل؟ في حروق الدرجة الأولى
- أسكب ماء بارد على المنطقة المحترقة حتى يخف الألم (إذا لم يتوفر الماء البارد استعمل أي سائل بارد) أو استعمل كمادة باردة نظيفة.
- ولكن لا تستعمل الثلج أو الزبد أو البودرة .
- إذا المنطقة المصابة صغيرة قم بتغطية المنطقة بقطعة شاش معقم.
- إذا كان الحرق أصاب منطقة العين أو الفم أو المناطق الحساسة يجب مراجعة الطبيب .
- أما حروق الدرجة الثانية والثالثة: اتبع تعليمات حروق الدرجة الأولى
- انزع جميع الملابس عن المنطقة المصابة عدا الملابس الملتصقة بالجلد.
- لا تضغط على البثور.
- دع المصاب يستلقي مع رفع المنطقة المصابة.
- اتصل بالإسعاف أو اخذ المصاب إلى هناك بسرعة لتلقي العلاج.
- أما الحروق الكيميائية:
- لا تُزيل أي من الملابس قبل أن تسكب الماء على المنطقة المصابة.
- إذا كانت المساحة المصابة صغيرة، يجب غسلها بكمية كثيرة من الماء الجاري لمدة 10 إلى 20 دقيقة، وإذا كانت المساحة المصابة كبيرة أُستعمل حوض الحمام.
- ثم قم بتغطيتها بالشاش المعقم واتصل بطبيبك للاستشارة.
- أما إذا كانت الحروق الكيميائية وصلت إلى الفم أو العيون فأنها تُتطلب تقييم طبي فوري

- نباتات طبية

- المريمية
- السلفيا
- نبات عشبي معمر شبه شجيري قزمي قصير، يتبع الفصيلة الشفوية، له جذور ليفية بنية اللون، وسيقان زغبية تحمل أوراقا متقابلة مصنفة في الجزء القاعدي من ساق النبات ولها رائحة عطرية
- زيوت طيارة، وزيت أساسي يحتوي على سنيول، وثوجونوبينية، بالإضافة إلى مواد مرة وتانينات وراتجات
- الأجزاء المستعملة الأوراق المجففة
- يستعمل الزيت طيبا كطارد للأرياح وكتابل أو بهار يضاف للأطعمة
- يستعمل الزيت العطري الطيار في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل

- المغات
- نبات عشبي معمر يتبع العائلة الأستروكولية، أوراقه قليلة بيضية عريضة خضراء زغبية باهتة، والأزهار في عناقيد طرفية
- يحتوي مشروب المغات على أملاح معدنية ومواد سكرية، ومواد دهنية، وتانينات، وألياف سليلوزية
- الأجزاء المستعملة هي الجذور
- يصنع منه شراب مغذ مشهور "المغات" من الجذور المقشورة المجففة والمطحونة، وهي عبارة عن مسحوق ذهبي اللون ناعم الملمس جدا
- نظرا لارتفاع قيمته الغذائية التي تحتاجها السيدات في مرحلة النفاس أصبح معروفا كمشروب للولادة

- الينسون
- أنيسون - يانسون - كمون حلو
- pimpinella anisum
- نبات معروف من فصيلة الخيميات، ساقه رفيعة مضلعة تنتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقا مسننة مستديرة، والأزهار صغيرة بيضاوية الشكل
- التركيب من زيت طيار - فلافونيات
- الأجزاء المستعملة البذور
- وهو مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال
- منشط للهضم ومدد للبول
- والينسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن
- بابونج معروف

- نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد في الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، والنبات عشبة يتراوح ارتفاعها ما بين 15 - 50 سم، ساقها متفرعة، أوراقها طويلة ومجنحة، وأزهارها بيضاء، ولزهرة البابونج رائحة عطرية تميز العشبة عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها
- تحتوى على 1% زيت أساسى يحتوى على الكامازولين الأزرق وغيره
- تجمع رءوس الأزهار وتوضع فى جو جاف مشمس، ثم تجفف فى الظل أو فى درجة حرارة لا تزيد عن 40°
- يستعمل من الخارج مسحوق الأزهار لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح فى الفم والتهاب الأظافر
- ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق فى حالة التهاب المسالك الهوائية: الأنف والحجرة والقصبه الهوائية
- ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل دوش مهبلى لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عام
- ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخافض للحرارة
- ويستخدم البابونج فى مستحضرات التجميل الطبية

بابونج

شيخ البابونج

Chamaemelum Nobile & Comomilco Recutita

- من نباتات فصيلة المركبات، ينمو فى المراعى وعلى الأحجار وإلى جوار الحوائط وقد ينمو فى بعض المناطق برياً، وأزهاره عطرية ذات طعم حريف مر ولون أبيض، ومن أنواعه: البابونج البرى ومنه يستخرج معظم الزيت المستعمل فى الدهانات العلاجية، وبابونج المزارع
- تحتوى أزهار البابونج على زيت طيار بنسبة 1 - 5% وجليكوسيدات ومواد مرة
- الأجزاء المستعملة الأزهار
- البابونج مضاد للالتهابات ومطهر معتدل ومفيد لعلاج المغص
- يستخدم المنقوع والمغلي منه فى علاج اضطرابات المعدة المصحوبة بمغص شديد وآلام الطمث
- يستخدم من الخارج كلبخة للجروح والحروق والأورام
- ويستخدم المسحوق للرش على الجروح والاستنشاق لعلاج الجهاز التنفسي
- لعلاج العيون الملتهبة يوضع 5 - 10 نقاط من صبغة البابونج فى قليل من الماء الساخن وتغسل بها العين
- لعلاج البلغم والربو تضاف ملعقتان صغيرتان من أزهار البابونج إلى ماء مغلي ويستنشق البخار المتصاعد

-
- أبو خنجر
- Tro IPaeolum Majus
- كبوسين كبيرة
- نبات معمر من فصيلة السلبوتيات، يزرع للزينة في الحدائق والمنتزهات، ساقه ليفية غضة ملساء، وأوراقه مستديرة، وأزهاره فردية التجميع ذات طعم حريف
- موطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع في أغلب دول العالم
- الأجزاء المستعملة البذور والأجزاء الهوائية
- يستخدم مسحوق البذور مغلفا بالسكر لعلاج الالتهابات الجرثومية للمسالك البولية ولمقاومة الأنفلون
- ويستعمل مغلي ومنقوع الزهور والأوراق كمدر للبول ومسهل لعملية الحيض
- ويستعمل من الخارج لعلاج فروة الرأس
- أخيليا أم ألف ورقة
- Achilleamilcefolim
- عشبة النجارين - الأليفة - حزنبل
- نبات عطري معمر من فصيلة المركبات، وسميت " أخيليا " نسبة إلى البطل اليوناني " أخيليا " ، تنمو بغزارة في المروج الخضراء والحقول وعلى حواف الطرقات في الأرض الرملية وغير الخصبة، أزهارها مستديرة ولونها أبيض مشرب بحمر
- يستخدم المستخلص المائي للنبات لتسكين اضطرابات المعدة، وللمساعدة على وقف النزيف الرئوي والكلوي، وتنظيم الحيض، ومعالجة تشققات حلمة الثدي
- كما يصنع منه مرهم لتسكين آلام البواسير وعلاج الطفح الجلد
- وزيت أم ألف ورقة يستخدم كمضاد للالتهابات وخاصة التهاب المفاصل
- *لعلاج المفاصل الملتهبة تخفف 5 - 10 نقاط من زيت الأخيليا في 25 مل من زيت الهيوفاريقون وتذلك به المفاصل
- تحذيرمنبه للرحم، فيجب تجنب الجرعات الكبيرة منه أثناء الحمل
-
- أذريون الحدائق
- الأذريون
- Calendula Officinalis
- نبات عشبي ينمو في البساتين وأطراف الطرق، ويبلغ ارتفاع الساق 40 - 60 سنتيمترا، وأوراقه بيضاوية مسننة الأطراف ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأزهار صفراء أو برتقالية اللون

- يستعمل زيت أذريون الحدائق كمضاد فعال للفطريات والالتهابات، كما تستعمل التويجات خارجيا لمعالجة بعض الالتهابات الجلدية
- ويستعمل في علاج كثير من أمراض النساء وخاصة التهاب المهبل وتشققات حلمة الثدي، ويعمل كمنظم للحيض ومدد للصفراء، ويستعمل المستحلب لمدة طويلة في علاج سرطان الرحم
- ويصنع منه مرهم يعالج الاحتقان في أصابع القدمين الناتج عن تعرضها للبرد، وعلاج تشققات اليدين
- ويستعمل مستحلب الأزهار لاحتوائها على هرمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور
- تنقع ضمادة في نقيع النبات ثم توضع على الجروح البطيئة الالتئام أو على التقرحات الدوالي
- يضاف من 5 - 10 نقاط من زيت الأذريون إلى ماء الحمام لعلاج القلق العصبي والاكتئاب

أقنثة

- شوك الجمال - قدم الدب - ضفدعة
- نبات من الفصيلة الأقنثية، عشبي معمر يزرع للزينة، كما يوجد برياً في الغابات والمناطق الظليلة والحدائق والأراضي الجبلية والهضبية
- يتרכب من مواد عفصية، ومواد مخاطية، وجليكوز، ومواد بكتينية، وأملاح معدين
- يوجد شبه الجزيرة العربية وآسيا وإفريقيا
- الأجزاء المستعملة الأوراق
- يستعمل داخليا للإسهال فهو قابض ومدد للصفراء
- يستعمل خارجيا لترميم الجرو

أويصة عنب

Vaccinium Myrtillus & R. Vitisidaea

- عنبية جبلية - عنبية
- شجيرة معمرة من فصيلة الخلجانيات، تنمو في الغابات والأحراش الصنوبرية والمروج بالمناطق الجبلية الدافئ
- يتרכب من سكريات، ومواد دابغة، وسكريات، وأحماض عضوية، وبكتينات، وأربوئي
- الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار
- يستعمل
- 1- المغلى أو المطبوخ يستخدم للمضمضة في حالات التهابات الفم ولعلاج الإسهال

- 2- مغلى الأوراق والبذور يفيد كعلاج مساعد في مرض البول السكرى
- 3- يحضر منه دهون لعلاج الحروق الشمسية والالتهابات الجلدي
- يستعمل لعلاج الإسهال عند الأطفال الرضع وصغار السن يضاف إلى زجاجة الحليب 75 مل جرام من مسحوق العنبية الجبلية

البنج

Hyoscyamus Higer

- نبات سام مخدر من فصيلة الباذنجانيات، ينمو فى السياج، جذوره مغزلية الشكل غليظة، وساقه منتصبه مفردة أو متفرعة، وأوراقه رقيقة موبرة، وأزهاره فى شكل سنابل هامية جرسية، والثمرة عديدة البذور الصغيرة كلوية الشكل
- البنج سام يحتوى على قلويات الأتوربين ومواد دابغة
- يتواجد في حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب أوروبا وشمال إفريقيا وشرق آسيا وأمريكا وأستراليا
- مسكن للألام ومنوم ومضاد للتشنج
- ويستخلص من المادة الفعالة مستحضرات الربو وتقلصات العضلات الملساء
- البنج نبات سام شديد الخطر ولا يجب أن يقترب منه إلا المختصو

الخردل

Sinapis Nigra

- خردل أسود

- نبات حولي من فصيلة الصليبيات، يوجد برياً في الحقول وعلى حواف الطرق وشواطئ الأنهار، الساق منتصبه، والأوراق معنقة قيثارية الشكل، والأزهار صفراء عنقودية التجمع، والبذور بنية تقترب من اللون الأسود، ذكر الحق سبحانه وتعالى الخردل في سورة لقمان حيث قال: [يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السموات أو في الأرض يأت بها الله، إن الله لطيف خبير] (16)، وكذلك ذكره جل وعلا كمعيار للدقة في الموازين الربانية حيث قال في سورة الأنبياء: [ونضع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تظلم نفس شيئاً، وإن كان مثقال حبة من خردل أتينا بها، وكفى بنا حاسبين] (47)
- التركيب من جلوكسيدات مستردة، وزيت طيار مثير للدموع، وحامض خردلى يعطى زيت الخردل المعروف
- الموطن الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط، ومنه انتشرت زراعته فى العال
- الأجزاء المستعملة البذور
- الاستعمال

- يضاف للمواد المستخدمة فى عمل اللزقات للروماتيزم، وحالات احتقان المسالك الهوائية، ولتنشيط الدورة الدموية فى الأعضاء الداخلية
- زيت الخردل منبه لعصارات الجهاز الهضمي (بكميات صغيرة)

الخممان

بيلسان أسود - خممان أسود

Sambucus Nigra

- نبات شجري من فصيلة البيلسانيات، يصل ارتفاع الشجرة من 2 - 5 أمتار، ساقها عمودية منتصبة، وأوراقها مسننة شكلها مثل الحربة تنتهى برأس دقيق، والأزهار بيضاء أو وردية تفوح منها رائحة اللوز المر، أما الثمار فكروية صغيرة وسوداء ثلاثية البذو
- الخممان غنى بنيترات البوتاس، كما يحتوى على زيت دهني وفيتامين (ث) ومواد مرة، ولعاب نباتي
- الأجزاء المستعملة الأزهار، والثمار، ولحاء الأشجار يستعمل
- مضاد فعال للالتهابات، ويستخدم فى علاج الروماتيزم وحالات الزكام والأنفلونزا
- يستخلص منه سائل لغسيل العيون الملتهبة وتقرح الفم والتهابى الحلق واللوزتي
- لحاء النبات باعث للدفاء ومنبه ومنشط فعال للكبد
- منقوع النبات مدر للبول وملي

الزنجبيل

جنزبيل

Zinziber Officinalis

- نبات من العائلة الجنزبيلية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوى على زيت طيار له رائحة نفاذة وطعم لاذع، ذكر في قوله تعالى: [ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً] (الإنسان 17)
- يتركب من زيت طيار ومواد فينولية وقلوانيات ومخاط نباتي
- يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسيلان والمكسي
- الأجزاء المستعملة جذوره وسيقانه المدفونة فى الأرض " الريزومات "
- يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات
- ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفاء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية
- ويستخدم كتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز

- يضاف إلى أنواع من المرببات والحلوى كمرابي البلح والجزر، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرف
- طرق العلاج
- يضاف من (5 - 10) نقاط من زيت الزنجبيل إلى 25 مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم "الرثية".
- وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستهمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيا
-
- السحلب
- سحلب أبقع، خصي الثعلب، خصي الكلب، قاتل أخيه
- نبات معروف وهو عشبي معمر من فصيلة السحلبيات، يزرع للزينة كما يوجد برياً، وهو نبات مشهور بمسحوقه الأبيض النشوي الذي يصنع منه شراب السحلب المعروف
- يتרכب من مواد هلامية، ومواد زلالية
- السحلب مضاد للإسهال وخاصة عند الأطفال، ولوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة المعدة).
- يصنع منه شراب منعش يحلى بالعسل والسكر والحليب
-
-

السنا المكي

السلامكى - سنامكى

Cagsia Italica, C. Holosericea C. Cenna

- نبات أوراقه صغيرة خضراء، توجد منه أجناس مختلفة باختلاف بلدانها، فمنه المصري والهندي والعربي، وأفضل أنواعه ما يزرع فى جوار مكة المكرمة، ولذلك أطلق عليه "السنا المكي" ثم حرفت إلى "السنامكى" و "السلامكى".
- ويمتاز هذا النوع بأنه عريض الأوراق ويشبه الحناء، فزهرة مائل إلى الزرقة
- تستعمل أوراق النبات فقط بنقعها فى الماء
- يستعمل منقوع أوراق السنامكى كمسهل، فتتقع الأوراق فى الماء لمدة نصف يوم ثم يشرب المنقوع، وتكفى عشر ورقات لتليين البطن، ويفضل أن يضاف إلى المنقوع شئ من العس
- لا ننصح باستخدام الأوراق الجافة مسحوقة لأن ذلك قد يسبب مغصاً شديداً
-
-

الشاي

الشاي الأخضر ، الشاي الأسود ، شاي صيني ، الشاي الذهبى

Camellia Thea -

- نبات من فصيلة الشاي، عرف في الشرق كمادة منشطة وشراب منعش، ويطلق البعض تسمية الشاي على كل شراب ساخن من أوراق النبات مثل النعناع والكرديه؛ فيقال شاي النعناع أو شاي الكركديه .. الخ، ويطلق البعض على الشاي العادي اسم الشاي الذهب
- تحتوى أوراق الشاي على مواد فعّالة من أهم الكافيين والتانين وكميات يسيرة من الثيوبرومين " و " التيوفيلين" و "الزانفين" بالإضافة إلى احتوائه على 15 % جالوتنيك أسيد ومواد ملونة وزيت طيارة وإنزيمات مؤكسدة
- تنمو شجيرات الشاي فى المناطق الحارة، وموطنه الأصلي منطقة الهند
- يستعمل الشاي كشراب منعش ومرطب ومنبه مذ أزمان بعيدة
- يقلل الشاي الأخضر من خطر الإصابة بتتخر الأسنان نظراً لاحتوائه على مادة الفلورايد، كما أنه يحارب سرطان المعدة ويعزز جهاز المناعة
- الشاي الأسود قابض قوى مما يجعله مفيداً فى حالات الإسهال
- الطريقة الصحية لشرب الشاي
- تتم بصب الماء الساخن حتى الغليان فوق الشاي وتركها لمدة خمس دقائق ثم يشرب بعدها، وهى الطريقة التي تسمى " الشاي الكشري"، أما غلى الشاي على النار فإنه يؤدي إلى زيادة نسبة التانين فى المشروب، ويمكننا معرفة ذلك من تحول الشاي إلى اللون الأسود بدلاً من اللون الذهبي الشفاف
- يحظر تجهيز الشاي فى الأواني الحديدية، ولا يؤخذ مع مستحضرات الحديد أو الكالسيوم لأنها لا تتوافق مع الشاي
- يستحسن عدم الإكثار من الشاي وأن يمنع عن الصغار والمتقدمين فى السن
- من أهم الأعراض التي تنتج عن الإفراط فى تناول الشاي اضطراب ضربات القلب، وضيق التنفس، وفقدان الشهية، واصفرار اللون، والأرق، واضطرابات الهضم
-
- الشعير
- نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلنت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه، وقد جاء ذكر الشعير ضمن الحبوب في القرآن، قال تعالى: [إن الله فالق الحب والنوى] ويقول جل وعلا: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] والشعير من أنواع الحب
- التركيب من نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم
- الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد
- وماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة
- ويستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة

- ويستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقنا تحت الجلد أو شرابا
- لعلاج الإسهال والدوسنتاريا والتهاب الأمعاء

- الصبار

- ألوه - صبير

- Aloe Vera

- أحد نباتات الفصيلة الصبارية، كثير الاستتبات كسياج حول المزارع،
- وأوراقه مرة حارة رطبة

- الأجزاء المستعملة هي الأوراق والهلام

- تعمل الأوراق كمسهل قوى مفيد في علاج الإمساك المزمن والمستعصى،

- وتزيد تدفق الصفراء وتنشط عملية الهضم، كما تفيد في حالات فقدان الشهية

- وتستعمل الهلام المخاطية للنبات الغليظة القوام في الإسعاف الأولى

- للحروق والجروح وحروق الشمس وحالات جفاف الجلد

- يصنع من الصبار مراهم لعلاج الأمراض الجلدية المختلفة

- العرق سوس

- عرقسوس - أصل السوس - السوس

- Glycyrrhiza Spp

- السوس نبات برى معمر من الفصيلة البقولية، ويطلق على جذوره

- (عرقسوس) أو (أصل السوس) وهو مشهور فى البلاد العربية منذ أقدم

- العصور

- المادة الفعالة فى السوس هى الكلتيسريتسن، وثبت أن عرق السوس يحتوى

- على مواد سكرية وأملاح معدنية من أهمها البوتاسيوم، والكالسيوم،

- والمغنسيوم، والفوسفات، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند صب عصيره،

- ويحتوى كذلك على زيت طيار

- ينبت فى الأرض البرية حول حوض البحر الأبيض المتوسط

- يصنع من جذور السوس شراب (العرقسوس) وهو ملين ومدر للبول،

- ويسكن السعال المصحوب بفقدان الصوت (البحّة الصوتية) وهو مفيد فى

- علاج أمراض الكلى

- ويستعمل مسحوقه (ملعقة صغيرة مرة واحدة يوميا) فى علاج قرحة المعدة

- والإمساك المزمن وعسر الهضم

- وأثبتت أبحاث حديثة أن العرقسوس مقو ومنق للدم، ومعترف بالعرقسوس

- فى كثير من دساتير الأدوية المصرية والعالمية

- لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يسحق 40 جراما من عرقسوس مع 40

- جراما من زهر الكبريت و 40 جراما من الشمر و60 جراما من السنمكى

- و200 جرام من سكر النبات، يمزج الجميع وتؤخذ ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة
- وأيضاً يستعمل جذر العرقسوس يخلط مع الجنسنغ ويغلي ويؤخذ يوميا كشراب مقو عام وخاصة للقلب
- يفضل عدم تناول العرقسوس في حالات فرط ضغط الدم لأنه يسبب احتباس السوائل

- العود

- Aloexylon Agallochum

- عود البخور- العود الهندي
- نبات معروف لايحتاج وصف
- الجذور وهي عبارة عن عروق عطرية صمغية
- يصنع منه البخور لتعطير الجو
- والمغلي منه أو المنقوع طارد للغازات
- يصنع منه مستحضرات طبية منبهة للأعصاب ومدرة للبول
- زيت العود مهيج جنسى خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان.

- الفتنة

- شجيرة متساقطة الأوراق من الفصيلة البقولية، وهي ذات سيقان شوكية وأفرع منتشرة، والأوراق مركبة ريشية، والأزهار منضغطة كروية الشكل صفراء ذهبية عطرية الرائحة، وأما الثمار فقرنية صغيرة
- الأجزاء المستعملة الأزهار والقرون
- الأستعمال

- يستخلص من الأزهار زيت طيار يسمى "زيت الفتنة" أو "زيت الكاسب"
- يستخدم في صناعة العطور ومستحضرات التجميل الخاصة بالشعر
- وتستخدم القرون في دباغة الجلود لاحتوائها على التانينات
- وتستخدم مستخلصاتها لعلاج التهتك الجلدي فيما بين أصابع القدم

- الفستق

- Arachis Hypogaea

- فستق عبيد

- نبات شجري حولي من فصيلة القرنيات، وهو نبات معروف، لثماره لب مائل إلى الخضرة وله طعم لذيذ يتركب من مواد بروتينية، وزيت أساسى ، ونشأ، وألياف، وفيتامين ب ، وأملاح معدنية
- يتواجد في سوريا - تركيا - إيران - أفغانستان - الولايات المتحدة الأمريكية

- الأستعمال
- - غذاء مقو للأعصاب ومفيد للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية
- - زيت الفستق مغذ ومقو ولكنه سريع الفساد
-
- القراص
- Ustica Dioica
- قريص كبير - قراص صغير
- نبات عشبي شوكي من الفصيلة القرصية، يوجد منه نوعان: قراص كبير وارتفاعه متر، وقراص صغير وارتفاعه 50 سم ، الساق مربعة الأضلاع، والأوراق والساق مكسوة بشعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها وتثير فيها الحكة، والأزهار صغيرة خضراء اللون على شكل عناقيد تتدلى لأسفل
- يتركب من هيتامين، وحمض الفورميك، وفيتامينات أ، ب ، ج، بالإضافة
- معادن كثيرة أهمها الحديد والسيلكا
- الاجزاء المستعملة هي الجذور والأجزاء الهوائية
- - وهو مقو ومغذ ومفيد لفقر الدم نظرا لاحتوائه على الحديد وفيتامين ج الذى يساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل جيد
- - ومفيد كذلك لعلاج النقرس والتهاب المفاصل، فهو يساعد على تقليل نسبة حمض اليوريك في الجسم
- - يصنع منه مرهم لعلاج البواسير
- - مغلي الجذور يفيد فى غسل الشعر لعلاج القشرة وتساقط الشعر
-
- الكافور
- شجرة معروفة عظيمة الحجم حتى يقال إنها تظلل مائة رجل، وخبثها شديد البياض زكي الرائحة، وليس لها زهر، والكافور إما أن يكون متصاعدا منها فيكون أبيض يلمع مائلا إلى الحمرة، وإما أن يكون داخل العود يتساقط إذا نشرت الشجرة ويكون في هذه الحالة شديد البياض رقيقا كالصفائح
- قال تعالى: إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا (الانسان:5)
- يفيد الكافور في علاج الصداع
- كما أنه ينفع في علاج آلام الروماتيزم
- والكافور مهدئ للأعصاب ؛ ولذلك يؤدي إلى الارتخاء في الطاقة الجنسية
- المغلي منه مفيد لعلاج الإسهال الذي تسببه الصفراء، وهو قاطع للعطش، ويزيل قروح الرئة والتهاب الكبد وحرقة البول.
-
- بتولا بيضاء
- شجرة القضبان
- Betula Alba

- شجرة من الفصيلة البتولية، تنمو بالغابات الصنوبرية وعلى المنحدرات وسفوح الجبال الصخرية فى الأراضى الغنية بالسيليكات والأرض الرملية الطفلية والأرض المكونة من نباتات متحللة التركيب من الصابونين - زيت طيار - مواد قابضة - راتنجات - فيتامين (ج) والمادة الفعالة لها طعم مر كريه الرائحة
- أماكن التواجد أوربا - الشرق الأوسط - غرب سيبيريا
- الأجزاء المستعملة الأوراق الغضة
- تستخدم عصارة الأوراق كمقو عام، ولتنقية الدم من المواد الضارة فى حالات أمراض الكلى والاستسقاء، والأمراض الروماتيزمية والنقرس
- يستخدم من الخارج مع ماء الحمام للمساعدة على الشفاء من (التينيا).
- يوجد فى خشب الجذع عصارة تستخرج وتستخدم فى صناعة العطور
-
- بردقوش
- مردقوش - مرقوش برى - مردكوش - مرزنجوش - العترة
- نبات معمر من الفصيلة الشفوية، ينمو على المنحدرات المشمسة بالمروج والحقول والأراضى الحجرية فى الأجواء الجافة، والنبات عشبة ترتفع 30 - 60 سم ، ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها فى الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز
- يوجد فى حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران وشمال أمريكا ومصر والجزيرة العربية والهند
- الأجزاء المستعملة الأغصان المزهرة مع الزهر
- يستعمل من الخارج لعلاج الزكام بتدليك الأنف بمرهم عصير العشبة
- ومن الداخل يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة السعال والربو والاضطرابات المعدية والمعوية والانتفاخ
- المضمضة والاستحمام بمستحلب الأزهار مفيد جدا للجسم
- يستخدم على نطاق واسع فى الصناعات الغذائية كتوابل مع اللحوم والخضراوات
- ينصح بعدم تناولها أثناء الحمل، لأنها منبه رحمي نشط
-
- بطباط
- Polygonum Ariculare
- جنجر
- نبات عشبي حولي من فصيلة البطباطيات، ينمو فى الأراضى الرملية الرطبة والبرك الضحلة، يبلغ ارتفاع العشبة 50 سم، ساقها كثيرة الفروع، والمادة الفعالة فى النبات عديمة الرائحة ولها طعم حار

- تحتوى على زيت أساس وأحماض دهنية طيارة ومواد شبيه كافورية ومواد دابغة
- يتواجد في آسيا - إندونيسيا - شمال إفريقيا
- الاجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية
- المغلي والمستخلص مضاد للنزيف وآلام الدورة الشهرية و نزف البواسير
- مفيد في حالات الإسهال
- يستخدم من الخارج كلبخة لعلاج التهابات المفاصل
- ويستعمل في صناعة الحلوى، ويعمل منه مشروب منعش مع القرفة

- بن

- بن عربي

- Coffea Arabica

- نبات شجيري معمر يتبع الفصيلة الفوية، أزهاره بيضاء عطرية جدا، وثماره لحمية مفردة، والنواة مؤلفة من قسمين مندمجين يحتوى كل منهما على بذرة، وأنواع هذا النبات نشأت في المناطق الاستوائية خاصة في آسيا في الجزء الجنوبي من شبه الجزيرة العربية
- ثمار أنواع البن بها نوعين من القلويدات، الأول يعرف بالكافيين وتبلغ نسبته 0,2 - 0,7 % ، والثاني يعرف بالثراى جونللين ونسبته 1,5 - 0,3 % ، ويعرف الثاني بالثراى جونللين ونسبته 0,2 - 0,7 % ، والبن البرازيلي غنى بحمض النيكوتينيك وحمض الترايغونيليك
- أهم البلدان المنتجة للبن هي: البرازيل ، واليمن ، وإثيوبيا ، وكينيا ، وأنجولا ، وبيرو ، والهند
- يصنع من بذور البن المحمص بعد غليه بالماء الشراب المشهور بالقهوة السوداء التي تقيد في تنبيه الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتنظيم ضربات القلب، مما يعمل على توسيع الأوعية الدموية في النهاية
- ويستخدم البن في بعض الصناعات الغذائية مثل صناعة الحلوى والزبادي والشيكولاته
- بشكل عام ينصح بعدم الإكثار من القهوة، وينصح بعدم شربها المرضى ذوى الضغط المرتفع في الدم وتصلب الشرايين والنقرس وضعف القلب
- تناول القهوة بكثرة يفقد الشهية للطعام مع حدوث الإمساك وبطء عمل القلب

- بوسير

- Vesbascum Thapsus

- بوسير أبيض - بوسير زغب
- نبات حولي من فصيلة الخنازيريات، توجد منه عدة أنواع أهمها البوسير الأبيض وبوسير زغب، وتنتشر زراعته في فرنسا ولبنان
- يتרכب من مخاط نباتي - صابونيات - زيت طيار - فلافونيات - جلوكسيدات

مرة

- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية (الأزهار والأوراق) - تستعمل صبغة الأزهار لعلاج السعال الجاف المزمن والتهابات الحلق
- وتستعمل الأوراق بشكل رئيسي للاضطرابات التنفسية
- ويعمل منه نقيع زيتي يستعمل بشكل نقط لتسكين آلام الأذن

ترنجان

حشيشة النحل - ريحان الليمون

Melissa Officinalis

- نبات مستديم من فصيلة الشفويات، له طعم حامض يشبه طعم الليمون، ينمو برياً بجوار الأسوار ومزارع العنب، وقد يزرع في الحدائق أو في الحقول للاستعمالات الطبية
- يتרכب من زيت طيار ومواد دابغة ومواد مرة وفلافونيات وحمض الروزمارنيك
- موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ومعروف في إيران وجنوب غرب سيبيريا
- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية الغضة

- مهدئ بصفة عامة، ومضاد للتقلصات المصاحبة للتهيج العصبي

- مغلي الأوراق مفيد في علاج الاضطرابات الهضمية وطارد للرياح

- الزيت المستخلص من النبات مفيد لعلاج الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب والتوتر والقلق

- يمزج 5 مل من زيت الترنجان مع 100 جرام من قاعدة مرهمية ويستعمل للسعات الحشرات.

- يخفف من 5 - 10 نقاط من زيت الترنجان في 20 مل زيت لوز أو زيتون ويستعمل لحالات التوتر وأمراض الصدر

تمر هندي

عرديب _ حومر

Tamarindus Indiacal

- من الفصيلة البقلية، أشجاره ضخمة تنمو بالمناطق الحارة، والثمرة عبارة عن قرن مبطط منحني قليلاً، وله قشرة رقيقة بداخلها لب بني لحمي حمضي المذاق

- تحتوى ثمرة التمر هندي على حامض الطرطريك وسترات البوتاسيوم وحمض الليمونيك، بالإضافة إلى حمض التانين القابض
- يزرع في المناطق الحارة وموطنه الأصلي الهند
- الأجزاء المستعملة الثمرة الناضجة الطازجة
- يعمل من منقوعه شراب بارد منعش في فصل الصيف

- ملين خفيف، ومن المستحسن شربه على الإفطار للصائمين
- يستعمل مغلياً كالشاي ضد الحميات
- طرق العلاج
- يحضر مركب من نقيعه في الحليب بنسبة 1- 4 ويسمى مصلى التمر الهندي، يفيد في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم
-
- جراب الراعى
- نبات معمر من فصيلة الخيميات، ينمو بالمراعى الجافة وعلى أحواض المزارع وجوانب مسارات القطارات وجوانب الطرق، وهو عشبة يبلغ ارتفاعها 3 سم، ساقها مضلعة وأوراقها مجنحة، وأزهارها صغيرة بيضاء أو مشربة بصفرة، أما الجذر فهو أسمر اللون وله رائحة قوية وطعم حلو نفاذ
- يتواجد في أوروبا والشرق الأوسط وشمال أمريكا ونيوزيلندا
- الأجزاء المستعملة الجذور
- مغلي الجذور يستعمل من الخارج للغرغرة فى حالة التهاب اللوزتين
- ويستعمل مغلي الجذور أو الصبغة لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي والحصاة البولية (يعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ممزوجة بالعسل)
- (
- والمنقوع أو المغلي مفيد كذلك للاضطرابات المعوية، ويساعد على الهضم ومدر للبول
-
- جرجار
- الفجل الحار - فجل الخيل - خردل الألمان
- نبات معمر من فصيلة الصليبيات، يوجد برياً فى المناطق القريبة من الماء والأدغال الرطبة والأرض القاحلة، وقد يوجد كذلك فى المناطق الجبلية المرتفعة إلى حوالي 2000 متر فوق سطح الماء، أوراق النبات كبيرة جداً، وساقه طويلة بيضوية الشكل فى قسمها الأسفل ومجنحة فى الأوسط وضيقة فى الأعلى، وأزهاره بيضاء صغيرة فى مجموعات كالسنابل، وجذره غليظ طويل أبيض اللون أو مائل للاصفرار
- يتركب منزيت مستردة وفيتامين (ج)
- يزرع الآن فى أوروبا وشمال أمريكا وشيلي واليابان ونيوزلندا
-
- الأجزاء المستعملة الجذور الطازجة
- يساعد على الهضم ويزيد إفرازات الجهاز الهضمي المخاطية
- يستخدم داخليا كمطحون أو شراب فى النزلات الشعبية الخفيفة والاحتقان الربيعي
- ويعمل منه لزقة تفيد فى الآلام الروماتيزمية

- يستخدم في الصناعات الغذائية وبعض المستحضرات الطبية التي تستخدم
لعلاج التهابات الجهاز البولي

- جنسنغ

- جنسن

- Panax Spp

- نبات برى معمر من فصيلة الأرابيات، وهو نبات مغزلى الشكل معروف فى
الصين واليابان منذ آلاف السنين، رائحة الجذر وطعمه عطريان، وهو جذر
طويل غليظ قد يبلغ المتر و قطره من 5 إلى 10 سنتيمترات

- يتركب منجلوكسيدات سترويدية، ومواد صابونية، وزيت طيار، وفيتامين
(د)، ومركبات أسيتيلنية وستروولات

- الأجزاء المستعملة الجذر

- مغلي جذور الجنسنج مقو عام وخاصة للقلب، ومنشط لجهاز المناعة،
ويعدل مستويات السكر والكوليسترول فى الدم

- وتستعمل الصبغة المستخلصة من الجذر لعلاج الإسهال المتصل

- يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة برشامات أو أقراص بجرعات من
500 مليجرام إلى 4 جرامات كمقو عام، وجرعات من 1 - 2 جرام لعلاج
الجروح والنزيف

- من الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أثناء العلاج بالجنسنغ

- جنطيانا

- Gentiano Spp

- عشبة مستديمة من فصيلة الجنطانيات، تنمو في تجمعات بالأحراج وعلى
المنحدرات الصخرية والأرض الغنية بمواد الكالسيوم، وقد زرعت الجنطيانا
في الحدائق للأغراض الطبية، ويوجد منه نوعان: الرومى والجرمقانى

- يتركب من جلوكسيدات، ومواد زيتية، ومواد ملونة، ولعاب سكرى بكتين،
وجنطوبكرين

- يوجد في المناطق الجبلية في جنوب ووسط أوروبا وغرب تركيا

- الريزومات بالجذور والبذور، تجمع وتغسل وتجفف بسرعة في حرارة لا
تزيد عن 50°

- فاتح للشهية ويزيد في الإفرازات الهاضمة ويجدد الخلايا

- يستخدم كمنقوع أو محلول كمقو عام ومضاد للديدان المعوية

- عصير أو مغلي الجذور يستعمل كمنشط جنسي وعلاج البروستاتا

- وتستعمل الجنطيانا في الصناعات الغذائية وإعداد بعض الأطعمة

- يؤخذ 2 مل من صبغة الجنطيانا ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الهضم
وللتهابات الكبدية

- جوز الطيب
- Myristica Fragrans
- نبات يتبع الفصيلة البسباسية، وقد عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلي، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب
- يحتوى جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأوجينول ودهن صلب ونشا
- توجد في جزر الهند وسيلان والملايو
- نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري
- تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة
- يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم، وهو منبه جنسي قوى، ويحذر من إدمانه لأنه قد يؤدي الي ضعف دائم
- يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان
-
- حشيشة الثوم
- ثومية- ألياريا
- نبات عشبي حولي من الفصيلة الصليبية، يوجد بريا كما أنه يزرع أيضا، تقوح من أوراقه رائحة الثوم، وأزهاره بيضاء صغيرة
- يتركب من زيت عطري، وكاروتين، وبكتين، وسينيفروسيد
- الأجزاء المستعملة كل أجزاء النبات
- يستعمل المنقوع والمغلي والعصير داخليا ضد الرشح، وهو مطهر ومانع للعفونة
- مغلي البذور مضاد للربو
- يستعمل خارجيا طلاء أو كمادات لترميم الجروح والقروح
-
- حشيشة الرمد
- عشبة حولية من فصيلة حنك السبع، تنمو في الأراضي الجافة وغير الخصبة وفي المراعى غير الكثيفة، أوراقها غزيرة مسننة، وأزهارها بيضاء أو موشحة بالزرقة وقسمها الأسفل مبقع بالصفار
- تحتوى على مادة الأيكوبين ومواد أخرى مضادة للالتهابات وقابضة
- الموطن الأصلي أوربا الوسطى
- الأجزاء المستعملة الأزهار
- تستخدم كمضاد للالتهابات العيون خاصة عند الشيوخ، والعيون التي تتعرض لدخان أو غازات مسيلة للدموع، وذلك بغسلها بمستحلب النبات

- - ويفيد المسحوق أو المستحلب فى علاج اضطرابات الجهاز الهضمي
والحويلة المرارية

- حشيشة السعال

- Tussilago Fargara

- نبات معمر من الفصيلة المركبة، ينمو فى الأراضى الطينية الرطبة وعلى
جوانب المساقى، وهو عبارة عن عشبة يبلغ طولها 10 - 25

- المادة الفعالة عديمة الرائحة، وتحتوى على مواد دابغة وصابونيات

- موطنه الأصلي أوربا وشمال إفريقيا وشمال غربى آسيا

- الأجزاء المستعملة الأزهار

- تستعمل الأزهار كمستحلب أو مغلية لعلاج البرد والسعال، وتستعمل من

- الخارج لتضميد دوالى الساقين وقرحة الدوالى وبعض أنواع الطفح الجلدى

- الرطب

- حشيشة الملاك

- نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو فى المروج الرطبة وعلى ضفاف

- الأنهار والبحيرات والمستنقعات وفي المراعى والمروج الخضراء على

- أطراف الأفنية، الأوراق كبيرة مسننة فيها فواصل كأصابع الكف، والأزهار

- بيضاء تميل إلى الخضرة أو الصفرة، ولها رائحة تشبه رائحة العسل

- يتركب من زيت طيار - راتج - مواد مرة - حمض الفالرمانيك - فيتامين "أ"

- و "ب".

- الأجزاء المستعملة الأوراق، الجذور

- يستخدم المنقوع أو المستخلص كعلاج لاضطرابات الجهاز الهضمي

- والانتفاخ، وكفاتح للشهية

- تستخدم الجذور والسيقان فى الصناعات الغذائية ومستحضرات التجميل

- حشيشة الملاك منشطة ومنبهة للرحم ومقوية للدم ومنشطة للدورة الدموية

- تخفف 10 نقاط من زيت حشيشة الملاك فى 25 مل من زيت اللوز أو عباد

- الشمس، ويستعمل لعلاج آلام المفاصل

- الجرعات الكبيرة منه لها تأثير غير مستحب على الجهاز العصبي، ويمنع

- استعمالها للحوامل ومرضى السكر

- حلفابر

- محاريب - حماريب

- نبات عشبي معمر قائم يتبع العائلة النجيلية، يوجد فى شكل تجمع من

- النباتات، أوراقه شريطية ضيقة، والأزهار دالية فى نورات سنبلية حمرة

- يتركب من زيوت طيارة، وزيوت ثابتة، وراتجات، وجليكوسيدات صابونية

- يوجد في جنوب مصر (قنا وبلاد النوبة)

- الأوراق المستعملة الأوراق المجففة

- يستعمل مغلي الأوراق كمدر للبول ومسكن للمغص، وضد الحمى وطارد
للأرياح ومسكن معوي

- حمم

- **Borago Officinalis**

- لسان الثور _ حمم مخزنى

- عشب حولي من الفصيلة البراجينية، ينمو فطريا في الأرض القاحلة والسيخ
وعلى شواطئ الأنهار، ساقه غليظة موبرة متقرعة، أزهاره زرقاء، ولثمار
رائحة خفيفة تشبه رائحة الخيار وطعم نفاذ طيب يتركب من صابونيات، و
لثأ (مخاط نباتي)، وفيتامين، وكالسيوم، وبوتاسيوم

- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية والبذور

- يستخدم المنقوع لالتهابات الجهاز البولى والتهابات المفاصل والتهابات
القلب المصحوبة بالتورم

- ويستخدم زيت البذور في علاج الروماتيزم

- شراب الأزهار مفيد لعلاج السعال

- تعصر الأوراق الطازجة وينزع منها اللب، ثم يؤخذ 10 مل من العصير
ثلاث مرات في اليوم لحالات الاكتئاب والحزن

- يؤخذ يوميا 500 ملليجرام من الزيت على شكل برشام كعلاج إضافي
(مكمل) للإكزيما أو التهاب المفاصل

- حناء

- الحنة

- **Lawsonia Inermis**

- نبات شجيري من العائلة الحنائية، جذوره حمراء، وأخشابه صلبة تحتوى
على مادة ملونة تستعمل في الشرق كخضاب للأيدي والشعر باللون الأحمر،
وهى من النباتات الكثيرة التي شاع استخدامها عند قدماء المصريين، ويوجد
منها أصناف كثيرة مثل: البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة. والحناء
البلدي هى أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة

- تحتوى الحناء على مادة قابضة معروفة باسم " التانين" وتحتوى أوراق
الحناء على نسب عالية من المواد الملونة أهمها مادة اللوزون، وتحتوى على
مواد تنينية و مواد صمغية

- الحناء من نباتات المناطق الاستوائية، ويرجح أن يكون موطنه الأصلي
إيران أو الهند

- الأجزاء المستعملة مسحوق الأوراق والزهور

- تستعمل الحناء أساسا فى التجميل؛ فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها فى أعمال الصباغة
- وتستعمل عجينة الحنة فى علاج الصداع بوضعها على الجبهة
- وتستعمل زهور الحنة فى صناعة العطور
- والتخضب بالحناء يفيد فى علاج تشقق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة
- وتستعمل الحناء فى علاج الأورام والقروح إذا عجنّت وضُمّد بها الأورام
- وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت فى الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعدّ علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس . ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ فى الوسيط القلوي

- حندقوق حقلى

- Melilotus Officinalis

- إكليل الملك

- نبات عشبي حولي، يوجد منه أنواع برية فى الحقول والمروج، والعشبة يبلغ ارتفاعها متر تقريبا، الساق جوفاء متقرعة، والأوراق مثلثة العدد بيضوية الشكل، والأزهار عنقودية تنبت من قاعدة الأوراق لونها أصفر ولها رائحة عطرية
- يتركب من مادة الكومارين

- الأجزاء المستعملة الجزء العلوي من العشبة

- تستعمل من الخارج لعلاج الأورام الصلبة غير الخبيثة بمستخلص النبات على هيئة مرهم؛ نظرا لاحتوائه على الكومارين، وهى مادة مسكنة ومفتتة للأورام
- ويستعمل مرهم النبات أيضا (من الخارج) لعلاج القروح والدمامل والجروح العفنة
- ويستعمل من الداخل بشرب المستحلب للمساعدة فى علاج الأورام المختلفة (غير الخبيثة)

- حنظل

- Citrakus Colocynthis

- العلقم - التفاح المر

- نبات شديد المرارة، ثماره تكنى بالتفاح المر، ويتبع الحنظل الفصيلة القرعية، وهو نبات زاحف حولي غزير التفريع، فروعه مضلعة عليها

زغب كثير وتخرج منها محاليق طويلة، والثمار كروية الشكل مخططة بألوان مخضرة أو مصفرة

- لب الثمار الداخلية للحنظل يحتوى على مواد مرة الطعم، وهى من المواد الجليكوسيدية والمعروفة باسم كولوسنت، كما يحتوى الحنظل على زيت دهني وقلويدات، وتحتوى البذور على زيوت بنسبة 15 - 20 %
- الموطن الأصلي حوض البحر المتوسط، وينمو برىا على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوروبا وغرب آسيا. وأهم البلدان المصدرة لثماره مصر وتركيا وأسباني

- الأجزاء المستعملة لب الثمار والبذور
- يستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة
- الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية

حور أسود

Populus Nigra

- حور فارس - حور حموى
- نبات شجري متساقط الأوراق من الفصيلة الصفصافية، يوجد فى المناطق الرطبة وعلى أطراف الأنهار والجداول والينابيع والمدرجات، وتستخدم أشجاره فى صناعة الأخشاب
- يتركب من بوبلين، وصفصافين، وجليكوسيد، وساليسين، ومشتقات فلافونيدية

- الأجزاء المستعملة القشرة والبراعم
- يستخدم المغلي أو المنقوع أو المحلول من الداخل لعلاج التهاب المجارى البولية

- كما أنه مطهر ومدر للبول وخافض للحرارة
- ويستعمل من الخارج كمرهم أو كمادات لعلاج الجروح
- يصنع منه مرهم ومستحضرات تجميلية للشعر

خبيزة

خبازة برية - خباز - خبازى

Malva Sglvestris

- نبات معمر من فصيلة الخبازيات، ينمو برياً وفي حواشي الطرق والحدائق الخارجية للزينة، أوراقها مستديرة ومسننة، وساقها طويلة مكسوة بشعيرات دقيقة، والأزهار لونها أحمر فاتح
- الموطن الأصلي جنوب البحر المتوسط حتى المناطق الحارة بآسيا وجنوب أوروبا
- الأوراق والأزهار. وتجمع في الجو الجاف في فترة الإزهار المبكر، وتجفف بسرعة في حرارة لا تزيد عن 40°
- يستعمل المغلي لمعالجة السعال والتهاب الشعب الهوائية، وكملطف وملين ومضاد للالتهابات
- وتستخدم من الخارج كلبخة لمعالجة القروح، وتوضع في ماء الحمام
- يستخدم المغلي كغرغرة ومضمضة للالتهابات الفم والحجرة

خروج

Ricinus Communis

- نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوى على لوزة زيتية تعنصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوى بذرة الخروج على حوالي 50% من وزنها زيتاً، وهذا الزيت هو المستخدم طبياً
- يتركب من زيت أساسي يحتوى على ستيارين وريسيولايين وبلمتين، ويلاحظ أن البذور تحتوى على مواد سامة
- زيت الخروج مسهل معروف، وله تأثير كبير في علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد وإدرار اللبن
- لإزالة الثآليل؛ تدلك 20 مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروج دلماً جيداً ليُدخل الزيت داخلها
- لزيادة نمو الشعر عند الأطفال؛ يدلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروج، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل، ثم يغسل ويزال عنها في الصباح، وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفي بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة
- لعلاج النزلات الصدرية؛ يدلك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروج وملعقة من التربنتين (من الصيدليات) ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروج أولاً في حمام مائى ثم يضاف إليه التربنتين بعد ذلك، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار
- لآلام القدمين؛ كل من يُحمّل قدميه أعباء شديدة أو يشكو من آلام عليه أن يدلكها في المساء قبل النوم بزيت الخروج، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح، وذلك مرتين في الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدمين إن شاء الله

-
- خزامى
- .Lovandula Spp
- خزام - لاوندا - خيري البر
- نبات عشبي معمر من الفصيلة الشفوية، تعلق العشب من 30 - 60 سم، وهي كثيرة الفروع، وأوراقها طويلة مستطيلة ملساء غير مسننة، وأما الأزهار فعطرية الرائحة ومرّة المذاق ولونها أزرق
-
- يتركب من زيت طيار- أسيتات اليناليل - مواد دابغة
- يوجد في الجزيرة العربية
- الأجزاء المستعملة أزهار العشب المعمر
- تستعمل من الداخل بشرب 1 - 2 فنجان في اليوم من مستحلب الأزهار
- لعلاج اضطرابات المعدة وطرده الغازات من الأمعاء
- ويفيد شرب زيت الخزامى في علاج الاضطرابات العصبية وخفقان القلب
- والصداع والتهيج النفسى
- يصنع من النبات سائل دهني لعلاج حروق الشمس أو الأماكن المكشوفة
- من الجلد
-
- خلة برية
- خلة البر - خلة شيطاني
- نبات يتبع الفصيلة المظلية، وهو عشبي معمر، يوجد برية كما يزرع أيضا، ويتميز بأنه يشبه المظلة، ينتشر على جوانب المصارف والأنهار والمناطق الرطبة في الحقول الزراعية
- يتركب من أمويدين، وأميغيرين، وأيزوبمبالين، وفيروكلومارين، ومواد أخرى
- يوجد في وادي النيل، وسوريا، والمغرب العربي، ومناطق أخرى في العالم
- الأجزاء المستعملة الثمار وزيت الثمار
- يصنع منه مراهم وكمادات لعلاج حالات التبقع الجلدي وأيضا في الجلد البرصى
- ويستعمل داخليا المنقوع والمغلي لحالات السعال المزمن والربو
- وتستعمل العيدان الجافة في تنظيف الأسنان
-
- خلة
- الأخلة - بذر الخلة
- Ammi Visnaga

- ينتمي نبات الخلة إلى العائلة الخيمية، وهو ينمو برياً في الأرض المهملّة والضعيفة، وساقه قائمة تستطيل مكونة عقداً متباعدة وفروعاً كثيرة، وهي مصمتة لمساء خضراء عليها خطوط واضحة، وأزهارها خيمية التجميع
- المادة الفعالة في تركيبه هي مادة "الخلين" كما يحتوي على مادتي فيزناجين و خُلُول
- موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع في الجزائر ومراكش ولبنان
- منقوع البذور يصنع منه صبغات، وأعواد الخلة تستخدم في تسليك الأسنان
- تستعمل أعواد الخلة للتخلل أو تسليك الأسنان بعد الطعام، وهذا يفيد اللثة وينفع في تنظيف الفم
- وتستخدم بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيف الآلام القلبية والكبدية
- وصنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع في إدرار البول وتفتيت الحصى، وهي موجودة في الصيدليات على هيئة مركبات
- وهناك "الخلة الشيطاني" التي تشبه الخلة العادية، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها في علاج البهاق بتناول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين في اليوم
- بذور الخلة تحتوي على زيوت طيارة؛ فيجب الابتعاد عن غليها ويكتفى بشرب منقوعها

خمان صغير

Sambucus Ebulus

خمان

- نبات عشبي من فصيلة البيلسانات، يوجد على حواشي الأحراج الرطبة والطرق، يبلغ ارتفاع العشب مترًا ونصف متر، الساق عمودية صلبة، والأوراق مسننة تشبه الحربة، والأزهار بيضاء أو وردية لها رائحة اللوز المر، وأما الثمار فكروية صغيرة وسوداء
- يتركب من مواد سكرية - زيت دهني - حامض تقاحي
- الجذور الغليظة (ويلاحظ تنظيفها بدون غسيل ثم تجفف وتقطع قطع صغيرة)
- يستعمل من الخارج مغلى البذور لمعالجة الاستسقاء (مرة واحدة في اليوم)
- ويستعمل من الداخل مغلى الأزهار أو المنقوع منها لتهدئة السعال

خنازيرية

.Scrophularia Spp

خنازيرية عقداً

- عشبة برية معمرة من فصيلة الخنازيريات، تلو من 60 - 150 سم، الساق الجامدة مربعة، والأوراق قليلة متقاربة بيضوية، والأزهار بنية اللون، والريزوم غليظ له رائحة كريهة
- الأجزاء المستعملة الجذور والأجزاء الهوائية
- منقوع الأوراق يستعمل للأمراض الجلدية مثل الإكزيما والصداف
- مغلى الجذور يستعمل لمشاكل الحلق بما فيها تورم الغدد والتهاب اللوزتين
- توجد منه أنواع منبهة للقلب، لذلك يجب تقاؤها في حالات زيادة سرعة نبض القلب عن المعدل الطبيعي

خيرى

Cheiranthus Cheiri

- خيرى أصفر - منشور خيرى - شيرانتوس - المنشور نبات عشبي حولي معمر، ينتشر برية بجوار الطرقات وجدران البيوت القديمة فى البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة
- يتركب من زيت عطري - خيرولين
- يوجد في حوض البحر الأبيض المتوسط، وقد انتشرت زراعته فى مناطق كثيرة فى العالم
- الأجزاء المستعملة البذور والأوراق
- يستعمل المنقوع والمغلي والمستخلص كمدد للبول ومقو للقلب
- تستعمل أيضا كمسكن للألام العصبية والداغية والإجهاض ومضاد للتشنج
- قد يؤدى استعمال كميات كبيرة منه إلى التسمم؛ فينصح باستعماله باستشارة طبية

داتورة

داتورة شائكة

Datura Stramonium

- نبات حولي من فصيلة الباذنجانيات
- تحتوى الداتورة على مواد سامة من أهمها الأتروبين، وداتورين، وهوسيامين، ومسكوبلامين، كما تحتوى على بعض الأملاح المعدنية
- موطنه الأصلي المناطق الشمالية الشرقية من شمال أمريكا، ومنها انتشر إلى باقي بلاد العالم، ويوجد في الحقول وحواشي الطرق في المناطق المعتدلة والمائلة للحرارة في نصف الكرة الأرضية الشمالية
- الأجزاء المستعملة الأوراق في الشجيرات المزهرة، ونادرا ما تستخدم البذور الناضجة
- يستعمل أحيانا على هيئة سجانر مضادة للربو
- هذا النبات شديد السمية ويجب الاحتياط منه وحماية الأيدي والعينين والفم
- لا تستخدم المستخلصات إلا بعد استشارة طبيب

- راش
- **.Lnula Spp**
- راسن _ القسط الشامي
- نبات من الفصيلة المركبة، ساقه قوية وأوراقه سميكة واسعة، وأزهاره صفراء برؤيسات كبيرة
- زيت بنسبة 1 - 3% ويسمى كافور الهلنن، وعناصر هلامية، وأملاح البوتاس
- يوجد في أوروبا وآسيا الصغرى والبلقان
- الأجزاء المستعملة ريزومات وجذور العشبة المعمرة
- يستخدم المحلول أو المستخلص كمضاد للسعال والتهابات المعدة والأمعاء، وكدواء مساعد في علاج البول السكري
- يحتوى الجذر على مادة الإينولين الذى استعمل فى الماضى كبديل عن السكر
- مغلي الأزهار يستخدم لحالات الغثيان والقيء والسعال المصحوب ببلغم كثير

راوند

Rheum Palmatum

- نبات معمر من فصيلة البطباطيات، وتوجد منه عدة أنواع أهمها: راوند الراحي، والراوند الهندى، والراوند الصينى. أوراقه راحية كبيرة الحجم وحافتها مسننة أو متموجة، وعنق الورقة شحمى، الأزهار وحيدة الجنس في سنابل كثيفة لونها أبيض مشرب بالأخضر
- تحتوى المادة الفعالة في الراوند على حوالي 10 % من الكينونات وهى أهم ما فيه، بالإضافة إلى مواد دابغة أخرى
- الأجزاء المستعملة ريزومات الجذر للنبات المعمر لعامين أو ثلاثة، وهى تحتوى على مادة ذات رائحة متميزة وطعم مر
- يستعمل مغلي أو صبغة جذر الراوند كمقو للمعدة
- يستخدم المسحوق المستخلص منه لفتح الشهية وعلاج الإمساك المزمن واضطرابات والتهابات المعدة
- الجرعات الخفيفة من الصبغة (5 - 10) نقاط قابضة وتستعمل للإسهال، والجرعات المركزة (1 مل) تستعمل كمنبه ومنشط لعمل الكبد
- ينصح المصابون بحصى الكلى بعدم استعمال الراوند بكثرة
- يحظر استعمال الأوراق فمن المحتمل أن تكون سامة
- ينصح بتجنب العشبة أثناء الحمل لأنها مسهل قوي
-
- رجل الأسد

- Alchemilla Valgaris

- ذنيان جبلى
- نبات عشبي معمر من فصيلة الورديات، ينبت فى المروج والأحراج الرطبة وأطراف الأفنية وخصوصا فى الجبال. الساق مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأوراق مسننة كالمشمار ومكونة من 7 - 9 أصابع، والأزهار صغيرة صفراء مشربة بالخضرة
- يتركب من حمض السالسليك، ومواد صابونية، وزيت طيار، وعناصر مرة، وفيتو ستروولات
- الجزء المستعملة الأجزاء الهوائية
- يستعمل لمعالجة التهاب المهبل عند النساء؛ بحمام مقعدى من مغلى رجل الأسد بالإضافة إلى كنبات الحقول وذب الخيل وتبن الشوفان ولحاء قشر البلوط بنسب متساوية
- يشرب المستحلب أو المنقوع لحالات الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء
- ويصنع منه مرهم وصبغة لعلاج الحك المهبلى عند السيدات
- لا يستعمل أثناء الحمل لأنه منشط للرحم
- يجب استشارة طبيب فى حالات النزيف الرحمي

- رجلة

- فرحين - بقله
- نبات عشبي، دائم الخضرة، وهو من الخضراوات المعروفة فى الصناعات الغذائية التي تستعمل كتوابل أو سلطات، ومذاقها فيه ملوحة خفيفة
- يتركب من مواد لعابية وصابونية، وفيتامينات (أ) و (ب) و (ث)
- الإكثار من أكلها مفيد للمصابين بالدودة الوحيدة، كما أنها مفيدة لالتهابات الجهاز الهضمي

- زعرور

- .Gratagrus Spp
- زعرور شائك _ زعرور الأودية
- شجيرة من الفصيلة الوردية، يوجد فى الأحراج (أي الغابات الصغيرة) والسياح وعلى مرتفعات الجبال، الأوراق خضراء ومرطاء، أزهارها عذقية التجمع ذات رائحة كريهة، والثمرة بيضوية محمرة اللون
- يتركب من فلافونيات وخليط من أحماض عضوية
- يوجد فى وسط أوربا ووسط بريطانيا وجنوب السويد والشواطئ الغربية للبحر الأسود وجنوب صقلية واليونان
- الأجزاء المستعملة الزهور والثمار
- يستعمل المستخلص أو الثمار الطازجة لعلاج اضطرابات القلب العصبية الناشئة والناجمة من ارتفاع ضغط الدم أو المصاحبة لسن اليأس

- يفيد في حالات تصلب الشرايين والنفاهة بعد الذبحة الصدرية
- يساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية
- زعفران

Convallaria Maialis

- المضعف _ المجلس
- عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات، تزرع في الأحراج غير الكثيفة والأراضي الرطبة والمستنقعات بالمناطق المعتدلة، الجذر زاحف لأعلى، والأوراق خضراء طويلة تضيق في طرفيها الأعلى والأسفل، والساق رفيعة بدون أوراق، والأزهار صغيرة بيضاء جرسية، والثمار عنبية صغيرة حمراء
- يتركب من قلويدات ديجتالية، ومادة الصابونين، ومواد أخرى
- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية (أزهار وأوراق)
- يستعمل مسحوق الأزهار لعلاج الزكام بالشم كمنشوق
- المنقوع والمستخلص منه يستعمل لعلاج قصور القلب واضطرابات الغدة الدرقية

زنبق الوادي

Atropa Belladonna

- أتروبيين - بلادون
- عشبة معمرة أو مستديمة من العائلة الباذنجانية، تنمو في حواشي الأحراج (وهي الغابات الصغيرة) الظليلة، ويلاحظ أن الأوراق والأزهار والجذور والثمار سامة تؤذي الإنسان
- يحتوي على مادة التروبين القوي بنسبة 1,5% في الجذور و1/2% في الأوراق، وهي مادة سامة لها تأثير شديد على الجهاز العصبي اللاإرادي
- يعمل منه مستحضرات طبية مضادة للتقلصات، ويستخدم في علاج الأمراض العصبية وطب العيون

ست الحسن

شرد - خنشار

- نبات عشبي، يبلغ ارتفاعه أكثر من متر، له ساق سمراء تمتد على جانبيها أوراق على شكل ريشة الطائر الكبيرة، والعشبة لا تزهر، والجذور مكسوة بقشور سمراء
- يتركب من زيت طيار، ومركبات الفلور، وكلوتستين، ومواد مرة
- الأجزاء المستعملة الجذور، والساق، والأوراق
- تستعمل خارجياً الجذور والأوراق الغضة على هيئة كمادات لعلاج آلام الروماتيزم والنقرس وعرق النسا (اسياتيك) وآلام القدمين

- لا تستعمل داخليا لأنها تحتوي على مواد سامة، ولكن يصنع منها مستحضرات طبية لعلاج بعض الأمراض

- سرخس ذكر

- سنيفتون مخزنى

- Symphytum Officinale

- عشبة تنمو في الأرض الرطبة والمروج وعلى ضفاف الأنهار والمستنقعات وأطراف الأجراس (أي الغابات الصغيرة) ويبلغ ارتفاعها 30 - 100سم، ساقها جوفاء متفرعة ومكسوة بشعيرات خشنة، وأوراقها طويلة بشكل حربة مكسوة بشعيرات خشنة، وأزهارها جرسية الشكل يتراوح لونها بين الأحمر والبنفسجي والأبيض والأصفر، وجذورها غليظة الجذر

- تحتوى على مخاط نباتى وقلوانيات البيروليزيبدين خصوصا في الجذر ومواد صابونية وسترويدية وفيتامين وبروتين، والأجزاء الهوائية غنية بمادة الأنتونين

- الأجزاء المستعملة الجذور والأجزاء الهوائية

- استعماله الرئيسي مطهر ولانم للجروح؛ فالأجزاء الهوائية منه يصنع منها مرهم ونقاع زيتية تستعمل خارجيا للالتئام الجروح والتهابات المفاصل وكسور العظام

- ويستعمل مرهم السنفيتون في معالجة الفتق السرى عند الأطفال

- شراب مغلي الجذور مفيد لحالات عسر الهضم والسعال الجاف

- يجب عدم استعمال السنفيتون على الجروح غير النظيفة؛ لأن الالتئام السريع للجرح يمكن أن يحجز وسخا أو تقيحا بداخله

- سنفيتون

- Colchicum Autumnale

- سورنجان الخريف - زعفران الربيع - الحنكة

- نبات عشبي معمر من فصيلة السورنجانيات، درنته بيضوية الشكل بنية الحراشف، وله أنواع كثيرة وأسماء مختلفة في البلاد العربية

- يتركب من زيت دهني وجلوكسيدات ومواد دهنية

- الأجزاء المستعملة البذور

- مضاد للنقرس الحاد والروماتيزم، ومثير للإفرازات الكبدية والأمعائية

- لعلاج النقرس والروماتيزم، تستخدم صبغة من 15- 60 نقطة في اليوم على أن تزداد الكمية تدريجيا، وتؤخذ ثلاث مرات في اليوم

- سورنجان

- شمر - شمرة - رازيانج - شورم - بسباس

- Foeniculum Officinale

- عشبة من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعها نحو متر أو مترين، كثيرة الأغصان بأوراق خيطية تتدلى إلى الأسفل، ولونها يميل إلى الزرقة، ساقها مبرومة زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهارها صفراء اللون تكون حبيبات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة
- يتרכب من زيت طيار، وأحماض دهنية، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن
- الأجزاء المستعملة الجذر الغض والبذور
- الشمار طارد للريح ومنشط للدورة الدموية ومضاد للالتهابات
- مغلي البذور مسكن وملطف للمعدة ومدر للحليب أثناء الإرضاع
- زيت الشمار مفيد لمشاكل الهضم ومسكن للسعال والأمراض النفسية
- يذاب زيت الشمار مع 25 نقطة من زيوت الصعتر والأوكالبتوس في 25 مل من زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، ويفرك به الصدر لعلاج الأمراض الصدرية
- منشط رحمي، لذا يجب تجنبه أثناء الحمل

شمار

- شمر - شمرة - رازيانج - شورم - بسباس

Foeniculum Officinale

- عشبة من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعها نحو متر أو مترين، كثيرة الأغصان بأوراق خيطية تتدلى إلى الأسفل، ولونها يميل إلى الزرقة، ساقها مبرومة زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهارها صفراء اللون تكون حبيبات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة
- يتרכب من زيت طيار، وأحماض دهنية، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن
- الأجزاء المستعملة الجذر الغض والبذور
- الشمار طارد للريح ومنشط للدورة الدموية ومضاد للالتهابات
- مغلي البذور مسكن وملطف للمعدة ومدر للحليب أثناء الإرضاع
- زيت الشمار مفيد لمشاكل الهضم ومسكن للسعال والأمراض النفسية
- يذاب زيت الشمار مع 25 نقطة من زيوت الصعتر والأوكالبتوس في 25 مل من زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، ويفرك به الصدر لعلاج الأمراض الصدرية
- منشط رحمي، لذا يجب تجنبه أثناء الحمل

شوفان

- خرطال زراعى - خرطال معروف

Avena Sativa

- من نباتات الفصيلة النجيلية، يوصف بأنه حب متوسط بين الشعير والحنطة، وللشوفان أنواع عديدة أهمها: الشوفان العادى والتركى والأحمر والقصير. وتزرع منه أنواع في الربيع وأخرى في الشتاء وفي أجواء باردة رطبة،

- ويحتاج إلى كميات كبيرة من المياه، وكان الشوفان يسمى في الطب القديم "هرطمان".
- يحتوى الشوفان على نسبة عالية من الدهون والبروتين والمعادن، كما يحتوى على هرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضى) وعلى الكاروتين وفيتامينات "ب" و"د". وكل مائة جرام منه تحتوى على 600 ميكروجرام ثيامين و 110 ريبوفلافين و 1,05 نياسين و 1,100 بانتونيك
- تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من الأمراض أو بعد الإجهاد الجسمانى، وكذلك كمنوم وملطف للحاسة الجنسية
- والشوفان مفيد لمرضى الأعصاب وكذلك لمرضى السكر والمصابين بخلل في الكلى
- دقيق الشوفان يساعد في معالجة بعض المشاكل الجلدية عند استعماله خارجيا
- نخالة الشوفان تفيد في تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم
- تؤخذ جرعات (2 - 3) مل من خلاصة قش الشوفان لحالات الأرق والقلق والاكتئاب

شريح

Astemisia Herba Alba

- شريح رومى - شريح العرب
- نبات معروف من الفصيلة المركبة، وهو نبات معمر لأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها برية، ويمكن زراعته فى الحدائق الخفيفة فى التربة الرملية
- يتركب من زيت أساسي ومادة السانتونين
- النبات كاملا عدا الجذور
- يحتوى الشريح على مادة السانتونين الفعالة فى طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم ويعالج المغص
- والشريح يستعمل بخورا ويحرق فى المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوا

صبار قنفذى

- صبار الشمس - كرة - قفت قنفذى
- نبات عصارى وشوكي من مجموعة الصباريات المتكورة، يزرع للزينة، وينتشر فى الحدائق الساحلية والمرتفعات فى المناطق الدافئة والمعتدلة وحدائق الزينة والغابات الصبارية
- المناطق المدارية والاستوائية الدافئة
- الأجزاء المستعملة الجزء الأخضر والعصارة

- - يستعمل تحت إشراف طبي لعلاج حالات معينة في الطب النفسي وعلاج بعض الأمراض العقلية
- - ويستعمل كمسكن ومضاد للتشنج العصبي وحالات الضيق والقلق والحزن والكآب
- يحذر الإسراف في استعماله؛ لأنه قد يؤدي إلى الإدمان
-
-
-
- عباد الشمس
- دوار الشمس - عين الشمس
- **Helianthus Annuus**
- أحد نباتات العائلة المركبة، يتميز عباد الشمس بأزهاره الكبيرة الشعاعية التي تدور مع الشمس أينما دارت؛ ولذلك سمي دوار الشمس، ويستنتبت كنبات زينة، وتؤكل بذوره كمسليات (اللب) أو (اللب السوري)
- تحتوى بذور عباد الشمس على جلوكوسيدات، ونسبة 35 - 55 % زيت، وكميات قليلة من الفلورين، وفيتامينات (أ) و (ب)
- الأجزاء المستعملة البذور
- استعمل الأطباء قديما بذور عباد الشمس كعلاج للملاريا، ولتخفيف كولسترول الدم ومنع تصلب الشرايين
- تحتوى بذور عباد الشمس (اللب) على مادة الفلورين التي تقيد في منع تسوس الأسنان
- كما تحتوى على فيتامين (أ) ولذلك تقيد في علاج مرض العشى الليلي
- يستعمل زيت بذور عباد الشمس في إعداد الأطعمة والمأكولات
-
-
- عرعر
- عرعار
- نبات شجيري يتبع العائلة المخروطية، ثماره عنبية لينة سكرية، تحتوى على عصارة راتنجية يستخرج منها زيت طيار، وتنمو شجرة العرعر بالأحراج ومنحدرات الجبال الكلسية بالمناطق المعتدلة من نصف الكرة الأرضية الشمالي
- تحتوى ثمرة العرعر على حوالي 2 % زيت أساسى، ومواد دابغة وراتجات، وحوالي 30 % من سكر الأنفرتاز (السكر المنقلب)
- تستخدم الثمار كمنقوع أو مغلي في التهابات المسالك البولية، وتستخدم في حالة الاضطرابات الهضمية لتنشيط الإفراز المعدى
- وتستخدم من الخارج كمرهم لمعالجة الأمراض الروماتيزمية
- ويستخدم الزيت والمستخلصات في الصناعات الغذائية والطب البيطري، ويحسن الزيت من أداء الكليتين في تصفية الفضلات، وهو فعال في محاربة العديد من الجراثيم

- يحضر من شجر العرعر زيت " الكادى " عن طريق التقطير الجاف، ويحتوى هذا الزيت على الفينول وله تأثير مطهر لطيف
- يخفف 10 نقاط من زيت العرعر و 10 نقاط من زيت الزعتر في 20 مل من زيت اللوز، ويفرك الصدر في حالات السعال المستعصية
- ينصح بعدم استعمال العرعر لمرضى الكلى وأثناء الحمل

عرق الحلاوة

Saponaria Officinalis

الحشيشة الصابونية

- نبات عشبي معمر من فصيلة القرنفليات، يعلو من 40 - 90 سم، سوقه عديدة منتصبة أسطوانية محمرة اللون، والأوراق مرطاء بيضوية أو مسننة، والأزهار باهتة اللون الوردي
- يستخرج منها مادة الصابونين، ومادة أخرى سامة تسمى صابوتوكسين
- الأجزاء المستعملة الأوراق والجذور
- يستخدم كمنظف ومنق ومدر للبول وللآلام الروماتيزمية
- يستعمل مع مشتقات الزئبق فى علاج الزهري
- يستعمل مغلي الأوراق المقطعة والجذور المكسرة، أو تنقع بنسبة 3 جرام لكل لتر ماء
- يجب أن يصفى النقيع بعد غليه حتى لا تتسرب فيه المادة السامة

عرق الذهب

Uragoga Ipecacuanha

عرق الذهب المخزنى

- نبات عشبي ليفى من فصيلة الفويبات، يعلو من 30 - 40 سم، جذوره ذات لون أسمر أو أسمر مزرق
- يتركب من قلويدات، وأماتين وهى المادة الفعالة فى النبات
- وموطنه الأصلي البرازيل
- يستعمل بجرعات صغيرة لعلاج السعال وخاصة عند الأطفال والشيوخ، ومفيد كذلك فى علاج الدوسنتاريا والإسهال
- يصنع منه مستحضرات طبية كثيرة لعلاج الدوسنتاريا
- الجرعات الكبيرة منه تسبب القيء ويفضل استعماله تحت إشراف طبي

عروق الصباغين

Chelidonium Majus

- عروق صفر _ بقلة الخطاطيف
- نبات مستديم وسام من فصيلة الخشخانيات، ينمو فى الحقول والغابات وإلى جوار الطرق فى المناطق المعتدلة، والنبات عبارة عن عشبة مكسوة بشعيرات دقيقة، وساقها جوفاء، وأوراقها مجتمعة، والساق والأوراق يحتويان سائلا ساما يكون برتقاليا أو أصفر، والأزهار ذهبية اللون، وتتميز هذه العشبة برائحة السائل السام الذى يشبه رائحة السمك
- يحتوى هذا النبات السام على 0,5% قلويات مرتبطة بأحماض عضوية مثل حمض الليمونيك والماليك، ومواد فعالة أخرى مضادة للسرطان
- الأجزاء المستعملة الأوراق
- المستحلب أو المغلي أو المنقوع من عروق الصباغين مفيد فى علاج السرطان بجميع أنواعه وخاصة سرطان الوجه
- ومفيد في حالات ضغط الدم وإدرار الصفراء والحويصلة المرارية والتهاب الكبد والحصوة
- يعمل مرهم من عصير الأوراق يستخدم لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والجافة
- ينصح باستعماله تحت إشراف طبي لاحتوائه على مواد سامة

عشبة الطيور

.Stellaria Spp

نجمية

- عشبة برية حولية من فصيلة القرنفلينات، ساقها طرية بارزة العقد، الأوراق مرطاء كاملة طويلة العنق، والأزهار بيضاء مزندة إبطية الارتكاز نجمية الشكل
- يتركب من زيت دهني وصابونين وأملاح معدنية أهمها الفوسفات
- الأجزاء المستعملة الجذور والأجزاء الهوائية
- يصنع منه كريم لمعالجة الإكزيما والتهيجات الجلدية ومضاد للروماتيزم
- ويصنع منه مادة للاستعمال الخارجى لمعالجة الحبات والخراجات
- ويستعمل المغلي أو النقيع الزيتى لحالات الحمى القوية الناتجة عن الضعف الذى ينشأ عن الأمراض المزمنة

عشَر

عشار - برنبخ

- نبات شجيري دائم الخضرة من الفصيلة العشارية، وهو نبات سام يوجد برياً على أطراف الطرق وحول القرى فى الأرياف، كما يزيد فى البيئات الصحراوية وأشباهها

- يتركب من مواد سامة وخاصة مادة ستركنين، ومواد راتنجية، وأنزيمات هاضمة
- يوجد في شبه الجزيرة العربية
- الأجزاء المستعملة الأوراق، والأزهار، والعصارة اللبنية
- يستعمل تحت إشراف طبي دقيقة لحالات عسر الهضم، وتطهير الحيض (الطمث)، وكمقو عام
- هذا النبات سام جدا ولا يستعمل إلا بإشراف طبي دقيق

عنا ب

زفيزف

Zizyphus Jujuba

- شجرة مثمرة من فصيلة النبقيات، ذات أشواك، وأوراقها متعاقبة ومسننة، وأزهارها صغيرة صفراء اللون عنقودية التجميع، أما الثمار فزيتونية الشكل ملساء البشرة عنابية اللون عند النضج، ولون لبنها يميل إلى الاصفرار، وتمتاز الثمار بطعمها الحلو السكري
- يتركب من مواد سكرية ولعاب نباتي وبكتين وحامض عنابي
- العناب مفيد لأمراض الحلق وخاصة حالة البحة الصوتية، والتهاب الحنجرة والمجاري التنفسية
- ويستعمل كمسكن ومهدئ ومكافح للسعال ومدرة للبول

عنب الدب

Arcostaphylos Ura - Ursi

- نبات شجيري من الفصيلة الأريكية، توجد أشجاره في الغابات والأحراج الصنوبرية الجافة في الجبال وفي المروج كثيفة الأعشاب، وسمى بهذا الاسم لأن الدببة تأكل ثمار بعض أنواعه
- والأوراق صغيرة بيضاوية الشكل دائمة الخضرة، أما أزهاره فصغيرة بيضاء أو وردية اللون تشبه الأجراس، والثمار عنبية صغيرة وكروية حمراء. ويوجد منه نوع يسمى عنب الدب المؤصل يختلف عنه في الشكل ويساويه في الأثر الطبي
- يتركب من فينول كلوكوزيد، ومواد قابضة، ومواد مدرة للبول
- الأجزاء المستعملة الأوراق
- يحتوى عنب الدب على مواد مدرة للبول ومطهرة للمسالك البولية في الالتهابات المزمنة
- يؤخذ مستخلص الأوراق في ماء بارد، أو يغلى ويشرب للعلاج من التهابات الجهاز البولي المزمنة، ويتحول البول أثناء العلاج إلى لون داكن يخف تدريجيا إلى أن يصبح رائقا طبيعى اللون، وتلك علامة للتوقف عن العلاج
- لا بد من الفحص الطبي الدقيق عند تعاطي الدواء

- لا ينصح باستعماله أثناء الحمل

- غار

- **Laurus Nobilis**

- الرند

- نبات شجري من فصيلة الغاريات، أشجاره تعلو من 2 - 10 أمتار، الساق مرطاء، والخشب زبدى اللون، والأوراق خضراء عابقة، والأزهار بيضاء مصفرة، والثمرة سوداء، والأزهار لها رائحة عطرية مستحبة

- تحتوى الأوراق على حامض البروسيك، وزيت طيار، ومادة تينية، وكلوروفيل، ومواد مرة

- الغار مطهر للمعدة طارد للريح مفيد لحالات عسر الهضم

- ويستعمل منقوع الأوراق لتطهير القروح وضد الذبحات والالتهابات الرئوية

- غافث

- شجر البراغيث - فطاريون - شوكة منتنة

- **.Agrimonia Spp**

- أحد نباتات الفصيلة الوردية، ينمو في الأحرار الرطبة والأدغال وفي جوانب الطرق وفي ظلال الصخور، ويبلغ ارتفاع عشبته نحو متر، عريض الأوراق مزغب في وسطه قضيب مجوف خشن، وأزهاره صغيرة صفراء أو تميل إلى الزرقة، ومنه البنفسجى أما الثمرة فمخروطية، ورائحة الغافث خفيفة العطر ولها طعم قابض ومر

- تحتوى المادة الفعالة في الغافث على مواد دابغة وصبغات الفلافون وزيت طيار غير معروف التركيب إلى الآن، بالإضافة إلى بعض المعادن مثل (ب) و (ك)

- موطنه الأصلي شمال ووسط وشرق أوربا حتى القوقاز

- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية

- قابض ومضاد للالتهابات ومدر للبول، ومنظم لعمل المعدة ووظائف الكبد بما فيها الحوصلة المرارية والأمعاء

- مضاد للفيروسات والطفيليات ويساعد على التئام الجروح

- يستعمل نقيع خفيف 10 جرام من العشبة في 500 مل ماء لعلاج التهاب العين

- منقوع النبات يستعمل لعلاج الإسهال خاصة عند الأطفال

- فراسيون

- شنبار _ حشيشة الكلاب _ فراسيون أبيض _ فراسيون أسود
- نبات معمر من فصيلة الشفويات، يوجد منه نوعان
- فراسيون أبيض، وساقه قليلة الفروع وأزهاره بيضاء
- فراسيون أسود، وساقه متفرعة وأزهاره وردية أرجوانية باهتة
- يتרכب من مواد مرة، ومواد دابغة
- الأجزاء المستعملة الأوراق بعد ظهور الأزهار
- يستعمل المنقوع والمغلى من فراسيون أبيض فنجان واحد قبل الأكل
- لحالات فقدان الشهية وعسر الهضم وكمضاد للتسمم
- منقوع فراسيون أسود يفيد في حالات التشنج العصبى والقلق والأرق
- يوجد منه نوع يسمى حشيشة الكلاب يفيد في علاج مرض الكلب
- لعلاج الاحتقان في أصابع الأقدام، تعمل حمامات قدمية ساخنة من مغلي
- الأوراق الجافة بمعدل ملعقة كبيرة من الورق الجاف المسحوق إلى 200
- جرام من الماء

- فوة

- فوة الصباغين - رعى الزراير

- Rubia Tinctoria

- نبات معمر من فصيلة الفويات، يوجد برياً، ساقه حمراء بنية متسلقة،
- والأوراق كبيرة سنانية، والأزهار صفراء صغيرة، والثمرة مستديرة سوداء
- يوجد في حوض البحر الأبيض المتوسط، وتركيا، وفرنسا، وهولندا،
- ووسط أوروبا
- الأجزاء المستعملة الجذور
- يستخدم المنقوع أو المستخلص منه لتقوية حصة الكلى والمثانة؛ نظراً لأنه
- يرخى العضلات الملساء ويرطب المسالك البولية، مما يساعد على التخلص
- من هذه الحصوات وإخراجها
- يستخدم من الخارج لعلاج الخراج والجروح المتقيحة

- فوقس حويصلى

- fucus Vesiculosus

- نبات طحلبى من فصيلة الفوقسيات، وهو عشبة بحرية تقذفها الأمواج إلى
- الشاطئ، وتظهر في شكل شريط مستطيل ينقرع إلى فروع متعددة، وبداخله
- أكياس صغيرة على أبعاد متفاوتة مملوءة بالهواء، والعشبة كلها قبل التجفيف
- لزجة زيتونية اللون، وتصبح بعد الجفاف غسروفية سوداء
- يحتوى على اليود بنسبة 3% وزيت دهني كحولى، ومادة ملونة، وعناصر
- مرة، وفيتامينات، وأرجوستيرول - يحتوى على مواد هلامية تؤثر على
- إفرازات الغدة الدرقية، وتستعمل لإزالة السمنة ومعالجة تضخم الغدة الدرقية
- البسيط، وعلاج تصلب الشرايين

- - المغلى أو المستحلب منه مقو للغدة الدرقية ومضاد للروماتيزم نظرا لغناه بمادة اليود
- - قرفة
- - قرفة خشبية - قرفة قرنفلية - السليخة - الدارصوص
- - **Cinnamomum Spp.**
- - أحد نباتات الفصيلة الفارسية، وهو شجيري دائم الخضرة، وقشوره عطرية ذات طعم حار سكري لذاغ تحتوى على زيت طيار، ويوجد ثلاثة أنواع من القرفة
- - قرفة، وتسمى قشورها فانيلا
- - قرفة خشبية، وتسمى أيضا السليخة أو الدارصوص، وبها نسبة عالية من سيناميك أدهيو تبلغ 75%
- - القرفة القرنفلية، وتسمى الدارصيني " وهو تعبير صيني معناه شجرة الصين " وتسمى أيضا القرفة السيلانية
- - تحتوى قشور القرفة على زيوت عطرية طيارة قوية الفاعلية، ومواد تينية، ومواد ملونة، ومواد نشوية، وننكريوفيللين وهى مادة بلورية تستخرج من القرنفل والقرفة
- - أشجار القرفة تنتشر في الهند وسيلان والصين وجاوة بإندونيسيا والفلبين .. وغيرها
- - تستخدم في علاج نزلات البرد والسعال وآلام الكلى وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة، وهى طاردة للبلغم باستنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة
- - زيت القرفة يستخدم كمادة تحلية، وهو طارد للغازات
- - يخفف 10 مل من زيت القرفة في 25 مل من زيت اللوز أو زيت عباد الشمس، ويستعمل المزيج لعلاج مغص البطن والإسهال
- - قسطل الفرس
- - كستناء الحصان
- - نوع شجر من فصيلة الصابونيات، وهى شجرة باسقة يصل طولها إلى 30 مترا، وأوراقها كبيرة ومجنحة، أزهارها بيضاء مزركشة بنقاط حمراء أو صفراء، والثمار بنية اللون بعد النضج تشبه ثمار القسطل، ولها مذاق مر ولكنها مغذية
- - صابونين، ومواد دابغة، ومواد مضادة للسميات والالتهابات
- - الموطن الأصلي جبال البلقان، وتوجد فى جنوب غربى آسيا، وانتشرت زراعتها فى تركيا وأوربا
- - الجذور والأزهار، وتستخرج مادة من اللحاء وكذلك الثمار
- - مضاد للالتهابات والتورم، وأيضا مضاد للتقلصات وتجلط الدم

- تستخدم المستحضرات من البذور لمعالجة دوالي الساقين والبواسير على هيئة نقاط أو بالحقن، ومن الخارج على هيئة مراهم أو بإضافتها إلى ماء الحمام

- قيصوم

- عبيثران - بعيثران - حبق الراعى - أرطماسيا

- **Astemisia Abrotanum**

- نبات مستديم من فصيلة المركبات، يوجد برياً ويكون مبعثراً أو متجمعا على سفوح الجبال الصخرية وفي المراعى وعلى حافة الطرقات، لونه مائل للحمرة، والأزهار عنقودية صفراء اللون، والجذور غليظة متشعبة سمراء أو حمراء، وله رائحة نفاذة غير مستحبة

- يوجد في المناطق المعتدلة بحوض البحر الأبيض المتوسط وشمال أمريكا ونيوزيلندا

- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية

- زيت القيصوم يزيد في إفراز الصفراء، وهofاتح للشهية بجرعات صغيرة

- ويستعمل الزيت في كثير من المستحضرات الطبية والصناعات الغذائية

- ويعمل منه صبغة تستعمل في علاج أمراض الجهاز الهضمي وعسر الهضم وديدان المعدة

- الإسراف في تناول القيصوم قد يضر بالجهاز العصبي

- لا تستعمل الصبغة أثناء الحمل بالنسبة للنساء

- كاسية

- قرفة صيني

- **Quassia Amara**

- شجيرة من فصيلة السّمروبيات، ساقها منتصبّة تعلو 3 - 5 أمتار، الأوراق متعاقبة مركبة، والأزهار صفراء صغيرة، والثمرة صغيرة تشبه القرنفل

- يتركب من مواد سكرية، ونشا، وزيت مثبت، وزيت طيار، ومواد صابغة

- عرفت الكاسيا في الصين وحوض البحر الأبيض المتوسط منذ قديم الزمان كنوع من أنواع القرفة

- قلف الأشجار الصغيرة تجفف على شكل عيدان لونها بني داكن ولها رائحة عطرية

- يستعمل المغلي أو المستخلص منه للاضطرابات الهضمية وخاصة الإمساك وحالات الانتفاخ وفقدان الشهية

- الزيت المستخرج يستخدم في أغراض طبية وفي صناعة الصابون وفي الصناعات الغذائية

- كتان

- كتان بلدى - كتان شائع
- .Linum Spp
- نبات حولى من الفصيلة الكتانية، يزرع فى الحقول ونادرا ما يوجد برياً، ساقه منتصبه، وأوراقه مسننة النصل خضراء اللون، وأزهاره بيضاء أو زرقاء وثماره كروية
- يتركب من جلوكسيدات، ومواد مرة، وزيت بذر الكتان، وفيتامينات ومعادن، وأحماض أمينية، ولثاً(مخاط نباتي)
- انتشرت زراعته فى جميع أنحاء العالم ما عدا المناطق الاستوائية والمناطق شديدة البرودة
- البذور والأجزاء الهوائية
- يستخدم المطحون المعالج بالماء كمسهل لطيف ودواء مساعد فى التهابات الجهاز التنفسي والهضمي والبولي
- ويستخدم من الخارج كلبخة لعلاج الدامل والقروح
- وزيت بذر الكتان مصدر هام للأحماض الدهنية الضرورية للجسم، ويساعد فى علاج الإكزيما واضطرابات الحيض
- وتستخرج خيوط الكتان من النبات لعمل المنسوجات الكتانية الفاخرة
- لعلاج الإكزيما واضطرابات الحيض تضاف ملعقتان صغيرتان من زيت بذر الكتان إلى الغداء يومياً، وتضاف إليها ملعقة أو ملعقتان من البذور المسحوقة
- يلاحظ أن زيت بذر الكتان يفسد بسرعة
-
- كركديه
- الحماض الأحمر - شاي الكحة
- Hibiscus Sabdariffa
- نبات من الفصيلة الخبازية، يصنع منه شراب الكركديه المشهور، وهو ذو لون أحمر ياقوتي متميز، وشرابه يصنع من أزهار النبات التي تعطى اللون الأحمر البرغندى وتكسبه مذاقه الحمضي الليموني اللاذع بعض الشيء.
- وشراب الكركديه أحبه العرب ونشروه فى البلاد التي دخلها الإسلام
- موطنه الأصلي إفريقيا، ويزرع فى صعيد مصر والسودان، وقد انتشر فى المناطق الحارة التي تناسب زراعته
- الأجزاء المستعملة أزهار النبات الحمراء اللون
- شراب الكركديه يستعمل ساخناً كالشاي، أو مثلجاً بعد تحليته بعسل النحل أو السكر بالقدر المطلوب
- يمكن أن يضاف إلى بعض أنواع المشروبات الأخرى لتحسين لونها ومذاقها
- ويحتوى الكركديه على أحماض نباتية تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة من المعدة

- ومن خواص الكركديه أنه منظف ، ومسهل ، ومفيد لعلل الصدر وضعف المعدة

- الإكثار من تناول شراب الكركديه قد يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على الأكسالات التي ترسب وتكون حصوات الكلى

- كروياء

- كروية - كراويا

- نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول والأحراج وعلى جوانب الطرق، والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حريف ورائحة معروفة

- زيت طيار بنسبة 3 - 8 % ومواد هاضمة مثل الكارفون والليمونين

- يوجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا

- تنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة المغص المعوي خصوصا عند الأطفال، والمساعدة على طرد الغازات

- يساعد على إدرار اللبن عند المرضعات وتسكين آلام الرحم بعد الولادة

- زيت الكروياء يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات

- تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والجبن

- كزبرة البئر

- جعدة القناة

- **Adiantum Capillus Veneris**

- أحد السرخسيات الشائعة في مصر والبلاد العربية، وسمى بهذا الاسم لأن أوراقه تشبه أوراق الكزبرة، وتمتاز أوراقه بأنها رقيقة ريشية ذات رائحة مقبولة وطعم قابض خفيف، ويكثر نمو كزبرة البئر في الأماكن الرطبة وبجانب الآبار والسواقي والأماكن الظليلة

- يتרכب من مواد سكرية، وقليل من دهن زيتي، وكابيلارين

- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية

- تستعمل كزبرة البئر كطاردة للبلغم، والمغلي يفيد في علاج الربو ومدر للبول

- تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبة بتدليك مكان الإصابة جيدا

- ويستعمل خليط من مغلي النبات مع مغلي ورق الرمان في غسيل الشعر

- حيث إنه مفيد لفروة الرأس

- كشمش أسود

- **Ribes Nigrum**

- نبات معمر من فصيلة الكشمشيات، يصل ارتفاعه 100 - 150 سم، أوراقه مسننة بخشونة خماسية التتفصيص، والأزهار حمراء اللون عنقودية، والثمار عنبية سوداء، ويوجد منه نوعان آخران: أبيض و أحمر
- غنى بفيتامين ج ؛ ففي كل 100 جرام منه يوجد 150 - 200 مليجرام من فيتامين ج ، كما يحتوى على جلوكسيد وأملاح معدنية أهمها الفوسفور والكلور والصوديوم والكالسيوم
- الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار
- مستحلب الأوراق يستعمل لمعالجة الروماتيزم والنقرس ومدر للبول
- تستعمل الثمار الطازجة أو عصيرها لمعالجة السعال والتهاب الحلق كما تستعمل فى صنع المرببات

كمون

سنوت

Cuminum Cyminum

- نبات معروف من العائلة الخيمية، يتميز برائحة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة
- موطنه الأصلي بلاد الشرق في حوض البحر الأبيض المتوسط والتركستان
- الأجزاء المستعملة الثمار
- الكمون طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات
- مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور
- لعلاج التشنج وطررد الرياح والغازات توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوما
- لإدرار الحليب لدى المرضعات يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ويعطى للمرضعات

كُنْبَات

ذيل الحصان - أمسوخ

Equisetum Spp

- من نباتات فصيلة الكنباثيات، الساق مفصلية ومنتصبة، وأوراقها ملتحمة تشكل أعمدة صغيرة يختلف شكل أسنانها من نوع لآخر، ويتميز النبات بريزومات مدادة
- الصوان، وفيتامين "ث"، وأملاح معدنية، ومواد مرة، وراتنج، وعناصر بكتينية
- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية والسوق الجافة

- عصير الأوراق مدر للبول ومضاد للالتهابات
- والمغلي منه يستعمل للحيض الغزير، وعلاج بعض الأمراض الجلدية من الخارج وخاصة حب الشباب والإكزيما

كولا

Cola Nitida

- نبات شجري من فصيلة البرازيات، تؤخذ أشجاره من الغابات الاستوائية، وتعلو من 15 - 20 مترا، الساق غيراء اللون مشققة القشور، والأوراق معنقة متعاقبة، والأزهار ذكورية أو خنثوية، وأما الثمار فجرايبية نجمية الشكل فيها ثمان بذور صلبة لونها أحمر ولها رائحة الورد
- كافين بنسبة 2 % ، وزيت عطري، وكولانين وهي مادة لها تأثير منبه للقلب والأعصاب
- تنمو شجرة الكولا في غابات إفريقيا الغربية الاستوائية والسودان والهند والبرازيل وجاميكا
- الأجزاء المستعملة الثمار والبذور
- أكل ثمرة الكولا يسبب تنبئها خفيفا للأعصاب وزيادة للطاقة البدنية، وقد تقلل من الاحساس بالتعب والجوع
- ويصنع منه مشروب منعش ومنبه بغلى مسحوق البذور

كيس الراعى

قرملة

Capsella Bursa - Pastoris

- عشبة حولية من فصيلة الصليبيات، ساقها مزهرة منتصبية، والأوراق قاعدية، والأزهار بيضاء صغيرة بعناقيد مرتخية
- يتكون من مادة الكولين، ومواد قابضة، وحامض ليمونى، وراتنج، وزيت الخردل، وفلافونيات، وفيتامينات أ ، ب ، ج
- الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية
- يعمل منه مرهم يستعمل فى وقف النزيف الداخلى والخارجي
- ويستخدم فى تنبيه وتنشيط الرحم، ويخفض ضغط الدم
- ويستخدم المغلي والمنقوع منه لوقف النزيف الداخلى فى المعدة
- ويعمل منه لبخة جافة لعلاج التهاب الثدي عند المرأة

لسان الحمل

لسان الجدى - آذان الجدى - لسان الحمل الكبير

Plantago Spp

- نبات معمر من فصيلة الحمليات، ينمو في المروج والمراعى وعلى جوانب الطرق، وأوراقه على شكل حربة طويلة ومخططة طوليا، وأزهارها صغيرة

سمراء أو صفراء مجموعة في سنبله على رأس ساق طويلة ويوجد منه عدة أنواع منها لسان الحمل المتوسط ولسان الحمل السناني ولسان الحمل الكبير والأخير أشهر أنواعه المستعملة ويمتاز بأوراقه العريضة كمضرب التنس وساقه الطويلة

- يتكون من مواد عفصية، وبكتين، ولعاب نباتي، وجلوكسيدات
- انتشرت زراعته في أماكن كثيرة من العالم وخاصة شمال إفريقيا وأوروبا وغرب آسيا وجنوب أمريكا وأستراليا ونيوزيلندا
- الأجزاء المستعملة الأوراق والجذور، والمادة الفعالة في لسان الحمل عديمة الرائحة ذات طعم قابض ذو مرارة خفيفة
- تستعمل أوراق لسان الحمل كمسكن لتهيجات القناة البولية، وتهدئ حالات السعال الجافة وبعض الأمراض الصدرية الأخرى مثل الربو والسل
- ويفيد لسان الحمل في علاج التبول اللاإرادي
- وتستعمل الأوراق للإقلاع عن التدخين؛ وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة في التدخين وجعله غير مستساغ
- يحوى لسان الحمل السناني هرمونا يصنع منه مرهم مفيد في علاج الجروح
- تعصر الأوراق الطازجة ويؤخذ من عصيرها 10 مل ثلاث مرات يوميا لمعالجة الأغشية المخاطية الملتهبة والإسهال

- مران
- نبات شجري أشجاره طويلة، تؤخذ منه رماح الرمي والرياضة، وله ثمر أحمر في حجم التوت داخله نواة مستطيلة، وأوراقه تشبه أوراق التوت
- الأجزاء المستعملة الثمار والأوراق
- مفيد لعلاج السموم ومقو للمعدة، وثمره يمنع التخمة

- ندية
- نبات معمر من الفصيلة الدروسييرية، وهو نبات آكل للحشرات، يوجد في المروج العشبية والأراضي السبخة الرطبة وقد يوجد على حوافي البرك الصغيرة، تثبت أوراقه بمجموعات من الأرض مباشرة، ولكل ورقة ساق طويلة مكسوة بشعيرات
- الموطن الأصلي شمال أمريكا، ويوجد في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الأرضية الشمالي وبعض مناطق جبال لبنان
- الأجزاء المستعملة الأوراق والزهور
- تستخدم كمستحلب أو منقوع لأنواع الكحة المزمنة والربو وتصلب الشرايين وضغط الدم

- هدا

- عشبة طفيلية من فصيلة الغنميات، تعيش على أغصان بعض الأشجار المثمرة وتمتص منها الغذاء، الثمار كروية لبها أبيض اللون نصف شفاف وأنواع الهدال التي تعيش على الإجااص والتفاح هي الأكثر فعالية
- يتكون من مادة سامة، وقلويات، وجلوكسيدات، وصابونيات، وراتنج
- الأجزاء المستعملة الأغصان والأوراق
- 1- المستخلص أو المنقوع يستخدم لعلاج ضغط الدم وتصلب الشرايين وبعض الأمراض العصبية
- 2- له تأثير في علاج بعض الأورام السرطانية المتقدمة
- يستعمل تحت إشراف طبي؛ نظرا لاحتوائه على مواد سامة

هيو فاريقون

Hypericum Perforatum

عصبة القلب

- عشبة مستديمة من الفصيلة الهابيركية، تنتشر في الأحراج المشمسة غير الكثيفة والمنحدرات الجافة وجوانب الطرق
- يتكون من مواد ملونة، وفيتامينات، وجلوكسيدات، ومواد دابغة، وزيت أساسي
- المناطق المعتدلة في أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا وجزر الكناري
- الأجزاء المستعملة القمم المزهرة
- يستخدم المستحلب أو المستخلص داخليا لمعالجة التهابات الجهاز الهضمي المصحوبة بالإسهال، ولفتح الشهية، ولعلاج الاضطرابات النفسية المصحوبة بأرق
- ويستعمل من الخارج كمرهم لتضميد الجروح والحروق والبواسير

وج

أقورون - عرق أكر - التيغا - عشبة البرك

- نبات معمر من الفصيلة القلقاسية، يوجد داخل وعلى ضفاف المياه الراكدة بالبحيرات والمستنقعات، يبلغ ارتفاعه متر وربع متر، جذوره خضراء سمراء غليظة وزاحفة، أوراقه بشكل شفرة السيف، وإذا هرسست بين الأصابع تظهر لها رائحة عطرية تميزها عن غيرها
- يتكون من مواد مرة، ومواد دابغة، ومواد هلامية، وزيت طيار يحتوي على "أسارون".
- يزرع في شمال الهند وسيلان، ويوجد بريا في كثير من أجزاء أوروبا
- الجذور وتجمع في الخريف، تنظف وتنشق طوليا وتجفف. والمادة الفعالة في الجذور ذات رائحة خاصة وطعم لاذع
- مغلي الجذور يساعد على الهضم والتمثيل الغذائي ومدر للبول ومضاد للانتفاخ وفاتح للشهية

- - ويستعمل من الخارج مسحوق الجذور الناعم لمعالجة القروح وكسور العظام

- - ويستعمل المسحوق لمعالجة التهاب اللثة بتدليكها به بفرشاة الأسنان
- - الزيت الطيار يستخدم فى الصناعات الغذائية وصناعة العطور وأدوات التجميل، ويضاف إلى المستحضرات الطبية المضادة للمغص والإسهال

- - بعد غسلها بالماء فسارع بالاتصال بالاسعاف.

- - مشروبات منشطة

- - مشروب منشط للجماع

- - يؤخذ لجرجير والسلجم والتين فيطبخ بماء ويصفى، ويؤخذ نقيع الزبيب المطبوخ المصفى على السواء ويزاد حلاوته بالفانيلين ونببذ حتى يدرك.

- - مشروب منشط للجماع

- - يؤخذ الحسك والجرجير والجزر والسلجم ويطبخ فى الماء طبخا شديدا ويصفى ماؤه ثم يجعل فى كل جزء من الماء ربع سدس جزء، وفنيلين أو سكر أحمر وربع سدس جزء تين بستي ونصف سدس جزء من زبيب طائفي حلو جيد وسدس السبع نارجيل مدقوق ونببذ حتى يدرك.

- مشروب منشط للجماع
- يؤخذ عصير عنب ، وبزر الجرجير وبزر الجزر وبزر السلجم وبوزيدان ،
وبزر الليمون ولسان العصافير وحب القلقل واللعبة البربرية والبهمنان
أجزاء سواء، يسحق الجميع ويجعل في صرة يصر فيها صرا مسترخيا
ويجعل عصير العنب معهم ويحرك كل وقت حتى يدرك.

- مشروب منشط للجماع
- يطبخ الجزر والتين في ماء كثير ويصفى ويطبخ في مائه زبيب منزوع
العجم ويصفى ويلقى عليه الفانيذ ويرك حتى يغلى والماء الحديدي والماء
المطفأ فيه الحديد مقو.

- مشروب منشط للجماع (سويية)
- يطحن الأرز وينخل ويطبخ على نار حتى يصير مثل العصيدة، فينزل
ويمرق بعصير الزبيب مفوها بالدار صيني والقرنفل والبسباسة وقليل ماء
القراح، ويجعل في نحو الجرار، ويستعمل بعد يومين. وقد يعمل هذا الشراب
من الحنطة والشعير والخبز اليابس، وأجوده المعمول من الأرز ، وأن تكون
بالعسل وأن يوجد طبخها وعجنها وتحريكها وأن لا تترك فوق خمسة أيام.

- شراب الابرسيم
- ينقع الحرير في ماء طفىء فيه الحديد عشر مرات أسبوعيا ، ثم يطرح
مصطكى، وعشرة أرطال من الماء، وخولنجان وقرنفل وزعفران ووج،
ويغلى حتى يذهب ثلثاه ، فيصفى ويعقد.

- شراب التفاح
- يقشر التفاح داخلا وخارجا ويرض ويطبخ بعشرة أمثاله ماء حتى يذهب
ثلاثة أرباعه ، فيصفى ويلقى عليه ماء الليمون، ويعقد ويطيب. لا شيء مثله
في تقوية الأعضاء ، وتهيج الشاهية واصلاح حالة النفساء وحفظ الأجنة .

- شراب التوت
- ينفع من ضعف الشهوة كثيرا، واستعماله بدهن الوز صواب.

- شراب العسل
- ينفع من ضعف الشاهيتين شربا، و اذا شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر
والمفاصل وهيج الباه.

- شرب اللبن

- لبن النعاج يهيج الباه / اللبن يزيد في النطفة، ويحفظ الحياة ويغذي كالجبن،
ويزيد في الحفظ ويذهب الاعياء من كثرة الجماع.

- مشروب مركب 1

- يؤخذ ثلاثة مثاقيل من جوارشن البزور بأوقية من ماء الجرجير الرطب ،
ويشرب عند الحاجة.

- مشروب مركب 2

- يؤخذ لوز، وبندق مقشر ، وفسنق، ونارجل مقشر محكوك، ولوز السنوبر ،
وحب القلق، وحب الزلم، والحببة الخضراء أجزاء سواء، ودار فلفل
وزنجبيل من كل واحد عشرة أجزاء أو أكثر قليلا، يدق الجميع ويعجن بفانيذ
شجري والشربة كالبيضة كل يوم.

- مشروب مركب 3

- يؤخذ بزر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم ويخلط بسمن البقر.

- مشروب مركب 4

- يؤخذ بزر الجرجير ، وبزر الفجل ، وبزر البطيخ من كل واحد جزء ،
ويخلط بلبن حليب ويشرب.

- مشروب مركب 5

- يؤخذ زنجبيل ثلاثة أجزاء ، ودار فلفل جزء يعجن الجميع بعسل، ويعطى
منه مثقال بماء حار.

- مشروب مركب 6

- يؤخذ من عسل البلاذر وعسل النحل وسمن البقر أجزاء متساوية ، ويغلى
عليه ثم يشرب منه ما يحتمله الشارب في نبيذ.

- مشروب مركب 7

- يؤخذ التمر والحلبة ويطبخان حتى ينضجا ثم يؤخذ التمر ويخرج عنه نواة ،
ثم يجفف ويدق ويعجن بعسل. والشربة منه جلوزة ويشرب عليه النبيذ.

- مشروب مركب 8

- ينقع نصف رطل من الحبة الخضراء ورطل تمر مدقوقين في رطلين من
لبن الضأن ، ثم يؤكل المنقع ويشرب عليه اللبن في يومين.

-

-