



الأعشاب والنباتات الطبية

الأعشاب والنباتات الطبية

- تصنيف الاعشاب كيميائيا ودراسة المواد الفعالة ومعرفة خصائصها
- دراسة تأثيراتها علي الجسم البشري
- كيفية التعامل مع التراكيب العشبية
- التطبيقات المختلفة لاستخدام الاعشاب والنباتات الطبية في صورها المختلفة مثل الكريم والمرهم والصبغة ومربي العسل وغير ذلك

إعداد وتنسيق الباحث والمحاضر /

الأستاذ : عطية محمود محمد

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

كيمياء الأعشاب والنباتات الطبية

المواد الفعالة الكيميائية وخصائصها العلاجية وتأثيرها علي الجسم البشري



كلمة شكر

لأستاذي ومعلمي واخي الأكبر

دكتور / سيد قطب

عميد الاعشاب والنباتات الطبية وصاحب الفضل الاول في دراستي ومعرفتي
بمجال الاعشاب والنباتات الطبية والذي باجازه لي وتشجيعه لي وثقته .. استطعت

ان اكون ناقلا لهذا العلم لكم

له منى جزيل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل



إعداد وتنسيق

عطية محمود محمد

الباحث في علوم الاعشاب والنباتات الطبية والطب التكميلي

وشكر وتقدير لكل من اساتذتي الفضلاء

دكتور ناجي ثابت / دكتور محمود شعراوي / دكتور احمد حلمي صالح /

دكتور طارق ربيع

وكل زملائي الذين تعلمت منهم الكثير والكثير والشكر والتقدير للجميع

المستوي

الأول

بسم الله الرحمن الرحيم

من نعم الله علينا ان جعلنا نختر علاجنا بأنفسنا ومن الطبيعة التي نعيش فيها ومن بين الوسائل الطبيعية التي بين ايدينا (الاعشاب - الغذاء - الحجامه - النحل ومنتجاته - وغير ذلك من الوسائل العلاجية الطبيعية التي وهبنا الله اياها) . والجميل والرائع ان نبحت ونعرف تركيب اجسامنا وطريقة عمله ووظائف اعضائه وما يحدث بها من خلل وان نكون علي علم بكل الطرق التي تحميه وتحافظ عليه .

وان اصابك مرض او عرض تكن قد استطعت بنفسك من خلال معرفتك وبحثك سبب ما طرأ عليه وكيف تتوجه وبمن تستعين في الكشف والفحص لتصل الي الاساس فتبدأ بالتعامل الصحيح مع السبب والعرض وما يصاحبهما من شكوي .

الغاية والهدف من هذه الدورة والدورات التي نتعلم وندرس فيها طرق الطب عموما هي :

- ١ - الحفاظ علي جسم الانسان سليما قويا معافي
 - ٢ - علاج من الأمراض التي يتعرض لها
- لذلك سنتحدث عن بعض القواعد الصحية الأساسية التي تضمن سلامة الإنسان وتحافظ علي قوته وتحميه من الأمراض الطارئة

ومن اهم هذه القواعد : التغذية - النظافة - النوم - الرياضة - التبرز - المسكن - هواء التنفس **التغذية :** يغفل الناس في كثير من الأحيان مسألة في غاية الأهمية ألا وهي التغذية السليمة فالتغذية السليمة في حياة الإنسان من أهم الأمور التي تؤثر في صحة الإنسان البدنية والنفسية على حد سواء ، والتغافل عن هذه المسألة يتسبب في مشاكل كثيرة منها مشكلة التحصيل الدراسي المتأخر لدى بعض الطلاب في المدارس وكذلك ظهور مشاكل تأخر النمو الحركي واللفظي لدى الأطفال في مراحل النمو الأولى إلى جانب أمراض فقر الدم التي تسببها التغذية الضعيفة أو غير الكافية.

فالتغذية السليمة دوراً في منح الإنسان القدرة على التركيز والتعلم فالإنسان في كل مرحلة من مراحل حياته يحتاج إلى الطاقة التي تمكنه من التركيز والتفكير والتعلم وهذه الطاقة بلا شك تأتي من الطعام والتغذية السليمة. فالجلوكوز على سبيل المثال الذي ينتج من هضم الطعام يستخدم في تزويد خلايا الجسم بالطاقة اللازمة لبناء الأنسجة وتعويض الخلايا التالفة إلى جانب الحصول على الطاقة اللازمة للقيام بنشاطات الحياة المختلفة. كما أن كثيراً من أنواع الطعام تساهم في زيادة الصحة الذهنية العقلية للإنسان وزيادة قدرات التفكير والتركيز عنده ومثال عليها الجوز الذي يحتوي على عناصر الفسفور التي تغذي خلايا الدماغ وتقويها إن للتغذية السليمة دوراً في الصحة النفسية للإنسان فالحياة المعاصرة وبما تحملها من مسؤوليات وواجبات ملقاة على عاتق الإنسان تسبب له كثيراً من القلق والتوتر الذي قد يتطور إلى أمراض نفسية مثل الاكتئاب وغير ذلك.

والتغذية السليمة تساهم في تحسين حالة الإنسان النفسية باحتواء بعض الأطعمة على عناصر غذائية مهمة مثل فيتامين د وفيتامين بي ١٢ ، كما أن المأكولات البحرية والأسماك تحتوي على كثير من العناصر الغذائية التي تجعل الإنسان يشعر بنفسه جيدة ولها دور في الوقاية من كثير من الأمراض ، وهناك أطعمة تساهم في الوقاية من مرض السرطان مثلاً مثل البروكلي وثمره القشطة والخضروات وغيرها تساهم في الحماية من أمراض ضعف الدم والأنيميا فمركبات الحديد التي تحتوي عليها كثير من الأطعمة الغذائية تساهم في حماية الجسم من نقص الحديد الذي يسبب الانيميا وفقر الدم كما توجد بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين ج التي تساعد الجسم على امتصاص الحديد وهذا يؤكد على أهمية تكامل الغذاء وتنويعه لتعظيم الفائدة **النظافة :** حثنا عليها ديننا الحنيف واعتبرها جزءاً من الإيمان وهي من الناحية الصحية تعتبر من اهم الوسائل للوقاية من الأمراض المعدية والمقصود بها هنا كل شئ طعام وشراب وملبس ومسكن وادوات شخصية ونظافة شخصية

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

النوم : أهميته لا تقل أهمية عن الماء والهواء فبدونه لا تستمر حياتنا فهو ضروري لراحة أجهزة الجسم كلها .. فمع النوم تتباطئ عمل معظم الأجهزة في حين يستمر بناء وتجديد الأنسجة ويستمر عمل الجهاز الهضمي بشكل فعال ... لذلك قلة النوم تتسبب في الارهاق العصبي والتشتت الذهني وتغير المزاج وتتأثر كل الحواس وغير ذلك كمشاكل ضعف القلب والقولون والرئة والكلبي لذا يجب علينا ان نأخذ حاجتنا من النوم دون زيادة او نقصان

الرياضة : عدم استعمال عضلات الجسم وتمارينها باستمرار يؤدي الي ضعفها وضمورها وبالتالي انخفاض قوة الجسم ومقدرته علي مواجهة أعباء الحياة وأمراضها .. لذلك يتوجب علي الإنسان مهما كان عمره أو وضعه أ يمارس الرياضة باعتدال وبالشكل الذي يستطيعه ويطيقه .. فالرياضة لها دور هام جدا في تنشيط القلب والدورة الدموية وتنشيط الجهاز التنفسي وزيادة سعة الرئتين وتقوية الأعصاب وزيادة نشاط العقل وقدرته علي التركيز والتذكر ولها دور مهم في تحسين حرارة الجسم ليصبح لديه القدرة علي مقاومة للأمراض والكثير والكثير من الفوائد التي لا تحصى

التبرز : هو من اهم العمليات الفيسيولوجية التي يقوم بها الجسم .. وعلي الانسان ان يتبرز مرة واحدة يوميا فان زاد عدد المرات عن ثلاثة فذلك يسمى اسهالا فيتوجب علاجه .. واذا لم يتبرز كل يوم مرة فإن ذلك يسمى امساك .. وهناك اشخاص لا يتبرزون لعدم ايام لذلك ننصح هؤلاء بمعالجة الامساك فورا لأنه من أهم العوامل التي تؤذي الجسم بأكمله ويسبب اعتلال الصحة والمزاج وقلة النشاط وفقدان الشهية والصداع وغير ذلك لذلك ننصح بالتبرز في وقت محدد حتي لو لم يشعر بميل لذلك كما ننصح بالتبرز يوميا قبل النوم فذلك اصح وافيد للجسم

المسكن وهواء التنفس : المسكن وهواء التنفس مرتبطين ببعضهما البعض خاصة ان المسكن هو راحة الانسان بعد رحلة جهده وشقاؤه طوال اليوم لذلك كان لا بد من مسكن خاص بمواصفات جيدة مما يتاح فيه التنفس الصحيح والنقي المفيد للجسم فعند اختبار المسكن كمكان اقامة لابد من اختيار موقعه ليكون بعيدا عن الرطوبة والاماكن الباردة .. والغذاء الصحي عامل مهم جدا جدا لأي معالج مع مريضه فهو البنية الأساسية لأي برنامج علاجي مع المعالج الماهر وسنتكلم عنه بالتفصيل لاحقا بإذن الله .

تصحيح مهم لمفاهيم خاطئة في استخدام الاعشاب والنباتات الطبية

تعالوا نبدأ بمقولتين مهمين جدا

الأولى : لفيلسوف فرنسي (لا يوجد شيء في الطب الحديث إلا وله أصل في الطب القديم) .
بمعني أنه علي الرغم من التطور الهائل في العلوم الطبية والتشخيصية والمعامل التي تقوم بفصل العناصر الفعالة من النباتات إلا أن ذلك الفضل يرجع الي العلوم الطبية القديمة .
والعلوم الطبية القديمة سبقت العلم الحديث في استخدام وسائل علاجية ينادي بها اليوم الأطباء في معظم الدول في العالم مثل الأنظمة الغذائية التي تعمل علي ضبط قاعدية الجسم وهو النظام المعروف بالمايكروبايوتك والذي يعتمد علي استخدام الحبوب الكاملة من النباتات التي تحتوي علي نسبة عالية من الفيتامينات ومعادن وعلي عناصر مضادة للأكسدة . كما سبق الاطباء العرب الأوائل علماء العصر الحديث في استخدام الأدوية بطريقة موضعية للتأثير علي عضو ما من دون الدخول للدورة الدموية مثلما فعل داوود الأنطاكي في استخدام بصل العنصل وهو نبات سام في تنشيط عضلة القلب وتقوية القدرة الجنسية .

الثانية : مقولة شهيرة جدا بيننا وهي: (الاعشاب ان لم تفيد فلن تضر)

وهذه مقولة خطأ من الاساس لأن هناك من الاعشاب المعروفة ان استخدمت في غير مكانها او بدون جرعات صحيحة او بدون الرجوع لدارس ومتخصص في الاعشاب فقد تحدثت مشاكل لا طائل لها وسنذكر امثلة علي ذلك

الزنجبيل

فمرضي الضغط والكوليسترول والتهابات القولون والمعدة من الخطورة بـمكان ان يتعاملوا مع الزنجبيل بدون الرجوع لمتخصص .فكثرة استعماله في حالة دوالي المرئ بدون الرجوع لمتخصص يؤدي لمضاعفات لذلك لا يفضل استعماله بكثرة وعلى مدى طويل ولقد وجد أن استعماله لمدة طويلة تزيد من كمية الطمث وقد تسبب النزيف والإجهاض. وايضا كثرته قد تزيد القرحة لمن يشكون من قرحة في المعدة ومريض القرحة أصلاً ممنوع من شربه في الاسبوع الأول والثاني من العلاج .
البند الأكثر أهمية حيث ان للزنجبيل فائده مهمة وطيبة ولكن بشرط عدم الزيادة منه وهي أنه يعمل على تنشيط الدورة الدموية ويمنع التخثرات بمعنى أنه يزيد من نسبة الهيبيرين في الدم والتي تعمل على سيولته فيمكن ان يتعرض الشخص لإصابة ما فيكون النزيف قوياً نظراً لقلة عوامل التجلط وميوعة الدم.

العرقسوس

ان استخدم بكميات كبيرة تصل لثلاث او اربع اكواب في اليوم مفردا مع مريض الضغط العالي فهذا يسبب له ارتفاع في الضغط نتيجة احتوائه علي عناصر فعالة تعمل علي حبس السوائل في الجسم فتضر الكلي ويحدث عدم ادار للبول حيث أن الحامض الغليسيرييني يعمل مثل هرمون الألدسترون وهو هرمون كظري يتم انتاجه في منطقة قشرة الكظر ويعمل على نببيات الكلية والقنوات الجامعة ويسبب الاحتفاظ بالصوديوم في الجسم وطرح البوتاسيوم إلى خارجه فيزيد حجم الماء في الجسم مما يسبب ارتفاع الضغط الشرياني وقصور قلبي وعدم الانتظام في ضربات القلب وعمله
وقد توصل العلماء أخيراً ان عرق السوس هو السبب الحقيقي لبعض الاضطرابات الجنسية مما يؤدي الى انخفاض الرغبة الجنسية عند الرجال
وكما هو معروف يحتوي على مادة الجليسيرين وسكر الجلوكوز والسكرورز فكثرة الإفراط في شربه يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم والبول

المريمية

مضغها خضراء حيث تعمل على جفاف الفم وتشنجات في عضلات الجهاز التنفسي محدثة ضيق في التنفس وغيوبة نتيجة قلة الأكسجين
وان استخدمت في حال وجود تكيس فهذا خطر لانها تزيد من نسبة التكيس وقد يؤدي لمخاطر ايضا وذلك لأن المريمية مولدة لهرمون الاستروجين (E2) واذا ارتفع هذا الهرمون عند المرأة في توقيت خاطئ في ايام الدورة الشهرية قد يؤدي الي تكيسات التي ينخفض فيها هرمون (FSH) ويرتفع هرمون (LH) .. حيث اننا عندما نعالج التكيسات نقوم بإعادة اتران هذه الهرمونات

النباتات السامة

النباتات التي تحتوي علي مواد سامة وهذه كارثة ان استخدمت بدون الرجوع لمتخصص وذلك لتسببها في تقلصات وآلام في البطن وايضا تتسبب في اجهاد الكبد لإمتصاص من الدم وهذا يتسبب في خلل في وظيفة الكبد وايضا قد تتسبب في قصور في الكلي مثل بذور الحنظل والحرمل وقرون السنا ولحاء الكينا وحب الملوك وغير ذلك

البن أو القهوة

مادة الكافيين الموجودة بغذارة في القهوة خصوصا ان استخدمت بافراط تؤثر علي كفاءة الجهاز العصبي وتؤثر على وظائف الكلي ايضا .. حيث أن ال ١٠ جرام من مادة الكافيين الخام اذا استخدمت دفعة واحدة ادت الي الوفاة في الحال وهذه الكمية موجودة فيما لا يقل عن ٥٠٠ كوب علي الاقل وبالعقل لن يستطيع احد ان يتناول هذه الكمية في وقت واحد ولو افترضنا ان هذا قد يحدث فإن الجرامات الاولى من الكافيين الموجود في الاكواب الاولى سوف يكون قد تحلل قبل وصول الجرعات التالية لمجري الدم .

الثوم :

معلومة مهمة في الاستخدام (يحتوي على أنزيم الليسين والذي هو نتاج اجتماع انزيم اللين مع اللينيز فيعطي أنزيم الليسين كما هو مبين في المعادلة $Alline+Allinase=Allicin$ ولا يتم هذا التفاعل إلا بعد تقطيع الثوم او خزه لذا لا فائدة ترجى إذا بلع فص الثوم كما هو فغالبا سيخرج كما هو إذ لا بد من التقطيع او الوخز) ، كما أنه يقتل ايضاً من مادة فيبرينوجين التي تساعد على التجلط وقد وجد الباحثون أن الثوم له تأثير أقوى من الأسبرين على سيولة الدم يقتل الثوم من مفعول مادة تسمى الثرومبوكسين وهذه المادة المساعدة على تجلط الدم ويمنع تكوينها لانها تسبب تكثر الصفائح الدموية ويزيد من سيولة الدم مما يؤثر على الأشخاص الذين يتناولون الاسبرين وخاصة عند حدوث نزيف أو جرح له تأثير مضاد للمعدة الضعيفة والحساسية لوجود مشتقات زيتية كبريتية ومن أشهرها وهي مادة الليسين وكثرة الاستعمال بدون حاجة وبدون الرجوع لمتخصص يؤدي الى الاجهاض أو الولادة المبكرة للحوامل

الجنسينج :

إذا أخذ بجرعة عالية لمرضي السيولة يؤدي لزيادة في تمييع الدم وإذا استعمل من قبل الأطفال الذين هم أقل من عشر سنوات يؤدي إلى الإرباك وكثرة الحركة وعدم النوماستعماله مدة طويلة وبدون رجوع لمتخصص يؤدي إلى ارتفاع الضغط

جوزة الطيب :

الاستعمال الزائد له (في حدود ٥ جم) حيث يحتوي على مادة الميرستيسين السامة يحدث وفي خلال ساعات قليلة جدا حرقان وألم في البطن وغثيان واضطراب وتورد الوجه وجفاف الفم وتسارع في ضربات القلب وتنبيه للجهاز العصبي المركزي وتشنج واتساع بؤبؤ العين

الأعشاب في الحضارات القديمة

تنقسم الحضارات الى اربعة:

-الحضارة المصرية القديمة (لفرعونية):

-الحضارة الهندية

- الحضارة اليونانية

-الحضارة العربية (الاسلامية)

الحضارة المصرية القديمة

هي اول من انجبت لنا اول طبيب وعشاب قديم وكان مهندساً معمارياً فذاً هو الوزير... امحبت وكان وزيراً للملك زوسر وهو اول من انشأ مدرسة لتدريس الطب وانشأ كلية ساس وكانت تهتم بالمقام الاول بأمراض النساء والتوليد وكانت الطبيبات هم الدايات في هذه المدرسة والاطباء كانوا هم الكهنة بسبب اعتقادهم ان المرض من الشياطين والعلاج ينسبونه للآلهة وكانوا بارعين في استخدام الاعشاب والنباتات الطبية ومستخلصاتها ولكن للأسف كما ذكرنا كان الوازع العقائدي عندهم هو المسيطر والمتحكم لذلك كان لهم السبق في العالم في العلاج بهذه الوسيلة فالغرب استفاد كثيراً من برديات القدماء المصريين فهناك بردية تسمى ايبرس وكان طولها ٥٨ متر وكانت تحتوي علي ٩٠٠ وصفة عشبية لأكثر من ٩٠٠ نبتة عشبية مفردة ، ومفردات الاعشاب كانت كثيرة جداً عندهم .. وقد وجدت بعض البرديات فيها توصيف لعمليات جراحية كثيرة لذلك كانت مصر هي المصدرة للاطباء في هذا الوقت للدول المجاورة لنقل علوم الطب مثل وبردية أدوين سميث وبردية برلين التي شملت نصائح للحمل والرضاعة وصحة الرضع وبردية وبردية كاهون لأمراض النساء والولادة

الحضارة الهندية

كانت لها خصوصية ولها طرق خاصة في العلاج والتداوي فقد برعوا في الجراحة خاصة في ازالة البواسير وعقموا الجروح بالبخور وعرفوا في خصائص الأوعية الدموية وكان الماء اساس العلاج عندهم وفهموا خصائص الجهاز الهضمي وكانوا يعللون وجود الامراض باضطراب العناصر الاربعة التي تتكون منها الطبيعة ويتكون الانسان منها ايضا وهي الماء والنار والتراب والهواء والطب الروحاني ترعرع في كنفهم وتجسد في ممارسة اليوغا وفي بعض التمارين بالإضافة للتنويم المغناطيسي واول طبيب هندي كان اسمه بونورفيزا وكان المؤسس لأول مدرسة طبية هندية

فكان التنويم من اهم وسائل سبل تعليم الطب وكذلك المشاهدة ايضا وكانت الحيوانات المريضة واتجاهها وبحثها عن النبات الذي تأكله حين مرضها من سبل التعليم ايضا

وكان لبونورفيزا تلميذا اسمه جيفكا تتلمذ علي يديه لمدة سبع سنوات وبعدها سأل جيفكا متي سيكتمل تعليمي للأعشاب ؟ فقال له اذهب الي الريف واجمع لي النباتات التي لا فائدة منها فذهب وغاب ايام ورجع بأيدي خاوية ليخبره بأنه لم يجد نباتا واحدا بدون فائدة علاجية عندها قال له معلمه اذهب فانت الان اصبحت طبيبا فانتطلق جيفكا يعالج الناس وقد تعلم اصول الطب الايورفيدي والحضارة الهندية هي أصل الطب الايورفيدي

الطب الأورفيدي:-

وقد اطلق علي العلوم الطبية الهندية لفظ أيورفيديا وهو لفظ ذو معني وتنقسم إلي شقين أحدهما أيور وتعني الحياة والأخري فيديا وتعني المعرفة فهي عند الهندوس تعني علم الحياة والمعرفة والطب الاورفيدي لا يقتصر علي العلوم الطبية فقط أو يتعامل مع المرض فحسب بل يقدم إرشادات عملية للعيش والحياة ويمكن تطبيقها في أوجه الحياة اليومية الشاملة ومن ثم يأتي اكتمال الصحة والعافية ، ولو دققنا النظر قليلا في أصول الطب الاورفيدي

لوجدنا أنه يعتمد علي ثلاث عناصر رئيسية في العلاج هي:

١ - ادوية ذات اصول عشبية

٢ - أنظمة غذائية

٣ - أنشطة حياتية

هذه الأصول الثلاثة السابقة هي صيحة العالم الحديث اليوم وينادي الجميع بتطبيقها تحت أسماء وشعارات مختلفة مثل أنظمة الميكروبيوتك وأنظمة التغذية الشمولية والعلاجات البديلة وكل هذه الأسماء والشعارات وغيرها هي في الأصل ترجع إلي العلوم الطبية القديمة وخصوصا الطب الاورفيدي والطب الصيني فالحضارة الطبية الهندية القديمة تدل علي خبرة وعلم وحكمة الهنود القدماء في ميدان الطب وعلم التداوي بالأعشاب مثلهم مثل أقرانهم من القدماء المصريين والأعشاب الهندية لا تزال حتى اليوم لها صدي واسع عند عامة الناس وخاصتهم حيث يتم جلب العديد من الأعشاب الطبية الهندية وبيعها في معظم المتاجر المتخصصة في بيع الأعشاب الطبية .

الحضارة اليونانية

وهي الاكثر أثرا في الطب حتي نحن الان نبحث عن اصل اسم النبات باليونانية لنصل لحقيقة النبتة او العشبة ، فقد اعتبر علماء هذه الحضارة ان الدماغ مركزا للشعور وادركوا ان التنفس يكون بالجلد كله وليس بالقلب والرئتين فقط وكانوا علي مسافة قريبة بمعرفة الدورة الدموية ولهم محاولات ناجحة في جراحة العنق ومن اشهر اطباء الحضارة اليونانية أبقرات الذي ترك أثرا بالغا في علاج السل وايضا من اطبائها جالينوس الذي وصف عظام الجمجمة والعمود الفقري والجهاز العضلي بدقة بالغة في ذلك الوقت واجري تجارب علي النخاع الشوكي وهو اول من اطلق اسم الرطان علي المرض الخبيث المعروف وهو ال **Cancer** تشبيهها له بسرطان البحر فهو أول من خلط النبات بالحيوان بالمعادن في نظرية واحدة ونسبها لنفسه وأول من تأثر به وانتهج نهجه هو بن سينا

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

فالمصريين او الفراعنة صدروا الاطباء لليونان بالمعتقدات الخاطئة الخاصة بهم حتي اتي شاب صغير اعترض علي فكرة الامراض سببها الشياطين وعلاجها مصدره الالهة فكان ذلك سبب في وجود نظريات تدرس حتي الان في كليات الطب فهذا الشاب نسب فكرة المرض للطبيعة والشفاء يكون من الطبيعة وهذا الشاب هو أبو قراط (أبو الطب البشري) ونظرياته تدرس حتي الان فبدأ بتفصيل للجسم البشري

وقد قسم النباتات الطبية من حيث الطباع الي اربعة:

حار - بارد - جاف - رطب

فاكتشف ان جسم الانسان يتكون من اربعة اخلاط :

خلط البلغم - خلط الدم - خلط الصفراء - خلط السوداء

ارتفاع خلط الصفراء

يؤدي لأمراض الجهاز الهضمي

ارتفاع خلط السوداء

يؤدي للأمراض النفسية والجهاز العصبي والمخي

ارتفاع خلط الدم

يؤدي لأمراض الجهاز الدوري وامراض القلب والضغط

ارتفاع خلط البلغم

يؤدي لأمراض الجهاز التنفسي والامراض الصدرية

لذلك كان يقول أن الاخلاط الاربعة يجب ان تكون متوازنة مع بعضها البعض لصحة وسلامة الجسد وقال ان اي خلل في اي خلط من هذه الاربعة يتسبب في وجود الامراض وبأن الفصول الجوية الاربعة لها تأثير في الجسم ايضا

الحضارة العربية

هي أول من انشأ الصيدلية العلاجية بكل انواعها وكانت في بغداد عاصمة الخلافة الاسلامية في عصر هارون الرشيد وكانت تحتوي علي الاعشاب بتركيباتها و الزيوت بتركيباتها والكريمات والدهانات وكانوا يستخدمون قاعدة الكريمات والدهانات من شمع النحل الاصلي وشحوم الحيوانات وذلك طبعا مع الزيوت الفعالة وكان هذا دريهم جميعا في التجربة

القواعد الأساسية التي وضعها العرب المسلمون لعلاج المرض

القاعدة الأولى : علاج المرضى بواسطة تنظيم الغذاء فقط

كاستبعاد مايؤدي المريض من طعام ونصحه بأكل ما يفيد مع تحديد الكميات والافاق المناسبة . وهذا يوافق قول الرازي حيث قال : إذا استطاع الطبيب ان يعالج المريض بالأغذية فقد وافق السعادة .

القاعدة الثانية : الإكتفاء بدواء واحد إذا أمكن الشفاء به

وهذا أروع درجات العلاج .. لأن العلاج أو الادوية المتعددة والمعقدة والكميات الكبيرة قد تضر أحيانا .

القاعدة الثالثة : يركب الدواء إذا كانت هناك حاجة ملحة لذلك

كإضافة مادة تحسن الطعم أو الرائحة أو مادة للوقاية أو مادة لزيادة الأثر العلاجي وغير ذلك . وقد كان أبوقراط يقول وينصح بمعالجة المرضى بأعشاب بلادهم إذا امكن ذلك وقال عالجا كل مريض بعقاقير أرضه فإنه أجلب لصحته . وهذا ما كان ينصح به الأطباء المسلمون أيضا علي وجه العموم .

فمن علماء العرب الافذاذ في هذا المجال

بن سينا : الذي تأثر بنظرية جالينوس وهو أول من تأثر بأبوقراط كما ذكرنا ووضع مؤلفات كثيرة اهمها (القانون في الطب) الذي اشتهر في اوربا وتم تدريسه في جامعاتها وكان مرجعا هاما لستة قرون وترجم الي اللاتينية وله مآثر في الطب لا تحصى منها انه حدد العلامات والفرق في الحصوات اذا كانت في الكلي او المثانة او الحالب وعرف خصائص

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

العدوي في السل الرئوي وقال ان بعض الأمراض تنتقل من المريض للسليم عبر المياة بواسطة كائنات دقيقة لا تراها العين

عبدالله بن بيطار : كان طبيبا بارزا في مجال الادوية النباتية المفردة وشغل منصب رئيس العشابين في مصر واشهر كتبه الجامع في الادوية المفردة الذي ترجم الي اللاتينية وعمل به سنين طويلة وهو كتاب من الاهمية بمكان وسبب وفاة بن بيطار انه كان يجرب الاعشاب علي نفسه فجرب عشبة جديدة فمات منها

الامام فخر الدين الرازي : هو محمد بن زكريا الرازي أول من استعمل مصارين (**الأمعاء**) الحيوانات خيوط طبية في خياطة الجروح وأول من استخدم الرصاص الأبيض في المراهم وهو صاحب كتاب الحاوي في الطب الذي يشمل قضايا طبية مهمة جدا

داود الانطاكي : الذي ولد بأنطاكية وقد ولد كفيفا ولكنه لقب بالبصير لغزارة علمه وتولي رئاسة الاطباء وكان نقيبا للاطباء وهو عمر ١٦ عاما واصيب بالكساح وهو صغير وعالج نفسه بنفسه ومات وهو بن ٣٢ عاما واتحف عصره بغزارة علمه وعمق نظرته في تفاصيل كثيرة وكان ابقراط زمانه فدرس الطب وتمكن منه وألف كتبا اشهرها تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب المعروف بتذكرة داود وهو غنى عن التعريف والذي يعتبر درة نادرة في طب الأعشاب والطب القديم بوجه عام

وغيرهم كثير **كجابر بن حيان وابن الطفيل وابن النفيس والبغدادى** وفي بداية القرن العشرين اثنان من الاطباء الكيميائيين الفرنسي استطاعوا فصل المواد الفعالة من النباتات الطبية واول مادة كانت المورفين المخدرة وكانت من بذور الخشخاش وبدأت من هنا قصة فصل المواد الفعالة ودراستها حيث لم تكن المواد الفعالة معروفة لدي المعالجين بالاعشاب حتي نهاية القرن التاسع عشر الميلادي نستطيع من ذلك ان نقول ان علم الكيمياء لم يصبح علما حقيقيا الا بعد ان آل أمره الي المسلمين وقد اعتمدوا في جهدهم علي التجربة والملاحظة والاستنتاج وكان نتاج ذلك ذخيرة قيمة لم يحجبوها عن العالم بل قدموها لمن خلفهم في العلم فكان صرح الكيمياء الحديث . فانتقلت الكيمياء مع المسلمين الي طور التجديد والتطوير والتحديث وكثرت الاكتشافات التي كان من أهمها وقتها أنهم ادخلوها في صناعة الادوية وقد كانت الادوية قبل ذلك معروفة انها من الاعشاب فادخل الرازي لأول مرة استعمال أملاح المعادن كالزئبق والمغنسيوم والحديد والزنك في الدواء والعلاج وصنع منها التراكييب العلاجية كالمراهم والبرشام والسفوف .. وكان الرازي يجرب ذلك علي الحيوانات خاصة القروذ لكونها قريبة الشبه بجسم الانسان .. وابن سينا كان أول من قام بتغليف حبوب الدواء بأملاح الذهب والفضة وذلك اذا كان الدواء مر الطعم جدا ثم أتى الفرنسي جوزيف كافنتو ونجح في استخلاص القلويدات من الكثير من النباتات مثل :

- استخلاص الاتروبين من نبات ست الحسن المعروف بالبيلادونا
- استخلاص الايفيدرين من نبات الايفيدرا
- استخلاص مادة المورفين من نبات الخشخاش
- استخلاص الكافيين من نبات البن
- استخلاص المنثول من نبات النعناع
- استخلاص الكينين من لحاء الكينا

ومع تقدم الكيمياء بصفة عامة تمكن الصيادلة والكيميائيين من التوصل للتركيب الكيميائي لهذه المواد وغيرها وبدأ تخليق تلك العناصر كيميائيا في الاشكال الصيدلانية التي نراها الآن وكلنا نعرف تماما مدي تأثيرها المدمر لصحة الانسان وبهذا نكون قد تعرفنا في عجالة بسيطة جدا عن الاعشاب والنباتات الطبية من بداية الحضارات القديمة وحتى القرن العشرين .

تأصيل مهم جدا
الاخلاط والامزجة

من لا يعرف الامزجة لا يعرف العلاج

هذه بالفعل مقولة صحيحة ولكن متي وكيف ؟
قبل ان نجيب بتوضيح نتكلم بايجاز بسيط عن فلسفة الاخلاط والامزجة
كان التشخيص والعلاج في الطب القديم مبنياً على الأخلاط والامزجة
والمقصود بالمزاج هو : الطبع
والامزجة اربعة : الحرارة - الرطوبة - البرودة - اليبوسة (الجفاف)
والاخلاط : تنتج عن رطوبة سائلة ناتجة عن تحولات الاغذية وهي:
الخلط الصفراوي - الخلط الدموي - الخلط السوداوي - الخلط البلغمي
ومن اشهر النظريات كانت النظرية البقرائية لأبقراط التي تركز على فكرة ..
الأركان أو العناصر الاربعة :
وهي : النار - والهواء - والماء - والأرض .. ولكل منها صفة خاصة بها.
ونقلت هذه العناصر إلى جسم الإنسان فأصبحت الامزجة الأربعة تقابلها أخلاط أربعة ...
والأخلاط هي :

الدم - وفائدته تغذية البدن والطبيعي منه حلو لا تنتن له
البلغم - وفائدته أن يستحيل دماً إذا فقد البدن الغذاء وأن يرطب الأعضاء
الصفراء - فائدتها تلطيف الدم وتنفيذه.
السوداء - وفائدتها ازدياد الدم غلظاً ومتانةً وتدخل في تركيب العظام وتغذي الطحال والعظام .
وجاء جالينوس فقسم طبائع البشر حسب هذه الأخلاط :
فألدم للدمويين والصفراء للصفراويين والسوداء للسوداويين والبلغم للبلغميين
ثم جاءت مدرسة اخري فوضعت أمزجةً مختلفةً (المركبة) تجمع بين أكثر من خلط وصفة.
ونتج عن هذا المزج تسعة أمزجة وثمانية ناتجة عن المزج والتاسع هو المتوازن تماماً وهذا
ما يسميه أبقراط بالاعتدال .
ولكن إذا زاد أحد العناصر أو نقص أو امتنع عن الاعتدال بالعناصر الأخرى حدث المرض.
وأكثر الأمراض ناجمة عن ازدياد في البرودة أو الحرارة.
فالمرض حسب نظرية أبقراط ناجم عن عدم التعادل بين هذه الأخلاط أو بسبب فساد بعضها
أو زيادتها أو نقصها.
واعتقد أيضاً بأن ثمة علاقة بين أعضاء الجسم ووظائفه فإذا مرض عضو أثر على الأعضاء
كافة وهذا صحيح كل الصحة.

نرجع للمقولة

قديمًا بالفعل كان من لا يعرف الامزجة والاخلاط لا يعرف العلاج
والسبب بسيط جدا وهو ان العلم وقتها كان مقتصرًا ومحصورًا ان النباتات اربع امزجة مفردة
واربعة مركبة ولكن وقتها لم يكن قد اكتشفت اي مادة فعالة كيميائية في اي نبتة حتي اواخر
القرن التاسع عشر وايضا كان العلم محصورًا بأن الجسد عبارة عن اربع اخلاط كما ذكرنا :
خلط سوداوي وهو يحيط بالرأس والجسد كله لانه متحكم في المزاج والجهاز العصبي بالتفسير
الحديث **وخلط بلغمي** يكمن في منطقة الرئتين وله وظائف اخري **وخلط دموي** يكمن في القلب
والاوعية الدموية **وخلط صفراوي** يكمن في المرارة داخل الكبد والجهاز الهضمي .
كان الجسد بهذا الشكل امامهم ولم يكن وقتها احد قد توصل للهرمونات والغدد والبكتريا
والفطريات والفيروسات ولا الانزيمات ولا الوظائف وغير ذلك ، وكان من تقدم وقتها بالنسبة
للامراض قد اكتشف الكانسر وسماه بالسرطان تشبيهاً بسرطان البحر

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الشاهد ان هذه المقولة غير صحيحة تطبيقيا في عصر كيمياء النبات والانسان لأنه مع الاكتشافات العلمية والابحاث تم ربط كيمياء الانسان بكيمياء النبات علي الاقل نقول انه سهل علي متخصصين سم النحل التعامل مع جسم الانسان كيميائيا مع كيمياء سم النحل فالامر يحتاج توضيح وتفصيل وربط بين علم قديم كان في الاصل عماد الطب العربي وبين ما اصبحنا عليه الآن من كيمياء تحكم جسم الانسان وكيمياء نبات وكيمياء امصال للحشرات وغير ذلك ، فبالامس لم يكن هناك بالفعل كيمياء واجسام دقيقة وانزيمات وهرمونات واشعة وحليل وغير ذلك مما كان سيساعد في تطوير العلوم القديمة اما الآن فكيمياء مقابل كيمياء كيمياء نبات وحيوان وحشرات وطبيعة ايضا مقابل كيمياء الانسان فتتوازن جميعا ليستقيم الجسم ، فالتمسك بالقديم له اصول وربطه ان اردت بالجديد يكون بالعلم ، فليس من الطبيعي ان نستدل بالجديد علي القديم لنثبت القديم ونهمل الجديد ... نستدل بكيمياء نبات لنثبت طبعه ومزاجه ، وحين الاثبات نهمل الدليل (الجديد) ونتعامل مع القديم ، فهذا ليس انصافا ولا عدلا. وعندما نذكر اصل مهم جدا وهو انه لا يوجد شئ في الطب الحديث الا وله اصل في الطب القديم فهذا معناه الوصول لمرحلة انتقالية في التحديث والتطوير وليس الثبات والتثبيت علي القديم او انكاره ، فالاخلاط الاربعة في جسم الانسان في الطب القديم كانت اساس الطب وكان لها فلسفة كما ذكرنا

اربعة اخلاط دموي وبلغمي وسودوي وصفراوي هم من يتحكمون في اعضاء الجسم باتزانهم وخللهم ، يقابلهم اربع امزجة وطبايع للنبات حار ورطب ويابس وبارد مهمتهم اعادة اتزان الاخلاط في جسد الانسان ، وقد تميز هذا المنطق وهذه الفلسفة وتم تصديرها من دول لدول ومن حضارات لحضارات ونتائجها كانت ملموسة علي الجسد لمن اتقنها بالفعل ولكن الجسد نفسه والنباتات حتي اواخر القرن التاسع عشر لم يكن قد تم معرفة مكوناتهم ولا محتوياتهم وحتى الان يكتشف فيهم الجديد ، فالهرمونات والانزيمات والبكتريا والفطريات ومكونات الدم وغيره في جسم الانسان لم يكن قد اكتشف كما قلنا ، والمواد الكيميائية في النبات حتي الان هناك الجديد والجديد لم يكن معروف سر طبع النبات كونه حار لماذا وكونه بارد لماذا وكونه رطب او جاف لماذا ؟ ... اما الان نستطيع معرفة السبب بدراسة كيمياء النبات وما يحزن ان نجد من يقول ان العشبة حارة لاحتواها علي مادة كذا المسخنة ومادة كذا التي ترفع معدل الاحتراق ، ورطوبة لاحتوائها علي نسبة ماء وزيت دهني ثابت ونسبة نشويات او مادة رغوية وهكذا

اذن هناك اثبات ان هناك كيمياء ثم اهمال لها ورجوع للوراء دون فهم بالواقع التطبيقي والعملية ، ولكن لا ننسي ان الله خلقنا للتطوير وليس لنقف منقطعين عن الزمن لأنه ببساطة من اكتشف المواد الفعالة كان متقن للاخلاط والامزجة وكل من تعلم الاخلاط والامزجة طور ونقل ولم يقف عند حد ثابت .

لو رجعنا للتطور التاريخي للاعشاب سنجد فطاحل الطب العربي تعلموا علي ايدي بعضهم بالتدريج والتناوب عبر الايام واسنين وكل واحد زاد واطاف علي الحد الذي وصل اليه من قبله حتي وصلوا لفصل المواد من النبات لكن لم نري مانراه الان من انخلاع من الجديد ولبس القديم بتفاخر وتناسي ما كان القديم سببا في الوصول اليه .

توضيح للاستدلال علي طبع النبات من مكوناته التي هي احدث من الطبع نفسه :

اولا - استخدام الطعم دليلا علي مزاج النبات :

طعم النبات	المزاج	المرض
مالح ، حريّف ، لاذع ، مرّ	حار يابس	بارد رطب
حلو ، دسم	حار رطب	بارد يابس
عفص و حامض و قابض	بارد يابس	حار رطب
مائي عديم المذاق	بارد رطب أو معتدل	حار يابس

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ثانيا - استخدام المواد الفعالة دليلا على مزاج النبات :

معنا بعض المكونات الفعالة التي يمكن عن طريقها يمكن الاستدلال على مزاج النبات لحتى ما نتمكن من وصف العلاج المناسب:

١ - نبات حار يابس :

- ١- زيت طيار بنسبة عالية
- ٢- مواد مره مع نسبة قليلة من الزيوت الطيارة
- ٣- قلويدات غير مخدره
- ٤- مواد كبريتيه
- ٥- مواد راتنجية

٢ - نبات حار رطب :

- ١- زيت ثابت بنسبة جيدة في غياب الزيوت الطيارة
- ٢- مواد سكرية أو نشوية بنسبة عالية ولو بوجود نسبة عالية من الماء
- ٣- مواد صابونية ومواد مرة

٣ - بارد يابس :

- ١- عقص بنسبة جيدة أو عالية ولو احتوى على مواد لعابية أو نسبة ماء كبيرة
- ٢- قلويدات مخدره
- ٣- أحماض عضوية بنسبة جيدة

٤ - بارد رطب :

- ١- نسبة مائية عالية لكن في غياب السكريات أو قلتها
- ٢- مواد مسكنة مع غياب الزيت العطري إلا نادرا
- ٣- لعاب بنسبة عالية ، في حالة قلة المواد القابضة وإلا فهو بارد يابس

ثالثا - استخدام الرائحة دليلا على مزاج النبات :

وهنا يُعتمد على قوة رائحة النبات فالرائحة الذكية الحادة اللاذعة تدل على المزاج الحار وانعدامها تدل على خاصية البرودة مثل العطور النسائية رائحتها خفيفة ذكية فتدل على برودة المزاج والانوثة ، والعطور الرجالية شعشاعة الرائحة تدل حرارة المزاج والرجولة

أصل هام جدا

يجب ان نعلم جيدا ان الطب له: ثلاثة مصادر او ثلاثة احوال

التجربة - المصادفة - الإلهام

التجربة العلمية : باختبار مواد فعالة علي مرض ما نتوصل لنتيجة في شفاء او تخفيف من حدة هذا المرض

المصادفة : قد نعالج مرض ما بعشبة ما او دواء ما ونجد ان هناك مشكلة مرضية اخري قد انتهت ونحن في الاصل لم نتعرض لها بالعلاج

الإلهام : وهذا يكون من فضل الله علي عبده ان يلهمه بالشئ وقت ما يريد او بالاصح بالخير وهذا ينطبق علي العلاج والدواء ايضا

الصيدلية الدوائية

ندخل بعد ذلك في نقطة اخري وهي نقطة هامة جدا وفي غاية الاهمية قد يظن البعض ان معني مقولة انه لا يوجد شئ في الطب الحديث المتقدم الا وله اصل في الطب القديم ان هناك خلاف بين مجال الطب التكميلي وبين المجال الطبي والصيدلي والحقيقة هي لا فنحن فريقان نكمل بعضنا البعض ومع ذلك نجد بعض العاملين في المجال الطبي والصيدلي يهاجمون العاملين في مجال الاعشاب اذا اين الحل واين الردود العلمية الثابتة

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

نستطيع بهدوء ان نرد ببساطة جدا علي من يهاجم ونقول له ان الصيدلانية الدوائية عموما في اي مجال تعتمد اساسا علي اربع مصادر رئيسية في تصنيع الدواء وهم :

المصدر النباتي - المصدر الحيواني - المصدر الكيميائي - المصدر الدقيق (الكائنات الدقيقة)

المصدر النباتي : فارما كوبي الادوية الغربية والاوروبية تعتمد علي اكثر من ٦٠% واكثر نباتات في صناعة الادوية ومسجلة عالميا والفارما كوبي هو دستور لمجموعة دول مشتركة يتم فيه تسجيل الادوية المصرح بتداولها في هذه الدول هذا يعني ان الادوية احد مصادرها نباتي ومعترف بذلك ومصرح به .. اذن هناك اشتراك بين الطب الصيدلي وطب الاعشاب او بين العاملين هنا والعاملين هناك والمشاركين بينهم هو الاعشاب والنباتات الطبية اذن لا يوجد خلاف بينهم بالعكس فهم مشتركين في الاصل الواحد او المصدر الواحد وهو الاعشاب

المصدر الحيواني : العاملين في المجال الصيدلي يستخدمون بعض العناصر الحيوانية في انتاج وتصنيع الادوية التي تفيد الانسان مثل الانسولين مثلا فيقومون بانتاجه من الحيوان وتنقيته وتجهيزه للاستخدام الادمي هذا بالنسبة للصيدلي .. والمعالج بالاعشاب من مصادره ايضا الحيوان مثل البان الابل وابوالها الذي نستخدمه في علاج امراض كثيره مثل الكبد والاستسقاء وغير ذلك لكون الابل الصحراوية تتغذي علي الحلفاير والشيخ والقيصوم وايضا ألبان البقر والماعز والحمير ولا ننسي عسل النحل ومشتقاته كالبروبوليس وغذاء الملكات وحبوب اللقاح والشمع اذن هذا المصدر ايضا مشترك بيننا ولسنا مختلفين فيه

المصدر الكيميائي : طبعا لا خلاف ان الصيدالة كيميائين بحكم الدراسة والعمل والانتاج فالكيمياء مصدر اساسي عندهم للدواء اذن نفكر كيف للعاملين بالاعشاب ان يكون مصدرهم كيميائي ايضا ؟ نعم لهم مصادر كيميائية ايضا وذلك مثل التوتيا الزرقاء (اكسيد النحاس) حيث تحتوي التوتيا الزرقاء علي مواد مشبعة تنفذ من خلال اغشية العين الي الاماكن غير المشبعة وتسمى نظرية النفاذية فتساعد في علاج المياه الزرقاء التي تصيب العين

المصدر الدقيق : وهو استخدام الكائنات الدقيقة في صناعة المضادات الحيوية مثل فطر البنسلين الذي يظهر علي الخبز وهو الطبقة الخضراء التي تتكون علي الخبز وهذا بنسلين طبيعي والصيدالة يقوموا بتصنيعه .. اما الذي في مجال الاعشاب علاقتهم بالكائنات الدقيقة تكون عن طريق استخدام الخميرة البيرة وهي نوع من الفطريات مثل فطر البنسلين .. اذا في هذا المصدر ايضا نحن معهم مشتركين فيه اذن اين الخلاف؟؟

لا يوجد خلاف بفضل الله لكن هذا لمن يعقل ويستوعب ويعي من الطرفين وليس من طرف واحد

طرق تعاطي الادوية (كيميائية او عشبية)

تعاطي الدواء له طريقتان:

١ - طريقة نظامية Systemic

وهي التي لا بد للدواء ان يدخل ويصل للدورة الدموية

٢ - طريقة موضعية Topical

وهي التي يعمل فيها الدواء علي منطقة ما بدون الدخول للدورة الدموية الكبرى بطريقة مباشرة

المواضع التي من خلالها نتعاطي الدواء خمس مواضع هم :

الفم - الجلد - الانف (التنفس) - الحقن - النقاط

وللتوضيح اكثر تعالوا نتعرف عن المواضع التي من خلالها يتم تعاطي الدواء

الفم :

وطبعا بتكون بدايتها الفم - فالمعدة - فالاثني عشر - لتستمر في دورتها حتي تصل للقلب بعد حصوله علي الاكسجين اللازم فيقوم بضخ الدم المحمل بالمواد الفعالة للمكان المراد علاجه وهذه تتماشى مع الطريقة النظامية التي تستلزم وصول الدواء للدم فتجد المريض ملزم باستخدامه كل ٦ او ٨ ساعات حتي يمتص الدواء وتدخل جرعة جديدة فستمر التواصل النظامي بين الجرعات لوصول الدواء للعضو

الجلد :

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ويكون عن طريق الدهانات والكريمات واحيانا يستخدم النبات نفسه موضعي علي مكان الالم مثال الحنظل نضعه علي كعب القدم لتسكين الالم وفي القديم ايضا ومن روائع القدماء انهم استخدموا العلاج الموضعي لتسكين الالم وعلاج العضو المصاب واشهرهم داوود الانطاكي عندما استخدم بصل العنصل السام موضعي في باطن القدم وتم تنشيط القلب بدون استخدام داخلي لأي عشبة تنشط القلب وايضا في القديم كانوا وما زالوا في بعض المناطق يستخدمون اعواد نبات القراص بالضرب علي مناطق الالم مثل الركبة والظهر وغير ذلك فبحكم ان ورق القراص شائك بطبيعته فمع الضرب يفرز مواد مسكنة قوية جدا تكاد تكون مخدرة وتمتص من خلال الجلد فتدخل للدورة الدموية فيحدث التخدير والتسكين الفوري

الانف (التنفس) :

وهذه الطريقة تعتبر من اسرع الطرق لتوصيل المواد الفعالة للجسم وذلك يظهر لنا في حالات الاغماء والشم لأي رائحة نفاذة مثل المعطر او البصل او غير ذلك للإفاقة وهذا اسرع بكثير من الفم اذا كان العضو المراد اصلاحه يحتاج وصول المواد الفعالة للدم فهو يدخل مباشرة للرئة فيحمل الدم هذه المواد مع الاكسجين ويقوم بتوصيلها ويا حبذا اذا كان العضو المراد توصيل الدواء اليه هو الرئة او الجيوب الانفية فيكون العلاج سريع وفعال جدا مثل استنشاق مغلي البابونج والريحان والبردقوش والازاريون لتهدئة القلب ولتهدئة الرئة وازالة الصداع والجيوب الانفية والضغط المرتفع وغير ذلك.....

الحقن : وذلك كما هو معروف الحقن العضلي وتحت الجلد او في الوريد والهدف هو توصيل الدواء في شكل سائل الي داخل الجسم عن طريق الحقن والاعشاب ايضا لها دور في هذه الطريقة مثل الحقنة الشرجية ببعض الاعشاب المنظفة للامعاء والحقنة المهبلية لتنظيف الرحم من البكتريا والفيروسات التي تصيب المهبل والرحم

النقط:

وهذه تكون نقط عن طريق العين والانف والاذن في الطب الحديث وفي الاعشاب ايضا نجد ذلك مثل تنقيط من مغلي مر البطارخ المصفي جيدا وهو مضاد حيوي قوي جدا وتنقيط مستخلص ماء البابونج في الانف لعلاج الحساسية وتنقيط زيت اللوز في الاذن لعلاج الفطريات ويجب ان يكون نوعية الزيت جيدة جدا واصليه للحصول علي النتيجة وتحسن الحالة وان تكون العشبة المستخدمة في التنقيط تم تصفيتها جيدا ايضا

الجرعات الصحية لكل مرحلة من مراحل الطفولة

الاطفال من يوم وحتى ٦ اشهر : الجرعة تكون عن طريق الام في لبن الرضاعة مع جرعات خفيفة بالمعلقة مباشرة عن طريق الفم وتكون اعشاب مفردة وليست تركيبات وتكون كل ساعة في حال تواجد مشكلة مرضية

الاطفال من ستة اشهر الى سنتين : الجرعة تكون بالمعلقة الصغيرة كل ساعة او ايتين او ثلاث ساعات معلقة ويفضل اعشاب مفردة او علي الاقل تركيبة من ثلاث اعشاب فقط ولا تزيد

الاطفال من سنتين الى ٦ سنين : الجرعة تكون ربع جرعة البالغ والاعشاب تكون تركيبة عادية لا حرج في ذلك

من ٦ سنين الى ١٢ سنة : الجرعة تكون نصف جرعة البالغ

من ١٢ سنة فيما فوق : هي جرعة البالغ

وللتوضيح : جرعة البالغ هي من ثلاث مرات الي اربع مرات يوميا والمرة تكون كوب منقوع من الاعشاب كامل

هذه هي الجرعات الصحية لتناول واستخدام الاعشاب في مختلف المراحل العمرية وطريقة التحضير للاعشاب هي معلقة صغيرة من مطحون الاعشاب ويصب عليها ماء مغلي في كوب وتغطي ربع ساعة وتصفى وتحلى بالعسل

الحوامل والمرضعات

الحوامل : يجب الحذر كل الحذر عند التعامل مع الحوامل بالاعشاب والنباتات الطبية
وخصوصا في الاشهر الاولى والاخيرة في الحمل .. فلا توصف اي اعشاب علاجية للحامل في
شكل جرعات ثابتة يوميا سواء كانت مفردة او تركيبات .. ويمكن ومسموح بكوب واحد فقط
من عشبة مفردة لتخفيف عرض مفاجئ كتقلصات او مغص او صداع وتكون مرة واحدة فقط
فيجب الانتباه للاعشاب المنشطة للرحم لانها قد تتسبب في اجهاض مبكر للمرأة
المرضعات : يجب الانتباه جيدا عند وصف اي عشبة للام المرضعة وخصوصا الاعشاب المليئة
والمسهلة لانها تؤثر علي الرضيع

المستوى

الثاني

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

أهمية النباتات الطبية والعطرية

أولاً: أهميتها بالنسبة للنبات:-

- ١- تقوم تلك المواد الفعالة التي توجد في النباتات الطبية والعطرية بحماية النبات
- ٢- تعمل كمواد طاردة للحشرات والحيوانات والطيور التي تتغذى على النبات
- ٣- تعمل كمواد منظمة لنمو النبات
- ٤- تعمل كمخزن لبعض العناصر الغذائية مثل النيتروجين ويستخدمها عند النقص

ثانياً: أهميتها بالنسبة للإنسان والحيوان

- ١- تستعمل كعلاج لكثير من الأمراض
 - ٢- صناعة العطور والصابون ومستحضرات التجميل
 - ٣- تستعمل كمواد طاردة للحشرات وبعضها يستخدم كمبيد حشري
 - ٤- تضاف إلى الصناعات الدوائية لإكسابها طعم ورائحة مقبولين وخاصة في أدوية الأطفال
- نبدأ الآن في صميم كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وهي دراسة المواد الفعالة والتي لا بد لكل معالج بالاعشاب والنباتات الطبية ان يفهم ويعي انه يتعامل بمادة فعالة في جسم بشري لا انه يتعامل بعشبة او نبتة فهو يختار المادة الفعالة التي تناسب الحالة المرضية سببا وعرضا وأيضا تناسب الأمراض والأعراض المصاحبة لهذا المرض

عالم النباتات الطبية والاعشاب ملئ بالاسرار والخفايا التي لن نتكشف الا بمعرفة المكونات الفعالة في النباتات المختلفة وذلك عن طريق الوصف الكيميائي للنبات ومواده الفعالة حيث ان البحث في مكونات الاعشاب والمواد الفعالة وكيمياء الاعشاب والنباتات الطبية هو ما جعلنا نتوصل الي اقوي المسكنات واستخراجها من نبات الخشخاش او نبات ابو النوم كما هو معروف عنه وهذا المسكن هو مادة المورفين الموجودة فيه .. وايضا عرفنا مادة (حمض الساليسليك) المكون الاساسي للأسبرين والمستخدم اساسا للسيولة وللتسكين وخفض درجة الحرارة والذي يستخرج من نبات الصفصاف .. وايضا مادة (الكينين) المضادة للملاريا وهي من اقوي المضادات الحيوية وهي تستخرج من لحاء شجرة الكينا وغير ذلك من منات والمئات من المواد الفعالة التي توجد في النباتات .. ويجب أن نعرف أولاً أنه لا يوجد نبات أو عشب ليس له فائدة طبية علاجية

المواد الفعالة وتصنيفها كيميائياً وتأثيراتها على الجسم البشري

١ - الفينولات

تتكون الفينولات الطبيعية من بعض الأحماض الأمية المحتوية في النبات بعد عدة تفاعلات داخلية في النبات ، وهي مواد كيميائية لها تأثيرات قوية جدا علي الجسم البشري وهي موجودة في اعشاب كثيرة جدا واشهر تقسيمات الفينولات هي مادة الثيمول الموجودة في الزعتر والبردقوش والنعناع وحمض الساليسليك الموجود في ورق الصفصاف او لحاء الصفصاف حيث انهم متميزون بخواص مميزة جدا

١ - اهمية الفينولات :

بالنسبة للنبات : لها اهمية في نمو النبات - وسائل دفاعية ضد الحشرات و الفطريات و البكتيريا - مواد ملونة تعطي الوان الجميلة للنبات مما يساعد على جذب الحشرات و اللقاح

في الصناعة : تستخدم كمواد ملونة - منكهة - معطرة

في الطب : تمتلك المواد الفينولية استعمال فيزيولوجية متعددة - مطهرة - مخدرة موضعياً - مفيدة في حالات الطمث (البيول الموجود في البقدونس) مضادة للتشنج و طاردة للريح (انيثول اذا استعمل بكميات قليلة و لكنه سام للجملة العصبية اذا اخذ بكميات كبيرة

الخصائص العلاجية لهذه المواد انها :

مواد مسكنة للألام - مواد خافضة للحرارة - مواد مطهرة - مواد معقمة - مواد قاتلة للميكروبات ومقاومة للجراثيم - مواد مضادة للفيروسات - مضادات أكسدة

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ببساطة شديدة نستطيع ان نقول ان هذه المواد الفينولية هي **مضادات حيوية طبيعية** قوية جدا من الدرجة الاولى اذا استخدمناها داخليا حيث تأثيراتها المطهرة والمضادة للالتهاب والمسكنة وغير ذلك مما ذكرناه ولكن يجب ان نحذر من استخداماتها خارجيا لان بعضها له تأثير مهيج للجلد وخاصة اذا استخدمنا الزيوت المستخلصة منها

الاعشاب الغنية بالفينولات منها :

الزعر - النعناع الفلفلي - البردقوش - القرنفل - الشمر - الحسك - الريحان - النخوة الهندي - الحبهان - الصفصاف - الكمون - الينسون - المرمرية - البابونج - الروزمري - الثوم - اللافندر - بذرة القطن - المورينجا - ورق الزيتون - واغلب البذور المعروفة غنية بالفينولات

أمثلة لاستخدام الفينولات :

تساقط الشعر : من اسبابه قشرة الشعر او فطريات الشعر بمعنى اصح اذن بدون استفسار نستخدم اي زيت به مادة الفينول او اي مستخلص مائي غني بالفينول او خل طبيعي لغناه بالفينول او خل بعشبة فينولية وهكذا

فطريات اللسان أو التهاب وصديد اللثة : نستخدم اعشاب غنية بمادة الفينول سواء في شكل مستخلص زيتي بالتقطيط او مستخلص مائي لهذه العشبة وذلك باستخدامها كغرغرة او مضمضة

احتقان الحلق نتيجة اصابة بفيروس او غير ذلك : يستخدم معه مستخلص مائي لعشبة غنية بالفينول كالزعر والبردقوش والحبهان والنعناع وورق الغار وغير ذلك من الفينولات **الحموضة وارتجاع المري :** يستخدم له اي عشبة غنية بالفينول وتشرب بدون تحلية مثل الشمر لإحتوائه علي مادة الفينشون المضادة للحموضة و الزعر او البردقوش او النعناع الفلفلي فتقضي علي الحموضة

القولون ومشاكله : تكون غالبا ناتجة عن عدوي بكتيرية مع سوء هضم وعلاجها يتطلب مطهر اولا وهذا متوفر في الفينول مثل النعناع والبردقوش والزعر والكمون **الكبد وأمراضه الوبائية :** يحتاج لجرعة عالية من الفينول مثل شوك الجمل والحسك والنعناع الفلفي والكرم والنخوة الهندي وغير ذلك

امراض الجهاز التنفسي : طبيعي يحتاج مطهرات ومضادات اكسدة قوية ومضادات التهاب وغير ذلك لذلك ضروري جدا توفر الفينول في العلاج كالحبهان والنخوة الهندي والزعر والبردقوش والكثير والكثير من الأمثلة التي لا تعد ولا تحصى

٢ - الفلافونيات أو الفلافونيدات

وهي مواد من اهم العناصر الفعالة في النباتات وهي موجودة في الكثير من النباتات والاعشاب وهي طبقة في النباتات تضم أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية حيوية عضوية قابلة للذوبان في الماء في صورة مستخلصها الطبيعي ، تتكون نتيجة تفاعلات داخلية للنبات الفلافونيدات هي عبارة عن صبغة تذوب في الماء ، وهذه الصبغة هي التي تعطي الأزهار والفواكه وبعض الأوراق ألوانها الزاهية فهي المسؤولة عن الصبغات أو الألوان الموجودة في النباتات

اهمية الفلافونيدات :

بالنسبة للنبات : فهي قادرة على أن تثبت بعض البروتينات والإنزيمات ومن ثم تحافظ علي نسب الإنزيمات داخل النبات .. وتتدخل في المراحل المختلفة للتطور وبخاصة عند التلقيح وتعمل علي حماية النبات من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية والطفيليات **في الصناعة :** تستعمل في المعلبات كمواد حافظة وتضاف الفلافونيدات إلى بعض المواد الغذائية كالخمور والمربى وتضاف إلى الحلويات لتنويع ألوانها والتحسين من طعمها كما توجد بعض الفلافونيدات في الشكولاتة .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ومن اهم الخصائص العلاجية لهذه المواد انها :

مضادات التهابات من الدرجة الاولى - مضادات اورام - مضادات تضخمات - مهدئات - مشبطات مناعية - مضاد للتشنج - مضادات اكسدة - ومضادة للهستامين - مضادة لاي اضطرابات في الجسم عموما - تقوم بدور الاستروجين النباتي وتعمل على مزيد من التوازن بين الاستروجين المفيد والاستروجين الضار، وذلك بمساعدة الجسم على التمثيل الغذائي للاستروجين السيئ ، حيث إن الزيادة في هذا الاستروجين المعروف باسم الاستراديول قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، وأعراض سن الأياس (اليأس)، ومتلازمة ما قبل الطمث وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات .. فهي تساعد الجسم على تحويل الاستراديول إلى استيريول وهو صورة آمنة من الاستروجين، فيستفيد منه الجسم ويعيد توازنه الهرموني - وتستعمل عادة الفلافونيدات مع فيتامين ج حيث إنها تزيد من امتصاصه - يساعد الفلافونويد في حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس حيث تعمل على امتصاص الأشعة فوق البنفسجية بشكل آمن مما يؤدي إلى تلف الأشعة فوق البنفسجية في الخلايا المحيطة فتخفف من حروق الشمس والاحمرار - تعمل على محاربة الجذور الضارة في خلايا البشرة والتي تعتبر المسبب الرئيسي لشيخوخة البشرة وبالتالي تقلل من ظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة.

اذن ببساطة شديدة جدا نستطيع التعامل مع اي التهاب او تضخم او تورم داخلي أو خارجي في الجسم او للتهدة النفسية والجسدية بمستحضرات الاعشاب الغنية بالفلافونيات وتقول الدراسات ان الإنسان إذا تناول الكثير من الفواكه والخضروات والبقوليات الخضراء فإنه سيحصل على كمية من الفلافونيدات تفوق الكمية التي سيحصل عليها مضادات الأكسدة وخفض مستويات الكولسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب.

الاعشاب الغنية بالفلافونيات منها:

البردقوش - البابونج - اللافندر - الميليسيا - البنفسج - ازاريون الحقائق - الاقحوان - الريحان - خشيشة الدينار - عشبة القديس جون - بذور العنب - الصنوبر

والالتهابات الواردة او المحتملة الحدوث للجسم داخليا وخارجيا كثيرة ولا تحصى فقد نستخدم العشبة داخليا وخارجيا لعلاج الالتهاب وقد نستخدم زيت العشبة ايضا داخليا وخارجيا للالتهاب وقد نستخدم مستخلص المائي او صبغة العشبة داخليا وخارجيا ايضا

٣ - حمض التنيك

هناك الكثير من النباتات تحتوي علي حمض التنيك وتنتجه ولكن تختلف درجة تركيزه من نبات لآخر وهذا الحمض هو الذي يتسبب في اعطاء النبات المذاق اللاذع عند تذوقه وهو يوجد في اوراق النبات ولحائه التي تحتويه ولذلك لا تستغيثه الحشرات والحيوانات عند تذوقه او مضغه وهي مجموعة من مركبات ذات التركيب الكيميائي المعقد مشتقة من المواد الكربوهيدراتية أكثر منها من المواد البروتينية وهي عبارة عن متعادات الفينول و من خصائصها الطبية انها مواد قابضة ولها تأثير مطهر وتنتشر في النباتات ولها خاصية ترسيب البروتينات .

الاستخدامات غير الطبية

عامل منكه في الأطعمة والمرطبات - الصبغات ودباغة الجلود - صناعة الحبر - معالجة النبيذ وتصفيته - معالجة الطعام - تحجيم الورق .

وهذا الحمض له عدة خصائص علاجية :

قابض - مضاد للنزيف عموما - مقاوم للعديوي وهذه الخواص تجعل الحمض يساعد علي تقلص الانسجة فهي تقرب الانسجة من بعضها البعض وتحسن مقاومتها للعديوي لذلك يستخدم كمادة قابضة لعلاج الاسهال ونزيف الدم وسيلان الانف والمساعدة في التئام الجروح غير ذلك مما يقع تحت مسمى نزيف وكونه يعمل كقابض أي يؤدي إلى انقباض الأنسجة في الجسم خصوصا الأنسجة المخاطية كما في اللسان وباطن الفم مما يؤدي إلى جفاف الأنسجة وتقليل إفرازاتها وبالمثل عند استخدامها داخل الجسم وتعمل غالباً كمضادات أكسدة قوية .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

يمتلك خصائص تحمي الجلد من خلال تكوين طبقة حامية من خلايا أكثر صلابة وانقباضاً ويمتلك القدرة على الارتباط بالبروتينات وترسيبها واستخدامه بالتالي في الدباغة. ويعمل كمضاد للبكتيريا والفيروسات.

الاعشاب الغنية بحمض التنيك هي:

ثمار البن - الشاي - ورق الحنة او جذور الحنة - الاخيليا - لحاء البلوط - قشر الرمان - القرص - الكاد الهندي - القرنفل -

مثال تطبيقي لما درسناه من المواد الفعالة وفيه سنعرف كيف نتعامل مع المرض والعرض معا
الالتهابات المهبليّة : تحدث هذه المشكلة المرضية نتيجة عدوي ميكروبية فينتج عنها التهاب وافرازات فتكون الاصابة الميكروبية هي السبب الاصلي والافرازات والالتهاب الناتجة هي العرض

فنتعامل كالآتي:

ميكروب <<< يحتاج الي مطهر <<< يحتاج الي فينولات
التهاب <<< يحتاج الي مضاد <<< يحتاج الي فلافونيات
افرازات زائدة <<< يحتاج الي قابض <<< يحتاج الي حمض تنيك
ألم <<< يحتاج الي مسكن <<< يحتاج الي فينول
وهكذا يتم التعامل مع المشكلة المرضية (المرض والعرض) من خلال المادة الفعالة

٤ - القلويدات (حمض الألكالين)

وهي مركبات عضوية تحتوي على عنصر الأزوت المفيدة للنبات نفسه ، وسمية أكثر النباتات تعود لوجود القلويدات فيها وتتميز بطعمها المر ويمكن اصطناع بعضها كيميائياً وهي ذات صفات قلوية لوجود عنصر النيتروجين فيها وهي تتركب كيميائياً من عناصر الكربون والهيدروجين والنيتروجين والأوكسجين ، وهي في الاصل مركبات تشبه المواد القلوية في اتحادها مع الاحماض مكونة املاح هذه الاحماض اي من الممكن تعريفها بأنها مواد نيتروجينية عضوية قاعدية وهي توجد في جميع اجزاء النبات ولها تأثير فسيولوجي معين ويوجد منها نحو ٣٠ نوعاً تستخدم في الطب منها على سبيل المثال الأتروبين الذي يستخلص من نبات البيلادونا وهو يسبب توسع حدقة العين ان زادت جرعته - والمورفين المادة المسكنة للألم الفعالة جداً - والكينين الذي هو دواء نوعي للملاريا - والنيكوتين المضاد للحشرات والطب الشعبي استخدم خلاصة الافيون كأول عقار لأغراض التنويم منذ الأزل .

أهمية القلويدات للنبات :

مصدر للمواد الأزوتية عند الحاجة إليها وتفيد في مقاومة الحشرات والسموم المهاجمة للنباتات خارجياً وداخلياً وذلك لإحتوائها على عنصر الأزوت شديد الفعالية لذلك تصنف بصورة مبسطة انها مواد سامة في النبات تقي النبات شر الحشرات والحيوانات التي تجعله قوتا لها. وايضا تنظم عملية النمو للنبات فتتمده بالنيتروجين وعناصر اخري مهمة اثناء النمو .

ومن خصائصها العلاجية انها:

مسهل قوي - مواد محفزة للمناعة - فعال في حال الاصابة الفيروسات - مسكن ومهدئ ومن مميزات القلويدات أن لها خواص فسيولوجية مميزة فبعضها منشط مثل الكافيين وبعضها مخدر مثل الكوكايين والمورفين وبعضها مهدئ ومسكن مثل الكودايين حيث أن كمية قليلة منه تتحول في الجسم إلى المورفين ويوجد في الخشخاش .

الاعشاب الغنية بالقلويدات منها :

الحنظل وبذوره اكثر سمية من النبات نفسه - لحاء الكينا - السنامكي (قرون وورق) والقرون نسبة السمية فيها اعلي حيث انها تصل الي 7% من وزن الورقة - الترمس - الراوند - الضاتورة - نبات النيم - جوزة الطيب - الحرمل - الخشخاش - السكران - الفلفل الأسود - الكاكاو - البن العربي - اللحاح - عرق الذهب - الرمان - الكينا وغير ذلك

تنبيه وتحذير .. يجب ان تستخدم بحذر شديد تحت اشراف متخصص في الاعشاب او طبيب وتستخدم بتركيز قليلة جداً

٥ - المكونات المرة

وهي الاعشاب التي تتميز بطعمها المر وهي متنوعة وهذه المرارة هي التي تميز هذه النباتات . وهي مركبات كيميائية تتكون من الكربون والهيدروجين والاكسجين وخالية من النيتروجين وتتميز هذه المركبات بطعمها المر مثال مركب الخلين **Khellin** الذي يستخرج من نبات الخلّة وهناك مركبات من هذه المجموعة تستخدم كطاردة للديدان ومنها ما هو فاتح للشهية

الخصائص العامة للمكونات المرة :

تعمل علي تنشيط افرازات العصارات المختلفة في الجسم - تعمل علي تنشيط العصارة المعدية - تعمل علي تنشيط العصارة المرارية - تعمل علي تنشيط افراز الانسولين - منشطة للهضم ومنشطة للكبد ومفيدة في حالة دهون الكبد ومفيدة لمريض السكر - مفيدة لرفع معدل الاحتراق - ترفع علي تنشيط عمل الجهاز المناعي

الاعشاب الغنية بالمكونات المرة منها:

الشيخ البلدي - القنطريون - الاملج - الترمس - الحلبة - المر الحجازي - لبان الدكر - الدمسيصة الخلّة البري والبلدي ورق الزيتون وغير ذلك

٦ - الراتنجات (الصمغيات)

هي مركبات عضوية تتكون من مواد كيميائية مختلفة فمنها الكحولية **Alcoholic** والفينولية **Phenolic** والحمضية **Acidic** وغيرها ، وتكون في صورة افرازات نباتية لزجة أو سائلة تتحول إلى مواد صلبة عند خروجها من النبات إلى الضوء والهواء فتصبح صلبة هشّة القوام وغير متبلورة ، يتراوح لونها ما بين الأصفر والبنّي ، وعادة ما يصاحب الراتنج زيت عطري . فهي مواد معقدة التركيب ناتجة عن أكسدة أنواع مختلفة من الزيوت العطرية ، وتفرزها قنوات أو فجوات داخل النبات ثم تسيل على سطح القلف حيث تتجمد عند تعرضها للهواء ، وتفسد الأشجار عادة للحصول على كميات كبيرة منها ، وهي غير قابلة للذوبان في الماء و غالباً ما توجد متحدة مع الصمغ والزيوت العطرية .

الخصائص العلاجية للصمغيات :

ترفع من كفاءة الجهاز المناعي - تعمل علي استثارة الاجسام المضادة في الدم - مطهرة قوية

الاعشاب الغنية بالراتنجات:

البروبليس - لبان الدكر - المستكة - مر البطارخ - الصمغ العربي - السندروس - الحلتيت

٧ - الجلوكوسيدات

الجلوكوسيدات هي مركب عضوي ينتج بفعل الاحماض والانزيمات فيتولد منه سكر جلوكوز وتركيبها الكيميائي يتكون من جزء سكري وجزء غير سكري وهي انواع عديدة جدا فهي مركبات ثانوية فعالة يصنعها النبات وهي فعالة طبيا ولها استخدامات طبية متعددة

الخصائص العلاجية للجلوكوسيدات:

منشطة للدورة الدموية عن طريق تنبيه القلب حيث انها منبهة للقلب ولها تأثير مباشر عليه فتساعد في دعمه ومعدل انقباضه عند حدوث قصور له - تعمل كعامل محفز قوي يعمل علي تسريع وتوصيل المواد الفعالة للاعضاء المراد توصيلها اليها - تعمل علي رفع درجة حرارة الدم فيحدث شلل تام للفيروسات وتعمل علي تثبيطها

الاعشاب الغنية بالجلوكوسيدات منها :

الزنجبيل - القرفة - الزعرور البري - الفلفل الاسود - الزعفران - زر الورد - القرنفل - التمر الهندي - الخردل - البابونج - عرقسوس - وغير ذلك

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

هناك العديد من من الجلوكوسيدات القلبية يجب التقيد بالجرعات المحددة لها من قبل اخصائي لما لها من أثر قوي جدا علي القلب مثل الزعفران وبصل العنصل والديجيتال الصوفي المستخرج منه دواء القلب الشهير الديجتوكسين وغير ذلك

٨ - الصابونينات

وتوجد غالبا ما تكون فعالة على شكل **Glycosides Saponin** في النباتات وهي احد انواع الجلوكوسيدات ولها تأثيرات علاجية قوية يرجع ذلك حسب نوعها وتقسم كيميائيا . وهي مركبات مشتقة من المواد الكربوهيدراتية يعرف بأنها ذوابة في الماء ولها خاصية تكوين رغوة كثيفة مع الماء وتدخل في صناعة معاجين الأسنان ومركبات التجميل كالشامبو

حيث انها نوعان :

١ - **صابونينات ثلاثية التربينويد saponins Terpenoidal** وهي اعشاب تعمل وتساعد علي امتصاص المواد الغذائية وتوجد بكثرة في نبات جذور زهرة الربيع

٢ - **صابونينات سترويديه saponins Steroidal** هي اعشاب لها خصائص عديدة اهمها وابرزها انها مضادات اورام مباشرة ومضادات تضخمات مباشرة وتساعد في إفراز البلغم - وتخفف درجة الحرارة .

الاعشاب الغنية بالصابونين منها:

الحلبة - بذر الاتونة او القاطونة - العرقسوس - التريبيلوس - حب الرشاد - عرق الحلاوة - الشمر - بذور الكتان

٩ - الستيرويدات

هي بدائل هرمونية لها تأثيرات هرمونية لتأثيرها علي الغدد حيث انها محفزة للهرمونات الجنسية والكظرية وتعمل علي اتزان الهرمونات مثل :

FSH – LH – PRL – Testosterone – Progesterone – Estrediol

T3 - T4 - TSH وايضا مخزون التبويض (AMH)

وغير ذلك من الهرمونات في الجسم وهي مواد شبيهة بالهرمونات ايضا سواء الانثوية او الذكورية لاعتبارها في بعض الاعشاب هرمونات تعويضية

والستيرويدات لها دورا رئيسيا في العمليات التي تتم داخل أجسام الكائنات الحية، وتقوم النباتات والحيوانات بإنتاجها بصورة طبيعية إلا أنها تُنتَج تجارياً كذلك . وتشمل الإستيرويدات الكولسترول، والأحماض الصفراوية التي يفرزها الكبد والهورمونات الكظرية، وهورمونات الجنس، تؤثر الستيرويدات على الأيض، أي العملية التي يقوم الجسم بموجبها بتحويل الغذاء إلى طاقة وأنسجة حية وهي نوعان :

١ - الستيرويدات الجنسية

البروجسترون والأستروجين في المقام الأول يتم إفرازهم بوساطة المبايض (أعضاء الأنثى التناسلية) . وتعتبر تلك الهرمونات المسؤولة عن نعومة جلد المرأة ونغمة صوتها ونمو الثدي . وتفرز الغدد الجنسية في الأنثى أيضا كميات صغيرة من الأندروجين إستيرويدات الأندروجين (التستستيرون) تفرزها في المقام الأول الخصيتان (أعضاء الذكر التناسلية) وهي المسؤولة عن شعر الذقن في الذكر، وعضلاته القوية، ونبرات صوته . و تفرز الغدد الجنسية في الرجل كميات صغيرة من الأستروجين.

٢ - الإستيرويدات الكظرية

تفرز قشرة الغدة الكظرية الكورتيزول والستيرون القشري وكميات قليلة من الكورتيزون، وتساعد هذه الإستيرويدات على بناء البروتينات والكربوهيدرات بينما يؤثر الألدوستيرون، وهو إستيرويد آخر تفرزه القشرة الكظرية على توازن المعادن وهي مسؤولة عن توازن الصوديوم والبوتاسيوم والماء في الجسم. والإستيرويدات الكظرية مهمة لتخفيف الالتهاب (الاحمرار والورم) ولتوفير علاج التهاب المفاصل والحساسية وأمراض أخرى.

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

إضافة إلى ما تقدم من تأثيرات مهمة للستيرويدات في توازن الماء والأملاح وعلى تطور الصفات الجنسية فإن لها تأثيرات أخرى كتأثيرها في الجهاز العصبي والمناعي فنقص الستيرويدات يؤدي إلى الخمول والاكتئاب وفقر الدم في حين تؤدي زيادتها إلى زيادة الاستثارة والنشاط وتثبط الجهاز المناعي.

الاعشاب الغنية بالستيرويدات منها :

الحلبة - المريمية - الجينسينج - الصويا - ازاريون الحدائق - البردقوش - البابونج - الشمر - الينسون - الاقحوان - التريلس (الحسك) - (توت العفة) (كف مريم) (ورق الفايتكس) القسط الهندي - الميليسيا وغير ذلك من الاعشاب

أمثلة توضيحية على الستيرويدات وذلك لأهميتها

١ - الرحم الطفولي مثلا هو توقف حجم الرحم عند حد معين بسبب وقف عمل هرمون الاستروجين وباستخدام الاعشاب الغنية بالستيرويدات يبدأ تحفيد الغدد الخاصة بأفراز هرمون الاستروجين فيتم علاج هذه المشكلة

٢ - مشكلة انخفاض معدل مخزون التبويض عند المرأة AMH يتم التعامل بالستيرويدات ليحدث التوازن الهرموني فتتزن عمل الغدد بأفراز الهرمونات بشكل متزن

٣ - ارتفاع هرمون ال FSH الذي يتسبب في مشاكل الدورة الشهرية ومنع الحمل

توضيح مهم جدا

مرض تكيس المبايض حلقة مستمرة بسبب خلل بزيادة هرمون الأستروجين حيث أن زيادة الأستروجين **E2** تؤدي إلى زيادة هرمون التبويض **LH** الذي يؤدي إلى زيادة هرمون الذكورة (**الاندروجينات**) و الذي يتحول إلى هرمون الإستروجين ، وللتوضيح فإن قياس نسبة الهرمونات بالدم سيعطي :

انخفاض في هرمون **FSH** وارتفاع في هرمون **LH** - ارتفاع هرمون **E2** وانخفاض هرمون **PROGESTERONE** - ارتفاع الهرمون **TESTOSTERONE** وارتفاع هرمون **PROLACTIN**

بمعني ان المصابين بتكيس المبايض يدورون في حلقة مغلقة بسبب اختلال في توازن هرمونات وذلك بسبب زيادة هرمون الاستروجين في توقيت خاطئ من الدورة والمعروف انه يرتفع ببداية الدورة الشهرية وينخفض بنهايتها وارتفاعه يرفع هرمونات اخري التي بدورها تساعد في زيادة ارتفاعه فترتفع هرمونات اخري كما ذكرنا وهذا ما يؤدي الي تكون حويصلات صغيرة ومتعددة على المبايض مع زيادة سمك الطبقة الخارجية للمبايض وهذا يؤدي الى عدم انتظام الدورة وغيابها وبالتالي عدم حدوث تبويض



كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

مقارنة مهمة لتوضيح التقسيم القديم للاعشاب وبين التعامل بالمواد الفعالة الكيميائية

١- المضادات الحيوية :

هي الاعشاب التي تعمل على قتل الفيروسات والميكروبات التي تدخل الجسم
عكبر النحل ، قسط هندي ، حبة البركة ، زنجبيل ، قرفة ، عرقسوس ، كركم ، عسل

٢- مقويات مناعه :

هي الاعشاب التي تعمل على تقوية مناعة الجسم وذلك بدعمها للجهاز المناعي
حبة البركة عسل قشرالرمال الزنجبيل زعتر حلتيت عرقسوس أشناسيا بابونج أخيليا جينسنج

٣- مسكنات :

هي الاعشاب التي تعمل على تسكين الالم قرنفل ، يانسون ، نعناع ، لحاء الصفصاف ، بابونج

٤- مهدئات :

الاعشاب التي تعمل على تهدئة الالم يانسون بابونج هيل ميرمية بنفسج ، زعفران ، بنفسج

٥- مهدئات التهاب :

هي الاعشاب التي تعمل على تهدئة الالتهابات وقت الالم
يانسون ، بابونج ، هيل ، ميرمية ، لوز ، بنفسج ، زعفران ، بنفسج

٦- مسكنات ألم ظاهري :

هي الزيوت التي تعمل على تسكين الالم خارجيا
القرنفل وزيته ، زيت الفلفل ، زيت النعناع ، زيت القرفة ، لبخة نعناع

٧- مدملات الجروح :

هي الاعشاب التي تعمل على اقفال الجروح وامكان النزف داخليا وخارجيا
دم الاخوين ، عشبة ذنب الخيل ، القهوه ، زهر الرمان

٨- موقفات نزيف :

هي الاعشاب التي تعمل على ايقاف النزيف
الانجبار ، ذنب الخيل ، سرو ، حرنكش ، بصل ، بن محمص

٩- مجلطات دم :

الاعشاب التي تعمل على ايقاف النزيف قهوه ، دم الاخوين ، سماق ، عصف

١٠- مميعات دم :

هي الاعشاب التي تعمل على تمييع الدم وعدم تخثره لحاء الصفصاف ، زيزفون ، زنجبيل

١١- منقيات دم :

هي الاعشاب التي تعمل على تنقية الدم من الشوائب
بابونج ، عصف ، محلب ، عناب

١٢- مدملات قرحة المعدة :

هي الاعشاب التي تعمل على علاج قرحة المعدة
صبر ، هندي شعير ، بذر كتان ، عرق سوس

١٣- مدملات الجروح والقروح :

هي الاعشاب التي تعمل على إدمال الجروح والقروح في الجسم
عسل ، قهوه مطحونه ، دم الاخوين ، ورد ناعم ، انجبار ، كركم ، بابونج ، أم الف ورقه

١٤- مبردات :

هي الاعشاب التي تعمل على تبريد وتخفيف حرارة الجسم
ليمون ، خيار ، تمر هندي ، عرق سوس ، حميض ، صفصاف ، شمندر ، برتقال

١٥- مهضمات الطعام :

هي الاعشاب التي تعمل على المساعدة في هضم الطعام
نعناع ، قرفة ، شمر ، كراويا ، غار ، يانسون ، زعتر ، عسل

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

١٦- طاردات غاز :

هي الاعشاب التي تعمل على تخلص الجسم من الغازات
بردقوش ، يانسون ، كمون ، كراويا ، نعناع ، هيل ، شمر

١٧- منومات :

هي الاعشاب التي تعمل على المساعدة في النوم
بابونج ، لافندر ، زيت اللوز الحلو ، ورد البنفسج

١٨- منبهات :

هي الاعشاب التي تعمل على تنبيه الجسم وعدم النوم
قهوه ، شاي ، جينسج ، كاكاو

١٩- مفتتات حصي :

هي الاعشاب التي تعمل على تفتيت جميع الحصى بأنواعها
خله بلدي ، شواشي الذره ، زيتونه اسرائيلي ، شمر ، حلفا بر

٢٠- مدرات بولييه :

هي الاعشاب التي تعمل على إدرار البول
شواشي الذره ، شمر ، عشبة ذنب الخيل ، حلفا بر ، حلبة

٢١- مدرات الحليب :

هي الاعشاب التي تعمل على إدرار الحليب لدى المرضع
شمر ، كراويه ، حلبة ، شبت ، حمص ، سمسم ، شعير

٢٢- مسمنات :

هي الاعشاب التي تعمل على زيادة الوزن
فستق ، حب العزيز ، حب السمكه ، زبيب ، لوز ، نشا

٢٣- مشهيات :

هي الاعشاب التي تعمل على فتح الشهية
حلبه ، هندباء ، خرشوف ، هليون ، بقدونس ، كراث ، راوند ، خس

٢٤- منحفات :

هي الاعشاب التي تعمل على تنحيف الجسم وتقليل الدهون
مريميه ، سندروس ، مردقوش ، فلفل اسود ، نعناع ، سنامكي

٢٥- ملينات :

هي الاعشاب التي تعمل على تليين البراز في الامعاء والتخلص منه
سنامكي ، حنظل ، صبر ، راوند ، زيت اللوز الحلو ، زيت خروع ، زيت العنب

٢٦- مخفضات ضغط :

هي الاعشاب التي تعمل على تخفيض الضغط
اخيليا ، زعرور ، ورق الزيتون ، بردقوش ، دوم ، نقيع الكرديه باردا

٢٧- معطسات :

هي الاعشاب التي تساعد الانسان في العطاس
عود القسط الهندي ، خردل ، زعتر ، زنجبيل ، فلفل اسود

٢٨- مقشعات :

هي الاعشاب التي تعمل على إخراج البلغم من الجسم
عرقسوس ، حشيشة السعال ، ورق جوافا ، زيزفون ، زعتر ، لبان ذكر ، عسل

٢٩- مسخنات :

هي الاعشاب التي تعمل على تسخين الجسم
زعتر ، عدس ، عسل ، قرفه ، خولنجان ، كرفس ، لسان الثور ، فلفل

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

٣٠ - طاردات الديدان :

هي الاعشاب التي تعمل على إخراج الديدان من البطن
بذر القرع الغير محمص ، حلتيت ، ثوم ، خروع ، سنا مكى ، شيح

٣١ - طاردات طفيليات :

هي الاعشاب التي تعمل على إخراج الطفيليات من الجسم
حلتيت ، شيح ، ثوم ، صبر صقطني ، شمر ، بذر القرع ولبه ، خروع ، قشر الرمان

٣٢ - مفرحات قلبيه :

هي الاعشاب التي تعمل على تفريخ القلب وفي نفس الوقت تنقية الدم
عشبة لسان الثور ، مسك ، زعفران ، لافندر ، مليسا

ماهو الغذاء الجيد والصحي

يتكون الطعام من : البروتينات - المواد الدهنية - الهيدروكربونات - الفيتامينات - المعادن ..

البروتينات : تفيد في بناء الأنسجة الجديدة وفي النمو والصحة وموجودة في المصادر الحيوانية من لحوم وبيض وحليب وغيرها وهي أهم في الفائدة من الموجودة في المصادر النباتية من خضروات وحبوب ومكسرات ويحتاج الانسان العادي المتوسط العمر الي ١ جرام لكل كيلو من الوزن تقريبا والاطفال والشيوخ يحتاجون لكميات اكبر

المواد الدهنية : تفيد في امداد الجسم بالطاقة وهي قد تستهلك فوراً أو تخزن لحين الحاجة وتوجد في المصادر النباتية والحيوانية كالزبدة والبيض والحليب والسوداني والزيوت وغيرها يحتاج الانسان العادي متوسط العمر الي كمية تناسب مع الجهد والعمل المبذول من ١٥ - ٣٥ يلزمه منها ويخزن الباقي لحين الحاجة

الفيتامينات

وهي نوعان : ١- نوع يذوب في الدسم ٢ - نوع يذوب في الماء

الأول وهو نوع يذوب في الدسم : وهي فيتامينات A - D - E - K

فيتامين أ - A : هو فيتامين مهم جدا لنمو الاعضاء ومقاومة الأمراض وتجديد الجلد وصبغته ويحسن النظر وله تأثير علي الدرقية ومهدئ للجهاز العصبي .
اهم مصادره الزيوت النباتية بشكل عام والسمك والبيض والزبدة والاوراق الخضراء والتوت وامشمش والجزر والخوخ وغيرها .

فيتامين د - D : وله عدة انواع متماثلة في التركيب ١ د ٢ د ٣ د ٤ د ونقصه يسبب اضطرابات في نمو العظام كلها واصابة الجسم بضعف عام ويؤثر علي نمو الاسنان وتقوس الساقين والكساح عند الاطفال ولين العظام عند الكبار
اهم مصادره زيت كبد الحوت والكبدة والحليب والسمك والبيض ولزبدة والقشدة وقشور القمح .. ويتكون في الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس فوق البنفسجية التي تتواجد من بعد الشروق للظهر ومن بعد العصر للغروب

فيتامين و - E : له وظيفة هامة جدا في الثدييات كلها ويتوقف عليه العقم والخصاب عند الانسان ويفيد في منع الاجهاض وتنظيم الدورة الشهرية عند النساء وبنيقصة تقل الشهوة الجنسية وضعف الخصيتين وتضخم البروستاتا وسقوط الشعر .

اهم مصادره القمح خاصة في بداية انباته وفي زيت الذرة والصويا والسمسم وفستق العبيد والزيتون والقطن والخس والبندق والجوز والعدس وصفار البيض والطماطم والجزر .

فيتامين ك - K : له دور كبير في وقف نزيف الأوعية الدموية لانه يساعد علي تجلط الدم ونقصه يؤدي للنزيف العضوي والداخلي .

اهم مصادره الأوراق الخضراء كرنب وسبانخ وقرنبيط وجزر وحبوب القمح وزيت الصويا

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الثاني وهو نوع يذوب في الماء : وهي فيتامينات C – B – H – FOLIQUE ACIDE
فيتامين ج – C : هو مفيد لنشاط الجسم وزيادة الطاقة ويدعم عمليات الأكسدة ومقاومة الأمراض ونقصه يتسبب في مرض الاسقربوط الذي يهلك اللثة ويتسبب في ضعف عام للجسم اهم مصادره الفلفل والفجل والليمون والبرتقال والحمضيات بشكل عام وفي البقدونس والخضروات والفواكه الطازجة

مجموعة فيتامين B المركب : هي مجموعة من الفيتامينات التي تتفق في بعض المواصفات كاتفاقها في المصدر نفسه ولكنها تختلف في منافعها وتأثيراتها وتركيبها الكيميائي ومنها :
فيتامين ب ١ فيتامين ب ٢ فيتامين ب ٣ فيتامين ب ٦ فيتامين ب ١٢
وبعض الفيتامينات الاخرى مثل B3 B4 B5 B13 B14

فيتامين ب ١ : يؤدي نقصه الى : اختلال توازن الجسم وحدوث اضطرابات هضمية شديدة (امساك وسوء هضم) – الشعور بالتعب والارهاق – التهاب الاعصاب – تشقق اللسان – ضعف القلب – ارتفاع نسبة السكر الاصابة بمرض البري بري وحدوث الشلل .
اهم مصادره : الخميرة البيرة والشوفان والشعير وقشور الأرز والقمح والحليب والكبد والبيض والبطاطم والفاصوليا والليمون والجزر والعنب والخوخ والموز وزيت الذرة
فيتامين ب ٢ : ويسمى فيتامين الجمال والعيون البراقة لفوائده في سلامة الجلد والعيون ويفيد كثيرا في تنشيط النمو

ويؤدي نقصه الى : اضطرابات نفسية وجلدية – التهابات الملتحمة والخوف من الضوء
اهم مصادره : الخميرة البيرة والسبانخ والبيض والحبوب والليمون والمشمش والكبد والكلبي
فيتامين ب - ب : يتداخل في عمليات الأكسدة في الجسم ويساعد علي الهضم وعلي التنفس
يؤدي نقصه الى : حدوث آفات جلدية كالأحمرار والحكة والبثور والتقيح – اعراض عصبية كالنرفزة والصداع – عدم النمو – بطء الفهم وضعف الذاكرة – الشعور بالألم – تعرق الاطراف الخوف والهوسه

اهم مصادره : المشمش والكبد والحليب والليمون واللحوم
فيتامين ب ٦ ك : يساعد في عمليات استقلاب اللحوم والبروتينات
ويؤدي نقصه الى : حدوث نوبات الصرع – التهابات جلدية – اضطرابات هضمية – فقر دم
اهم مصادره : الخميرة البيرة اللحوم البقول الموز الاجاص السبانخ الحليب
فيتامين ب ١٢ : لهذا الفيتامين تركيب معقد جدا وله أهمية كبيرة في جسم الانسان فهو ينشط الكبد والدماغ وكامل الجسم ويشرف علي بناء الكرات الحمراء ويجدد الدم
ويؤدي نقصه الى : فقر الدم الشديد – العصبية – الخمول والصداع – الاكتئاب – الدوار واضطراب التوازن (فقد التوازن في حال غمض العينين)

اهم مصادره : الكبد واللحوم والسّمك والبيض
فيتامين هـ – H : يدخل في تخليص الجسم من السموم ويحافظ علي حيوية الدماغ ونقصه يؤدي الي التهاب الجلد وتساقط الشعر وافرازات دهنية علي الجلد

اهم مصادره الكبد واللبن وخميرة البيرة والحليب والبيض والجزر والسبانخ
حمض الفوليك اسيد - FOLIQUE ACIDE : هو حمض هام جدا في تشكيل المادة الوراثية في الخلية وفي النمو الصحيح ولإنتاج كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي لفقر الدم
اهم مصادره : الاوراق الخضراء كالسبانخ والسلق والبقدونس والقرنبيط وغيرها

المعادن

المعادن لا تقل أهمية للجسم عن الفيتامينات وهذه لا تغني عن تلك وهي تعمل علي تنظيم وظائف الخلايا وتوازن قلبية الدم والأكسجين والغدد والهرمونات ووظائف اخرى لا يمكن حصرها وهذه أهم المعادن المهمة للجسم .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الصوديوم : هو عنصر هام جدا للحياة وهو موجود في كل السوائل الحيوية في الجسم .. ويفقد الجسم منه يوميا عن طريق الإفرازات لذا يجب تعويضه باستمرار والكمية المطلوبة ١٠ جرام يوميا ولكن في الأجواء الحارة وحالات الجهد والتعرق يجب زيادة الكمية

اهم مصادره ملح الطعام واللحوم والبقول والقمح والشعير والبيض
البوتاسيوم : لا يقل أهمية عن الصوديوم وهو يدخل في تركيب العضلات وكرات الدم وضروري للأعصاب والشرابين ونقص الصوديوم والبوتاسيوم يؤديان لسرعة التعب الفكري والعضلي والتشنجات للعضلات وضعف مقاومة الأمراض وسوء حالة الفم والأسنان وغيرها
اهم مصادره البقول والشعير والقمح واللحوم والطماطم

الحديد : يدخل الحديد في خلايا الجسم خاصة انه يدخل في تكوين مادة الهيموجلوبين الصباحية الداخلة في تركيب كرات الدم الحمراء ويعمل علي نقل الأكسجين من الرئة الي اجهزة الجسم المختلفة ونقصه يؤدي لفقر الدم والأنيميا ويدخل في تركيب البروتين الدموي في العضلات .
اهم مصادره لحوم بيض مشمش بلح عنب تين لوز سبانخ خس بقدونس موز خووخ جوز خميرة بيرة وغير ذلك

الكالسيوم : عنصر مهم جدا لبناء العظم والاسنان والاضاف ونقصه يؤدي الي تقوس العظام والكساح ونخر الاسنان وسوء تشكلها وآلام العضلات والتشنجات ونقصه في الدم يتسبب في النزف لأن له علاقة بتخثر الدم

وأهم مصادره الحليب ومشتقاته والبيض وبعض الخضروات والفاكهة
الفوسفور : يدخل في تركيب العظام والاسنان ويساعد علي ترسب الكالسيوم في العظم ويمد المخ بالغذاء وينشط الأعصاب

وأهم مصادره النخاع البيض الحليب الكبد السمك الكلي
الماغنسيوم : يدخل في تركيب جميع خلايا الجسم وأهم مصادره المشمش اللوز التمر الخضروات ونخالة الحبوب

اليود : يوجد في الجسم وأهم مكان لتواجده هو الغدة الدرقية ليساعدها علي القيام بعملها في إفراز الهرمونات ونقصه يؤدي الي الخمول والضعف وتضخم الغدة الدرقية وهو منشط للجسم عامة ويساعد في مقاومة الأمراض

اهم مصادره الاغذية البحرية ويوجد بقلّة في السبانخ والطماطم والجزر
الزنك : يساعد علي حفظ نسبة السكر في الدم ويدعمه ضد الأمراض المختلفة واهم مصادره اللحوم البحرية والكبد والذرة

الفلور : يدخل في تركيب الاسنان فيكسبها صلابة ومناعة ضد النخر اذا كان بنسبة صحيحة واهم مصادره الخس والاسماك والبيض وبعض مصادر المياه غنية به
السيليكون :

من المعروف ان السيليكون يمتاز بفوائده التجميلية للجسم ولكنه له العديد من الفوائد الصحية مثل بناء أنسجة العظام والأنسجة الضامة ومفيد للشعر والاضافر والجلد كذلك يلعب معدن السيلكون دوراً حيوياً في علاج الأرق وتصلب الشرايين وإضطرابات الجلد ، يعتبر السيلكون ثاني أكثر المعادن الموجودة على قشرة الأرض هو من المعادن الهامة المطلوبة بقوة من أجل مفاصل قوية ومرنة و عظام ذات صحة و جلد متوهج ، يوجد السيليكون بشكل طبيعي في جسم الإنسان ينتج من تفاعل بعض الاحماض ومن الضروري أن يتضمن نظامنا الغذائي العناصر التي تحتوي على عنصر السيليكون .

أعراض نقص السيليكون بالجسم : ترقق وتساقط الشعر و هشاشة الأظافر و سهولة كسرها و التجاعيد بالبشرة و الشيخوخة المبكرة و العظام الضعيفة و ضعف الأنسجة ويظهر في حالات التنام الجروح ببطء .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

بعض المصادر الهامة للحصول على معدن السيليكون : من أهم المصادر الهامة لهذا المعدن الحبوب و التفاح والفول السوداني و الجزر و البصل و الخيار و القرع و العسل و السمك و الشوفان و اللوز و البرتقال و الماء .

الفوائد الصحية لمعدن السيليكون : بعد الأوكسجين يتواجد السيليكون بوفرة في قشرة الأرض لم تنظر البشرية لأهمية هذا العنصر من الناحية الفسيولوجية سوي مؤخرًا بسبب تواجده بكثرة في الأنسجة الحيوانية و الأنسجة النباتية لهذا أثبت الدراسات التي تم إجراؤها على هذا العنصر الهام نتائج مبهره حقًا منها :

– **يساعد المعدن على منع تشوهات العظام :** يساعد معدن السيليكون معدن الكالسيوم في نمو المفاصل و الحفاظ على العظام لأنه يساعد على مرونة العظام عن طريق إنتاج المزيد من مادة الكولاجين كما أنه يساعد على شفاء إضطرابات العظام و الكسور و الكدمات .

– **يمنع الصلع :** الصلع أو داء الثعلبة يتأتي بترقق و تساقط الشعر في الأغلب يكون نتيجة تناول نظام غذائي يفتقر للمواد الغذائية الهامة تحديدًا معدن السيليكون الذي يشجع على نمو الشعر و يزيد من لمعانه و تألقه .

– **يحافظ على مظهر الجلد :** السيليكون من المعادن و المواد التي تستخدم بكثرة في عيادات التجميل حيث أنه يمنع الجلد من الترهل و يعطي له توهجه الطبيعي و يمنع العديد من المشاكل الجلدية الخطيرة لهذا يفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على السيليكون أفضل من الحقن .

– **يساعد على الشفاء :** يلعب معدن السيليكون دورًا أساسيًا في الوقاية من العديد من الأمراض كأمراض السل التي ترتبط بالأعشية المخاطية و زيادة معدل الشفاء من الكسور بالعظام .

– **يمنع ترسب الألومنيوم :** حيث أن زيادة الألومنيوم يضرر بالدماغ و زيادته تؤدي إلى الإصابة بالزهايمر يعمل السيليكون على ربط الألومنيوم فيمنع إمتصاص الألومنيوم من القناة الهضمية و يقلل من أعراض تسمم الألومنيوم .

– **العمل على تجديد الغشاء المخاطي** حيث يحتوي السيليكون على الفوائد الصحية التي تعمل إستعادة الغشاء المخاطي في الجهاز التنفسي خصوصًا في الحالات التي يعاني فيها الإنسان من الجفاف .

– **يمنع هشاشة الأظافر** يعلب دورًا في المحافظة على الأظافر و يساعد على تجديدها و حمايتها من التكسر و التشقق .

– **يقوي الهيكل العظمي للجسم** لأنها تزيد من ترسب معدن الكالسيوم بالعظام .

– **يساعد على منع تصلب الشرايين :** تصلب الشرايين يزيد من عرقلة تدفق الدم و أثبت الأبحاث الأخيرة أن السيليكون يقلل من خطر أمراض القلب و الشرايين و النوبات القلبية و السكتات الدماغية ايضًا بسبب المساعدة على تدفق الدم بحرية .

و هناك معادن اخري مثل الكلور والمنجنيز والنحاس والسيلسيوم وغيرها مما يحتاج للخضوع لكورس خاص في علم التغذية .

تأثير الاعشاب في الجسم البشري

تأثير الاعشاب بتركيباتها علي الجسم البشري ليس بقوة الادوية الكيميائية لان الصيادلة لجأوا الي فصل المواد الفعالة واستخدامها مع اضافة بعض المواد الصناعية الكيميائية التي تحفزها وتعمل علي توصيلها للدم بسرعة مهملين في هذا الجانب الاثار الجانبية لتلك المستحضرات علي الجسم وليس لها اثار جانبية علي المريض الا في حال وجود حساسية عند المريض من عشبة معينة حينها يتوقف المريض عن استخدامها بدون توقع اي ضرر عليه ويقوم باستبدالها بعشبة اخري من قبل متخصص ودارس

مثل البردقوش مثلاً فهو يحتوي علي مواد مهدئة ومضادة للالتهابات كما ذكرنا سابقاً ... فعند استخدامه لمشاكل القولون او مشاكل تنظيم الغدد والهرمونات او مشاكل الرئة في وجود استخدام ادوية كيميائية فهو سيكون له دور فعال في المطلوب منه كما انه سيعمل علي تنظيف

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الكبد من السموم التي ستتراكم فيه نتيجة الكيمياء الموجودة في الدم بحكم انه فلتر الجسم والمنقي لجسم من السموم ... يعني البردقوش هنا اشتغل علي اكثر من عضو واصلحه في وقت واحد

والاعشاب عكس الادوية الكيميائية في التأثيرات لانها تصلح مع استخدامها بعض الاعضاء الاخري وهذا امر ملموس جدا والسبب في ذلك هو تعدد المواد الفعالة في العشبة الواحدة وتأثيرات هذه المواد الفعالة وتفاعلها في الدم ووصولها لاعضاء مختلفة في نفس وقت العلاج لعضو ما مقصود بعينه في الجسم .. فعلي المعالج ومتخصص العلاج بالاعشاب ان يراقب تأثير العلاج بالاعشاب علي المريض الذي يتابعه

فالادوية سواء كانت طبيعية او صناعية من المنتظر ان يحدث بسبب تكوينها من مواد فعالة كثير من التفاعلات الكيميائية في الجسم مما ينتج عنه اثار جانبية ليس لها علاقة بالمرض المراد علاجه .. لذلك عندما يحدث ويتعرض شخص ما لتأثير جانبي غير مرغوب فيه نتيجة استخدام عشبة معينة مثل الزغلة او الصداغ او الرغبة في القئ فعلي المعالج ان يأمر بتخفيض جرعة العلاج او التوقف عن تناول العشبة او التركيبة العشبية .. وعلي المعالج ايضا ان ينتبه جيدا ويكون علي علم بتفاعل الادوية العشبية مع الاطعمة التي يتناولها المريض ومع الادوية الكيميائية التي يتناولها حتي لا تحدث اي اثار سلبية واردة ان تحدث

علي سبيل المثال اذا كان المريض يعاني من ضعف السيولة بسبب مشاكل في القلب وكتب له الطبيب المعالج قرص اسبرين او اي دواء للسيولة للوقاية وجاء المعالج بالاعشاب وصف له ورق الصفصاف لنفس المشكلة او مشكلة اخري والصفصاف يحتوي علي مواد تزيد السيولة ولها نفس اثر الاسبرين كما نعرف هنا سيحدث ان المريض تناول مواد مسيلة اكثر من حاجته ويؤدي الي ارتفاع نسبة السيولة عنده وهذا يعرضه لمشاكل صحية ومرضيه هو في غني عنها

وكذلك الادوية المضادة للاكتئاب التي تعرف بمثبطات انزيم مونو امين اوكسيداز MAOI فعشبة القديس يوحنا تعتبر مثبطة لانزيم مونو امين اوكسيداز ايضا فاذا تناول المريض ادوية مضادة للاكتئاب وجاء الاخصائي والمعالج بالاعشاب وصف له تركيبة مهدئات فيها عشبة القديس يوحنا فالمريض هنا يتناول جرعات زائدة فوق احتياجه للمثبطات ويتعرض لاثار جانبية سلبية لذلك يجب علي اخصائي الاعشاب ان يعرف من المريض نوعية الادوية التي يستخدمها وهل هي ستتعارض مع الاعشاب التي سوف يصفها له ام لا

يجب اختيار العشبة الموافقة للتشخيص وذلك يتأتي بالتشخيص الصحيح علي يد طبيب متخصص بفحوصات طبية تبين وتوضح علامات المرض واعراضه وايضا بمعرفة ودراسة العشبة جيدا بموادها الفعالة مع معرفة الجرعات المناسبة

والجرعات تتحدد تبعا لخصائص المواد الفعالة التي تتميز بها واثرها علي الجسم البشري وتتحدد ايضا بعمر المريض ... فالرضيع يختلف عن الطفل و الشاب و المرأة الحامل

خطوط عريضة في استخدام الاعشاب

لا تصف عشبا الا بعد دراسته جيدا : بمعنى ان نعتمد علي البحث الجيد ودراسة العشبة جيدا قبل وصفها حتي لا تأتي بنتائج سلبية مع المريض وتكون هنا مضرة وليست علاجية مثال بسيط اذا وصفنا العرقسوس لمريض يشكو من التهابات في معدته ثلاث مرات يوميا وهو يعاني من ضغط مرتفع ويأخذ علاج له ... هنا سيكون العرقسوس في محل خطورة للمريض لانه سيتسبب في ارتفاع الضغط والمعالج يريد علاج المعدة وهذا ان دل فإنما يدل هلي عدم دراسة جيدة للعشب ومواده الفعالة وخصائصها جيدا

لا تأخذ التعريف بالعشبة من مصدر واحد وتعدده مصدر مسلم به : اي انه يجب الرجوع والبحث في مصادر عديدة والجمع بينهما بعد مقارنتهم ببعض لنخرج بجديد مفيد من التعدد للمصادر

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الالتزام بالجرعات المحددة وعوامل الامان : مهم جدا ان ننقيد بالجرعات مع كل مرحلة عمرية نتعامل معها ويجب ان نعرف جيدا خصائص كل عشبة حتي نستطيع تحديد الجرعة المناسبة لسن وعمر المريض سواء كان هذا العشب مفرد او في تركيبة فالالتزام بالجرعة الصحيحة والسليمة وعدم تعديها لا يضعك انت كعلاج ولا يضع المريض في موضع المخاطرة

الانتباه للحساسية مع المريض ومتابعته : يجب عليك كمعالج بالاعشاب ان تتابع مريضك ضروري جدا خاصة في اول بداية تناوله للجرعات المحددة سواء بالاتصال الهاتفي او بأي طريقة اخري من وسائل الاتصال للاطمئنان علي عدم وجود او ظهور حساسية تجاه عشب معين وذلك متمثل في قئ او اسهال او حكة او صداع او اي شئ يحدث يكون غير طبيعي ... وعندها تطلب منه التوقف فورا ومراجعة الدواء العشبي لتغييره او تعديله او تقليل الجرعة حسب ما تقرر من خلال دراستك لحال المريض

الانتباه جيدا للحوامل والمرضعات : يجب الحذر كل الحذر عند التعامل مع الحوامل بالاعشاب والنباتات الطبية وخصوصا في الاشهر الاولى والاخيرة في الحمل فلا توصف اي اعشاب علاجية للحامل في شكل جرعات ثابتة يوميا سواء كانت مفردة او تركيبات .. والمسموح به هو كوب واحد فقط من عشبة مفردة لتخفيف عرض مفاجئ كتقلصات او مغص او صداع وتكون مرة واحدة فقط فيجب الانتباه للاعشاب المنشطة للرحم لانها قد تتسبب في اجهاض مبكر للمرأة ويجب الانتباه جيدا عند وصف اي عشبة للام المرضعة وخصوصا الاعشاب المليئة والمسهلة لانها تؤثر علي الرضيع

التنويه المورينجا وورق الزيتون_العشبتان الامتتان للحوامل في اي مرحلة من مراحل الحمل ولا خطورة منهما علي الاطلاق

اذا قرر الاطباء اجراء جراحة للمريض فلا تتدخل بالاعشاب : قد يأتيك مريض تقرر له تدخل جراحي فوري وقد وصف له احدهم ان الاعشاب قد نغنيه عن الجراحة ... هنا لا تدخل وتعطل الجراحة بالاعشاب حتي لا يؤدي ذلك لمخاطر انت في غني عنها وقد تؤدي بالمريض للوفاة لأن وقتها سيكون الوفاة سببها انت واعشابك

يجب الحذر من الاعشاب المحتملة الخطر : وذلك مثل الاعشاب المهدئة في الحالة الجنسية للرجال والنساء لانها قد تؤدي لمشاكل معهم والاعشاب المنبهة للجهاز العصبي فكثرتها تؤدي لتوتر وخلل عصبي .. واستخدام المليينات بدون دراسة وعلم تسبب مشاكل في المعدة والقولون وهكذا مع اي عشبة تحتتمل الضرر اذا استخدمت بشكل خاطئ غير مدروس كل هذه القواعد والتنبيهات المهمة والهامة تساعدك علي فهم طبيعة العشبة او النبتة التي تتعامل معها وكيف هي ذات تأثير قوي وفعال ... وكيف تعطي المريض الثقة في المعالج وفي العلاج بالاعشاب عموما ...

تداخلات النباتات الطبية مع الأدوية

يعرف النبات الطبي بأنه النبات الذي يحتوي في عضو أو أكثر من أجزائه علي مادة كيميائية أو أكثر تكاد تصل ل ٢٠٠ مادة فعالة ، ويكون لديه القدرة الفسيولوجية على معالجة مرض معين، أو على الأقل التقليل من الأعراض ، وذلك إذا أعطيت للمريض إما بصورتها النقية بعد استخلاصها من المادة النباتية وإما باستعمالها على صورتها الأولى على شكل عشب نباتي طازج أو مجفف أو مستخلص جزئياً .

فمع تقدم العلوم الصيدلانية وخاصة علم العقاقير الصيدلانية فقد حلت الأدوية محل التداوي بالاعشاب ، وفي الوقت الحاضر أخذت المداواة بالاعشاب والإقبال عليها حيزاً كبيراً ، وخصوصاً بعد أن أدرجت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية الأعشاب الطبية تحت قائمة المكملات الغذائية .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

في عام ١٩٧٧ أجريت دراسة لمستخدمين الأعشاب الطبية في العلاج فوجدت أن ٦٠ مليون شخص يستخدمون الأعشاب الطبية ، وأن ربع هذا العدد كانوا يستخدمون الأعشاب الطبية مع أدوية كان الطبيب قد وصفها لهم . ولذلك فإن أكثرهم عرضة للتداخلات الدوائية ، ومن الجدير بالذكر أن من ٦٠-٧٠ % من الأشخاص الذين يستخدمون الأعشاب لا يخبرون الطبيب أو الصيدلاني أنهم يستخدمون تلك الأعشاب عند صرف علاج لهم.

ولسوء الحظ فإن الأوراق العلمية التي تتحدث عن التداخلات الدوائية قد تكون معدومة وقد يكون السبب في ذلك هو أن النبات يحتوي على عدد كبير من المواد الكيميائية ، الأمر الذي يصعب تحديد المادة الكيميائية التي أحدثت التداخل .

معظم التداخلات الدوائية مع الأعشاب الطبية قد تكون متوقعة الحدوث بناء على أسس علمية وليست مبنية على أسس تجريبية إلا في حالات محدودة جداً ومن الأمثلة على ذلك:

نبات الجنسینگ : ويسمى العشبة السحرية والنوع الجيد منه إذا تعرض للبخر قبل أن يجف صار أحمرأ والنبات ينبت في الأمكنة المظلمة والرطبة بعيداً عن أشعة الشمس والجزء المستخدم هو الجذور .

فاستخدام نبات الجنسینگ يؤدي إلى تثبيط أيض دواء (هيكساباربيتال Hexabarbital وهو غني بالمنومات والمهدئات) - ويؤدي إلى زيادة طرح الفيتامينات ب١ ، ب٢ ، وفيتامين ج - وتوقعات بحدوث تداخلات دوائية مع الأدوية الخافضة للسكر وأدوية القلب - كما أنه يزيد من فعالية الأدوية المانعة للتجلط - ونظراً لاحتوائه على أستروجين نباتي فإنه يفضل عدم استعماله مع ادوية الهرمونات الأنثوية فقد سجلت حالات نزيف مهلي عند سيدات يستعملنه وقت البيريود او مع الخلل الهرموني - وقد وجد أنه يزيد من فاعلية أنواع الكورتيزون.

الثوم: يمكن أن يزيد من فعالية الأدوية المانعة لتجمع الصفائح الدموية - وللثوم خاصية خفض ضغط الدم العالي لذا يجب الحذر عند استعماله مع الأدوية خافضة الضغط - ومع أدوية الحساسية حيث قد يزيد الحالة سوءاً

العرقسوس: يحتوي العرقسوس على مركبات كيميائية عديدة منه: مادة الجليسيرين وسكر الجلوكوز والسكروروز وهو المسؤول عن المذاق الحلو - والمركبات الصابونية تؤدي إلى تحلل خلايا الدم الحمراء - ولذلك فإن حقن سنتيمتر واحد من العرقسوس يؤدي إلى الوفاة بعكس شربه - كما يحتوي على الحامض الغليسيريئيني التي يعمل على حبس عنصر الصوديوم والماء في الجسم فيسبب ارتفاع ضغط الدم - لذلك لا ينصح بشرب العرقسوس لمن يشكو من ارتفاع التوتر الشرياني بسبب حدوث تداخل دوائي ما بين الأدوية الخافضة للتوتر الشرياني والعرقسوس .

الجنكة : وقد وجد أن أوراقها تحتوي على مواد فعالة تم تصنيفها على أنها مضادات أكسدة وتخفف نشاط الجذور الحرة المؤذية بالجسم ، وكما أن مستخلص أوراق النبات يحسن من عمل الدماغ عن طريق منع تجمع الصفائح الدموية ، ويزيد التروية الدموية فإنها تفيد في علاج مرض الزهايمر عندما يكون في مراحله الأولى وحالات الكآبة المستعصية وحالات طنين الأذن وضعف الانتصاب الجنسي

وهناك ابحاث محدودة عن إمكانية زيادة النزيف الدموي لمرضى يأخذون هذه النبتة مع أدوية تمنع تجمع الصفائح الدموية كالأسبرين و ادوية تميع الدم .

بقي أن نشير إلى أن هناك بعض الارشادات التي نضعها للحد من التداخلات :

- ١- تحديد العمر - طبيعة المشاكل الصحية - السلوك الجنسي - التدخين .
- ٢- معرفة التاريخ الدوائي : ضرورة المعرفة الدقيقة والواعية للأدوية المصروفة للمريض بوصفة طبية أو الأدوية التي لا تصرف بوصفة طبية . ذلك أن المريض لا يعير اهتماماً لتناول الأدوية التي لا تصرف بدون وصفة طبية وربما تكون هي السبب في حدوث التداخلات الطبية .
- ٣- المعرفة الجيدة بالدواء بمعرفة خصائص الدواء والتأثير السلبي والإيجابي بقدر الامكان .
- ٤- استخدام أقل عدد ممكن من الأدوية في المعالجة .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

٥- تثقيف المرضى : ويتمثل ذلك في إعطاء الإرشادات الكافية حول استخدام الأدوية ، وكذلك عن الأدوية الداخلة في المعالجة . والطلب من المرضى تسجيل أي أثر سلبي أو غير متوقع للدواء .

٦- المراقبة الدورية لنظام المعالجة : ليست فقط لتسجيل التداخلات السلبية للدواء ، وإنما أيضاً من أجل تسجيل الأثر الإيجابي .

٧- نظام المعالجة الفردية : من المعروف أن مدى الاستجابة الدوائية يختلف من شخص لآخر اعتماداً على عدة عوامل أهمها العامل الوراثي . وأن نظاماً علاجياً لمريض قد لا يناسب مريضاً آخر لنفس الحالة . ولذلك فإن الأولوية بوضع نظام لمعالجة المريض ، هي معرفة حاجة المريض ومدى استجابته للدواء .

الاستخدام الصحيح للأعشاب

بعد ان تعرفنا علي اجزاء النبات المستخدمة في العلاج ... يجب علينا ان نتعرف ونعلم كيفية الاستخدام الصحيح لها من اول خطوة وهي التجفيف ثم التخزين ثم الاستخدام العلمي الصحيح لها ... حتي نستطيع الحصول علي النتيجة الفعالة والقوية من المواد الفعالة من هذه النباتات الطبية

التجفيف والتخزين ثم استخدام الاعشاب ليس بالامر الهين كما يعتقد البعض .. فكونك معالج بالاعشاب يجعلك ويفرض عليك ان تكون مميزا بمعنى الكلمة عن مصادر بيع الاعشاب كالعطارين وغيرهم ... ويفرض عليك معرفة انتقاء واختيار العشبة الجيدة والصالحة للاستخدام من جهة تجفيفها وتخزينها العلمي الصحيح حتي تأتي بثمارها المرجوة منك كمعالج وان استطعت كمعالج بالاعشاب والنباتات الطبية ان تقوم بتجفيف العشبة بنفسك وتخزينها فهذا افضل طبعا وضمن لك وللمريض .. لانك ستضمن قوة تأثير العشبة في فعلها وايضا ستكسب ثقة المريض وغيره من محبي ومتابعي الاعشاب ... وهذا ما نطلبه ونعمل له في مجالنا هذا لذلك لابد من التعرف علي النبات وما يمر به من بدء زراعته حتي تخزينه

جمع واعداد وتجهيز النباتات الطبية

بعض التعريفات المهمة

النبات الطبي : هو النبات الذي يحوي كله او بعضه او احد اجزائه مواد فعالة ذات تأثير فسيولوجي علي الكائنات الحية .

النبات العطري : هو النبات الذي يحتوي في جزء من اجزائه علي زيت عطري .

مجموعة الورقيات : هي النباتات التي يكون الجزء الطبي المستخدم منها هو الاوراق مثل البردقوش والنعناع والريحان والزعتر .

مجموعة الازهار : هي النباتات التي يكون الجزء الطبي المستخدم منها هو الازهار الكاملة او اجزائها مثل البابونج والكردية والاقحوان والازاريون .

مجموعة الجذور : هي النباتات التي يكون الجزء الطبي المستخدم منها هو الجذور مثال العرقسوس والزنجبيل والخلونكان .

مجموعة البذور الزيتية : هي النباتات التي يكون الجزء الطبي المستخدم منها هو البذور مثل الخروع والخردل والكتان والسوسم .

الحبوب العطرية : هي الحبوب التي تحتوي علي زيوت عطرية (طيارة) مثل الكزبرة والينسون والكرامية والشمر والحبة السوداء .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

أجزاء النبات

نأتي بعد ذلك لمعرفة ودراسة النبات الذي سنتعامل معه كعلاج من حيث معرفة أجزاؤه وكيفية الاستخدام المناسب لكل جزء حتي يكون تأثيره قوي وفعال فالأجزاء المستخدمة من النبات

تنقسم النبتة الى قسمين : هوائية ولاهوائية

اجزاء هوائية وهي الاجزاء التي تعلو سطح الارض-

اجزاء لاهوائية وهي التي توجد في باطن الارض-

الاجزاء الهوائية وهي الاجزاء الاتية :

الورقة _ الساق _ القلف او اللحاء _ العيدان او الاغصان _ البراعم _ الشكير _ الزهرة _ اللقاح _ الصموغ النباتية

الورقة وهي الاكثر استخداما غالبا لغناها واحتوائها علي عدد كبير جدا من المواد الفعالة

الساق لا يستعمل او يستخدم غالبا مع العلم ان قشرة الساق غنية بالمواد الفعالة

القلف او اللحاء هو القشرة الخارجية للشجرة وهي غنية بعناصر ومواد فعالة كثير

البرعم وهو في اعلي الساق وهو غني بالمواد الفعالة ايضا لبعض الحالات مثل جنين القمح

العيدان وهي ايضا لا تستخدم غالبا الا ان هناك بعض الاعشاب التي تستخدم عيدانها مثل

المريمية والنعناع

الشكير وهو الطبقة الطرية بين او الغضة بين اللحاء واللب الداخلي في ساق النبتة نفسها

اللقاح وهو من اغني اجزاء النبات بالفيتامينات والمعادن والعناصر الاساسية مثل حبوب

لقاح النخل

الزهرة وهي معروفة طبعا ووظيفتها نقل الخصائص الوراثية في النبتة وهي غنية بالعناصر

والمواد الفعالة والمواد الصبغية مثل البانونج والكردييه والزعفران

الصموغ النباتية وهي عصارات نباتية تخرج غالبا من لحاء الاشجار مثل الصبر والمر ولبان

الدكر والصمغ العربي وهي صموغ تدخل في التراكيب العشبية وتركيب العديد من الادوية

الاجزاء الغير هوائية وهي البذور والجدور

البذور وهي تتميز بأنها غنية بالغذاء الضروري لنمو وخروج النبتة منها مثل السكريات

والدهنيات والبروتينات والبذور تعتبر مضادات حيوية طبيعية

الجدور وهو الجزء المسئول عن جميع العناصر الغذائية من التربة مثل الاملاح المعدنية

والماء وغيره ... والجدور تحتوي علي عناصر فعالة قوية جدا مثل القلويدات والفيتامينات

والسكريات

إعداد النباتات الطبية وتحضيرها

يشمل عدة مراحل :

تحديد موعد الجمع - طريقة الجمع - التنظيف - التثبيت - التجفيف - التعبئة - التخزين .

وتتعلق هذه المراحل علي عوامل مختلفة أهمها المكونات الفعالة في النبات والجزء النباتي

الموجودة فيه هذه المواد ، وفيما يلي دراسة بسيطة عن هذه المراحل التي يمر بها النبات

الطبي من مرحلة الجمع الي مرحلة الاستخدام او التسويق .

اولا - تحديد موعد الجمع :

تعد هذه المرحلة من أهم مراحل إعداد النبات الطبي سواء كان مزروع او بري .. حيث تختلف

طبيعة مكونات ونسبتها باختلاف الآتي :

عمر النبات - مرحلة نموه وتطوره - فصول السنة المختلفة - ساعات النهار - اختلاف

الجزء النباتي نفسه المراد الحصول عليه .

أ - عمر النبات : وجد ان كمية المواد الفعالة في بعض النباتات المعمرة تزداد بتقدم العمر ثم

تتناقص تدريجيا بعد عدد من السنين مثل جذور العرقسوس يتم جمعها بعد ٣ سنوات من

تاريخ زراعتها ، ونبات الراوند يكون مفعوله قوي جدا بعد ٦ سنوات من زراعته

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ب - النمو والتطور : لوحظ ان قلويد الهيوسين والهيوسيامين في أوراق نبات الأتروبا موجود بنسبة عالية جدا في جميع أطوار النمو باستثناء طور الإثمار فقد لوحظ غياب قلويد الهيوسين تماما في هذه المرحلة .

وأیضا ثبت أن نسبة القلويد في نبات السكران والداتورة مرتفع جدا خلال المرحلة الاولى من النمو ثم يبدأ في النقصان خلال مرحلة النمو الخضري ثم يعود للارتفاع مرة أخرى في مرحلة التزهير ثم ينخفض مرة أخرى أثناء تكوين الثمار والبذور .

كذلك لوحظ ان كمية المواد اللعابية في اوراق الخطمية وجذورها اتزداد مع ازدياد ازدياد النمو وبلوغه اقصى قيمة عند بداية الازهار .

كذلك في نبات النعناع تكون الزيوت العطرية الموجودة في الاوراق الصغيرة والحديثة غنية بمادة المنتون الذي يتحول في وقت الازهار الي المنتول وهو المادة الاساسية في النعناع .

ج - فصول السنة : تبين عدم احتواء نبات الراوند علي القلويدات عند جمعه شتاء علي العكس اذا جمع صيفا حيث لوحظ ارتفاع نسبة القلويد .

د - ساعات النهار : ايضا لوحظ ارتفاع نسبة الزيوت الطيارة للياسمين والبابونج في الصباح الباكر مقارنة بفترة ما بعد الظهر .

هـ - الجزء النباتي : كل جزء في النبات يختلف عن غيره في موعد الجمع وذلك لتكوين المواد الفعالة بنسبة عالية فيه

١ - الاوراق : تعتبر الفترة التي تسبق بدء تكوين الازهار هي الفترة التي تكون الاوراق غنية بالمكونات الفعالة ويستحسن جمعها باليد او قطع الافرع القوية وتجفيفها ثم فركها واخذ الاوراق واستبعاد الاجزاء الخشنة .

٢ - الازهار : تمتاز بقصر فترة جمعها وتتغير نسبة مكوناتها الفعالة بسرعة بتغير مراحل النمو لذلك تحتاج لعناية وخبرة في اختيار وقت الجمع .. فعلي سبيل المثال زهرة الاقحوان تجمع في حالة التفتح الكامل ، وزهرة الورد والياسمين تجمع في حالة نصف التفتح ، وزهرة القرنفل تجمع قبل التفتح .

٣ - الثمار والبذور : تجمع عادة عند اكتمال نموها وتماثل نضجها كما في الخلة البرية والحبّة السوداء

٤ - الاجزاء الارضية او الجذور : افضل وقت لجمعها هو فصل الصيف حيث يبدأ مرحلة الجفاف وتخزين المواد الفعالة لمواجهة فترة الشتاء كما في العرقسوس والحلاح .

ثانيا - طريقة الجمع :

تختلف طرق الجمع باختلاف الجزء النباتي المراد استعماله ، فهناك بعض النباتات لا بد من جمعها يدويا لصعوبة استعمال الآلات مثل النباتات الورقية كالنعناع والريحان والزعر ، وهناك بعض النباتات تحتاج للآلات في جمعها كالزيتون واوراقه وثماره .

ثالثا - التنظيف :

المقصود بهذه العملية هو التخلص من الشوائب والبقايا النباتية والحشائش وجزئيات الطين العالقة بالجزء النباتي وذلك للحصول عليه بجودة عالية ومظهر جيد علي سبيل المثال :

- تنظف الجذور النباتية والريزومات بوضعها في تيار ماء جاري او بإزالة القشرة الخارجية بما عليها من طين مثل جذور الحلاح وريزومات العرقسوس .

- تنظف النباتات الورقية مثل الزعر والنعناع والريحان بإزالة الاجزاء الغريبة كالسيقان والاغصان المختلطة بالاوراق .

- البذور والثمار تنظف باستخدام الغربال للتخلص من الحصى .

وبهذه الطريقة يصبح الجزء النباتي جاهز للتجفيف والتجهيز .

رابعا - التثبيت :

بعد جمع النبات وتنظيفه تستمر بعض العمليات الداخلية وتفاعلات حيوية وذلك عن طريق عمل وتفاعل بعض الانزيمات الموجودة في النبات ، لذلك كان من الضروري ايقاف ذلك

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

للحفاظ علي المكونات الفعالة دون ان تتفكك ، هذا ما يطلق عليه عملية التثبيت ، وتعتمد مجمل طرق التثبيت علي وضع النبات في بيئة او وسط غير ملائم لعمل تلك الانزيمات وأهم

طرق التثبيت هي :

أ - تغيير رقم الحموضة : عن طريق معاملة النبات الغض بمحلول حمض الخل بهدف تغيير رقم الحموضة نحو الوسط الحامضي ، ولكن هذه الطريقة غير صالحة لأنها تتسبب في تغيير نسبة وتركيز الجلوكوسيدات .

ب - استعمال المواد المعوقة : تتم بمعاملة النباتات ببعض المركبات الكيميائية مثل فلورو الصوديوم والبوتاسيوم وثاني كبريتيت الصوديوم بهدف تخريب القسم البروتيني من الانزيمات وايقاف عملها

ج - التملح : وتستخدم في حالة احتواء النبات علي جلوكوزيدات مثل نبات بصل العنصل حيث يعتمد علي استخدام الاملاح المرسبة للانزيمات مثل ملح الطعام او كبريتات الامونيوم

د - التجفيف السريع : عن طريق تعريض الجزء النباتي لحرارة لا تتجاوز المئة وذلك في مكان مظلم وبعيد عن الشمس ومهوي جيدا ويتطلب السرعة في ذلك لان البطء في رفع درجة الحرارة او اطالة الوقت احيانا يتسبب في تنشيط عملية التخمر داخل الخلايا ... تمتاز هذه الطريقة بسهولة وقلة الوقت لإتمامها ... وتختلف نسبة الماء في النبات من جزء لآخر

خامسا - التجفيف :

التجفيف من اهم العمليات التي تساعد في الحفاظ علي المادة الفعالة وعدم تلفها بنمو الفطريات وتعفن النبات او ازدياد نشاط الانزيمات وعمليات التحلل التي تؤدي الي تغيرات في مكونات النبات الفعالة .

التجفيف يوقف نشاط الانزيمات بسرعة

التجفيف يسهل طحن والنبات قبل اجراء عملية الاستخلاص بالمذيبات

التجفيف يقلل من وزن النباتات وبالتالي يسهل عمليات التعبئة والنقل والتخزين

لماذا نجفف الاعشاب؟

الاجابة بسيطة ومهمة جدا .. الا وهي .. الحفاظ علي العناصر الفعالة في النبات .. وذلك لاننا عندما نقوم بعملية التجفيف فإننا نقوم بعملية نزع الماء والرطوبة من النبات وتحويله من الصفة الغذائية الغالبة عليه الي صورة تكون فيها الصفة العلاجية غالبة عليه اكثر ..

كيف نجفف ؟ الكل يتذكر كيف كانت امهاتنا واجدادنا يجففون الفلفل الاحمر والبامية والتين والمشمش بثقبها ووضعها في خيط ويقوموا بتعليقها في البلكونة او في مدخل البيت في مكان به ظل ... وهذه هي الطريقة الصحيحة للتجفيف الا وهي الظل والتعرض للهواء .. ولكن الان في زماننا هذا كثرت المصانع والسيارات والدراجات البخارية واصبح الهواء ملئ بعوادم السيارات ومخلفات المصانع الصناعية الكثيرة فكثر وزاد التلوث البيئي الذي اصاب حياتنا اليومية والتي تسبب تلوث فطري وبكتيري وفيروسي للنبات وتفسده ،

لذلك ان استطعنا ان نضع النبات فوق مفرش من البلاستيك في مكان ظل وجاف ونقوم بتقليبه يوميا حتي الجفاف التام وهذا طريقة سهلة ولكن تحتاج لوقت خصوصا في البذور والجنذور او نقوم بادخال النبات في صينية في فرن البوتاجاز وتكون درجة حرارته لا تزيد عن ٩٠ درجة مئوية ونتابع التجفيف مع التقليب ...

ونلاحظ ان مدة التجفيف بهذه الطريقة تختلف حسب الجزء المراد تجفيفه فالجنذور والبذور تحتاج وقت اطول من الزهور والاوراق هكذا يكون التجفيف في ابسط صورته وتحت اعيننا وبأيدينا ... هذه صورة مبسطة للتجفيف البيئي .

طرق التجفيف : تختلف طرق التجفيف باختلاف نوع النبات وتركيبه التشريحي ومكوناته الفعالة ونسبة الرطوبة فيه لذلك هناك طريقتان للتجفيف

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

١ - التجفيف الطبيعي :

يتم باستخدام العوامل الطبيعية مثل الشمس والهواء وفيها تعرض النباتات لأشعة الشمس اذا كانت المواد الفعالة في النبات لا تتأثر بالشمس مثل ثمار الحنظل وريزومات العرقسوس . او يتم في اماكن مظلمة في تهوية اذا كانت المواد الفعالة للنبات حساسة وتتأثر بالشمس مثل البابونج والنعناع والريحان والورد .

وللتجفيف الطبيعي بعض العيوب منها :

- عدم التحكم في العوامل الطبيعية من حرارة ورطوبة .
- قلة نظافة النبات بفعل الاتربة والشوائب والغبار .
- الحاجة لمساحات كبيرة وطول فترة للتجفيف .

٢ - التجفيف الصناعي :

يتميز بالتحكم في درجة حرارة التجفيف وفي رطوبة النبات المجفف اضافة الي نظافة المواد المجففة وسرعة التجفيف

وعملية التجفيف الصناعي لها عدة طرق اهمها :

الافران الحرارية - التجفيف بالتجميد (التجفيد) - استخدام مواد كيميائية

أ - الافران الحرارية : حيث يتم فرد الاجزاء النباتية من اوراق وبذور وزهور وريزومات مقطعة شرائح في صوان معدنية مثقوبة وموضوعة في افران حرارتها بين ٤٥ - ٦٠ درجة م ، وهذا يحتاج لخبرة خاصة لأن استخدام درجة حرارة غير مناسبة ممكن يؤدي لجفاف سطح النبات دون الانسجة الداخلية مما يتسبب في فساد وتلف النبتة عند التخزين بعد التجفيف .

ب - التجفيف بالتجميد : وذلك يكون للنباتات التي يخشي علي مكوناتها من فيتامينات ومعادن وهرمونات بديلة من التأثير بالحرارة ، تجمد النباتات او خلاصتها المائية ثم تبخر تحت ضغط منخفض جدا فيتحول الماء من الحالة المتجمدة للحالة الغازية مباشرة تاركا النبات او خلاصته في صورة جافة ، تعد هذه الطريقة مكلفة جدا ولا تستعمل الا مع الاعشاب الغالية الثمن والنادرة .

ج - استخدام مواد كيميائية : مثل كبريتات الصوديوم اللامائية

التغييرات التي تنتج عن عملية التجفيف :

عمليات التجفيف سواء طبيعية او صناعية تتسبب في بعض التغييرات علي النبات المجفف . تغيير في الرائحة وانخفاض في وزن النبات بمقدار ما يتناسب من ماء في النبات حيث ان نسبة الرطوبة بعد التجفيف تكون من ٤ - ٦ % في الاوراق ، ومن ٣ - ٤ % في الازهار ، ومن ٦ - ١٤ % في البذور ، كما تتحلل الصبغات الملونة الموجودة في خلايا النبات مثل الكلوروفيل والانتوسيانيين مما يعطي النبات لونا غامق احيانا بعد التجفيف .

سادسا - التعبئة :

تختلف التعبئة باختلاف النبات واجزائه ، فهناك نباتات تمتص الرطوبة بسرعة وتتغفن مثل ازهار البابونج واروراق النعناع ، لذلك لابد من الاحتياط الجيد عند التعبئة بتفريغ الهواء من العبوات بطريقة آلية او اضافة مادة السيلكا جل (ثاني أكسيد السيليكون) وهو مادة كيميائية مجففة وتمتص الغازات ولأنها مادة غير سامه فأحيانا تضاف بنسبه صغيره لمنع تكون الفطريات والبكتيريا كماده حافظه .

وعلي ذلك تتم التعبئة في عبوات محكمة الاغلاق لا تتسرب اليها الرطوبة ولا الضوء .

سابعا - التخزين :

عملية التخزين لا تقل اهمية عن اي من العمليات السابقة ، ذلك ان عدم تنفيذها بشكل سليم وصحيح سيؤدي الي اهدار وضياع كل المجهود السابق من بدء الزراعة حتي التخزين ، ويصبح المحصول عديم الفائدة مهما كانت كميته .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ويراعي عند التخزين ان يكون النبات جافا ١٠٠% وخاليا من الاصابة الفطرية والبكتيرية والحشرية ، ويستحسن ان تتراوح درجة حرارة مكان التخزين من ٥ - ١٠ درجة مئوية والرطوبة الجوية حوالي ٥٥% .

كيف نخزن : بالنسبة للمعالجين في مراكزهم العلاجية وعياداتهم الخاصة اولا يجب ان نعرف ان تخزين النبات المجفف مطحون ومسحوق من افضل صور التخزين للنبات حتي يظل محتفظا بعناصره ومواده الفعالة لفترة اطول وخاصة النباتات العطرية .
اذا سنقوم بالتجفيف والطحن والتعبئة بعد ذلك في برطمانات زجاجية داكنة وغامقة اللون وهذا اول شرط في التخزين حتي لا يتأثر النبات بالضوء ويفقد الكثير من عناصره الفعالة الشرط الثاني في التجفيف هو ان نقوم بملئ الاناء الي حافته من مطحون العشبة لعدم تسرب الاكسجين والهواء له ، او وضع طبقة قطن او قل علي العشبة وغلق البرطمان او الاناء جيدا ، وبذلك ستحتفظ بعشبتيك بعناصرها الفعالة لفترة طويلة قد تصل في الاوراق والزهور والجذور واللحاء لسنة ، والبذور يفضل تركها كما هي وذلك لان اغلب البذور غنية بزيوت ثابتة وطحنها وتخزينها قد يفقدها زيتها مثل الحبة السوداء ، ويفضل طبعا ان نكتب علي الاناء تاريخ الطحن والتخزين واسم النبات وتاريخ انتهاء صلاحيته
وبذلك يكون لديك بداخلك معالج مميز ثقة علي علم وثابت علي ارض صلبة باعشابه المميزة القوية المؤثرة .

اما بالنسبة للتخزين عموما سواء في عيادات او مخازن خاصة حتي لا يفسد النبات المجفف فإنه يراعى عدة شروط خاصة :

درجة الحرارة - الرطوبة - الاوكسجين - الضوء - العوامل البيولوجية - مدة التخزين

أ - درجة الحرارة : فارتفاعها يؤدي لزيادة نشاط الانزيمات والتفاعلات الكيميائية ونمو الكائنات الدقيقة في النبات وكذلك تؤثر سلبا في النباتات العطرية الغنية بالزيوت الطيارة .

ب - الرطوبة : تصل الرطوبة الي النبات عن طريق امتصاصه لها من الجو او نتيجة عدم كفاءة التجفيف ، وتتسبب في نشاط الانزيمات المحللة لمكونات النبات الفعالة بنمو الكائنات الحية الدقيقة التي تتسبب في فساد النبات وتقليل وانعدام المواد الفعالة فيه .

ج - الاوكسجين : حيث وجوده يعمل علي اكسدة بعض مكونات النبات اثناء التخزين وخاصة البذور والزيوت الثابتة وبالتالي تفقد خواصها الكيميائية والفيزيائية مما يقلل من قيمتها العلاجية نهائيا ، لذلك تعزل عن الهواء اثناء تخزينها او اضافة بعض المواد المضادة للأكسدة والاختزال مثل ثاني اكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلبة .

د - الضوء : يؤثر وجود الضوء اثناء التخزين علي النبات فيغير من لونه الناتج بعد التجفيف مما يقلل من القيمة العلاجية لذلك يشترط التخزين في اماكن مظلمة .

و - العوامل البيولوجية : كالفطريات والبكتريا والحشرات لذلك بل بد من استخدام مضادات لهذه العوامل مع عدم توفر البيئة التي تتعايش فيها ايضا كتخفيض درجة الحرارة وتبخير اماكن التخزين بمواد مناسبة ضد هذه العوامل دون التأثير علي النبات المخزن .

هـ - مدة التخزين : تؤثر مدة التخزين الخاطئة في مكونات النبات ومواده الفعالة بالتأكيد فالبذور ان تم تخزينها لفترات طويلة تفقد زيوتها الثابتة والعطرية ايضا فقد وجد ان تخزين بذور الكسبرة لكثر من عامين تسبب في انخفاض كمية الزيت العطري وارتفاع نسبة الكحول فيها من ٨ - ٧٧%

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

خطوة مهمة جدا

بعد كل ما درسناه مما سبق .. هل هناك عطار ثقة يستطيع تمييزه لأتحصل علي الاعشاب الجيدة من عنده ؟ الاجابة للاسف هي (لا) وذلك بعد كل ما رأيناه من شروط واحتياطاتها وملازمة ومراحل تمر بها النبتة من وقت زراعتها وحتى التخزين لنبدأ الاستخدام الصحيح لها اذن كيف نستطيع تمييز العشبة الجيدة عند شراؤها من اي عطار مهما كان صغيرا او كبيرا ؟ الاجابة هي لا بد ان تتوفر اربعة شروط ملازمة للنبتة او العشبة عند اختيارك لها :

- ١ - شكل العشبة فلا بد ان تكون علي علم بشكل وصورة الجزء النباتي الذي تريده جيدا
- ٢ - لون العشبة لا بد من وجود لون النبات المميز له عند شراؤك له
- ٣ - رائحة العشبة لا بد من وجود رائحة النبات المميز له خاصة الرائحة العطرية
- ٤ - جفاف العشبة لا بد من التأكد من درجة التجفيف بفرك العشبة جيدا وسماع صوت فركها العالي (القرمشة) ثم شم رائحتها مباشرة للتأكد من رائحتها العطرية

بهذا لن نتقيد بمحل او تاجر معين للتعامل معه علي وجه الخصوص بل سيكون اختيارك من خبرتك وعلمك وثقتك بنفسك من مخزونك العلمي للعشبة

تقسيم الأعشاب من الهمة ناحية الطبية لمجموعات علاجية

مجموعة الأعشاب المليئة والمسهلة:

السنامي - الراوند - الخروع - الخرشوف

مجموعة الأعشاب الطاردة للغازات:

الشمر - الينسون - الكراويا - البردقوش - البابونج - الميليسيا - النعناع الفلفلي - الكمون

مجموعة الأعشاب المقوية :

الزنجبيل - القرفة - القرنفل - الدار صيني - الفلفل الابيض - الجينسنج - عرق الذهب - شرش الزلوع - الكينا - الخلونجان - الزعفران - زر الورد - بصل العنصل

مجموعة الاعشاب المنبهة:

البين - الشاي بأنواعه - الشعير المحمص - نوي التمر المحمص

مجموعة الاعشاب المطهرة:

البردقوش - الريحان - اللافندر - النعناع - الشمر - الزعتر - الحبهان - الينسون - النخوة الهندي - ورق الزيتون - اغلب البذور تعتبر مطهرة

مجموعة الاعشاب المنشطة للهضم:

الدمسيصة - الروزماري - الشيح البلدي - ورق الزيتون - القنطريون - اللبان الذكر - بلح الكابلي - الراوند - الاملج - الشعيرة الهندي - الحلبة - الترمس - الكمون

مجموعة الاعشاب المضادة للروماتيزم ومشاكل العظام وهي قسمان :

١ - قسم يستخدم كدهان وشراب ٢ - قسم يستخدم كدهان فقط

المستخدم شرب ودهان :

اللافندر .. البردقوش ... البابونج ... البنفسج ... العرقسوس ... النعناع ... الزعتر ... الريحان الصفصاف ... ورق العرعر ... الزنجبيل ... ذنب الخيل ...

المستخدم كدهان فقط :

الكافور ... الشطة ... الفلفل الاسود ... الخردل ... الثوم ... الحنظل ...

مجموعة الاعشاب المدرة للسوائل والبول :

الشعير - البقدونس - الكرفس - الشمر - ورق الزيتون - حلفابر - البردقوش

قانون التراكيب العشبية

الأعشاب الطبية تحوي فوائد لا حصر لها ولكن قد لا يكون العشب الواحد كفيلا بإيجاد الاثر والنتيجة المطلوبة للمريض فنلجأ للجمع بين أكثر من عشبة تحتوي نفس المادة الفعالة التي نريد ايصالها للعضو المصاب والتأثير فيه لنري نتيجة في اسرع وقت ممكن ولكن لاننسي ان كل عشبة تحتوي مواد اخري وجمعهم في تركيبة واحدة من الطبيعي ان يحدث تفاعلات فيما بين الاعشاب وبعضها قد ينتج عنها تفاعلات اخري لها من الآثار الايجابية والسلبية علي الجسم البشري وايضا قد ينتج تفاعلات بين الاغذية والمواد الموجودة في الاعشاب وكذلك بين الادوية التي يتناولها المريض والاعشاب اذن ما الحل ؟

كيف نؤثر في العضو المصاب في الجسم بدون آثار جانبية تقع وتؤثر في المريض؟

أي تركيبة عشبية صحيحة يجب ان تحتوي علي ثلاثة عناصر رئيسية :

١ - مادة ٢ - مادة محفزة ٣ - عامل امان

١- استخدام مادة فعالة وهي الاعشاب المباشرة التي تؤثر بصورة مباشرة في المرض
٢- استخدام مادة محفزة وهي الاعشاب التي تحفز المواد الفعالة علي تحسين ادائها واعطاءها نتيجة محسوسة وملموسة

٣- استخدام عامل امان وهي الاعشاب التي تدفع اثار المواد الفعالة السلبية
إذا توافرت هذه الشروط الثلاث في اي تركيبة عشبية فبأذن الله تكون وصلت لدرجة عالية من حيث الفاعلية الطبية

مثال : وخير مثال لقانون التراكيب العشبية هو ما وضعه لنا استاذي ومعلمي دكتور سيد قطب

جاءك مريض يشتكى من التهاب في القولون مهم جدا كمعالج أن تفهم طبيعة وماهية المرض الذي تعالجه فالقولون علي سبيل المثال ليس مرضا واحدا بل عدة مراحل تتعلق بمرض واحد تبدا من التهاب القولون ثم القولون العصبي ثم القولون العصبي التقرحي ثم داء أو مرض كرون وهو المرحلة الرابعة وقبل الاخيرة للاصابة بسرطان القولون يعني الامر مش مجرد واحد جاءك يشتكى من مشاكل في القولون وللعلم فالاعراض معظمها تتشابه بعضها ببعض هنا ماذا تصف له للقضاء نهائيا علي هذه المشكلة

نرجع للقانون اول حاجة اختيار مادة فعالة يعني محتاجين مادة مضادة للالتهابات ايه رايمك في البابونج وايه رايمك في العرق سوس من اقوي مضادات الالتهاب بس ممكن يرفع الضغط علشان بيعمل احتباس للسؤال في الجسم وربما يكون المريض يشتكى ارتفاعا ايضا في ضغط الدم .. خلينا الاول في اختيار مواد فعالة تقضي علي المسبب الرئيسي للاعراض الذي يحس بها المريض .. نشوف نبات يحتوي علي مضاد التهاب القولون زي نبات الميليسيا يحتوي علي مادة اسمها الليمونين المضادة للالتهاب

المريض المصاب بالتهاب في القولون أو أي مشاكل في الجهاز الهضمي عموما بيحس بشوية غازات - انتفاخ - امساك مزمن- مغص - اعراض نتيجة اصابته بهذا المرض منها الحموضة الشديدة وارتجاع المرئ لذا يجب اختيار اعشاب قاضية تماما علي الاعراض المرضية السابقة نختار الشمر لانه مضاد للحموضة ولارتجاع المرئ لاحتوائه علي مادة الفنشون المضادة للحموضة وكمان نختار السنّا مكي من اجل حل مشكلة الامساك المزمن التي تصيب مريض القولون وكفاية كده خمس مواد فعالة في تركيبة واحدة ..

نرجع كمان مره اخري للقانون ونشوف رقم اثنين في القانون وهو اختيار مادة محفزة يعني تحتوي في وصفها الكيميائي علي جلوكسيدات تعتبر منشطة قوية للدم وبالتالي توصيل المواد الفعالة الي المكان المراد اصلاحه بسرعة نختار زر الورد جميل جدا وحتى رائحته عطرية وجميلة ومحبيه للنفس وهيخلي الاعشاب طعمها مستساغ ..

احنا كده اختارنا المواد الفعالة والمادة المحفزة بس مش عاوزين ننسي أن الاعشاب المستخدمة كمادة فعالة ومن ضمنها العرق سوس ممكن تؤدي الي فرط في ارتفاع ضغط الدم وخصوصا لو المريض مصاب بارتفاع في ضغط الدم ومش عاوزين ننسي كمان أن السنّا

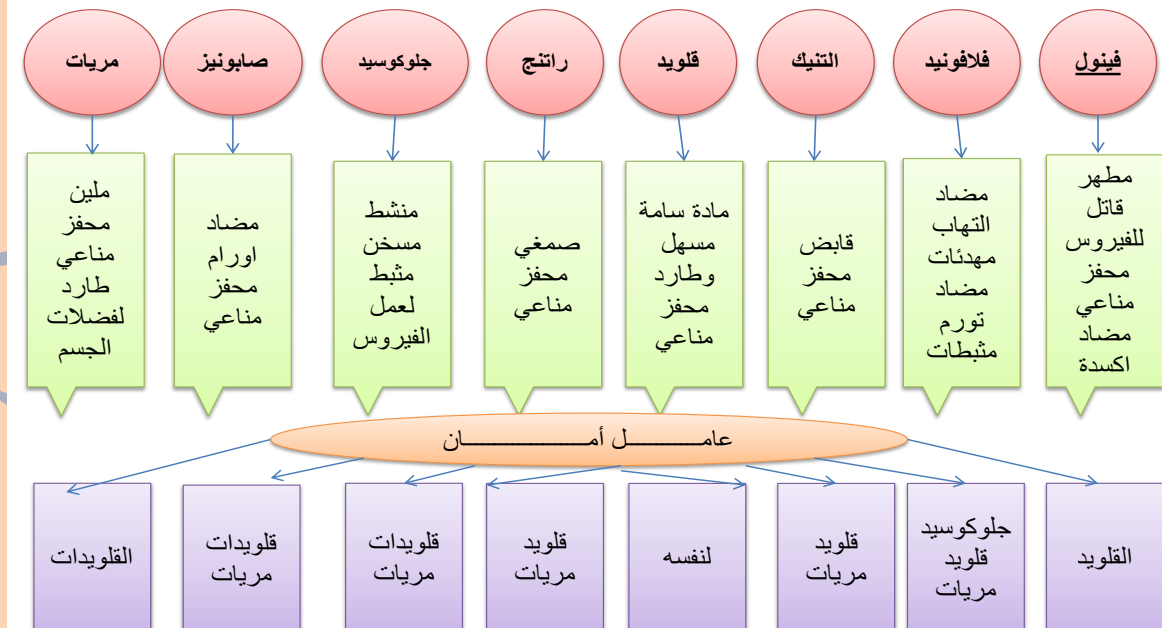
كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

المكي كما ذكرنا سابقا يحتوي علي نسبة سمية هي التي تعطيه الاثر الملين والمسهل يعني ممكن هذه السمية تتركز في الكبد أول بوابة مناعية في جسم الانسان اذا الحل هو اختيار عامل أمان يدفع الاثار الجانبية المحتملة للعرق سوس والسنا المكي طيب ممكن نختار ايه وياريت يكون كمان له دور كمادة فعالة لا بأس من اختياره كمادة فعالة وكعامل امان في نفس الوقت لن اجد افضل ولا اجمل من البردقوش فهو مدر بولي لطيف يعني سيعمل علي خفض ضغط الدم ويخرج السؤال الذي احتيسها العرق سوس في الجسم وكمان لا ننسي انه منقي للكبد من السموم فهو سيكون عامل الامان ايضا للسنا المكي وهختار كمان كعامل امان الينسون لان السنا مكي تحدث تقلصا معويا للمريض والمهدني والمسكن لهذه التقلصات سيكون الينسون الي جانب أنه دافع للغازات والانتفاخ وهي احد الاعراض التي تصيب مريض القولون تعالوا نشوف الخلطة في صورتها النهائية

- ١- بابونج مادة فعالة مضاد للالتهاب ومهدئ للقولون
 - ٢- عرق سوس مادة فعالة مضاد للالتهاب وقاضي تماما علي قرح المعدة
 - ٣- شمر مادة فعالة ومضاد للحموضة ولأرتجاع المرئ
 - ٤- سنا مكي مادة فعالة وملين فعال في حالات الامساك المزمن
 - ٥- الميليسيا مادة فعالة وقاضية تماما علي التهاب القولون
 - ٦- الورد المراكشي منشط للقلب وهو المادة المحفزة الوحيدة في التركيبة
 - ٧- البردقوش مهدئ للقولون وعامل أمان للعرق سوس نظرا لكونه مدر بولي لطيف وعامل امان ايضا للسنا مكي نظرا لانه منظم جيد للكبد من السموم
 - ٨- الينسون عامل الامان الخاص بالسنا مكي مهدئ ومضاد للمغص ومحلل للرياح
- طيب هناك سؤال قد يدور بأذهنكم ما هي النسب الصحيحة للتركيبة السابقة أقول المواد الفعالة نسبتها تساوي الثلث في التركيبة والمواد المحفزة نسبتها تساوي الثلث وعامل الامان الثلث
- فوائد التركيبة السابقة** قاضية تماما علي الهاب القولون والقولون العصبي ومن اول استخدام وعن تجربة / قاضية لطيف علي البكتريا والفطريات/ مخلصه ومنقية للجسم من السموم

المواد الفعالة كعامل أمان

وتأثيراتها علي بعضها



المستوى

الثالث

الزيوت واستخداماتها

تتكون الزيوت في كثير من الأعشاب كتحول ثانوي لمواد النبتة وتعتبر الأعشاب هي الأكثر إنتاجاً ومصدراً أساسياً للزيوت ، وتستخلص الزيوت الأساسية من النباتات الغضة كما تستخلص من النباتات اليابسة أو المجففة بالطرق المعروفة كالتخليص التقليدي أو التقطير البخار المائي أو بتقنيات أخرى باستخلاصها من البذور في آلات استخلاص العطور ... الخ. فالكيمياء تنظر إلى الزيوت الأساسية كمزيج أو خليط معقد جداً تنتجه النباتات ويأتي الطب فيستعمل بعض المواد المستخلصة من الزيوت مثل مادة أمنتول (menthol) أو الكامفور (camphre) لتأثيراتها الفسيولوجية (طعمها و عطرها و أثرها على الجلد و المخاط) وكذلك تخصصها في محاربة التعفنات لأن فيها مادة الفينول التي تحمل خاصية مضاد الفطري . مثال : زيت الينسون وزيت الشمر ... يستخدمون في الطب كمادة منخمة ذلك لأن الرئة تلتهم هذه الزيوت فينتج عنها تطهير للجهاز التنفسي و تحرر مخاطها لاحتوائهم علي مادة الفينول المطهرة وتضاف كذاك هذه الزيوت إلى الغرغرة (gargarisme) وكذلك في قطرات الأنف . وايضا تعتبر قدرة الامتصاص في الجهاز الهضمي لزيت الينسون والشمر عالية جداً مما يجعل منها مواد هاضمة (stomachique) ومفرزة للصفراء (cholagogue) فكل الأعشاب التي تحمل زيوتاً تعتبر توابل مثل الكروايا والشمر والبردقوش و الزعتر والحبهان وورق الغار والروزماري والقرنفل والقرفة وغير ذلك ولها استعمالات أخرى كالالتهابات الروماتيزمية مثلاً فالخلاصات العطرية الطبيعية للزيوت يجب أن تحفظ كما تحفظ العشبة تماماً وذلك بوضع الزيوت في أنابيب مغلقة بعيدة عن الأشعة الضوئية و درجة الحرارة وعن الأكسجين و إلا فإنها تتلوث و تتحول و تفقد عطرها و خصائصها .

الزيوت لها عدة تقسيمات منها :

١ - من حيث المصدر

٢ - من حيث الاستخلاص

أولاً : من حيث المصدر تنقسم إلى :

حيوانية - نباتية - بترولية

أ - الزيوت الحيوانية: وهي الزيوت المستخرجة من دهون الحيوانات

ومن أمثلتها : زيت السمك الموجود في أجسام الأسماك الدهنية مثل الماكيريل والسلمون والبورى وزيت كبد الحوت وهو من الزيوت الهامة في صحة الإنسان فهو يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات مثل فيتامين أ ومجموعة فيتامين ب وفيتامين ج وفيتامين د بالإضافة لدهون الأوميغا ٣ ويمكن الحصول عليها من خلال تناول الأسماك أو من خلال تناول الزيوت المستخرجة منها وهناك العديد من الزيوت الأخرى ولكنه تتواجد على شكل صلب مثل السمنة المستخرجة من حليب الماعز والقر والجاموس .

ب - الزيوت النباتية: وهي الزيوت المستخرجة من النباتات.

وهي الزيوت الأكثر انتشاراً وتنوعاً والأكثر استخداماً

ومن أمثلتها: ١ - زيت الزيتون وهو من أكثر الزيوت الصحية ويتم استخراجه بعصر ثمار شجرة الزيتون وله فوائد صحية وعلاجية وتجميلية كثيرة

٢ - زيت جوز الهند: يستخرج هذا الزيت من ثمرة جوز الهند وهو واسع الاستخدام في التجميل بشكل خاص سواء لمعالجة التهابات البشرة أو لترطيبها أو لمعالجة مشاكل الشعر وترطيبه وتنعيمه ويمتاز بسهولة امتصاص الجلد له.

٣ - زيت الذرة: وهو الزيت المستخرج من حبوب الذرة ويصنع على نطاق واسع ويستخدم للطهي وهو غني بفيتامين B ١ و B ٥ كما أنه يحتوي على فيتامين ج.

٤ - زيت عباد الشمس: يستخرج من بذور زهرة عباد الشمس وهو من الزيوت المستخدمة في الطهي وهو غني بالزنك وفيتامينات أ - هـ - د.

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ج - الزيوت البترولية: وهي الزيوت المشتقة من البترول وتسمى أيضاً الزيوت المعدنية ولها استخدامات صناعية متعددة واستخدامات للانسان كالتجميل والعلاج
فمن أمثلتها: ١ - زيت المحركات: يستخدم هذا الزيت في تزييت أجزاء المحركات لتسهيل حركتها ومنع تآكل أجزائها.

٢ - زيت الأطفال: البرافين ببعض الإضافات له ينتج الزيت المعروف بزيت الأطفال الذي يستخدم لترطيب البشرة وتنعيمها ومعالجة التهاباتها كما أن الفازلين المشهور في الترطيب وعلاج تشققات الجلد هو من أصل بترولي .

ثانياً : من حيث طرق الاستخلاص تنقسم الى :

أ - زيوت عطرية طيارة Essential oils:

وهي سهلة التطاير ونحصل عليها من بعض أجزاء النباتات الطبية بطريقة التقطير وتتميز برائحة نفاذة جداً مثل زيت النعناع وزيت اللافندر وزيت الأوكولابتوس.

ب - زيوت ثابتة دهنية Fixed oils :

ويتم الحصول عليها بعصر بذور النباتات مثل زيت السمسم.

كيف نتعرف على الزيت الأصلي من الزيت الغير أصلي (المغشوش) :

الرائحة: جميع الزيوت الطيارة تكون ذات رائحة نفاذة قوية.

اللون: معظم الزيوت العطرية تكون سائل شفاف عديم اللون (مع وجود بعض استثناءات فمثلاً زيت البابونج يكون أزرق اللون).

التجميد: الزيوت الثابتة معظمها عند وضعها في الثلاجة تتجمد فإن لم يتجمد فهو غير أصلي.

المذاق: الزيوت الثابتة لها مذاق مميز لمحتوى العشب.

صلاحية الزيوت الطبيعية : الزيوت الطيارة سنتان والزيوت الدهنية سنة بشرط التخزين الصحيح مثل عدم تعرضها لضوء الشمس و عدم تعرضها للحرارة المرتفعة و حفظها في درجات حرارة اقل من درجة حرارة الغرفة .

الزيوت العطرية

تُعرف هذه الزيوت بالزيوت العطرية **Aromatic oils** أو الأساسية **Essential oils** وهي تتواجد إما في كافة أجزاء النبات أو في بعض منها كالأوراق (مثل النعناع)، قلف الأشجار (مثل القرفة)، الثمار (مثل الينسون) وفي الأزهار مثل (الياسمين)؛ وقد توجد في أكثر من جزء وتتباين نسبتها في كل جزء ، وهي مستخلصات زيتية سهلة التطاير تتبخر بشكل كامل و تتميز برائحتها الفواحة مثل زيت البنفسج والصندل والثوم على العكس من الزيوت الدهنية .
تمثل الزيوت العطرية المواد الرئيسية المسؤولة عن الرائحة المتميزة للنباتات وهذه المكونات الطيارة لها القدرة على التبخر والتطاير تحت الظروف العادية .
وتتميز الزيوت العطرية بسهولة فصلها عن الأعضاء النباتية الحاملة لها بواسطة طرق التقطير والاستخلاص المختلفة .

مصادر الزيوت العطرية الطبيعية :

١ - النباتات وهي الشائعة والمعروفة والمتداولة

٢ - الصخور والجليد

٣ - الحيوانات وهي تعتبر مصدرا مهما لأغلى أنواع العطور الزيتية

١ - زيت العنبر يستخرج من معدة الحوت الأزرق ويسمى أيضا حوت العنبر وأحيانا يلفظه خارجا ليطفو على سطح البحر فعندما يتغذى الحوت على الأسماك وأحياء البحار يكون فيه ما يهيج أمعائه فلا تهضم فيقوم بإفراز مادة تحيط بهذا الشيء الذي يؤذيه ثم يلفظها في البحر وهذه المادة هي العنبر ولها قوام الشمع ذات لون رمادي أو أبيض أو أصفر أو اسود وكثيرا ما تجمع بين أكثر من لون يلتقطها الإنسان من على سطح بحر المحيطات .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

٢ - **المسك الاسود** : يستخرج من حيوان الأيل ويعرف بأيل المسك ويوجد المسك في بطن الأيل الذكر داخل كيس يبلغ حجمه حجم حبة البرتقال .

ولا بد من قتل الأيل لفصل هذا الكيس أو الغدة فصلا كاملا ثم تجفيفه في الشمس أو نقيه في زيت ساخن .. والمسك الجيد هو مادة جافة قاتمة اللون أرجوانية ملساء مرّة المذاق والغريب والمركّز منه رائحته غير محببة أما إذا خفف طابت رائحته .

٣ - **المسك الأبيض البارد** : ويستخرج من جبال أوروبا حيث يتكون بصورة طبيعية عندما تتفاعل بعض أنواع الصخور مع الثلوج المتراكمة على تلك الجبال فينتج عن ذلك التفاعل كتل هشة من الصخور البيضاء يميل لونها إلى بعض الصفرة .

طريقة استخلاص الزيوت العطرية :

لعب العرب منذ القدم دورا هاما في تطوير طرق الاستخلاص والتحضير العطرية بواسطة التبخير والتكثيف والتقطير على أيدي علماء كبار أمثال ابن سينا استخرجها بطريقة نقية ومركزة وكذلك جابر ابن حيان وهو أول من فصل مادة الكحول عن طريق التقطير ثم تطور الأمر لاحقا لتعدد طرق استخلاص الزيت العطري ومن أهم هذه الطرق :-

الاستخلاص بالتقطير - الاستخلاص بالمذيبات العضوية - الاستخلاص بالعصر الهيدروليكي الاستخلاص بالتحلل الانزيمي .

الصفات الطبيعية للزيوت العطرية :

أهم الصفات الطبيعية للزيوت العطرية هي :

١ - **اللون** معظم الزيوت الطيارة عديمة اللون والقليل منها أصفر والنادر إما أزرق أو أخضر .

٢ - **الرائحة** معظم الزيوت الطيارة تتميز بالرائحة العطرة ونادرا ما تكون رائحتها نفاذة غير مرغوبة بها .

٣ - **التطاير** الغالبية العظمى للزيوت الطيارة والمستخلصة تتبخر أو تتطاير تماما تحت الظروف الطبيعية والعادية عدا القليل منها مثل زيت الليمون وذلك لاحتوائه على بعض المواد غير المتطايرة كالمواد الصمغية .

٤ - **الإذابة** فجميع الزيوت لا تذوب في الماء ولكنها تمتزج به بسهولة جدا مقارنة بالزيوت الثابتة إلا أنها تذوب في الكحول بنسبة (٩٥%) .

٥ - **الكثافة النوعية** وتختلف قيمتها للزيوت الطيارة باختلاف مصادرها النباتية ومعظم الزيوت العطرية كثافتها أقل من كثافة الماء مما يعمل على طفو الزيت العطري فوق سطح الماء .

طريقة استخدام الزيوت العطرية في العلاج:- شاع استعمال الزيوت العطرية في العلاج بسبب قدرتها على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظرا لصغر حجم جزيئاتها مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم فأغلب الزيوت العطرية لها مفعول مطهر يقضي على البكتيريا والجراثيم .

وهناك عدة وسائل لاستخدام الزيوت العطرية في العلاج منها:

إضافة قليل من الزيوت العطرية إلى بعض أنواع الزيوت الطبيعية مثل زيت اللوز لتخفيفها واستخدامها في تدليك الجسم كله أو بعض أجزائه

إضافة قطرات من الزيوت العطرية المركزة إلى ماء حمام دافئ ويمكن فيه الإنسان حوالي ربع ساعة

إضافة قطرات من الزيوت العطرية إلى إناء به ماء ساخن يوضع في غرفة النوم حتى يتم استنشاق البخار المعطر المتصاعد

إضافة قليل من الزيوت العطرية إلى منديل واستنشاقها عن طريق الأنف

دهان مصباح الاضاءة قبل الاضاءة بزيت عطري ثم تشغيله فيتبخر الزيت وينتشر بالغرفة يفضل عدم تعاطي الزيوت العطرية عن طريق الفم أو وضعها على الجلد مباشرة دون تخفيف حتى لا تتسبب في إحداث أية آثار جانبية ضارة خاصة اننا نجهل مسببات الحساسية عن المرضي

آلية عمل الزيوت العطرية في العلاج

كيف تعمل في الجسم : عن طريق الاستنشاق - عن طريق الجلد

١ - الاستنشاق : عند استنشاق الزيوت العطرية فإن جزيئات حيث تصل المواد الفعالة للأنف والنهايات العصبية للغشاء المخاطي للأنف ومنها تصل إلى الرئتين وتنتقل مع الأكسجين إلى الدم والتي بها يحدث تنشيط لمراكز المخ العصبية ثم إلى أعضاء الجسم المختلفة .. وهناك تفسير علمي يفسر نظرية الزيوت العطرية العلاجية من خلال تأثيرها في عصب الشم فعند استنشاق الزيوت العطرية عن طريق الأنف فإنها تنشط نهايات الأعصاب الموجودة في الجزء العلوي من الغشاء المخاطي للأنف فتقوم بنقل رسائل عصبية إلى المخ عن طريق عصب الشم فتعمل على تنشيط مراكز معينة في المخ ومن ثم تنشيط الغدة النخامية التي تتحكم في وظائف الغدد الصماء الأخرى حيث تفرز الهرمونات المختلفة التي تؤثر في وظائف أعضاء الجسم .

٢ - الجلد : يمتص الجلد الزيوت العطرية وتنتقل عن طريق الدم للدورة الدموية الطرفية وبملاسة الزيت للجلد يحدث الامتصاص عن طريق التدليك سواء كان للتجميل كالتجاعيد والتفتيح أو للأمراض الجلدية كحب الشباب والأكزيما أو التهابات المفاصل والعضلات .

الآثار السلبية للزيوت العطرية: إذا استخدمت بشكل خاطئ فلها آثار سلبية فأغلب الزيوت العطرية الطيارة لا تستخدم بشكل مباشر على البشرة أو الجلد وإلا يتسبب في التهابات شديدة ولذلك يجب استعمال الزيوت الخام مخففة مع زيت حامل أو بمرطب (كريم) للبشرة كذلك يجب عدم تقريب الزيوت الطيارة للعين.

استخدام الزيوت العطرية : ثبت أن للزيوت العطرية مفعولا قويا مضادا للبكتيريا والجراثيم كما أنها تعتبر مطهرا قويا وقاتلا للجراثيم ومزيلا للمرض والعدوى ومن أهم صور استخدام الزيوت العطرية:-

التدليك بزيت اللافندر وسيلة فعالة لمساعدة الجلد على امتصاص هذه الزيوت كما أنه وسيلة ناجحة لتنشيط الدورة الدموية وتدفق السائل الليمفاوي وإراحة العضلات المرهقة ومساعدة الجسم بالتخلص من السموم وتسكين الألم في بعض مناطق الجسم

الاستنشاق لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا باستخدام زيت اللافندر وزيت الكافور ويكون الاستنشاق بإضافة بضع قطرات من الزيت في وعاء به ماء مغلي ويقوم المريض بالانحناء فوق الوعاء مع وضع منشفة فوق رأسه مع التنفس العميق من خلال الأنف يساعد على فتح الممرات الأنفية بينما يساعد التنفس العميق من خلال الفم في علاج تقرحات الحنجرة .

رش الزيوت العطرية في هواء الغرفة يساعد في القضاء على الجراثيم كاستخدام زيت شجرة الشاي ويمكن تحقيق ذلك بوضع قطرات من الزيت في إناء يحتوي على ماء مغلي أو بوضع قطرات من الزيت على المصباح الكهربائي قبل إضاءته .

تناول الزيت العطري بالفم لعلاج الأمراض المعوية كاستخدام زيت الورد أو البابونج أو النعناع مضافا إلي العسل .

استخدام كمادات زيت الورد أو اللافندر أو الجرانيوم ممزوجا بزيت ثابت لعلاج التهاب الثدي عند المرضعات .

استخدام زيت العرعر لعلاج الروماتيزم والأكزيما وذلك بإضافة إلى نصف كوب من زيت اللوز ويدلك الجلد المصاب برفق عدة مرات يوميا ويمكن إضافة قطرات من الزيت النقي إلى ماء الاستحمام الدافئ وإذا خلطت بضع قطرات منه مع زيت فول الصويا فإنها تنفع في معالجة التهاب المثانة وآلام الحيض عند ذلك أسفل المعدة .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

تأثير الزيوت العطرية على اجهزة الجسم

على الجهاز الدوري : منشطة للدورة الدموية - مهدئة للضغوط الواقعة علي القلب - تنظم كهربية القلب - ضبط ضغط الدم المرتفع - تقليل التهابات الاوعية الدموية (الليمفاوية والاوردة) - تقلل من تمدد الاوردة - بعضها تساعد علي إلتئام الجلد المجروح او المتقرح - تجعل الأوعية أكثر مطاطية لتحمل الضغط داخلها - تمنع تكوين الجلطات

على الجهاز الهضمي : تعطي للطعام مذاق ورائحة افضل كفاتح للشهية - تساعد علي الهضم لأن الشم يحفز وينبه العصارة المعدية علي العمل - تساعد علي الامتصاص الجيد للطعام لأصحاب عسر الهضم (شم أو داخلي) - منع القيء والغثيان - تقلل الحموضة - تقلل من التوتر العصبي للمعدة - قاتلة للطفيليات - تعالج التهاب الأمعاء - تعالج المغص المعوي علي الجهاز التنفسي : تعالج سيلان الانف - تقلل التهاب الجيوب الأنفية - تقلل الكحة بنوعيتها (جاف وبلغمية) - تقضي علي فيروسات الجهاز التنفسي

على الجهاز العضلي : مضادة لالتهابات المفاصل وتسكن الألم - تساعد علي مرونة المفاصل - التخلص من حمض اللاكتيك المتكون بعد التمارين والاعمال الشاقة

على الجهاز العصبي : تقلل الضغوط - تعالج الأرق - تساعد في علاج الصداع - تعالج بعض مشاكل الهرمونات - بعض الزيوت تستخدم كمضادة للاكتئاب - ترميم الاعصاب التالفه

على الجهاز البولي : بعض الزيوت مضاد لالتهابات المثانة - منها ما هو مدر للبول - تستخدم في حالة التهابات الكلي - بعضها يساعد في عدم تكوين حصوات وتقلل من حجم الحصوات المتكونه - تمنع الالتهابات المتكررة

على الجهاز التناسلي : تعالج مغص الدورة الشهرية - تعالج التوتر والقلق المصاحب لها - تقوم بضبط بعض الهرمونات - بعضها تساعد علي ادرار الطمث - لتخفيف آلام الطمث - بعضها مهم جدا بعد الولادة للتخلص من السوائل المتبقية - بعضها تساعد في ادرار اللبن - مفيدة في حالات التهاب البروستاتا - تقلل من احتقان الحوض رجال ونساء - تفيد في الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التناسلي

امثلة بأسماء بعض الزيوت العطرية المفردة وفوائدها العلاجية :-

زيت الأنيسون: يقضي على قمل الرأس
زيت البابونج: يقوي الدم ويخفف الحرارة
زيت البردقوش: ينظم الدورة الشهرية
زيت الريحان: يغذي الشعر ويقويه
زيت الزعتر: يطرد الديدان ويقتلها
زيت العرعر: ينفع كثيرا في علاج الشلل والمفاصل
زيت القرنفل: مطهر للفم ومسكن لآلام الأسنان ومقو للثة
زيت اللوز: يعالج البواسير والأكزيما والحكة ويسكن آلام الأذن الوسطى ويقوي غشاء طبلة الأذن ويعالج النمش والكلف والحروق .

الزيوت الثابتة أو النباتية

هو الزيت المستخرج من أصول طبيعية نباتية مثل زيت السمسم وزيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الذرة وغيرها من الزيوت وهو سائل أقل كثافة من الماء ولا يمتزج معه .
الزيوت الثابتة يمكن استخلاصها من بذور النبات وتكون عادة بنسبة كبيره وتصل نسبتها في البذور من ٣٠-٤٠% وتستعمل غالبا في التغذية حيث تحتوي على نسبة فيتامينات وأملاح معادن ومواد كربوهيدراتيه وأهمها زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت الكتان وزيت النخيل وزيت جوز الهند وزيت اللوز والقطن وحبه البركة وفول الصويا وغيرها من الزيوت الثابتة .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الخواص الفيزيائية والكيميائية للزيوت النباتية :

١- الخواص الفيزيائية : كثافتها اقل من كثافة الماء لهذا تطفو على السطح - درجات انصهارها منخفضة نسبيا - لاتذوب في الماء بل تذوب في مذيبات عضوية - تقلل الاحتكاك

٢ - الخواص الكيميائية

التحلل المائي : تتحلل أثناء عملية الهضم بواسطة الأنزيمات إلى أحماض دهنية وجليسرول.
التصبن : وهي عملية تحويل الزيت أو الدهن إلى صابون وهو عبارة عن ملح الصوديوم أو البوتاس للحمض الدهني وتتم عملية التصبن بفعل القواعد القوية مثل NaOH ، KOH على الزيت أو الدهن فينتج الصابون والجليسرول .

هدرجة الزيت : هو تحويلها من دهون غير مشبعة إلى دهون صلبة بدرجة الزيوت جزئياً بوجود عامل مساعد لتحويلها إلى سمن صناعي

ترنخ الزيوت : وهو تغير كيميائي يحدث تغير في لون ورائحة وطعم الزيوت أو الدهون وأسبابه عملية الأكسدة : نتيجة تعرضها للهواء والرطوبة ودرجة الحرارة المرتفعة فتنتج أدهيدات وكيوتونات وفوق أكاسيد (سميات) .

عملية التحلل البكتيري : حيث تفرز البكتريا أنزيمات تحلل الزيوت والدهون إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة ومتطايرة .

استخلاص الزيت : يتم استخلاص الزيوت النباتية بأحدى الطرق التالية:

النقع - العصر الميكانيكي - الاستخلاص بالمذيب

يستخدم الهكسان كمذيب لاستخلاص الزيت وعادة يذيب الصبغات الموجودة بالبذرة وهذا يؤدي بدوره إلي إنتاج زيت خام له لون غامق.

أمثلة لاستخدامات للزيوت العطرية والثابتة معا :

لزيادة حليب المرضع : زيت الشمر وزيت الينسون وزيت الحلبة (داخلي).
لحشرات الرأس للأطفال : زيت الينسون النجمي وزيت اللافندر (خارجي).
للتهابات (مثل التهاب اللثة) : زيت البابونج وزيت لوز وزيت قرنفل (موضعي) .
لأزمة الربو الشعبي : زيت الزعتر العطري والكافور والنعناع (٥ نقاط على كوب ماء) (داخلي استنشاق) .

لآلام المفاصل وفقرات الرقبة والظهر أو النقرس : زيت الكافور وزيت النعناع وزيت العرعر وزيت الكراوية وزيت حبة البركة وزيت الزعتر وزيت الأوكالبتوس (الكينا) وزيت البنفسج وزيت البابونج (خارجي علاجي).

للشد العضلي : زيت الأوكالبتوس وزيت النعناع وزيت الكافور وزيت القرنفل وزيت الزنجبيل وزيت البنفسج (خارجي علاجي).

للدوالي : زيت النعناع وزيت الخردل وزيت البردقوش وزيت البابونج وزيت القرنفل وزيت القرفة (خارجي علاجي) ..

لاضطرابات دورة الحيض الشهرية : زيت البردقوش والبابونج والريحان (داخلي علاجي).

لحب الشباب : زيت شجر الشاي والبردقوش ولبان الذكر (خارجي علاجي) ..

لحالات الشلل النصفي : زيت العرعر والخردل والنعناع (خارجي علاجي) ..

لحالات العصب السابع : زيت الكراويا مع زيت البابونج مع زيت البردقوش (داخلي وخارجي).

للحروق الجلدية : زيت القرع العسلي وزيت الخروع والجوجوبا وجوز الهند (خارجي علاجي) ..

لتساقط الشعر ولإطالة الشعر وفراغات الرأس : زيت الجوجوبا وزيت اللوز الحلو وزيت جنين القمح وزيت السمسم وزيت الخروع وزيت الجرجير وزيت الخردل وزيت الحناء وزيت الخردل (خارجي علاجي وغذائي) ..

لتجاعيد الجلد : زيت اللبان الذكر وزيت القرع العسلي وزيت المر واللوز الحلو (خارجي علاجي) ..

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

للاكتئاب: زيت اللافندر وزيت الزنبق وزيت البنفسج وزيت النعناع وزيت الورد(خارجي علاجي) ..

لتسلخات الجلد: زيت البابونج وزيت البردقوش وزيت الزيتون وزيت الحلبة وزيت الترمس(خارجي علاجي) ..

للإكزيما والصدفية: زيت الحناء وزيت اللبان الذكر وزيت مر البطارخ وزيت البابونج وزيت البردقوش وزيت الكراويا وزيت الشمر(خارجي علاجي) ..

للاذكرة والتركيز: زيت جوز الهند وزيت الروزماري والزنجبيل والبنديق وعين الجمل (داخلي غذائي)

لتكبير الثدي والأرداف: زيت الحلبة وزيت الشمروزيث البنديق والسمسع وعين الجمل (خارجي علاجي) ..

للتخفيف الموضعي للبطن والأرداف: زيت الزنجبيل وزيت الشطة وزيت القرنفل وزيت القرفة وزيت الشاي الأخضر وزيت البردقوش وياسمين وبن اخضر (خارجي علاجي) ..

للشرخ الشرجي: زيت الميليسيا وزيت البابونج وزيت البردقوش وزيت الزعتر وزيت الريحان وزيت الكمون وزيت الشمر وزيت السنامكي(داخلي وخارجي علاجي) ..

وغير ذلك من الأمثلة والتطبيقات التي لا حصر لها .

البشرة وأنواعها

للبشرة أنواع ومع الوقت يتغير نوعها فعلى سبيل المثال البشرة العادية تزداد نسبتها لدى الأشخاص في سنّ الشباب عن كبار السنّ وسنتحدث بالتفصيل عن الأنواع المختلفة الأخرى للبشرة وكيفية العناية بها ولتتمكن بعدها من تحديد نوع البشرة التي ستعامل معها

العوامل المحددة لنوع البشرة :

نسبة الماء في البشرة والعوامل الأخرى التي تؤثر على مرونة الجلد .

نسبة الزيوت التي تفرزها البشرة والعوامل المؤثرة في ذلك .

مدى حساسية البشرة من العوامل المختلفة .

أنواع البشرة

١ - البشرة الدهنية : وهي البشرة التي تمتاز بإفراز الكثير من الزيوت والدهون .

مما يؤدي إلى وجود مجموعة من العلامات التي يمكن ملاحظتها على الأشخاص الذين يمتلكونها وهي : المظهر اللامع للبشرة . المسامات الواسعة . سمك البشرة . الرؤوس السوداء والبيضاء . حب الشباب والبثور المختلفة .

أسباب البشرة الدهنية : خلل في هرمونات الجسم . الضغط النفسي . الطقس الحار المصحوب برطوبة عالية . العامل الوراثي . مستحضرات التجميل .

٢ - البشرة الجافة : وهي البشرة التي تفرز نسبة من الدهون أو زيت أقل من البشرة العادية مما يعني نقصان نسبة الدهون الطبيعية اللازمة للحفاظ على رطوبة البشرة وزيادة مشاكل البشرة تكون نتيجة الجفاف

وتتميز البشرة الجافة بما يلي : المسامات الصغيرة غير المرئية نوعاً ما . الملمس الخشن للبشرة . البقع الحمراء على الجلد . وجود تجاعيد وخطوط دقيقة بشكل واضح .

أسباب البشرة الجافة : فقدان كميات كبيرة من الماء من خلايا البشرة نتيجة التعرض لحرارة عالية أو لضغط نفسي أو بسبب النشاط البدني .. نقص نسبة الدهون الطبيعية اللازمة لحماية البشرة وترطيبها مثل الكوليسترول والحموض الدهنية . العامل الوراثي . التقدم بالسنّ . حالات الطقس المختلفة . الأشعة فوق البنفسجية . الاستحمام بماء ساخن لمدة طويلة . بعض الأدوية تسبب جفاف البشرة . المكونات الداخلة في تركيب الصابون . مستحضرات التجميل المختلفة .

٣ - البشرة العادية : وهي البشرة التي تكون خصائصها متوازنة بين الجافة والدهنية حيث إنّ الجزء اللامع قليلاً يتركز في منطقة الجبهة والذقن والأنف على شكل حرف T

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

وتتميز البشرة العادية بما يلي: خالية من المسامات الواسعة . الدورة الدموية فيها جيدة . تتميز بالمظهر الناعم الوردي . خالية من حب الشباب والبثور الأخرى . عدم وجود حساسية شديدة للعوامل المختلفة .

٤ - البشرة المختلطة أو المركبة : وهي البشرة التي يكون جزء منها جافاً والآخر دهنياً حيث إن الجزء الدهني يتركز عادةً في منطقة الجبين والأنف والدقن فهي تشكل حرف "T" أما الجزء الجاف يكون في منطقة الخدود

وتتميز بمجموعة من الخصائص الأخرى منها: المسامات تكون أكبر قليلاً من مسامات البشرة العادية . الرؤوس السوداء . المظهر اللامع للبشرة .

٥ - البشرة الحساسة : وهي بشرة سريعة الاحمرار والالتهاب وغالباً ما تكون جافة ورقيقة كما يعاني أصحاب البشرة الحساسة من الحكة أيضاً.

طرق العناية بالبشرة :

تنظيف البشرة وغسلها مرتين يومياً صباحاً ومساءً
ترطيب البشرة فهو مهم حتى لأصحاب البشرة الدهنية إلا أن لكل نوع بشرة مرطب مناسب لها
عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة فكما أن لأشعة الشمس فوائد كثيرة فإن لها أيضاً أضراراً كثيرة فالتعرض لها لفترات طويلة يؤدي إلى إتلاف الطبقة الخارجية الواقية للجلد ومشاكل عدة كتغير لونها وظهور الرؤوس السوداء والتجاعيد .

ومن الجدير بالذكر أن هناك أدلة علمية تؤكد أن سرطان الجلد له علاقة بالتعرض لأشعة الشمس لوقت طويل لذا ينصح الأطباء بعدم التعرض للشمس خاصة في الفترة التي تكون بين الساعة ١٠ صباحاً إلى الساعة ٢ عصراً واستخدام الكريمات الواقية من الشمس (جوز الهند).
استشارة أطباء الجلدية بمشاكل البشرة المختلفة كظهور حب الشباب والطفح الجلدي أو عند ملاحظة تغيرات جلدية .

تغيير الوسادة بشكل منتظم لأنها تلتقط البكتيريا والأوساخ وتمتص الزيوت التي تفرز من الشعر أو الوجه . فتغييرها يساعد في منح الوجه المظهر الصحي والمشرق .

شرب الماء بكميات مناسبة أي بمعدل ٨ أكواب يومياً للمحافظة على ترطيب الجسم البشرة .
تجنب شرب الكافيين والصودا والكحول بكميات كبيرة لأنها تساهم في جفاف البشرة

استخدام الكريمات ومستحضرات التجميل التي تحتوي على العناصر الرئيسية اللازمة للبشرة مثل المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة .

المحافظة على نظارة البشرة من خلال استخدام الكريمات الطبيعية ودهان مناسب لمنطقة العيون لتجنب ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة فيما بعد .

التغذية السليمة فتناول الغذاء الذي يحتوي على الأوراق الخضراء والفواكه والخضروات وكذلك الشاي الأخضر والجوز والطماطم والتوت الأزرق سيساهم في زيادة نظارة البشرة والمحافظة على صحتها .

اختيار المنتجات الملائمة لكل نوع بشرة .. هذا في حال استخدام منتجات البشرة .
تقشير البشرة مرة إلى مرتين بالأسبوع بشكل لطيف وخفيف لأنه يساعد على إزالة طبقات الجلد الميت وبالتالي زيادة نظارة البشرة .

التقليل من الضغط النفسي لأنه ينعكس على مظهر البشرة ويمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة الرياضة أو المشي بالهواء الطلق .

أخذ الاحتياطات اللازمة لكل فصل من الفصول الأربعة ففي فصل الصيف تحتاج البشرة إلى الإكثار من وضع واقي الشمس خلال النهار أما في فصل الشتاء فنحتاج إلى الترطيب أكثر بشكل مستمر . الإقلاع عن التدخين .

الشعر وأنواعه

الشعر الدهني : يعاني أصحاب الشعر الدهني من كثرة الإفرازات اللزجة من فروة الرأس والتي تزيد ليونة الشعر بضعف .. الأمر الذي يزيد تساقطه وقد يكون الشعر دهنيًا بطبيعته أو يصبح كذلك في فترة محدّدة نتيجة بعض العوامل مثل زيادة إفراز الهرمونات عند مرحلة البلوغ مثلاً .

ومن الممكن العناية به بغسله ثلاث مرّات في الأسبوع بهدف تقليل كمّية الدهون الزائدة فيه والتخلّص من الاتربة والجراثيم العالقة فيه والمؤثرة على مظهره كما وينصح باستخدام الشامبو المحتوية مكوناته على الليمون أو اي مادة فينولية او جلوكوسيد لأنهما يساهمان في تقليل كمّية الدهون بالإضافة إلى إمكانية غسله بعصير الليمون المخفف أو الخل لأنهما يساعدان في شدّه وتنظيفه بالإضافة إلى الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تزيد من إفراز الدهون مثل الشوكولاتة والأطعمة الغنية بالدهون وتجنّب تمشيطه بعنف لمنع تهيج فروة الرأس ولمنع تحفيز إفرازها للدهون .

الشعر الجاف : يعاني العديد من أصحاب الشعر الجاف من تشقّق نهاياته وجفافه بالإضافة لصعوبة تصفيفه وكثرة تساقطه وذلك نتيجة عدّة أسباب منها: جفاف الشعر وقلة إفراز الغدد لإفرازاتها الطبيعية ممّا يقلّل كمّية الدهون الواصلة إلى الشعر والمهمّة في تليينه ولا بد من الإشارة إلى أنّ الشعر قد يكون جافاً بطبيعته وذلك نتيجة الإصابة بخلل ما في الهرمونات أو نتيجة استخدام بعض المواد الكيميائية والمنتجات والصبغة بالإضافة إلى كي الشعر الذي يسبّب جفافه وتلفه ..

أمّا عن العناية به فتكون بتجنب الإفراط في غسله حيث ينصح بغسله مرّة او مرتين في الأسبوع لقلة دهونه .. كما وينصح باستخدام الصابون المحتوي على الجلسرين أو زيت الزيتون بالإضافة لتدليك فروة الرأس بهدف تنشيط الدورة الدموية فيها ولزيادة تدفق الدم إلى الغدد الدهنية .

الشعر العادي : يتميّز أصحاب الشعر العادي باعتدال كمّية الدهون التي تفرزها فروة الرأس الأمر الذي يساهم في المحافظة على نعومته وحمايته من الجفاف .. والعناية به بتجنب الإفراط في غسله واختيار الشامبو الملائم له والمحتوي على المواد الطبيعية بالإضافة لتجنّب تعريضه لأشعة الشمس لفترة طويلة ومن المفضّل استخدام المواد المغذية والمرطبة بين الحين والآخر

الشعر المختلط : وهو الشعر الدهني عند جذوره بسبب إفراز الدهون والجاف عند أطرافه ويعد هذا النوع من أصعب أنواع الشعر لأنّه يتطلب عناية ورعاية خاصّة وتمكن العناية به باستخدام بلسم (مرطب وملين) للشعر بوضعه من منتصف الشعر حتّى نهاياته لأنّه يقوّي أطراف الشعر ويُنصح بالابتعاد عن استخدام الشامبوهات المخصّصة للشعر الدهني أو الجاف لأنّها تضر الشعر المختلط.

الزيوت وأنواع الشعر :

الشعر الجاف : زيت اللوز الحلو - زيت الخروع - زيت الزيتون - زيت الجرجير - زيت اكليل الجبل - زيت الخس - زيت جاجوبا - زيت جوز هند . (الشعر الجاف اكثر قابلية من الشعر الطبيعي)

طريقة الإستعمال : تدهن فروة الرأس بالزيت أو بخليط من الزيوت (حمام زيت) مرة بالأسبوع أو مرتين أو أكثر حسب الحالة ثم يلف الشعر بغطاء دافئة .

الشعر الطبيعي (العادي) : زيت الثوم - زيت الحنة - زيت جنين قمح - زيت الشمر - زيت القرنفل.

طريقة الإستعمال : تدهن فروة الرأس بالزيت أو بخليط من الزيوت (حمام زيت) مرتين في الأسبوع ثم يلف الشعر بغطاء دافئة .

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الشعر الدهنى : زيت النعناع - زيت الصبار - زيت اللوز الحلو - زيت اكليل الجبل - القرفة - زيت البصل - زيت القرنفل .

طريقة الإستعمال : تدهن فروة الرأس بالزيت أو بخليط من الزيوت (حمام زيت) ثلاث مرات في الاسبوع ثم يلف الشعر بغطاء دافئة .

للقشرة وفطريات فروة الرأس : زيت الثوم - زيت البصل - زيت روزماري - زيت الزنجبيل - زيت القرفة - زيت النعناع .

طريقة الإستعمال : تدهن فروة الرأس بالزيت أو بخليط من الزيوت الطبيعية لمدة لا تقل عن ساعتين ثم يغسل الشعر في الصباح بالشامبو المناسب للشعر .

لإزالة الدهون من فروة الرأس : خل الروزماري - خل الثوم - خل الزعتر

طريقة الإستعمال : يمزج الخل في الماء (بملعقتين كبيرتين من خل التفاح الطبيعي لكل ١ لتر ماء دافئ) ويشطف الشعر بالمحلول ويترك لمدة ربع ساعة حتى تمتصه فروة الرأس ثم يشطف نهائيا بالماء .

المستوى

الترابيع

الجزء والعملی

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

كيفية استخدام الأعشاب والنباتات الطبية

هناك أشكال مختلفة للاستعمال :

المستخلصات : (مائية – كحولية وخل – زيتية - الشراب العشبي الدوائي)

المساحيق : (الكبسولات – الحبوب)

الرهانم : (الكريم - المرهم)

حمامات الأعشاب والكمادات

قبل ان ندخل في التطبيقات واشكال الاستخدام للمواد الفعالة في النباتات الطبية لا بد ان نذكر نقطة مهمة جدا وهي الاستخدام الصحيح والامثل لكل جزء من اجزاء النبات حتي نحصل منه علي الفائدة بشكل صحيح وأمن وايضا التوقيتات الصحيحة وعلتها في اختيارها للاستخدام

الاستخدام الصحيح لأجزاء النبات

كما ذكرنا ان الاجزاء الهوائية هي : الورقة - الساق - القلف او اللحاء - العيدان او الاغصان -

البراعم - الشكير - الزهرة - اللقاح - الصموغ النباتية

والاجزاء الغير هوائية هي : البذور والجدور

الورقة : النقع والغلي والمشروب الدوائي

الساق : النقع والغلي والمشروب الدوائي

القلف او اللحاء : النقع والغلي والمشروب الدوائي والكبسولات والحبوب والعسل

العيدان او الاغصان : النقع والغلي والمشروب الدوائي

البراعم : العسل او اللبن او الزبادي

الشكير :

الزهرة : النقع والغلي والمشروب الدوائي

اللقاح : العسل او اللبن او الزبادي

الصموغ النباتية : النقع والغلي والمشروب الدوائي والكبسولات والحبوب والعسل

البذور الصلبة : النقع والغلي والمشروب الدوائي والكبسولات والحبوب والعسل

البذور الهشة : النقع والغلي والمشروب الدوائي والعسل

الجدور : النقع والغلي والمشروب الدوائي والكبسولات والحبوب والعسل

توقيتات تعاطي واستخدام الجرعات

١- في الصباح علي الريق : وذلك لأنه أفضل توقيت لتعاطي لقابلية استجابة الجسم للمواد والعناصر الفعالة الموجودة بالنبات

٢- وقبل الغداء بنصف ساعة : في حالة استخدامه لفتح الشهية

٣- بعد الغداء بنصف ساعة : في حالة استخدامه مساعدا علي الهضم أو ملينا للإخراج

٤- مرة قبل النوم بساعة : في حالة استخدامه مهدنا

٥- بعد العشاء بساعة : في حالة استخدامه لتخفيف الوزن أو منقيا للكبد

أولا : المستخلصات

المستخلصات ثلاثية : المائي - الزيتي - الصبغة (الكحولي والخل)

١ - المستخلص المائي

وهو له طريقتين : طريقة النقع - طريقة الغلي

النقع نوعان : نقع بارد - نقع ساخن

النقع بشكل عام : هو أخذ مقدار مناسب من العشب الجاف لكل ١٠٠ ملي من الماء البارد أو الساخن ... وهذه الطريقة لا يصلح معها إلا الأوراق والزهور والأغصان والبذور الهشة

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

النقع الساخن

وهو أخذ مقدار **٥ أو ١٠ جرام** من مسحوق العشب الجاف بمقدار معلقة صغيرة أو **٣٠ أو ٤٠ جرام** من العشب الغضة (الخضراء) ويصب عليها الماء المغلي وتغطي جيدا ومباشرة بعد الصب لمدة ربع ساعة (كلما زادت المدة للنقع كلما زاد تركيز المواد العالة فيها) ثم يصفى ويحلي بالعسل النحل ويستخدم ثلاث مرات يوميا

النقع البارد

وهو أخذ مقدار **١٠ جم** من النبات الجاف و **٣٠ جم** من النبات الغض لكل **١٠٠ مللي** من الماء البارد ونقع النبات في الماء وتغطيته لمدة **٢٤ ساعة** ثم يصفى ويحلي بالعسل ويشرب كما ذكرنا سابقا وهذه الطريقة في النقع يفضل فيها استخدام النباتات ذات الطبيعة الصبغية أي التي تحتوي علي صبغة أو ألوان طبيعية مثل : الكركديه - الكركم - الحناء

الغلي

يؤخذ مقدار **١٠ جم** من النبات المستخدم لكل **١٠٠ مللي** من الماء يتم غمر النبات بالماء ثم نقوم برفعه علي النار المباشرة وتسخينه ومراقبته حتي الغليان ثم نقوم بتهدئة النار علي أقل درجة وتغطيته جيدا ويفضل وضع شئ معدني مسطح بين الاتاء والنار ثم نتركه علي هذه النار الهادئة لمدة من **١٥ - ٢٠ دقيقة** ويمكن أكثر من ذلك ثم يرفع من علي النار ويغطي ليهدأ . وهذه الطريقة تكون مع الجذور ولحاء الاشجار وأغلب البذور لكن لو سحقت يمكن تطبيق طريقة النقع الساخن معها

ملحوظة مهمة جدا البذور التي تحتوي علي نسبة عالية من الزيوت الطيارة مثل الحبة السوداء والبذور التي تحتوي علي مواد فعالة تنكسر نتيجة التعرض للغلي لمدة طويلة مثل بذور الحلبة وذلك لاحتوائها علي مادة الصابونيين والتي تتأثر بالغلي المباشر

٢ - الشراب العشبي الدوائي

وهو النظير للمشروب الدوائي الصيدلي وهو عبارة عن مغلي الأعشاب مضاف إليها سكر نبات أو عسل نحل ويكون في شكل منعقد

طريقة التحضير :

نأخذ مقدار **٣٠٠ جم** من العشب الجاف المطحون مقابل لتر ماء ونقوم بغلي الأعشاب بطريقة الغلي السابقة لحين انتقاص كمية الماء إلي الثلثين ثم يغطي ويترك لمدة **٢٤ ساعة** ثم يصفى ويضاف اليه **٥٠٠ جم** من السكر النبات المطحون ويوضع الجميع علي النار مع مراعاة التقليب المستمر بعد درجة الغليان ويستمر التقليب حتي ينغقد المستخلص إلي الدرجة المطلوبة ويفضل أن يكون في كثافة العسل ومن الممكن أن يضاف إليه أثناء التقليب معصور ليمونة مصفاة ويمكن إضافة ملح ليمون كمادة حافظة بمقدار **٥ جم** علي المستخلص ثم نتركه يبرد ويعبأ في زجاجات ونسجل عليها تاريخ الإنتاج كما يمكن استخدام عسل النحل بدلا من السكر الطبرزد ويوضع الجميع علي النار مع مراعاة التقليب المستمر وحتى الوصول إلي الكثافة المطلوبة ويستخدم ملعقة كبيرة مرة صباحا ومرة مساء للكبار ومعلقة صغيرة للصغار

ملحوظة

إذا كان الشراب الذي قمنا بتحضيره سيتم تخزينه فالأفضل أن يستخدم السكر النبات وإذا كان سيستخدم في نفس وفورا يتم فعسل النحل أولي وأفضل

٣ - المستخلص الزيتي

وهو وضع النبات الجاف في زيت للحصول علي زيت عطري بطريقة النقع فنأخذ **٣٠٠ جم** من النبات إلي واحد كيلو من زيت حامل يناسبه مثل زيت السمسم أو زيت الزيتون أو زيت الذرة ويتم نقع النبات في الزيت في برطمان زجاجي داكنا لمدة من **٣٠ إلي ٤٠ يوما** في مكان بعيد

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

عن الضوء ويتم غلق فوهة البرطمان الزجاجي جيدا ويرج يوميا جيدا ثم يتم تصفية النبات بشاش طبي وتخزينه زجاجة غامقة اللون ويحفظ للاستخدام ويكتب عليه تاريخ الإنتاج من يوم تصفيته ويمكن قبل التصفية عمل حمام مائي ساخن للمنقوع لمدة ثلاث ساعات متواصلة ثم تصفيته وتعبئته

قبل ان نتكلم في الاستخدام الثالث وهو صبغة النبات (الكحولي والخل) لابد ان نتعلم تصنيع خل التفاح بشكل صحيح وأمن

خل التفاح

المطلوب تحضيره لتصنيع خل التفاح :

تفاح

اناء زجاجي

شاش معقم

عبوات زجاجية استخدام اول مرة

اناء لترشيح والتصفية

جوانتي معقم

طريقة التحضير :

- نأتي بتفاح سليم ويفضل ان يكون تفاح اخضر مائل للاصفرار ونقوم بغسله جيدا وتجفيفه جيدا من ماء الغسيل
- نقوم بتقطيع التفاح شرائح او قطع صغيرة او متوسطة بالقشر والبذور كما هي
- نبدأ بوضع شرائح التفاح في الاناء الزجاجي حتي فوهة الاناء
- نقوم بتغطية الفوهة بالشاش المعقم باحكام حتي لا نسمح بمرور اي حشرات مهما كانت صغيرة ونسمح بمرور البكتريا الهوائية لتقوم بعملية التخلل والتخمر
- نتركه في مكان مرتفع كدولاب المطبخ مثلا ويترك ولا يفتح او ينزع الشاش نهائي الا بعد مرور المدة اللازمة
- يفضل ان نعرض لأشعة الشمس المباشرة يوميا لمدة ساعة او ساعتين ثم نقوم بإرجاعه مرة اخري مكانه
- نلاحظ بعد وضعه بيوم او يومين بظهور رائحة التفاح الطبيعية وبقوة ثم بعد ذلك يبدأ بالهبوط وتتكون كمية من الماء اسفل الاناء
- نلاحظ تكون طبقة من العفن اعلي سطح التفاح وتبدأ في الزيادة حتي تتحول لطبقة عازلة بينت التفاح والشاش وقد تشبع التفاح بكمية البكتريا المناسبة لتقوم بعملية التحلل والاحمر
- نتركها هكذا لمدة ٣٠ يوم في فصلي الصيف والربيع ومدة ٤٥ يوم في فصلي الشتاء والخريف
- بعد انقضاء المدة المطلوبة نبدأ بنزع الشاشة من فوهة الاناء ونبدأ بنزع الطبقة المتعفنة من علي سطح التفاح تماما وتنظيفه منها
- ثم نبدأ بوضع كمية التفاح بالماء المتكون منه من عملية التخمر في شاشة كبيرة او قطعة قماش كبيرة نظيفة وتكون فوق اناء واسع ونبدأ في عصر التفاح ليخرج لنا سائل في الاناء
- هذا السائل هو خل التفاح الطبيعي والصافي ونتركه لترشيح الرواسب منه
- ثم نصفيه مرة اخري من الرواسب وان احتاج لترشيح اكثر من مرة فلا مانع من ذلك
- نبدأ في تعبئة الخل في عبوات زجاجية ونكتب تاريخ الانتاج علي العبوات ويحفظ في مكان بعيد عن الضوء والحرارة.

٣-المستخلص الكحولي والخل (صبغة النبات)

وهو الذي نطلق عليه صبغة النبات ويتم فيها نقع مقدار ١٥٠ جم من النبات الجاف المطحون علي ١ لتر من الخل أو الكحول الطبي في برطمان زجاجي ويتم غلق فوهة البرطمان جيدا ونقوم برج البرطمان الزجاجي جيدا لمدة ١٠ دقائق يوميا أو يوم بعد يوم لمدة ٢١ يوم ثم يصفى النبات ويستخدم المستخلص بمقدار ٣ : ٥ نقاط لكل ١٠٠ مللي من الماء ويسجل عليه تاريخ الانتاج من يوم التصفية .

ثانيا : المساحيق

وهي طحن الأعشاب وسحقها جيدا وقد نحتاج إلي نخلها لتنعيمها جدا ويستخدم مسحوق النباتات في المنقوعات وفي صناعة الكبسولات العشبية وفي صناعة حبوب (البرشام) النباتات الطبية كما يستخدم مسحوق النباتات الطبية في صناعة كمادات تستخدم موضعيا خصوصا في الأمراض الجلدية وأيضا يستخدم في صناعة الكريمات خاصة المستخلصات المائية المستخدمة في صناعة الكريم

أ - الحبوب

نحن نلجأ لصناعة الحبوب العشبية عندما يكون مسحوق الأعشاب شديدة المرارة بحيث لا يتقبلها المريض ويتم تحضيرها وتحويلها في شكل حبوب فتكون سهلة علي المريض استخدامها وتساعد علي الاستمرار في استخدام الاعشاب الطبية ويمكن استخدامها كمستحلب في مشاكل الفم مثل تطهير الفم والتهاب اللثة وصديد اللثة ورائحة الفم الكريهة فيكون الاستحلاب هنا فعال **كيفية التصنيع** يفضل في صناعة الحبوب أن نستخدم الأجزاء الجافة من النبات مثل الجذور والبذور مضاف اليها مادة راتنجية وزيت معطر **فيكون النسب كالآتي :**

المواد الفعالة تكون ثلث التركيبة - المادة الراتنجية تكون ثلثي التركيبة - الزيت يفض أن يكون بطريقة الرش

خطوات التحضير

- نقوم بارتداء جوانتي طبي أولا
- نقوم بطحن المواد الفعالة طحنا جيدا ثم نقوم بنخلها بمنخل حرير حتي نحصل علي بودر ناعم جدا
- ونقوم بطحن المادة الراتنجية جيدا ونخلها أيضا
- ونأتي بمفرش من البلاستيك ونضع عليه الكمية كلها (الاعشاب والمادة الراتنجية) ونقلبهم جيدا
- ثم نقوم برش زيت النعناع مثلا كزيت طيب الرائحة ومطهر في نفس الوقت بعد التقليب الجيد ونتركه ساعة ثم نقوم بتقليبه مرة أخرى بعد مرور الساعة
- نأتي بمكبس زرار ونقوم بمكبس المخلوط في شكل أقراص لنحصل علي الحبوب العشبية

ب - الكبسولات

صناعة الكبسولات لها ثلاث قواعد

- ١ - أن يكون العشب المستخدم داخل الكبسولة سام جدا مثل بذور الحنظل .
- ٢ - أن يكون العشب شديد المرارة لا يطاق ولا يمكن تقبله مثل الصبر والقسط الهندي
- ٣ - أن يكون العشب ذو تأثير قوي مثل الجنسنج وبذور التريبلس

طريقة التحضير :

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

- نقوم بإرتداء جوانتي طبي معقم
- نسحق الأعشاب سحقاً جيداً كل عشب بمفرده ثم ينخل بمنخل حرير ثم نخلطهم مع مراعاة عدالة التوزيع
- ثم نقوم بإحضار كبسولات جيلاتينية فارغة وزنها تقريبا ١ جم
- ونبدأ بمليء الكبسولة بضعها عمودية وضغطها في المطحون ثم تغطيتها ونضغط علي الغطاء نسمع صوت تكة فنطمّن للغلق
- وتعبأ في زجاجات معتمة اللون ويدون عليها تاريخ التحضير وأسم الكبسولة
- وفي حالة التخزين تحفظ في ثلاجة او في أماكن جافة وبعيدا عن اي مؤثرات خارجية مثل الضوء والحرارة

مربة العسل (خلطة العسل)

خطوط عريضة مهمة في تحضير مربى العسل:

- ١ - كل ١ كيلو عسل يضاف اليه ١٥٠ جرام اضافات
- ٢ - الاضافات تكون من الجذور والبذور ومنتجات النحل وليس الاوراق او الزهور
- ٣ - لابد ان من الطحن الجيد ليسهل الامتزاج بينها وبين العسل ويسهل التوزيع المتعادل
- ٤ - غذاء الملكات او المستخلص المائي او الزيوت بعد اذابتها عضويا وهذا هو الافضل لا بد من اضافتها وتقليبها ومزجها جيدا بالعسل قبل اضافة المطحون الجاهز للاضافة
- ٥ - ان كانت المربي المراد تحضيرها هي للعلاج فلا بد من عمل حمام مائي ساخن للعسل لنزع الرطوبة والرغوة منه لتحويله من الصفة الغذائية الي الصفة العلاجية ... اما ان كان الاستخدام غذائي فيستخدم العسل كما هو دون نزع الرطوبة
- ٦ - حبوب اللقاح تضاف كما هي ولا تطحن خاصة اذا كانت طازجة
- ٧ - اضافة المكونات المطحونة تكون والعسل دافئ ليسهل التقليب والمزج والتوزيع المتعادل بسهولة
- ٨ - يتم التعبئة في عبوات زجاجية وتحفظ بعيد عن الحرارة والرطوبة العالية

ثالثا الرهائم

الرهائم نوعان : ١ - المرهم ٢ - الكريم

١ - المرهم

المرهم هو هلام نفطي منعقد ويمكن أن نقول بأن قاعدته دهنية

مكونات المرهم :

كيلو فازلين طبي + ٣٠٠ جرام زيت فعال + ١٢٥ مادة راتنجية

تنويه :

في حالة عدم جودة الزيوت المستخدمة يمكن أن نقوم بتصنيع الزيوت بأنفسنا مسبقا كما تعلمنا ونرفع تركيزها لزيادة التركيز للمواد الفعالة في المرهم
المادة الراتنجية تستخدم لإتمام عملية التماسك وأيضا يمكن توظيفها حسب طبيعة الدهون وحسب المواد الفعالة التي تحتويها المادة الراتنجية مثل (لبان الدكر والصمغ العربي)

طريقة التصنيع :

- نضع الفازلين مع المادة الراتنجية في إناء استانلس
- ثم نضعه في إناء اوسع منه فيه ماء ساخن لنقوم بإذابة الفازلين في حمام مائي ساخن

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

- ونضع الجميع علي نار هادئة قليلا ونراقبهم جيدا حتي يتم الانصهار جيدا وتكون المادة الراتنجية قد اخرجت كل محتواها أو تم إذابة جزء منها في الفازلين المنصهر
- بعد ذلك نضيف الزيوت الفعالة مع التقليب ودقائق ونرفع الجميع من علي النار ونرفع الإناء من داخل الماء الساخن
- ونترك الفازلين ليهدأ قليلا ثم نقوم بتعبئته ساخنا في عبوات مخصصة ومتينة ونتركها تبرد نهائي ثم تغطي وتحفظ ثم نصفئها ساخنة ونعبئها كما ذكرنا

- ٢ - الكريم

الكريم هو هلام غير منعقد وقاعدته مائية

هناك طريقتان بتصنيع وتحضير الكريمات

الأولى: هي إضافة الزيوت الفعالة الي قاعدة كريم جاهزة ومعدة سابقا - كريم بيز

الثانية: هي تحضير الكريم كاملا بكل إضافاته ومكوناته

الطريقة الأولى: التحضير بطريقة إضافة الزيوت لقاعدة الكريم الجاهزة:

نضع كيلو كريم بيز أبيض قد أعد سابقا وتم تجهيزه في إناء أستانلس ونبدأ بتقليب الكريم بمضرب البيض مع إضافة الزيت الفعال بالتدرج أثناء التقليب بحيث يكون وزن الزيوت من ٢٠٠ - ٣٠٠ جم ونستمر في التقليب الجيد بالمضرب حتي التجانس التام ثم نقوم بالتعبئة في عبوات معدة لذلك وهذه الطريقة أضعف من الثانية ومدة صلاحيتها أقل أيضا

الطريقة الثانية: التحضير بطريقة تصنيع الكريم بالزيوت

مكونات الكريم:

ماء - شموع - زيوت فعالة - مادة ترابط

اولا كريم البشرة

المكونات المطلوبة:

- ١- شمع إستياريك (لانيت ١٦) (محسن بشرة) = ١ كيلو
- ٢- شمع نحل أصفر = ٥٠ جم
- ٣- شمع نحل أبيض = ٥٠ جم
- ٤- مادة ترابط (تراي إيثانول أمين ١٦) = ١٢٥ جم
- ٥- مواد حافظة:

سولبات بوتاسيوم (مضاد فطريات) = ١٠ جم

ميثايل / بروبيل (مضاد بكتريا) = ٥ جم

٦- الزيوت الفعالة = ١ كيلو

٧- الماء = ٧ لتر

٨- اللون والرائحة

طريقة التحضير:

- نضع الماء + الشموع كلها + المواد الحافظة في إناء استانلس علي النار ونتركهم حتي تمام الانصهار للشموع حتي نجد الشموع مذابة في صورة زيتية علي سطح الماء
- نرفع الإناء من علي النار
- نضيف الزيوت الفعالة إلي الخليط ونبدأ في التقليب الجيد

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

- نضيف مادة الترابط تدريجيا مع التقليب المستمر ويشترط ان يكون التقليب شديد وقوي وسريع وذلك لمدة خمس دقائق متواصلة حتي يمتزج الماء بالزيوت ويتحول الخليط معنا إلي مادة كريمية القوام
- نتركها مدة عشر دقائق تقريبا ثم نعود للتقليب الشديد مرة أخرى .. يفضل إستخدام مضرب البيض السريع لنكسب مزيدا من الوقت وليصبح القوام مناسب للتعبئة
- نقوم بإضافة اللون والرائحة حسب ما نريد ونقلب جيدا
- بعد ذلك نقوم بتعبئة الكريم السائل في عبوات قد تم تجهيزها مسبقا لذلك ونتركها تبرد تماما بدون تغطية
- بعد ذلك نقوم بتغطيتها وتسجيل تاريخ الإنتاج عليها
- أفضل طريقة للحفظ هي وضع عبوات الكريم في التبريد وعدم فتح العبوات دون داع وتغطيتها مالم يتطلب الأمر ذلك حتي نحافظ عليها لمدة أطول

ثانيا كريم الشعر : المكونات المطلوبة :

- ١- شمع لانيت 0 = ١ كيلو
- ٢- شمع إستياريك (لانيت ١٦) = ١٠٠ جم
- ٣- ماء بلسم = ١٥٠ جم
- ٤- مادة ترابط (تراي إيثانول أمين ١٦) = ١٢٥ جم
- ٥- مواد حافظة :
- سولبات بوتاسيوم (مضاد فطريات) = ١٠ جم
- ميثايل / بروبيل (مضاد بكتريا) = ٥ جم
- ٦- الزيوت الفعالة = ١ كيلو
- ٧- الماء = ٧ لتر
- ٨- اللون والرائحة

طريقة التحضير:

- نضع الماء + الشموع كلها + المواد الحافظة في إناء استانلس علي النار ونتركهم حتي تمام الانصهار للشموع حتي نجد الشموع مذابة في صورة زيتية علي سطح الماء
- نرفع الإناء من علي النار
- نضيف الزيوت الفعالة إلي الخليط ونبدأ في التقليب الجيد
- نضيف مادة الترابط تدريجيا مع التقليب المستمر ويشترط ان يكون التقليب شديد وقوي وسريع وذلك لمدة خمس دقائق متواصلة حتي يمتزج الماء بالزيوت ويتحول الخليط معنا إلي مادة كريمية القوام
- نتركها مدة عشر دقائق تقريبا ثم نعود للتقليب الشديد مرة أخرى .. يفضل إستخدام مضرب البيض السريع لنكسب مزيدا من الوقت وليصبح القوام مناسب للتعبئة
- نضيف ماء البلسم تدريجيا مع التقليب لحين الامتزاج
- نقوم بإضافة اللون والرائحة حسب ما نريد ونقلب جيدا

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

- بعد ذلك نقوم بتعبئة الكريم السائل في عبوات قد تم تجهيزها مسبقا لذلك ونتركها تبرد تماما بدون تغطية
- بعد ذلك نقوم بتغطيتها وتسجيل تاريخ الإنتاج عليها
- أفضل طريقة للحفظ هي وضع عبوات الكريم في التبريد وعدم فتح العبوات دون داع وتغطيتها مالم يتطلب الأمر ذلك حتي نحافظ عليها لمدة أطول

توضيح مهم بالنسبة للألوان المضافة :

الألوان المانية للكريمات - الألوان الشمعية للمراهم - الألوان الزيتية للزيوت

حمام الكريم

مكوناته الأساسية

شمع بلسم (١ كيلو) + ماء بلسم (١ كيلو) + ماء (١٦ لتر) + مادة فعالة (١٥٠ - ٢٠٠ جرام) + كمبرلان - KD (١٢٥ جرام) معزز للقوام ومثبت للرغوة

طريقة التحضير :

- نضع الماء + الشموع في إناء استانلس علي النار ونتركهم حتي تمام الانصهار للشموع حتي نجد الشموع مذابة في صورة زيتية علي سطح الماء
- نرفع الإناء من علي النار
- نضيف الزيوت الفعالة علي الخليط ونبدأ في التقليب الجيد ويمكن اضافة مواد فعالة اخري لرفع كفاء المنتج مثل زبدة الشيا او دهن جوز الهند او جل الصبار وغير ذلك .
- نضيف ماء البلسم تدريجيا مع التقليب المستمر ويشترط ان يكون التقليب بهدوء حتي لا نتسبب في حدوث رغوة عالية وذلك لمدة خمس دقائق متواصلة حتي يمتزج الماء بالزيوت ويتحول الخليط معنا إلي مادة كريمية القوام
- نتركها مدة عشر دقائق تقريبا ثم نعود للتقليب مرة أخرى .. يفضل استخدام مضرب البيض السريع لنكسب مزيدا من الوقت وليصبح القوام مناسب للتعبئة .
- نقوم بإضافة اللون والرائحة حسب ما نريد ونقلب جيدا
- بعد ذلك نقوم بتعبئة حمام الكريم السائل في عبوات قد تم تجهيزها مسبقا لذلك ونتركها تبرد تماما بدون تغطية
- بعد ذلك نقوم بتغطيتها وتسجيل تاريخ الإنتاج عليها
- أفضل طريقة للحفظ هي وضع العبوات في التبريد وعدم فتح العبوات دون داع وتغطيتها مالم يتطلب الأمر ذلك حتي نحافظ عليها لمدة أطول

البلسم

مكوناته :

كيلو شمع بلسم + كيلو ماء بلسم + ٢٥ لتر ماء مادة فعالة (١٥٠ - ٢٠٠ جرام) + كمبرلان - KD (125 جرام) معزز للقوام ومثبت للرغوة

طريقة التحضير :

هي نفس خطوات حمام الكريم

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الشامبو والشاور

وفكرة عملهم واحدة من حيث المكونات وله طريقتان : **طريقة منزلية - طريقة تجارية**

١ - الطريقة المنزلية :

وفيها نقوم بعمل مستخلص مائي غني بكل ماهو مفيد للشعر وجذور الشعر وفروة الشعر وبشرة الجسم ويتم نقعه وتصفيته حتي يكون الناتج معنا ١ لتر صافي ويترك حتي يبرد تماما . ونأتي بصابونة طبيعية مثل نابلسي شاهين او الغار او اي صابونة اطفال وام لم يتوفر احدهم فأني صابونة برائحة مقبولة ومستحبة ونقوم ببشرها وتركها تجف تماما . ثم نأتي بالمبشور ونضيفه للمستخلص البارد ونقوم بالتقليب ببطئ وهدوء حتي لا تحدث رغوة مع التقليب ونتركه قليلا ثم نعاود وهكذا حتي يتغير القوام ويتم الامتزاج تماما ويصبح لدينا شامبو طبيعي بمستخلص الاعشاب الطبيعية يمكن استخدامه شامبو و شاور .

٢ - الطريقة التجارية :

ومكوناته هي :

- تكسابون - سولفات الصوديوم (١ كيلو) مكثف رغوة ويعطى شفافية للشامبو
- كمبرلان - KD (125 جرام) معزز للقوام ومثبت للرغوة
- مصدف (١٢٥ جرام) يعطي للشامبو شكل الصدف
- ملح انجليزي (٤٠ جرام) من مغلطات القوام والتقل ومن افضل الاملاح المغلطة للقوام
- جلسرين (٢٠٠ جرام) - زيت لوز (١٠ جرام - زيت خروع (٥ جرام)
- الماء (١٠ لتر) - اللون والرائحة

طريقة التحضير :

- نضع التكسابون مع ال كمبرلان مع الجلسرين مع المصدف ونبدأ في التقليب البطئ الهادئ حتي الامتزاج التام للكل
- نضيف الملح ونقلب جيدا
- نضيف الزيوت بالتدريج ويتم التقليب الجيد لحين الامتزاج
- نضيف الرنحة او العطر المراد اضافته
- نضيف اللون بعد اذابته في كوب من الماء
- بعد ذلك نبدأ بإضافة الماء تدريجيا مع التقليب بهدوء لحين الحصول علي القوام البعد الامتزاج التام

الجل

مكوناته :

- ١٠٠ جرام كربابول .. عباره عن بودره بيضاء تشبه الدقيق لكن كثافته اخف من الدقيق وهذه الماده هي التي تسبب الزوجه للجل وتذوب في الماء بشكل بطيء جدا
- ١٠٠ جرام ترائي ايثانول امين ماده لزجه تشبه الجلسرين وهي تعمل على تماسك الجل
- ١٠٠ جرام الجلسرين
- ١٠٠ جرام مونو بروبيلين جليكول .. يعطي لمعان للجل
- ١٥ جرام ماده حافظه .. بنزوات صوديوم
- ١٠٠ جرام ماده فعالة (زيت - ماء كحول)
- ١٠ لتر ماء - اللون والرائحة

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

طريقة التحضير :

- نأتي بوعاء نملأه بالماء ونضع فيه الكربابول ونرش الكربابول على سطح المياه ثم نقلب ونتركه لـ ١٢ ساعة حتى يذوب او نقلب يدوي حتي الامتزاج ونلاحظ ان المياه بعد ذوبان الكربابول اصبحت لزجه اكثر من الاول
- نضع كمية الجلوسرين ونقلب جيدا حتى الذوبان الامتزاج .
- بعد ذلك نضع مادة الترای ونقلب مباشرة نلاحظ ان المياه اصبحت لزوجتها تزيد وتزيد وتزيد مع التقليب حتى نحصل على الجل
- نضع كمية المونو بروبيلين جليكول مع التقليب
- نضع الرائحة وهي رائحة مائيه ونقلب حتى تصل الرائحة الى كل كمية الجل.
- من الممكن ان نترك الجل كما هو بدون تلوين ويكون لونه ابيض شفاف لكن لو اردنا ان نلونه باى لون (اصفر - ازرق- اخضر- احمر - برتقالى) فيجب ان نذوب اللون فى اناء خارجى اولا خارج المنتج الكلي ثم بعد ان يذوب اللون فى كمية بسيطه من المياه نأخذ منه ونلون بيه الجل الموجود فى الاناء نصب منه ونقلب فنلاحظ ان الجل يتلون بنفس اللون.

مزيل العرق

ينتج العرق لدى الإنسان عن طريق الغدد العرقية التي لها دور في تنظيم حرارة الجسم وذلك عن طريق التبريد بتبخير العرق على سطح الجلد وهي تفرز العرق تحت تأثير الجهاز العصبي الذي يرسل إشارات للغدد العرقية فتقوم بإنتاج العرق كما يعمل التوتر العصبي والإثارة على حث الغدد العرقية خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطيين.

مكونات المزيل الطبيعى :

٥٠ جرام جلسرين + ٥٠ جرام كريم بشره + ٢٠ جرام كحول ايثيلي + ٥ جرام مضاد فطريات

التحضير :

اضافة الكريم للجلسرين ومزجهم جيدا ثم اضافة الكحول والتقليب الجيد ثم اضافة مضاد الفطريات والتقليب والمزج ثم التعبئة للاستخدام مرة صباحا ومرة مساء

مرطب بشرة وشفافيف

المكونات :

نصف كيلو فازلين الماني + ١٥٠ جرام جلسرين + ٦٠ جرام زبدة شيا + ٦٠ جرام دهن جوز هند + ٦٠ جرام زيت لوز حلو + ٦٠ جرام زيت جاجوبا + ٦٠ جرام زيت خروع

التحضير :

اضافة الجلوسرين للفازلين النئى وتقليبهم ومزجهم جيدا
اضافة الزيوت ومزجها بالفازلين والجلسرين جيدا

سيرم الشعر

المكونات :

- ١ لتر مستخلص عشبي مائي مفيد للشعر
- ٢٠٠ جرام جل صبار
- زيت عطري مفيد للشعر

التحضير :

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

- تحضير مستخلص عشبي مفيد للشعر مثل مستخلص الروزماري
- اضافة جل الصبار وتقليبهم جيدا لحين الامتزاج
- اضافة الزيت العطري
- التعبئة في زجاجات للاستخدام

صناعة معجون الأسنان في المنزل

المواد اللازمة:

- معلقتان صغيرتان من سكر ستيفيا المطحون او سكر النبات .
- نصف كوب من زيت جوز الهند .
- ملعقتان إلى ثلاث ملاعق كبيرة من بيكنج بودر .
- ٢ سم من زيت النعناع أو زيت القرفة .

الطريقة:

- يذاب زيت جوز الهند.
- توضع جميع المكونات معاً في وعاء.
- يحرك المزيج جيداً بالملعقة
- وضع معجون الأسنان في وعاء زجاجي.
- يستخدم المعجون لتنظيف الأسنان من خلال استخدام الفرشاة

صابونة الجلوسرين

المكونات :

- ١ - ١٥ جرام صودا كاوية + ١٥ جرام ماء
- ٢ - ٣٥ جرام سكر + ٥٠ جرام ماء
- ٣ - ١٥٠ جرام تكسابون + ١٠٠ جرام مونوبروبيلين جليكول + ٥٠ جرام جلوسرين
- ٤ - ٦٥ جرام شمع ستياريك + ٣٠ جرام دهن جوز هند
- ٥ - ١٥ جرام ترائي ١٦ + ١٥ جرام زيت عطري + كحول رش
- ٦ - قالب سيليكون

التحضير :

- يتم اذابة الصودا في الماء وتركها
- يتم اذابة السكر في الماء
- يتم مزج التكسابون والمونو والجلوسرين جيدا مع اضافة الماء المذاب فيه السكر
- يتم رفعهم في حمام ماء ساخن مع اضافة الاستياريك وجوز الهند والتقليب حتي الذوبان والامتزاج التام ثم اضافة الماء المضاف فيه الصودا الكاوية مع التقليب
- اضافة الترائي ١٦ والتقليب جيدا ثم اضافة الزيت العطري والتقليب الجيد
- يتم رش قالب السيليكون بالكحول ثم صب المزيج في قوالب السيليكون
- يتم رش سطح القالب بعد الصب بالكحول مرة اخري لتفريغ الهواء
- يترك حتي يجف ثم ينزع ويغلف

المستوى

الخامس

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

البروتوكولات العلاجية

- ١ - الحجامة ومدارسها والتحضير للجلسة
- ٢ - سم النحل ومكوناته واختلاف المدارس
- ٣ - التدليك وأهميته
- ٤ - الاعشاب والنباتات الطبية
- ٥ - التغذية

اولا الحجامة ومدارسها



(١) مدرسة الطب العربي القديم

(٢) مدرسة الشيخ أحمد حفني رحمه الله

(٣) مدرسة الدكتور محمود شعراوي

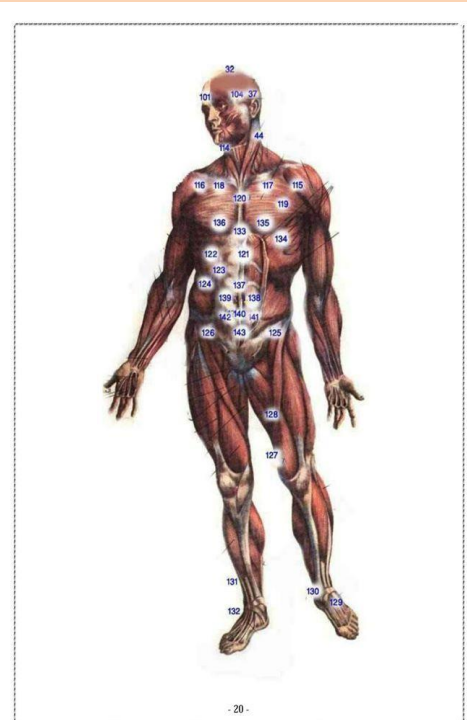
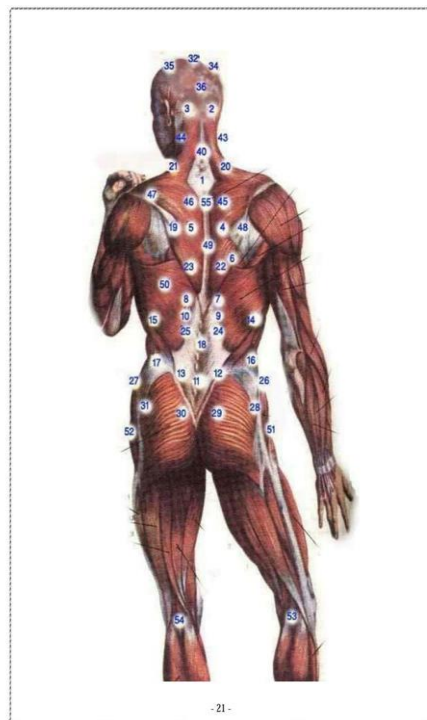
(٤) مدرسة الدكتور أحمد حلمي صالح

(٦) المدرسة الصيني

(٥) المدرسة الألماني

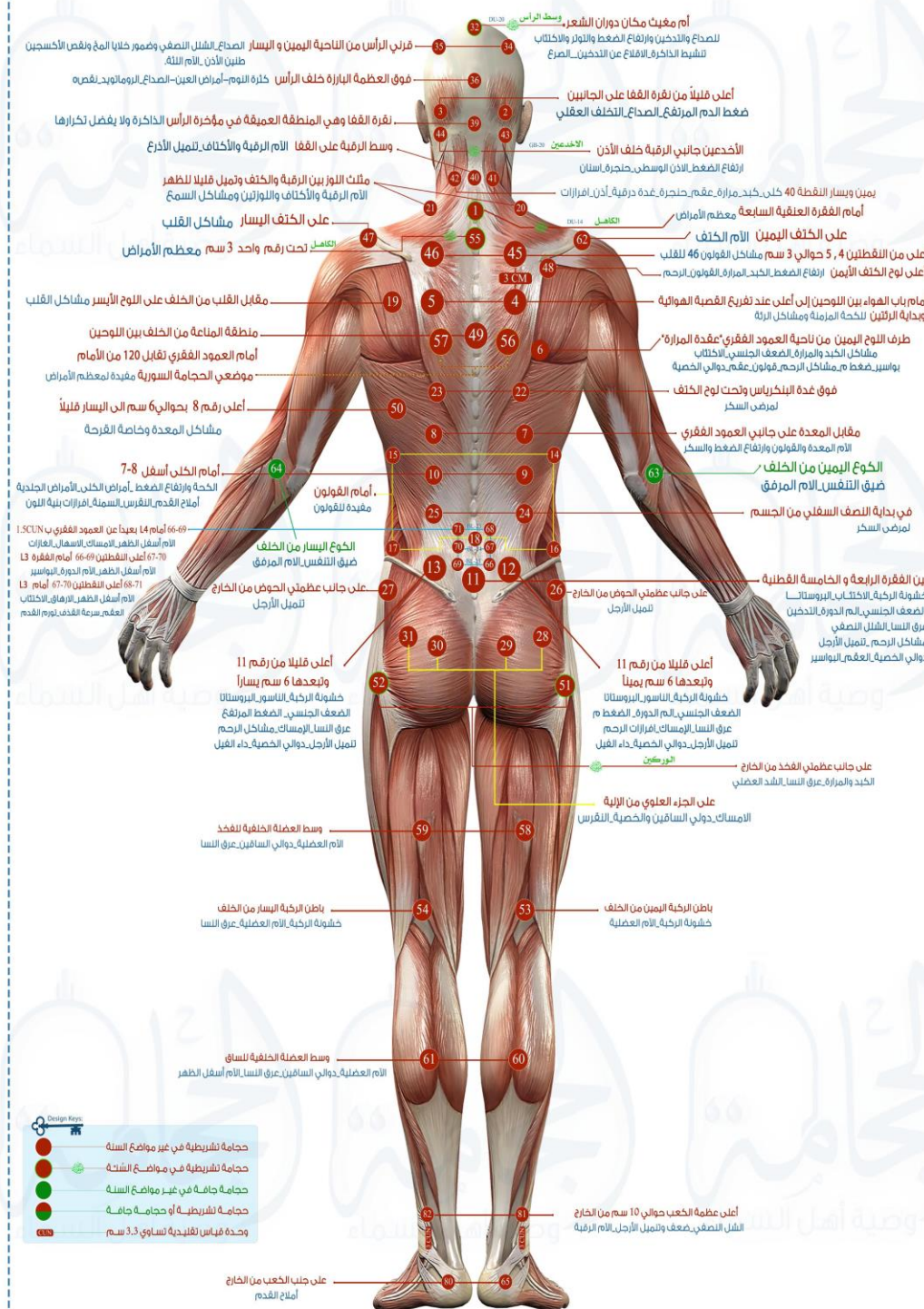
كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

(١) مدرسة الشيخ احمد حنفى رحمه الله (مواضع ونقاط)



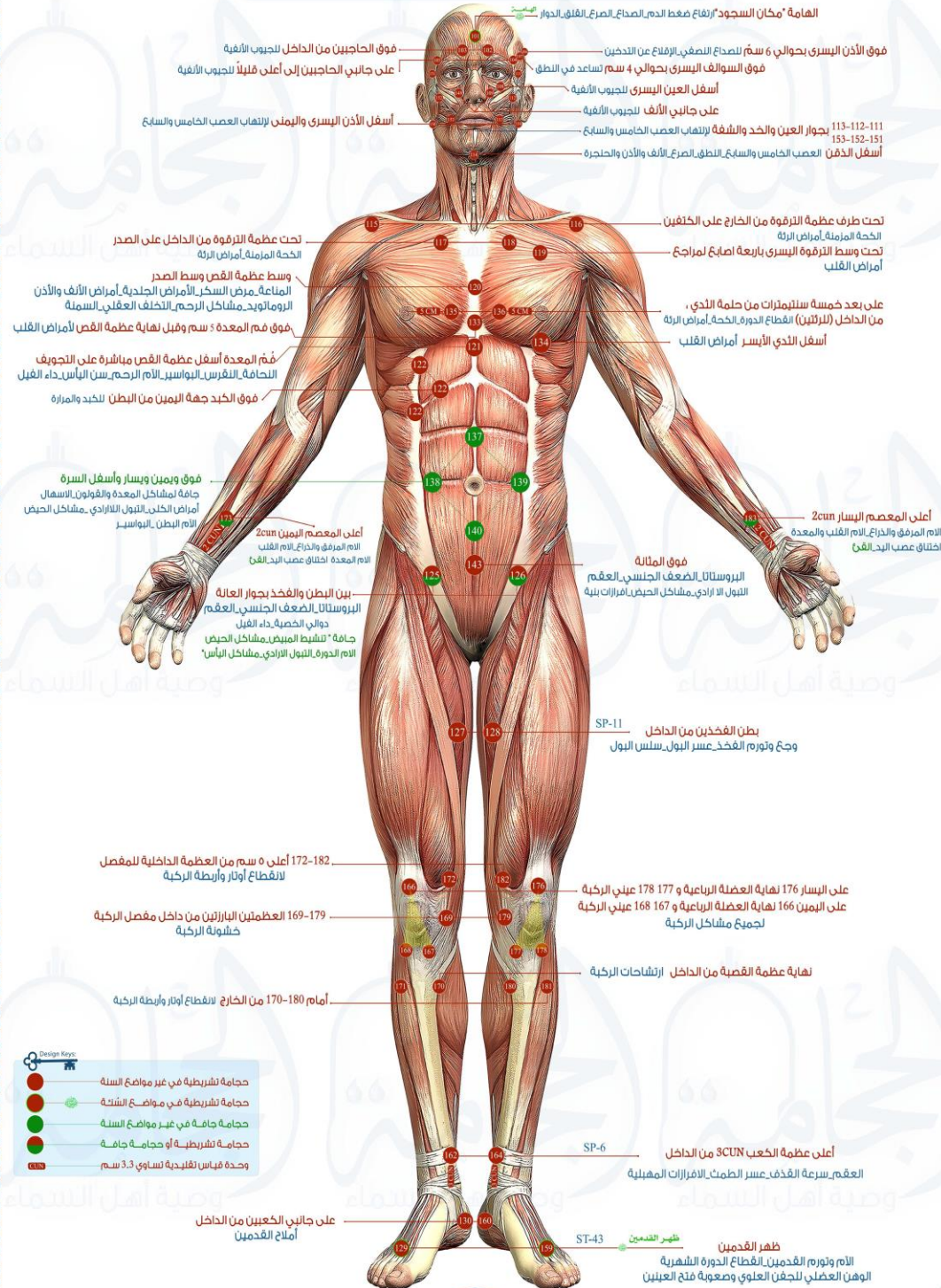
#الحجامة_وصية_أهل_السماء

Hijama Points on the Back مواضع الحجامة من الخلف



#الحجامة_وصية_أهل_السماء

Hijama Points on the Front مواضع الحجامة من الأمام

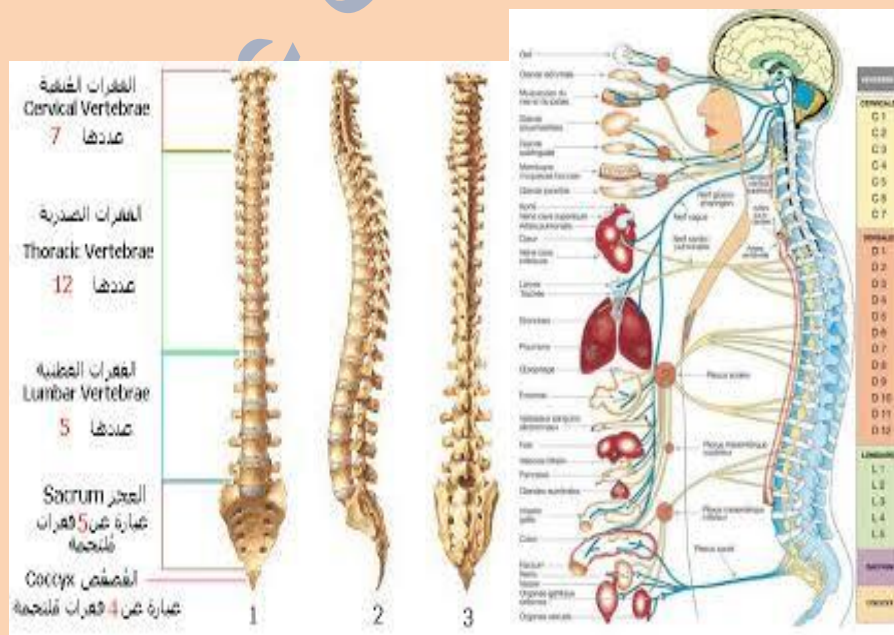


Designed & reviewed by Dr. Ahmed Abo El Nir

DrAboelnir

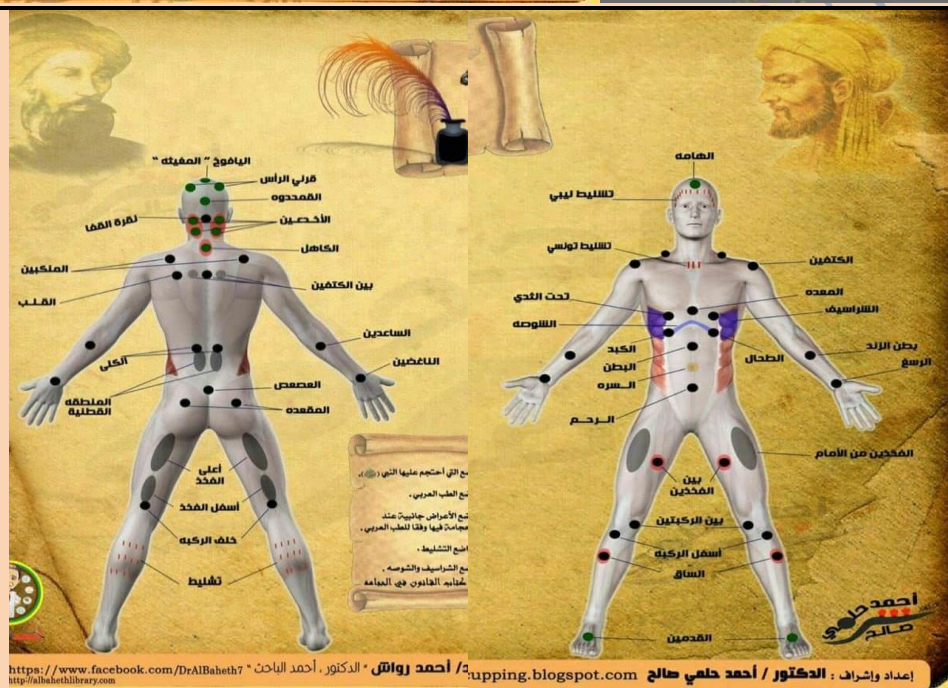
تصميم ومراجعة: د. أحمد أبو النصر

(٢) مدرسة دكتور محمود شعراوي (شبابيك الاعضاء ومواضع تشريحية وتعبيرية)



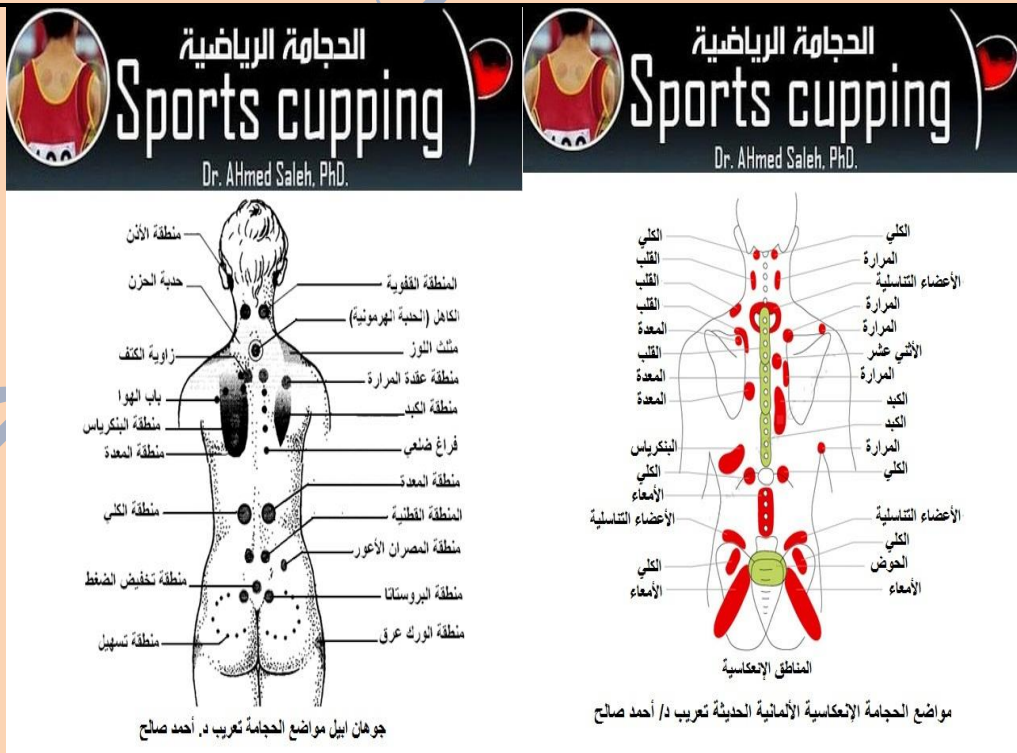
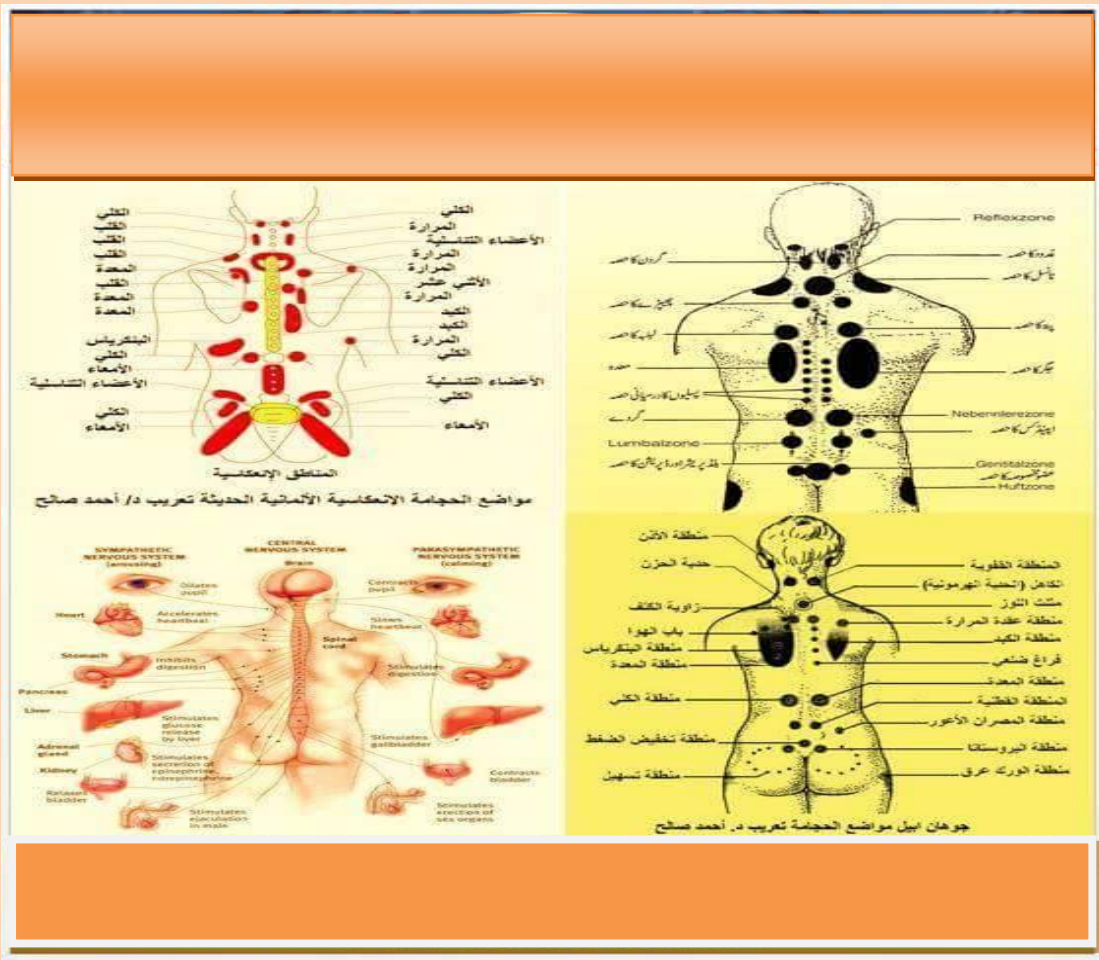
كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

(٤) مدرسة الطب العربي (التشليط)



كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

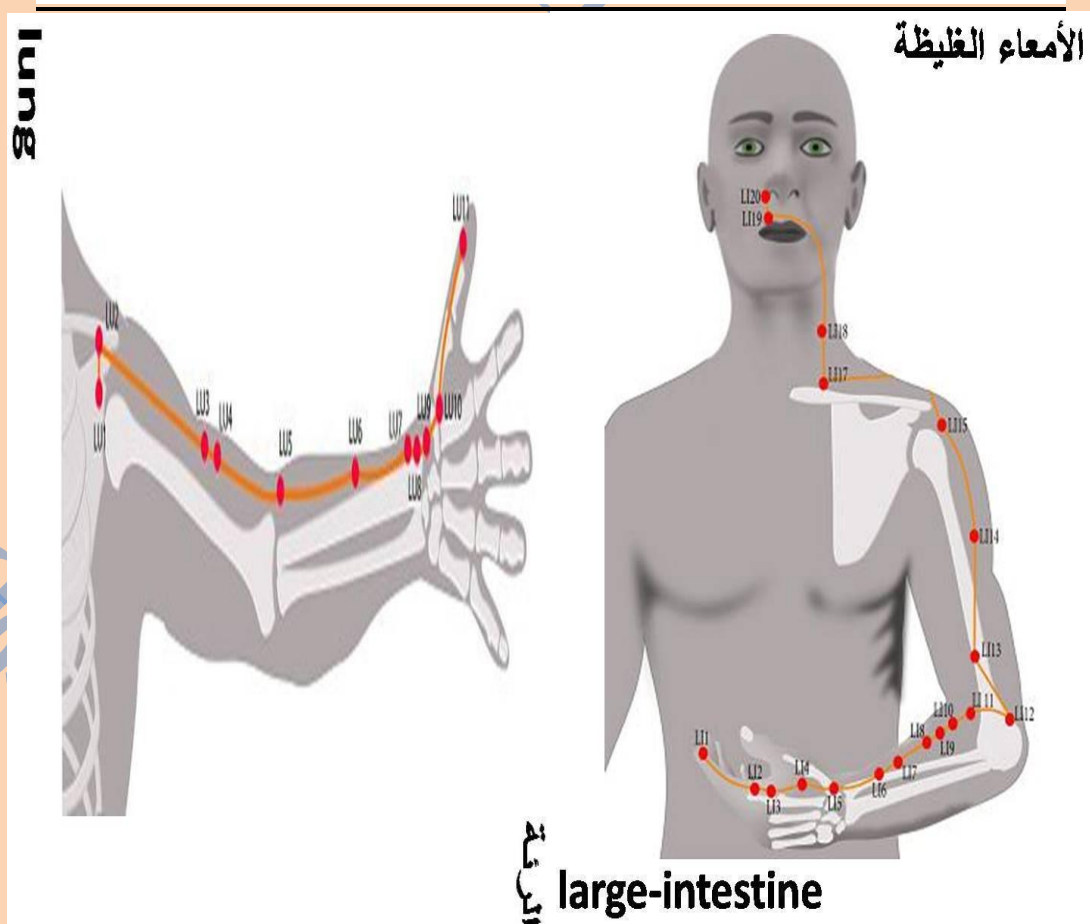
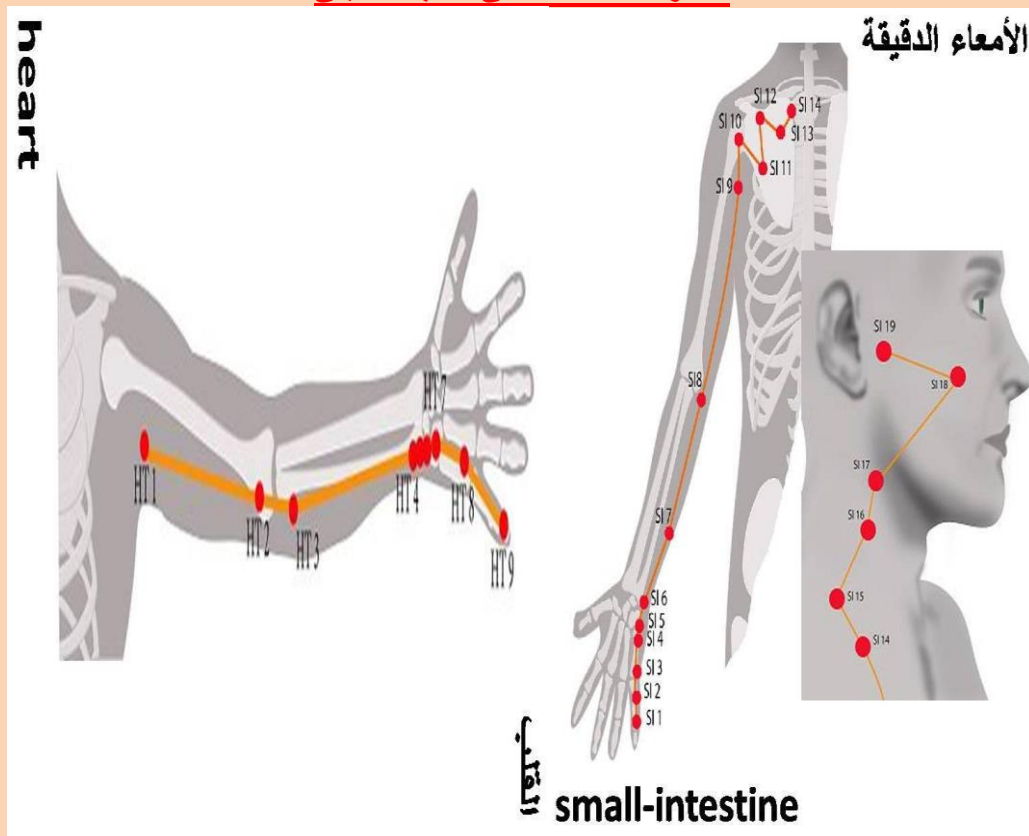
(٥) المدرسة الالمانى (قطاعات تشريحية وفحص موضعي)



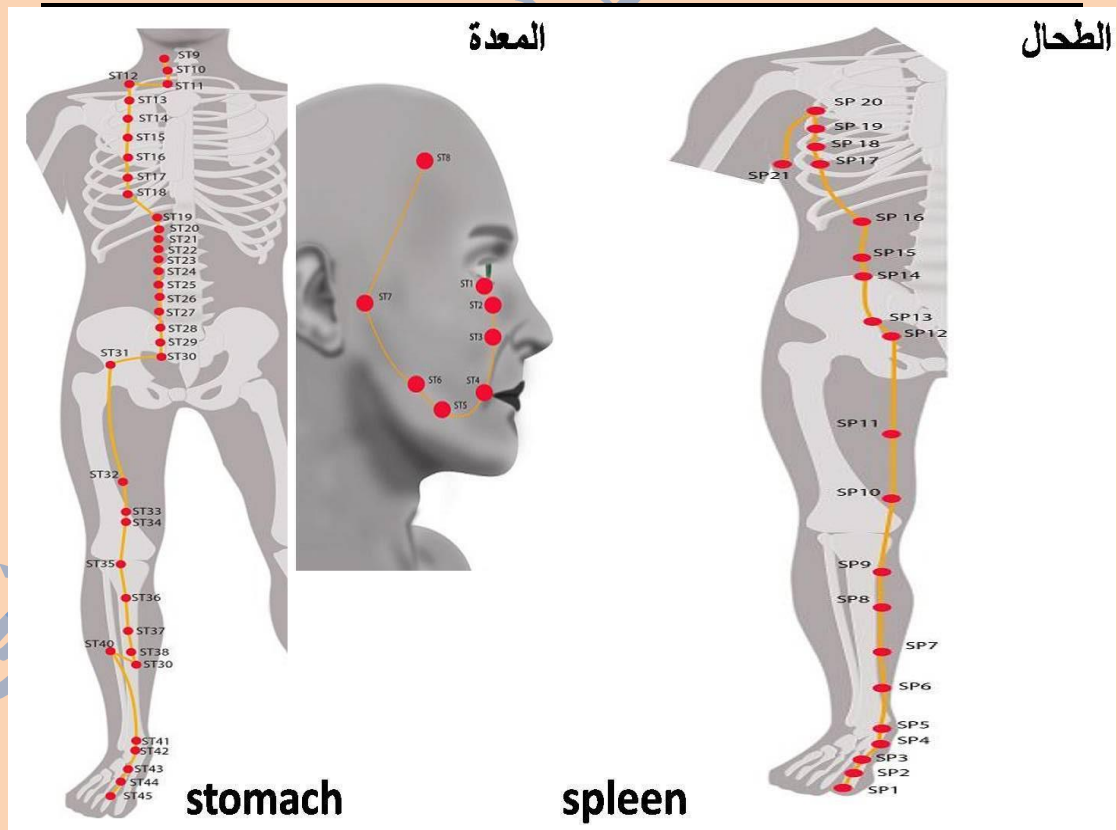
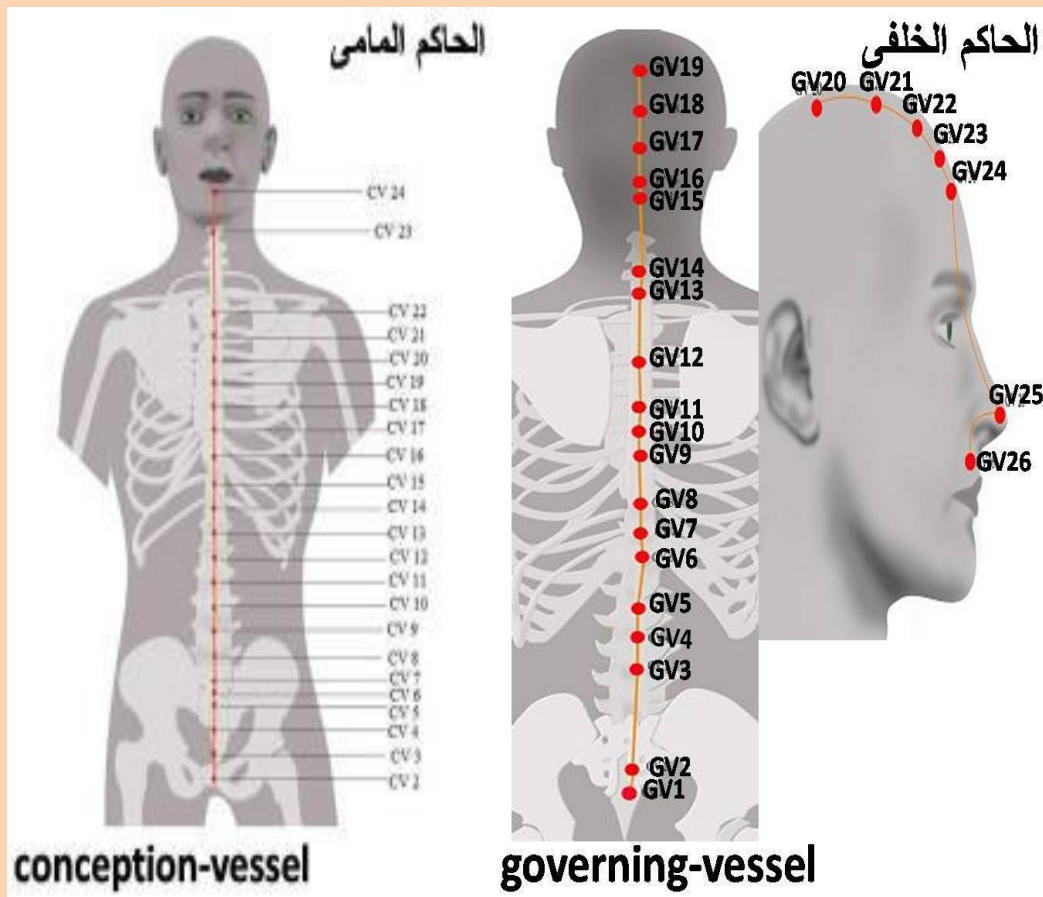
كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

(٦) المدرسة الصينية (التفريغ والتحفيز)

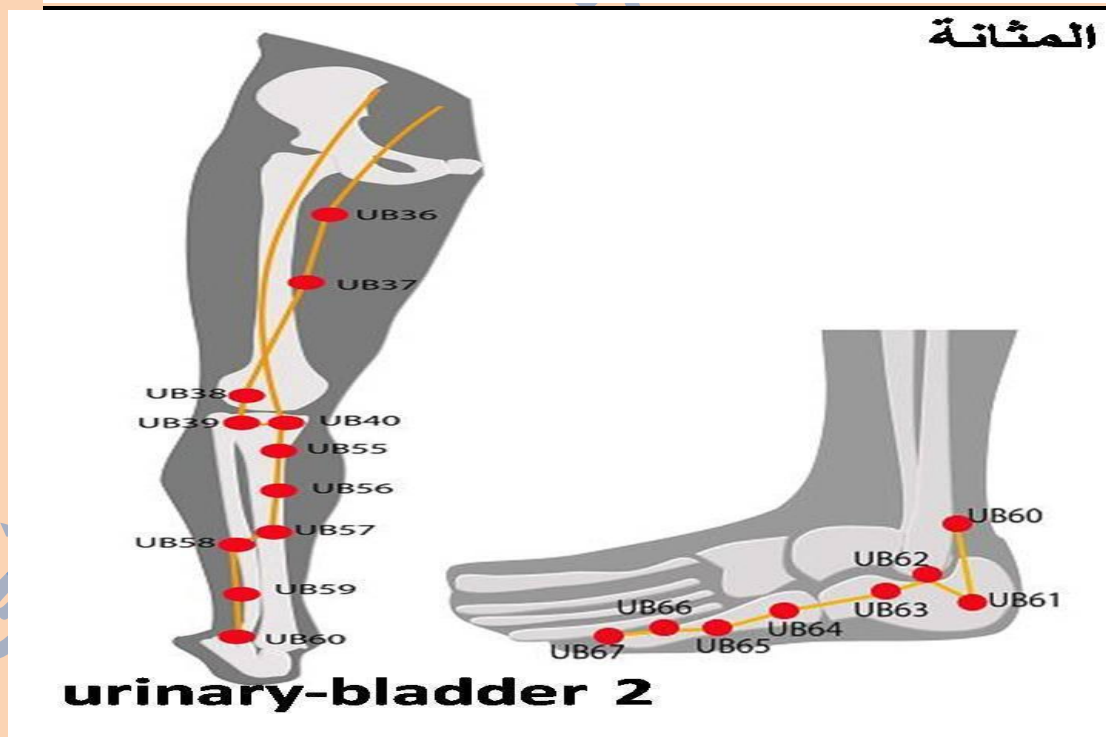
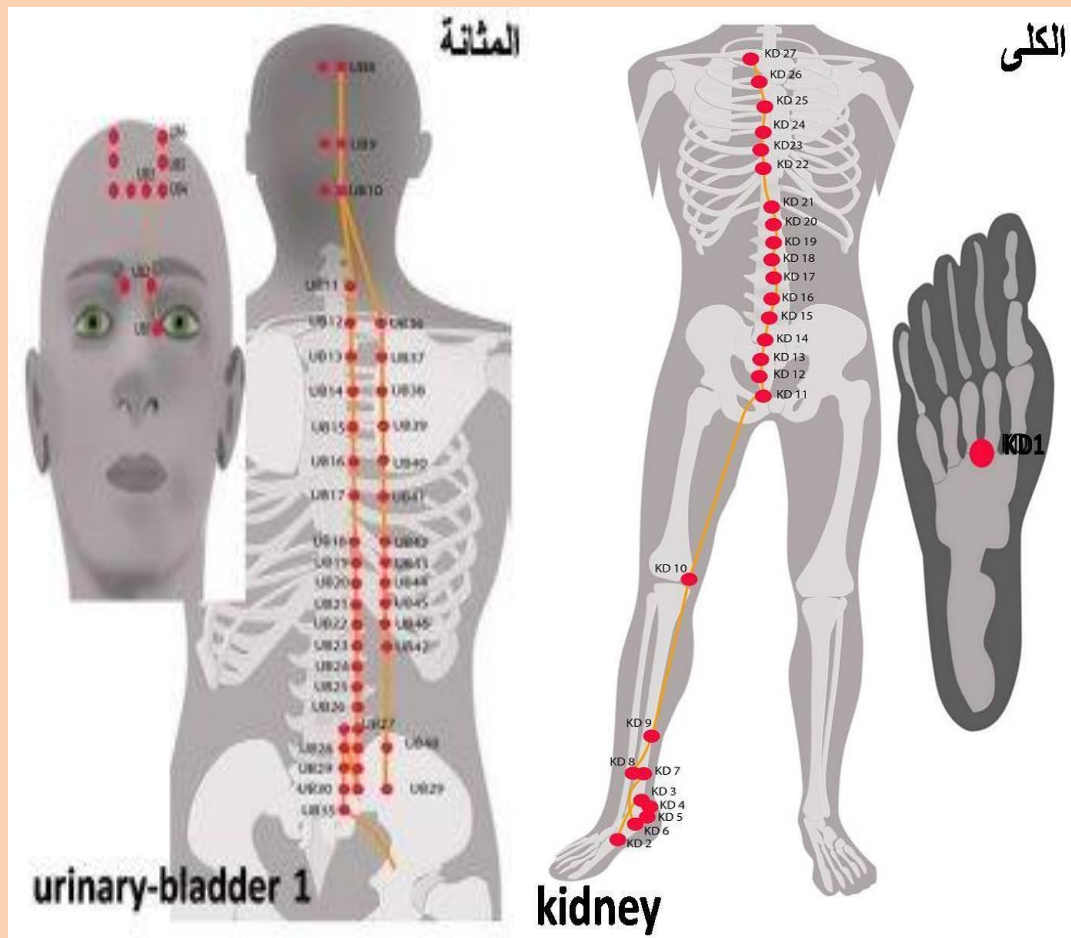
مسارات الاعضاء في الطب الصيني

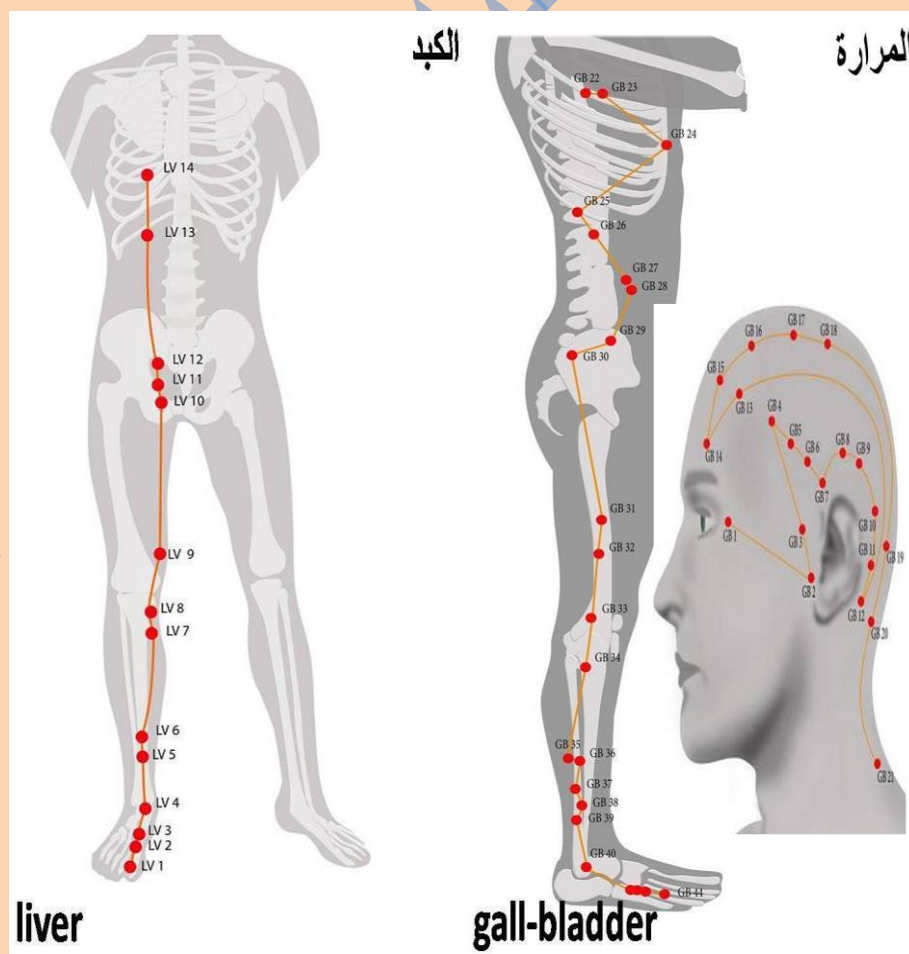
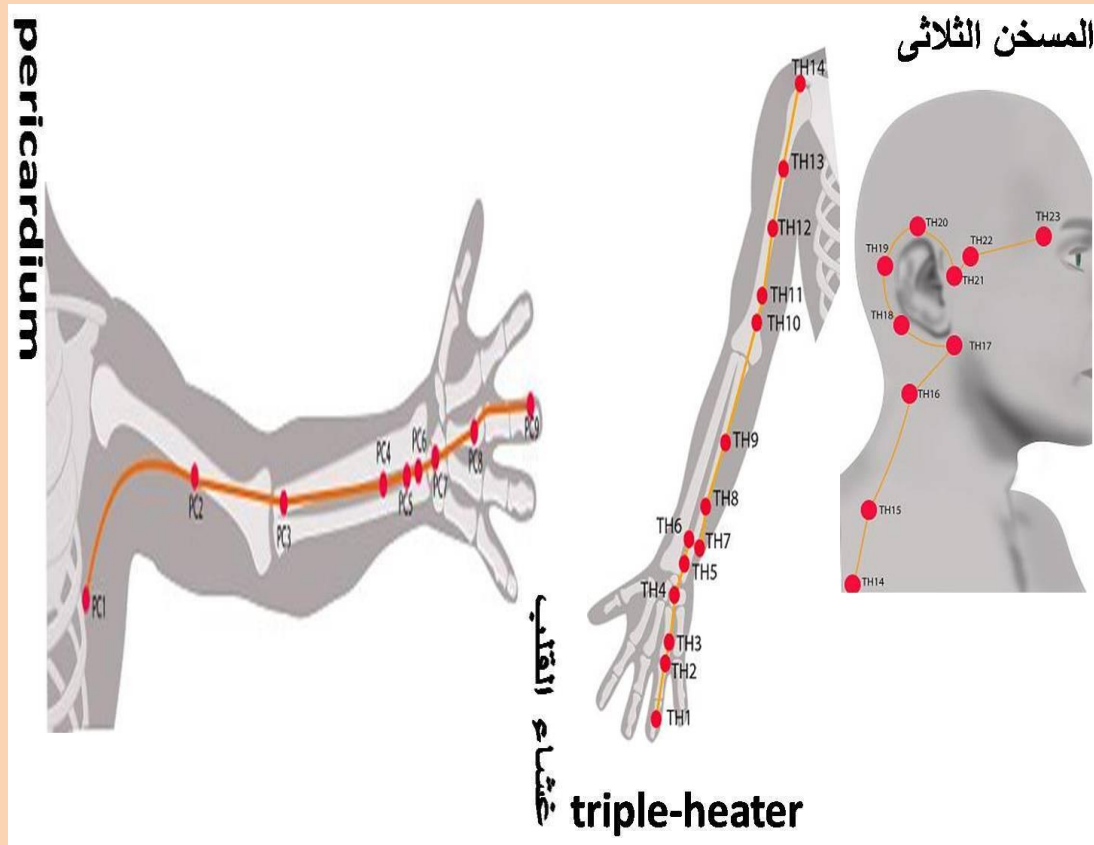


كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري



كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري





الخطوات التحضيرية والعملية التي تسبق لجلسة العلاج بالحجامة :

- ١ - التدليك علي الظهر من الرقبة حتي العجزية بمنطقة الإلية بزيوت مسخنة مثل النعناع والزنجبيل والقرفة والقرنفل والكافور والزيتون والزعتر والبردقوش والبابونج
- ٢ - الحجامة المتزحقة من اعلي لأسفل تارة علي جانبي العمود الفقري وعكس اتجاه عقارب الساعة تارة اخري
- ٣ - عمل حجمة نارية علي المناطق التي لم تتأثر ولم تتفاعل مع التدليك والمتزحقة لتعديل وظيفة المستقبلات الحرارية في الجلد وتنشيطها
- ٤ - حقن سم نحل او لدغ نحل مباشر ويفضل اللدغ في حالة التحفيز ويفضل اختيار الاماكن الباردة والاماكن المؤثرة علاجيا في المشكلة المرضية
- وسم النحل هنا دوره مهم لأنه سيكون له دور تحفيزي وتنشيطي غير الدور العلاجي
- ٥ - التسخين بالموكسا ان تطلب الامر
- ٦ - عمل حجمة جافة علي النقاط الاتية :
الكاهل والقلب والرئة والمرارة والكبد والكلي والمثانة والقولون والطحال
ونراعي النقاط الباردة والساخنة في التعامل فالباردة يتم وخزها والساخنة يتم تفريغها
- ٧ - فحص النقاط الاتية بالضغط عليها وتدليكها ثم عمل حجامة جافة عليها وحسب رد الفعل وظهور اللون يتم التعامل معها دمويا
- مرارة ٣٤ ومعدة ٣٥ ومعدة ٣٦ وطحال ٦ وطحال ٩ ومثانة ٥٧ ومثانة ٥٨ ومثانة ٢٣ ومثانة ٢٥

دي الخطوات التحضيرية لجلسة الحجامة غالبا وبعد الخطوات دي بنختار النقاط العلاجية المطلوبة والخطوات دي مفيدة جدا لاكتشاف متلازمة البرودة والرطوبة وعلاجها لانها عامل اساسي في جلسات العلاج عموما سواء حجمة او تدليك او ابر او مساج او ريفليكسولوجي او اي علاج حركي عامة ولتوضيح عملية الوخز والتفريغ يجب ان نعلم ان الوخز يكون عمودي بالمشروط وله عدة صور واستخدامات ويستخدم في الاماكن الباردة والمحتقة جدا ولونها يصل للسواد والهدف منه هو تحسين وتنشيط واستثارة الدورة الدموية في القطاع وتحسين النفاذية النسيجية ايضا لتعويض النقص الناتج من الركود الدموي الذي يتبعه رطوبة وبرودة والتفريغ يكون بالتشريط ويستخدم في الاماكن الساخنة المعتدلة ويكون بالمشروط مائلا او بالموس (شفرة الحلاقة)

حضرتك بكده تكون اشغلت ٨٠% من جلسة العلاج لان كل هذه التحضيرات هي من احد وسائل دعم الحجامة الدموية التي قد تقوم بها في نهاية الجلسة لكل النقاط وقد تقوم ببعضها وتنشط البعض في بعض الجلسات التالية وطبعا الحجامة مش دموية فقط فأنواعها متعددة والحجامة الغير دموية بتكون علي شقين (شق تحضيرى وداعم للحجامة الدموية وشق علاجي مكمل) فيما بين الجلسة الدموية والتي تليها

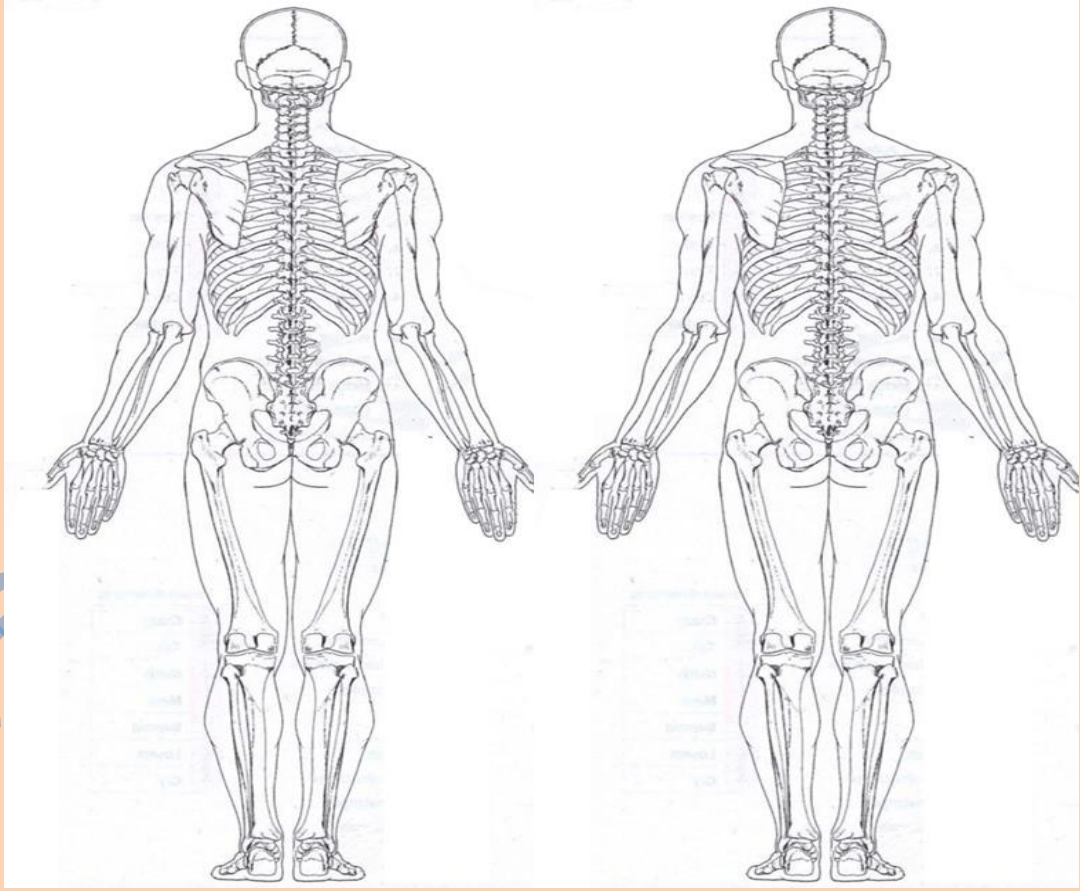
لدرجة ان احيانا بعد التحضير المذكور سابقا ممكن الجسم لا يحتاج للادماء (التفريغ بالتشريط) رغم ان المشكلة ممكن تكون عضلية او فقرات او غير ذلك وبتكون متلازمة الرطوبة متمكنة ومتغلبة عشان كده بنحتاج سم النحل في نفس الجلسة لانه من اقوي المنشطات للدورة الدموية وتحسين النفاذية النسيجية للقطاع التشريحي المصاب بالركود والبرودة .

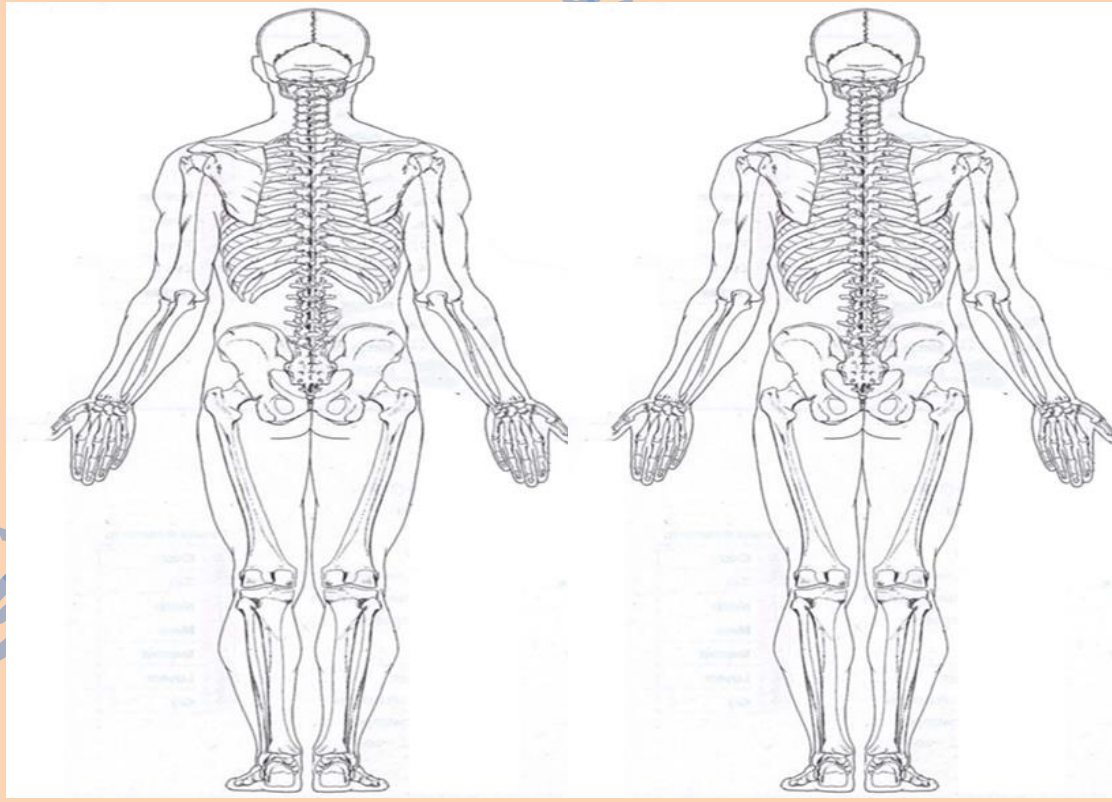
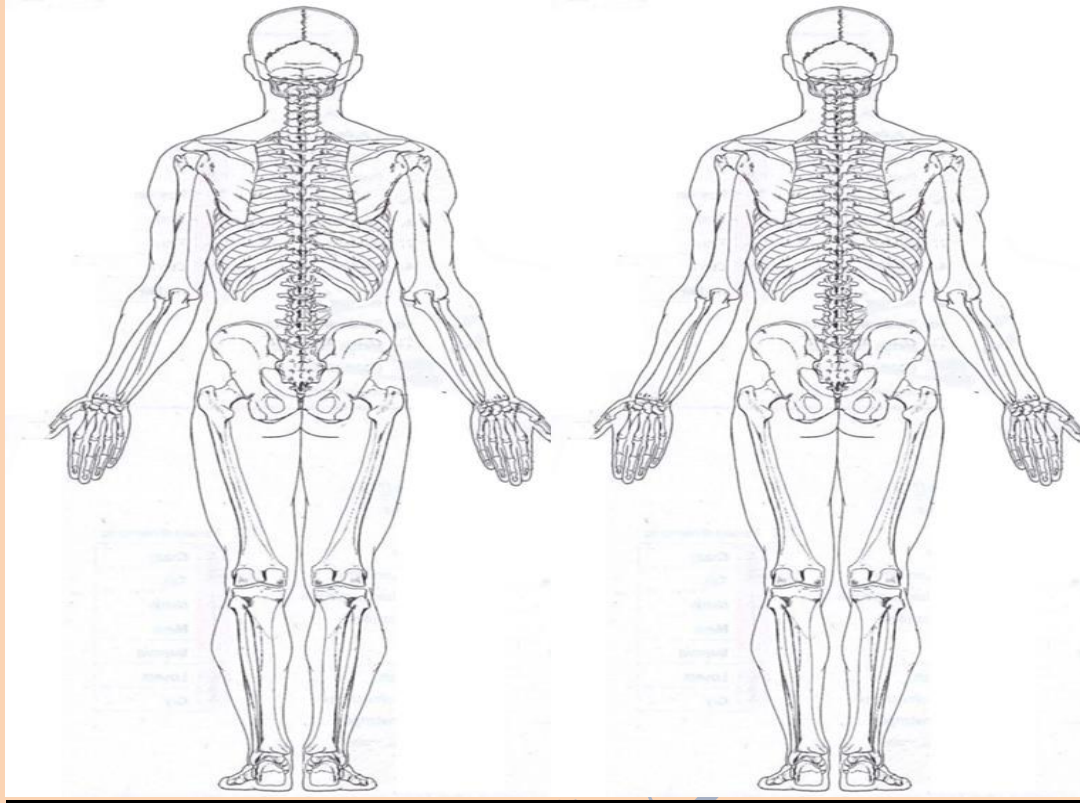
لتوضيح جزئية النقاط الساخنة والباردة :

الحجامة طبعا لما نبدأ الجلسة يفضل عمل تدليك ومساج تحضيرى وفحصى وعمل حجمة متزحقة ببعض الزيوت المنشطة للدورة الدموية والمسخنة وملينة للجلد والتي من خصائصها انها ايضا مطهرة زي الزيتون والنعناع والشمر والقرنفل والزنجبيل والقرفة والكافور والبابونج والشاي الاخضر وغير ذلك فمع التدليك اليدوي علي الظهر حول العمود الفقري علي شبابيك الاعضاء وعلي الظهر وبعدها حجمة متزحقة بالزيوت المذكورة

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

يتم عمل تمهيد للحجامة الدموية التي سنقوم بها بوضع الكاسات بعد هذه الخطوات ونزرعها يظهر لنا تأثير الشفط علي الجلد ومدى استجابة النقطة او المنطقة المراد حجامتها فتظهر بعدة الوان واشكال فالاماكن الساخنة هي التي تتفاعل وتستجيب وتتغير لونها وتحتقن احتقان خفيف وهذا معناه انه يجب تفريغها اي تشريطها واخراج الدم منها لاعادة حيويتها وايضا ستقابلنا نقاط لا تتغير نهائي بعد نزع الكأس ونجد لون الجلد كما هو حتي بعد التدليك او يكون الاحتقان قوي يصل للون الاسود فهذه هي النقاط الباردة او الفاقدة للطاقة او المصابة برطوبة وارتشاح ومعناه انها نقاط فيها ركود دموي اي دورة دموية ضعيفة واذا شرطنا واخرجنا دم فاننا نجهدنا ونتسبب في وجود ألم بها لاننا نجبر الدم علي الخروج وهو في الاصل ضعيف والصحيح اننا نقوم بشحنها وتسخينها بالتدليك والحجامة الومضية والنارية و الخاطفة او ابر صينية او سم نحل او الوخزات القليلة كالوخز الثلاثي او الخماسي او اي طريقة تعمل علي تنشيطها حتي وان طال بنا الامر الي عدة جلسات هنا نكون تعاملنا مع النقاط الساخنة والباردة بطريقة صحيحة تفيد المريض ولا تتسبب في آلام له وهذا غالبا يكون مع مشاكل الفقرات والعضلات والاعصاب وعرق النسا والانزلاق والغضروف والشاهد اننا نري كثيرا من الحالات احيانا يشتكي زيادة الألم بعد التشريط وانتهاء الجلسة ولا نجد تفسير الا اننا نقول له الراحة وعدم المجهود للاسف ، فإذا طبقنا هذه الطريقة في التعامل بالحجامة سنجد فرقا شاسعا وللعلم احيانا قد تجد كل النقاط ساخنة فيجب تفريغها وان وجدنا كل النقاط باردة فلا مانع من عدم التشريط وبعدها بيوم نقوم بالتسخين عدة جلسات هذا افيد للمريض كثيرا جدا





كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ثانيا : سم النحل

سم النحل هو أحد وسائل دعم الحجامة وهو سائل شفاف يجف في درجة حرارة الغرفة ورائحته عطرية لاذعة وطعمه مر ويحتوي علي العديد من الأحماض والبروتينات والزيوت الطيارة التي تتبخر في عملية التجفيف يتأثر بالحرارة العالية المباشرة ويفسد في الحالة السائلة (المصل) لذلك يفضل حفظه في الثلجة (التبريد) وتصل نسبة الماء في سم النحل من ٨٠ - ٩٠%، كما يحتوي سم النحل على حوالي ١٣ مركب من الزيوت الطيارة توجد في السم بنسبة ٤ - ٨%.

نحصل علي سم النحل من انثي النحل الشغالة وذلك من آلة اللسع عند اللدغ في حالة الدفاع عن نفسها وتموت في خلال ٤ - ١٢ ساعة بعد نزع آلة اللسع منها لا نها لا تستطيع استخراج آلة اللسع من جسم الانسان بعد لدغها به فتموت افضل تغذية في الخلية للحصول علي سم نحل بيور ونقي وغني بالمواد الفعالة هي حبوب اللقاح والنحل الذي يتغذي علي السكر لا يحتوي علي بروتينات

التركيب الكيميائي لسم النحل :

١ - البروتينات - Proteins

أ - الميليتين - Melittin

ب - الهيالورونيديز - Hyaluronidase

ج - الفوسفولايبيز أ - Phospholipase A

٢ - الببتيديات - Peptides

أ - الابامين - Abamin

ب - ببتيدي تحطيم الخلايا الحليمية - MCD

ج - المينيمين - Minimin

٣ - الامينات النشطة - Active amines

أ - الهيستامين - Histamine

ب - الدوبامين - Dopamine

ج - الادولابين - Adolapin

د - السيروتينين - Serotonin

٤ - الفورمونات - Pheromones

المواد الفعالة في سم النحل تفصيلا

١ - الميليتين - Melittin

هو بروتين السم الاساسي المسنول عن السمية عند اللسع وهو يكون ٥٠% من من الوزن الجاف للسم ويعرف بالعامل المحلل للخلايا ومن اهم فوائده وتأثيراته علي الجسم :

يعمل علي توسيع وارتخاء الاوعية الدموية ويحسن إمداد الجسم لها فيحدث انخفاض للدم .

يؤثر علي كرات الدم الحمراء ويحللها ويسبب خروج محتوياتها .

يؤثر علي كرات الدم البيضاء ويسبب خروج الإنزيمات منها .

يؤثر علي بعض الأنسجة مسببا إفرازها لمكونات الهستامين ويصحب ذلك الشعور بالألم .

يعمل علي انقباض بعض العضلات الارادية وتعطيل مناطق اتصال الاعصاب بالعضلات ويخدر الاعصاب المتصلة بالعضلات والعقد العصبية وهذا ما نسمة ببساط العضلات .

قاتل قوي للفيروسات والبكتيريا والفطريات .

يحلل خلايا الجلطات الدموية بقوة مبهرة .

مضاد التهاب قوي جدا تبلغ قوته ١٠٠ ضعف قوة الهيدروكورتيزون والترامادول والتامول المستخدم في علاج الالتهابات التي تحدث في الجسم .

مضاد للأورام السرطانية ومحلل للخلايا نفسها .

يعمل علي اعادة البناء العضلي بعد الاصابات العضلية كالتمزق العضلي .

٢ - الهيالورونيديز - Hyaluronidase

وهو يكون ١ - ٣ % من وزن السم الجاف وتشتبك كثير من سموم الحشرات والثعابين في وجود هذا الانزيم
ويقوم هذا الانزيم بتحليل حامض الهيالورونيك **Hyaluronic** الذي يوجد في الأنسجة الضامة والسوائل بين الخلايا، ويسبب التهاب المفاصل الروماتيزمية ويعمل هذا الانزيم علي تحليل هذا الحامض إلى وحدات بسيطة فيسهل التخلص منه وبذلك تقل اللزوجة ويتم التخلص من الالتهابات وحسب الدراسات وجدت علاقة بين مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي وبين الزيادة في حجم السوائل بين المفاصل وتركيز الحمض فيها .
يعمل علي تخليص الجسم من المواد السامة .

٣ - الفوسفولايبيز أ - Phospholipase A

ونسبة هذا الانزيم ١٢ % من وزن السم الجاف وهو يعمل علي تحليل الدهون والكوليسترول مثل دهون الفوسفولايبيدات (تخسيس او اكياس دهنية او اكياس زلالية)

٤ - الابامين - Abamin

ويكون ٢ % من الوزن الجاف للسم .
وله تأثير مباشر على الجهاز العصبي حيث يعتبر مادة محفزة لتوصيل الاشارات العصبية الي خلايا المخ ولذلك هو مهم جدا ومفيد في مرض التصلب المتعدد .

٥ - بيبتيدي تحطيم الخلايا الحلمية - MCD

ويكون بنسبة ١ : ٢ % من الوزن الجاف للسم
يحدث انحلال للخلايا الحلمية في الجسم عند تواجده بتركيزات مختلفة في الجسم وهذه الخلايا هي خلايا مناعية توجد في أنسجة الجسم التي تنتشع بالدم وعند استئثارها ينتج الجسم الهيستامين فيبدأ هذا البيبتيد في انتاج الاجسام المضادة للهيستامين فيخفض ضغط الدم فيقل عمل الخلايا الحلمية ويتوقف عن انتاجها للهيستامين

٦ - المينيمين - Minimin

وزنه ٣ % من وزن السم الجاف
وتأثيره كتأثير الابامين الجهاز العصبي وقد تم اختباره علي ايقاف نمو يرقات بعض الحشرات

٧ - الهيستامين - Histamine

وزنه من ٠,٥ - ٢ % من وزن السم الجاف
ويسبب تمدد واتساع في الاوعية الدموية
يسبب زيادة النفاذية في الشعيرات الدموية
اثبتت الابحاث انه بعد تخفيف السم لأي درجة مهما كانت يتفك الهيستامين بتركيزه كما هو المؤثر في الاوعية والشعيرات

٨ - السيروتينين - Serotonin

تركيزه قليل جدا وتم اكتشافه في آلة اللسع ولا يوحد تأكيد ان كان يفرز مع السم ام لا وتأثيره مشابه للهيستامين

٩ - الادولابين - Adolapin

يشبه في تركيبه الترامادول والتامول ويشبه الميلتين في تأثيره المضاد للالتهاب وتأثيره يعادل ١٠٠ ضعف من تأثير الادوية المضادة للالتهاب
وهو مادة مسكنة اقوي من المورفين ب ٢٠ ضعف
وخافض للحرارة ٥ اضعاف تأثير الاسبرين

١٠ - الدوبامين - Dopamine والنوراديناين

مستوياتها في السم غير كافية لإحداث تأثير فسيولوجي فتأثيرهم ضعيف مقابل باقي المكونات

١١ - الفورمونات - Pheromones

النحل يستخدمه كوسيلة انذار عند الشعور بالخطر وعند تجفيف السم لا يكون له أثر في السم

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

ثالثا التدليك

التدليك هو أحد فنون الطب القديمة التي استخدمها الصينيون واليونانيون والفرس والعرب ، كما أنه يعتبر أحد أنواع الطب التكميلية حيث يتم في هذه العملية الضغط على الجسم بشكلٍ منظمٍ بطريقة ثابتةٍ أو من خلال تأدية بعض الحركات الاهتزازية باستخدام اليد أو إحدى الآلات المخصصة لذلك ، وتؤثر عملية التدليك على العضلات ، والأوتار ، والأربطة ، والجلد ، والمفاصل ، والأنسجة الضامة ، والأوعية الليمفاوية وهو أهم وسائل دعم الحجابة الدموية . وتتلخص فكرة التدليك في مساعدة الجهاز العصبي على الاسترخاء ؛ لما لهذا الجهاز من قدرة على التحكم في الجسم كله ، فأى خلل في الأعصاب يؤثر بشكلٍ سلبي على الجسم .

١- الفوائد العامة للتدليك

- ١ - زيادة الدورة الدموية في الجسم مما يسمح بضخ المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة والأعضاء الحيوية كالمفاصل والعضلات والجلد .
- ٢ - يحفز تدفق السوائل الليمفاوية ونظم الجسم الدفاعية الطبيعية ضد الميكروبات والأمراض
- ٣ - يحفز تدفق الدم إلى الجلد مما يزيد قدرته على التخلص من الفضلات عن طريق الجلد .
- ٤ - يعمل على تخفيف الآم بعض إصابات العضلات .
- ٥ - يقلل من التشنجات والتقلصات العضلية و يزيد من مرونة وحركة المفاصل.
- ٦ - يعمل علي تحفيز و إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي
- ٧ - يقلل من الالتصاقات والالتهابات الناتجة عن المجهود العضلي الزائد .
- ٨ - يحسن المدى الحركي للمفاصل ويقلل من الآم أسفل الظهر المزمنة .
- ٩ - يعتبر بديل مناسب عن ممارسة الرياضة ويمدد العضلات ويقلل من ضمور العضلات بالنسبة للأشخاص محدودي الحركة .
- ١٠ - له تأثير نفسي واضح حيث يقلل الشعور بالاكتئاب والقلق والصداع النصفي.

فوائد التدليك للبشرة

تحسين لون البشرة من خلال إزالة الجلد الميت وتحسين الدورة الدموية.
تجديد أنسجة البشرة بما في ذلك الجروح والتجاعيد المختلفة.
مساعدة الغدد على أداء وظائفها بكفاءة وفعالية.
تحفيز الدم في البشرة للقيام بتغذيتها.

تأثير التدليك على الجسم

أولا الدورة الدموية والليمفاوية

الدورة الليمفاوية

تتميز الأوعية الليمفاوية والأوردة بوجود صمامات تعمل على حفظ اتجاه سريان السوائل في اتجاه واحد (من أسفل لأعلى) وتحافظ عليه من الارتداد في الاتجاه المعاكس

الدورة الدموية

تعمل الدورة الدموية على نقل الأكسجين والمواد الغذائية لكل خلايا الجسم ومساعدتها على التخلص من المواد الضارة الناتجة عن مختلف العمليات الحيوية

القاعدة الأساسية للتدليك

هي دفع السوائل الليمفاوية والدم بالأوردة للعودة في اتجاه الدورة الدموية للقلب للتخلص من المواد الضارة وإعادة الحيوية للعضلات والتخلص من السوائل الذائدة بين الخلايا وتقليل الاحتقان بالأنسجة

ثانيا : تأثير التدليك على الجهاز العضلي.

يقلل الألم والتورم والتوتر ويخفف تشنجات وتقلصات العضلات ويحسن قوتها.
زيادة المرونة ومدى الحركة في المفاصل.

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

يحسن تدفق المواد الغذائية إلى العضلات والمفاصل والاستشفاء من التعب ويقلل الإصابة ويسرع عملية الشفاء منها.

يمنع الالتهابات وتسريع الشفاء بعد بعض العمليات الجراحية.
يمنع ضمور العضلات الناتجة عن الخمول التي تسببها الإصابة وكبر السن أو المرض.

ثالثا: تأثير التدليك على الجلد

- يحسن لون البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة ويحسن الدورة الدموية الى الجلد.
- تجدد الأنسجة كالتخلص من الأنسجة الميتة وتجديدها.
- يساعد على تحسين وظائف المسام والغدد العرقية
- تحسين مرونة الجلد وجعله رطبا باستمرار.
- يحفز تدفق الدم لتغذية البشرة.

رابعا: تأثير التدليك على الجهاز الدوري

- يزيد من تدفق الدم إلى الأنسجة والأعضاء والتي يمكنها تخفيف الكثير من آلام العضلات والمفاصل وخاصة المصحوبة بتورم.
- يزيد من تدفق الأكسجين والغذاء للخلايا والأنسجة ويساعد في القضاء على نفايات الأيض .
- يزيد من عدد خلايا الدم الحمراء وخاصة في حالات فقر الدم.
- انخفاض ضغط الدم ويقلل معدل ضربات القلب.

خامسا: تأثير التدليك على الجهاز التنفسي

- يساعد على تقوية عضلات الجهاز التنفسي وينظم التنفس.
- يشجع التنفس بشكل أعمق وأكثر سهولة عن طريق زيادة مرونة ومطاطية الرئتين ومرونة الضلوع العائمة.

سادسا: تأثير التدليك على الجهاز العصبي

- يحفز الجهاز العصبي بزيادة الطاقة.
- يهدئ استثارة الجهاز العصبي للوصول إلى الاسترخاء بعد المجهود ويخفف الأرق والإرهاق العصبي الناتجة عن العادات السيئة كالسهر والتدخين .
- بعض أنواع التدليك لها تأثير محفز لبعض المناطق المصابة عصبيا مثل بعض حالات الشلل المؤقت وذلك على حسب نوع وطول مدة العلاج بالتدليك .
- يقلل الألم المزمن ويحفز إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.

سابعا: تأثير التدليك على الجهاز الهرموني والغدد الصماء

- يساعد الجسم على شفاء نفسه واستعادة حالته الطبيعية.
- يعزز مستويات الهرمونات فيساعد في حفظ توازن الجسم.
- يعمل على تحفيز وتنشيط عمل بعض الهرمونات وفقا لحاجة الجسم.
- يساعد على زيادة التناغم بين الغدد داخل الجسم حتى تحافظ على مستوى إنتاجها على الشكل الذي يحتاجه الجسم وفقا لنوعية النشاط المبذول.

ثامنا: تأثير التدليك على الجهاز الهضمي

- يخفف الإمساك عن طريق تدليك البطن فيزيل النفايات.
- يريح العضلات في البطن والأمعاء فيحفز نشاط الكبد والكلى.
- يساعد على زيادة مرونة تقلصات المعدة والأمعاء لإتمام عملية الهضم.

الحالات التي يمنع فيها التدليك

- الجروح
- الكدمات
- الالتهاب الكيسي
- الأوعية الدموية الاصطناعية
- التهاب وتمزق العضلات والأوتار
- الحروق والتورم وكسور في العظام
- التهابات أنسجة الجلد
- اضطرابات النزف (الهيموفيليا)

كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية وتأثيرها علي الجسم البشري

الزيوت المستخدمة في التدليك

المشهور للبشرة والشعر هم

زيت اللوز الحلو، زيت الجوجوبا، زيت جوز الهند، زيت بذر العنب، زيت الزيتون، زيت جنين القمح، زيت السمسم، زبدة الشيا، زيت الأفوكادو ... وغير ذلك من الزيوت .

المشهور للمفاصل والعضلات

وزيت النعناع والقرنفل والزنجبيل والقرفة والكافور والشطة والبرافين وغير ذلك من الزيوت والاختيار والتوجيه حسب الحالة وقراءة المعالج لحال المريض

نرجوا أن نكون قد وفقنا في توصيل منهج الدورة بسهولة ويسر لكم وأن تكونوا استفدتم جميعا
نتمني لكم دوام النجاح والتوفيق
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



مع تحياتي لكم جميعا

الأستاذ / عطية أبو جني

الباحث والمحاضر في كيمياء الاعشاب والنباتات الطبية
والباحث والمعالج بوسائل الطب التكميلي