

الكورونا

الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية

الأستاذ الدكتور
مظفر أحمد الموصلي
جامعة الموصل

2020 م - 1441 هـ

دار المعتز للنشر والتوزيع

الكورونا

الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية

الأستاذ الدكتور

مظفر أحمد الموصلي

جامعة الموصل

الطبعة الأولى

٢٠٢٠ م - ١٤٤١ هـ

دار المعتز للنشر والتوزيع

الإهداء



الى جامعة الموصل

التي اتسبت لها عام ١٩٧٥

وعينت فيها عام ١٩٨٤

وصدر أمر احالتي على التقاعد ٣١-٣-٢٠٢٠

صدر لي ٤٠ كتاب مقرر ومساعد

و ٤٠ بحثا مشاركا في مؤتمرات وندوات داخل وخارج العراق

والاشراف على ٤ طلبة في الدبلوم والماجستير والدكتوراه

هذا الكتاب (٤١) اهداء الى اسرتي الثانية العزيزة على قلبي

جامعة الموصل

المحتويات

الصفحة	الموضوع		
٩	المقدمة		
١٥	الفيروسات وكورونا	الفصل الاول	
٣٥	الوقاية العامة من كورونا	الفصل الثاني	
١٠٣	الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية	الفصل الثالث	
الصفحة	الاسم العلمي (اللاتيني)	اسم النبات	ت
١٠٥	<i>Acorus calamus</i>	الذريرة	١
١٠٧	<i>Ailanthus glandulosa</i>	شجرة السماء	٢
١٠٩	<i>Allium sativum</i>	الثوم	٣
١١٢	<i>Allium cepa</i>	البصل	٤
١١٥	<i>Artemisia cina O. Berg</i>	الشيح	٥
١١٦	<i>Azadirachta indica</i>	النيم	٦
١٢٠	<i>Brassica oleracea var. capitata</i>	اللاهانة	٧
١٢٣	<i>Brassica oleracea var. italica</i>	البروكلي	٨
١٢٧	<i>Buxus sempervirens</i>	الكتم	٩
١٢٨	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	القرفة	١٠
١٣٣	<i>Citrus spp.</i>	الحمضيات	١١
١٣٨	<i>Cocos nocifera</i>	جوز الهند	١٢
١٤٠	<i>Coriandrum sativum</i>	الكزبرة	١٣
١٤٣	<i>Corylus avellana</i>	البندق	١٤

١٤٦	<i>Curcuma longa</i>	الكرم	١٥
١٥٠	<i>Cyperus rotundus</i>	السعد	١٦
١٥٢	<i>Echinacea pallida</i>	الاخنيسيا	١٧
١٥٧	<i>Eucalyptus globulus</i>	اليوكالبتوس	١٨
١٥٩	<i>Fragaria vesca</i>	الفراولة	١٩
١٦١	<i>Helianthus annuus</i>	زهرة الشمس	٢٠
١٦٣	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	ورد الختمة	٢١
١٦٤	<i>Justicia adhatoda</i>	حلق السبع الشجيري	٢٢
١٦٥	<i>Lavandula angustifolia</i>	اللافندر	٢٣
١٦٦	<i>Linum usitatissimum</i>	الكتان	٢٤
١٦٩	<i>Malus communis</i>	التفاح	٢٥
١٧٣	<i>Matricaria chamomilla</i>	البابونج	٢٦
١٧٨	<i>Nigella sativa</i>	الحبة السوداء	٢٧
١٨٥	<i>Ocimum basilicum</i>	الريحان	٢٨
١٨٧	<i>Cinchona officinalis</i>	الكينيا	٢٩
١٨٨	<i>Olea europaea</i>	الزيتون	٣٠
١٩٢	<i>Peganum harmala</i>	الحرمل	٣١
١٩٤	<i>Phoenix dactylifera</i>	التمر	٣٢
١٩٩	<i>Pimpinella anisum</i>	الينسون	٣٣
٢٠١	<i>Juglans regia</i>	الجوز	٣٤
٢٠٣	<i>Rhus coriaria</i>	السماق	٣٥
٢٠٥	<i>Rosmarinus officinalis</i>	اكليل الجبل	٣٦

٢٠٨	<i>Syzygium caryophyllata</i>	القرنفل	٣٧
٢٠٩	<i>Tamarindus indica</i>	التمر الهندي	٣٨
٢١١	<i>Tanacetum cinerariifolium</i>	الغرديب	٣٩
٢١٢	<i>Teucrium polium</i>	الجعدة	٤٠
٢١٣	<i>Thea sinensis</i>	الشاي	٤١
٢١٨	<i>Thymus capitatus</i>	الزعرتر	٤٢
٢٢٠	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	الحلبة	٤٣
٢٢٤	<i>Vachellia farnesiana</i>	السنتط	٤٤
٢٢٥	<i>Vanilla planifolia</i>	الفانيليا	٤٥
٢٢٧	<i>Vitis vinifera</i>	العنب	٤٦
٢٣٢	<i>Zingiber officinale</i>	الزنجبيل	٤٧
٢٣٥		المصادر	
٢٣٧		السيرة	

المقدمة

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا،
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مِنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ
لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة، صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له) مسلم (١٦٣١)، ويقول الكيميائي الفرنسي لويس باستير (١٨٢٢ إلى ١٨٩٥)، وله تجارب كيميائية عديدة على البكتريا (ليس المهم أن نكافأ على أعمالنا في الحياة، وإنما المهم أن نستطيع القول عندما نترك الحياة: لقد عملنا ما استطعنا عمله لخدمة الإنسانية). وقبل ٣٠ عام تقريبا (أكبر خطأ يرتكب اليوم إغلاق المعامل والمختبرات وإلغاء الميزانيات المرصودة لأبحاث الفيروسات، لأن العالم سيفاجأ بأنواع جديدة من الفيروسات لاعهد له بها).

التوكل

عني القرآن الكريم بالتوكل، أمرا به وثناء على أهله وبيانا لفضله وآثاره في الدنيا والآخرة، أمر الله به في تسع آيات من كتابه، قال تعالى (وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا) الفرقان: ٥٨، وجاء أمر التوكل للمؤمنين عامة (وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) إبراهيم: ١١ (وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) المائدة: ٢٣

(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) التوبة: ٥١، (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا) (*) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا) الطلاق: ٢-٣. وفي صحيح البخاري (٥٣٧٨) في حديث السبعين ألفا الذين يدخلون الجنة بغير حساب من هذه الأمة، وصفوا بأنهم (هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتون وعلى ربهم يتوكلون) وعند الدارمي (٢٠٥) (لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا)، وروى الترمذي (٢٥١٧) عن أنس بن مالك قال، قال رجل (يا رسول الله أعقلها وأتوكل أو أطلقها وأتوكل قال أعقلها وتوكل)، أي الأخذ بالأسباب يدل على كمال العقل، والتوكل على الله يدل على كمال التوحيد، فمن فرط في الأسباب اتهم في عقله ومن فرط بالتوكل اتهم في توحيده وإيمانه، ومن أخذ منهما جمع بين العقل والتوحيد وهذا الأفضل، ويروي الدارمي (٢٤٠٢٩)، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الله يلوم على العجز ولكن عليك بالكيس فإذا غلبك أمر فقل حسبي الله ونعم الوكيل)، ويروي أبو داود (٥٠٨١)، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من قال إذا أصبح وإذا أمسى حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم سبع مرات كفاه الله ما أهمه صادقا كان بها أو كاذبا).

يقول ابن القيم: التوكل نصف الدين والنصف الثاني هو الإنابة، قال تعالى (عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ) هود: ٨٨. وحاجة العبد للتوكل حاجة شديدة في كل حال، فما بالك وأنت في ظروف الوباء.

وجاء في العهدين القديم والجديد (وقال ان هؤلاء إنما يتوكلون على سلاحهم وجسارتهم وأما نحن فنتوكل على الله القدير الذي يستطيع في لمحة أن يبديد الثائرين علينا بل العالم بأسره). سفر المكابيين، الإصحاح ٨ - ١٨، (فانه لا خزي للمتوكلين عليك) سفر دانيال، الإصحاح ٣ - ٤٠، (فرفعت طرفها إلى السماء وهي باكية لأن قلبها كان متوكلا على الرب) سفر دانيال، الإصحاح ١٣ - ٣٥، (ذُو الرَّأْيِ الْمُمْكِنِ تَحْفَظُهُ سَالِمًا، لِأَنَّهُ عَلَيْهِ مُتَوَكِّلٌ. تَوَكَّلُوا عَلَى الرَّبِّ إِلَى الْأَبَدِ). سفر أشعيا، الإصحاح ٢٦ - ٣

تذكر نعمة الله عليك، وأنت في هذا الحال واعلم، إذا ما فقدت (جزء من الحرية) فلا بد لديك الصحة في البدن والكساء والغذاء، عندك عينان ولسان وشفقان، وتسطيع النوم، ربما ما تملك من نعمة لا يوجد عند الآخرين.

✚ عندما يصاب الإنسان بحالة الصدمة، مثلما حصل مع الجميع في

حالة (كورونا) يمر بعدد من المراحل:

١. مرحلة إنكار الصدمة وعدم تصديقها

٢. الغضب لحدوثها

٣. المساومة وعقد الصفقات كمحاولة لمنعها والسيطرة عليها

٤. مشاعر الإحباط لعدم التمكن منها

٥. مرحلة الرضا والقبول وامتصاص الصدمة والتأقلم معها، ونحن الآن في هذه المرحلة

٦. وقيل (احتفظ برباطة جأشك في سبعة مواطن، لقاء الأعداء، ومقابلة الطغاة، واشتداد الفتنة، وتربص الشر، وانتشار البلاء، وسجون المتسلطين، وطيش الزوجة الرعناء)

✚ الفراغ والصحة وانتظار الفرج

عن ابن عباس قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الفراغ والصحة) الدارمي (٣٢٠٧)
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (سلوا الله من فضله فإن الله عز وجل يحب أن يُسأل، وأفضل العبادة انتظار الفرج). الترمذي (٣٥٧١)
وفي مصدر آخر رقمه (٣٦٤٢)

الآن تخاف على صحتك وصحة عائلتك ومدينتك، وهذا واجب عليك وعلي وعلى الجميع، لديك الصحة ولديك الفراغ، فماذا انت فاعل بهذا الفراغ

✚ إذا قرأت هذا الكتاب، سوف تقول في نفسك، في يوم ما، يمر بك (تعلمنا هذا الأمر الذي نحن عليه، قبل الآن) فعلاج المرض بعد ظهوره، هو مثل حفر بئر عند شعورك بالعطش، او تصنيع الأسلحة بعد بدء المعركة، هذه تجربتنا للذين لا يعرفون كيف عشنا

✚ تقول ماري كوري عالمة فيزياء وكيمياء (أنا لا أرى أبداً ما تم إنجازه، أنا أرى ما لم يتم إنجازه بعد) ويقول جورج واشنطن (لن تلتفت انتباه العالم بأسره إلا إذا نجحت في القيام بالأشياء التقليدية بطريقة غير تقليدية)

✚ اللهم

لا تجعلنا للبلاء عرضاً، ولا للفتنة نصيباً، إرضنا بقضائك وصبرنا على بلائك، لا تجعلنا نعجل ما أخرت، ولا تأخير ما عجلت، إحيناً ما كانت الحياة خيراً لنا، إختم لنا بما ختمت به عبادك الصالحين، فأنت تعلم ونحن لا نعلم، وانت القائل جل جلالك (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ) البقرة: ٢٨٦ (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) الطلاق: ٧ (أَنْتَ وَلِيْنَا فَآغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الْغَافِرِينَ) الأعراف: ١٥٥ (لِيُكَفِّرَ اللَّهُ عَنْهُمْ أَسْوَأَ الَّذِي عَمِلُوا وَيَجْزِيَهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ) الزمر: ٣٥

✚ هذا الكتاب

حصل اتصال بيني وبين الاستاذ الفاضل جبر منسي ابو فارس مدير عام دار المعتز للنشر والتوزيع في الاردن، للعمل على اصدار كتاب عن (كورونا)، ومن ضمن اختصاصي اقترحت هذا الكتاب، وبسبب ظروف منع التجول، فمن الصعب الحصول على اذن للطباعة الورقية،



وحتى لو تم ذلك فمن الصعب توزيع النسخ، عليه توكلنا على الله على اصدار (حاليا) نسخة الكترونية توزع مجانا، وخلال مدة اسبوع من بدء الاتفاق، اصبح الكتاب جاهز من جهتي والحمد لله، وللعلم فان الاخ جبر ابو منسي سبق ان اصدر لي ٤ كتب، لذا نحن نعتذر عن كل خطأ لغوي تحياتي الى الاخ العزيز الفنان المبدع حكم

الكاتب **Hakam Alkattib** مصمم الغلاف

ونقول لكم (لكل من لديه ملاحظَة أو نقد أو اعتراض أو تعقيب أو توضيح أو إضافة أو مناقشة أو معلومة أو كلمة أو نصح أو فائدة علمية أو مصدر أو كتاب فيه معلومات إضافية تُفيد كتابنا هذا، أن لا يبخل بها علينا، ونحن بشر نصيب ونخطئ ورحم الله من أهدى إلينا عيوبنا ونور لنا دروبنا).

وَقَفْنَا لِلَّهِ جَمِيعًا إِلَى مَا يُحِبُّهُ وَيَرْضَاهُ إِنَّهُ نَعَمُ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمُ النَّصِيرُ

مع تحيات الاستاذ الدكتور مظفر احمد الموصلّي - جامعة الموصل

٠٠٩٦٤٧٧٠٨٢٢٢٨٣٢

mosulymothafer@gmail.com

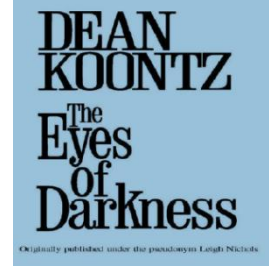
الفصل الاول الفيروسات والكورونا

الفصل الاول

الفيروسات والكورونا

تاريخيا

أثارت رواية أمريكية قديمة تسمى (عيون الظلام) كتبها دين كونتر قبل نحو ٣٩ عاماً حالة من الجدل الكبير في يومنا هذا، حيث تنبأت الرواية بتفشي فيروس كورونا المستجد في دول العالم، وغبابة الأمر ان تفاصيل أحداث الرواية شبيهة إلى حد كبير بأحداث الفيروس الحالي لعام ٢٠٢٠ ماذا تنبأت رواية عيون الظلام



Dean Koontz "Eyes of Darkness"

أظهرت رواية عيون الظلام أحداثاً مثيرة أشارت بصورة جلية لإنتشار فيروس في مدينة ووهان الصينية، وأطلق على الفيروس مصطلح " - WUHAN 400"، وال عجيب في الأمر أن الفيروس المذكور إنتشر بعد عشرات السنوات من نفس المدينة التي يحمل الفيروس اسمها، وان الفيروس كورونا يجب ان يحصد مليون شخص حول العالم، ويقول هو سلاح بيولوجي فتاك يبلغ معدل وفياته ١٠٠% خلال ١٢ ساعة فقط من الإصابة، وكان يستخدمه الصينيون للقضاء على بلد أو مدينة دون الحاجة لأسلحة مكلفة، وتم تسمية الفيروس بذلك الاسم لأنه تم تطويره في مختبرات "RDNA" خارج مدينة ووهان الصينية.

المؤلف (هشام طالب) له كتاب عنوانه (بناء الكون ومصير الإنسان) سنة ٢٠٠٦م، يقول (عن إمكانية قيام جهات مجهولة باستخدام "إرهاب المعرفة القاتلة" عن طريق نشر وباء عالمي في العام ٢٠٢٠م يقضي على ملايين الأشخاص حول العالم.

النظريات حول الارهاب البيولوجي كثيرة ومتشعبة وغريبة بعض الشيء، وليس من واجب اختصاص الكتاب، هناك ناس لهم باع طويل بهذا الامر.

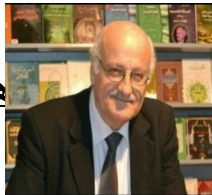
ونقول رواية "دين: أن الفيروس يهاجم جذع الدماغ، حيث يبدأ بإفراز مادة "توكسين" التي تأكل أنسجة المخ مثل حمض البطارية الذي يذيب القماش، ويدمر جزء الدماغ الذي يتحكم في جميع وظائف الجسم التلقائية، وعلى الجانب الآخر، فإن "كوفيد 19" يؤثر على الجهاز التنفسي، وفي الحالات الشديدة يؤدي للإصابة بالالتهاب الرئوي، ومن أعراضه الحمى والسعال وضيق التنفس.

يتناول كتاب عيون الظلام للكاتب دين كونتر أيضاً فيروساً له فترة حضانة مدتها أربع ساعات فقط، بينما تتكون فترة حضانة "كوفيد 19" من عدة أيام إلى أسبوعين، كما تبين أنه في الطبعة الأولى من الرواية كان الفيروس يحمل اسم "Gorki-400"، وهي اسم مدينة روسية كانت في الأصل مختبراً للأسلحة البيولوجية، وبعد سقوط الاتحاد السوفيتي في عام 1991، غير "دين" الطبقات اللاحقة لتظهر الصين بمظهر الشرير.



الدكتور عاهد
الحمامي التدريسي في
جامعة الموصل، اول
من نبه لهذا الموضوع
من خلال صفحته على
الفيس بوك

هشام طالب



العنصر الثاني.

ارهاب «المعركة القاتلة»

الإرهاب البيولوجي يقتل مليون إنسان عام 2020

ما تحدثنا به في الجزء التاسع من هذا الكتاب، عن «الإرهاب البيولوجي» وتدخلات العلماء في التعديل الوراثي للأحياء والامتساخ البشري والحيواني والزراعة النسيجية وغيرها من علوم بيولوجية، مثيرة للشبهات والاعتقاد في أن معاً، يجعلنا نقف للحظات مع عالم الفلك البريطاني مارتن ريس⁽¹⁾ (1943) الذي وضع كتاباً بعنوان «ساعتنا الأخيرة» ونشره منتصف العام 2003.

في هذا الكتاب، تأكيدات لمخاوف من احتمالات فناء الكون. وهو يقول: التوقعات بحدوث كارثة تدمر العالم، ارتفعت إلى 50٪ بعد أن كانت 20٪ قبل 100 عام. ويستطرد قائلاً: العلم يتقدم بدرجة لا يمكن التنبؤ بها، وفي نطاق أخطر من أي وقت مضى.

ويرى «ريس» أن أعم الأخطار التي تهدد البشرية هي: «إرهاب نووي وفيروسات مجتة معدلة وراثياً، وانفلات أجهزة من صنع الإنسان وهندسة وراثية تُعتبر طبيعة البشر.

كل هذا يتم بتدبير من «أشرار» (٩٩٩) أو نتيجة خطأ بشري، غير أن العام 2020 سيكون عام «الحلقة البيولوجي» الذي ينسب بمقتل مليون إنسان».

كما أن «طبيعة الإنسان سوف تتغير لأنها ستصبح غير ثابتة بسبب المخدرات المخلفة التي تستخدم في العقاقير الطبية. . . وكذلك التقدم الهائل في الهندسة الوراثية، والتقدم السريع في تكنولوجيا شيفرة الحمض النووي D.N.A وما يمكن أن تسفر عنه من مخاطر.

(1) أستاذ في جامعة كمبريدج البريطانية.

الفيروسات وكورونا

كتب الدكتور نبيل الطحان الهاشمي استاذ الفيروسات في جامعة الموصل



يقول

الفيروسات التاجية (الكورونا Coronavirus)

سأتحدث عموماً عن هذه المجموعة من الفيروسات والتي ينتمي إليها فيروس الكورونا المستجد الذي سمي COVID19 والذي أثار الرعب في العالم، والتي هي

أنواع من الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي البشري. ومن أجمل ما قيل عن هذه الفيروسات أنها "الفيروسات التي تظهر بسرعة ثم تختفي"، وهذا هو أملنا في تجاوز هذه المحنة.

ظهر فايروس المتلازمة التنفسية الحادة والمسمى سارس SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) بشكل مفاجئ سنة ٢٠٠٢ في جنوب الصين ثم انتشر بسرعة الى هونغ كونج ومن ثم الى أجزاء مختلفة من الكرة الأرضية، وكان الفايروس شديداً وقاتلاً، حيث وصلت نسبة الوفيات الى ١٠% من مجموع المصابين الشباب، والى أكثر من ٥٠% في كبار السن. ودلت الدراسات الجزيئية لهذا الفايروس على أنه نشأ في الوطاويط ثم انتقل الى القطط البرية في الصين والمسماة Civets ومنها الى البشر، أو أنه انتقل من الوطاويط الى البشر ثم الى القطط البرية.

ويعود سبب الانتشار العالمي للفايروس الى حركة المسافرين المصابين، فانتشر في ٣٢ بلداً في أقل من ٣ أشهر. فتحركت المنظمات الصحية والفايروسية بسرعة، وتم خلال ستة أشهر معرفة كامل التعاقب النكليوتيدي للفايروس، وبعد عدة أشهر تالية تم تطوير عدة تشخيصية متطورة للفايروس ودراسته، ويعتبر هذا

التحرك الدولي فريدا من نوعه وغير مسبوق وخاصة في سرعة الاستجابة في دراسة الفايروس والكشف عنه.

وتم إجراء رقابة شديدة وفورية على المسافرين المصابين وخاصة في المطارات الكبرى الرئيسية في الصين وأرجاء أخرى من العالم للكشف عن المصابين من خلال فحص درجة حرارة الجسم. وبحلول نيسان سنة ٢٠٠٤ تم اختبار المصل المضاد للفايروس على الفئران، ولكن لم تظهر حينها أية اصابة بشرية طبيعية بهذا الفايروس، رغم ظهور بعض الحالات المختبرية القليلة في الصين وتايوان. وبعدها اختفى الفايروس ولم يعد موجودا.

ولكن في سنة ٢٠١٢ ظهر فايروس مماثل من مجموعة الكورونا أطلق عليه "ميرس MERS-related coronavirus" والذي يعرف بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية Middle East Respiratory Syndrome والذي ظهر في المملكة العربية السعودية وبشكل مستقل عن فايروس "سارس" ثم انتشر من الطوايط الى الجمال. ولكنه فشل في الانتقال من بشر الى بشر. ولذلك كانت الإصابات في البشر تحصل نتيجة الملامسة المباشرة للحيوانات المصابة.

الفايروسات التاجية Coronaviruses تمتلك واحد من أكبر الجينومات المعقدة في عموم أنواع الفايروسات حيث يتكون جينومها الرايبي RNA genome من ٣٢ الف نكليوتايدة. كما توجد أنواع عديدة من هذه الفايروسات في هذه العائلة والتي تصيب البشر والحيوانات، ولكن تنحصر الأهمية المرضية في ستة أنواع منها تسبب أمراضا تنفسية في البشر.

تعود أنواع الفايروسات التاجية البشرية الى تحت عائلة Orthocoronavirinae المنتمية الى عائلة Coronaviridae وتحت رتبة Cornidovirineae ورتبة Nidovirales ثم مملكة الفايروسات Riboviria

يبين الشكل مقطع في جسيمة فايروس "سارس" الشبيه جدا بفايروس "كورونا" وتبدو على سطحه الخارجي التيجان البروتينية المسماة Crown or Corona والتي تبرز خارج الغشاء الفايروسي وهي التي ترتبط بالخلية البشرية في بداية الإصابة. ويلاحظ الجينوم الرايبي معبأ بإحكام داخل الغلاف النكليوبروتيني.



فيروس هانتا Hantavirus

وكتب الدكتور رعد احمد Raad Ahmed من جامعة الموصل مقالة عنه يقول:



سبب تفشي فيروس كورونا قلقاً عالمياً، لكن هناك عدداً من الأمراض الأخرى أطلت برؤوسها في بداية عام ٢٠٢٠، وقد تم بالفعل الإبلاغ عن حالات إصابة بأنفلونزا الخنازير وأنفلونزا الطيور في الهند وبلدان أخرى، واليوم، أظهر اختبار إصابة رجل من الصين بفيروس هانتا Hantavirus، وتوفي متأثراً به.

وقالت صحيفة جلوبال تايمز الصينية، إن الرجل من مقاطعة يوننان، توفي أثناء عودته من العمل في حافلة أمس الاثنين، وبينت التحاليل إصابته بفيروس هانتا، وعلى ذلك، تم إجراء اختبار لـ ٣٢ شخصاً آخر في الحافلة لمعرفة عما إذا

كانت انتقلت العدوى إلى أحدهم. وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منه (CDC)، فإن فيروس هانتا Hantavirus هي مجموعة من الفيروسات التي تنتشر بشكل رئيسي عن طريق القوارض ويمكن أن تسبب أمراضاً متنوعة لدى الناس. ويمكن أن يسبب الـ Hantavirus متلازمة متلازمة الهنتافيروس الرئوية (HPS)، وأعراضها تشبه الأنفلونزا مثل الحمى، السعال، ألم عضلي، صداع والخمول وضيق التنفس، الذي يتردى بسرعة ليصبح فشل حاد في الجهاز التنفسي. ويمكن أيضاً أن يؤثر على الكلى بجانب الأعراض السابق فيما يُعرف باسم الحمى النزفية مع المتلازمة الكلوية (HFRS) ولحسن الحظ، لا ينتقل المرض عن طريق الهواء، وهو ينتشر عن طريق ملامسة فضلات ولعاب القوارض، لكنه فيروس خطير حيث تصل معدل وفياته إلى 38%، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض. وفي الغالب لا ينتقل HPS من شخص لآخر، في حين أن انتقال HFRS بين الأشخاص نادر للغاية، ويُعد التحكم في أعداد القوارض هو الاستراتيجية الأساسية للوقاية من عدوى فيروس هانتا Hantavirus



Galaxy Z Flip review
If this isn't cool, then what is

Firstpost.

Tuesday, March 24, 2020

POLITICS SPORTS INDIA WORLD BUSINESS ENTERTAINMENT CRICKET TECH HEALTH PHOTOS VIDEOS FIRSTCULTURE TECH2 INNOVATE

Coronavirus Outbreak Delhi Violence Citizenship Amendment Act Road to Tokyo 2020 IPL 2020 India Vs South Africa 2020 Win 1 Lakh - MC PRO Contest

You are here: Latest News / Health News

Man dies from hantavirus in China: All you need to know about the virus, and how it spreads

FP Trending Mar 24, 2020 16:23 PM IST

Even as the coronavirus outbreak takes the world by storm, a number of other diseases are also rearing their ugly heads. Cases of swine flu and bird flu have already been reported in India and other countries. Now, a man from China has tested positive for hantavirus.

China's Global Times tweeted that the man from Yunnan Province died while on his way back to Shandong Province for work on a bus on Monday. The 32 other people on the bus were also tested for the virus.

منظمة الصحة العالمية



اسئلة واجوبة علمية طرحتها منظمة الصحة العالمية

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-١٩؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل ٥ أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-١٩ عليهم وعلى أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانياً، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيّد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات.

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-١٩ على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر

حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-١٩.

ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩.

ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-١٩ حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفى نحو ٢% من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن

طريق القطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-١٩ أو يعطس. وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام).

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه من نتائج.

هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: "كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟"

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-١٩ عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-١٩ عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر أحدث النتائج.

كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-١٩؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-١٩ ما بين يوم واحد و ١٤ يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-١٩ إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-١٩.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق حيواني الأليف؟

على الرغم من تسجيل حالة إصابة كلب بعدوى كوفيد-١٩ في هونغ كونغ، فلا يوجد حتى اليوم دليل علمي على إمكانية انتقال عدوى كوفيد-١٩ من كلب أو قط أو أي حيوان أليف. فمرض كوفيد-١٩ ينتشر بشكل أساسي عن طريق القطط التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ولحماية نفسك من العدوى، نظف يديك بشكل جيد ومتكرر.

وتواصل منظمة الصحة العالمية رصد آخر الأبحاث في هذا المجال وغيره من المواضيع المتصلة بكوفيد-١٩ وتحرص على تحديث هذه المعلومات كلما توفرت استنتاجات جديدة في هذا الصدد.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩) قد تظل حية على الأسطح لوضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة

بمرض كوفيد-١٩؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ عن طريق طرد نُقل وشُحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

تدابير الأساسية للوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-١٩) - منظمة الصحة

العالمية

أهم النصائح لحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك من الإصابة بفيروس كورونا.

١. تجنب الاقتراب كثيرا من الناس، واحتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص.
٢. فايروس الكورونا كبير الحجم حيث قطر الخلية ٤٠٠ - ٥٠٠ مايكرو، ولهذا فإن أي قناع يمنع دخولها فلا داعي من استغلال الصيادلة للتجارة بالكمامات.
٣. الفايروس لا يستقر في الهواء بل على الأرض لذا لا ينتقل بواسطة الجو.
٤. فايروس الكورونا عند سقوطه على سطح معدني فإنه سيعيش ١٢ ساعة لذا غسل اليدين بالصابون والماء بشكل جيد يفي بالغرض.
٥. فايروس الكورونا عند سقوطه على الأقمشة يبقى ٩ ساعات لذا غسل الملابس أو تعرضها للشمس لمدة ساعتين يفي لغرض قتله.
٦. يعيش الفايروس على اليدين لمدة ١٠ دقائق لذا وضع المعقم الكحولي في الجيب يفي بغرض الوقاية.
٧. في حال تعرض الفايروس لدرجة حرارة ٢٦ - ٢٧ مئوية سوف يُقتل فهو لا يعيش في المناطق الحارة.
٨. أيضا شرب الماء الحار والتعرض للشمس يفي بالغرض والابتعاد عن المتلجات والأكل البارد مهم.
٩. الغرغرة بماء دافئ وملح يقتل جراثيم اللوزتين ويمنعها من التسرب إلى الرئتين.
١٠. الالتزام بهذه التعليمات يفي بالغرض للوقاية من الفايروس.
١١. لا تنسى مشاركة هذه النصائح الهامة مع أقربائك وأصدقائك ولنساهم معاً في الوقاية من فيروس كورونا

هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-١٩ (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة. أما إذا لم تكن مريضا أو إذا قائما على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت كمامة دون داع. ونظرا للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإن المنظمة تحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها.

وتنصح المنظمة باستخدام الكمامات استخداما رشيدا لتفادي إهدار الموارد الثمينة دون داع وإساءة استخدامها (انظر الإرشادات بشأن استخدام الكمامات). وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-١٩ في تنظيف يديك بشكل متكرر وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، وترك مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. ولمزيد من المعلومات، انظر تدابير الحماية الأساسية من فيروس كورونا المستجد.

وتنصح المنظمة بالاستخدام الرشيد للكمامات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإساءة استخدام الأقفعة (انظر النصائح الخاصة باستخدام الكمامات). لا تستخدم الكمامة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تنفسية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بإصابتك بعدوى مرض كوفيد-١٩ المصحوبة بأعراض خفيفة، أو كنت تقدم الرعاية إلى شخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى. وترتبط العدوى المشتبه فيها بمرض كوفيد-١٩ بالسفر إلى المناطق التي أبلغت عن وجود حالات، أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى تلك المناطق وأُصيب بالمرض.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل

ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. انظر تدابير الحماية للاطلاع على المزيد من المعلومات.

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

١. تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.

٢. قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

٣. أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو متقوية.

٤. حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).

٥. تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).

٦. ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.

٧. اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.

٨. بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

٩. تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.

١٠. نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق براز شخص مصاب

بالممرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-١٩ عن طريق براز الشخص المصاب

بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد

في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو

علاجه؟

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-١٩ سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو

علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية الغربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-١٩ أو تخففها، فليست هناك بيّنة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه. ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو معالجته. غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غريبة وتقليدية معاً. وستواصل المنظمة إتاحة معلومات محدّثة بهذا الشأن عندما تتوفر النتائج السريرية.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-٢٠١٩؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة. ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود المبذولة لتطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد-١٩ وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟).

هل مرض كوفيد-١٩ هو نفسه مرض سارس؟

لا. هناك ارتباط جيني بين الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ والفيروس المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ولكنهما مختلفان. ويعد مرض السارس أكثر فتكا من مرض كوفيد-١٩ ولكنه أقل عدوى منه بكثير. ولم يشهد أي مكان في العالم فاشية السارس منذ عام ٢٠٠٣.

هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من فيروس

كورونا المستجد؟

لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "ب"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعّالة ضد فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

ولكن توجد بيّنات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط.

يعد فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.

ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى جرثومية مصاحبة.



World Health
Organization



الفصل الثاني

الوقاية العامة من كورونا

الفصل الثاني الوقاية العامة من كورونا

الوضوء والنظافة

قال صلى الله عليه وسلم (من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره) مسلم (٢٤٥)، وقال (إن أمتي يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل) البخاري (١٣٦)

أثبت العلم الحديث ان المزرعة الميكروبية التي علمت للمنتظمين في الوضوء ولغير المنتظمين، أن الذين يتوضئون باستمرار قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفا طاهرا خاليا من الميكروبات ولذلك جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماما من أي نوع من الميكروبات في حين أعطت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات، وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويف الأنف ومنها إلى داخل المعدة والأمعاء ولإحداث الالتهابات والأمراض المتعددة ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية، بالنسبة للممضضة أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة وتقى الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها فقد ثبت علميا أن تسعين في المئة من الذين يفقدون أسنانهم لو اهتموا بنظافة الفم لما فقدوا أسنانهم قبل الأوان وأن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة وتسرى إلى الدم، ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضا كثيرة وأن الممضضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديرا، وهذا التمرين لم يذكره من أساتذة الرياضة إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة إزالة الغبار وما

يحتوى عليه من الجراثيم فضلا عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية بالإضافة إلى إزالة العرق، وهذا يفسر لنا قول الرسول صلى الله عليه وسلم (إذا توضع أحدكم فليجعل في أنفه ثم لينثر ومن استجمر فليوتر وإذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها في وضوءه فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده) البخاري (١٦٠)، وثبت أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته. وتوصل العلماء ان سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي الى انطلاق أيونات سالبة ويقلل الايونات الموجبة مما يؤدي الى استرخاء الاعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم وآلام العضلية وحالات القلق والأرق، ويؤكد ذلك أحد العلماء في (إن للماء قوة سحرية بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين "يقصد الوضوء" هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر) ... فسبحان الله

قال الله تعالى في كتابه العزيز ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ﴾ المائدة (٦).

السنة النبوية الشريفة، أوضحت الوضوء بالتفصيل، من خلال حديث ابن عباس (أنه توضع فغسل وجهه ثم أخذ غرفة من ماء فمضمض بها واستنشق (الى نهاية الوضوء) ثم قال هكذا رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتوضأ) البخاري (١٤٠). ومن الحديث الشريف نجد فعل رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، حيث طبق صفات الماء الفيزيائية الثلاثة المعروفة:

الأولى: الماء ليس له لون (غرفة من ماء)، عندما تأخذ غرفة ماء بيديك، أنظر لها، هل فيها لون، إذا فيها لون فهي غير نقية.

الثانية: الماء ليس له طعم (فمضض)، أي عندما تتمضمض ستعشر بالطعم، إذا كان للماء المستخدم طعم، وإلا فلا.

الثالثة: الماء ليس له رائحة (استنشاق)، أي أدخل جزء من الماء الى الأنف، ولو كان للماء رائحة لأحسست بها، ولكن عندما لا تجد الرائحة، تعلم أن الماء ليس له رائحة.

وهكذا تختبر ان الماء (لا لون له ولا طعم ولا رائحة) من خلال الوضوء، وهي الصفات الفيزيائية للماء.

هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟ حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد موصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ أو علاجه.

ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المثلى. ولا تزال بعض العلاجات تخضع للاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب سريرية. وتتعاون منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

المكملات الغذائية

نشر الاستاذ الدكتور كركز karkaz Thalij من جامعة تكريت

نصائح لتعزيز مناعتك ضد الامراض الفيروسية والبكتيرية من خلال تناول ثلاث مكملات غذائية هي فيتامين D3 والزنك Zn وفيتامين C.





مقال للباحثة Jillian Kubala في March

24, 2020 منشور في موقع Healthline

Nutrition

اهم المكملات المعززة لمناعة الجسم ضد

الامراض...

لا يوجد مكمل غذائي يتمكن من المعالجة الكاملة او منع الامراض، بما في ذلك COVID-19 ، لكن البعض منها يعمل في تحسين الاستجابة المناعية. يتكون جهاز المناعة لدى أي انسان من مجموعة معقدة من الخلايا والعمليات والمواد الكيميائية التي تدافع عن الجسم باستمرار ضد مسببات الأمراض الغازية ، بما في ذلك الفيروسات والسموم والبكتيريا... وان الحفاظ على صحة الجهاز المناعي تعد بانها المفتاح الأساسي لمنع العدوى والأمراض. كما يعد اختيار أسلوب الحياة الصحي من خلال تناول الأطعمة المغذية والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة هي أهم الطرائق لتقوية جهاز المناعة. اضافة إلى ذلك، فقد أظهرت الأبحاث أن المكملات ببعض الفيتامينات والمعادن والأعشاب وغيرها من المواد المغذية يمكن أن تحسن الاستجابة المناعية وربما تحمي من المرض... مع ذلك، فانه من المهم الملاحظة في أنه لا يوجد مكمل غذائي يتمكن من الشفاء التام او منع المرض بشكل كامل.

مع جائحة فيروس COVID-19 لعام ٢٠١٩ ، من المهم بشكل خاص أن نفهم أنه لا يوجد مكمل غذائي أو نظام غذائي أو أي تعديل آخر في نمط الحياة ماعدا الإبعاد الاجتماعي وممارسات النظافة المناسبة هما الاساسيتان في الحماية من COVID-19 .

مع ذلك فان المقالة هذه ستتضمن بعض المعلومات حول المكملات الغذائية ذات الأهمية في تعزيز دفاعات الجهاز المناعي بشكل عام...وان من أهمها الاتي...

١. المكمل الأول هو فيتامين D3: يعزز هذا الفيتامين من تأثيرات مكافحة العوامل الممرضة للخلايا البيض ومنها البلاعم Phagocytosis التي هي جزء مهم من الية الدفاع المناعي وتقليل الالتهاب، مما يساعد في تعزيز الاستجابة المناعية...اذ في تجربة في عام ٢٠١٩ أجريت على ١١٣٢١ شخص لديهم التهابات الجهاز التنفسي سبب اعطائهم فيتامين D3 في تعافهم من الحالة المرضية. كذلك لحالات التهاب الكبد الفيروسي C وأنواع فيروسية أخرى. ان الحاجة اليومية من هذا الفيتامين لتعزيزمناعة الجسم هي بين ١٠٠٠ الى ٤٠٠٠ وحدة دولية لكل يوم. فيتامين D3 يتواجد في اللحوم لاسيما الكبد وصفار البيض والحليب والاعذية البحرية عامة لذلك فانه يباع في الصيدليات كزيت كبد الحوت، وينصح تناوله من هذا المصدر

٢. المكمل الثاني هو عنصر الزنك: الذي يساعد أيضا في تعزيز مناعة الجسم الوقاية من الامراض المختلفة سواء البكتيرية او الفايروسية. اذ ان نقصه يؤثر على مايقارب من ٢ مليار شخص في أنحاء العالم وهو شائع جداً لدى كبار السن... في دراسة أجريت عام ٢٠١٩ على ٦٤ طفلاً راقدين في مستشفى كانوا يعانون من التهابات الجهاز التنفسي السفلى الحادة (ALRIS)، أدى تناول ٣٠ ملغم من الزنك يومياً إلى تقليل مدة العدوى الى يومين فقط مقارنةً مع ٧ أيام للمجموعة من الأطفال غير المعاملة بالزنك...يوصى ان لايتجاوز المعطى من الزنك عن ٤٠ ملغم يوميا..اذ ان الزيادة منه تسبب في التداخل مع امتصاص النحاس مسببة في زيادة الحالة

المرضية. مصادره هي اللحوم الحمراء والبيض والبقوليات لاسيما العدس
والمكسرات والحبوب الكاملة من الحنطة

٣. المكمل الثالث هو فيتامين C: يدعم هذا الفيتامين وظيفة الخلايا المناعية
المختلفة ويعزز قدرتها على الحماية من العدوى. وهو ضروري أيضاً
للحماية من موت الخلايا وتحللها، مما يساعد في الحفاظ على صحة جهاز
المناعة من خلال التخلص من الخلايا القديمة واستبدالها بخلايا جديدة.
يعمل فيتامين C أيضاً كمضاد قوي للأكسدة، اذ انه يحمي من الضرر
الناجم عن الإجهاد التأكسدي، الذي يحدث مع تراكم الجزيئات التفاعلية
المعروفة باسم الجذور الحرة... ثبت أن المكمل بفيتامين C يقلل من مدة
وشدة التهابات الجهاز التنفسي العلوي ، بما في ذلك نزلات البرد...وقد
اظهرت دراسة أجريت على ١١٣٠٦ شخصاً أن المكمل المنتظم لفيتامين
C بجرعة متوسطة بين ١-٢ غم يومياً قلل من مدة نزلات البرد بنسبة ٨٪
لدى البالغين و ١٤٪ عند الأطفال. حالياً اعتمد فيتامين C كمتناول يومي
في الولايات المتحدة الامريكية في فترة تفشي جائحة كورونا COVID-19
لتقوية المناعة وتقليل الإصابة بها. فان الفواكه كالبرتقال والليمون والفلفل
الاخضر والخضراوات الورقية كالسبانغ فيها مايكفي عند تناولها من هذا
الفيتامين

هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا

المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض
المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ على الأسطح.
وتشمل مطهرات تحتوي على مبيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات، والإيثانول
بتركيز ٧٥%، وحمض البيروكسي أسيتيك، والكأوروفورم.

إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذا وُضِعَت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.

التجربة الفرنسية لعلاج الكورونا بعلاج الالملاريا

يقول الاستاذ سعد الصائغ حول تجربة علاج

الملاريا على ٤٠ مريض مصاب بالكورونا في فرنسا وتم شفاء من خضع للعلاج: أتصلت بالدكتور حسيب حديد المدينة المنورة المجاز الرسمي بالترجمة الفرنسية وتم البحث من قبله عن الخبر اعلاه في القنوات



والاعلام الفرنسي وأفادنا مايلي

١. التقرير اذاعته قناة فوكس نيوز Fox News وتحدث عن تجربة الدواء (هيدروكسي كلورين و زيتروماكس) الذي يستعمل لعلاج مرضى الملاريا وتم تجربته على (٤٠) مريضاً وتم شفائهم.
٢. ذكر تقرير من بروفيسور فرنسي حول استعمال هذا الدواء كل من فرنسا وبلجيكا وإيطاليا وهولندا وسويسرا وشكلوا بروتوكول علاجي ليتوصلوا الى علاج نهائي للكورونا وذكر التقرير ان هذا العلاج فعال لكنه يتضمن مخاطر عديدة لمن تجاوز عمره ٦٥ عاماً وامراض القلب والسكر وامراض الجهاز التنفسي ربما يؤدي للوفاة
٣. ان الدواء اعلاه بعد تجارب عديدة ظهر تاثيره على ايقاف نمو خلية الفايروس داخل الجسم وبمساعدة جهاز المناعة

٤. الدكتور قاسم النعيمي رئيس قسم الأدوية في كلية طب الموصل التقى محاضرة قبل أسبوعين وأشار الى نفس العلاج اعلاه و إمكانية استخدام علاج مرض الملاريا في معالجة فايروس كورونا وكان لمحاضرتة صدى واسع لدى الأوساط الطبية داخل العراق وخارجه.

٥. كل العلماء في البلاد العربية ومنها العراق والدول الأوربية والصين وأمريكا تنصب الان بحوثهم وتجاربهم حول اكتشاف العلاج واللقاح من هذا الفايروس السريع الانتشار والقاتل

٦. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم) رواه أبو داود (٣٨٥٥) والترمذي (٢٠٣٨) وابن ماجه (٣٤٣٦). ويقول في لفظ اخر (إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء فتداووا ولا تداووا بحرام) رواه أبو داود (٣٨٧٤). وفي لفظ ثالث قال (ان الله عز وجل حيث خلق الداء خلق الدواء فتداووا) رواه الدارمي (١٢٦١٨).

مقابلة مع البرفسور الفرنسي راؤول ديديه (R. DIDIER) استاذ متخصص واختصاص في جامعة ومستشفى مدينة مرسيليا جنوب فرنسا. قام بتجربة على (٤٠) مصاب باعطائهم دواء علاج الملاريا ولكن اعتقد انه ليس بالامكان تعميم ذلك وان ذلك يحتاج الى وقت ربما طويل وطويل جدا كما يحتاج الى موافقة وتصريح من منظمة الصحة العالمية وهذه تتبع آلية معقدة في هذا المجال وان الطبيب المختص على دراية بذلك.

الصينيون الآن يدركون سلوك فيروس كورونا كوفيد - ١٩ COVID-19

بفضل التشريح الذي قاموا به لهذا الفيروس فهو يقوم بإعاقه مسارات التنفس مع مخاط سميك يعمل على غلق المسارات الهوائية والرئتين لقد اكتشفوا أن لكي تتمكن من تطبيق دواء ما يجب عليك فتح وتسليك هذه المسارات الهوائية حتى

يمكن استخدام العلاج بشكل فعال وكل هذا يستغرق عدة أيام . نصائحهم لما يمكن ان تفعلوه لحمايتكم ووقايتكم هي:

رقم ١ •• إشربو الكثير من السوائل الساخنة القهوة، الحساء، الشاي، الماء الدافئ بالإضافة إلى تناول رشفة من الماء الدافئ كل ٢٠ دقيقة لأن هذا يحافظ على فمك رطباً ويغسل أي تأثير فيروسي أو أي فيروس موجود داخل فمك إلى معدتك فيتم قتله بعصارات المعدة قبل أن يتمكن من الوصول إلى الرئتين

رقم ٢ •• الغرغرة بمطهر في الماء الدافئ مثل الخل أو الملح أو الليمون كل يوم إذا أمكن

رقم ٣ •• الفيروس يعلق نفسه على الملابس وأي منظف أو الصابون يقتله ولكن يجب عليك أن تأخذ الحمام أو الدش عند دخولك من الشارع تجنب الجلوس على أي حال والذهاب مباشرة إلى الحمام مع الدش إذا لم تتمكن من غسل ملابسك يومياً قم بتعليقها في ضوء الشمس المباشر مما يقتل أيضاً الفيروس

رقم ٤ •• إمسح الأسطح المعدنية بعناية فائقة لأن الفيروس يمكنه البقاء على قيد الحياة على هذه الأسطح لمدة تصل إلى تسعة أيام يجب ملاحظة عدم لمس القضبان اليدوية ومقابض الأبواب الخ يجب عليك التأكد جيداً من أنك محافظ على نظافتهم ومسحهم بانتظام

رقم ٥ •• لا تدخن أبداً وخاصة الأرقيلة

رقم ٦ •• اغسل يديك كل ٢٠ دقيقة باستخدام أي صابون رغوي افعل هذا لمدة ٢٠ ثانية واغسل يديك جيداً

رقم ٧ •• تناول الفواكه والخضروات حاول رفع مستويات الزنك وليس فقط مستويات فيتامين سي

رقم ٨ •• الحيوانات لا تنتشر الفيروس إلى الأشخاص الانتقال شخصي (من شخص الى شخص)

رقم ٩ •• حاول تجنب الإصابة بالأنفلونزا الشائعة بقدر الإمكان لكي نكون مستعدين لوقاية النظام التنفسي وحاول تجنب أكل وشرب الأشياء الباردة
رقم ١٠ •• إذا كنت تشعر بأي عدم راحة في حلقك أو بداية إلتهاب حلق ، هاجمه انت على الفور باستخدام الطرق المذكورة أعلاه الفيروس يتسلل للنظام التنفسي بهذه الطريقة ويظل لمدة ٣ أو ٤ أيام في الحلق قبل أن يمر إلى الرئتين اعتن بنفسك وارسل هذه المعلومات الى الجميع حفظنا الله جميعاً



نصائح الشيخ نافع ابو معاذ

١. الدعاء
٢. القلق والاكثئاب يقلل قوة جهاز المناعة
٣. الصدقات
٤. اتباع الوسائا الصحية والوضوء

الى زملائنا الأطباء..

كتب الدكتور نبيل نجيب حديد **nabeel najib** من جامعة نينوى وربما لكل من يحب أن يستزيد معرفةً بعدوه تُرسل لنا بعض المراكز التي نشترك بها عبر الإيميل رسائل علمية



باستمرار، منها ما يكون بشكل أسئلة يُقدّم بعدها الجواب. ولقد رأيت أن من المفيد أن أترجم أسئلةً وأجوبة وردتنا مؤخراً. وبرغم أن معظمها صار معلوماً، إلا أن بعضها تخصصي ومفيد أن يقدم

للملاء الذين لم يطلعوا عليه، وربما لغيرهم من الأصدقاء الذين يرغبون بمزيد من

التعرف على هذا العدو البشري الذي داهمنا. عذراً سلفاً عن الإطالة لكن المنشور أقصر كثيراً من مصابنا.
الأسئلة والإجابات:

س ١: ما هي مؤشرات الخطورة الأهم لحدوث (متلازمة الكرب التنفسي الحاد) (ARDS) والوفاة في المصابين بالفيروس؟
ج ١: إن عوامل الخطورة risk factors المرتبطة بحدوث متلازمة الكرب التنفسي الشديد أو الوفاة في المرضى المصابين بفيروس كورونا (كوفيد ١٩) تشمل الآتي:

١. الأعمار الأكبر
٢. حمى عالية أكثر من ٣٩
٣. الأمراض المرافقة كارتفاع ضغط الدم والسكري
٤. زيادة كريات الدم البيض العدلة
٥. نقص الخلايا اللمفية في الدم
٦. زيادة المواد التي تشير إلى إصابة أعضاء الجسم، خصوصاً الكبد والكلى وهي: اليوريا، urea، LDH، SGPT
٧. زيادة المؤشرات الالتهابية مثل نسبة بروتين سي التفاعلي CRP ومستوى فريتين ferritin الدم.
٨. ارتفاع مؤشرات الوظائف التخثرية مثل زمن بروثرومبين PT ومادة دي دايلامير D-dimer الناتجة من تحلل الخثر العميقة في أعضاء الجسم أو ترافق العمليات الالتهابية في الجسم.

س ٢: ما هي فترة حضانة الفيروس كوفيد-١٩؟
ج ٢: وفقاً للحالات التي حدثت ما بين ٤ كانون الثاني و ٢٤ شباط من هذا العام ٢٠٢٠ تبين أن الوسط الحسابي لفترة الحضانة هو (٥,١ يوماً). ووجد البحث أيضاً

أن ٩٧،٥% من الحالات التي ظهرت بها الأعراض قد كان ذلك خلال ١١،٥ يوماً من تاريخ الإصابة.

ويُظن أن انتقال المرض يكون بالرذاذ التنفسي من السعال أو العطاس كما هو الأمر في الميكروبات التنفسية الأخرى. وتشير بعض الأدلة إلى أن المصابين الذين لا تظهر لديهم الأعراض قد ينقلون المرض أيضاً. (٢ يوم إلى ٢ أسبوع) س٣: أي مما يأتي هو الأكثر حدوثاً في المرضى المصابين بكوفيد-١٩؟

ج٣: يتراوح تمظهر الإصابة بكوفيد-١٩ (كورونا) ما بين عدم وجود أعراض (نسبتهم ٢٠%) ويمكن أن ينقلوا المرض!! وهم خطرون جداً، إلى أعراض متوسطة (٦٠%)، إلى أعراض شديدة ووفاة. والأعراض الشائعة تشمل الحمى، والسعال، وضيق التنفس (بسبب الإصابة الرئوية)، وأشار الباحث (هوانك) وجماعته إلى أن العرض الأشد شيوعاً هو الحمى (٩٨%) يليها السعال (٧٦%) ثم الألم العضلي والإعياء (٤٤%). أما الصداع ونفث البلغم والإسهال فأقل حدوثاً. وتتميز سيرورة هذا المرض بحدوث عسر التنفس في (٥٥%) ونقص الخلايا البيض اللمفاوية في (٦٦%)

س٤: أي مما يأتي من الوسائل هو الأكثر استخداماً لتشخيص كوفيد-١٩؟
ج٤: إن تفاعل البوليميريز المتسلسل العكسي اللحظي (rRT-PCR) real-time reverse transcription polymerase chain reaction الذي يكشف المادة الوراثية للميكروب (أو الخلية الحيوانية) ويعرف هوية الكائن من شفرته الوراثية، قد استخدم لتشخيص الفيروس في العينات التنفسية أو الدموية من النماذج السريرية للمصابين.

أما عزل الفيروس من زرع خلوية للعينات المأخوذة من المشتبه باصابتهم بكوفيد ١٩، أو محاولة البحث عن العوامل الفيروسية في الزرعات المختبرية، فغير مرغوب به لدواعٍ أمنية بايولوجية.

إن البحث عن مسببات المرضية المعتادة يجب أن يُجرى كجزءٍ من التقييم الأولي للحالات، ولكن يجب ان لا يؤخر البحث عن كوفيد ١٩. ووفقا لإرشادات مركز السيطرة على الأمراض، (Center of Disease Control (CDC) فإن الأقسام الصحية المحلية يجب أن تُبلِّغ مباشرة عن المصابين بالحمى وأعراض الجهاز التنفسي السفلى أو عن المشتبه بهم.

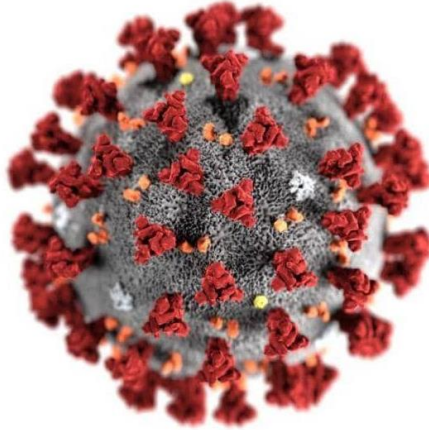
ويوصي مركز السيطرة على الأمراض أيضاً بأن إرسال العينات السريرية للفحص الروتيني للبحث عن الأمراض التنفسية المعتادة لا بأس به، ولكن ينبغي على المختبرات السريرية أن لا تحاول عزل الفيروس من العينات العائدة للأشخاص المشتبه بإصابتهم بكوفيد ١٩، ما لم يكن المختبر حائزاً على صفة (المرتبة الأمنية البايولوجية الثالثة BSL3)

س٥: أي إجراء هو الأكثر دقةً فيما يتعلق بعلاج كوفيد ١٩ والوقاية منها؟
ج٥: لا يوجد مضاد فيروسي خاص يوصى به لكوفيد ١٩، إلا إن المرضى المصابين يجب ان يتلقوا عناية داعمة لمساعدتهم في تخفيف الاعراض. أما الأعضاء الحيوية فيجب أن تُدعم في الحالات الشديدة. وبالمثل فإنه لا يوجد اي لقاح في الوقت الراهن لفيروس كوفيد-١٩.

هناك مضادات فيروسية عديدة، وعلاجات مناعية، ولقاحات يتم التحري عنها وبحثها وتطويرها كعلاجات محتملة، وهذه تشمل (ريمديسيفر) و(لوبينايفر). إن كابتحات انترليوكين-٦ IL inhibitors قد تخفف من الضرر الشديد في نسيج الرئة الذي يسببه تحرر الكيمياويات الالتهابية المحركة للخلايا cytokines في المرضى ذوي الإصابة الشديدة بعدوى كوفيد-١٩. وهناك تحريات أخرى.

إن الوسائط العامة لمنع العدوى التنفسية الفيروسية تشمل:

- غسل الأيدي بالصابون والماء لعشرين ثانية على الأقل. ويمكن استخدام المعقمات الكحولية الأساس التي تحتوي على الأقل ٦٠% كحول. أما إذا كانت الأيدي ظاهرة التلوث فإلغسل بالماء والصابون لا بد منه.
- يتجنب الأشخاص لمس أعينهم وأنوفهم وأفواههم بدون أيادي مغسولة. الأشخاص يجب ان يجتنبوا الاقتراب من المرضى.
- المرضى يجب أن يلتزموا بالبقاء في بيوتهم (ترك العمل والمدرسة مثلاً)
- السعال والعطاس يجب أن يكون في منديل ورقي أو غيره، يعقب ذلك نبذ هذه المناديل.
- الأسطح كثيرة اللمس يجب أن تنظف وتعقم دائماً.
- المرضى تحت التحري عن كوفيد-١٩ يجب أن يتم التعامل معهم في غرف خاصة ذات أبواب مغلقة (وهي غرف عزل العدوى الهوائية) ويطلب منهم أن يرتدوا كماماتٍ جراحية. ويجب ملاحظة كل محاذير العدوى الهوائية العالمية.



هل هناك علاج لكورونا

• تردد أن دواء الملاريا قد يكون ناجعا وهو ما يفسر انخفاض الأعداد في

أفريقيا التي تتلقى الكثير من المجتمعات هناك تلك اللقاحات. ما مدى صحة ذلك؟

يقول الدكتور جواد مهجور، مساعد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية يجب التذكير أن المرض ظهر منذ ثلاثة أشهر فقط، وحتى الآن لا نعرف لقاحا له. والمعروف أن البحث عن لقاح وتجربته وإنتاجه يستغرق وقتا طويلا. ولكن بدأ العلماء بعد شهرين من ظهور المرض العمل على إيجاد اللقاح، وهم يبحثون في ٢٠ لقاحا حتى الآن.

فيما يخص دواء الملاريا بينت بعض البحوث أن بإمكان هذا الدواء علاج كوفيد-١٩، لكن هذه البحوث صغيرة من حيث الحجم أو الأشخاص الذين يُعالجون بهذا الدواء. وقد أطلقت المنظمة الأسبوع الماضي بحثا لتجربة الدواء في ١١ دولة، وستبين مدى فعالية الدواء فيما بعد.

اكتشاف الملاريا

الدكتور رونالد روس طبيب بريطاني متخصص بعلم الامراض (١٨٥٧ - ١٩٣٢) . وهذه صورته التي تعود الى سنة ١٩٠٤ أول من إكتشف سبب مرض الملاريا ووضع علاج له وكلمة ملاريا ايطالية تعني الهواء السيء وتربط بين المرض والمستنقعات .في سنة ١٨٩٥ تمكن من ملاحظة وجود الطفيليات المسببة للملاريا داخل معدة بعوضة ونشر ابحاثه في المجلة الطبية البريطانية سنة ١٨٩٧ وحدد طريقة انتقال المرض للانسان ونوع البعوض وحصل سنة ١٩٠٢ على جائزة نوبل في الطب وعلم وظائف الاعضاء لانقاذه البشرية من هذا المرض.

كورونا والملاريا

كشف الرئيس التنفيذي لشركة نوفارتس، فاس ناراسيمهان، أن العلاج المخصص لعلاج مرض الملاريا، وأمراض أخرى، يمثل "أكبر أمل" لمواجهة "كوفيد-١٩".

ونقلت صحيفة زونتاغ - تسايونغ السويسرية عن فاس ناراسيمهان قوله إن الدواء المعروف باسم "هيدروكسيكلوروكوين"، والذي يستخدم في علاج الملاريا والذئبة والتهاب المفاصل، هو "أكبر أمل" للشركة في مواجهة فيروس كورونا الجديد.

وتعهدت "نوفارتس" بمنح ١٣٠ مليون جرعة ودعم التجارب الإكلينيكية أو السريرية اللازمة قبل إقرار استخدام الدواء في علاج فيروس كورونا، بحسب ما ذكرت وكالة رويترز.

وقال ناراسيمهان في تصريح للصحيفة السويسرية: "الدراسات قبل الاختبارات السريرية على الحيوانات وكذلك البيانات الأولى من الدراسات السريرية تظهر أن هيدروكسيكلوروكوين يقتل فيروس كورونا... نحن نعمل مع المستشفيات السويسرية على بروتوكولات العلاج الممكنة للاستخدام السريري للدواء ولكن من السابق لأوانه قول أي شيء بشكل قاطع." وأضاف أن الشركة تبحث حالياً عن مكونات دوائية فعالة إضافية لإنتاج المزيد من عقار "هيدروكسيكلوروكوين"، إذا نجحت التجارب السريرية.

يشار إلى أن الرئيس الأميركي دونالد ترامب كان قد روج لهذا الدواء كعلاج محتمل للفيروس الجديد، خلال أحد مؤتمراته الصحفية.

ولكن على الرغم من أنه يستخدم في علاج المصابين بالفيروس، إلا إنه لم يصل لمرحلة أن يكون العلاج النهائي للوباء، كما لم تتم المصادقة عليه ليكون

"علاجاً شافياً" للفيروس الذي أصاب أكثر من ٦٦٠ ألف شخص وأزهق أرواح ٣٠ ألفاً آخرين.

الجدير بالذكر أن عدد الذين تعافوا من الإصابة بالفيروس بلغ أكثر من ١٤١ ألف شخص في مختلف أنحاء العالم، غالبيتهم في الصين. وكالات - أبوظبي



هيدروكسيكلوروكوين الذي يستخدم لعلاج الملاريا



صيدلي يُظهر علبة Plaquenil في باريس وهو العقار الذي يحتوي على

مادة هيدروكسي كلوروكين

ما هو الكلوروكين؟

الكلوروكين شكل مركب من الكينين المستخرج من أشجار الكينا، يستخدم منذ

قرون لمعالجة الملاريا.

وبياع عقار الكلوروكين تحت عدة تسميات بحسب الدول والمختبرات، ويعرف باسم نيفاكين مثلاً أو ريزوكين.

أما الهيدروكسي كلوروكين، فهو مشتق من الكلوروكين لكنه أقل سميّة منه، يعرف في فرنسا تحت تسمية بلاكينيل، ويستخدم لمعالجة التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة.

ما سر العقارين؟

في انتظار لقاح لا يُعرف متى سيتم التوصل إليه، ولن يكون جاهزاً بالتأكيد قبل عام، يقوم العلماء باختبار أدوية موجودة والمزج بينها سعياً للتوصل إلى علاج في أسرع وقت لوباء كوفيد-١٩ الذي يجتاح العالم.

يتميّز الكلوروكين والهيدروكسي كلوروكين عن جزيئات أخرى بأنهما متوافران ومعروفان وسعرهما متدن.

والعقاران معروفان قبل انتشار وباء كوفيد-١٩، وكانت خصائصهما المضادة للفيروسات موضع الكثير من الدراسات سواء في المختبر أو على حيوانات وفيروسات مختلفة.

ويقول الباحث في علم الإحياء المجهريّة المتخصص في الأمراض المعدية في معهد باستور مارك لوكوي، إن العقارين يعطلان في التجارب المختبرية تكاثر بعض الفيروسات.

وأضاف أن تجارب جرت مؤخراً أكدت أن للمادتين فعلاً، في المختبر "مفعولاً مضاداً للفيروسات" على فيروس كورونا المستجد، لكن هذا لا يفترض بالضرورة أن هذين العقارين لديهما عمل مضاد للفيروسات في جسم الكائن البشري.

جدل العلماء.. والتجارب

أفادت ثلاث دراسات، إحداهما صينية والأخرى فرنسيتان، عن نتائج إيجابية على مرضى مصابين بفيروس كورونا المستجد. وشملت التجارب الصينية ١٣٤ شخصا في مستشفيات مختلفة، واستنتجت أن للكلوروكين مفعولا إيجابيا.

وفي فرنسا، يُجري البروفسور ديديه راوول التجارب على الهيدروكسي كلوروكين. وبعد دراسة أولى أجريت دراسة ثانية على ٨٠ مريضا، تلقوا جميعهم علاجا يتضمن مزيجا من الهيدروكسي كلوروكين وعقار أزيترومايسين، وهو مضاد حيوي معروف يستخدم في القضاء على التهابات بكتيرية ثانوية، وأكد فاعليتهما في معالجة كوفيد-١٩.

وتعهد راوول علنا بتوزيع الهيدروكسي كلوروكين مع الأزيترومايسين على "كل المرضى المصابين" بالفيروس.

غير أن العديد من العلماء، انضمت إليهم منظمة الصحة العالمية، شددوا على حدود هاتين الدراستين إذ أجريتا بدون مراعاة الأصول العلمية الاعتيادية المتبعة، ودعت أصوات في الأوساط العلمية وبعض المنظمات الصحية إلى التريث إلى حين الحصول على نتائج مثبتة طبقا للنهج العلمي البحث.

وفي دليل على مدى تعقيد الموضوع، فإن دراسة سريرية أخرى صينية نشرت نتائجها في ٦ آذار/مارس لم تخلص إلى فاعلية خاصة للعقار على ٣٠ مريضا.

ولفت المدير العلمي لمعهد باستور كريستوف دانفير إلى أنه "ليس هناك دراسة تثبت أي شيء فيما يتعلق بالفاعلية على الكائنات الحية". وشدد علماء على ضرورة تقييم العقار علميا باتباع نهج التجارب السريرية.

وبدأت تجربة أوربية أطلق عليها اسم "ديسكوفري" باختبار أربعة علاجات بينها الهيدروكسي كلوروكين على ٣٢٠٠ مريض في عدة بلدان بينهم ٨٠٠ في حالة خطرة في فرنسا.

وفي الولايات المتحدة، بدأت تجربة سريرية واسعة النطاق الثلاثاء في نيويورك، بؤرة الوباء في هذا البلد، تحت إشراف وكالة الأغذية والعقاقير. كما باشرت منظمة الصحة العالمية تجربة سريرية دولية ضخمة.

المخاطر المحتملة

يحذر قسم من الأوساط العلمية والسلطات الصحية من التسرع في اعتماد هذه العقارات، وأوضح مسؤول سابق في وكالة الأغذية والعقاقير الأمريكية أن إحدى هذه العواقب غير المحتملة قد تكون فقدان عقار الكلوروكين فيما يحتاجه أشخاص لمعالجة داء المفاصل الروماتويدي.

كما أن التأثيرات الجانبية كثيرة، من غثيان وتقيؤ وطفح جلدي، وصولاً إلى أمراض في العيون واضطرابات قلبية وعصبية وبالتالي، فإن الإفراط في تناول العقار قد يكون خطيراً، بل قاتلاً.

إلا أن الدعاية التي تحيط بهذه المادة قد تحمل الناس على تناولها من تلقاء أنفسهم بدون استشارة طبيب. وقال طبيب القلب الأمريكي مايكل آكرمان منددا "يتم التشديد على الأمل في فاعلية هذه الأدوية في معالجة المرضى، دون هامش منطقي يملئ الأخذ بالاعتبار المفاعيل الجانبية المحتملة لهذه العقاقير القوية".

وتوفي أمريكي هذا الأسبوع بعد تناول نوع من الكلوروكين موجود في مادة مستخدمة لتنظيف أحواض السمك. كما نقل نيجيريان إلى قسم الطوارئ في المستشفى بعد تناولهما كميات كبيرة من العقار المضاد للملاريا.

من الذي يستخدمه ضد كورونا؟

يدعو بعض الأطباء وبعض البلدان وكذلك بعض المسؤولين إلى وصف الهيدروكسي كلوروكين بشكل واسع للمرضى في ظل الحالة الصحية الطارئة السائدة حالياً.

وأبدى الرئيس الأمريكي دونالد ترامب حماسة واصفاً الدواء بأنه "هبة من السماء"، فيما أعادت اليونان تفعيل إنتاجه ويدرس المغرب استخدامه لمعالجة "الإصابات المؤكدة".

وعلى ضوء تزايد الطلب على الكلوروكين والهيدروكسي كلوروكين منذ بضعة أسابيع، يمكننا الافتراض بأن بعض الأطباء في أنحاء العالم وصفوه ضد وباء كوفيد-١٩.

وفي انتظار النتائج، تلزم بعض الدول موقفاً حذراً. وسمحت فرنسا باستخدام الهيدروكسي كلوروكين، وكذلك عقاري ليبونافير وريتونافير المضادين للفيروسات، إنما في المستشفى حصراً وللحالات الخطيرة فقط.

وأعلن المجلس الوطني الفرنسي للأطباء الجمعة "على الأطباء أن يتصرفوا بصفتهم محترفين يتحلون بحس المسؤولية، وينتظروا إثبات أو نفي فاعلية هذا العلاج".

وارتفع عدد مصابي كورونا حول العالم إلى أكثر من ٦٧٧ ألف حالة، فيما بلغ عدد الوفيات أكثر من ٣١ ألف، وتصدرت الولايات المتحدة أعلى عدد إصابات بواقع أكثر من ١٢٤ ألف حالة، تليها إيطاليا ثم الصين فإسبانيا، كما تصدرت إيطاليا أعلى حصيلة وفيات بكورونا بعدما تخطت ١٠ آلاف حالة وفاة.

المصدر قناة الجزيرة

البحرين تكشف عن فاعلية عقار مضاد للملاريا في علاج كورونا
"هيدروكسي كلوركين" كان فعالاً في تخفيف أعراض الفيروس وتقليل
مضاعفاته

دراسات أظهرت فعالية عقار "هيدروكسي كلوركين" في علاج كورونا
فيما دخلت دول عدة في سباق للحصول على علاج يقضي على كابوس
"كورونا" الذي يجتاح العالم، كشفت البحرين أنها استخدمت عقار "هيدروكسي
كلوركين" من أجل علاج فيروس كورونا المستجد. وذكرت أنها واحدة من أوائل
الدول التي استخدمت دواء الملاريا المعروف منذ عقود لعلاج مرضى فيروس
كورونا، وفقاً لوكالة الأنباء البحرينية.

وقال الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، رئيس المجلس الأعلى للصحة، رئيس
الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا في البحرين "إن العلاج أثبت
فاعليته في تعافي عددٍ من الحالات القائمة للفيروس في البلاد".

تخفيف أعراض الفيروس

وأضاف أن "هيدروكسي كلوركين" كان فعالاً في "تخفيف أعراض الفيروس
وتقليل مضاعفاته". وأكد أن هذا الدواء "حقق نجاحاً كبيراً بعدما تمت
تجربته". وذكر المسؤول البحريني أن بلاده استخدمت الـ"هيدروكسي كلوركين" في
٢٦ فبراير (شباط) ٢٠٢٠.

وأشار إلى أن الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا قرر استخدام
الدواء على الحالات القائمة استناداً إلى تجارب الدول التي حققت نجاحاً ملحوظاً بعد
استخدامه علاجاً للفيروس وتعافيتهم، مثل الصين وكوريا الجنوبية، حيث ارتفعت
مؤشرات شفاء الحالات القائمة المسجلة لديهم بعد علاجهم.

ويعد العقار من أقدم وأشهر الأدوية التي تستخدم في علاج الملاريا وأحياناً
تصلب المفاصل، وأظهرت دراسات فاعليته في علاج كورونا.

تجربة فرنسية

يذكر أن البروفيسور الفرنسي ديدويه راوول مدير المعهد الجامعي في مرسيليا كشف عن تجربة سريرية برهنت على فعالية عقار "هيدروكسي كلوركين" في شفاء المصابين بفيروس كورونا.

وأظهرت الدراسة الفرنسية "شفاء مصابين بكورونا بعد علاجهم على مدى ستة أيام متواصلة بعقار هيدروكسي كلوركين والمضاد الحيوي أزيثروميسين معاً". وكان الرئيس الأميركي دونالد ترمب صرح بأن هذا العقار حقق نتائج واعدة في علاج فيروس كورونا. وأضاف أن إدارة الدواء والغذاء ستجيزه قريباً، ليكون متوفراً في السوق الأميركية.

ولكن في الصين، حيث ظهر الفيروس لأول مرة، أجريت تجربة سريرية للعقار ولم تظهر النتائج أي اختلافات كبيرة بين أولئك الذين تناولوا العقار والذين لم يتناولوه. المصدر: رويترز



كيف يعمل "كلوروكوين"؟.. دواء الملاريا الذي أقرته أميركا لعلاج كورونا؟

بعد أن أصبح تطوير لقاح ضد فيروس كورونا المستجد عملية تحتاج إلى مزيد من الوقت ربما أكثر من عام، بحسب ما صرح به الرئيس الأميركي دونالد ترامب، أصبحت الحاجة إلى علاج فوري لإنقاذ حياة المصابين به أولوية ملحة. وأعلن ترامب عن موافقة إدارته على دواء للملاريا يسمى "هيدروكسي كلوروكوين" لاستخدامه لعلاج المصابين بكورونا وقال إن النتائج مبشرة. وقال الرئيس الأميركي خلال مؤتمر صحفي عقده في البيت الأبيض: "سيكون بوسعنا توفير هذا الدواء بشكل فوري"، معتبرا أن ذلك قد "يبدل الوضع" بالنسبة لمكافحة فيروس كورونا المستجد.

قال الرئيس الأميركي دونالد ترامب إن عقار مكافحة الملاريا سيكون متوفراً على الفور في أمريكا للاستخدام في علاج فيروس كورونا. المحللة الطبية في CNN ، الدكتورة سيلين غاوندر، تجيب على سؤال مدى إمكانية استخدام الدواء ضد فيروس كورونا المستجد

كشف الدكتور تيدروس ادحانوم جبريسوس مدير عام منظمة الصحة العالمية، أن اللقاح الذي تجرى عليه الأبحاث حالياً لا يزال أمامه على الأقل ١٢ إلى ١٨ شهراً، لكي يظهر إلى النور بعد انتهاء الدراسات، موضحاً إنه خلال هذه الفترة، لا بد من إيجاد علاجات قادرة على السيطرة على فيروس كورونا، وإنقاذ الأرواح.



Director-General / Speeches / Detail / WHO Director-General's opening remarks

WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 27 March 2020

27 March 2020

Good morning, good afternoon and good evening, wherever you are.

There are now more than half a million confirmed cases of COVID-19 and more deaths.

وأضاف، يسعدنا اليوم أن نعلن أنه في النرويج وإسبانيا، سيقوما بتسجيل أول حالات للمرضى الذين تجرى عليهم التجارب من خلال المشروع الذى تقدمت به منظمة الصحة العالمية لإجراء دراسات على ٤ أنواع من الأدوية فى عدد من دول العالم، فى التجربة التى أطلق عليها "تجربة التضامن"، والتى ستقارن سلامة وفعالية ٤ أدوية مختلفة أو تركيبات دوائية مختلفة، ضد "فيروس كورونا". COVID-19

وقال مدير عام منظمة الصحة العالمية، إن هذه تجربة تاريخية ستخفض بشكل كبير من الوقت اللازم لخلق أدلة قوية حول الأدوية التى تعمل على علاج فيروس كورونا، كما ستساهم أكثر من ٤٥ دولة فى التجربة، وقد أبدت دول أخرى اهتمامها بالانضمام للتجربة، موضحا إنه كلما زاد عدد الدول التى تنضم إلى التجربة ستحصل على نتائج أسرع.

ويدعو مدير عام الصحة العالمية، الأفراد والدول إلى الامتناع عن استخدام العلاجات التى لم يثبت فعاليتها فى علاج فيروس كورونا "COVID-19".

وأوضح، يوجد فى تاريخ الطب أمثلة على الأدوية التى كانت ناجحة على الورق، أو فى أنابيب الاختبار، لكنها لم تتجح على البشر أو كانت ضارة.

وأضاف الدكتور تيدروس، إن هناك الآن أكثر من نصف مليون حالة مؤكدة بفيروس كورونا فى العالم، وأكثر من ٢٠٠٠٠٠ حالة وفاة وأن هذه أرقام مأساوية لكن دعونا نتذكر أيضًا أنه فى جميع أنحاء العالم، وتعافى أكثر من ١٠٠ ألف

شخص"، مشيراً إلى أن أهم رسالة نوجهها للعالم إنه يجب أن نقاتل ونتحد ونكافح لوقف الفيروس مع كل الموارد المتاحة لدينا.

وتابع، اتحدوا لمواجهة الوباء معاً، نحن إنسانية واحدة، مع عدو مشترك واحد، لا يمكن لدولة أن تقاتل وحدها، يمكننا أن نقاتل معاً فقط، والاستفادة بالقوة الصناعية، والابتكار، لإنتاج وتوزيع الأدوات اللازمة لإنقاذ الأرواح. واستطرد، يجب علينا أيضاً أن نعد الأجيال القادمة بالقول، إن الفاشيات الفيروسية هي حقيقة من حقائق الحياة، كم من الضرر الذي يحدثونه هو شيء يمكننا التأثير عليه".

واستكمل، الدكتور تيدروس، أنه في وقت سابق أمس، عقدنا جلسة إحاطة مع حوالي ٥٠ وزيراً للصحة من جميع أنحاء العالم، حيث تبادلوا مع الصين واليابان وجمهورية كوريا، وسنغافورة تجاربهم والدروس التي تعلمونها، حيث ظهرت عدة مواضيع مشتركة تم الاتفاق عليها وأهمها: ضرورة الكشف المبكر عن الحالات المؤكدة وعزلها، وتحديد ومتابعة الحالات ومنع التجمعات، والحاجة إلى تحسين الرعاية، والتواصل مع البلدان المختلفة في الحرب ضد فيروس كورونا. وأضاف، كما أعربت البلدان عن العديد من التحديات المشتركة، مثل النقص العالمي في معدات الحماية الشخصية، والذي يعتبر الآن أحد التهديدات الأكثر إلحاحاً لقدرتنا الجماعية على إنقاذ الأرواح.

وأوضح، إن منظمة الصحة العالمية، قامت بشحن ما يقرب من ٢ مليون من معدات الحماية إلى ٧٤ دولة كانت في أمس الحاجة إليها، ونحن نستعد لإرسال كمية مماثلة إلى ٦٠ دولة أخرى، ولكن هناك حاجة إلى الكثير، ولا يمكن حل هذه المشكلة إلا بالتعاون الدولي والتضامن الدولي.

وأكد، أنه يستحق العاملون الصحيون في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل نفس الحماية التي يتمتع بها العاملون في البلدان الأكثر ثراءً، مضيفاً لدعم

دعوتنا لجميع البلدان لإجراء اكتشاف الحالات واختبارها بشكل مكثف، نعمل أيضاً على وجه السرعة لزيادة الإنتاج والقدرة على الاختبار بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، موضحاً أن البحث والتطوير من أهم مجالات التعاون الدولي، نحتاج أيضاً إلى التأكد من أن استخدام الأدوية غير المثبتة لا يخلق نقصاً في تلك الأدوية لعلاج الأمراض التي أثبتت فعاليتها.

وقال، مع تطور الوباء وتأثر المزيد من البلدان، نتعلم المزيد من الدروس حول ما يصلح وما لا يصلح، وتواصل منظمة الصحة العالمية، دعم جميع البلدان في الاستجابة "للتبرع لفيروس كورونا"، لقد نشرنا أكثر من ٤٠ وثيقة إرشادية على موقعنا الإلكتروني، تقدم توصيات تفصيلية قائمة على الأدلة للحكومات والمستشفيات والعاملين الصحيين، وأفراد الجمهور، موضحاً أنه تم تدريب أكثر من مليون عامل صحي من خلال دوراتنا على موقع "OpenWHO.org"، وسنواصل تدريب المزيد.

وأكد تيدروس، يسعدنا أيضاً أن نبلغكم، أن صندوق فيروس كورونا " COVID-19"، للتضامن قد تلقى الآن تبرعات تزيد عن ١٠٨ ملايين دولار أمريكي في أسبوعين فقط، من ٢٠٣ ألف شخص ومنظمة.

وأضاف، تم إطلاق خدمة الواتساب تضم النسخة الإنجليزية WhatsApp Health Alert الآن أكثر من ١٢ مليون مستخدم على مستوى العالم، وتم إطلاق الإصدارات العربية، والفرنسية، والإسبانية اليوم، موضحاً أنه سيتم إضافة المزيد من اللغات، بما في ذلك البنغالية والصينية والهندية والكردية والبرتغالية والروسية والصومالية والأوردو، مضيفاً، لقد قلت من قبل أن أزمات كهذه تبرز أفضل وأسوأ ما في الإنسانية، مؤكداً لقد شهدنا مؤخراً زيادة في عمليات الاحتيال والهجمات الإلكترونية، وانتحال الهوية باستخدام اسم منظمة الصحة العالمية، فيما يتعلق بفيروس كورونا "COVID-19"

واختتم الدكتور تيدورس، أود أن أختتم بمقولة وزير الصحة السنغافوري،
جان كيم يونج، خلال مؤتمر صحفي ، نحن فقط في بداية هذه المعركة، نحن
بحاجة إلى التزام الهدوء والبقاء متحدين والعمل معاً.

للقاية من فيروس كورونا، ينصح الأطباء بتقوية جهاز المناعة لدى جسم الإنسان

الوقاية من فيروس كورونا باتباع نظام تغذية صحي(Reuters)

في ظل الظروف العالمية والدولية المحيطة بنا نظراً إلى انتشار فايروس
كورونا المستجد COVID-19 الذي ليس له أي علاج أو لقاح حتى الآن، فإن
الوقاية من الإصابة به ومقاومته في حال الإصابة تتطلب الحرص على تقوية جهاز
المناعة لدى جسم الإنسان، من خلال الحرص على عادات غذائية ونمط حياة
معين.

بداية، يجب الالتزام بنظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات والمعادن اللازمة
لتقوية الجسم من خلال تناول وجبات محددة لا تقل عن ثلاثة وجبات رئيسية يومياً،
وهي الفطور والغداء والعشاء، على أن تحتوي على كميات معتدلة من الطعام مع
الحرص على التنوع فيها، وذلك بتناول صنف من كل مجموعة من المجموعات
الغذائية كما يلي:

للحوم مثل اللحم الأحمر ولحوم الأعضاء والطيور كالدجاج والسماك
والمأكولات البحرية والبيض والبقوليات.

الحليب ومشتقاته من ألبان و أجبان.

الخضراوات بأصنافها المتنوعة.

النشويات من الحبوب كالخبز والأرز والبسكويت والمخبوزات بشكل عام.

الفاكهة بأصنافها المتنوعة.

ويجب تحضير الطعام بطرق صحية للحرص على الهضم السليم والاستفادة من الطعام بشكل أفضل، إذ إن تحضير الطعام بطرق السلق والشوي وتناول الطعام الطازج يحسن الهضم في الجسم ويعزز عمل الجهاز الهضمي، إضافة إلى الحفاظ على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن في الصنف المتناول.

شرب الماء وتروية الجسم يعتبر ضرورياً جداً للحفاظ على مستوى الأيض في الجسم وعمليات الاستقلاب، مما يضمن صحة أفضل.

كما يعتبر تجنب الخمول والحرص على مستوى نشاط بدني متوسط هاماً لتقوية الجسم والحفاظ على مناعته، بخاصة رياضة المشي، إذ يمكن ممارستها منزلياً لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، ويمكن ممارسة تمارين هوائية بسيطة لتحفيز الجسم وتقوية المناعة.

ولا بد من تجنب التوتر والقلق والهلع الذي يؤثر بدوره على الجسم، إذ يعمل على إضعاف المناعة. لذلك يجب تجنب الإجهاد الفكري والشد العصبي للحفاظ على وظائف الجسم والمناعة.

وفي هذه الأوقات العصبية، يجب تجنب التدخين والأرجيلة اللذين يعملان على إرهاق الرئتين وإضعاف المناعة وتقليل نسب الأكسجين في الدم، مما يعرض الشخص للإصابة بفيروس كورونا والتأثر به، فتزداد مضاعفاته بشكل أكبر في حال الإصابة به.

ومن المعروف أنه في حالات مشابهة للحجر المنزلي فإن السهر من الأمور التي تصبح شائعة. هنا علينا الحذر من السهر طويلاً وعدم أخذ القسط الكافي من النوم. فعندما يأخذ الجسم حاجته من النوم سيكون محصناً بشكل أفضل لمواجهة الفيروسات الخارجية ومنها فيروس كورونا. فصحة جهاز المناعة أيضاً ترتبط بأخذ الجسم حاجته من النوم اليومي.

إضافة إلى كل ما سبق، يجب الحرص على تناول البروتينات من مجموعتي اللحوم والحليب ومشتقاته بسبب محتواها العالي من الفيتامينات والعناصر الضرورية للمناعة، ومن أهمها "فيتامين د" الذائب في الدهون الذي يمكن الحصول عليه من الحليب ومشتقاته واللحوم الحمراء. إضافة إلى محتوى منتجات الحليب من البكتيريا النافعة وبخاصة اللبن.

من أهم الفيتامينات لتقوية المناعة "فيتامين أ/الكاروتينات" إذ يعتبر مضاداً للأكسدة ويعزز المناعة في الجسم ويدعمها. ونقصه مرتبط دائماً بزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية والمنقولة، ويمكن الحصول على فيتامين أ من اللحوم والحليب ومشتقاته إضافة إلى الخضراوات والفاكهة ذات اللون البرتقالي كالجوز.

ويعتبر تناول أصناف متنوعة من الخضراوات والفاكهة وبكميات كثيرة خلال هذه الفترة هاماً جداً، إذ إنها غنية بالفايثونيوترينت والعناصر الغذائية من فيتامينات ومعادن، إضافة إلى مضادات الأكسدة التي تعمل على الوقاية من الالتهابات في الجسم وتحفز الجهاز المناعي لإفراز الأجسام المضادة.

بعض الأطعمة تعتبر هامة بحد ذاتها من دون وصفها كجزء من مجموعة معينة ويجب إضافتها كجزء من النظام الغذائي خلال فترة انتشار الفيروس، فمثلاً يعتبر كل من البصل والثوم مضادات حيوية طبيعية وغنية بالفيتامينات والمعادن، إذ تعمل على تقوية مناعة الجسم بشكل ممتاز. وقد أثبتت الدراسات المتنوعة فاعليتها في محاربة العدوى الفيروسية.

أما بالطب البديل فإن الكركم يعتبر هاماً جداً لتقوية مناعة الجسم ويمكن إضافته إلى الحليب أو عصير الحمضيات للحصول على فائدة أكبر. كما يعتبر الشاي الأخضر والشاي الصيني والزنجبيل مضادات طبيعية للأكسدة.

إن استهلاك "فيتامين ج" هام جداً لأنه يعمل على محاربة نزلات البرد والإنفلونزا، وينشط الدورة الدموية بالجسم. ويمكن الحصول عليه من المكملات أو من مصادره الغذائية

يقول علماء أستراليون إنهم توصلوا إلى معرفة الكيفية التي يقاوم بها جهاز المناعة فيروس كورونا (كوفيد-19). في بحث جديد نُشر في دورية

Nature Medicine.

وكشفت البحوث التي أجروها، والتي نشرت نتائجها نشرة (نيتشر ميديسين) يوم الثلاثاء، أن المصابين بالفيروس يتماثلون للشفاء بالطريقة نفسها التي يتماثل بها المصابون بالإنفلونزا العادية.

ويقول الخبراء أيضاً إن التعرف على نوعية خلايا المناعة التي تظهر بعد الإصابة بفيروس كورونا سيساعد في تطوير لقاح ضده.

يذكر أن السلطات حول العالم أكدت إصابة أكثر من ١٦٠ ألف شخص بالفيروس، وقد توفي منهم نحو ٦٥٠٠.

وقالت الأستاذة كاثرين كيدزيرسكا، التي ساعدت في وضع الدراسة الجديدة، إن "هذا الاكتشاف مهم جداً لأنه يعطينا للمرة الأولى فهماً للطريقة التي يقاوم بها جهاز المناعة فيروس كورونا الجديد".

ما الذي تم التوصل إليه؟

تماثل العديد من المصابين بفيروس كورونا للشفاء، مما يعني أنه كان معلوماً أن جهاز المناعة يمكنه مكافحة الفيروس بنجاح.

ولكن للمرة الأولى، تعرف البحث الجديد على ٤ أنواع محددة من خلايا المناعة ظهرت لمكافحة فيروس كورونا (كوفيد-19).

واكتشفت هذه الأنواع الأربعة في مريضة أصيبت إصابة خفيفة إلى معتدلة بالفيروس، ولم تكن تعاني من أي حالات مرضية أخرى.

وكانت المريضة، وهي امرأة من مدينة ووهان الصينية تبلغ من العمر ٤٧ عاماً، قد أدخلت المستشفى في أستراليا، وتمثلت للشفاء في غضون ١٤ يوماً.

وقالت الأستاذة كيدزيرسكا لبي بي سي إن فريقها فحص "كل جوانب الرد المناعي" لدى تلك المصابة.

ولاحظ الباحثون ظهور خلايا معينة في دمها قبل تماثلها للشفاء بثلاثة أيام. يذكر أن هذا النوع من الخلايا يظهر أيضاً عند المصابين بالإنفلونزا وفي نفس مرحلة المرض.

وقالت الأستاذة كيدزيرسكا "أثارت هذه النتائج حماسنا، وخصوصاً قدرتنا على التعرف على ظهور خلايا مناعية معينة في المصابة قبيل تحسن وضعها السريري".

وأضافت في حديث مع بي بي سي أن أكثر من ١٢ خبير عملوا على مدار الساعة لأربعة أسابيع لاعداد البحث.



لماذا الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية

١. لحد الان لا يوجد علاج لفيروس كورونا (كوفيد - ١٩)
٢. هناك محاولات لعلاج حالات (كوفيد - ١٩) باستخدام ادوية الملاريا
٣. وعلميا معروف ان تقوية جهاز المناعة، أمر علمي طبي مثير حقا، حيث جهاز المناعة كفيل بمحاربة جميع الامراض
٤. والسؤال كيف تقوي جهازك المناعي، بالفاكهة مثلا، ان درجة تفاعل فيروس كورونا ٥,٥ - ٨,٥، وان فاكهة الليمون ٩,٩، والثوم ٢,١٣، واليوسفي ٨,٥، والبرتقال ٩,٢، وعليك
٥. يجب الالتزام بنظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات والمعادن اللازمة لتقوية الجسم من خلال تناول وجبات محددة لا تقل عن ثلاثة وجبات رئيسية يوميا، وهي الفطور والغداء والعشاء
٦. اين تجد هذه الاغذية، ستجدها في الفاكهة والخضراوات، وكلها نباتات طبية
٧. مفهوم النباتات الطبية، هو ان كل نبات يعتبر طبي ما دام قادر على ادامة الصحة والعافية ويزود الجسم بالمعادن الضرورية والفيتامينات
٨. انا اختصاصي تغذية نباتات طبية، واعلم ان كل نبات يحوي على ١٥ عنصر اساسي مهم لحياة النبات، لا يستطيع النبات ان يستغني عن احد العناصر الخمسة عشر
٩. لكن تبقى الحكاية حقا في كمية كل عنصر يدخل في النبات
١٠. اسمحوا لي ان اعرف العنصر الغذائي: هو المادة التي تؤدي وظيفة معينة في حياة النبات والذي يؤدي نقصه أو الإقلال منه إلى قلة أو انعدام النمو وبالتالي ينقص المحصول الناتج أو ينعدم.
١١. هل كل العناصر في الطبيعة عناصر غذائية، الجواب لا،

١٢. للعنصر الغذائي شروط لكي يقال له عنصر غذائي

١٣. شروط العنصر الغذائي

– أن غياب العنصر يجعل استكمال النبات لطوره متعذر

– أن مظاهر نقص هذا العنصر تظهر على النبات

– للعنصر دوراً مباشراً في تغذية النبات

١٤. وعلى أساس هذه الشروط تم التعرف على ١٥ عنصر لإدامة حياة النبات

هي

١٥. العناصر الأساسية (وعددتها ٣) الكربون والهيدروجين والأكسجين،

يحصل عليها النبات من الماء (H₂O) و ثاني أكسيد الكربون (CO₂)

١٦. العناصر الكبرى (وعددتها ٦) النتروجين، الفسفور، البوتاسيوم،

الكالسيوم، المغنيسيوم، الكبريت

١٧. العناصر الصغرى (وعددتها ٦) الحديد، الخارصين، المنغنيز، النحاس،

البورون، المولبيدنيوم

١٨. هنا اجتهاد شخصي باستعراض (٥٠) نبات تقريبا، البطاقة التعريفية

للنبات والمكونات الفعالة والفوائد الطبية للنبات شعبيا وبحثيا

١٩. الـ (٥٠) نبات تختلف فيما بينها وفي فعاليتها

٢٠. الـ (٥٠) قسم منها لها القدرة على الفيروسات وكورونا (كوفيد -١٩)

من الفيروسات

٢١. وقسم منها تعالج الملاريا وكانت لنا وقفة بالحديث من قبل اختصاص في

محاولة علاج كورونا (كوفيد -١٩) بادوية الملاريا

٢٢. وقسم من النباتات لها القابلية على تقوية جهاز المناعة، وقسم من

النباتات لها القابلية على تقوية جهاز المناعة

٢٣. وقسم اخر تعالج مشاكل النفس والحلق والصدر والجهاز التنفسي

٢٤. هو اجتهاد باستخدام نباتات طبية متوفرة حولك وهي غذاء يومي لك ولعائلتك، هذه النباتات تقوي جهاز المناعة وعلاج من الملاريا وعلاج من الفيروسات، وعسى ان يجعل الله سببا وتكون علاجا من كورونا
٢٥. انت بحاجة الى معادن السلينيوم والزنك والمغنيسيوم على وجه الخصوص، وفيامينات (B D3 C).

الفيتامينات Vitamins

كلمة عامة تستخدم للمركبات العضوية غير المرتبطة على ذرة كاربون، وتتوافر الفيتامينات في مقادير ضئيلة في العديد من الأطعمة وهي منتشرة بكثرة في موردنا الغذائي.

الفيتامينات ضرورية لوظيفة للتفاعلات الطبيعية في الجسم، إنها تشكل جزءاً من الأنزيمات للمساعدة في إتمام التفاعلات، وهي مكونات في الهرمونات. قد تذوب الفيتامينات في المياه فقط، أو تذوب في الدهون فقط، ومن دون الفيتامينات تصيب الجسم أمراض نقص مهددة للحياة، مثل تورم اللثة ونزف الدم نتيجة نقص فيتامين C

هناك ١٣ فيتاميناً ينتج الجسم بنفسه خمسة هي (فيتامينات H وB₅ وK وB₃ وD) الثلاثة الأولى، تنتجها البكتيريا في الأمعاء بكميات كافية لحاجة الجسم. ولكل فيتامين استعمالات تختص به، لدرجة أن أي مركب من هذه المركبات، لا يمكن أن يحل محل مركب آخر، أو يعمل عمله، بيد أن افتقار الجسم لواحد من الفيتامينات يعرقل وظيفة الآخر، ويؤدي الافتقار المستمر إلى فيتامين معين، إلى مرض عوز الفيتامين.

الغذاء المتوازن أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات لفرد يتمتع بالصحة، تمد الوجبات اليومية، التي تشمل أطعمة متنوعة من كل مجموعة من مجموعات الغذاء الأساسية، الجسم بقدر كاف من الفيتامينات.

ويمكن علاج الشخص المصاب بمرض عوز الفيتامين بإعطائه مستحضراً أو أكثر من المستحضرات التي تحتوي على جرعات كبيرة من فيتامين معين، أو على مجموعة من عدة فيتامينات، وهذه المستحضرات تتوفر على نطاق واسع، ولهذا ينبغي على الأفراد أن يستعملوها إذا أوصى بها الطبيب فقط.

ان التعبير العام عن عملية تناول الفيتامينات يتجسد في تناول النباتات ولحوم الحيوانات التي تحتفظ بهذه الفيتامينات في اجسادها، اذ ان بعض النباتات والحيوانات تستخدم الماء والهواء وضوء الشمس لانتاج الفيتامينات داخلها (كما هو الحال مع فيتامين C) الا ان هذه الفيتامينات يمكن ايضا انتاجها مختبريا ويتوجب على الانسان التفريق بين الفيتامينات الطبيعية والفيتامينات الصناعية.

كيف تعمل الفيتامينات

1. تعمل الفيتامينات بمثابة حفّازات بالجسم، والحفاز مادة تزيد من سرعة التفاعل الكيميائي، دون أن تستهلك في هذا التفاعل.
2. تساعد الفيتامينات في تسريع تفاعلات كيميائية ضرورية تحدث في الجسم، ولا تحدث هذه التفاعلات، أو تحدث ببطء شديد، في حالة عدم وجود الفيتامينات.
3. تؤدّي معظم الفيتامينات دور الإنزيمات، أو دور مركبات عضوية يُطلق عليها اسم الإنزيمات التيمية، وكذلك تحتوي الإنزيمات على بروتين.
4. تنظم عمليات معينة بالجسم، ويغير الإنزيم جزيئات الجسم، ويتحدّ بها ليسبب تفاعلاً كيميائياً، ولا يتغير الإنزيم بالتفاعل، كما أنه يستطيع تكرار العملية مرة تلو الأخرى.
5. هناك فيتامينات في أشكال غير فعالة، لا تؤثر في التفاعلات الخارجية، ويحول الجسم هذه الفيتامينات إلى أشكالها الفعالة.

الافراط بالفيتامينات

الفيتامينات الذائبة في الماء اذا زادت عن الحد المحدد، يستطيع الجسم التخلص منها عن طريق الادرار، اما الفيتامينات التي لا تذوب بالماء فتكون ذات تأثير سام على الانسان اذا زادت عن الحد الملائم، خصوصا عندما تؤخذ جرعات الفيتامينات عن طريق الأدوية التي تحوي الفيتامينات الصناعية.

فيتامين A (أي)

يسمى الريتينول (Retinol)، فيتامين ذائب بالدهون، البيتا كاروتين Beta-carotene، مركب موجود في النباتات، جسم الإنسان يحوله الى فيتامين A

المصادر

1. النباتية: مشمش، هليون، بروكلي، بطيخ، جزر، شلغم، خس، يقطين، أسبيناغ، قرع، طماطة، رقي، فلفل.
2. الحيوانية: الكبد، صفار البيضة، الجبن، الحليب، سمك

الفوائد

1. لعلاج اضطرابات العيون (الحول، العشى الليلي، الماء الأزرق)
2. يساعد في نمو العظام والأسنان
3. يساعد في التكون السليم للأغشية المخاطية والأظافر والشعر
4. يعزز الجسم لمقاومة الالتهابات
5. يساعد في معالجة حب الشباب والجروح المفتوحة والتقرحات.
6. يسرع شفاء الجروح والشقوق في الجلد والتخلص من بقع الشيخوخة ويحسن جهاز المناعة
7. يعالج فرط عمل الغدة الدرقية

فيتامين C (سي)

يسمى الحامض الأسكوربي (Ascorbic Acid)، فيتامين ذائب في الماء

المصادر

الكشمش الاسود، البروكلي، اللهانة، البرتقال، الفلفل، البطاطا، الليمون، الجوافة، الشلغم، المنجا، الأسبيناغ، الفراولة، الطماطة، الأناناس، التوت، الموز، البقدونس، الجرجير، الفجل.

الفوائد

١. ضروري لسلامة الأوعية الدموية والعظام والأسنان.
٢. يساعد في تكوين الكولاجين، بروتينات تساعد على تماسك الأنسجة.
٣. يعالج قروح اللثة ويمنع النزف تحت الجلد.
٤. يستقبل بنشاط نتائج اكسدة المواد في المعدة والاثني عشري
٥. يعرقل بناء المركبات النتروجينية التحولية المضرة.
٦. يعمل على اختزال اكسدة الحوامض الدهنية للكوليسترول.
٧. يعين في توليد فيتامين E المضاد للتأكسد.
٨. الصيانة من الامراض الالتهابية والفيروسية.
٩. تزداد الحاجة اليه لدى المدخنين والمعانين من داء السكري .

فيتامين D

يسمى فيتامين الشمس (Cholecalciferol) قابل للذوبان بالدهن له أسماء مرادفة د٣ كوليالكاليفيرول، د٢ إيرجوكاليفيرول

المصادر

زيت كبد الهلبوت والقد، التونة، السلمون، السردين، أشعة الشمس

الفوائد

١. ينظم النمو ويقوي العظام
٢. يحول دون كساح الأطفال
٣. يعالج انقباضات العضلات

٤. يعمل مع الكالسيوم لضبط تكون العظام
٥. يقوي العظام والأسنان
٦. يخفف من الأصابة بسرطان الثدي والقولون
٧. يعالج اعراض الشيخوخة

فيتامين E (هـ)

يسمى (alpha-tocopherol) من الفيتامينات الذائبة في الدهن

المصادر

اللوز، الهليون، الافوكادو، الجوز، البروكلي، الكستاء، فستق الحقل، فول الصويا، القرفة، الذرة الصفراء، بذور القطن، الأسبيناغ، بذور زهرة الشمس.

الفوائد

١. يشجع النمو الطبيعي للإنسان
٢. يشجع تكوين خلايا الدم الحمراء
٣. يحفز عمل فيتامين C
٤. يخفف من خطر الذبحة القلبية
٥. يحمي من سرطان البروستات
٦. مقاوم للتأكسد والجذور الحرة والانسجة في الجسم
٧. يحسن قوة العضلات والقدرة على الاحتمال
٨. يسرع في شفاء الجروح والكدمات
٩. يحسن الأداء الرياضي

فيتامين H (ج)

يسمى بيوتين (Biotin) من الفيتامينات الذائبة في الماء

المصادر

١. النباتية: العنب، اللوز، الموز، الحنطة، البزاليا، العدس، الشوفان، الفطر، الفول السوداني، فول الصويا، البندق.
٢. الحيوانية: كبد العجل، الجبن، البيض، اللحم، الحليب، السلمون، التونة.

الفوائد

١. يساعد في تكوين الأحماض الدهنية المفيدة
 ٢. يسهل استقلاب الأحماض الأمينية والكربوهيدرات
 ٣. يحفز الغدد العرقية
 ٤. يحفز عمل الغدد الجنسية الذكرية وخلايا الدم والجلد والشعر
 ٥. يخفف من اعراض نقص الزنك
- اعراض نقصه، التعب والاحباط والغثيان وفقدان الشهية وتساقط الشعر وارتفاع مستوى الكوليسترول الضار في الدم وتضخم الكبد وفقدان رذات الفعل الإرادية في العضلات.

فيتامين K (كي)

يسمى فيتوناديون (Pytonadione) فيتامين ذائب في الدهون

المصادر

١. الأسبيناخ، البروكولي، الهليون، اللهاثة، الخس، أوراق الشلغم، وجبات الحبوب
٢. اللبن، الحليب، البيض، جبن الشيدر، الكبد
٣. البكتيريا المتواجدة في امعاء الانسان السليم قادرة على انتاجه بكميات معينة.

الفوائد

١. يشجع على النمو الطبيعي
٢. يحول دون مرض المزاج النزفي عند المولود الجديد

٣. يعالج مشاكل النزف الناجمة عن نقص الفيتامين K

٤. ينظم تخثر الدم الطبيعي

٥. يحسن صحة العظام

فيتامين B₁

يسمى الثيامين (Thiamine) فيتامين قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: البطاطا، حمص، الحبوب الكاملة، الفاصوليا، البرتقال، فول

الصويا، البازليا، الزبيب، الرز الأسمر

٢. الحيوانية: كبد وكلية العجل، اللحم الأحمر، المحار.

الفوائد

١. يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية

٢. يحافظ على عمل الجهاز العصبي والعضلات والقلب

٣. يشجع على النمو الطبيعي

٤. يساعد الكبد في عمله.

فيتامين B₂

يسمى ريبوفلافين (Riboflavin) قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: الموز، الخضار المنوعة، الحنطة

٢. الحيوانية: كبد العجل، الحليب، البيض، التونة

الفوائد

١. يساعد على اطلاق الطاقة من الأطعمة

٢. يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية

٣. يحافظ على سلامة الجهاز العصبي والجلد والعينين

٤ . يشجع النمو الطبيعي

٥ . ينشط فيتامين B₆

٦ . يعالج التهاب الشفتين

فيتامين B₃

يسمى النياسين (Niacin) (PP) قابل للذوبان بالماء

المصادر

١ . النباتية: الفاصوليا، البزاليا، فستق الحقل، البطاطا، فول الصويا

٢ . الحيوانية: الدجاج، السمك، اللحم الأبيض، اللحم الأحمر

الفوائد

١ . يعالج الحصاف

٢ . يخفف مستوى الكوليسترول بالدم

٣ . يعالج الأوعية الدموية

٤ . يعالج الدوار والطنين في الأذن

٥ . يخفف من النوبات القلبية

٦ . يخفف من الأحباط

٧ . يخفف من داء الشقيقة

٨ . يحسن عسر الهضم

فيتامين B₄

يسمى الكولين (Choline)، قابل للذوبان بالماء، وهو المادة التي تشكل منها

الاستيل كولين

المصادر

١ . النباتية: لهانة، قرنبيط، حمص، حنطة، شلغم، عدس، شوفان، فستق الحقل،

فول الصويا

٢. الحيوانية: كبد العجل، صفار البيض

الفوائد

١. يحافظ على سلامة غشاء الخلايا
٢. وهو جزء اساس لجدران الخلايا
٣. وهو يعمل بمثابة ناقل عصبي
٤. يحول دون بعض امراض الجهاز العصبي
٥. يحول دون الاصابة بالزهايمر وخلل الحركة المتأخر
٦. يخفف من ضرر إصابة الكبد
٧. يخفف من كوليسترول الدم

فيتامين B₅

يسمى (Pantothenic) قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: أفوكادو، موز، بروكلي، اللهانة، عدس، برتقال، فستق الحقل، بزاليا، فول الصويا، زهرة الشمس، حنطة
٢. الحيوانية: الجبن، الدجاج، البيض، اللحوم، الحليب

الفوائد

١. يشجع النمو الطبيعي
٢. يخفف من الاجهاد
٣. يخفف من التعب
٤. يتحول الى انزيم مساعد لافراز طاقة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
٥. للابطال الرياضيين الذين يمارسون نشاطات جسدية قوية

فيتامين B₆

يسمى البيريدوكسين (Pyridoxine) قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: أفوكادو، موز، حنطة، الكستناء، عدس، بطاطا، فول الصويا،

زهرة الشمس

٢. الحيوانية: كبد العجل، الدجاج، اللحم الحمراء، السلمون، الجمبري، التونة

الفوائد

١. يسهم في التفاعلات البروتينات والأحماض الأمينية

٢. يساعد الدماغ على العمل ويعالج التسمم

٣. يشجع تكوين خلايا الدم الحمراء

٤. يعالج فقر الدم ويحول دون تصلب الشرايين ويخفض كوليسترول الدم

ويساعد في إنتاج الطاقة

٥. يعمل بمثابة مهدئ ويخفف من اعراض داء الربو.

٦. يحسن عمل الاعصاب والعضلات، ويخفف الالتهابات المرتبطة بالمفاصل.

فيتامين B و (F)

يسمى حامض الفوليك (Folic Acid)، قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: هليون، أفوكادو، موز، فاصوليا، شوندر، اللهاية، الحنطة، ليمون،

هندباء، حمص، عدس، بطيخ

٢. الحيوانية: كبد العجل

الفوائد

١. يشجع في تكوين كريات الدم الحمراء

٢. يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، الأمعاء، الأعضاء الجنسية، خلايا الدم

البيضاء

٣. ينظم نمو الخلايا العصبية لدى الجنين
٤. يساعد في الأحماض الأمينية والبروتينات (DNA, RNA)

فيتامين B₁₂

يسمى (Cyanocobalamin) قابل للذوبان بالماء

المصادر

١. النباتية: غير متوفر في الأطعمة النباتية
٢. الحيوانية: لحم وكبد العجل، البيض، الحليب، السمك، الجبن.

الفوائد

١. يشجع النمو الطبيعي
٢. يعالج بعض أمراض الأعصاب
٣. يعالج فقر الدم
٤. يعالج بعد العمليات الجراحية لاستئصال جزء من المعدة والأمعاء
٥. يعوض نقصه عند النباتيين
٦. يعالج مرض الزهايمر
٧. يقاوم التهابات الأمراض
٨. يحسن الذاكرة والقدرة على التعلم
٩. يزيد من الطاقة

المعادن

المعادن هي مركبات غذائية حيوية، يحتاجها الجسم بكميات صغيرة من اجل استمرار اداء الفعاليات بشكل سليم. تشكل ٤% من وزن الإنسان هناك العديد من المعادن التي تشكل جزءاً أساسياً من الإنزيمات، وهي تسهم أيضاً في تنظيم العديد من الوظائف الفيزيولوجية، مثل نقل الأوكسجين إلى كل واحدة من خلايا الجسم، وتوفير الحرارة لجعل العضلات تنقلص، والمشاركة في

عدة سبل لضمان العمل الطبيعي للجهاز العصبي المركزي، والمعادن أساسية للنمو وصحة الأنسجة والعظام وصيانتها.

هناك على الأقل ٢٠ نوعاً من المعادن توجد داخل الوجبة الغذائية المتوازنة. لذا أفضل السبل نحو الحصول على المعادن التي تحتاج إليها لصحة مثلى أن تتناول طعاماً غنياً بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

عنصر الكالسيوم (Ca) (Calcium)

المصادر

١. النباتية: اللوز، الجوز، البروكلي، الارز، أوراق الفجل، اللهانة، السبانخ
٢. الحيوانية: الجبن، الحليب، السلمون، اللبن، الكافيار، البيض

الفوائد

١. يحمي من ترقق العظام
٢. يعالج كساح الاطفال ولين العظام والقصور في عمل الغدة الدرقية
٣. يستخدم لمعالجة التشنجات العضلية
٤. ترياق للتسمم بالمغيسيوم
٥. يعزز نمو العظام والاسنان
٦. يخفف الحامض في المعدة
٧. ينظم خفقان القلب وتخثر الدم وتقلص العضلات
٨. يساعد في اطلاق بعض هرمونات الجسم
٩. يخفض ضغط الدم المرتفع
١٠. يخفف من تكون الحصى في الكليتين
١١. يعالج تسمم النساء الحوامل
١٢. يخفف من الاصابة بسرطان القولون
١٣. تنظيم انتقال النبضات العصبية في الجهاز العصبي المركزي

١٤. يساهم في التركيب البروتيني للحمضين النوويين DNA و RNA.

الملحوظات

١. نقص الكالسيوم يؤدي إلى الإصابة بـ الكساح، لين العظام، نخر وتلف الاسنان، تشنج وتقلص العضلات، آلام عصبية، تتميل الذراع أو الساق، ارتفاع ضغط الدم، الاكزيما، تقصف الاظافر.
٢. كمية الكالسيوم في جسم الانسان ما بين ١ - ١,٥ كغم، حيث يتركز ٩٨% من هذه الكمية في العظام والاسنان، كما يوجد الكالسيوم أيضا في الدم فيبلغ نسبته في بلازما الدم ٩ - ١١ ملغم/لتر.
٣. يحتاج الانسان الى ٥٠٠-٦٠٠ ملغم/يوم، وتختلف حسب الأعمار.
٤. الكالسيوم قد يتعارض مع بعض الادوية مثل Verapamil
٥. يجب على الذين يعانون من امراض الكلى تجنب تناول مكملات الكالسيوم.
٦. تناول كميات كبيرة من البروتين يزيد إفراز الكالسيوم في البول

عنصر الفوسفور P (Phosphorus)

المصادر

١. النباتية: لوز، فاصوليا، فستق الحقل، بزاليا، بذور اليقطين، فول الصويا، بذور زهرة الشمس
٢. الحيوانية: كبد العجل، الجبن، البيض، السمك، مشتقات الحليب، الدواجن، اللحم الاحمر، التونة والسردين

الفوائد

١. يقوي العظام والاسنان مع الكالسيوم
٢. يحسن ويصون ويصلح أنسجة الجسم
٣. يحافظ على التوازن الحامضي القاعدي بالجسم
٤. يخفف امكانية تكون حصى الكلى

٥. يدخل في تكوين الأحماض النووية RNA DNA
٦. يدخل في تكوين جزيئات الطاقة ATP (ادين وزين ثلاثي الفوسفات) الذي يساعد في تخزين الطاقة وانطلاقها حسب الحاجة

الملحوظات

١. نقص الفسفور يؤدي إلى عدم انتظام عمليات الايض (التمثيل الغذائي)
٢. كمية الفسفور في جسم الانسان البالغ حوالي ٨٥٠ غم، يتركز ٨٥% منها في العظام والأسنان، كما يوجد الفوسفور أيضاً في الدم بنسبة ٤ - ٧ ملغم / لتر
٣. يحتاج الانسان الى ١٢٠٠ ملغم/يوم، وتختلف حسب الأعمار.

عنصر البوتاسيوم K (Potassium)

المصادر

١. النباتية: هليون، أفوكادو، موز، فاصوليا، بطيخ، جزر، شوندر، الحمضيات، الطماطة، السبانخ، البندق، بزاليا، بطاطا، زبيب، تفاح، اجاص، التمر، العنب، الشعير
٢. الحيوانية: السردين المعلب، الحليب

الفوائد

١. يحسن خفقان القلب
٢. يحسن التقلصات الطبيعية للعضلات
٣. ينظم نقل المواد المغذية للخلايا
٤. يحافظ على توازن المياه في انسجة الجسم
٥. يحافظ على حسن اداء عمل خلايا الاعصاب والقلب والعضلات والهيكل العظمي والكليتين وعصارة المعدة
٦. يعالج الحساسية

٧. يشفي حب الشباب

٨. يساعد في شفاء الحروق

٩. يحول دون ارتفاع ضغط الدم

الملحوظات

١. نقصه بالجسم يؤدي إلى اضطرابات في ضربات القلب الضعف وإنخفاض ضغط الدم، جفاف الجلد، انتشار حب الشباب، قشعريرة، الاكتئاب، العصبية المزاجية، الاجهاد و الاعياء، الضعف العضلي، الغثيان، التقيؤ، تناوب بين الامساك والإسهال، تورم الجسم، تشنجات.

٢. الافراط بالبوتاسيوم يؤدي إلى الضعف العضلي والقيء

٣. الكمية الضرورية من البوتاسيوم يوميا

من ٧ - ١٠ سنوات ١٦٠٠ ملغرام

من ١١ - ٥٠ سنة ٢٠٠٠ ملغرام

عنصر الكبريت S (Sulfur)

المصادر

١. النباتية: الفاصوليا، الثوم، البصل، الكراث، الحنطة، القرنبيط

٢. الحيوانية: البيض، السمك، لحم الغنم، الحليب، الدواجن

الفوائد

١. يخفف من تفاعلات الاكسدة

٢. يساعد على افراز الصفراء من الكبد

٣. يحمي الجسم من تأثيرات المواد السامة

٤. يخفف من اعراض التهاب المفاصل

٥. يعالج بعض انواع الحساسية

٦. يعالج بعض امراض الجلد

الملحوظات

١. نقص الكبريت يرتبط بنقص البروتين، ويؤدي نقص الكبريت إلى الخمول، الاعياء، التهاب مفاصل، حساسية، ربو، حب شباب، ذاء الذئبة، عدوى فطر الكانديدا.

٢. زيادة الكبريت فهي مرتبطة بزيادة الاحماض الامينية

٣. في جسم الانسان، ١٤ غرام من الكبريت

عنصر الكلورايد (Chloride) Cl

المصادر

ملح الطعام (كلوريد الصوديوم)، ملح البحر، ملح البوتاسيوم، النباتات، الفواكه، الطيور، الحليب

الفوائد

١. ينظم التوازن الحامضي القاعدي في الجسم (هذا الخل ان حدث، يؤدي الى

الغثيان والتقيؤ والارتباك والضعف والغيبوبة

٢. يحسن عمل الأعصاب والعضلات والجهاز العصبي

٣. يدخل في تركيب الحوامض المعوية، ويشترك في عملية هضم الطعام

٤. يشترك مع البوتاسيوم في حفظ توازن الماء وحسن توزيع السوائل

الملحوظات

١. موجود في الغذاء وفي اجسامنا على شكل كلوريد chloride، ونادرا ما يحدث نقص في هذا العنصر إلا في حال القيء والاسهال والتعرق المستمر والمسرف.

٢. كمية الكلور التي يحتاجها الجسم يوميا ٢٠٠٠ ملغرام يوميا، للاعمار ١١

الى ٥٠ سنة، وتختلف حسب الاعمار

عنصر المغنيسيوم (Magnesium) Mg

المصادر

1. النباتية: اللوز، افوكادو، الموز، المكسرات، اللهاية، الحنطة
2. الحيوانية: السمك، الحليب ومشتقاته

الفوائد

1. يساعد في نمو العظام
2. يساعد العضلات والاعصاب في عملها
3. تنظيم الايقاع الطبيعي للقلب
4. يراقب الدفعات العصبية
5. ملين عند الجرعات الكبيرة
6. مضاد لحموضة المعدة عند الجرعات الصغيرة
7. يخفف من التسمم خصوصا بالرصاص
8. يخفف من حصى الكلى
9. يعالج بعض امراض القلب
10. ينشط الانزيمات الاساسية

الملحوظات

1. نقص المغنيسيوم يؤدي إلى تشنجات في الجهاز العصبي، الشد العضلي، رعشة في الاطراف، تشنجات في الحنجرة، العصبية، الضغط النفسي، الارهاق، آلام في المفاصل
2. نحن لا نحمل في أجسامنا أكثر من 30 غم من المغنيسيوم، 50% من المغنيسيوم في الانسان، موجود في العظام و 49% داخل خلايا الانسجة و 1% في الدم
3. يحتاج الجسم إلى 300 إلى 400 ملغرام من المغنيسيوم يوميا.

٤ . الإفراط في تناول المغنيسيوم يؤدي إلى الاسهال، المغص، التسمم.

عنصر الصوديوم (Sodium) Na

المصادر

- ١ . النباتية: الباقلاء الخضراء، الزيتون، المكسرات المالحة
- ٢ . الحيوانية: المعلبات، الزبدة، الخبز، اللحم المقدد،
- ٣ . أخرى: ملح المائدة (ملح الطعام)، الأطعمة المالحة

الفوائد

- ١ . ينظم توازن المياه في الجسم وينظم ضغط الدم بالجسم
- ٢ . يساعد في تقلص العضلات ونقل الاعصاب
- ٣ . ينظم توازن الحامضي - القاعدي بالجسم

الملحوظات

- ١ . عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من الصوديوم بعد العرق الغزير يصاب بالصداع وتشنج الاطراف والجفاف (الاجهاد الحراري).
- ٢ . يحتوي جسم الانسان على حوالي ١٠٥ غم من كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) الذي يوجد ذائبا في سوائل الجسم كالدّم
- ٣ . الإفراط في تناول الصوديوم، ينتج عنه ارتفاع في ضغط الدم
- ٤ . يحتاج جسم الانسان يوميا، الى ٥٠٠ ملغرام للاعمار ١٥ - ٥٠ سنة.

عنصر الزنك (الخاصين) Zn (Zinc)

المصادر

- ١ . النباتية: السمسم، فول الصويا، بذور زهرة الشمس، النخالة، الحنطة
- ٢ . الحيوانية: لحم البقر والغنم، قلب الدجاج، صفار البيض، السمك، الحليب، المحار، الديك الرومي

الفوائد

١. يخفف من تفاعلات الاكسدة
٢. يحافظ على حاستي الذوق والشم
٣. يشجع النمو الطبيعي
٤. يساعد في شفاء الجروح
٥. يساعد في تحليل الاحماض النووية
٦. يشجع انقسام الخلايا واصلاحها ونموها
٧. يحافظ على مستوى فيتامين A في الدم
٨. يحسن الخصوبة العادية
٩. يحسن الذاكرة

الملحوظات

١. نقص الزنك يؤدي إلى ضعف و نقص جهاز المناعة في الجسم، تساقط الشعر، الاكتئاب، نقص الوزن، فقدان الشهية، الحساسية، تغييرات مفاجئة على الجلد (زيادة في صبغة الجلد)، الانيميا، تضخم في الطحال والكبد، عدم التئام الجروح بسهولة، تشوهات في الجنين، فقدان قدرة حاسة الشم وحاسة التذوق، يزيد خطر إصابة السيدات بترقق وهشاشة العظام، يعرض الرجال لخطر أعلى للإصابة بالكسور العظمية
٢. يحتاجه الجسم بكميات ضئيلة (حوالي ١٥ ملغرام يوميا) على ألا تتعدى الكمية اليومية مئة ٤٠ ملغرام
٣. الافراط في تناول الزنك، يؤدي إلى التسمم واثارة الجهاز الهضمي (اضطراب في المعدة)، ويسبب نقص امتصاص النحاس، ارتفاع حرارة الجسم، يؤثر على مناعة الجسم.

٤. إن مستحضرات الزنك الفموية والوريديّة لا تخلو من تأثيرات جانبية فهي تؤثر على الجهاز الهضمي مسببة سوء هضم (dyspepsia) وأوجاع في المعدة وتقيئ وإسهال وتؤثر على الجهاز العصبي مسببة الصداع وتتمل الأطراف

عنصر البورون B (Boron)

المصادر

١. النباتية: التفاح، الخضار، الجزر، الحبوب، العنب، المكسرات، الإجاص
٢. البورون موجود بتركيزات كبيرة في الغدة الدرقية (المحيطة بالغدة الدرقية)
٣. في مياه الشرب في بعض الأماكن، وفي العسل

الفوائد

١. مهم للحفاظ على العظام ونموها ويحول دون ترقق العظام ويزيد امتصاص الكالسيوم ويشجع النمو الطبيعي
٢. يساعد في معالجة التهاب المفاصل
٣. ويحسن جهاز المناعة
٤. يخفف من ارتفاع ضغط الدم

الملحوظات

١. يمكننا الحصول على البورون من غذائنا على ألا يتجاوز ٢٠ ملغرام في اليوم
٢. نقص البورون قد يؤدي الى ظهور أعراض مشابهة لأعراض وهن العظام مثل العظام الخفيفة والهشة
٣. الجرعات العالية قد تؤدي إلى نقص الخصوبة عند الرجل

عنصر الحديد Fe (Iron)

المصادر

1. النباتية: الحمص، العدس، الفواكه، الخضر، الحبوب
2. الحيوانية: صفار البيض، السمك، المحار، عشب البحر، الكبد

الفوائد

1. يحول دون فقر الدم
2. يشجع إنتاج النخاع العظمي لخضاب الدم
3. يشكل جزءاً مهماً من عدة انزيمات وبروتينات موجودة بالجسم
4. يخفف من الآلام دورة الطمث
5. يحسن جهاز المناعة

الملحوظات

1. يحتوي جسم الإنسان البالغ على ٥ غرام حديد يتركز ٦٠% منها في الدم (الخلايا الحمراء) وفي الكبد والطحال والكلية ونخاع العظام والعضلات، في حين يحتوي جسم الوليد حديث الولادة قرابة نصف غرام.
2. لكي يمتص الحديد يجب وجود كمية كافية من حامض الهيدروكلوريك في المعدة ووجود النحاس وفيتامين A و B و C
3. إن الكميات الزائدة من الزنك وفيتامين H تعوق إمتصاص الحديد.
4. يؤدي نقص الحديد إلى الإصابة بفقر الدم بعوز الحديد وجفاف الجلد ويكون لون الجلد شاحباً و الاضطرابات الهضمية، خمول، تعب، ضيق النفس، خفقان سريع للقلب، حكة، هشاشة وتقلطح الاظافر، التهاب وتشققات مؤلمة في زوايا الفم، تورم وحرقان في اللسان، جفاف الفم والحلق، صعوبة البلع، جفاف وهشاشة وتساقط الشعر، وعند الاطفال يسبب التعب الدائم، فقدان الشهية، تأخر النمو العقلي و زيادة خطر الاصابة بالامراض.

٥. الإفراط في الحديد، يؤدي إلى تراكم الحديد في الأنسجة والأعضاء مما يسبب إنتاج شقوق حرة، تلف القلب، الكبد، الغدد التناسلية، تلف البنكرياس ومن ثم مرض السكري الذي يسمى بـ السكري البرونزي، فرط التلون وهو اضطراب وراثي يتعلق بأبيض الحديد ويسبب إصطباغ الجلد بلون برونزي، زيادة خطر الإصابة بسرطان الحلق والمعدة.

٦. يحتاج الإنسان يومياً، إلى ٩ ملغرام للاعمار ١٥ إلى ١٨ سنة.

٧. الحديد ذو المصدر النباتي أسهل امتصاص بالجسم من الحديد ذو المصدر الحيواني.

٨. شرب الشاي أفضل من شرب المشروبات الغازية بالنسبة للحديد

عنصر المنغنيز (Manganese) Mn

المصادر

١. النباتية: الفاصوليا، التوت، الجوز، الكستناء، البندق، الشوفان، الفستق

الحقل، بزاليا، السبانغ، الشاي، البابونج

٢. الحيوانية: عشب البحر

الفوائد

١. يشجع على النمو الطب

٢. يساعد انزيمات الطاقة

٣. يساعد في عمل الاعصاب

٤. يساعد في تكوين النسيج

٥. يشترك في عملية مقاومة الاكسدة

٦. يخفف من أعراض داء الربو

٧. يحسن الخصوبة

٨. يساعد في تمثيل الكربوهيدرات ويحفز نقل الكلوكوز بالجسم

الملاحظات

١. يحتوي جسم الانسان على ١٢ - ١٣ ملغرام من المنغنيز، تتواجد في الهيكل العظمي، الكبد، الكلى والقلب.

٢. الشخص البالغ يحتاج جسمه من المنغنيز في اليوم ٢,٥ - ٥ ملغرام.

عنصر النحاس (Cooper) Cu

المصادر

١. النباتية: الأفوكادو، العدس، المكسرات، الفستق السوداني، الزبيب، فول الصويا، السبانغ، الشوفان

٢. الحيوانية: السمك، الكبد، المحار، السلمون

الفوائد

١. يشجع تكوين خلايا الدم الحمراء

٢. يساعد في انتاج انزيمات التنفس

٣. يحسن عمل الجهاز العصبي المركزي

٤. يساعد في تكوين انزيمات الميلانين

٥. يشجع العمل الطبيعي للانسولين

٦. يساعد في مقاومة التأكسد

٧. يحمي الجسم من مرض الاوعية القلبية

٨. يخفف الالتهاب الخاص بالمفاصل

٩. يحسن من عمل جهاز المناعة

الملاحظات

١. يوجد في اعضاء الجسم ولكنه يتركز في المخ والكبد

٢. نقص النحاس يؤدي إلى ترقق العظم.

٣. الإفراط في تناول النحاس قد يؤدي إلى التسمم بالنحاس، وتشمل الأعراض، اسهال، اكزيما، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى، غثيان، ضرر بالجهاز العصبي المركزي، اضطرابات ذهنية وانفعالية، تأرجحات مزاجية.
٤. الشخص البالغ يحتاج جسمه من النحاس في اليوم ١,٥ - ٣ ملغرام.
٥. النحاس موجود في حياتنا اليومية
١. في أطعم الطهي و الادوات الصحية المصنوعة من النحاس
٢. في ماء البلديات (حنفية أو صنوبر ماء البلدية)
٣. في الكيماويات المستخدمة في احواض السباحة
٤. في المحاليل والمواد المستخدمة في تسريحات الشعر
٥. في المبيدات الحشرية
٦. في حبوب منع الحمل

عنصر الموليبدنيوم Mo (Molybdenum)

المصادر

١. النباتية: الفاصوليا، اوراق الخضار الداكنة، البزاليا
٢. الحيوانية: اللحم الهبر، الكبد والكلى

الفوائد

١. يشجع النمو الطبيعي
٢. جزء من أحد الانزيمات التي تشارك في تحويل الحامض الاميني DNA الى الحامض البولي، ويتخلص منه الى البول
٣. يحمي الاسنان، ويحسن امتصاص الحديد

الملحوظات

١. يتركز عنصر الموليبدنيوم في جسم الانسان في الكبد، الكلية، العظم، الجلد، ويحتاجه الجسم بمعدل ٩ ملغرام يومي للبالغين

٢. نقص الموليبيدينوم يؤدي إلى مشاكل في اللثة والاسنان.
٣. الكميات الزائدة تؤدي إلى التسمم بالموليبيدينوم، وتشمل، اسهال، فقر دم، اعراض تشبه النقرس
٤. الكمية الموصى بها للبالغين يوميا هي ١٥٠ الى ٥٠٠ ميكروغرام

عنصر السيلينيوم (Selenium) Se

المصادر

١. النباتية: بروكلي، النخالة، الرز الاسمر، اللهانة، الثوم، الفطر، الشوفان، البصل
٢. الحيوانية: الدجاج، كلى الحيوانات، الكبد، الحليب، التونة

الفوائد

١. يكمل الفيتامين E فعال مضاد للتأكسد
٢. يشجع النمو الطبيعي
٣. يحسن جهاز المناعة
٤. يحمي من سرطان البروستات
٥. يحمي من امراض أوعية القلب والسكتات والنوبات القلبية
٦. يخفف من تكتل الصفائح في الدورة الدموية، ليحول دون الجلطات في أوعية القلب والدماغ
٧. يخفف من إعتام عدسة العين

الملحوظات

١. يحتاج جسم الانسان الى ٥٥ ميكروغرام يوميا من السيلينيوم
٢. نقصه يؤدي إلى فقر الدم، أما الإفراط في تناوله فإنه يؤدي إلى اضطرابات الجهاز الهضمي كما أنه يصبح ملوثا وساما.
٣. تنقص معدلات السيلينيوم في الدم كلما تقدم الإنسان في السن.

عنصر السليكون (Silicon) Si

المصادر

التفاح، الشوندر، الرز الاسمر، كنبات (ثمر شجرة الاراك - السواك)،
الخضار، النباتات الجذرية، فول الصويا

الفوائد

1. ضروري لتكوين الكولاجين
2. يساعد على امتصاص الكالسيوم
3. يحسن جهاز المناعة
4. يحول دون ترقق العظام
5. يحسن الاظافر والجلد والشعر
6. يخفف من مرض الاوعية القلبية
7. يخفف من ضغط الدم

عنصر الكروم (Chromium) Cr

المصادر

1. النباتية: التفاح، الطماطة، الذرة الصفراء،
2. الحيوانية: لحم وكبد البقر، الجبن، الدجاج، البيض

الفوائد

1. يساعد الانسولين في تنظيم سكر الدم
2. يحسن أيض الكلوكوز
3. يخفف من ارتفاع كوليسترول الدم
4. يخفف الوزن ويزيد نسيج العضلات

الملحوظات

1. يحتاجه جسم الانسان بكميات (0,05 الى 0,2 ملغرام يوميا للبالغين)

٢. نقصه يؤدي إلى زيادة معدل الكوليسترول ويعزز امراض القلب

عنصر الفلوريد F (Fluoride)

المصادر

١. النباتية: التفاح، الشاي
٢. الحيوانية: كبد العجل، سمك القد، البيض، كلى الحيوانات، السلمون، السردين

٣. الماء

الفوائد

١. يحول دون تسوس الاسنان
٢. يعالج ترقق العظام يؤدي دورا في الحماية من تخلل العظام

الملحوظات

١. دخل الفلور في تكوين مينا الاسنان و العظام، لذلك فإن نقص هذا العنصر يؤدي إلى تسوس الاسنان وهشاشة العظام
٢. الكمية الآمنة والتي يحتاجها الجسم يومياً (٥،١ الى ٤) ملغرام
٣. يحتوي ١٠٠ مل من الشاي ٠,٠٥ - ٠,٢ ملغرام

عنصر اليود I (Iodine)

المصادر

١. النباتية: الخس، لوبيا، فجل، شلغم، جرجير
٢. مصادر أخرى: الحليب، ملح البحر، ملح المائدة المعتم باليود، المحار، السلمون، المكسرات المملحة

الفوائد

١. يشجع النمو الطبيعي للغدة الدرقية
٢. يشجع العمل الطبيعي للخلايا والاعصاب

٣. يحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر

الملحوظات

١. يحتوي جسم الانسان على مقدار يتراوح ما بين ١٠ إلى ٣٠ ملغرام من اليود (٨ - ١٠ ملغم في الغدة الدرقية) (اي حوالي ٦٥%)، و٠,٥ ملغم في العضلات والهيكل العظمي)، وهو يوجد بكميات صغيرة في الكبد، والمبايض والغدة الكظرية
٢. نقص اليود يؤدي إلى
 - أ. تضخم الدرقية (من اعراض التضخم، التعب، الاحباط ، فقدان الذاكرة، الضعف، زيادة الوزن، امسك، عصبية، سقوط الشعر، جفاف الجلد)
 - ب. التخلف العقلي نتيجة النمو العصبي غير الكافي (عند الاطفال)، وموت الجنين أو تشوهات خلقية فيه عند الولادة
 - ج. هناك ارتباط وثيق بين نقص اليود و سرطان الثدي
٣. الافراط في تناول اليود، يؤدي إلى إرهاب الغدة الدرقية، طفح جلدي، تقرحات بالفم، تورم الغدد اللعابية، الاسهال والقيء..
٤. الكمية التي يحتاجها الجسم من اليود يوميا من عمر ١١ - ١٨ سنة ١٥٠ ميكروغرام

عنصر النيكل Ni (Nickel, Nickel)

المصادر

أفضل مصادره الخضار الورقية و الحبوب

الفوائد

١. يدخل في تركيب الحمض الريبونوكليازي الذي يساعد على نقل المعلومات الوراثية إلى الخلايا
٢. يقوي تأثير بعض الخمائر ويساعد أغشية الخلايا

٣. يساعد الحمض النووي في المحافظة على تركيبته الطبيعية

٤. له تأثير على إمتصاص الحديد

الملحوظات

١. يحتوي جسم الإنسان على كميات قليلة من عنصر النيكل في أعضاءه المختلفة وخصوصاً في انسولين البنكرياس.

٢. بعض الأشخاص يعانون من رد فعل جلدي (حساسية اكزيما) تجاه النيكل، وهنا ينصح بتجنب الاغذية المعلبة وادوات طبخ المقاومة للصدأ (stainless steel) ، والمجوهرات.

٣. الكمية المقترحة يوميا، هي ٦٩ - ١٦٢ ميكروغرام.

٤. كمية النيكل (ميكروجرام لكل ١٠٠ غرام من الطعام)، الخضراوات الورقية (١٥٠ الى ٣٠٠)، الفواكه والحبوب (١٥ الى ٣٥)، اللحوم والحليب منخفض جدا.

عنصر الكوبلت (Cobalt) Co

المصادر

يتواجد في (القرنبيط أسبيناغ)، لكل ١٠٠ غرام من الخضراوات الورقية تحوي (٢٠ الى ٦٠ ميكروغرام) وفي اللحوم على (١٥ الى ٢٥ ميكروغرام) من الكوبلت، ويتواجد الكوبالت في السمك والحبوب، وفي فيتامين B₁₂.

الفوائد

١. يدخل في تركيب B₁₂ ويساهم في تفكيك الكربوهيدرات، البروتينات
 ٢. ينتج الحوامض الامينية ويصنع جزيئات الـ DNA
 ٣. يدعم جهاز المناعة والجهاز العصبي في عملهما
 ٤. مسؤول عن مراقبة عمل الخلايا والنمو وتطوير كريات الدم الحمراء
- الافراط في تناول الكوبالت، يؤثر على القلب وقد تنقص خصوبة الرجل

عالم مابعد كورونا

كتب الاستاذ الدكتور ابراهيم خليل العلاف، في يومياته على صفحات الفيس

بوك، مقلا متميزا، لعالم ما بعد كورونا، والعلاف استاذ التاريخ الحديث المتمرس في جامعة الموصل، مؤرخ وصحفي وكاتب ورئيس اتحاد كتاب الانترنت العراقيين



(وسألني وانت ماذا تقول عن عالم مابعد كورونا ؟ واقول ان العالم سيتغير نحو الافضل .. سيتجه نحو التعاون والتكاتف فسياسة الجزر

المنعزلة كما قال بيل كيتس لاتجدي ولا بد من العمل الجاد والتفاهم الدولي والتصالح بين القادة والمفكرين في كل العالم والسعي بإتجاه التقليل من الحروب ووضع سياسات جديدة في الجوانب الاقتصادية والسياسية والعسكرية وفي السياحة وقطاع النفط والتجارة الدولية

زعماء العالم اليوم عليهم ان يستعينوا بالمفكرين والعلماء والمؤرخين لوضع استراتيجية جديدة تحتضن العالم صحيا واجتماعيا وتتوجه نحو مزيد من البحوث في مجالات صحة الانسان وسعادته.

وهذه الجائحة جائحة كورونا لا بد وان تعمل على تيقظ الافكار والنظر في ايجاد ما يساعد على التقليل من الفقر ، والتقليل من الجهل والتقليل من المرض. وعندما نقول العالم اصبح قرية كونية فإننا نقصد العمل من اجل رفاهية هذه القرية ليس بالقول وإثارة التنافس والصراعات بل بالعمل والسعي وايجاد الحلول لوقف عدد من الحروب العنيفة والتي من أسباب نشوبها اطماع اقليمية ودولية غير

مبررة وغير ذات فائدة ومنها الحرب في سوريا الحبيبة والحرب في اليمن الشقيق والحرب في ليبيا الغالية والتي لايزال العالم يتفرج على اهلها وهم يقتلون. ولتعلم بعض الدول الاقليمية ومنها (تركيا وايران) ان اعادة تأسيس الامبراطوريات التاريخية مضي، وانتهى، وان يعود زعماء هاتين الدولتين الى التاريخ ويدرسوه دراسة جيدة وان يكتفوا بما لديهم ، ويتوقفوا عن التدخل في شؤون جيرانهم. وحتى روسيا والولايات المتحدة لابد ان يعيدوا النظر في سياساتهم القائمة على نقل صراعاتهم الى خارج حدودهم، وان يكونوا عوناً للدول النامية والفقيرة فذلك اجدى وافضل لهم اقتصاديا واجتماعيا.

وعلى الزعماء العرب الذين يحكمون البلاد العربية من الخليج العربي الى المحيط الاطلسي ان يجتمعوا ويتصارحوا ويعملوا سوية من أجل أمتهم الامة العربية التي كرمها الله بدل هذه الخلافات التافهة، والمصالح الانية التي لم تؤت بأية ثمار.

نعم العالم يجب ان يتغير نحو الافضل والافضل هو سياسات صحية افضل، وسياسات اقتصادية افضل، وسياسات اجتماعية افضل ، وسياسات تعليمية وتربوية وثقافية أفضل.

والعراق بلدي الحبيب، بلدنا يجب ان ينتبه اولي الامر من زعماء الكتل السياسية الحاكمة الى ان ما فعلوه منذ ٢٠٠٣ دمر البلد وأورثه الفقر والجهل والمرض وعليهم ان يعوا مسؤولياتهم واخاطب رؤساء الكتل ان كفى النظر الى مصالحكم لابد ان تروا مصالح شعبكم وان تلتفتوا الى التنمية وتضعوا استراتيجيات في كل نواحي الحياة تجعل من العراق وطنا بهيا قويا.

درس كورونا ، درس قاس لنا وللدول العربية وللدول الاقليمية وللعالم ويجب ان نتعلم من الدرس أن لاخير لهذا العالم إلا العمل من أجل رفايته ورفع مستوى

سكانه سياسيا واجتماعيا وثقافيا وصحيا وتربويا وتلك رسالة (رجال الدولة) من الذين تهمهم شعوبهم وتهمهم الانسانية وحضارتها.

وأقول

١. بعد كورونا، حركة السياحة في العالم سوف تتغير، وتحتاج وقت ليس بالقصير لتعود

٢. وهذا الامر سيؤدي الى كساد حركة المواصلات ومنها حركة الطيران

٣. التطور العمراني والتشكلي سيتوقف لمدة زمنية

٤. الصناعات المحلية والشعبية سيسودها الكساد، وهي امور تعود لعامة الشعب في كل مكان

٥. تطورات الاسلحة التقليدية سيكون لها توقف، لكن هناك تطورات في مجال الاسلحة البيولوجية

٦. عروش لزعماء سوف تهتز بسبب النقص في بناء وحدات صحية متكاملة، هذا الامر سينال الدول الكبرى قبل الصغرى

٧. الغداء له سلبياته على مستوى العالم، مع العلم ان الدول لو عادت الى الذهب الاخضر لكان خيرا لها، وستجرب بعض الدول هذا الامر

٨. العناية الصحية بكبار السن ستتقلص، وهذا الامر للاسف من اهم اهداف الحروب البيولوجية

٩. العلاقة مع الله ستكون قوية، بغض النظر عن الدين، سيكون الرجوع الى العبادة الحقّة أمر في غاية الاهمية للعباد والبلاد

١٠. العملات لها نصيب من الكساد، والمحاو والتكتلات ستتغير

١١. في يوم من الايام كانت الحضارة الرومانية، ثم سقطت، والحضارة الفارسية والعثمانية والالمانية، الكل سقطوا، وها هي الحضارة الامريكية، وستبحر في

العالم الحضارة الصينية واليابانية. والله اعلم ونحن ننتظر ٢٠٢٥

الفصل الثالث

الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية

(رتبت النباتات حسب الحرف الاول من الاسم العلمي "اللاتيني" للنبات)

الفصل الثالث الوقاية والعلاج بالنباتات الطبية

الذريرة

١

<i>Acorus calamus</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
قصب الذريرة، عود الوجد، كَنَّة، قصب الطيب، الوجد، أقورون، عرق اكر، عود الريح، القصب العطري، حشيشة الليمون، اذخر ليموني	الأسماء الشائعة الأخرى
Hemarthia Myrtle ، Sweet-flag Calamus Sweet.sedge	الاسم الانكليزي
Acoraceae (الايكرية) و (الافوية)	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي معمر، الاوراق وايزومات هي الجزء الفعال
المكونات الفعالة نشا، مواد سكرية، مواد صمغية، اكورين، تانين، كولين (٢،٠%) . يحوي على زيت عطري بنسبة (٨،٠%) ويحتوي مادة ازارون، الايجينول، حامض سيتليك، وهو مواد طاردة للبعوض. أبخرة جذوره تساعد في طرد الحشرات الضارة وحتى الزيت المستحضر من النبات الأخضر له نفس الخصائص ويقتل بيوض الحشرات، ويحظر استعماله بشريا لكل الفئات العمرية والفيزيولوجية. تحتوي الجذور على زيت طيار تشمل السينول cineole والفاباينين alpha-pinene والفاتريينول alpha-terpineol وازولين azulene و-beta gasarone وcamphene وcholine وdelta-cadinene وeugenol وممثول

limonene و menthol وتربينات terpenes وتانين tannin و زنك zinc ومغنيسيوم magnesium.

الفوائد الطبية للنبات مقوي ومهدئ، طارد للغازات، هاضم ومخفض للحميات خصوصا حمى الملاريا ولعلاج مرض السعال المزمن ومزيل لآلام الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء وخفقان وضعف القلب ومطمت. وهو يُستخدم الآن في الطب والتجميل.

الملحوظات

• عن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم دخل عليها فقال (أعندك ذريرة) قالت نعم فدعا بها فوضعها على بثرة بين أصابع رجله ثم قال (اللهم مطفى الكبير ومكبر الصغير أطفها عني فطفت). مسند أحمد (٢٢٠٦٠)

• و انت تأخذ لك افخر الاطياب. مرًا قاطرا خمس مئة شاقل وقرفة عطرة نصف ذلك مئتين وخمسين وقصب الذريرة مئتين وخمسين. التوراة - سفر الخروج - الاصحاح ٣٠ - الاية ٢٣

• قال عنه ابن القيم الجوزية في كتاب الطب النبوي (الذَّرِيرَةُ دواء هندي يُتخذ



من قَصَبِ الذَّرِيرَةِ، وهي حارة يابسة تنفع من أورام المَعِدَّة والكَبِد والاستسقاء، وتُقَوِّي القلب لطبيها ولعلاج البثرة، والبثرة خُراج صغير يكون عن مادة حارة تدفعها الطبيعة، فتسترق مكاناً من الجسد تخرج منه، فهي محتاج إلى ما يُنضجها ويُخرجها)

• وُجِدَ هذا النبات في قبور بعض الفراعنة
• مذكور في دستور الأدوية الألمانية كعقار طبي.

<i>Ailanthus glandulosa</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
لسان الطير، شجرة الجنة (الفردوس)، سماق الصين، المينا الشجري	الأسماء الشائعة الأخرى
Tree of Heaven, Paradise Tree, Ailanthus, Lantana, Wild Sage, Surinam Tea Plant	الاسم الانكليزي
Simarubiaceae, Verbenaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة سريعة النمو متساقطة الأوراق، اللحاء رمادي هو المادة الفعالة المكونات الفعالة الدراسات الأولية على النبات اشتملت مكونات الزيت الطيار في الأوراق ٠,٢% والأزهار ٠,٦%، ويحتوي النبات على الترايتربين (النتادين) A و B و lantadenes و lantanic acid و lantanilic acid و ictrogenin و A و B و lantanose و lamiridoside و geniposide و camarinic acid وغيرها.

يحتوي القلف على الايلنثين المرة Ailanthin وصابونيات، كما يحتوي الخشب على مادة بلسمية وتانينات. وتحتوي المستحضرات المستعملة للأغراض الطبية على لجنين وكلوروفيل ومواد ملونة صفراء ومواد جيلاتينية تدعى بالبكتين وراتنج كريبه الرائحة وكمية ضئيلة من زيت الفولاتيل ومواد نيتروجينية وشحمية وأملاح عديدة، وكذلك النشا وتانين والبومين ومواد صمغية وسكريات متنوعة وأوليوريزين وبوتاسيوم وحامض الفوسفوريك والحديد والكالسيوم وحامض الليمون والمغنيسيوم.

الفوائد الطبية للنبات تفيد الأجزاء النباتية المغلية في علاج مرض التيتانوس Tetanus والروماتيزم **والحمى والملاريا**، كما تستعمل أوراق النبات في عمليات الإسعاف الأولية ضد لدغة العقرب. وهي تسبب السمية للإنسان والحيوان وهو الذي يسبب مرض الأنف البنفسجي في الماشية وأهم اعراض التسمم هي الحساسية الضوئية واضطراب القناة الهضمية، ومظاهر التسمم تشبه التسمم بالأتروبين. واستعمالاتها الطبية لعلاج التسرع القلبي والخفقان وحالات تسرع التنفس وطرد الديدان وفي عدوى السيلان والفطريات وهبوط الشرج عند المتقدمين بالسن وبعض حالات الصرع.

كما تستعمل هذه النباتات كأشجار للشوارع وللزراعة في المتنزهات والحدائق المنزلية الكبيرة، كما أن خشبها ذو ميزة هامة وهي سرعة وسهولة صبغه الذي يظهر فيه بلون حريري لامع حيث يستعمل هذا الخشب لكثير من الأعمال النجارية ولعمل الفحم.



<i>Allium sativum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
فوم	الأسماء الشائعة الأخرى
Garlic	الاسم الانكليزي
الزنبقية أو (الزنبقيات) Liliaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي ثنائي الحول، البصلة مركبة من عدد كبير من الفصوص
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١٤٤K ٢٣٠P ٩٩Mg ١٠٥Ca	٢E A ٢٢C
Cu Mn Zn Fe	١,٢B ₆ ٣٠B ₁ ٠,٠٤B ₃ ٠,٢B ₂
Se ٢Na ٧S	B ₉ B ₅
من مركبات الزيوت العطرية	المركبات (غرام)
الأليسين Alliin والأليين Alliin	بروتين ٣٦، دهون ٣٠،
اللينييز Alliinase	كربوهيدرات ٢٠، ألياف ٤
سكوردنين Scordinins	الطاقة
سيلينيوم Seinnium	١٤٧ وحدة حرارية (كالوري)
	أحماض أمينية
	ميثيونين

الفوائد الطبية للنبات

١. يحمي من نزلات البرد والإنفلونزا

٢. يحارب الملاريا

٣. يخفض ضغط الدم ويحافظ على معدلات الكورسترول
٤. يمنع من الإصابة بأمراض القلب وامراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين، وبالتالي يقي من الجلطات
٥. يزيل آلام الاسنان
٦. يحرك شهوة الجماع
٧. الثوم يبطل مفعول النيتروزو أمينات وهي المواد المسرطنة للمعدة والامعاء وبالاخص مواد (اللين والاليسين) اللذين يقومان بتنشيط جهاز المناعة المسؤول عن تنظيف الجسد من الخلايا السرطانية بالاضافة الى ان العديد من مركبات الثوم تمنع اتصال الخلايا السرطانية فيما بينها خصوصا خلايا سرطان الكبد والبروستات
٨. يقوى مناعة الجسم
٩. ينشط الدورة الدموية
١٠. لعلاج التهابات والأصابات الجلدية

الملحوظات

١. قال تعالى في القران الكريم (وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ آتَسْتَبْدُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ) البقرة (٦١). تؤكد قسم من التفاسير ان (فومها) هو الثوم، في حين تذكر تفاسير اخرى ان (فومها) هو الحنطة، والله اعلم. ويقول الامام علي بن ابي طالب (رضي الله عنه) (لا يصح أكل الثوم الا مطبوخا).
٢. جاء ذكر الثوم في التوراة (قد تذكرنا السمك الذي كنا نأكله في مصر مجانا والقثاء والبطيخ والكرّاث والبصل والثوم). التوراة - سفر العدد - الاصحاح ١١ - الاية ٥.

٣. كم تدفع من مبلغ لدواء يحارب السرطان والايديز وامراض القلب.
 ٤. يحتوي الثوم أكثر من ١٠٠ مركب كيميائي مفيد (فقط).
 ٥. تعود رائحة الثوم القوية إلى احتوائه على مركبات كبريتية تعطيه رائحته المميزة، لذا تناول الكرفس أو البقدونس أو الغزنائج بعد تناولك الثوم، سوف تختفي الرائحة.
 ٦. أزل البرعم الأخضر من الفص عند تناوله.
 ٧. يلاحظ ازدياد فاعليته مع خزنه لمدة ٦ أشهر.
 ٨. لا يوجد مضاد حيوي طبيعي مثل الثوم، أقوى من البنسلين والنتراسايكلين بحوالي ١٥ مرة.
 ٩. التقليل منه لدى الحوامل ومن لديه نزيف دموي وقرحة بالمعدة والأمعاء.
 ١٠. في رومانيا يعلقون الثوم لطرد مصاصي الدماء، وفي كوبا يعلقون الثوم لطرد الحساد، وفي السويد يعلقون الثوم لإبعاد الجان.
 ١١. حصلت الطالبة نغم حازم ناصر كساب على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص صناعة الأسنان، عن رسالتها الموسومة ((التأثير المضاد للفطريات لبعض المواد على نمو المبيضات البيضاء على سطح قاعدة الطقم من الراتنج الاكريلي)) عام ٢٠٠٢
- عن منظمة الصحة العالمية**

هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟



يعد الثوم طعاماً صحياً، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

<i>Allium cepa</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
بصل الأكل، دونص، أزلیم	الأسماء الشائعة الأخرى
Onion , Cepa, buld , Allium	الاسم الانكليزي
Liliaceae الزنبقية	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشبي ثنائي الحول، تخرج البصلة من التربة، وتكون البذرة على الساق سوداء.

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١٤٤K ٢٧P ١٠Mg ٢٢Ca	٠,٢E A ٥C
Cu Mn Zn Fe	B ₆ B ₁ B ₃ B ₂
٣Na S Se	B ₉ B ₅
الطاقة	المركبات (غرام)
٤٢ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ١، دهون ٠,٨
المواد الكبريتية	كربوهيدرات ١١، ألياف ١,٤
بروبين سلفينك، أوركانوسلفر	الأحماض (غم)
	أرجنين ١٥، كلوتاميك ١٨ ميثونين

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج الزكام ومقشع، ومن الخارج يستخدم كمادات لمعالجة السعال الديكي والتهاب الرئة

٢. في العلاج الشعبي يستخدم البصل للعلاج في نطاق واسع، فعند الإصابة بالفلونزا توضع نصف بصلة في الجوارب وتلبس من الليل الى الصباح، ويوزع في البيت فيمتص الجراثيم، وعند وضع البطاطا مع البصل يحصل تلف للبطاطا بسبب الامتصاص الكبير للجراثيم من قبل البصل



٣. مقو عام ومشهي ولعلاج هشاشة العظام

٤. يزيد في المنى، ويحتوي هرمونات جنسية مقوية للرجال وهو كذلك منشط للرحم.

٥. يقلل من حدوث خثرات الدم ويمنع ترسب الكولسترول على جدران الأوعية الدموية مما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية

٦. يخفض مستوى السكر في الدم، للبصل زيت طيار مكون من مواد عضوية كبريتية، وهي مواد تشبه الأنسولين بمفعولها في تحديد نسبة السكر في الدم.

٧. طارد للديدان ومدر للبول ومنشط لحركة الامعاء ويفيد في حالات الإمساك

٨. يوصف البصل للجمال، فهو يحافظ على البشرة، ويقوي بصيالات الشعر.

٩. البصل نبات وقائي يمنع انتشار الخلايا السرطانية، ويستخدم لعلاج سرطان المعدة وسرطان البروستات

١٠. يتميز بمفعوله في القضاء على أنواع كثيرة من البكتيريا المسببة للأمراض

١١. مهديء ومقوي للأعصاب، لوجود الكبريت والحديد ومجموعة الفيتامينات.

١٢. منشط للدورة الدموية. ومنظم لضربات القلب

الملحوظات

١. قال تعالى في القران الكريم (وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ) البقرة (٦١).
٢. قالت عائشة (رضي الله عنها) (إن آخر طعام أكله رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طعام فيه بصل) أبو داود (٣٨٢٢)
٣. قال عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) (عن البصل والثوم، فمن أكلهما فليمتها طبخا). مسلم (٥٦٤)
٤. (قد تذكرنا السمك الذي كنا نأكله في مصر مجانا والقثاء والبطيخ والكرّاث والبصل والثوم) التوراة - سفر العدد- الاصحاح ١١-الاية ٥
٥. كان مقدساً عند المصريين، وذكر ببردية (ايرز) الفرعونية
٦. من المفيد أن تعلم البصل يدمع العين (معلومة معروفة)، لكن عند الإصابة بالرشح، استخدام البصل يوقف تدمع العين والأنف.



<i>Artemisia cina O. Berg</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
شيح	الأسماء الشائعة الأخرى
Levant Wormseed, santonica, wormseed	الاسم الانكليزي
Asteraceae المركبة	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرات متساقطة تنتهي الفروع برؤوس زهرية خضراء مصفرة

المواد الفعالة



تحتوي الأجزاء المستعملة على زيت طيار تصل نسبته إلى ٣ %، كما يحتوي على مادة السانتونين Santonin ويعزى اليها المفعول الطبي وتختلف كميته في النبات حسب النوع والصنف وموقع الجمع والظروف البيئية السائدة وقد تصل نسبته في الأزهار إلى ٢,٥ % وتحتوي الأزهار على مادة تسمى ارتيميسين Artemisin، كما يتكون

الزيت الطيار من ٨٠ % سينول cineole وداي بنتين dipentene وتربينين terpinen وباينين pinen وحمض الكوفيك coffeic acid وفلافونات . Flavonoids

الفوائد الطبية للنبات

مادة السانتونين سامة جداً لذلك فإن استعماله في الطب الشعبي محدود جداً ويستعمل لطرده الاسكارس Ascaris ومشروب يزيل الحرارة كما يستعمل في علاج الروماتيزم والسرطان. ويستخدم كتبخير لعلاج الافلونزا شعبيا

<i>Azadirachta indica</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
صيدلية القرية، ازدرخت، ازدرخت، جرود، سباحي	الأسماء الشائعة الأخرى
Chinaberry و Neem	الاسم الانكليزي
Meliaceae الزنزلختية	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة دائمة الأضرار، تتجمع الأوراق ذات اللون الأخضر وهي المادة
الفعالة

المواد الفعالة

Azadizachtin و Triterpenoids وزيت (زيت المارجوزا)، و حامض
المارجوستين وقلويدات وتانين، وتم فصل عشرة تركيبات إلى حد الآن تابعة إلى
مركبات ثلاثية Triterpenoids من اهمها Azadizachtin التربينات.

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج الحمى، ولعلاج الملاريا
٢. ويزيد المناعة ويمنع الأمراض الفيروسية والسرطانية وإبطاء نمو
فايروس الابدز.
٣. في معهد الملاريا في الهند، قاموا بقطع بعض أغصان النيم وإلقائها في
المستنقعات التي يزرع فيها الأرز، وكانت النتائج مذهشة، فقد أدى ذلك إلى
إبادة يرقات البعوض، وخفض نسبة الإصابة بمرض الملاريا بين
المزارعين، والأكثر دهشة هو زيادة المحصول في ذلك الوقت، حيث
اتضح أن النيم أدى إلى قتل الطفيليات النباتية، وزاد من خصوبة التربة

٤. الأوراق الغضة ضد أمراض المواشي الفيروسية كالجدرى والنيوكاسل
وقرحة الاثني عشري

٥. ثمار النيم، مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعوية ومشاكل الجهاز
البولي

٦. نخاع الخشب الداخلي، لتخفيض هجمات الربو ومقينة ومسهلة

٧. عروق أوراق شجرة النيم، كسواك لتنظيف الأسنان، حيث فرشاة النيم
الطبيعية هي مطهر جيد للفق والثة والأسنان، ومثلما هي معطر جيد
للأفواه، عمدت بعض الشركات الدوائية مؤخراً إلى استخلاص المكونات
الفعالة من أغصان النيم ومن الأوراق بغية إضافتها إلى معجون طبي جديد
للأسنان يفيد في علاج اللثات الملتهبة ويحفظ صحة الأفواه

٨. قشور الجذور طاردة للديدان

٩. الأوراق، تستعمل لعلاج داء السكر زيت بذور النيم، تستعمل موضعياً في
المهبل لمنع الحمل حيث أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال ٣٠
ثانية. ولها قدرة كبيرة على مكافحة الحشرات حيث تولد عقماً عند الذكور،
وخارجياً لعلاج التشنج وآلام الأعصاب.

١٠. لب البذور لعلاج الاكزما والآفات الجلدية الأخرى مثل الجرب.

١١. يدخل الزيت في عشرات من مستحضرات التجميل لشركات عالمية رصينة
على شكل مستحلبات وصابون وكذلك فان مستحضرات شجرة النيم مقوية
للشعر.

١٢. الزيت خارجياً لعلاج لسعات الحشرات والحروق.

١٣. قشرة سيقان نبات النيم (اللحاء)، كمادة مرة مقوية ومقبضة وخافضة
للحرارة وتخفف العطش وضد الدوخة والقيء، وخارجياً تستعمل لعلاج

الأكزيما والآفات الجلدية، ومضادة للسرطان بالإضافة إلى علاج بعض الأمراض الالتهابية.

١٤. الصمغ المأخوذ من شجرة النيم كمهدئ.

الملحوظات

١. زرعت في مصر الفرعونية منذ آلاف السنين
٢. أول مكان وجدت فيه أشجار النيم هو شمال الهند
٣. الاسم العلمي القديم للنبات (*Melli azadirachta*)
٤. تتميز بقدرتها على النمو في البيئات الجافة والأراضي الفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية وتقوم بتنقية التربة من الأملاح وتعديل الأس الهيدروجيني pH للتربة مما يزيد خصوبتها.
٥. هذه الشجرة هي شجرة معمرة يصل عمرها إلى ١٨٠ عاما
٦. تستعمل كسماد وللضلال وكمصادات للرياح والأتربة. وإنتاج الخشب .
٧. توضع اوراق النيم في اناء داخل البيت لطرد الحشرات ويفضل حرق أوراق النيم؛ لأن البخار الناتج عنه هو الذي يعمل على طرد الحشرات.
٨. زهرة واوراق النيم تبعث بروائح لا يشعر بها البشر وتكون منفرة للحشرات وهذه المادة الفعالة المركزة هي Triterpenoids، وهي ذات تأثير سام على الحشرات ومانع للتغذية، ومانعة للانسلاخ وتطور الحشرة وتحدث تشوهات في الأطوار المختلفة للحشرات
٩. لا تستطيع الحشرات أن تأكل اي طعام مرشوش بمستخلص النيم، كما أن مستخلص النيم له تأثير على إنتاجية الجيل الثاني، فتتخفض كمية البيض ونسبة الخصوبة به، من الحشرات المتأثرة بالنيم دودة القطن والمنّ والذبابة البيضاء والذباب العادي والبعوض

١٠. زيت النيم يؤدي الى قتل الخنافس والديدان والنمل، بالإضافة إلى إنه يساعد في السيطرة على نمو الفطريات في الحدائق المنزلية عند رش الزيت فيها



<i>Brassica oleracea var. capitata</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الملفوف، الكرنب، كوبش، بركلو	الأسماء الشائعة الأخرى
Cabbage	الاسم الانكليزي
Brassicaceae الصليبية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات حولي، الأوراق الخارجية لونها أخضر أو بنفسجي، والداخلية بيضاء

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الرؤس الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٣١ Ca ٨Mg ١٥ P١٧٠K	B ₉ A C E B ₃
Fe Zn Mn Cu S ١٨Na	B ₅ B ₄ K B ₁₂ B ₆
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٥ وحدة حرارية (كالوري)	بـروتين ٢، دهون ١٠،
المواد الأخرى	كربوهيدرات ٦، ألياف ٢,٢
Se	الأحماض (ملغم)
Dietary fiber ٢,٥ غم	ليستين، الاندول، الكاروتين

الفوائد الطبية للنبات

١. اللهاثة تحوي حامض الفوليك الذي يعمل على تعزيز فاعلية بعض الأنزيمات، حيث تعمل على علاج قرحة المعدة والأمعاء والالتهابات

الجلدية والأورام والروماتيزم والنقرس، وتكمن فاعلية اللهانة في ارتفاع محتواه من الألياف مما يساعد على طرد الفضلات المتبقية في المعدة والأمعاء.

٢. المركبات الفعالة في اللهانة، سلاح فتاك للخلايا السرطانية

٣. خصوصا سرطان المعدة والأمعاء والقولون والثدي والبروستات. وعند وضع ورقة اللهانة على الثدي المصاب يخف الألم.

٤. ليسيتين Lecithin، من مكملات الطعام، موجود في اللهانة والقرنبيط والحمص والباقلاء والعدس وفول الصويا، وفي الكافيار والبيض، يحتوي هذا المكمل على (الكولين، الأحماض الدهنية، الغليسرين، الفسفور)، يحمي من الآذى اللاحق بالخلايا نتيجة التأكسد، ويحمي من المرض القلبي الوعائي ويعالج ضرر الكبد.

٥. فاتح للشهية ومذيب للدهون في الجسم بالإضافة إلى أنه مخفض للكوليسترول في الدم وموازن لمستوى السكر والضغط.

٦. اللهانة لعلاج آلام المفاصل والروماتزم عن طريق تناولها وهي غضة، ووضع ورقة اللهانة على موضع الألم لعلاج التهاب المفاصل وداء النقرس.

٧. للقاية من الالتهابات كما يحتوي على الحامض اللبني لذلك فهو يعمل كمطهر للقولون. ويعالج حالات الصداع.

٨. تساعد في طرد الماء الزائد.

الملحوظات

١. اللهانة مفيدة جدا للأشخاص ممن فئة دمهم A و B و AB

٢. تشمل العائلة الصليبية ٣٠٠ جنس وحوالي ٣٠٠٠ نوع، وهناك ١٠٠ نوع من اللهانة في العالم، منها

- أ. اللفانة الحمراء Red Cabbage
ب. اللفانة البيضاء White Cabbage
ج. اللفانة المجعدة الأوراق Savoy Cabbage
٣. انت سعيد، إذا تناولت اللفانة ولكن ستكون سعيد جداً، إذا عرفت كيف
تتناولها وستكون فرحان ومنطلق، إذا عرفت فوائدها
٤. رقم دلالة اللون لللفانة الحمراء (E160) والمسمى (الننوسيان)



<i>Brassica oleracea var. italia</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
القرنبيط الأخضر	الأسماء الشائعة الأخرى
Broccoil و Broccolo	الاسم الانكليزي
Brassicaceae الصليبية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات ذو حولين، له ساق تحمل رؤوس صغيرة لونها أخضر
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
S ٣١٦K ٦٦P ٢١Mg ٤٧Ca	٣١K ١٠A ١E ٨٩C
Se Mn Cu ٠,٤Zn ٠,٧Fe	٠,١B ₆ ٦B ₁ ١B ₃ ١٠B ₂
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٥ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٤٥، دهون ٣٧،
المواد الأخرى	كربوهيدرات ٦، ألياف ٢,٥
بيتا كاروتين ٣، السلفورافان	الأحماض (ملغم)
B ₉ Cr B ₅	ثيونين، تيروسين، ليوسين

الفوائد الطبية للنبات

١. يقوى مناعة الجسم، إن مقدار كوب واحد من البروكلي يعزز الجهاز المناعي للجسم بإعطائه جرعة عالية

٢. عنصر الكروم في البروكلي، يعالج مضاعفات السكري، حيث فعالاً في الوقاية من داء السكر من الفئة الثانية.

٣. وجود مادة cortenoid lutein بتراكيز عالية في البروكلي، تؤدي إلى منع أمراض القلب والذبحة الصدرية من خلال إبطاء نمو وزيادة سمك الشرايين في جسم الإنسان، كذلك فإن احتواء البروكلي على مجموعة فيتامين B ومنها حامض الفوليك يقلل من خطر تصلب الشرايين والسكتة الدماغية.

٤. مادة (السولفورافان Sulfaraphane) الموجودة في البروكلي يتم إفرازها من مركب (الغلوكورافين glucoraphanin) الذي تتواجد داخله، هذه المادة غير موجودة في جميع أنواع الخضار الأخرى، ويؤكد عليها خبراء التغذية والأطباء والباحثين في الجمعية الأمريكية للتغذية، مادة Sulfaraphane تتمتع بخصائص عالية جداً في مقاومتها للسرطانات التي تصيب جسم الإنسان، كما ان البروكلي يحتوي مادة indole-3-carbinol وهو مركب مضاد للأكسدة يوفر حماية كاملة من الأصابات السرطانية، فهو يخفض سرطانات القولون والمستقيم والمثانة والثدي وعنق الرحم والمبايض والمريء والحنجرة والمعدة والرئة والبروستات.

٥. أظهرت الدراسات مؤخراً وبشكل قاطع إن مادة cortenoid lutein الموجودة في البروكلي تمنع تحلل البقعة الصفراء في العين نتيجة تقدم العمر والتي تؤدي إلى إعتام عدسة العين، ويعد البروكلي مصدراً جيداً لفيتامين A المطلوب لتشكيل شبكية العين retinal وحمايتها والتي تمتص الضوء جزئياً والضروري لكل من الإضاءة المنخفضة ورؤية الألوان.

٦. يحتوي البروكلي مستوى عالياً من الألياف التي تساعد في عملية الهضم ومنع الإمساك، وكذلك الحفاظ على انخفاض نسبة السكر في الدم وتقييد الإفراط في تناول الطعام لأنه يعطي شعوراً كبيراً جداً بالشبع. إذ أن كوباً

واحداً من البروكلي يحوي نفس المقدار من البروتين الذي يحويه كوب الأرز أو الذرة بالرغم من انخفاض السرعات الحرارية حوالي (٤٠سعة).
٧. يحتوي البروكلي مواد فعالة تعمل على تقيد الذرات الطليقة في جسم الإنسان ومنع أكسدها لأنسجته، مما يؤدي إلى زيادة مفاعله وتأخير ظهور أعراض وعلامات الشيخوخة.

٨. البروكلي يساعد في إصلاح تلف الجلد وتقليل احتمال الإصابة بسرطان الجلد بفضل احتوائه مادة glucoraphanin مما يساعد الجلد على إزالة السموم وإصلاح نفسه ذاتياً وكذلك التقليل من تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية على الجلد نتيجة لتعرضه لأشعة الشمس.

٩. من البيتاكاروتين Beta-carotene، وعناصر صغرى من المعادن مثل السيلينيوم والزنك والعمل على تعزيز الإجراءات الدفاعية المناعية لجسم الإنسان وزيادة كريات الدم البيض.

١٠. يقوى العظام، يحتوي البروكلي مستويات عالية من الكالسيوم وفيتامين K وكلاهما مهم لصحة العظام والوقاية من هشاشة العظام osteoporosis.

١١. يحتوي البروكلي كمية كبيرة من البوتاسيوم التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي وتحسين وظائف الدماغ، والحد من مرض الزهايمر من خلال عمل مترابط ومتزن للدماغ، إضافة إلى تعزيز نمو العضلات بانتظام.

الملحوظات

١. يحتل المقام الأول على لائحة الخضار عالمياً
٢. كلمة (Brachium) تعني الذراع القوية أو الغصن القوي
٣. يمد البروكلي، فيتامين C أكثر من البرتقالة، الكالسيوم فيه أكثر من كوب الحليب، الألياف فيه أكثر من الخبز.

٤. مفيداً للأشخاص فئة دمهم A و B و AB .
٥. يفضل أن يؤكل البروكلي (الزهرة والساق) بعد غسله جيداً طازجاً أو تحضيره مع السلاطة أو تحضيره بالسلق على البخار لمدة (٤-٥) دقائق مع رشّة من الزنجبيل المطحون. إن الطهي الكامل يفقده نسبة عالية من فيتامين C والمواد الكبريتية المتطايرة.
٦. أضرار البروكلي، تهيج الأمعاء وتشكّل الغازات نتيجةً لنسبة الألياف الغذائية العالية التي يحتوي عليها ولكن هناك بعضاً من الأضرار أو المخاطر المحتمل حدوثها لبعض الفئات التي تنصح بتوخي الحذر لاستهلاك البروكلي لتجنب حدوث المشكلات الصحيّة



<i>Buxus sempervirens</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
بقسيس، شمشاد، عثق، شمشاد، الخشب المبارك، شمشار	الأسماء الشائعة الأخرى
Buxus و Boxwood و Katam و Box	الاسم الإنكليزي
Buxaceae البقسيات	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرة، الأوراق دائمة غامقة تغطيها طبقة شمعية هي المادة الفعالة
المكونات الفعالة مادة Buxin تانين، صبغات، قلويدات، فيتامين (C).
الفوائد الطبية للنبات
منشط لإفراز الصفراء، طارد للديدان، وفي مجال التجميل يستخدم صبغة
لشعر الرأس حيث يعطي اللون الأسود.
الملاحظات

١. جاء في الحديث الشريف عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه
وسلم) (إِنَّ أَحْسَنَ مَا عَيَّرْتُمْ بِهِ الشَّيْبَ، الْحِنَاءُ الْكَتَمُ). ابن ماجه (٣٦٢٢)

٢. خشب الكتم ناعم يصلح للحفر و النحت.

٣. استعمل النبات في عصر النهضة
الصناعية في أوربا كدواء للصلع.

٤. في ألمانيا حضر دواء *Folia Buxi*
لعلاج أمراض الجلد والنقرس والملايا.



<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الدراسينا، دار صيني، سرديب	الأسماء الشائعة الأخرى
Cinnamom	الاسم الانكليزي
Lauraceae الغارية	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة دائمة الخضرة، الجزء الفعال أيضا قلف الشجرة.

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من القشرة

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٦١P ٢٢٢Ca ٢٦Na ٣٢٠K	B ₁ B ₆ C ₅
Cu Mn Zn Fe ٥٦Mg	B ₃ B ₂ A E K
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٦١ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين، دهون
المواد الأخرى	ألياف، كربوهيدرات
تانينات، مواد هلامية	الأحماض (ملغم)
الرماد ٥ غم/١٠٠ غرام	فيتوستيرول ٢٦، الأيوجينول

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج التهاب الحنجرة ورائحة الفم والاسنان واللثة وهو طارد للغازات

والبغم

٢. لعلاج التهاب المجاري التنفسية، من خلال التبخير بزيت القرقة في ماء

مغلي

٣. يستخدم لتقوية السمع، وصعوبة التنفس
٤. لتقوية الجهاز المناعي ولحماية الجسم من البكتريا
٥. يساعد على إفرازات الغدد اللعابية والعصارة المعدية
٦. يساعد على الهضم، لمعالجة الإسهال والمغص، ملعقة صغيرة من المطحون في كوب ماء
٧. مقوي للجنس، وللقضاء على آلام الطمث ونزيف الرحم، ملعقة صغيرة من المطحون في كوب ماء
٨. للقضاء على الخلايا السرطانية (خصوصا سرطان الامعاء)
٩. للمحافظة على سكر الدم، كبسولة من مطحون القرفة.
١٠. ويستخدم دهاناً لعلاج الكلف والنمش وآلام الأذن ومع الخل لعلاج البثور والقروح.
١١. مسحوق الدارسين فكان يستعمل في الماضي بمزجه بالملح والبصل لوضعه على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر ومع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقرب، ولعلاج التهاب المفاصل وداء الرثية (الروماتزم)
١٢. يستخدم مزيج العسل مع الدارسين لعلاج العديد من الأمراض منها مرض النقرص، التهاب المثانة، ألم الأسنان، نزلات البرد، العقم، أمراض القلب، سوء أو عسر الهضم، الدمامل، أمراض الجلد مثل القوباء أو السعقة، ولشفاء سرطان المعدة والعظم
١٣. يستخدم الدارسين لتقليل الوزن (التخسيس) ولتسهيل عملية الولادة، ولا ينصح بإعطائه على شكل جرعات علاجية للنساء المرضعات وخصوصاً للحوامل لخواصه المقبضة لعضلة الرحم، ومن الضروري استعمال الدارسين بالكثير من الحرص والحذر في حالات الحمى.

١٤. من الناحية الصيدلانية فيضاف الدارسين أو خلاصته السائلة إلى كثير من الأدوية ليكسبها طعماً مقبولاً، كما يدخل في تراكيب طبية مختلفة، فيستعمل عطر الدارسين في بعض الأحيان مع أدوية أخرى التي تستعمل في حالات عسر الهضم والإسهال وغيرها، وتحتوي أكثر معاجين الأسنان في تركيبها على عطر الدارسين المضاد للتعفن. وأخيراً دخل مسحوق الدارسين في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

١٥. حديثاً استخدم مستخلص الدارسين (Cinnamon extract) دواءً على شكل أقراص (٢٠٠) ملغم لعلاج المرضى المصابين بارتفاع السكر والكولسترول في الدم، إذ يعد تأثير الدارسين الخافض للكولسترول تأثيراً ممتازاً في التخطيط العلاجي للمرضى الذين يعانون من مشاكل الأوعية الدموية القلبية (Cardio-vascular). غير أن استعماله الأعم والأكثر شيوعاً هو استخدامه كتوابل في الأطعمة فهو محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم ويطلق عليه علماء التغذية في فرنسا اسم "صديق الجهاز الهضمي".

١٦. شراب الدارسين فاتح للشهية. ومن الضروري الاحتفاظ بالدارسين كما هو، على أن يطحن منه قدر الحاجة لأن طحنه كله دفعة واحدة يفقده خواصه مع مرور الزمن.

١٧. تنشيط الذاكرة والقلب ومناعة للجسم، القرفة مع الطعام

١٨. تشنج العضلات والتهاب المفاصل والروماتزم، مطحون القرفة مع الدهن، ودهن منطقة الألم

١٩. لأدرار العرق، ملعقة صغيرة من المطحون في كوب ماء

٢٠. القروح والجروح والدمامل والبثور، المطحون في كوب ماء.

الملحوظات

١. ذكر في التوراة (وانت تأخذ لك افخر الاطياب.مرًا قاطرا خمس مئة شاقل وقرفة عطرة نصف ذلك مئتين وخمسين وقصب الذريرة مئتين وخمسين) سفر الخروج- الإصحاح ٣٠- اية ٢٣
٢. ذكر الدارسين ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية وله تاريخ طويل من الاستعمالات في الهند وأول استخدام طبي له كان في الهند وأجزاء من أوروبا سنة (٥٠٠) قبل الميلاد وكان الدارسين يستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية ولا يزال يستخدم حتى اليوم.
٣. القرفة كتابل محبوب استخدامها في تعطير الطعام وتستخدم في عمل الحلوى والعلك والبخور ومعجون الاسنان والعطور
٤. القرفة (اقوى ثلاثة مع الزنجبيل والليمون)، مقوي عام وجنسي
٥. القرفة مع لبان الذكر والافسنتين، للمحافظة على سكر الدم
٦. يمنع استعماله من قبل الحوامل
٧. تطحن عيدان القرفة قبل الاستخدام للمحافظة على الزيت.
٨. زيت الدارسين سائل أصفر اللون، يغمق لونه عند حفظه أو عند تعرضه للهواء، وله رائحة خاصة وطعم، ويحتوي الزيت على ألدهيد السيناميك (Cinnamic aldehyde) بنسبة (٥٥-٨٠%) و(٤-١٠%) فينولات (Phenols) وكميات قليلة من الكيتونات (Ketones) وكحولات (Alcohols).
٩. المركبات الأخرى للدارسين فهي مانيتول (Mannitol) وهو السبب في إعطائه الطعم الحلو، ويحوي أيضاً على مركبات دباغية. وعلى صمغ وسكريات وكومارينات وتانين.

١٠. يحوي على نشا (Starch) وألياف (Fibers)، وعلى مواد لعابية وعضوية
واوكزالات الكالسيوم.

١١. تعتز القرفة أنها كانت سلعة ثمينة، كتابل وكدواء

١٢. عيدان القرفة الأصلية ملفوفة من جهة واحدة، وعيدان النبات cassia
الشبيهة بالقرفة والمباع غشا بأنه قرفة ملفوف من الجهتين.



الأسماء الشائعة	الاسم العلمي (اللاتيني)	الاسم الانكليزي
برتقال	<i>Citrus aurantium</i>	Orange
أترج	<i>Citrus medica</i>	Citron
كريب فروت	<i>Citrus paradise</i>	Grapefruit
ليمون	<i>Citrus aurantifolia</i>	lemon
العائلة (الفصيلة النباتية)		Aurantiaceae البرتقالية

اشجار متوسطة ذات اشواك، لها رائحة عطرة لوجود الغدد الزيتية في انسجتها، الورقة بسيطة ذات اذينات، الازهار بيضاء الى ارجوانية، الثمرة لبيبة تتميز بغلاف جلدي عليه كثير من الغدد الزيتية، اللب عصيري

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١٨ P ٣٣Ca ١٠٢ K	١٧ B ₆ ٤٠B ₁ ،١٣٠-٥٠ C
٦٠Fe ٦Cl ٢Na ٦Mg	B ₃ B ₂ A E K
٨S ١١Zn	٢٠ Folic acid B ₉
مكملات الطعام	المركبات (غرام)
Inositol ،Dietary Fiber	بروتين ١-٦، دهون ١،٢،
الطاقة	كربوهيدرات ٨، ألياف ١١،
٣٠ وحدة حرارية (كالوري)	سكريات ٢٠
المواد الأخرى	الأحماض (ملغم)
الكاروتين بيتا، البيوفلافونويد	الستريك ٧

الفوائد الطبية للنبات

١. لمعالجة امراض البرد، مضاد للزكام، مدر للبول، مجدد للخلايا، يستعمل

مقشعاً صدرياً

٢. تنشيط الكاروتينيدات من الوظيفة المناعية وتزيد التواصل الخلوي عبر الممارسات الخلوية، وكل هذه التأثيرات ربما لها علاقة بالوقاية من السرطان (المريء والبلعوم والحنجرة والمعدة والرئة والقولون والثدي والبروستات).

٣. أكبر كمية من فيتامين C تتواجد في الحمضيات (ومنها الليمون)، هذا الفيتامين يقوي عظام الرياضيين ويساعد على تماسك الأنسجة ويمنع النزيف تحت الجلد و**يقوي المناعة** والوقاية من مرض الزهايمر.

٤. فيتامين C يخفف التعب ويعطي القوة والمرونة للغضاريف ويعزز قوى الجسم ويزيد تألق البشرة. الليمون مقوية للمعدة، مضادة ضد مرض الاسقربوط، ملينة، منشط، مثير للشهية، طاردة للرياح، يستخدم في تحضير مواد التجميل ومواد العطور.

٥. ان الجسم المزود بكميات وافية فيتامين C، يتعرض بصورة أقل للتقلصات العضلية التي تصيب المرء على أثر التدريب الرياضي المكثف.

٦. خلال الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها يجدر بكم ان تتناولوا ليمونة كل ٣٠ دقيقة اذ تساعد على تحسين مستوى الاداء وتقي من الإصابة بالالتواء او التشنجات العصبية.

٧. Inositol (مكمل غذائي)، ويطلق عليه ايضا (ميوانوزيتول) موجود في الليمون، يؤدي الى تخلص الدهون خارج الكبد وطرحها خارج الجسم ويعمل في تهدئة الاعصاب ولعلاج مشاكل النوم والقلق وهو للرياضي مفيد، ودراسة حديثة في الاستفادة منه في هلاج مرض الزهايمر،

وهو متوفر تجاريا في صيغة كبسولات، ولكن تناول النباتات التي تحتويه وهي الحمضيات (باستثناء الليمون) والفاصوليا والعدس والجوز والشوفان والقمح، ومتوفر في حليب المرزعات.

٨. ذلك بقشور الحمضيات من الجهة الداخلية تزيل الألم.

٩. مضاد ضد مرض الاسقربوط

١٠. الحمضيات تشبه الى حد ما حشوات الثدي والغدد التي تفرز الحليب في صدر المرأة. وأظهرت ابحاث عدة ان الحمضيات مهمة لصحة الثدي عند المرأة، لذا نصيحة بتناول الحمضيات للمساعدة في الوقاية من سرطان الثدي

الملحوظات

١. قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم قال (مثل الذي يقرأ القرآن كالأترجة، طعمها طيب وريحها طيب. والذي لا يقرأ القرآن كالتمرة، طعمها طيب ولا ريح لها، ومثل الفاجر الذي يقرأ القرآن كمثل الريحانة، ريحها طيب وطعمها مر. ومثل الفاجر الذي لا يقرأ القرآن كمثل الحنظلة، طعمها مر ولا ريح لها). البخاري (٤٧٣٢)

٢. قال الامام علي بن ابي طالب (رضي الله) كلوا الاترج قبل الطعام وبعده

٣. شكل الفواكه لها علاقة بفائدتها، والله أعلم، والحمضيات تشبه الى حد ما حشوات الثدي والغدد التي تفرز الحليب في صدر المرأة. وأظهرت ابحاث عدة ان الحمضيات مهمة لصحة الثدي عند المرأة، لذا نصيحة بتناول الحمضيات للمساعدة في الوقاية من سرطان الثدي.

٤. يفضل تناول الحمضيات (ومنها الليمون) مباشرة والابتعاد عن عصيرها

٥. وضع اللب على الوجه يريح الجلد ويؤخر التجاعيد

٦. يحضر كوكتيل من فواكه مختلفة، الحصة الكبيرة للبرتقال والليمون

٧. تضاف شرائح الحمضيات الى سلطات الفاكهة.
٨. القول الفصل لابن سينا (كيف تمرضون وعندكم الليمون)، والليمون على مدار السنة طازج في وقته، او جاف (نومي بصره).
٩. الليمون يستمر بالنضج حتى بعد قطفه
١٠. الليمون مع السكر يلغي منافع الليمون
١١. عند تناولك وجبة السمك المقلي أو المشوي، أحرص على وضع ليمونة على السفرة، ليس للأكل ولكن لغسل الأيدي من رائحة السمك بعد الطعام.
١٢. كوب ماء مع عصير الليمون، سيكون الماء منعشا
١٣. عصير الليمون بدل الملح، يعني وضع قدمك على الطريق الصحيح لحياة أفضل
١٤. الاشخاص ممن فئة دمهم

A و AB الليمون مفيد جدا، مع التقليل من البرتقال
B الليمون والبرتقال على حد سواء

حصل الطالب محمد عبد العظيم سعيد على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص العلاج التحفظي، عن رسالته الموسومة ((تقييم فعالية ازالة الطبقة اللطاخة داخل قناة الجذر باستخدام مختلف المحاليل، دراسة بواسطة المجهر الالكتروني الماسح)) عام ٢٠١١، وجد ان استخدام ١٠% من حامض الليمون كمحلول إروائي نهائي لغرض إزالة الطبقة اللطاخة هو بكفاءة (١٧% من محلول إي دي تي أي)(ADTA)

حصل الطالب صفوان محسن خليل خالد العبادي على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص صناعة الأسنان، عن رسالته الموسومة ((منظفات الاظم الجديدة - دراسة مقارنة)) عام ٢٠٠٧، استخدم محاليل مختلفة (بيكاربونات الصوديوم + الشب) و (بيكاربونات الصوديوم + حامض

الليمون) و (بيكاربونات الصوديوم + خل التفاح) و (بيكاربونات الصوديوم + خل
صناعي شفاف) و (بيكاربونات الصوديوم + زيت الزعتر) و (ملح الطعام المشبع)
و (خل صناعي شفاف) و (الشب)، وجد ان افضل المحاليل المحضرة بالنسبة
لمادة قاعدة الطقم والتي يمكن استخدامها كمنظفات للطقم هي (بيكاربونات الصوديوم
+ خل صناعي شفاف)، (بيكاربونات الصوديوم + زيت الزعتر)، وبالنسبة لمحلول
(بيكاربونات الصوديوم + حامض الليمون) فقد اظهر افضلية عند التغطيس لمدة
نصف ساعة فقط



<i>Cocos nocifera</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
جوز فرعون، نارجيل	الأسماء الشائعة الأخرى
Coconut	الاسم الانكليزي
النخيلية <i>Palmaceae</i>	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة ذات ساق قائم، الثمار عنقودية كروية تحتها لب ابيض سميك، وسط
الثمرة تجويف يحتوي ماء أبيض حليبي، اللب والماء هو المادة الفعالة
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من لب جوز الهند

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١١٣P ١٤Ca ٣٥٦K ٠,٣Cu ١Mn ١Zn ٢Fe ٣٢Mg Se ٢١Na	٠,٤B ₃ ٠,٢B ₂ ٠,١B ₁ B ₉ B ₆ B ₅ ٣C ٠,٢E K
الطاقة	المركبات (غرام)
٣٦٤ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٣، دهون ٣٣
المكونات الفعالة في ماء جوز الهند	ألياف ١، كربوهيدرات ١٥
الطاقة ١٩، الدهون ٠,٢، ألياف ١	سكريات ٢٠
٢٠P ٢٤Ca ٢٥٠K ٠,٤Cu ٠,١Mn Zn ٠,٣Fe ٢٥Mg Se ١٠٥Na	الأحماض الأمينية
	تريبتوفان، ثيونين، ايزولوسين، برولين، أرجنين، كلوتاميك

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج الديدان المعوية وحموضة المعدة (ملعقة صغيرة من اللب المبروش)

٢. لعلاج القيء وعسر البول وحصى المجاري البولية ورمالها والكوليرا (ماء جوز الهند)
٣. لعلاج جفاف واصابة الجلد الفطرية والفايروسية والبكتيرية والطفيلية، والبواسير والمفاصل (المسح بزيت جوز الهند)
٤. لعلاج قرحة المعدة وسوء الهضم والتهاب القولون والإسهال (مبروش جوز الهند)
٥. منشط لجهاز المناعة، ومضاد لالتهاب الكبد الفيروسي (الزيت)
٦. مفيد لمن يبذل جهد عضلي لان الزيت يحرر الطاقة ولا يخزن (مبروش جوز الهند)
٧. السمنة وعلاج القلب والسرطان وضعف المناعة والشيخوخة المبكرة وسكر الدم، (تناول ملعقة صغيرة من الزيت)
٨. ضعف النمو والإجهاد وشيخوخة الدماغ (مبروش جوز الهند)

الملحوظات

١. تناول زيت جوز الهند المعصور من الثمار الطرية وطازج ولم يمضي ثلاثة شهور على الانتاج
٢. لا يفضل تناول جوز الهند من قبل الاشخاص ممن لديهم ارتفاع بضغط الدم.
٣. لجوز الهند (شعر)، أفضل الشامبوات بالشعر تصنع منه



<i>Coriandrum sativum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
كسبر، كسبرة، كسفرة، قرديون، نقدة، كشنيز كزبرة، قلندة، التقد	الأسماء الشائعة الأخرى
Coriander Collender Chinese parsley	الاسم الانكليزي
الخيميةAminaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي حولي، والثمار شبه كروية، هي المادة الفعالة

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من البذور الجافة

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٢٢ Cu ٤٨P ٦٧Ca ٥٢١K Se ٤٦Na ٤٢Mn ٥٢Zn ٧٧Fe ٢٦Mg	١١B ₃ ١٦ B ₂ ٢٣B ₁ ٥٠E ٩٦ A K B ₉ ١٤B ₆ ٥٧B ₅ ٢١C
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٩٨ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٣٧، دهون ٢,٦ ألياف ٨، كربوهيدرات ٦٧
الأحماض	مركبات أخرى (ملغم)
الينوليك، الستيرك، اوليك، البالميتك، السينيول، اللينالول، الجيراننيول، الكامفور، الأوليك	فيتوستيرول ٥، ستكماستيرون ٣ بيتاستيرول ٢، كريتوكسانثين ٠,٢



الفوائد الطبية للنبات

١. الجهاز الهضمي، منه لإفرازات العصارات الهضمية وهي تساعد على الهضم ومضادة لرياح البطن وتزيل المغص وحموضة المعدة، وتحبس القيء وتمنع العطش وتمنع التخمة وتستعمل (بعد مزجها مع السكر) كفاتحة للشهية (دستور الأدوية الألمانية)، وهي مدرة للصفراء ومفيدة في علاج التهاب المرارة وإذابة حصاة المرارة، وهي تطرد الديدان من الأمعاء وتزيل الإسهال الديزنترى، منشطة للكبد وتقي من السرطان.
٢. الجهازين التناسلي والبولي، عند النساء تزيد من إدرار الحليب وتعالج سقوط الرحم وفي الرجال تستخدم كمهدئ جنسي وتقلل من سرعة القذف (لاحتوائها على الكافور) وكذلك فان الكزبرة تسيطر على أعراض تضخم البروستات الحميد (التبول لمرات عديدة مع تقطر البول).
٣. الجهاز العصبي، منوم جيد وهي مفيدة للدوخة، وكذلك فهي مفيدة للروماتزم
٤. الجهاز التنفسي، لعلاج الربو (الحبوب المجففة وليس الطازجة حيث إن الطازجة تدهور حالات الربو) والسعال الديكي.
٥. القلب وجهاز الدوران، يخفض الكولسترول ويقلل الضغط الدموي، ولا ينصح استخدامه للأشخاص الذين يعانون من هبوط الضغط.
٦. مخفضة جيدة للسكر وهي تنبه خلايا البيتا في البنكرياس لإفراز المزيد من الأنسولين.
٧. تقلل من فعالية انتشار الخلايا السرطانية في المثانة والامعاء والمعدة. ومع الخل وماء الورد شعبيا لعلاج سرطان الجلد
٨. لعلاج حب الشباب (يخلط مع زيت اللوز) والحصبة وأمراض البرد والسعال.
٩. تستعمل خارجياً لعلاج الجروح والتهابات الجلد وتمنع القروح.

١٠. يوقف نزيف الأنف.
١١. خارجياً تنفع الكزبرة في الأورام الحارة وعلاج حمرة وحكة الجلد وتمنع تدمع العين وتقرح الأذنين وموضعياً تعالج وتسكن الكسور. ويستخدم خارجياً لمنع تساقط الشعر والحفاظ على نضارة الجلد (يستعمل الزيت).
١٢. تمتلك الكزبرة تأثيراً مضاداً للتشنج
١٣. وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.
١٤. تعد من الأدوية المهمة لإزالة أعراض متلازمة تهيج القولون
١٥. تزيد من مناعة الجسم ولها مفعول مضاد للبكتريا والفطريات

والفايروسات.

الملحوظات

١. ذكرت استخدامات الكزبرة الطبية لأول مرة من قبل المصريين القدماء (بردية إيبرس)، كما وجدت مصادر عديدة تشير إلى ذلك منها البحوث والمقالات اليونانية القديمة.
٢. على صعيد الطب الشعبي، فإن الكزبرة تستخدم لعلاج امراض المثانة وامراض المعدة والام الرأس والزحار والحمى والام الصدر والسعال والجذام، وفي الطب الصيني استخدمت لعلاج الحصبة والغثيان والفتق
٣. يشيع استعمال الكزبرة كتابل إذ تستعمل على نطاق واسع في جميع بلاد العالم.
٤. تمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.
٥. الجرعة، لا تزيد عن ثلاث غرامات يومياً (واحد غرام ثلاث مرات يومياً).
٦. أحد بحوثي ممن حصلت بهم على درجة (مبتكر) للحصول على لقب الأستاذية كان عن التسميد العضوي للكزبرة

<i>Corylus avellana</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الجلوز، البندق	الأسماء الشائعة الأخرى
Noisetier , Cobnut Filbert, Hazelnut	الاسم الانكليزي
Betulaceae البتوليات	العائلة (الفصيلة النباتية)
Corylaceae البندقية	

شجرة ارتفاعها ٤ أمتار، الثمرة فيها بذرة واحدة

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
Fe ٨١٠ P ٢٨٦Ca ٦٢٠ K	٢١E B ₁ B ₆ ٤C
S Mn١٩Na ٣٢Cl Zn ١٤٠Mg	B ₂ B ₃ H A K
الطاقة	المركبات (غرام)
٦٢٨ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ١٤، دهون ٦٢
المواد الأخرى	ألياف ٧، كربوهيدرات ٦
بكيثينات، دهون فسفورية	الأحماض
الرماد ٢,٥ غم / ١٠٠ غرام	برولين، كليسين، أرجنين

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج الزكام والسعال المزمن

٢. مقاوم للحرارة

٣. موقف للنزيف ومنق للدم وقابض للأوعية الدموية وخافض الكوليسترول

٤. مقوي للجنس

٥. والرطب وطارد للديدان من الجسم (تناول لب البندق).

٦. لعلاج الالتهابات الداخلية (تناول لب البندق)

٧. لعلاج الحروق والجروح والحكة والسعات (قلف وأوراق البندق في قدح

ماء ماء مغلي، يشرب وتمسح به الإصابة)

الملحوظات

١. كلمة *Corylus* مشتقة من اليونانية وتعني (قبعة)

٢. يفضل تناوله بدون تحميص أو تمليح

٣. يتم تناوله بعد نقشيره خلال أسبوع لا أكثر

٤. يعدّ أحد أهم مجاميع المكسرات التي تأتي بالمرتبة الثانية بعد اللوز

٥. شجرة البندق هي إحدى الأصناف النادرة من الأشجار التي تعود إلى

العصور الجيولوجية (منذ سبعون مليون سنة) والتي بقيت إلى يومنا هذا

٦. لكن أول زراعة تجارية للبندق نشأت في إيطاليا وذلك ما يقارب ١٦٧١م،

وتعدّ تركيا أول دولة في العالم المنتج الرئيس للبندق في الوقت الحاضر،

ويقدر إنتاجها ما يقارب (٦٣,٠٠٠) طن التي تحتل ٧٢% من الإنتاج

العالمي. المساحة المزروعة بأشجار وشجيرات البندق في العالم تقدر بـ

(٤٩٠,٥٠٥) هكتار وأن الإنتاج العالمي هو (٦٩٩,٩٣٩) طن متري حسب

إحصائية (FAO، ٢٠٠٤).

٧. الجنس *Corylus* يشمل على (٢٢) نوعاً وأكثر من ٢٠٠ صنف أغلبها

شجيرات.

٨. يعد البندق الأغنى بالمواد الدهنية من بين كافة الثمار (حتى الزيتون والجوز) إن البندق صيدلية بحق ومنجم حقيقي للكالسيوم والكلور والنحاس والحديد والفسفور والمغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت
٩. القيمة الغذائية للبندق تجعله غذاءً مثالياً للأولاد والمراهقين والنساء الحوامل والعاملين والمسنين.
١٠. يحتوي زيت البندق قرابة ٩٠% من الأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية لنمو الطفل بشكل خاص والمفيد للجسم بشكل عام. والزيت يستخدم أيضاً لعلاج السعال ووجع الصدر والكبد



<i>Curcuma longa</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
ورس، عروق الصباغين، زعفران هندي، الخطاطيف، الهرد	الأسماء الشائعة الأخرى
Curcum و Turmeric	الاسم الانكليزي
Zingiberace الزنجبارية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات دائم الخضرة له الرايزومات تحت التربة هي الجزء المستخدم طبيا
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من مطحون الكرم

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٢٦٩ P ، ١٨٣Ca ، ٢٥٢ K ٣٥Zn ٤٢Fe ١٩٣Mg ٣٨Na ٦٠Cu ٨٣Mn	٨ B ₆ ١٥B ₁ ٩ C ١ E K A ١٤ B ₃ ٢٣B ₂
الطاقة	المركبات (غرام)
٣٥٤ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٦، دهون ٥ ألياف ١، كربوهيدرات ٦٩
المواد الأخرى	الأحماض
فيتوسيتترول ٨٣ ملغم الكرمين ٧٣% صابونين ٠,٦%	الفيروليل، البورنيول الكركومول، الكورديون

الكرمين Curcumin المادة الأولية الرئيسية الفعالة في الكركم ذات القابلية المضادة للاكسدة و لالتهاب و لها خواص وقائية حيوية وهي صبغة فينولية صفراء وتشكل حوالي ٧٣ %، فضلا عن مادة دي ميثوكسي كركمين و بس-دي ميثوكسي كركمين بنسبة ١٣ % و ٨ % على التوالي. للكرمين فاعلية علاجية واسعة الطيف كمضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم ومضاد للفيروسات ومضاد للفطريات ومضاد للمغص ويمتلك خواص لحماية الكبد ويعمل على زيادة إفراز مادة الصفراء، الكولسترول والبيروبين ويزيد أيضا من سيولة مادة الصفراء ولهذا يمنع ويعالج حصى المرارة. ان الكركمين يثبط عمل الكينوديوكسيكوليت والفوربوليستر اللذان يحفزان انتاج السايكلووكسجيناز (COX-2) وقد اختبرت هذه الخاصية على سرطان القولون في الإنسان واثبت فعالية الكركمين في تثبيط نمو الخلايا السرطانية، كما اكتشف ان الكركمين يحفز موت الخلايا المنظم في انواع متعددة من الخلايا مثل خلايا سرطان البروستات. الى جانب هذا فهو يحفز مضادات الأكسدة الطبيعية المتواجدة في الجسم ويزيد مستوى الكلوتاثيون و بهذا يساعد الكبد في ازالة التأثير السمي للمسرطنات والمطفرات.

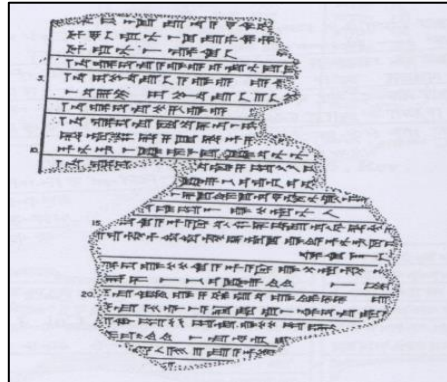
الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج التهاب القولون والامعاء والكبد والطمث
٢. لمرض السكر وارتفاع الكولسترول والذبحات والجلطات وتصلب الشرايين (كبسولة (٢٥٠ ملغم) مرتين يوميا بعد الطعام)
٣. يوضع على الشعر الزائد فيقلل نموه وينظم العادة الشهرية
٤. يزيد ذوبان حصوات المرارة ويمنع المغص والإسهال وطارد للرياح
٥. يساعد في حل مشاكل سوء الهضم ويزيد حركة المعدة، اذ يعمل على انسياب العصارة المرارية التي تقوم بتكسير الدهون وبالتالي خفض

- الكولسترول، يستخدم الكركم منذ القدم في الطب الشعبي كمسحوق لعلاج حالات اضطرابات عمل الصفراء
٦. مضاد للالتهابات لأنه يخفض مستوى الهستامين ويخفف من آلام المصاحبة لها خاصة التهاب المفاصل
٧. هو علاج لاعتلال الجسدي المزمن، واعتلال الكبد والروماتيزم والأمراض المترافقة بآلام البطن وعلاج الحمى والبرد والسعال والصداع والالتهاب الشعبي والتهاب الجيوب الأنفية ومقوى عام
٨. مضادا قويا للأكسدة وللفيروسات، وهو مضاد لخلايا سرطان البنكرياس والكبد والثدي.
٩. وجد ان مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين ٢ و ٤ غرام يوميا من خلاصة كركيومين وهي خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة من الكركم مع وجبة غنية بالمغذيات، حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه.
١٠. يستعمل الكركم موضعيا لعدة حالات منها امراض الجلد، لسع الحشرات وجدري الماء والجروح الناتجة عن داء السكر
١١. اكتشف حديثا إمكانية استخدام الكركم في علاج مرض نقص المناعة المكتسب AIDS
١٢. لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم والنزيف والقروح والجروح والسرطانات الجلدية، عجينة الكركم على الموضع
١٣. يستعمل الكركم لبخة للجلد وتفيد في الكدمات والورم
١٤. الوقاية من الزهايمر والنسيان والخرف، (كبسولة (٢٥٠ ملغم) مرتين يوميا بعد الطعام)

الملحوظات

١. جاء ذكره بالتوراة (ناردين وكركم. قصب الذريرة وقرفة مع كل عود اللبان. مر وعود مع كل انفس الاطياب). سفر نشيد الاناشيد - الإصحاح ٤ - اية ٤٤
٢. يستخدم بكثرة في الاغذية لاعطائها اللون و النكهة
٣. الجرعات المأمونة ٠,٥ - ١غرام من الكركم ثلاث جرعات يوميا بين الوجبات تذاب كل جرعة في حليب دافئ.
٤. يجب عدم استخدام مستحضرات الكركم مع الأسبرين أو الوافرين أو أي مستحضر ضد التخثر وكذلك أدوية الضغط. ولكن لا بأس من استعمال الكركم مع الأكل كمادة منكهة أو صابغة.
٥. حصل الطالب نزار احمد شهاب على شهادة الماجستير من جامعة القادسية/ كلية الطب، عن رسالته الموسومة (تأثير مستخلص الكركم الخام على التعبير الجيني لمورثة البروتين المنظم للغشاء الحيوي لجرثومة *Streptococcus mutans* المعزولة من التجويف الفمي) ٢٠١٤. استنتجت الدراسة اهمية المورث (*brp A gene*) في تكوين الغشاء الحيوي لعزلات ال *S.mutans* .



<i>Cyperus rotundus</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حب العزيز وسعدي وسعدي الحمار وسعدة زيل المعيز وسعيط	الأسماء الشائعة الأخرى
Nut-Sedge, Ascoco Sedge, Coco- Grass	الاسم الانكليزي
Cyperaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب معمر يتميز بمجموع جذري ليفي وينمو تحت سطح التربة سيقان (ريزومات) وتكون الريزومات أيضا الدرنات التي تخزن النشا كغذاء وقد تعطي ريزوم جديد أو نبات جديد والجزء الفعال والدرنات

المكونات الفعالة تحتوي الدرنات على الكلوكوز والفركتوز والنشا وزيت طيار تصل نسبته إلى ٥،٠٪ يتكون من Cyperene و A-Cyperone و B- Selinene و Patchoulone و Sugeonol و Kobusone ومكونات اخرى، فضلا عن صموغ وفيتامين C، كما أن الدرنات غنية بعناصر النحاس والحديد والمغنيسيوم والنيكل. يحتوي الزيت الطيار على مواد Isokobusone و Camphene و B-Pinene و 1,8-Cineole و Limonene و P-Cymene، وهي مواد طاردة للحشرات

الفوائد الطبية للنبات

١. فيه مركبات مضادة للميكروبات ولعلاج الملاريا ومضادة للأكسدة ومسكن

وخافض للحرارة

٢. والسكري، تستخدم كمهدئ ولعلاج الآم المعدة وعسر الهضم والاسهال ولزيادة الوزن، ويحث على ادرار الحليب ولها تأثير مضاد للالتهابات والروماتيزم ومدررة للبول، كما يستعمل في تثبيط نمو الشعر. ويدخل السعد في صناعة العطور والصابون.

الملحوظات

١. الانواع الاخرى لجنس النبات تم تشخيص أربعة تحت النوع subspecies من السعد مشتملة *Cyperus rotundus rotundus* و *Cyperus rotundus merkeri* و *Cyperus rotundus divaricatus* و *Cyperus rotundus retzii*، وتوجد في كثير من الأحيان نامية سوية في نفس الموقع والتي تكون متشابهة مع النوع *Cyperus esculentus* والذي يتميز بلون نوراتهِ الصفراء مختلفاً عن لون نوراتهِ الارجواني

٢. حصلت الطالبة شيما علي عبد علي شهادة الماجستير من جامعة بابل/ كلية الطب عن رسالتها الموسومة (تأثير مستخلص نبات عرق السوس والبابونج في علاج القرحة المعدية في الجرذان) ٢٠١٢. وكانت النتائج عفار الأمبرزول يقلل عدد وأطوال التقرحات المعدية اكثر من المستخلص المائي (لنبات عرق السوس) و(نبات البابونج) بالترتيب، بينما زيت البابونج كان اقل نسبة



<i>Echinacea pallida</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
المخروطة، الزهرة المخروطية، الزهرة القنفذية	الأسماء الشائعة الأخرى
Cone Flower	الاسم الانكليزي
المركبة Asteraceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشبية معمرة، الجذور وتدية لحمية متعمقة، هي الجزء التي تحتوي المواد الفعالة

المكونات الفعالة فيه مواد تشبه الكورتيزون، معادن، مركبات فينولية مثل حمض السيكوريك، حمض كافاريك، إشيماكوسيد، ومختلف السكريات الأخرى، الزيوت الأساسية، غني بالبروتينات والحديد والنحاس ومحمل بالفيتامينات مثل فيتامين C، فيتامين H، فيتامين A، أحماض أساسية مثل الإيكنولون، الهومولين، إيبوكسيد الكاريفولين، مع متعددات الأستيلين وعدة عناصر أخرى.

الفوائد الطبية للنبات

١. علاج نزلات البرد والزكام والربو وأمراض الجهاز التنفسي واحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية وغرغرة لعلاج التهابات اللثة والحلق وتقوية المناعة ومقاومة العدوى والالتهابات المتكررة
٢. يمتلك نشاط شبيه بالكورتيزون، في ألمانيا ٢٠٠ تحضير صيدلاني من هذا النبات
٣. نشرت مجلة لانسيت للأمراض المعدية والتي أجريت مؤخراً في جامعة كونيكتك دراسة تحليلية لتقييم ١٤ دراسة أخرى . يقلل عشب إخناسيا من

فرص إصطاد نزلات البرد بنسبة ٥٨ % ويقلل عشب إخناسيا من مدة الإصابة بنزلات البرد إلى يوم واحد فقط . أضاف كريغ كولمان الأستاذ المساعد في كلية الصيدلة والمؤلف الرئيسي للدراسة أن عشب إخناسيا تمتلك فوائد قوية للوقاية من البرد كما إكتشفت أنها واحدة من العلاجات المنزلية الباردة. بالإضافة إلى ما ذكرته المجلة الطبية بأن المواد الكيميائية الموجودة في عشب إخناسيا يساعد في توقف نزلات البرد الفيروسية. ومع ذلك، فإن أهم نتائج إخناسيا هي تقوية الجهاز المناعي ومنع الإصابة بالالتهابات المتكررة ولها آثار قوية في تخفيف أعراض البرد.

٤. تعد الفيروسات والبكتريا هي أحد الجناه للإصابة بالعديد من الأمراض في جسمنا فوائد عشب إخناسيا المذهلة تشمل مقاومة الفيروسات والبكتريا عند تناول المنتظم لعشب الإخناسيا يمكن أن يعزز من صحة الجهاز المناعي عن طريق إنتاج خلايا الدم البيضاء . وعلاوة على ذلك، تم العثور على إشناسين بكمية وفيرة في عشب إخناسيا والتي لديها القدرة على منع الفيروسات والبكتريا من مهاجمة الخلايا السليمة . لقتل الفيروسات والبكتريا يجب أن تستهلك عشب إخناسيا بشكل طبيعي أو المكملات

٥. الحد من خطر الكوليرا، وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية، فإن الكوليرا أحد أعراضها الإسهال الذي يهدد الحياة وينتج عنه الوفاة في حالة عدم علاجه على الفور. شرب شاي إخناسيا يومياً يساعدك في الحد من خطر الكوليرا وهي أحد الفوائد الطبية الشاي إخناسيا التي يجب أن تضعها في إعتبارك. يمتلك عشب إخناسيا القدرة على تحقيق توازن السوائل في الجسم.

٦. مطهر، مدر للبول، مشهي، وخارجيا لعلاج الجروح والحروق والقروح فهي تساعد في علاج التهاب المساك البولية الشفاء من الجروح. المضادة للالتهابات، مضادة للبكتريا، مكافحة الإرهاق والإجهاد المزمن علاج مساعد لتقوية المناعة لمرضى السرطان

٧. لقد تم استخدام الأعشاب لفترة طويلة من الزمن كوسيلة لتحسين الصحة العامة وكان الهنود والقدماء الصينيين والبابليون والمصريين والأمريكيين من كبار استخدام الأعشاب بالرغم من أن العلاج بالأعشاب من العلاجات البديلة في العديد من البلدان المتقدمة ولكن لا تزال هناك بلاد تستخدم الأعشاب باعتبارها عنصر رئيسي ومن الأعشاب المستخدمة الإخناسيا.

٨. تحتوي منتجات التجميل والأدوية علي مستخلص الإخناسيا وهي أمنة الاستخدام

٩. مسكن طبيعي قوي عند تناول شاي الإخناسيا فعال في تخفيف الألم الناجم عن الأمراض المختلفة ومنها الصداع، الهربس،، الحصبة، السيلان، التهاب الحلق، التهاب اللوزتين، ألام المعدة، وجع الأسنان . وقد بدأ تاريخ استخدام اخناسيا في تخفيف الألم بداخل بوربوريا من قبل الهنود كمسكن للألم من خلال تناول شاي إخناسيا أو فرك عجينة الإخناسيا علي المنطقة التي تتأثر بالألم مباشرة

١٠. تحسين الصحة النفسية،عشب إخناسيا أحد الأعشاب الموصي بها لعلاج الإضطرابات العاطفية مثل القلق، الأرق، التوتر، الرهاب الإجتماعي. مرة أخرى الجرعة هي المفتاح ومن الأفضل الحصول علي ٢٠ ملجرام في وقت واحد وليس أكثر من ذلك . في الواقع، أن أخذ أكثر من ٢٠ ملجرام لكل جرعة يمكن أن تلغي فوائد الإخناسيا التي تساعد في تخفيف القلق والتوتر.

الملحوظات

1. الأشكال الدوائية لزهرة الإخناسيا كبسولات أقراص استحلاب مراهم جلدية
2. ما هي الآثار الجانبية لعشب إخناسيا؟ لا توجد آثار جانبية كبيرة بعد تناول إخناسيا. ومع ذلك، فإن تناول إخناسيا بكثرة يمكن أن يتسبب في رد فعل تحسسي إذا كان لديك حساسية للنباتات القطيفة، البانونج، أقحوان. الآثار الجانبية الشائعة للإفراط في تناول إخناسيا تشمل مشاكل الجهاز الهضمي، الدوخة، الغثيان. ولهذا تحتاج إلي توخي الحذر وإستشارة الطبيب. ويجب على النساء الحوامل تجنب تناول إخناسيا، لا يسبب استعمال زهرة الإخناسيا

زهرة الإخناسيا لتقوية المناعة

زهرة الإخناسيا لتقوية المناعة، هي زهرة برية تنتشر في جميع دول العالم وتعرف في بعض المناطق باسم القنفذية، تم اكتشافها لدى الهنود سكان أمريكا الأصليين، فيما كان البعض يستخدمها في بريطانيا لعلاج التيفود، الغرغرينا، الزهايمر بالرغم من فاعليتها الغير مؤكدة لهذه الأمراض، ولكنها أثبتت فاعليتها في علاج لدغات الثعابين، ألم الأسنان، التهاب الحلق، إذ أنها تحتوي على الأزهار على مادة الإخيناكوسيدز، بالإضافة للعديد من السكريات في الأوراق، وتستهمل جميع أجزاء في العلاج وذلك بقدرته على منع تكوين انزيم هيالورونيديز بالجسم، والذي يعتقد أنه يكسر الحواجز بين الخلايا والأجسام المعدية مما يعرض الجسم للعدوى .

تعد عشبة الإخناسيا من الأدوية الفعالة المتعددة العلاجات، فهي تعمل على تقليل آثار العدوى، مما يدفع البعض لتناولها من وقت لآخر لتقوية الجسم، إذ أن استعمالها باستمرار ومفرط يزيد من استثارة الجهاز المناعي، لذا ينصح بتناوله لمدة شهر والتوقف لما يقل عن ستة أسابيع قبل استعماله مرة أخرى، وتستهمل

أجزاء النبات من سيقان وأوراق وأزهار وجذور مجففة أو طازجة لتحضير الشاي أو عصير، أو مستحضرات العشب للاستخدام الخارجي .

وتستخدم أيضا في علاج



١. علاج التهابات المهبل وداء

المبيضيات أو الكنديدا

٢. التهاب الفم القلاعي

٣. عدوى الفطريات أو الخميرة

٤. علاج الصدفية والإكزيما

٥. علاج السحجات والجروح

والحروق

٦. علاج حب الشباب

نشرت الهيئة العامة للغذاء والدواء في حسابها الرسمي بـ twitter، عبر الوسم #كبسولة-خضراء، فوائد للأدوية التي تحتوي على زهرة الإخناسيا ذات الإسم العلمي (Echinacea-purpurea) ، حيث أنها تُساعد في تخفيف التهابات الجهاز التنفسي وأعراض البرد، ونجد بأن المادة الفعالة بها تسمى (Echinacea)، ويتم تناول الجرعه حسب ما هو مدون على عبوة المستحضر. كما حذرت الهيئة الحامل والمرضع ومرضى اضطرابات المناعة الذاتية من تناول الأدوية التي تحتوي على زهرة الإخناسيا . كما نجد أن هناك عدد من الأدوية تتعارض مع زهرة الإخناسيا ومنها: أدوية التي تتأثر بإنزيم (cytochrome P450 3A4 (CYP3A4)substrates) ، و إنزيم (cytochrome P450 1A2 (CYP1A2) substrates)، كذلك الأدوية التي تحتوي على الكافيين ، والأدوية التي تثبط من جهاز المناعة.

<i>Eucalyptus globulus</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
كافور كروي والصمغ الأزرق وكينا	الأسماء الشائعة الأخرى
Tasmanian Blue Gum, Alcanfor, Eucalyptus, Fever Tree, Iron Bark Tree	الاسم الانكليزي
الاسية Myrtaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة كبيرة مستديمة الخضرة، وأوراقها بيضية هي الجزء الفعال
المكونات الفعالة تحتوي الأوراق الجافة أكثر من ٢٪ حجم ١ وزن زيت
طيبار ويتكون من ٧٠٪ وزن ١ وزن 1,8-cineole، كما يحتوي الزيت على الفا
بينين وفيلاندرين وتريينول وسترونيلال وببيريتين ومواد قابضة ومواد مرة، يحتوي
زيت الاوراق على Cineol أو Cineole أو Eucalyptol، لها القدرة على طرد
بعض الحشرات وخصوصا البعوض، أن المزارعون يحرصون على زراعتها في
مزارعهم من أجل طرد الحشرات بطريقة طبيعية، لذا ينصح بزراع واحدة بالقرب
من المنزل من أجل التخلص من البعوض.

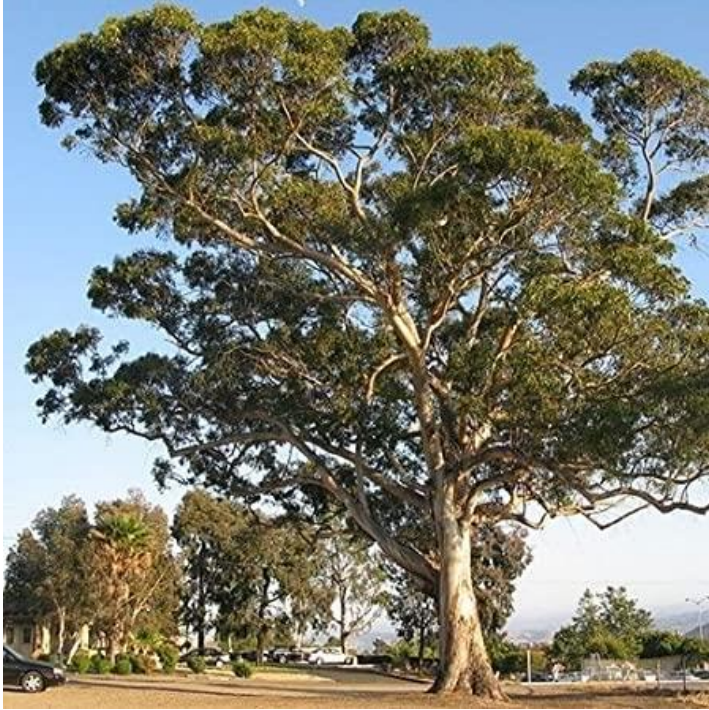
الفوائد الطبية للنبات



يعتمد استعمال زيت الكافور على مكوناته فكلما
زادت مادة السينول يصبح اكثر استعمالا في النواحي
الطبية، أما زيادة مادة الفلاندرين والبيريتون فتزيد من استعماله
في النواحي الصناعية. ويستعمل كمقشع وفي علاج التهابات الأنف

والحنجرة لصفاته المطهرة والربو، كما يستعمل في الدهانات الخارجية ويستعمل في الطب البيطري طارداً للبلغم، كما يستعمل في صناعة الصابون

الملحوظات يستخدم مستخلص الكافور ضد البكتريا السالبة لصبغة جرام. وإضافة مسحوق الأوراق أو مستخلصاتها إلى التربة المصابة بالفطريات R.solani أو F.solani التي تسبب أمراض أعفان الجذور يؤدي إلى تقليل النمو الميسليومي وتقليل نسبة إنبات الجراثيم .



<i>Fragaria vesca</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الشيليك، توت الارض، الفريز	الأسماء الشائعة الأخرى
strawberries	الاسم الانكليزي
Rosaceae الوردية	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرات صغيرة عشبية طولها ٢٠ سم، الثمار لونها أحمر لها رائحة عطرية
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
Se ١٩ P Fe Mg ١٤ Ca	B ₆ E A ٧٠ C
Mn Zn Cu ١٦٦ K ١ Na	B ₁ B ₂ B ₃ B ₅
الطاقة	المركبات (غرام)
٣٠ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٠,٦، دهون ٣٧
المواد الأخرى	كربوهيدرات ٢، ألياف ٣٠
كليسرين	الأحماض (%)
٣,٥- ٣ pH	ثيونين، ليوسين، برولين
مكملات الطعام	الماليك ٠,١٦
Dietary Fiber	الستريك ١,٠٨

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج حالات فقر الدم، و**إفلونزا الطيور**، منشط للمعدة ويساعد على الهضم، والمسكن الفعال لالام المفاصل
٢. من أغنى الثمار باليود، **فيتامين C و B** و**كاروتينيدات** وسكاكر وزيوت عطرية واحماض عضوية وبكتينات ومواد عفصية واملاح معدنية، يحول دون مرض الاسقربوط، العصير مبيض للاسنان.
٣. يحتوي على ال**ايلاجيك أسيد (Ellagic acid)** والتي لها دور فعال في منع نشوء مرض السرطان من خلال
 - أ. **انه مضاد قوي للتأكسد ويحوي فيتامين C**
 - ب. يحارب العوامل المسببة للسرطان ويبطل مفاعيلها
٤. نضارة الاسنان والبشرة والتهاب اللثة، عصير الثمار مع مسحوق الأوراق وذلك الموضع
٥. عسر البول والتهاب المجاري البولية، مطحون الجذور الجافة في قرح ماء مغلي ويشرب ثلاثة مرات يوميا
٦. ضعف الاعصاب والتوتر والجروح، مسحوق الأوراق الجافة في ماء مغلي، يبرد ويشرب، ويعمل منه كمادات توضع على موقع الالم

الملحوظات

١. لعلاج القولون، مطحون البذور في قرح ماء دافئ يشرب ثلاثة مرات يوميا
٢. التهاب المفاصل والروماتزم، مطحون الأوراق مع مطحون بذور الكرفس في قرح ماء مغلي، يبرد ويشرب مع كل وجبة طعام
٣. مغلي الأوراق لوقف النزيف عند النساء



<i>Helianthus annus</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
عباد الشمس، دوار الشمس، شمسي	الأسماء الشائعة الأخرى
sunflower	الاسم الانكليزي
Asteraceae المركبة	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي قائم، النورات صفراء والثمرة سبيلاء، سوداء او بيضاء
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من البذور

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٧٠٥P ١١٦Ca ٦٨٩K	٤B ₃ ٠,٢٥B ₂ ٠,٢B ₁
٢Mn ٥Zn ٧Fe ٣٥٤Mg	٠,٨B ₆ ٦B ₅
Se ٣Na ١Cu	٥٢E ١C A K
الطاقة	المركبات (غرام)
٥٧٠ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢٢، دهون ٤٩
المواد الأخرى	ألياف ١٠، كربوهيدرات ١٨
صبغات، كحول	الأحماض
حامض لينولييك، أرجنين، سيرين، ميثيونين، حامض بنزويك	

١. الزيوت وتشمل احماض شحمية مشبعة Stearic,Palmitic وغير مشبعة
.Arachidonic ،Linoleic ،Oleic

٢. الكيمياويات النباتية وتشمل Choline ،Betain ،Quercitin ،Resins ،Nuclein ،Glycosides ،Licithine ،Anthocyanine ،Quercimeritrin ،Cholesterin .

٣. الستيرويدات وتشمل Cholestonin،Faradiol،Amidiol
الفوائد الطبية للنبات

١. الزيت

أ. يخفض السكر في الدم، ومُثَقِّع؛ ومسكِّن للحمى

ب. لعلاج السعال والتهاب القصبات وعسر البول والديدان والامساك

٢. البذور

أ. مغذية

ب. لعلاج فقر الدم والضغط

ج. يمكن استعمالها كمقشع في إصابات القصبات والبلعوم والحنجرة والسعال

وكمدرر

د. لعلاج الإسهال الدموي وخفض مستوى السكر بالدم

٥. للوقاية من امراض القلب والسرطان والكولسترول

٣. مطحون الأوراق، لعلاج الروماتزم والحمى

٤. مطحون السيقان، لعلاج الجروح.

٥. شاي الزهور في معالجة أمراض الرئة والملاريا



<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
ورد الجمال، الختمة الصينية، الورد الصيني، الخطمية، الختمية	الأسماء الشائعة الأخرى
China Rose, Shoe Flower, Chinese Hibiscus. Hawaiian Hibiscus.	الاسم الانكليزي
Malvaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرة سريعة النمو، الاوراق ملساء خضراء، الازهار كبيرة مفردة ذات
الوان مختلفة حسب الصنف، الاوراق والازهار يحتويان على المواد الفعالة
المكونات الفعالة يحتوي النبات على كلوكوسيد Hibicin Hydrochloride و
Gossypetin و انثوسيانين و حامض الميرستك Myristic acid و Palmitic
acid و Campesterol وأوكزالات الكالسيوم وحديد وفيتامينات C و B₁ و B₂.

الفوائد الطبية للنبات تستعمل الأوراق التوجيهية في عمل شراب منعش عند
الإصابة بالحمى وفي عمل المراهم المهدئة. تستعمل جذور الخطمي لعلاج التهابات
الحنجرة والكحة والربو. والأزهار منقوعا في الماء المغلي المبرد في علاج



السعال والسعال الديكي والتهابات الرئة والربو. ويوجد
من الخطمي مستحضرات موجودة في الاسواق المحلية
على هيئة كبسولات وامزجة وصبغات واكياس شاي.
وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضرات
هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك السعال.

<i>Justicia adhatoda</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حلق السبع الشجري	الأسماء الشائعة الأخرى
Malabar Nut, Pavettia	الاسم الانكليزي
Acanthaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرة مستديمة الخضرة، الأوراق كبيرة رمحية هي الجزء الفعال مع الجذور

المكونات الفعالة يحتوي على قلويدات quinazoline و pyrroloquinazoline والتي يشكل بها vasicine المركب الرئيس، كما تحتوي قلويدات أخرى في الأوراق مشتملة vasicinone و adhatodine و adhatonine و vasicoline، فضلاً عن فلافونوات مشتملة apigenin و kaempferol و astragalين كما يحتوي على زيت طيار يضم ٣٦ مركب مختلف بالإضافة إلى احماض دهنية.

الفوائد الطبية للنبات لها تأثير في النزلات الشعبية والملاريا وعلاج الروماتيزم، فضلاً عن تأثيرها المبيد للحشرات.



<i>Lavandula angustifolia</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
اللاوند أو سنبل أو خزامى	الأسماء الشائعة الأخرى
English Lavender, Common Lavender, Dutch Lavender, spike lavender	الاسم الانكليزي
Lamiaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب معمر او شجيرات عطرية، الأوراق رفيعة ذات رائحة عطرية
الأجزاء المستعملة زيت اللاوند من القمم الزهرية والخضرية والذي تبلغ
نسبته ٥،٠% وكذلك الزيت من باقي اجزاء النبات.

المكونات الفعالة الزيت الطيار والذي يحتوي على ٣٠% على الأقل من
الأسترات مقدره كخلات اللينالول والتي هي المكون الأساسي للزيت، كما يحتوي
كحول لينالول وبعض التربينات مثل البينين والليمونين والسكوتربين والسينول.

الفوائد الطبية للنبات إن زيت اللافندر يستعمل مهدئ للتشنجات ومهدئ
للمعدة ولعلاج عدم الشعور بالراحة أو الأرق أو اضطرابات الأمعاء العصبية وقلّة
الشهية للطعام واضطرابات المعدة والاضطرابات العصبية للأمعاء وكذلك لعلاج
احتقان الصدر، كما يستعمل في المنتجات العطرية وأوراقه تطرد الحشرات.



<i>Linum usitatissimum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
صوف القماش	الأسماء الشائعة الأخرى
Flax	الاسم الانكليزي
الكتانية Linaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب حولي، الثمار كروية أو مستديرة هي التي تحوي مواد فعالة

المكونات الفعالة

1. ليغانان Lignans
2. بروتين ٢٢%، الزيت ٤٠%، يحتوي على حوامض دهنية غنية باوميكا ٣ الذي يفيد في خفض نسبة الكولسترول في الدم.
3. معادن ٤% وفيتامينات، اهمها B₆ و C
4. مواد هلامية ومواد حمضية وخمائر الفليكوسيد وكاروتين وانزيمات وسكر ومواد ازوتية و Cyanogenic glycoside Linamarin و Linamarase

الفوائد الطبية للنبات

1. لعلاج أمراض الجهاز البولي والتهابات الكلى والمثانة ويساعد على إدرار البول
2. تقليل الكولسترول وسكر الدم خفض ضغط الدم
3. الالتهابات الفيروسية، فهو مفيد في علاج الحصبة (Measles) والتهاب الغدة النكافية ويعالج نزلات البرد وجهاز التنفس التي غالباً ما تكون فايروسية الأصل.

٤. يستخدم الزيت شرباً ودهناً للقضاء على الخلايا السرطانية ومنها سرطان الدم الجلد والثدي والكبد والرئة والقولون والمعدة والكلية.
٥. ملين و يصفى الدم وفي معالجة التهابات المعدة ويسكن آلام المغص
٦. يعطي إحساساً بالشبع للراغبين بتخفيض الوزن.
٧. يعالج الانتفاخات التي تظهر على العمود الفقري وخارجياً مروخ جيد.
٨. يساعد في تنظيم عمل الغدة النخامية ويسكن الصداع المزمن
٩. ينظم عمل جهاز المناعة، ويدهن الصدر بالزيت
١٠. يسكن آلام المفاصل

الملحوظات

١. يطلق على زيت الكتان (الذهب السائل)، وإذا أردت علاج شافي عليك بالكتان الصافي
٢. أضف زيت الكتان على اللبن، وتناول وجبة تشعرك بالشبع
٣. كندا هي البلد المنتج الرئيسي لبذر الكتان في العالم
٤. بذر الكتان الأسمر يختلف عن بذر الكتان الأصفر باللون فقط
٥. يجب ان تتناول بذر الكتان المطحون خلال أسبوعين فقط، وإلا تغيرت خواصه

٦. يستفاد من الكتان أيضاً في صناعة الحبر، الورق، شباك الصيد، الصابون، مثبتات الشعر، النبتة للزينة في الحدائق



٧. وصنع منه قماش عرف بقماش الكتان والذي استعمله الفراعنة في التحنيط
٨. يوجد منه ٢٠٠ نوع أهمها

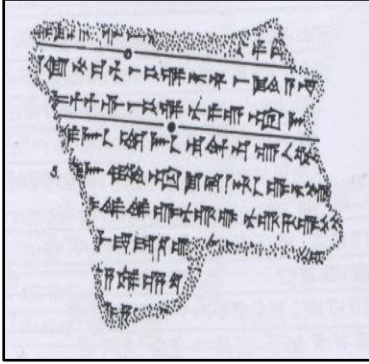
الكتان الأصفر *Linum catharticum*

الكتان الأسمر *Linum grandtitorum*

المحاذير

١. يجب عدم استعمال البذور غير الناضجة لإحتوائها على كلوكوزيدات سيانوجينية سامة قبل تحولها إلى مادة فعّالة.
٢. لا يستعمل مطحونا بذر الكتان بعد مرور خمسة اسابيع على طحنه لكونه يتزنخ.

مدونة آثارية ذكر فيها الكتان



<i>Malus communis</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
سيب، اسم فارسي (سيبويه)	الأسماء الشائعة الأخرى
Apple	الاسم الانكليزي
Rosaceae الوردية	العائلة (الفصيلة النباتية)

أشجار يصل ارتفاعها الى ٧ أمتار، الثمار كروية تمتاز بعدة ألوان حسب النوع.

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٥ Mg ٦P ٣Ca ١٠٠ K Mn Fe Cu Zn ١Na Si B Cr F	٠,٢ E B ₂ ٤ B ₆ ٩B ₃ ٤C K A B ₁
مكملات الطعام	المركبات (غرام)
Dietary Fiber	بروتين ٠,٣، دهون ٠,٣
الطاقة	كربوهيدرات ١٤، ألياف ٢,٤
٥٢ وحدة حرارية (كالوري)	الأحماض
المواد الأخرى	الماليك ٠,٧٢%، التارتاريك ٣,٣ - ٢,٩ pH البكيتين، الفلوريتين، الكيرسيتين
الكاروتينات ١٢٢ البيتاكاروتين ٣٥ ملغم/كغم الرماد ٠,٧ غم/١٠٠ غرام	

الفوائد الطبية للنبات

١. يهدئ ويخفف آلام التهاب الأعصاب
٢. خل التفاح يعمل على زيادة الخلايا المناعية نوع T، والمساعدة (CD₄) من ٢٢٤ إلى ٢٨٩، والقاتلة (CD₈) من ٥٠٠ إلى ٩٠٠، وعدد كريات الدم البيضاء (WBC) من ٥٠٥ إلى ٦,٩ مليون.
٣. ينشط الأمعاء، يمنع الإمساك المزمن ويساعد على التخلص من عسر الهضم والبدانة
٤. يفتت الحصى في الكلى والحالب والمثانة والمرارة، يزيل حامض البول، يدر البول، يسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد
٥. ينقي الدم، ينشط الكبد، يزيل الاحتقانات الصفراوية
٦. يخلص الجسم من الأحماض والدهون، ينشط القلب، يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، مضاد للتصلب الشرياني وضغطه المرتفع.
٧. الكيرسيتين quercetin الموجود في التفاح ينتمي الى مجموعة الفلافونويدات، التي تحمي من الإصابة بأمراض القلب والشرايين مشتملة على الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية
٨. مادة Glucarate دواء طبيعي متوفر في التفاح، لعلاج سرطان القولون وسرطان الثدي والكبد
٩. ربما يحتوي ماء قليل مقارنة مع بقية الفواكه، ولكن من أفضل الفاكهة المزيلة للعطش، بحيث يعوض الجسم عن السوائل المفقودة ويجدد النشاط والحيوية ويزيد من القدرة على العمل المضني، وهذا بسبب وجود السكريات.
١٠. خل التفاح لعلاج الام الأرجل والروماتزم والأكتاف والظهر والدوالي.
١١. التفاح لعلاج الوهن والاعياء والارق.

الملحوظات

١. يقول الامام علي بن ابي طالب (رضي الله عنه)
(كلوا التفاح، فانه نضوح المعدة).
٢. ورد ذكر التفاح بالتوراة (قُلْتُ إِنِّي أَصْعَدُ إِلَى النَّخْلَةِ وَأَمْسِكُ بِعُذُوقِهَا
وَتَكُونُ ثَدْيَاكَ كَعَنَاقِيدِ الْكَرْمِ، وَرَائِحَةُ أَنْفِكَ كَالْتَفَاحِ). سفر نشيد الأناشيد-
الإصحاح ٧ - أية ٨
٣. زرع في بلاد الرافدين (١٥٠٠ ق.م.) وفي مصر (٢٥٠٠ ق.م.) وفي
الصين (٥٠٠٠ ق.م.) وفي جرش بالاردن (٦٥٠٠ ق.م.) وفي اليونان
والرومان (٨٠٠ ق.م.) وفي بلاد فارس (٤٠٠ ق.م.).
٤. ورد التفاح في مَثَلٌ مشترك بين الشعوب، هو
(An apple a day keeps the doctor away)
(تناول تفاحة باليوم يبعد عنك الطبيب دوم).
٥. لا يجوز تناول بذور التفاح، لاحتوائها على مادة (الامجدالين) التي تسبب
الغثيان وصعوبة التنفس
٦. تناول عصير التفاح بكميات كبيرة يسبب الإسهال خصوصا عند الأطفال
٧. لا يخزن التفاح او عصيره لفترة طويلة لتعرضه للتلف والتأكسد
٨. قشور التفاح مفيد لاحتوائها على الألياف والأحماض الأمينية، للتفاح
البلدي، المستورد يرش بمواد شمعية للمحافظة عليه، لذا يجب عند تناول
التفاح المستورد ان يقشر.
٩. استخدم خل التفاح فهو مفيد جدا، وابتعد عن خل التفاح المقطر الذي فقد
الكثير من الفوائد
١٠. تناول تفاحة (حمراء مفضلة) قبل وجبة الافطار لتجنب تهيج (القولون)
١١. خفض وزنك بوجبات التفاح

١٢. معلومة رائعة (شم التفاح قبل أكله)، وأفعل كذلك مع من تحب؟
١٣. في التفاح متعة النظر واللمس والذوق والتذوق
١٤. التفاحة تشبه القلب، ولك في الفواكه تشابه الثمار مع أعضاء الإنسان.
١٥. عرف أبقرات الصفات الفعالة والشفافية لخل التفاح.
١٦. يعدل خل التفاح (pH) الجسم بشكل ممتاز
١٧. حين تحفظ خل التفاح في المنزل أو ثقتنيه من الأسواق، أعلم بأنه لم يضاف له مواد حافظة، لأنه لا يحتاجها
١٨. يفضل حفظ التفاح في قنينة مظلمة للمحافظة على المحتويات من الأكسدة.
١٩. ضع اللحوم والسّمك في خل التفاح، خلال الليل، ثم أطهيه، وتناول الغذاء الصحي وعد أصابعك بعد الأكل.

من المفيد أن تعلم

تخلو القصبات والقرى التي يزرع فيها التفاح، من المستشفيات



<i>Matricaria chamomilla</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
فلية، ربيان، زفيرة، دقيقة، بيبون	الأسماء الشائعة الأخرى
Camomill	الاسم الانكليزي
المركبة Asteraceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي، الأزهار لونها أصفر مخضرة تتجمع في نورات شبه كروية
المواد الفعالة

١. زيت طيار (٤، ٥ - ١٠%) وهو مكون من ٨٥% استرات احادية وثنائية الوظيفة للحوامض الاليفاتية والكحولات باوزان جزيئية واطئة، والذي يكون لونه أزرق، ومن مكونات الزيت الأخرى α -bisabolol و Apigenin و flavonoid glycosides ، و anthemic acid و tannic acid. ويحتوي اللاكتونات المتعاقبة التربينات Sesquiterpene lactons التي تشكل نسبة اعلى من ٦,٥% من اللاكتونات المتعاقبة.
٢. الحوامض الكاربوكسيلية والفينولية، ومنها حوامض Anthemic ، Tanic ، Flavonoids ، Comarins ، Ferulic ، Caffeic ، Quercitrin ، ومنها الابجنيين ، leuteolin glucosides, leuteolin ، quercetin ، apigenin ومشتقات resin ، thiophene
٣. الكامازولين والابجنيين واوكسيديات البيسابولول Spathulenol و bisabolol oxidase و Flavonoids و Comarins و mucilages وهي موجودة في أزهار البابونج وهي تمتلك تأثيرات صيدلانية، وقد وجد بأن الخاصية الصيدلانية للبابونج الالمانى تكون في الجزء المعزول من المستخلص الكحولى لهذا النوع، وتبين أنها تعود الى الابجنيين. وان

الابجين يقلل من Picrotoxin (مادة مرة سامة) المسببة للتشنجات. كما أن هذا الابجين يقلل من الفعالية الحركية من مكان الى اخر في الارانب، ولكنه أيضا يحدد ويقلل من القلق والتشنج العضلي ويزيد الفعاليات ضد التشنجات.

٤. المكونات الطيارة للبابونج هي اوكسيديات البسابولول (bisabolol oxides) نوع A بنسبة ٢٠ - ٢٣% و نوع B بنسبة ٨ - ١٢% و (bisabolon oxide A بنسبة ٧ - ١٤% و β - farnesene (E) بنسبة ٤ - ١٣% و α - bisabolol بنسبة ٨ - ١٤% و chamazulene بنسبة ٥ الى ١٧% و en-yn-dicycloether بنسبة ١٧ - ٢٢%، وان محتوى التربينات المعقدة هو عالٍ تصل نسبته الى تقريبا ٧٠% من الزيت الكلي.

٥. مجموعة فيتامينات ومعادن (خصوصا المنغنيز) وأحماض أمينية وكاربوهيدرات وألياف، الأنزيم المساعد Q (Coenzyme Q).
الفوائد الطبية للنبات

١. الجهاز التنفسي، يستخدم شاي البابونج وزيته في علاج الربو وتخفيف نوباته وكمهدئ تنفسي، حيث يمتلك البابونج تأثيراً مهدئاً للأنسجة (داخل الفم والانف والحنجرة) وأن استنشاق بخاره يساعد في التخلص من ضيق التنفس واحتقان الأنف والصدر والشعبات الرئوية وفي معالجة التهاب القصبات، وفي معالجة التهابات الجهاز التنفسي والمسالك الهوائية، ويستخدم الزيت لتخفيف السعال والتهاب البلعوم والحنجرة واللوزتين وتقرحات الفم، وللوقاية والعلاج من نزلات البرد والأنفلونزا.

٢. الجهاز الهضمي يساعد على الهضم، ويوفر الوقاية من الإصابة بقرحه المعدة ويساعد على التئامها، وكمضاد لالام البطن او المغص، كما يستخدم

كمشهي في حالات ضعف الشهية، ومزيل للحموضة، وكعلاج للتخمة وكتارد للغازات، والإسهال الشديد، ولعلاج التقلصات المعوية والمعدية وأمراض التهابات وتشنجات القناة الهضمية وتسكين آلام الناتجة عن هذه التشنجات دون أية أضرار جانبية وكذلك للمعدة المتشنجة عصبيا، وقد استخدم لمنع التداخلات المزعجة في القناة المعوية كمعالجة اضطرابات ومشاكل الأمعاء الدقيقة الصغرى كالتسمم المعوي بالغاز والتشنجات العصبية للمغص. ويستخدم فمويا للمعالجة العرضية للاضطرابات المعوية مثل التورم فوق المعوي ومعالجة التقلصات المؤلمة للأعضاء الهضمية الوظيفية.

٣. الفم يستعمل بشكل واسع ومؤثر كغسول للفم وتطهيره ولعلاج قرحات الفم واللثة ومنع الروائح الكريهة الناتجة عنه، ومسكن لآلام التجويف الفمي. ويستعمل بشكل كمادات لتقيحات الاسنان وعلاج لآلام الأسنان وإيقاف نزف أو تورم الأسنان او اللثة وأقراص ونقيع وصبغة البابونج تكون نافعة للتسنين عند الأطفال.

٤. الكبد يفيد في تحفيز الكبد ويزيد من إفراز الصفراء وتركييز الكولسترول في الصفراء البابونج يحوي عوامل مخفضة لسكر الدم والدهون الكلية في الدم، ولعلاج سرطان الكبد.

٥. العيون يعمل كغسول لالتهابات الاجفان وتهيجات العين والاضطرابات الأخرى الناتجة من أسباب اخرى (مثل الشد او الضغط العيني، تهيج العين بماء البحر او ماء السباحة للبرك او بالمحيطات الجوية المملوءة بدخان السكائر).

٦. الجهاز البولي معرق ومدرر وملين بصورة معتدلة كما ان مستخلصات وزيت البابونج (كدهان) تستخدم في علاج التهاب وحرقة البول في المثانة

والمسالك البولية والتاثير المهم الاخر للبابونج هو استخدامه في علاج البواسير، حيث يستخدم كدهان او مرهم في علاجها فهو علاج كافٍ للتخلص من الاضطرابات البولية، ويفتت الحصى.

٧. **الجهاز التناسلي** البابونج هو مقوي للجهاز التناسلي فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية وكمقوي رحمي ففي المختبر وجد بان المستخلص المائي للبابونج يسرع النشاط الرحمي وهو مفيد للتخلص من الاضطرابات التناسلية.

٨. علاج وتسكين الاضطرابات في الجهاز العضلي والشد العضلي والتشنج والتقلصات، وله تأثيراً مهدئاً يذهب الاعياء والتعب والهستريا والكوابيس والهذيان والاهتزازات والأعصاب والخوف والضيق النفسي وإزالة القلق والارهاق والارق، يؤخذ في حالة آلام العصبية والدوخة (الدوار) ولعلاج اوجاع الرأس والصداع وآلام الشقيقة، حيث يعمل كمسكن لهذه الأوجاع وآلام وله فعالية عالية كمقوي للأعصاب وكمادة لإزالة الآم العصب الوركى ومفيد في دوار السفر ودوار البحر والغثيان

٩. كعلاج لداء المفاصل والروماتزم وعرق النساء، وله تأثير مسكن ومريح لأنسجة العضلات الملساء واستخدم في علاج وجع الظهر

١٠. لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح، فهو يستخدم ككمادات لإصابات الجلد وينعم الأنسجة الجلدية المثارة وتستخدم مستخلصات البابونج لتسكين الألم وتهيجات الجلد والتقرحات والجروح النظيفة ولمساعدة منع إصابة وتضررات الجلد.

الملحوظات

١. (أكثر شراب منتشر بالعالم بعد الشاي) البابونج هو العشب الطبي الواسع الاستعمال الذي يمثل أشهر النباتات الطبية على الاطلاق ولا يكاد يخلو بيت

من بيوتنا منه، وشهرته ليست في الوطن العربي فقط، وإنما تمتد الى كل دول العالم، وذلك لقيمته العالية في التطبيق الشعبي، فقد استخدم كنبات طبي ولعدة قرون ولا يزال يستخدم لحد الآن وسيستمر استخدامه في المستقبل لفوائده الطبية الكثيرة.

٢. وصفه الاوربيون في كتابهم عن النباتات وبوجه خاص الاعشاب بانه "Alles Zutrant" أي الدواء او العلاج لجميع الامراض "Cure all" وورد البابونج في الموسوعة الصيدلانية الطبية لـ ٢٦ بلدا.

٣. قسم البابونج الى أربعة أنواع رئيسة هي A , B , C , D اعتمادا على تحليل نوعية وكمية الزيت الأساس

٤. أن كلمة "chamomile" مشتقة من الكلمة الأغرريقية Chamos أو Kamai تعني (ground) الأرض و melos تعني (apple) التفاح اشارة الى طبيعة النمو الأرضي الواطئ المستوى للنبات، وحقيقة الرائحة العطرية والقريبة من رائحة التفاح التي لاحظها الاغريقون لأول مرة

٥. اليونانيين القدماء اعتبروا هذا العشب إحدى الأعشاب التسعة المقدسة التي وهبها الآله وودن للعالم.

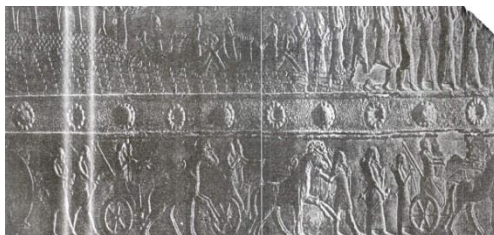
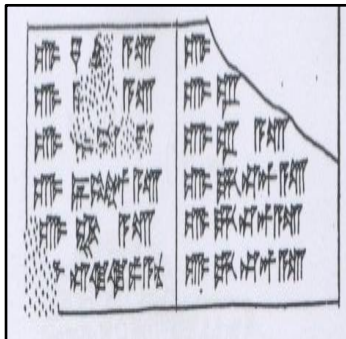
٦. اعتبره المصريون هدية من اله الشمس عندهم، وقيموه فوق كل الأعشاب الأخرى لقيمته، واستخدموه لشفاء الامراض، يسمى بالفرعونية (تهيوعب)، وقد عثر العلماء على زهور واغصان النبات في بعض المقابر الفرعونية بصعيد مصر التي يرجع تاريخها الى حوالي سنة ١٥٥٠ ق.م.

٧. من أنواعه، يوجد البابونج الروماني Roman chamomile واسمه العلمي *Chamaemelum nobile* وكذلك Cape chamomile واسمه العلمي *Eriocephalus spp.* والذان لا يزرعان تجارياً بالمقارنة مع البابونج الألماني.

أسمه في اللغة السومرية (LAG A . SA / LAG GAN) تقابلها في اللغة الاكديّة المفردة (kirban / kurban eqli) بمعنى (هبة الحقل/ قربان

(الحقل)

مدونة آثارية ذكر فيها البابونج



<i>Nigella sativa</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حبة البركة، الشونيز	الأسماء الشائعة الأخرى
cumin Black ،Black seed ،Nigella	الاسم الانكليزي
Ranunculaceae الشفوية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي حولي شتوي، الثمرة علبة تحتوي بذور سوداء هي الجزء الفعال.

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الحبوب الجافة

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٥٨ P ،٧٥Ca ٥٣ K	٧ B ₆ ٨B ₁ ١٦ C
٢Zn ١Fe ٧٢Mg	٦٣ B ₃ A K
Cu Mn	٤B ₉ ٦ B ₂ ٣٤ E
الطاقة	المركبات (غرام)
٥٠ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢٥، دهون ٣٥،
المواد الأخرى	ألياف ٧، سكريات ٢٠
فلافونويات، الصابونيات	الأحماض
	الماليسيك والبالمتك والستياريك الأوليك واللينوليك واللينولينك

١. تحتوي البذور على ٢,٥ - ٥,٠ % زيت طيار من المادة الجافة، ويتكون الزيت من ٣٠ - ٤٠ % الدهيات.

٢. يقدر محتوى الحبة السوداء من الزيوت الثابتة بنحو ٣٧% و يشمل الأحماض الدهنية المشبعة مثل المايرستك و البالمك و الستياريك و الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل الأوليك و اللينوليك و اللينولينك و الاليكوسادينويك و الستيروولات.

٣. السكريات احادية مثل الفا و بيتا كلوكوز و ثنائية مثل السكروز

٤. تحوي الحبة السوداء على الأحماض الأمينية الاساسية مثل الهستيدين

و الفالين و الليوسين و غير الاساسية مثل التايروسين و الكلايسين و الالنين

٥. تحتوي حبة البركة على مادة Nigellone وهي أحد مضادات الأكسدة

الطبيعية وكذلك الكلوتاثيون، كما تحتوي البذور على حمض الأرجينين.

البذور الحبة الدمشقية تحتوي على الميلانتين و الدمشقين Damasin و على

زيت دسم غني بالفيتامين E. تمتاز الحبة السوداء الدمشقية برجحان

خواصها المنومة لفعالها المخدر المركزي، كما أن مادة الدمشقين تعتبر مادة

كولينرجية تشبه بذلك البلوكاربيين فهي تدر اللعاب و تنبه نهاية الأعصاب.

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج للمرارة و الكبد و خافض لضغط الدم، لعلاج للسعال و الربو و السعال

الديكي، و علاج لمرض السكر، و علاج لحصوات الكلى و المثانة، و علاج

للقىء و الغثيان، و علاج لحالات الضعف الجنسي، و علاج للصدفية، و علاج

للالتهابات بين الفخذين، و علاج لحالات التهاب القلب و ضيق الأوردة،

و علاج لحالات البهاق و البرص و مزيل للثآليل و علاج لآلام الظهر

و الروماتيزم بأنواعه، و علاج لحالات الحموضة و جميع آلام المعدة، و علاج

لحالات أمراض النساء و الولادة، و يحافظ على جمال الوجه. الصبغة

المستخلصة من بذور الحبة السوداء لها خواص مسكنة حيث توصف

كغرغرة لتسكين آلام الأسنان.

٢. لا تستطيع *Basilus subtilis* وهي من الجراثيم، النمو في وسط غذائي يحتوي على الحبة السوداء لان للحبة السوداء صفة المضادات الحيوية.

٣. تنظم نضج و تجديد الخلايا البيض.

٤. تنظم شدة الاستجابة الخلوية و الخلطية و الالتهابية.

٥. تحديد نوع الاستجابة المناعية .

٦. الحبة السوداء تشن حرب سوداء بلا هوادة على الخلايا السرطانية أولا وتزيد من مناعة الجسم بطريقة مذهلة ثانيا، ففيها شفاء من كل داء، واثبتت انها تعالج سرطان الدم والبروستات.

٧. تستعمل البذور كمحسن لطعم المأكولات إذ تضاف إلى الخبز، وفي عمل التوابل.



٨. مقوي لجهاز المناعة

٩. لازالة التوتر العصبي

١٠. لعلاج الخمول والكسل

١١. منشط للذاكرة وسرعة الإدراك.

الملاحظات

١. للحبة السوداء حوالي (٢٠) أسم محلي في الدول العربية (حبة البركة، كمون أسود، الشونيز، الحبة المباركة، الكمون الاكل، الشمسة، مجسطة، كلونجي، منجزال، الفقاح الأسود، شينيز، سانوج، سينوج، سياه دانه، شنيز، شهنيز، كمون بري، قزحة، قحطة).

٢. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (في الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا السام). قال ابن شهاب والسام الموت، والحبة السوداء الشونيز. رواه

البخاري - ٥٣٦٤

٣. وورد ذكرها في التوراة (ان الشونيز لا يدرس بالنورج ولا تدار بكرة العجلة على الكمون بل بالقضيب يخبط الشونيز والكمون بالعصا). التوراة

- سفر اشعيا - الاصحاح ٢٨ - الاية ٢٧

٤. سجل اول استخدام للحبة السوداء في عهد توت عنخ امون وقد لعبت دورا هاما في ذلك العصر وكانوا يسمونها شنتت.

٥. يضم الجنس *Nigella* (٢٠) نوعا مختلفا لنباتات حولية شتوية من اهم أنواع الحبة السوداء *Nigella sativa*. وهناك نوع اخر يسمى *Nigella damascena* (الدمشقية) يستخدم الزيت الطيار لهذا النوع في العطور.

رسالة ماجستير عن الحبة السوداء

حصلت الطالبة مها مساعد يحيى عبد الله البراز على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص علاج الأسنان التحفظي، عن رسالتها الموسومة ((التأثير المضاد للجراثيم لمستخلصات بذور الحبة السوداء كغاسل لقناة الجذر)) ٢٠٠٥، اظهرت النتائج أيضا عدم تمكن محلول المستخلص المائي للحبة السوداء بتركيز ٠,٤% من القضاء على أي من الجراثيم المختارة خلال أي فترة زمنية ، بينما بدأ المستخلص الكحولي للحبة السوداء بتركيز ٠,٤% تأثيره المضاد بعد خمس دقائق على الكلييسلا وبعد عشرة دقائق على المبيضات البيضاء و المكورات السبحية الغائطية و الاشيريكية القولونية، بينما لم يتمكن من إزالة المكورات العنقودية الذهبية خلال أي فترة زمنية. أوضحت النتائج بأن محلول المستخلص الكحولي للحبة السوداء بتركيز ٠,٤% له قابلية فعالة لقتل الجراثيم عندما يستخدم سريريا كغاسل لقناة الجذر، حيث أنه لم يكن مختلف معنويا عن هايبوكلورايت الصوديوم و كلورهيكسدين كلوكونيت و لكنه مختلف معنويا عن المحلول الملحي الفسلجي.

رسالة ماجستير اخرى عن الحبة السوداء

حصلت الطالبة ندى زهير محمد على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص صناعة الأسنان، عن رسالتها الموسومة ((تأثير اضافة بعض المواد الكيميائية على الخواص الفيزيائية والكيميائية للحجر السني))، عام ٢٠٠٥، اضيفت ثلاث أنواع من المواد الكيميائية (Rosin , Nigella sativa)، وتم الحصول على اعلى قيمة للمقاومة الانضغاطية والصلابة السطحية بعد اضافة مادة Rosin

الافاق العلمية للحبة السوداء وكورونا

١. قناة FOX ولقاء مع احد المختصين، يتحدث عن استخدام الحبة

السوداء في علاج الفيروسات

NEW STUDY
Taking Chloroquine Fights Off
COVID-19 in 6 Days

KALONJI

www.roymedical.com
Nigella Sativa seed and oil works as

٢. Thymoquinone الثيموكوينون مركب نباتي موجود في نبات الحبة السوداء، يستخدم هذا المركب في علاج الملاريا

American Journal of Pharmacology and Toxicology 2 (2): 46-50, 2007
ISSN 1557-4962
© 2007 Science Publications

***In Vivo* Anti-malarial Tests of *Nigella sativa* (Black Seed) Different Extracts**

Abdulelah, H.A.A. and Zainal-Abidin, B. A. H.
School of Biosciences and Biotechnology, Faculty of Science and Technology
National University of Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia

Synthesis of Thymoquinone-Artemisinin Hybrids: New Potent Antileukemia, Antiviral and Antimalarial Agents

Tony Fröhlich,¹ Christoph Reiter,¹ Mohamed E. M. Saeed,² Corina Hutterer,³ Friedrich Hahn,³ Maria Leidenberger,⁴ Oliver Friedrich,⁴ Barbara Kappes,⁴ Manfred Marschall,³ Thomas Efferth² and Svetlana B. Tsogoeva^{1*}

¹ Organic Chemistry Chair I and Interdisciplinary Center for Molecular Materials (ICMM), Friedrich-Alexander University of Erlangen-Nürnberg, Nikolaus-Fiebiger-Straße 10, 91058 Erlangen, Germany.

² Department of Pharmaceutical Biology, Institute of Pharmacy and Biochemistry, University of Mainz, Staudinger Weg 5, 55128 Mainz, Germany.

³ Institute for Clinical and Molecular Virology, Friedrich-Alexander University of Erlangen-Nürnberg, Schlossgarten 4, 91054 Erlangen, Germany.

⁴ Institute of Medical Biotechnology, Friedrich-Alexander University of Erlangen-Nürnberg, Paul-Gordon-Straße 3, 91052 Erlangen, Germany.

* Corresponding author: E-mail: svetlana.tsogoeva@fau.de



.. 2014 Dec; 17(12): 950–957|Iran J Basic Med Sci

PMCID: PMC4387230
PMID: 25859298

Thymoquinone: an emerging natural drug with a wide range of medical applications
1,* and Peter M Eckl²Mohannad Khader

Article notes Copyright and License information DisclaimerAuthor information

[This article has been cited by other articles in PMC](#)

[:Go to](#)

Abstract

Nigella sativa has attracted healers in ancient civilizations and researchers in recent times. Traditionally, it has been used in different forms to treat many diseases including asthma, hypertension, diabetes, inflammation, cough, bronchitis, headache, eczema, fever, dizziness and influenza. Experimentally, it has been demonstrated that *N. sativa* extracts and the main constituent of their volatile oil, thymoquinone, possess antioxidant, anti-inflammatory and hepatoprotective properties

In this review we aimed at summarizing the most recent investigations related to a few and most important effects of thymoquinone. It is concluded that thymoquinone has evidently proved its activity as hepatoprotective, anti-inflammatory, antioxidant, cytotoxic and anti-cancer chemical, with specific mechanisms of action, which provide support to consider this compound as an emerging drug. Further research is required to make thymoquinone a pharmaceutical preparation ready for clinical trials

<i>Ocimum basilicum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حوك، حبق، مشموم، رعاف، حומר	الأسماء الشائعة الأخرى
(Raihan) ,Myrtle,Basil	الاسم الانكليزي
Lamiaceae الشفوية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات قائم غزير التفريع، الجزء الفعال البذور والأوراق والأزهار
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٩٦P ١٥٤Ca ٤٦٢K	B ₉ ٠,٩B ₃ ٠,٧B ₂ ٠,٢B ₁
١,٤Mn ٠,٥Zn ٣,١Fe ٨١Mg	١٨C ٠,٢١B ₆ ٠,٢٣B ₅
٤Na ٠,٣Cu	E A K
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٧ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢,٥، دهون ٠,٢
المواد الأخرى	ألياف ٤، كربوهيدرات ٤,٤
Anethole, Estragole	الأحماض
linaloo, Borneol, Ocimene , Comphor	

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج السعال الجاف.
٢. لعلاج نزلات البرد
٣. طارد للغازات ومدر للبول ولعلاج المغص والإسهال
٤. لعلاج ويبرئ الأورام الحادثة في الحالبين

٥. الريحان يريح المعدة ويقضي على الخلايا السرطانية فيها
٦. يستعمل كمادة رئيسة في معالجة امراض الفم والأسنان
٧. لطرد الديدان الصغيرة من الأمعاء
٨. الدهن (دهن الجماجم)لعلاج الروماتزم والأعصاب
٩. لشفاء والتئام الدمامل والبثرات الجلدية
١٠. تخفيف تقلصات المعدة والتشنجات العضلية

الملحوظات

١. ذكر (الريحان، ريحان) في القرآن الكريم في سورة الرحمن ١٢ والواقعة ٨٩. قال تعالى چ ك ك گ چ الواقعة (٨٩)
 ٢. عن النبي صلى الله عليه وسلم قال... (الفاجر الذي يقرأ القرآن كمثله الريحانة، ريحها طيب وطعمها مر..). البخاري - ٤٧٣٢
 ٣. يستعمل كتابل في الطبخ لإثارة الشهية للطعام، ويستعمل في تتبيل اللحوم المطبوخة، وقد يضاف زيتة إلى بعض الأغذية لتعطيرها كالحلويات والفطائر والصلصات.
 ٤. يستعمل في صناعة معاجين الأسنان والصابون والنشوق والعطور وللزينة.
- كان عمر بن الخطاب يقول (كنت أتمنى أن أكون بائع ورد وريحان، فأن فاتني الريح لم يفتني العطر)



<i>Cinchona officinalis</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الكينين	الأسماء الشائعة الأخرى
Quinine و Cinchona	الاسم الانكليزي
Rubiaceae البنية	العائلة (الفصيلة النباتية)

أشجار دائمة الخضرة، الأوراق سيفيه رمحيه الجزء الطبي القلف
المكونات الفعالة يوجد في القلف حوالي ٢٥ قلويد تشكل حوالي ١٨ % من
أهمها Quinine و Quinidine و Cinchonine و Cinchonidine ومواد
تانينية Cinchotannic acid
الفوائد الطبية للنبات

علاج مذهب للملاريا، مادة مقوية للدم، مساعد في عملية الهضم، علاج تليف
عضلات القلب.

الملحوظات

١. استخدامه بكميات عالية يؤدي إلى فقد السمع والبصر.
٢. يدخل في صناعة معاجين الأسنان لتقوية اللثة.
٣. عولجت زوجة حاكم بيرو به عام ١٦٣٨ م بعد إصابتها بالملاريا.



<i>Olea europaea</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الشجرة المباركة، أزمور، الميعة، زبوج	الأسماء الشائعة الأخرى
(Zaiton), Olive	الاسم الانكليزي
Oleaceae الزيتونية	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة دائمة الخضرة، أوراقها ذات لون أخضر داكن، الثمار لونها أخضر وبنفسجي وأصفر وأسود، حسب النوع. الجزء الفعال الثمار، الزيت، الأوراق.

المواد الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٤ Mg ٣P ٨٨Ca ٨ K ٠,٢Mn ٨٧Na ٣Fe	٦٥E B ₁ B ₆ ٩ C ٣ B ₃ B ₂ A K
الطاقة	المركبات (غرام)
١٤٤ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٠,٥، دهون ١١، ألياف ٣,٢، كربوهيدرات ٦,٦
المواد الأخرى	الأحماض
تانينات، صابونيات، فلافونات ٣,٨ - ٣,٦ pH الرماد ٣ غم/١٠٠غم	الأولييك والبالمتيك والينولييك والاستياريك والميرستيك

يلاحظ انخفاض في المعادن والفيتامينات الموجودة في ثمار الزيتون، لأن القيمة العلاجية هي في زيت الزيتون.

الفوائد الطبية للنبات

١. ثمار الزيتون تخفض السكر، والكوليسترول الضار في الدم (LDL) ويقاوم الشيخوخة ويقي من تصلب الشرايين ويقي قمل الرأس ويزيد في الانتصاب، وتستعمل أوراق شجرة الزيتون في معالجة أمراض الأسنان واللثة عند مضغها خضراء.

٢. أوراق الزيتون ضد ارتفاع ضغط الدم وعلل ذلك بوجود مواد فعالة كثيرة مثل الفلافونيدات والأوليوزيد وحامض الكليكوليك والاريدويد، وكذلك أيضاً تقوم هذه المواد بتوسيع الشرايين التاجية من دون أن تخفض نشاط القلب، توسع ورقه الزيتون الشرايين وتلينها. وتحتوي الورقة كذلك على نسبة عالية من المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والسيليكا والكبريت والبتوتاسيوم والصوديوم والحديد والكلور. كما تحتوي أحماض دهنية وعضويه إضافة إلى زيت عطري. وتجعل كل هذه المكونات ورقه الزيتون ليس فقط مخفضه للضغط وملينة للشرايين بل أيضاً مخفضه للسكر ومدررة للبول.

زيت الزيتون Olive oil ويسمى أيضا الزيت الحلو، ونحصل عليه من ثمار

الزيتون بعد عصرها وأهم مكوناته **Oleic acid ٦٥-٧٥%** Linoleic acid

Palmitic acid ١٠%

على عكس الدهون الأخرى يحمي الجسم من أمراض تصلب شرايين القلب، يؤدي تناول الزيت إلى هدوء الأعصاب والى انخفاض ضغط الدم المرتفع وتحسين حالة مريض السكر المرضية والجليسريدات الثلاثية. هو مصدر رئيسي في الغذاء ويستعمل في تحضير حشوات الأسنان وملين وملطف للشعر وصناعة الصابون والملصقات والمروحات

١. يقي المفاصل من التصلب

٢. يوسع الشرايين التاجية

٣. لعلاج الصدر من الالام الانفلونزا ومزيل لآلام الذبحة الصدرية

٤. هدوء الأعصاب

الملحوظات

١. كل الكتب السماوية تحدثت عن زيتون، ورد لفظ (الزيتون، زيتونة، زيتونا) في القرآن الكريم (٦) مرات، في سور (الانعام/٩٩ و ١٤١ والنحل/١١ والنور/٣٥ وعبس/٢٩ والتين/١)
قال تعالى {وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ} الأنعام (١٤١)
٢. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (اتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) ابن ماجه (٣٣١٠).
٣. يقول الامام علي بن ابي طالب (رضي الله عنه) (ادهنوا بالزيت وائتدموا به، فان دهنه الاخيار، وادام المصطفين)
٤. التوراة (فأتت اليه الحمامة عند المساء وإذا ورقة زيتون خضراء في فمها. فعلم نوح ان المياه قد قلت عن الارض). سفر التكوين - الاصحاح ٨ - الآية ١١
٥. الانجيل (وخرج ومضى كالعادة إلى جبل الزيتون. وتبعه أيضا تلاميذ). إنجيل لوقا - الإصحاح ٢٢ - الآية ٣٩
٦. الزبور (أما أنا فمثل زيتونة خضراء في بيت الله وثقت برحمة الله إلى الدهر والأبد). المزمور ٥٢ - الآية ٨
٧. جعلت حمامه نوح من شجره الزيتون رمزا للسلام والمصالحة وجعلها الإغريق رمزا للقوة والقدرة والحكمة إذ أنهم عدوها شجره الآلهة. فيما بعد جعلوا منها كذلك رمزا للنصر فتوجوا أفضل الرياضيين في الألعاب الأولمبية بأغصان من الزيتون. حافظ الرومان على رمز المجد هذا

وجعلها المسيحيون رمزا دينيا ورمزا للآلام لان يسوع تألم في بستان الزيتون العائلة الزيتونية Oleaceae وهذه العائلة تضم ما يقارب ٣٠ جنسا واكثر من ٦٠٠ نوع ويتضمن الجنس Olea ٣٥-٤٠ نوعا

٨. وجدت شجرة الزيتون منذ ٨٠٠٠ سنة

٩. سكان حوض البحر الابيض المتوسط اقل اصابة بالسرطان

١٠. يخفض من سرطان الثدي والرحم والمعدة والقولون

١١. كان زيت الزيتون يستهلك قبل ٣٠٠ سنة ق.م.

١٢. أفضل زيت الزيتون، العصرة الأولى لزيتون حصد خلال ٢٤ ساعة فقط

وضع في قناني غامقة، ولمدة سنة من تاريخ الانتاج

١٣. أن الزيتون المزروع حاليا تطور من الزيتون البري الذي يعد أصل

الزيتون الحالي وتزيد اصنافه على ١٠٠٠ صنف يوجد منها في العراق

اكثر من ٤٠ صنفا. يبلغ الإنتاج العالمي من ثمار الزيتون حوالي

١٩،١٠٢،٠٠٠ طن، و تصدر اسبانيا المركز الأول من الإنتاج العالمي،

و تونس تصدر الإنتاج عربيا.

١٤. مقالنا (التين والزيتون، هل هما علاج للعقم)، المنشور في موقع

(موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة)، بتاريخ ٢١/١٠/٢٠١١م

أذا كان زيت الزيتون من أفضل الزيوت، وثمره الزيتون من أفضل الأطعمة،

فان أوراق الزيتون من أفضل العلاجات.



<i>Peganum harmala</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حرمل أو حرملان أو حرملة أو سذب بري أو حرف بابلي	الأسماء الشائعة الأخرى
Harmal, Syrian Rue, Wild Rue, Esfand	الاسم الانكليزي
Zygophyllaceae, Nitrariaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات عشبي معمر، الثمار علبة شبه كروية، البذور منقرة ومستديرة لونها بني غامق الأوراق والبذور والجذور هي الاجزاء التي تحوي المواد الفعالة المكونات الفعالة تحتوي البذور والجذور على القلويدات الآتية حرملين Harmaline وحارمين Harmine والحارمول Harmol والبيجانين Pyganine وتشكل حدود ٤% من وزن البذور، كما فصل منه أيضاً قلويد بيجارين Pagarine من الساق والأزهار.

الفوائد الطبية للنبات

استعملت بذور الحرمل كمخدر وطارد للديدان وقد تحرق الأوراق وتستنشق الأبخرة لشفاء الصداع والآلام العصبية ويؤكل قليل من البذور لعلاج الأزمات



الصدرية، كما يستخلص من البذور زيت لعلاج العيون وكذلك للأمراض الجلدية، كما يستخدم مسحوق البذور لإدرار الحليب عند السيدات، وفي تقوية الناحية الجنسية عند الرجال.

استنشاق دخان البذور يقتل البكتريا

والطفيليات المعوية أما الجذور عند حرقها تؤدي إلى قتل القمل والحشرات والديدان المعوية وخاصة الديدان الشريطية.

قام احد الباحثين بإجراء دراسة تتناول تأثير مستخلص بذور الحرمل على الفيروسات وبالأخص فيروس (HSV - 1) Herpes simplex virus type 1 ، إذ درس تأثير المستخلص على تكاثر الفيروس خارج الجسم in vitro واستخدمت عدة تراكيز في ذلك وهي 100 - 500 - 571 - 667 - 800 - 1000 ملغم / مل in vitro ، وكان التركيز 667 ملغم/مل هو التركيز المؤثر وغير السام على الخلايا، مما دلل على وجود مادة مضادة للفيروس HSV - 1 ، في المستخلص anti - HSV-1 - substance .

الملحوظات

١. حصلت الطالبة زهراء عادل داؤد النعيمي، على شهادة الماجستير من جامعة الموصل/ كلية الطب البيطري عن رسالتها الموسومة (تأثير مادتي الحرمل و الليفاميزول على التفاعلات النسجية الناجمة بعد التلقيح بمرض المارك) ٢٠١١. وجدت ان تأثير الحرمل كان سلبياً وخصوصاً على الكلية والكبد كما كانت الكلية من اشد الأعضاء تأثراً بذلك.

٢. تستخدم المحفظة المجففة للبذور في تركيا في داخل الدور والمركبات لغرض حمايتها من العين الحاسدة " The evil eye " أما في العراق و إيران فضلاً عن تركيا فتمزج مع بذور أخرى وتوضع في الفحم الحار المتقد وعند احتراقه يصدر أصوات فرقة ويحرر دخاناً ذو رائحة عطرة وزكية ، تحضير صبغة حمراء منه ، وبالنسبة لباقي أجزاء النبات كالسيقان و الجذور والبذور أيضاً فقد استخدمت في صناعة الحبر والصبغات والوشم.

<i>Phoenix dactylifera</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
رطب، بلح، عجو	الأسماء الشائعة الأخرى
(Nukhl), Date , Palm	الاسم الانكليزي
النخيلية <i>Palmae</i>	العائلة (الفصيلة النباتية)

النخيل اشجار غير متفرعة ذات جذع، الثمار خضراء تتحول الى الأصفر أو الأحمر، ثم البني

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٦٠ P ، ٥٠ Ca ، ٦٥٠ K	٠,١ B ₆ ٢ B ₃ ، C
٥٠ Mg Zn Cu Mn Fe	B ₁ B ₂ A E K
الطاقة	المركبات (غرام)
٣١٦ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢,٢ ، دهون ٠,٦ ،
المواد الأخرى	كربوهيدرات ٧٥ ، ألياف ٨,٤ ، سكريات ٣٥
إسترون، ستيرون، الروتين	الأحماض (غرام)
	ليوسين ٠,٨ ، ارجنين ٠,١٣ ، كلوتاميك ٠,٣٥ ، برولين ٠,١٣

الفوائد الطبية للنبات

١. تناول فاكهة النخيل (رطب وتمر) على مدار السنة، صباحاً، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر) البخاري (٥٤١١) ومساءً، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إذا كان أحدكم صائماً فليفطر على التمر، فإن لم يجد التمر فعلى الماء فإن الماء طهور) أبو داود (٢٣٥٥)

٢. تناول الرطب والتمر قبل اللحوم، قال تعالى {وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ* وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} الواقعة (٢٠-٢١) وقال تعالى {وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} الطور (٢٢). طعام أهل الجنة تبدأ بالفاكهة ثم اللحوم. وفي الدنيا الفاكهة قبل الطعام للمحافظة على الصحة. وفاكهة التمر تكون المفضلة. لأن الفاكهة تحوي سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص ومصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة، فالأمعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة فيرتوي الجسم وتزول أعراض الجوع ونقص السكر، في حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاثة ساعات حتى تمتص أمعاؤه وتبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول. من هذه الخلايا التي تستفيد بسرعة هي خلايا جدر الأمعاء والزغابات المعوية حيث تنشط بسرعة عندما تصلها السكاكر الموجودة بالفاكهة (وأفضلها التمر) وتستعد للقيام بوظيفتها على أتم وجه في امتصاص مختلف أنواع الطعام والتي يأكلها الشخص بعد الفاكهة.

٣. يعتبر الرطب والتمر غذاء نموذجياً ومنافساً لعسل النحل لمرض فقر الدم نظراً لارتفاع نسبة الحديد فيه، كما أنه مساعد رائع لعلاج ضعف العظام والكساح نظراً لارتفاع نسبة الكالسيوم فيه. وأكدت الدراسات الطبية المعاصرة أن تناول الرطب والتمر يحافظ على مستوى نشاط وحيوية

الكليتين، ويزيد من إدرار البول، ويمنع من تكوين الحصوات ويعالج التهاب المسالك البولية، ويساعد على الهضم، وينظف القولون ويمنع الإمساك. وهو يداوي أمراض الصدر والرئتين ويمنع انتفاخ البطن وينفع سيلان الرحم عند النساء ويمنع نزف الدم من البواسير.

٤. الألياف وهي مواد سليلوزية (كاربوهيدرات معقدة) وشبه سليلوزية وهذه مواد أساسية في مكونات جدران خلايا التمر، إن كل ١٠٠ غم من التمر تحتوي على ٨,٤ غم من الألياف (تختلف النسبة حسب نوع التمر). إن هذه الألياف مفيدة لحركة الأمعاء بسبب امتصاصها للماء وانتفاخها وتنبيه حركة الأمعاء لذلك فإن التمر تمنع نشوء تهيج القولون (irritable bowel) ويمكن كذلك استعمالها لعلاج هذا المرض والذي يسبب آلاماً في البطن وإمساك أو إسهال وانتفاخ في البطن وغيثان وفقدان للشهية.

٥. إن نسبة البروتينات قليلة جداً مقارنةً بالثمار الأخرى وكل ١٠٠ غم من التمر يحتوي على ٢,٢ غم من البروتينات ولكن بالرغم من قلتها فإن هذه البروتينات تحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية للإنسان.

٦. نسبة الدهون في التمر ضئيلة جداً ونسبتها ٠,٦ % وهذا بحد ذاته جيد لعدم تسببها في زيادة الدهون في الدم.

٧. تعد التمر مصدر غني بالمعادن الضرورية للإنسان مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد، إن كمية المغنيسيوم والحديد في التمر تغطي ٥٠ % من احتياجات الإنسان اليومية، وكما هو معروف فإن المغنيسيوم مضاد للاكسدة ويساعد على مساندة الانزيمات الحيوية للجسم كما أن الحديد ضروري لتكوين الهيموكلوبين. أن كمية الصوديوم الموجودة في التمر لا تؤثر على ضغط الدم المرتفع، كما أن الكالسيوم ضروري لتقوية العظام والأسنان.

١. يعزز الطاقة العامة في الجسم (في التمر، الكلوكوز (٥٥%) والفركتوز (٤٠%) والسكروز (٥%))

٢. يغذي الدم ويعزز إنتاج السوائل العضوية

٣. يضيظ الجهاز العصبي والتنفسي ويهديء الحالات الهستيرية والتوتر العصبي والقلق والاكتئاب

٤. يقلل من التعب الفكري والجسدي للرياضي

٥. يقلل من التعرق المفرط الغير مبرر

٦. أشارت الدراسات الى ان نقص الفسفور قد يؤدي الى إصابة الرياضي بتقلصات عضلية، فيجأ الرياضي الى أقراص الفسفور الدوائية المصنعة، هذه الاقراص تسبب عوارض وخيمة بسبب تأثيرها السلبي على الكالسيوم مع اسهال شديد، التمر يحوي ٦٠ ملغرام فسفور طبيعي عن طيق تناول ٧ حبات من التمر (الإنسان يحتاج يوميا من الفسفور ٧٠٠ ملغرام)، مع تناول كوب حليب (يحوي ٢٠٠ ملغرام فسفور) خصوصا قبل الاداء الرياضي ولهذا مفعول مدهش وهو أفضل من الأقراص.

الملاحظات

١. ورد لفظ (نخيل، النخل، النخلة، نخل، نخلا) في القرآن الكريم عشرين مرة، وورد لفظ (باسقات) و(جذع، جذوع) و(رطباً) و(صنوان) و(طلعها، طلع) و(العرجون) و(قنوان) و(أكامها، الأكام) و(لينة) و(النوى) في القرآن الكريم.

٢. قال تعالى {وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ} الأنعام (٩٩). {وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ} الأنعام(١٤١). {فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ} الرحمن(٦٨)

٣. وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لأم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) (يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله أوجاع أهله قالها مرتين أو ثلاثاً) مسلم (٢٠٤٦)

٤. قال الامام علي بن ابي طالب (رضي الله عنه) (خالفوا أصحاب المسكر واكلوا التمر فانه فيه شفاء من الادواء).

٥. التوراة (وهي جالسة تحت نخلة دبورة بين الرامة وبيت ايل في جبل افرام) سفر القضاة- الاصحاح ٤- الاية ٥

٦. الانجيل (فأخذوا سعوف النخل وخرجوا للقاءه وكانوا يصرخون أوصنا مبارك الآتي باسم الرب ملك اسرائيل) انجيل يوحنا - الاصحاح ١٢ - الاية ١٣

٧. الزبور (الصديق كالنخلة يزهر كالارز في لبنان) المزمور ٩٢- اية ١٢

٨. منجم من الفيتامينات والمعادن والمواد الفعالة

٩. يفضل اكله وهو طازج، و لا تغسله الا عند الاستخدام المباشر



١٠. يدخل في العديد من المعجنات والاعذية والأشربة

١١. إن حبوب اللقاح لتمر (الدنكار) تعالج عقم النساء.

١٢. إن أعظم غذاء لرجال الفضاء

١٣. وهو أعظم دواء للرجال، وهو أكثر من الكافيار صحياً،

١٤. (انه فيغارا المسلمين)

١٥. ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية.

١٦. ان التمر كان يستخدم غذاء "فعالاً" في الحروب يمد المقاتل بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية.

١٧. تزرع أشجار النخيل في معظم الدول العربية، ويعد العراق اول دولة في عدد اشجار النخيل سابقاً والسعودية حالياً.

<i>Pimpinella anisum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
أنيسون، اليانسون، كمون حلو	الأسماء الشائعة الأخرى
Anise و Aniseed	الاسم الانكليزي
الخيمية Apiaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات حولي، الأزهار بيضاء والثمار بنية هي المادة الفعالة
المواد الفعالة

تحتوي بذور الينسون على ٨-١٥% زيت ثابت و ١,٥-٤% زيت طيار، ويشكل الأنيثول anethole ٨٠-٩٠% من الزيت الطيار و ١٠-١٥% كافيكول chavicol، كما يحتوي الزيت الطيار على Methyl chavicol و *p*-coumarins و methoxyphenylacetone و bergapten و umbelliprenine و scopoletin، ويحتوي بروتينات، الصنوبرين، الليمونين، الزعفرول، فيتامينات D, B₅, A، وعناصر معدنية أهمها (البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم).

الفوائد الطبية للنبات

١. منشط للهضم ومدر للبول
٢. مفيد للولادة ولعملية إدرار الحليب
٣. طارد للغازات
٤. تلطيف الفم ويعالج التهاب اللثة
٥. يحتوي على مغنيسيوم عالي وهذا يجعله مفيد جدا لتقوية جهاز المناعة
٦. يقتل خلايا سرطان المعدة
٧. مهدئ للأعصاب

٨. يزيل الصداع

٩. مسكن للمغص والسعال

الملحوظات

١. يدخل في صناعة معاجين الأسنان والعتور والصابون والمشروبات.
 ٢. يعتبر المكسيك أكبر منتج للينسون في العالم
 ٣. تغطي الأدوية المرة بنكهة عطر الينسون
 ٤. كان المصريين يدفنون مع أحد التوابل التي كانوا يعشقونها في حياتهم، اذا كان لك الخيار في اختيار تابل يدفن معك، اي تابل تختار؟
- استطاعت شركة روش ((Roche)) الدوائية من إنتاج عقار التاميفلو ((Tamiflu)) الذي يحتوي على Oseltamivir phosphate لعلاج انفلونزا الطيور الذي يسببه الفايروس H1N1 وانفلونزا الخنازير الذي يسببه فايروس H1N1 (وحتى انفلونزا الإنسان).
- وقد صنعته هذه الشركة على شكل كبسولات (نصف رمادي ونصف أصفر) وبقوة ٧٥ ملغم / كبسولة وكذلك تم تصنيعه على شكل معلق للأطفال (أقل من ١٣ سنة) ويعطى للشخص البالغ بجرعة كبسولة ٧٥ ملغم مرتين يومياً وأقل من ١٣ سنة ٧٥ ملغم مرة واحدة يومياً (كبسولة أو معلق).
- لقد تم تصنيع Oseltamivir من الينسون ((Anise)). يتم معاملة الينسون



كيميائياً لإنتاج حامض الشكمك ((Shikimic acid)) والذي يحول بعد سلسلة من التفاعلات الكيميائية إلى Oseitamivir .

لقد وجد مؤخراً بأن استعمال ملعقة طعام من الينسون في كوب ماء دافئ يمنع ويعالج إنفلونزا الإنسان والطيور والخنازير.

<i>Juglans regia</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
خسف، كوز، بيكان، كركاع، زوزة	الأسماء الشائعة الأخرى
Walnut tree	الاسم الانكليزي
Juglandaceae الجوزيات	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة ترتفع إلى ٢٥ مترا، الاثمرة جوزة كروية واللب أصفر فيه تلافيف.
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من اللب الطري

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٣٨٠ P ، ٩٨Ca ، ٤٥٠ K	B ₁ B ₆ ١,٣C
٢Cu ٣Mn ٣Zn ٣Fe ١٣٤Mg	B ₃ A B ₂ K
٢Na ٣٦Cl ١٤٦S	٢٢E
الطاقة	المركبات (غرام)
٦٨٠ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ١٥، دهون ٦٢
المواد الأخرى	ألياف ٧، كربوهيدرات ١٣
فلافونيات، الصابونيات، تانين	الأحماض
Dietary Fiber	الجوزكلادين، إينوزيتول الجوكلون حامض لينوليك

الفوائد الطبية للنبات

١. مضاد لامراض القلب والسرطان، خصوصا سرطان الدماغ والدم
٢. لعلاج الالتهابات الجلدية والاعشوية المخاطية وجفاف البشرة والشعر (مطحون القلف وقشور الثمار في ماء مغلي وعمل كمادات).

٣. لطررد الءلءان وءلاج الضءف وموقف للاءهال وءلاج لفقراء الءم

٤. يقوى ءهاز المناعة

٥. لءفض سكر الءم والءولسءرول

٦. لءلاج اللءة واللوزءلن وضءف الكبء

٧. مءذ ءلءء؁ مءءء للنشاط

٨. زلء الءوز لءلاج ءاء الءءلب ووجل الورك

٩. لءلاج الءرول والقرول والأءزلماء

١٠. لءلاج الءم أسفل الظهر والرولماءرل وقلء الءءرق

١١. ءءلف الءسءرلءاء والءوار والضءف الءنسلى عءء الرءال.

الملءوظاء

١. ءمار وقشور وأوراق الءوز لأءراض ءءذولءة وءلاجلءة وروءانلءة

٢. ءضم عائلء الءوزلءاء ٦٠ نوع منها ٢٠ صالح للأكء؁ منها

أ. الءوز الأنكللزل لونه فاءء وسهل الكسر

ب. الءوز الأسود لونه ءامق وقشورءه سملءة

ء. الءوز الأبيض ناءر فلءه زلءء ءلو

من المفلء أن ءعلم

ءلافلف لب الءوز بلشبء ءلافلف ءماغ الإنسان؁ وهءا بلولل بان الءوز مفلء

ءءا للءماغ؁ وهو كءلك.



<i>Rhus coriaria</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
سماقل، متمم، سماق الصباغين، سماق الدباغين	الأسماء الشائعة الأخرى
Sumach و Fustet	الاسم الانكليزي
Anacardiaceae البطميات	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرة نفضية معمرة، الثمار كروية ذات لون أحمر هي المادة الفعالة

المكونات الفعالة

الزيوت الطيارة Volatile oil تصل الى ٠,٠٢% والتي تحتوي على
الدهايدات وتربينات وتحتوي ايضا على مادة Fisetin المضادة للجراثيم والتي تعد
من البايوفلافينات. والأحماض الغاليك ١١%، والماليك. الأوراق واللحاء تحوي
تانين ٢٠-٣٥%، وأحماض عضوية، وأصباغ، وفلافونيات وتانينات ٢٠%
وانثوسيانين. الفوائد الطبية للنبات

١. يستعمل منقوع السماق بوصفه غرغرة في حالة التهاب الحلق وشراب

لوقف الإسهال والدايزانترى ويقوي المعدة

٢. يستعمل منقوع شراب السماق شرابا طبيعيا، بالاضافة الى استعماله في

الطبخ لاعطاء النكهة الحامضية

٣. قابض، يخفض السكر بالدم خصوصا

النوع الثاني.

٤. يستخدم كتوابل.

٥. وهو خافض للكروستول، فاتح للشهية.



٦. الزيت في البذور وجد انه من مضادات الاكسدة في معالجة الامراض السرطانية وامراض القلب.

٧. تضمد به الضربة فيمنع الورم ويوقف نزيف الدم

٨. يستعمل كمضاد بكتيري Antibacterial ومضاد للاسهال Antidiarrhic

ومضاد للدائزنتري Antidysenteric ومضاد للعفونة (مطهر)

Antiseptic ومضاد فايروسي Antiviral ومسكن Analgesic

الملاحظات

١. تستعمل الأوراق وقلف السيقان صناعيا في دبغ الجلود وتلوين الأنسجة. وكذلك في صناعة الأدوية القابضة والقاطعة للنزف نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من العفص.

٢. يقول ابن سينا في كتاب (القانون في الطب) يمنع النزف، حتى إن قوماً يقولون إنّ تعليقه يفعل ذلك ويمنع تحلب الصفراء إلى الأحشاء. وطبخ السماق الدباغين يسود الشعر.

٣. ورد في اللغة السومرية وفي اللغة الاكدية، في وصف لعلاج الامراض الجلدية التي تصيب الرأس، حينما يخلط مع الخروع، ووصف بذر النبات لعلاج ألم الرأس (الصداع) مع عدد من النباتات، لاواستعمل النبات مع العديد من النباتات لعلاج مرض السعال، ووصف بذر النبات لعلاج مرض (munu) وهو أحد الامراض التي تصيب الاقدام

٤. استعمله الاغريق والبابليون القدماء لعلاج الآم الاذن والتهاب الاسنان وتخفيض السكر في الجسم، ثماره الجافة تستعمل لعلاج امراض المعدة.

٥. وتستخدم أوراق السماق بشكل لبخات للتقليل تهيج الجلد وأحمراره، كما تدخل أوراق سماق الدباغين في تركيب التبغ لتعطيره.

<i>Rosmarinus officinalis</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
حصا لبان، كليل، إكليل، ندى البحر حشيشة العرب إكليل النفساء	الأسماء الشائعة الأخرى
Rosemary	الاسم الانكليزي
الشفوية Labiatae	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات شجيري دائم الخضرة، الأوراق صغيرة لونها أخضر، هي المادة الفعالة

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الأوراق

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٥٠ P ، ١٥Ca ، ١٠٠ K	A E K C
Cu Mn ٢Zn ٣Fe ٩Mg	B ₆ B ₃ B ₂ B ₁
الطاقة	المركبات (غرام)
٣٣ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٥، دهون ١٥
المواد الأخرى	ألياف ٢٥، نتروجين ٤٤
مواد مرة، رانتج	الأحماض (ملغم)
	التانيك، روزمارينيك، روزميريسين، الكافائين

١. زيوت طيارة (التربينات وسينول) بكمية حوالي ١ - ٢% والذي له رائحة وطعم مميزان. ومادة البورنيول Borneol بحدود ١،٥% ومادة السينيول

Cineol وهي توجد بنسبة لا تقل عن ٢٠% كما يضم عدد من

التربينات Terpenes

٢. النبات غني بالمواد الفينولية والفلافونات التي تعطيه خواص المواد المضادة للالتهاب والمعقمة.

٣. المكونات الأكثر أهمية في إكليل الجبل هي carnosal، وحامض carnosic، وحامض caffeic ومشتقاته مثل حامض الروزمارين (٢١،٠-٠،٦٥%) في الزيت العطري إذ يتم امتصاصه بصورة جيدة في المعدة والأمعاء والجلد، ولهذه المركبات قوة ونشاط مضادات الأكسدة.

الفوائد الطبية للنبات

١. تخيف من عسر الهضم وعلاج لقرحة المعدة
 ٢. طارد للغازات ويحسن الشهية.
 ٣. يعالج الامساك ومسكن للمغص
 ٤. مدر للبول واضطرابات البروستات
 ٥. يقاوم خلايا سرطان الكبد والدم والثدي
 ٦. مضادة للالتهابات وسمية الكبد
 ٧. لها قدرة علاجية في حالات الربو القصبي
 ٨. يقلل من أكسدة الدهون فضلاً عن فعاليته الكاسحة للجذور الحرة، وله
- فعالية مضادة للأكسدة والبكتريا الضارة
٩. مقوي للذاكرة
 ١٠. لعلاج تصلب الشرايين والسكتة الدماغية، وامراض القلب، وسرطان الدم ومضاد للتسرطن وعامل وقائي كيميائي

الملحوظات

١. مسجل في الدستور الطبي الألماني

٢. لتحسين طعم المأكولات ورائحتها ويشيع استخدامه بشكل توابل أو نكهة في التصنيع الغذائي

٣. للنبات خاصية طاردة للحشرات من النباتات المجاورة له

٤. زيادة كفاءة التحويل الغذائي للأرانب وللمجترات وفروج اللحم وتحسين صفات الذبيحة واستخدام المستخلص الزيتي للنبات لزيادة الخصوبة والمعايير الجنسية لذكور الجرذان.

٥. يدخل في صناعة مستحضرات الشعر والصابون

٦. له أنواع عديدة، الإكليل الشائع والإكليل الزاحف والإكليل الطويل

لأنني أحب هذا النبات، فقد كان محور إشرافي على الطالب (عمر يونس) عن استخدام الأسمدة العضوية (النباتية والحيوانية) على نبات إكليل الجبل.



<i>Syzygium caryophyllata</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
قرنفول، قرنفولة، اكروستيما، جيتاجو	الأسماء الشائعة
Corncockle, Agrostemma, Cloves	الاسم الانكليزي
الآسيات Myrtaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة دائمة الخضرة، الأزهار حمراء زاهية أو خضراء مصفرة تشبه المسمار، الجزء الطبي، البراعم الزهرية
 المواد الفعالة فينولات، حامض التانيك، قلويدات، زيت القرنفل ٢٠%،
 تانين ١٠%. ولعل العنصر الفعال الأهم في القرنفل هو الأوجينول (Eugenol)،
 الذي يساعد أيضاً في الحفاظ على بنية الصفائح حتى بعد تكتلها.



الفوائد الطبية للنبات

١. مهم في علاج سكر الدم ومدر للبول
٢. لعلاج الاسهال
٣. طارد للغازات، يساعد على الهضم
٤. مسكن موضعي للأسنان، لعلاج التهاب المعدة والمثانة والامعاء

الملحوظات

١. اسمه العلمي القديم *Eugenia caryophyllata* الإفراط في تناول براعم القرنفل يؤدي الى صداع لانه حار يابس
٢. حضر منه عقار ألماني اسمه Herba Agrostemmae يستخدم مدر للبول وضد ديدان الأمعاء
٣. كلمة (Cloves) تعني (مسمار)

<i>Tamarindus indica</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
تمر غراب، حمر، تمر الهند	الأسماء الشائعة الأخرى
Tamarin	الاسم الانكليزي
Fabaceae البقولية	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ مترا، الجزء الطبي الأوراق ولب الثمار.
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١١٣P ٧٤Ca ٦٢٨ K Cu Zn ٢Fe ٩٢ Mg	٣K B ₁ B ₆ ٤C B ₃ B ₂ A E
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٣٩ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢، دهون ٠,١ كربوهيدرات ٦٢، ألياف ٥,١
المواد الأخرى	الأحماض
أصماغ، بكيتين، ألومين الرماد ٢,١ غم/١٠٠ غرام	الماليك، الستريك، التارتاريك

الفوائد الطبية للنبات

١. يفيد لعلاج القيء والغثيان والصداع
٢. ملين خفيف
٣. السكر والضغط والكولسترول، معجون الثمار مع الماء ويشرب
٤. تحسين الجلد والتجاعيد، معجون الثمار على موضع الإصابة
٥. لعلاج ضعف المناعة والالتهابات

٦. طارد الغازات وسوء الهضم والتهاب الكبد وحصى الصفراء وضربة الشمس، معجون الثمار مع الماء والعسل
٧. الروماتزم وأورام المفاصل والتوائها، معجون الثمار مع الملح على موضع الإصابة
٨. النزيف الداخلي، مطحون الأوراق في ماء مغلي ويشرب
٩. القروح والجروح والدمامل، مطحون الجذور مع الفازلين وعلى الموضع المصاب

الملحوظات

١. الحامض الليموني (الستريك) Citric acid
٢. حامض التارتاريك (الطرطريك) Tartaric acid
٣. الحامض التفاحي (الماليك) Mallic acid



<i>Tanacetum cinerariifolium</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
غرديب، زهرة الذهب، زهرة الغرديب	الأسماء الشائعة الأخرى
Pyrethrum, Insecticide Daisy, Pyrethrum	الاسم الانكليزي
Asteraceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب معمر يصل، الأزهار في نورات مركبة وهي عديدة تغطي تحت النورة وتكون انبوبية صغيرة متجاورة لونها اصفر فاتح، هي الجزء الفعال المكونات الفعالة تشكل التربينات terpenes المكون الأساس للنواتج الثانوية في النبات وهي استرات لتربينات احادية ويطلق عليها pyrethroids والتي توجد في الأوراق والأزهار لأنواع المختلفة لجنس *Chrysanthemum* والتي تظهر نشاط مميز كمبيد للحشرات. كما يحتوي cinerins و jasmolins الفوائد الطبية للنبات يستعمل بشكل اساسي لاستخلاص pyrethrins وهو مبيد نباتي، كما يعد مطهر Antiseptic ومبيد للحشرات Insecticide وطارد للديدان Vermifuge. يستعمل البريثرم للتخلص من لأسكارس *Ascaris* والديزانتري *Dysentery* والملاريا *Malaria* والطفيليات *Parasite* والجرب *Scabies* والسل *Tuberculosis*.



<i>Teucrium polium</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
مسك الجن، حشيشة الريح، مسيكة، عده، رف، أرطالس، القصلم، توم الحبة، سعتز الهر، قدحه	الأسماء الشائعة الأخرى
aspera، Devil's Horsewhip	الاسم الانكليزي
Lamiaceae الشفوية	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشبي معمر، الجزء الفعال جميع أجزاء النبات خصوصا الأغصان والأوراق
المكونات الفعالة فلويدات ستنكادرين، سياسترون وزيت طيار ومواد
كربوهيدراتية (جلوكوز، فركتوز، سكروز، راموز، رافينوز) وستيرولات غير
مشبعة وتربينات ثلاثية ومواد عفسية، وفلافون وجلوكوزيدات وفلافونيدات
الفوائد الطبية للنبات

علاج المغص المعوي والكلوي وأمراض البرد، وكذلك في علاج الملاريا،
لعلاج الكلى، علاج للأمراض الجلدية والمداومة على شربه يفيد في تخفيض
السكري

الملحوظات وفي بحث أجراه الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير
بجامعة الملك سعود تم فصل الزيت الطيار ومعرفة مركباته وهي تزيد عن
٤٥ مركباً كما فصل مركبات جديدة فصلت لأول مرة، ومن ضمن المركبات مركب



مر يسمى بكاروبولين، قام الدكتور جابر بدراسة الجعدة
على حيوانات التجارب ضد مرض السكري وقد توص ل
إلى نتائج متميزة في هذا المجال، كما قام عجب نور
ورفاقه في دراسة نوع آخر من الجعدة على حيوانات
التجارب ضد مرض السكري وتوصلوا إلى نتائج طبية.

<i>Thea sinensis</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
<i>Camellia sinensis</i>	
الشاي الصيني، جاي، سليمانى	الأسماء الشائعة الأخرى
Tea	الاسم الانكليزي
Theaceae الشائبة	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات شجيري معمر الأوراق لونها أخضر يعمل منها محلول الشاي الأسود
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الأوراق المخمرة السوداء

المعادن (ملغم)	الفيتامينات
٣ Mg ١ P ،Ca،٣٧K	B ₉ B ₅ B ₂
Se ٣Na ٠,٢F Fe Mn	المركبات (غرام)
الطاقة	بروتين ١٥، دهون ٢،
١٠ وحدة حرارية (كالوري)	كربوهيدرات ٤، ألياف ٣
الأحماض الأمينية	مركبات أخرى (%)
فلافونات، تانين، فلورايد، بوليفينول، ثيوفيلين، ثيوبرمين	أحماض عضوية ٥% كافيين ٣,٥%، الشايين ٨%
Epigallocatechin-3 Gaiate	جزيئات متعددة ٣٢%

الفوائد الطبية للنبات

١. مشروب منبه للجهاز العصبي ومنشط ويساعد على التركيز.
٢. مقوي للقلب ويقلل من تصلب الشرايين ومدر للبول ومضاد للتشنج

٣. يزيد من نشاط الكلى، ويزيد من أفرغها، مبيد للبكتريا والفطريات، لمعالجة التهاب اللثة

٤. يحتوي الشاي الأخضر على البوليفينولات والتي تعادل ١٠٠ مرة فيتامين

C كمضاد للاكسدة

٥. مادة الكاتشين تحد من نمو الاوعية الدموية الجديدة وبذلك تحارب السرطان (المعدة والمريء والكبد)

٦. تحتوي على مادة Epigaiiocatechin-3 Gaiiate تعمل كمضاد لليوروكينيز وهو انزيم مهم لنمو الورم السرطاني، ويحتوي فنجان واحد (١٥٠) مليغرام من هذه المادة.

٧. ينشط القدرات الفكرية ويطرد التعب، وكثرته يسبب الأرق

٨. من مركبات الشاي الأخضر مادة البوليفينول والشايين والتي برهنت عن قمع تكاثر الخلايا السرطانية وفك الاتصال فيما بينها وقودها الى الموت المبرمج

٩. يستعمل الشاي الأخضر في الوقاية من سرطان الفم والجلد والبروستات والقولون والمعدة

الملاحظات

١. عند حرق الأوراق على درجة ١٥٠ درجة مئوية، يحصل أسوداد للأوراق النباتية، يجفف ويسحق وهو الشاي الأسود. اما عند تجفيف الأوراق على درجة ٦٠ درجة مئوية، تبقى الأوراق خضراء بتغيير بسيط، تسحق وهي الشاي الأخضر الذي ميزته انه يحوي جميع مكونات الشاي الأسود بالاضافة الى الكلورفيل الذي يزيد من فعاليته التاكسدية

٢. إن الإمبراطور الصيني تشن نونغ هو الذي اكتشف الشاي في العام ٢٧٣٧ قبل الميلاد، ففي احد الأيام عندما كان هذا الشخص الرفيع المقام جالسا في

ظل شجره الشاي ويغلي قليلا من الماء ليروي عطشه (نعم كانوا يشربون الماء الساخن سقطت بضع أوراق من الشاي في قدره لم يشعر نونغ بالاشمزاز أو تخوف من محتوياتها فشرّب هذا النقيع وأعجبه طعمه تم تأثيره ونقل إحساسه للناس المحيطين بهم. كما أن جنكيزخان كان يسقي الشاي لجيشه ليمده بالقوة والشجاعة في المعارك. في عام ١٦٦٦ ميلادية بدأ الهولنديون يستوردون الشاي وسرعان ما لاحظ أطباؤهم أن الشاي ينبه النشاط الفكري والكليتين ويحسن الهضم.

٣. ينتمي الشاي الى فصيلة نباتية تضم ٣٣ جنس و ٣٨٠ نوع

للمقارنة بين الشاي الأسود والشاي الأخضر

المواد العضوية %	الشاي الأخضر	الشاي الأسود (العادي)
مركبات جليكوسيدية	٤-٣	٣-٢
المواد الفينولية	٣٠	٢,٥
الكافيين	٤-٣	٤-٣
فينولية غير ذائبة	٠	١,٥
كربوهيدرات	٤	٤
احماض نووية	٠	٠,٠٩
احماض عضوية	٥	٥
سكريات ذائبة	١٤	١٤
بروتينات ذائبة	٠	١٥
ببتيدات	٤	٥

محتوي الكافيين في بعض أنواع الأدوية (ملغرام/قرص)

أسبرين ٣٢، مينول ٣٢، إيكسيدرلين ٦٠، بري مين ٦٦، فيفادين ١٥٠،
داري ستان ٣٠.

طالب في جامعة الموصل (لؤي)، أنجز مشروعه في المرحلة النهائية من
الدراسة وأشرفت عليها، استخدم مخلفات الشاي كمساحل لنبات (البوتس، وهو نبات
زينة دائم الخضرة متسلق ينمو داخليا)، كما أستخدم محلول الشاي كمساحل رشاً على
النبات وبنسب مختلفة، وقد حصل على نتائج جيدة لنمو الأوراق، من خلال تسميد
النبات بـ ٢٠% من مخلفات الشاي، مع سقي النبات بمحلول الشاي.

شرب الشاي ثلاث مرات يوميا يقلل خطر الإصابة بفيروس... COVID 19
هذا ما اشارت اليه تجارب الصينيين.

من سي ان ان

الدكتور لي وينليانغ، طبيب الصين البطل الذي عاقب على قول الحقيقة عن
فيروس كورونا ومات لاحقا بسبب نفس المرض، قام بتوثيق ملفات القضايا
لاغراض البحث واقترح علاج من شأنه ان يقلل بشكل كبير من تاثير covid -
فيروس ١٩ على جسم الانسان. تحفيز الميثيل xanthylxanthobromine و
theophyline المركبات التي يمكن ان تمنع هذا الفيروس في الانسان مع جهاز
مناعي على الاقل. ما هو اكثر صدمة هو ان هذه الكلمات المعقدة التي كانت صعبة
جدا على الناس في الصين ان يفهموا في الواقع يسمى الشاي في الهند، نعم، الشاي
العادي لدينا لديه كل هذه المواد الكيميائية فيها بالفعل. الميثيل xanthine الرئيسي
في الشاي هو الكافيين المنشط. ميثيل xanthines الاخرى الموجودة في الشاي هي
مركبتين متشابهان كيميائيا، theobromine و theophyline يصنع نبات الشاي
هذه المواد الكيميائية كطريقة لمنع الحشرات والحيوانات الاخرى. من كان يعرف
ان كل حل هذه الفيروس سيكون كوب بسيط من الشاي. وهذا هو السبب في علاج

العديد من المرضى في الصين. بدأ موظفو المستشفى في الصين بتقديم الشاي
للمرضى ٣ مرات في اليوم، واخيرا اصبح التأثير في ووهان "مركز هذا الوباء"
وقد توقف انتقال المجتمع تقريبا.

يرجى مشاركة هذه الرسالة لاصدقائك وعائلتك لجعلهم على دراية بهذه
البركة على شكل شاي في مطبخك



<i>Thymus capitatus</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
صعتر	الأسماء الشائعة الأخرى
Thyme	الاسم الانكليزي
الشفوية Labiatae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب معمر صغير، الأوراق رمحية لونها أخضر

المكونات الفعالة

زيت ٥٥% فينولات، مواد راتنجية، تانينات، عناصر معدنية
تحتوي الأوراق وأطراف الفروع المزهرة على ١-٢،٥% زيت طيار
يحتوي الزيت الطيار على ٥٥% مواد فينولية أهمها الثيمول Thymol وكارفكرول
Carvacrol التي يعزى إليها الفوائد الطبية للزيت والنبات، كما يحتوي على ٩%
بروتين وفيتامين A وثيامين ورايبوفلافين ونياسين ومواد راتنجية وتانين وشمع

الفوائد الطبية للنبات

١. مطهر للجهاز التنفسي ولعلاج الكحة والسعال الديكي وعلاج الربو وعسر

النفس وكمفث للبلغم وتطهير الفم وعلاج اللثة ومعالجة الالتهابات

الحلقة (مغلي الأوراق)

٢. يقضي علي الطفيليات المعوية ويمنع غازاتها ويمتاز بخواصه الهاضمة

والمضادة للتخمرات المعدية والمعوية، وطرده الديدان الرفيعة من الأمعاء

٣. يفيد في بداية نزلات البرد والصداع وتأخر الدورة الشهرية

٤. ينظم ضربات القلب، ومضاد للسرطان

٥. يحسن الهضم ويرخي العضلات الناعمة (اللينة أو الباسطة) ويقلل

البروستاجلاندين الذي يسبب تقلصات في العضلات لهذا يفيد الرياضيين

٦. يستعمل كمسحوق في غبار الجروح المتقيحة يقلل التقلصات والشد العضلي.

الملحوظات

١. يقول الامام علي بن ابي طالب (رضي الله عنه) انه يصير في المعدة خملا كخمل القطيفة.

٢. يستعمل ضمن مجموعة التوابل المنزلية

٣. هناك اشكال مختلفة من الزعتر، السورية والألمانية والانكليزية والفرنسية

٤. أجعل وجبة الإفطار الصباحية معطرة بالزعتر.

رسالة ماجستير

حصل الطالب صفوان محسن خليل خالد العبادي على شهادة الماجستير من كلية طب الأسنان / جامعة الموصل في اختصاص صناعة الأسنان، عن رسالته الموسومة ((منظفات الاطعم الجديدة - دراسة مقارنة)) عام ٢٠٠٧، استخدم محاليل مختلفة (بيكاربونات الصوديوم + الشب) و (بيكاربونات الصوديوم + حامض الليمون) و (بيكاربونات الصوديوم + خل التفاح) و (بيكاربونات الصوديوم + خل صناعي شفاف) و (بيكاربونات الصوديوم + زيت الزعتر) و (ملح الطعام المشبع و (خل صناعي شفاف) و (الشب)، وجد ان افضل المحاليل المحضرة بالنسبة لمادة قاعدة الطقم والتي يمكن استخدامها كمنظفات للطقم هي (بيكاربونات الصوديوم



+ خل صناعي شفاف)، (بيكاربونات الصوديوم + زيت الزعتر)، وبالنسبة لمحلول (بيكاربونات الصوديوم + حامض الليمون) فقد اظهر افضلية عند التغطيس لمدة نصف ساعة فقط

<i>Trigonella foenum-graecum</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
بسبسة، مزيقة، فريقة	الأسماء الشائعة الأخرى
Fenugree, Fenugreek	الاسم الانكليزي
Fabaceae البقولية	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشبي شتوي قائم، الثمار قرون بداخلها بذور صلبة لونها أصفر هي المادة

الفعالة

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من البذور الجافة

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١١ Cu ٢٩٦P ١٧٦Ca ٣٣٨K ٢٣Co ١٩Na ٢٢Mn ٢Zn ١٤Fe ١٥١Mg	٣٦B ₃ B ₂ ٢B ₁ E ٩٦ A K ٨٤B ₉ B ₆ B ₅ ٣C
الطاقة	المركبات (غرام)
٣٢٣ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٢٣، دهون ٦ ألياف ٢٤، كربوهيدرات ٥٨
الأحماض (ملغم)	مركبات أخرى
تربتوفان ٠,٣٦، ثيونين ٠,٨٩، ايزولوسين ٠,٢٤، ليوسين ٠,٧٥ كاروتين ٩٦ مايكروغرم	القلويدات (الكولين)، الفينولات الكلايكوسيدات (الدايوسجنيين)

الفوائد الطبية للنبات

١. وأمكن من إنتاج بديلا لهرمون الكورتيزون من الحلبة

٢. لإزالة رائحة النفس الكريهة واستعادة الذوق المتلبد

٣. خافض لدرجة الحرارة ومسكن للألم

٤. لعلاج التهاب الحنجرة والقصبات والتهاب الاغشية المخاطية والتهاب الصدر

٥. لخفض كولسترول وضغط الدم وعلاج تجلط الدم وبعض الامراض القلبية وتزيد من إفراز العصارة الصفراوية والمحافظة على أنسجة القلب والكلىة والكبد من التلف

٦. تتميز بذور الحلبة في تحفيزها لإفراز الانسولين تستعمل في علاج مرضى السكر النوع الأول والثاني

٧. لعلاج الأمراض الجلدية وأورام الغدد للمفاوية ولتنقية البشرة

٨. لادرار الحليب (أسم حلبة قادم من كلمة حليب) والبول والطمث ولتسهيل الولادة ومضاد للتشنج ومنبه ومنشط للرحم، والبذور استعملت في تصنيع موانع فموية للحمل

٩. لعلاج فقر الدم والهزال ووهن الكبار وقرحة المعدة

١٠. لعلاج ضعف وتساقط الشعر

١١. لعلاج التهاب وتقرح المعدة والامعاء والامساك وطاردة للغازات

١٢. تستعمل في تثبيط نمو بعض الأورام والسرطانات، خصوصا سرطان الدم

١٣. لفتح الشهية

١٤. لعلاج الامم النقرس والأعصاب والروماتزم

١٥. لعلاج القروح والجروح والدمامل والخراجات.

الملحوظات

١. يستعمل المجموع الخضري والقرون الخضراء محصولاً غذائياً، في حين

تستعمل البذور الجافة في عمل بعض المشروبات، ويضاف طحين بذور

الحلبة إلى طحين الخبز والمعجنات إذ يعمل منه خبز خاص لمرضى السكر، فضلاً عن استعمالها في صناعة بهار الكاري والعنبة وتتبيل المخللات وغيرها

٢. مفضلة جدا من النحلات

٣. النبتة طاردة للحشرات كونها تعتبر طاردة للحشرات إذ تخلص نباتات الحلبة المجففة مع الحبوب المخزونة لحمايتها من مهاجمة الحشرات، ويضاف مطحون بذور الحلبة إلى اللحوم المجففة المسماة بالبسطرمة لان زيت الحلبة الموجود في المسحوق يعمل على طرد الحشرات.

٤. حلبا وهو من اصل هيروغليفي، كما ورد اسمها في الرقم الطبية الآشورية تحت اسم سمباللتو sambaliltu.

٥. يستعمل هذا المحصول البقولي كسماد أخضر، اذ تعد من المخصبات الزراعية كونها تعمل على تثبيت النتروجين الجوي بوساطة بكتريا العقد الجذرية، لذا يمكن إدخالها ضمن الدورات الزراعية

٦. عدد أنواع الحلبة ٢٦٠ نوعاً.

٧. تستعمل البذور في صناعة الاقراص والكبسولات الدوائية لاحتوائها على

المواد الهلامية إذ تعمل على قوة

تماسكها ومنع تفتيتها، واستعمالها

في تنقية مياه الصرف الصحي

٨. يستعمل الزيت في تحضير بعض

مستحضرات التجميل ومرهماً

لعلاج بعض التقرحات الجلدية

والجروح

٩. لا ينصح باستعمال نبات الحلبة



أثناء فترة الحمل أو للاشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم
 ١٠. إنتاج عقاقير متنوعة من بذور الحلب تستعمل بأشكال وعبوات مختلفة
 تحوي على الحلبة منفردة أو مضاف إليها أجزاء نباتات أخرى بشكل
 مطحون أو بشكل أكياس شاي أو كبسولات.
 ١١. إمكانية استعمال المجموع الخضري رطباً أو جافاً وكذلك البذور علفاً
 للحيوانات لما لها من دور كبير في تحفيز إدرار الحليب وزيادة كمية الدهن
 فضلاً عن قلة الكولستيرول في الحليب، ويمكن إضافتها إلى علائق فروج
 اللحم والدجاج البياض لغرض تحسين الأداء الانتاجي، كما تستعمل البذور
 على نطاق تجاري واسع لوقاية محاصيل الحبوب المخزونة من الحشرات
 والجرذان كونها تمتلك خاصية المبيد.

رسالة ماجستير



حصل الطالب رعد حسين عبد الله
 على شهادة الدبلوم من كلية الزراعة
 والغابات/ جامعة الموصل، عن
 رسالته الموسومة (تأثير مراحل القمر
 في نمو نبات الحلبة) وبإشرافي. وقد
 تم طبعتها
 في كتاب
 بعنوان
 (الزراعة
 القمرية)
 الصادر عن



دار دجلة ٢٠١٥

<i>Vachellia farnesiana</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الفتنة أو عنبر	الأسماء الشائعة الأخرى
needle bush, Sweet Acacia, mimosa bush	الاسم الانكليزي
Fabaceae, Mimosaceae.	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجيرة متساقط الأوراق، الزيت والتانين المستخرج من القرون هو المادة

الفعالة

الأجزاء المستعملة النبات يستعمل كمحصول علفي حيث يحتوي على ١٨% بروتين، ويستخلص من القرون التانين الذي تبلغ نسبته ٢٣% كما يزرع لغرض

الحصول على الزيت الطيار في ازهاره، ويستخلص الزيت من البذور بالعصر إذ يستعمل في تغذية الانسان

الفوائد الطبية للنبات كمحصول علفي للماشية وفي صناعة العطور وكغذاء

للإنسان وفي صناعة الحبر الأسود من الصبغات المأخوذة من القلف، وتوجد بعض الملاحظات عن استعمال الأزهار والأوراق والقلف مضاداً لمسبب الملاريا.



<i>Vanilla planifolia</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
فنيلا	الأسماء الشائعة الأخرى
Vanilla	الاسم الانكليزي
Orchidaceae الاوركيدية	العائلة (الفصيلة النباتية)

نبات متسلق معمر، الثمار الناضجة قرون هي الجزء الفعال

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الفانيليا

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٦P ،٠,١١ Fe ،١٤٨ K Zn Ca Mg Cu Mn	٠,٤٣ B3 ٠,٠٣B5 B2 B1 و
الطاقة	المركبات (غرام)
٢٨٨ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٠,٠٦، دهون ٠,٠٦، كربوهيدرات ١٢، سكريات
المواد الأخرى	الأحماض
الفالين ٢%، املاح اوكسالات الكالسيوم	البنزويك، الفينالويد

جلوكوفانلئين يتحلل بفعل الانزيمات الى كلوكوز وفانيليا.

كحول الكلوكوفانيليك يتحلل بفعل الانزيمات الى كلوكوز وكحول الفانيليك الذي

يتحلل الى الفانيليا.

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج الضعف الجنسي

٢. لعلاج الضعف العام

٣. لعلاج ارتخاء العضلات

٤. مضادة للروماتزم والهستيريا

٥. لعلاج الضغط العالي ومرض الباركنسون

٦. لعلاج السعال والملاريا والاستسقاء

الفانيليا في مطبخنا

الملاحظات

١. يقدر في المكسيك من قبل قبائل التوتوناك

٢. تلقح في المكسيك بفعل الطير الطنان

٣. يعد ثاني اغلى تابل في العالم بعد الزعفران

٤. يوجد منها اكثر من خمسين نوعا

٥. تعني كلمة الفانيليا في لغة التوتوناك (الغمد)، ولها معنى آخر وهو (شريك

الشاي)

٦. عائلة الاوركيدية (السحليبات) لا يوجد فيها نبات صالح للاكل، بأستثناء

(الفانيليا)

٧. تتكاثر بالبذور والعقل وتحتاج الى تربة عضوية جيدة، تعطي الانتاج بعد

مرور ٧ سنوات من الزراعة

٨. لتحسين طعم الشوكولاته ويضاف حالياً الى المثلجات اللبنية (الآيس كريم)

ويضاف الى الجلكيت والحلويات



<i>Vitis vinifera</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
الكروم، الكرمة، الحبلية، دالية، زون، عرائش، زرجون، أنبالس	الأسماء الشائعة الأخرى
Raisin و Grape	الاسم الانكليزي
الكرمية (الكرميات) Vitaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

شجرة متسلقة، الثمار لونها أبيض أو أسود أو أحمر (حسب النوع)

المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الثمار

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
٠,٧ Mn ٠,١Cu ٠,٣٦Fe Na ٢٠ P ٧Mg ١٠Ca ١٩٠K B٠,٧ Zn ٢ بورون	٠,٢ E ٠,٢B ₃ ٠,٧B ₂ A١٠C H K ٠,٨ B ₆ ٠,٦B ₁
الطاقة	المركبات (غرام)
٧١ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ٠,٦، دهون ٠,٧ ألياف ٠,٩، كربوهيرات ١٨
المواد الأخرى	الأحماض (ملغم)
الفلافونيات، الكاروتينات الرماد ٠,٤ غم/١٠٠غم ٤,٥ - ٣,٥ pH الكاروتينات ١,٧ ملغم/كغم بيتا كاروتين ٠,٥٨ ملغم/كغم	برولين ٨، Folic acid ٢ التارتاريك ١,٠٧ % الماليك ٠,٣١ % الستريك ٠,٠٢ %

الفوائد الطبية للنبات

١. حبات العنب تحتوي على الحوامض العضوية مثل حامض الكاركاريك وحامض الماليك وحامض الستريك وحامض الكنيك والأحماض الأمينية والمواد الفينولية العديدة والانتوسيانينات فضلا على احتوائها على الهرمونات النباتية كالجبرلينات والاكسينات والسايوتوكاتينات وان الصبغات الحمراء تحتوي على نسبة عالية من الكايتينات التي تتركز في طبقات الخلايا العميقة لخلايا القشرة. كما تحتوي الحبات على العديد من الانزيمات مثل انزيم Invertase و Pectolytic و انزيم Polyphenoloxydase و انزيم Esterase و انزيم Peroxidase و انزيم Catalase و انزيم Proteolytic و انزيم Glucose oxidase و انزيم Ascorbic acid والـ Lipase الذي يوجد في البذور.

٢. العنب الطازج وعصيره يحتوي على المواد المشعة كالراديوم وعلى ٠,٠٦٤-٠,١١٢ لتر مواد مشعة ويكون عصير ذو قوة مشعة بين ٠,٠٥٤-٠,١١٢ ملليمكروكوري milimicrocurie.

٣. بذور العنب تحتوي flavonoids وهو موجود طبيعيا ايضا في الشاي خصوصا الأخضر والشوكولاته والقهوة والكاكاو والنبذ الأحمر وعدد من الثمار، وتمتلك flavonoids خصائص مانع التاكسد وتفيد الكائن الحي وخصوصا الإنسان في الوقاية من الاضطرابات الوعائية بفعل وجود مادة proanthocyanidins والتي تعرقل دهون الاغشية وتخفض من اكسدة بروتين الكثيف، التعامل والفائدة مع بذور العنب بدأت في اوربا، منذ زمن بعيد، لكن الدراسات الحديثة التي بدأت في عام ١٩٨٠ قادت الى الاستفادة من هذه المخلفات بعد ان وجد ان البذور تحوي كميات جيدة من فيتامين

(A , C) حتى باتت اليوم في استخدامهما في علاج السرطان والدماغ والسكري.

٤. فيتامين A يساعد في المحافظة على سلامة الجهاز العصبيّ والجهاز التنفسي، وهو ضروريّ لصحة العظام والأسنان.

٥. ملين، مدر للبول، يخفف نسبة حمض البوليك في الدم.

٦. نظراً لما يحتويه العنب من مواد سكرية (الكلوكوز) فإنه يساعد على حفظ سلامة الكبد وتنشيط وظائفه وزيادة إدراره من العصارة

٧. لعلاج الزهايمر وتقليل الإصابة بالخرف.

٨. لعلاج العلل القلبية وارتفاع ضغط الدم، وللوقاية من آلام اللثة وتساقط الأسنان ويحول دون تسوس الأسنان.

٩. يفتح الشهوة الجنسية، ولعلاج السعال.

١٠. فعالية العنب في علاج السرطان مذهشة وسرا غامضا، فهو مضاد للأكسدة ولعلاج سرطان المعدة والامعاء والثدي وهناك مصحات في أوروبا للعلاج بالعنب.

١١. ولعصير العنب فوائد جمة وخاصة عندما يعصر مع بذوره، ويشترط أن يتناول العصير بسرعة لأنه سريع التخمر ويعطى علاجاً شافياً للمتسممين والمرهقين والناقهين، ولإذابة الحصى والرمال الكلوية وضد الإسهال ولعلاج آفات الرئة كما أنه مرطب وملين ومنشط للكبد، ويحتوي العصير على كمية من الحوامض العضوية التي تصلح فساد البدن وتصلح حموضة الدم وتقلل الأحماض الضارة الناشئة عن الهضم.

١٢. ومن بذوره يستخرج زيت غني بالخواص الدسمة غير المشبعة وفيه كمية من الفيتامين (H) وأنا شخصياً أتناول يومياً كبسولتين من زيت بذور

- العنب وعلى مدى أكثر من (٣) سنوات، حيث وجدت فيه انه يحافظ على ضغط الدم وكوليسترول الدم. التميز في العنب هو وجود فيتامين H.
١٣. تم الحصول على مركب من العنب، يدعى ريسفيراترول (resveratrol) هذا المركب يمنع تكثف الصفائح الذي يؤدي إلى تكون الجلطات الدموية، كما أنه يخفف من تراكم الترسبات الدهنية في الكبد. وهو موجود في عصير العنب
١٤. بسبب احتوائه على فيتامين H، يحفز عمل الاعصاب والنخاع العظمي ويخفف من لم العضلات ويخفف من الأحياط.
١٥. نقص فيتامين H يؤدي الى فقدان ردادات الفعل الإرادية في العضلات.
١٦. يخفف نسبة حمض البوليك في الدم وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة حيث إنها تترسب في المفاصل مسببة آلاماً مبرحة.

الملحوظات

١. ورد ذكر (أعنب، الأعناب، عنب، عنباً، أعناباً) في القرآن الكريم (١١) مرة في سور (البقرة/٢٦٦ والأنعام/٩٩ والرعد/٤ والنحل/١١ و ٦٧ والإسراء/٩١ والكهف/٣٢ والمؤمنون/١٩ ويس/٣٤ والنبأ/٣٢ وعبس/٢٨). قال تعالى {وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ} الأنعام (٩٩). وورد لفظ (عروشها، معروشات، يعرشون) ست مرات في القرآن الكريم (البقرة ٢٥٩ والأنعام ١٤١ مكرر والأعراف ١٣٧ والنحل ٦٨ والكهف ٤٢)، منها قوله تعالى {أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا} البقرة (٢٥٩)

٢. وفي الكتب السماوية

٣. التوراة (وفي الكرمة ثلاثة قضبان. وهي إذ أفرخت طلع زهرها وانضجت عناقيدها عنباً) سفر التكوين - الإصحاح ٤٠ - آية ١٠
٤. الإنجيل (من ثمارهم تعرفونهم. هل يجتنون من الشوك عنباً أو من الحسك تيناً) أنجيل متى - الإصحاح ٧ - آية ١٦
٥. أَلزَّبُورُ (يَا إِلَهَ الْجُنُودِ ارْجِعْ. تَطَّلِعْ مِنَ السَّمَاوَاتِ وَأَنْظُرْ إِلَيَّ هَذِهِ الْكُرْمَةُ وَتَعَهَّدْهَا بِنِعْمَتِكَ) المزمور ٨٠ - آية ١٤
٦. يقول الإمام علي بن أبي طالب (رضي الله عنه)
٧. (العنب آدم وفاكهة وطعام وحلواء). وقال أحدهم (ربيع الأمة هو العنب) وأضاف آخر (عنقود العنب، يشبه الشكل الخارجي للقلب، وكل حبة عنب تشبه الخلية الدموية). وورد ذكره في مسلة حمورابي (٤٠٠٠ سنة ق.م.)، وفي اهرامات مصر قبل (٣٥٠٠ سنة ق.م.) وتعتبر إيطاليا الدولة الأولى اليوم في إنتاج العنب المخصص للأكل ثم شيلي وكاليفورنيا.
٨. للعنب أنواع كثيرة كلها مفيدة وكل ما في ثماره نافع من القشرة إلى البذرة فمن قشور العنب تستخلص مواد لتنظيف الأمعاء كالعفص والحوامض الحرة وليس من حرج على الإنسان من الإكثار من العنب إلا أن تكون أمعائه مصابة بالالتهاب أو مصاب بداء السكري.



<i>Zingiber officinale</i>	الاسم العلمي (اللاتيني)
جنزيبيل، فتائل الرهبان، سنكجبير، عوق حار، أدرک، اسکنجبيل، سنجبير	الأسماء الشائعة الأخرى
Gingembre.Ginger	الاسم الانكليزي
الزنجبارية Zingiberaceae	العائلة (الفصيلة النباتية)

عشب معمر ريزومي تتفرع كأصابع اليد تنمو تحت سطح التربة
المكونات الفعالة لكل ١٠٠ غرام من الرايزومات الطرية

المعادن (ملغم)	الفيتامينات (ملغم)
١٣ Na٢٢Cu ٣٤P ٠,١٦Ca ٤١٥K ٠,٢٢Mn Se ٠,٣٤Zn ٠,٦٠Fe ٤٣Mg	٧٥B ₃ ٣B ₂ ٢B ₁ ٢٦E A K B ₉ ١٦B ₆ ٢٠B ₅ ٥C
الطاقة	المركبات (غرام)
٨٠ وحدة حرارية (كالوري)	بروتين ١,٢، دهون ٠,٧٥
الأحماض	ألياف ٢، كربوهيدرات ١٧
تريبتوفان، ثيونين، ايزولوسين ليوسين، ليسين، برولين مثنونين، تيروسين، أرجنين	مركبات أخرى
	جنجيرول، زنجبيان، كابسيان كركورمين، ليمونين، لينالون
يحتوي زيت الرزومات على Zingiberene و Gingerol و Farnesene و Camphene و Neral و Nerol و 1,8-Cineole و Geraniol و Geranyl Acetate و Shogaols و Geranial	

الفوائد الطبية للنبات

١. لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم ولعلاج الكحة وطارد البلغم والزكام
٢. تنشيط وتوسيع الدورة الدموية ومقاوم للتأكسد
٣. تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وللدوخة ودوار البحر، ولالأرق والقلق وللتبدل الذهني
٤. لعلاج العشى الليلي ولتقوية النظر
٥. ملين وللقولون العصبي ولعلاج ضعف الكبد وكسله وكمهدئ للمعدة وهاضم وطارد للغازات
٦. لتقوية القلب وإذابة الكولسترول ولعلاج جلطة الدماغ وزيادة تدفق الدم.
٧. لزيادة القوة التناسلية وللحيوية والنشاط ولعرق النساء لمعالجة الروماتيزم
٨. ومضاد لخلايا سرطان الثدي والقولون
٩. التهاب المفاصل والروماتزم وتصلب الشرايين
١٠. لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان
١١. لزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة.
١٢. يمتلك الزنجبيل مدى تثبيطيا واسعا ضد الاحياء المجهرية خاصة البكتريا السالبة والموجبة لصبغة غرام واثبتت الدراسات التي اجريت على البكتريا خارج جسم الكائن الحي *in vitro* تأثيره في تثبيط نمو العنقوديات *Staphylococci* والمسبقيات *Streptococci* والسالمونيلا *Salmonella* وبكتريا القولون *E.coli* ويكمن تأثيره اما على انقسام الخلايا او على الغشاء الخلوي.

الملحوظات

١. قال تعالى ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ الإنسان (١٧)

٢. يستعمل كتابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز، ويضاف إلى المرببات والحلوى والمشروبات.
٣. الحذر عند استخدام الزنجبيل للأشخاص المصابون بمرض المرارة ومرض السكر والضغط المرتفع والمنخفض.
٤. الزنجبيل يتعارض مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والخس والقرنفل والحلبة والثوم وعرق السوس والبقدونس والبصل.
٥. الحد الأعلى لاستخدام الزنجبيل اليومي ٤ غم موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ الى ١ غرام.
٦. حصلت الطالبة ازهار راقب كاظم الفتلاوي من كلية التربية/ جامعة كربلاء على شهادة الماجستير عن رسالتها الموسومة (تأثير المستخلص الكحولي لنبات الزنجبيل على تكوين الغشاء الحيوي لبكتريا *Streptococcus mutans* المعزولة من مرضى تسوس الاسنان) ٢٠١٦. وتوصلت الى ان للزنجبيل تأثير تثبيطي على بكتريا *S.mutans* المعزولة من منطقة الفم ومحول الاسنان إذ يؤدي الى تثبيط تكوين الغشاء الحيوي لها. وللمستخلص الكحولي لنبات الزنجبيل تأثير مثبط لجين *gtfB* نتيجة



انخفاض مستوى التعبير الجيني لذلك الجين باستخدام تقنية RT-PCR.

المصادر

١. الاحيدب، ابراهيم بن سليمان (١٤١٩ هـ) الكوارث الطبيعية وكيفية مواجهتها- دراسة جغرافية. الرياض
٢. الربيعي، داود جاسم. (٢٠١٣). الموسوعة الطبية للعلاج بالاعشاب الطبية. دار إحياء التراث العربي. لبنان.
٣. عبد الحسين، فؤاد رزاق (٢٠٢٠) الدليل العلمي الشامل لفايروس كورونا المستجد. جامعة المثنى. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. العراق
٤. فخري أحمد سليمان الجريسي (٢٠٠٢) ألفاظ الحيوان والنبات في القرآن الكريم، دراسة دلالية. أطروحة دكتوراه. جامعة الموصل.
٥. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٣) استراتيجية منظمة الصحة العالمية في الطب التقليدي (الشعبي) ٢٠١٤-٢٠٢٣. جنيف - سويسرا
٦. الموصللي، مظفر احمد (٢٠١٩) المنشطات الطبيعية للرياضيين. دار الكتاب الجامعي. الامارات العربية المتحدة
٧. الموصللي، مظفر احمد (تحت الطبع) معيشة العائلة في ظروف الحرب. دار الكتب العلمية. بيروت
٨. الموصللي، مظفر احمد والجميل، سهل كوكب (٢٠٢٠) نباتات طيارة للحشرات. دار الكتب العلمية. بيروت
٩. نوفوسيلولفا، تاتيانا (٢٠١٦) دليل التنقيف بشأن الامن البيولوجي: قوة التعليم المبني على فرق العمل. مركز بحوث نزع السلاح بجامعة برادفورد. المملكة المتحدة
١٠. مواقع وكالات الانباء والقنوات الفضائية العربية والعالمية
١١. مواقع الباحثين والاستاذة ممن كتبوا عن الموضوع على الفيس بوك

Dean Koontz.(2003) The Eyes of Darkness. 375 Hudson Street, New York, New York 10014.

السيرة

الاستاذ الدكتور مظفر أحمد الموصل



- مواليد ١٩٥٦ م الموصل
- حصل على شهادة البكالوريوس في الزراعة قسم علوم التربة _ كلية الزراعة والغابات/ جامعة الموصل ١٩٧٩
- حصل على شهادة الماجستير في تغذية النبات من قسم علوم التربة/ كلية الزراعة والغابات/ جامعة الموصل ١٩٨٣.
- عين بدرجة (مدرس مساعد) في كلية الزراعة والغابات/ جامعة الموصل ١٩٨٤
- حصل على شهادة الدكتوراه فلسفة في خصوبة التربة وتغذية النبات من جامعة الموصل عام ٢٠٠٥
- رقي الى مرتبة (استاذ مساعد) عام ١٩٩٠
- رقي الى مرتبة (استاذ) عام ٢٠١٠
- احيل على التقاعد في ١٣-٣-٢٠٢٠.

المجال العلمي

١. البحوث الاستراتيجية، كانت مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، حيث تم انجاز بحث عن العناصر الصغرى لنبات الحبة الحلوة، واخر مشترك عن الكليل الجبل.
٢. أشرف على ثلاثة طلاب في الدراسات العليا (دكتوراه، ماجستير، دبلوم)، في دراسات الذرة الصفراء والحلبة واكليل الجبل (الروزماري)

٣. نشر (٣٠) بحث، وشارك في مؤتمرات وندوات ودورات، داخل وخارج العراق (البحرين، السعودية، لبنان، سوريا، مصر، تركيا، الامارات، الاردن، السودان). البحوث في تغذية النباتات الطبية والمقارنة بين الاسمدة الكيميائية والعضوية.

٤. وقع عقد مع المنظمة العربية للتنمية الزراعية التابعة لجامعة الدول العربية، بخصوص التعاون في اصدار الجزء الثاني من كتاب (النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي)، وصدر الكتاب عام ٢٠٠٩

٥. وقع عقد مع وزارة الزراعة العراقية لاصدار أطلس النباتات الطبية في العراق، وتم العمل مع لجنة مشتركة لهذا الغرض، والكتاب في مرحلته النهائية

٦. انجز كتاب (النباتات الطبية) مع اساتذة من كلية الزراعة والغابات، وهو مقرر لطلبة الكليات الزراعية العراقية

٧. دَرَسَ في حياته الجامعية (التربة العامة، خصوبة التربة، تغذية النبات، تصنيع الاسمدة، تحليل التربة والماء والنبات)، للدراسات الاولية والعليا

٨. في ندوة التمريض كانت له افتتاحية عن (دور النباتات الطبية في علاج الامراض المتوطنة بالموصل) وفي ندوة حلب لكليتي الزراعة في حلب والموصل كانت افتتاحية عن (الروابط التاريخية والجغرافية بين الموصل وحلب)، وعن (النباتات المخدرة) قدم محاضرة في كلية طب الموصل، و(العلاج بالتربة) محاضرة في كلية الزراعة والغابات، وهو عاكف على تحويل المحاضرة الاخيرة الى كتاب.

النشر العلمي

١. تخصص في مجال النشر العلمي، ونشر مواضيع غذائية، في مجلات وصحف عربية وعراقية (علوم، نبضات جامعية، الصيدلي، الغذاء

الصحي، العراق الدوائية) وقدم برامج تلفزيونية (العلم والحياة) و(صحتك في رمضان) في قناة (الموصلية)، واجريت معه لقاءات عدة حول صحة الاغذية والنباتات الطبية.

٢. لم يتسلم اي منصب اداري طيلة حياته الجامعية التي امتدت الى ٣٤ سنة خدمة جامعية، لكنه كان ضمن لجان الدراسات العليا والترقيات وشراء الكتب، وتلقى كتب شكر عدة على مستوى الوزارة ورئاسة الجامعة والكلية

٣. عضو الرابطة العربية للاعلاميين العلميين - مصر ٢٠٠٨

الجوائز

١. حاصل على وسام الاستحقاق العلمي العربي من لبنان ١٩٩٧

٢. حاصل على وسام العلم (في مجال النشر العلمي) العراق ١٩٩٨

٣. حاصل على درع جامعة الموصل ٢٠١١

٤. كان المرشح الوحيد من جامعة الموصل لجائزة الملك فيصل العالمية لخدمة الإسلام، عام ٢٠١٤، لكن الظروف حالت دون متابعة الترشيح

الكتب

١. أصدر نشرات علمية في النباتات الطبية والاسمدة

٢. أول كتاب صدر له (نباتات الزينة) ١٩٨٥، وكتاب (ابصال الزينة) ١٩٨٧

٣. كتاب (صحتك الجنسية في النباتات الطبية) ٢٠٠٣، ويتم توسيع الكتاب عن هذا الموضوع في كتاب (المنشطات الجنسية الطبيعية)

٤. كتاب (نباتات طبية ذكرتها الكتب السماوية) ٢٠٠٧ وطبعة ثانية ٢٠١٢ وطبعة ورقية والكروني ٢٠١٧ وكتاب (حيوانات طبية ذكرتها الكتب السماوية- بالتعاون مع الدكتورة فاطمة قاسم الحياي) ٢٠١١

٥. أصدر كتاب (نباتات طبية من القرآن الكريم والسنة النبوية) ٢٠٠٨ وكتاب (تخريج كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية) ٢٠١٠ و(الأعشاب الطبية في المملكة العربية السعودية) ٢٠١٣
٦. كتاب (١٠٠ نبات طبي لعلاج أمراض الفم والأسنان - بالتعاون مع الدكتورة تهاني عبد العزيز الصندوق) ٢٠١٢ و٢٠١٨ وكتاب (النباتات الدوائية) ٢٠١٤
٧. اصدر كتب منهجية ومساعدة في مجال تخصصه (خصوبة التربة وتغذية النباتات - نظري وعملي) ٢٠١٣ - ٢٠١٦ و(أساسيات التربة العامة - نظري وعملي - بالتعاون مع التدريسي قحطان درويش) ٢٠١٣ - ٢٠١٦ و(تحليل التربة والنبات والماء والهواء) ٢٠١٦
٨. في اصدار هو الاول على صعيد الوطن العربي، كتاب (الماء الممغنط) ٢٠١٣ وكتاب (الزراعة القمرية) ٢٠١٥ وله كتاب جديد عن (الماء الجاف) قيد التأليف
٩. كتاب (نباتات طبية مضادة لمرض السرطان) ٢٠١٣ و٢٠١٨، وكتاب (العلاج الكيميائي والنباتي لمرضى السرطان - بالتعاون مع الدكتورة فاطمة قاسم الحياي) ٢٠١٦
١٠. صدر له عام ٢٠١٧، كتب (ألفاظ النبات في القرآن - بالتعاون مع الدكتور فخري الجريسي) و(الاربعون الغذائية في السنة النبوية - بالتعاون مع المرحوم الدكتور يحيى حسين) و(فقه السنة في الطعام والشراب) و(النباتات الطبية في المدونات القديمة والمصادر الحديثة - بالتعاون مع الدكتور مؤيد الدليمي)
١١. صدر له بين عامي ٢٠١٨ - ٢٠٢٠ كتب (المنشطات الطبيعية للرياضيين، النباتية والواحدة) و(الفوائد الغذائية للأطعمة النبوية) و(نباتات طبية لحديثك

المنزلية) و(الكامل في الأسمدة والتسميد) و(النباتات السامة وإستخدام مكوناتها في صناعة الأدوية) و(نباتات طبية لحديقتك المنزلية) و(البهارات زراعة وطعام وعلاج) و (الترب الجبسية) بالتعاون مع الدكتور محمد علي جمال

١٢. سيصدر قريباً (الفوائد الطبية لأشجار الغابات) و(الفوائد الدوائية للنباتات الصحراوية) بالتعاون مع جامعة بغداد و(معيشة العائلة في ظروف الحرب)

هذا الكتاب

- موجه الى المَسْئُولِينَ ووسائل الأعلام والمؤسسات الصحية والتربوية والعائلة ورجل الدين والشباب والجامعات ومراكز البحوث والمكتبات العامة.
- هذا الكتاب ليس مهم جداً، بل هو نادر في موضوعه، والأول من نوعه في المكتب العربية والعالمية

50 نبات طبي للوقاية والعلاج
من الفيروسات ومنها الكورونا
والمالاريا وتقوية جهاز المناعة

تصميم الغلاف
حكم الكاتب

