الفصل الأول

لمحة تشريحية عن الجهاز البولي

لمحة تشريحية عن الجهاز البولي

- يشتمل الجهاز البولي على:
- 1- الكليتان اللتان تفرزان البول من الدم
- 2- الحالبان اللذان يوصلان البول الى المثانة
- 3- المثانة وهي مكان تجمع البول لبعض الوقت
- 4- قناة مجرى البول وتقوم بتوصيل البول من المثانة الى الخارج

الكليتان

- **توجد كلية واحدة على كل ناحية من العمود الفقري في تجويف البطن من الأعلى والخلف حيث تلاصق جدار البطن الخلفي خلف البريتوان 0**
- **والكلية اليمنى منخفضة قليلا" عن الكلية اليسرى بسبب موقع الكبد وكبر حجمه عن الطحال وتبلغ طول الكلية 12 سم وعرضها 6 سم وسمكها 3 سم تقريبا" 0**

- ***<u>السطح الأمامي :</u>***
- السطح الأمامي للكلية يمتاز بتحدبه ويغطي الكلية اليمنى :
- 1- الكبد0
- 2- الاثنى عشر0
- 3- القولون الصاعد0
- ويغطي الكلية اليسرى :
- 1- الكبد 0
- 2- المعدة 0
- 3- البنكرياس 0
- 4- الجزء الصائمي من الأمعاء الدقيقة 0
- 5- القولون النازل 0

- السطح الخلفي :
- أما السطح الخلفي للكلية فهو سطح رأسي يتجه للخلف وترتكز الكلية على عضلة الحجاب الحاجز0
- طرفا الكلية :
- الطرف العلوي للكلية عريض وسميك ومستدير ويعلوه الغدة فوق الكلية 0
- أما الطرف السفلي للكلية فهو اصغر وأرق وأقل استدارة من الطرف العلوي

- تركيب الكلية :
- تتركب الكلية من :
- أ- جزء قشري خارجي يظهر كأنه مخطط
- ب- جزء نخاعي يتكون من فصوص على شكل أهرامات قمتها تتجه جهة حوض الكلية 0
- ج- حوض الكلية يتكون من مجموعة جيوب تجتمع جميعها في تجويف واحد 0
- الحالب :
- الحالب عبارة عن قناة عضلية مخاطية أليافها غير ارادية يغلفها من الخارج غشاء ليفي ويبطنها من الداخل غشاء مخاطي ويبلغ طول الحالب في المتوسط 25 سم ويمتد نصفه في تجويف البطن ونصفه في تجويف الحوض ويتجه الى الأمام ليدخل المثانة الفصلي فتعمل كصمام لا يسمح برجوع البول الى الكلية بل بمروره من الحالب الى المثانة فقط 0

- المثانة :
- هي عبارة عن عضو عضلي أجوف أو يمكن أن نقول عنها أنها كيس يختزن البول بعض الوقت لذلك شكلها وحجمها يختلفان بالنسبة لكمية البول الموجودة بها
- وفي حالة خلو المثانة من البول تتخذ شكل هرم فتبدو قمتها الى أعلى والى الأمام وقاعدتها الى الخلف وعنقها الى أسفل أما في حال امتلاء المثانة تتخذ شكلا" كرويا"

- المثانة من الداخل :
- توجد طبقة من الغشاء المخاطي تغطي المثانة من الداخل يظهر به كشكشة (جملة ثنيات في كل أجزاء المثانة عدا قاعها في حال خلوها أما في حال امتلائها فيظهر غشاؤها المخاطي أملس
- كما يرى داخل المثانة ثلاث فتحات في زوايا القاع فتحتان من أعلى واحدة على كل جانب عند التقاء الحافة الخلفية
- للسطح العلوي للمثانة بقاعدتها وهما فتحتا الحالب ويسترعي الانتباه أن دخولهما بانحراف كبير وسط عضلات جدار المثانة لتتخذ من هذه الألياف العضلية صماما" متينا" يسمح للبول بالمرور الى المثانة ولا يسمح له بالرجوع الى الحالب والكلية أما الفتحة الثالثة الى الأسفل والأمام أي عند عنق المثانة وهي الفتحة الداخلية لقناة مجرى البول

الفصل الثاني

- **أمراض الجهاز البولي**

- -المغص الكلوي :Ronal Colic
- تلعب الحصوات دورا" رئيسيا" في احداث المغص الكلوي وهذه الحصوات تتكون عادة" من بعض أملاح في البول على نواة من الدم أو المخاط وأغلب هذه الأملاح تكون من حامض البوليك أو الأوكسالات أو الفوسفات
- ولعل أكل اللحوم بكثرة وعدم ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد على تواجد هذه الحصوات وقد لايشعر بها المريض ولكن اذا انسد الحالب حدثت آلام شديدة فاذا ما مرت الحصوة من الحالب الى المثانة فان المريض يشعر بألم شديد في الظهر وجانب البطن وقد يشعر بألم شديد في التبول الذي غالبا" ما يميل لونه الى اللون الداكن بل قد يحتوي على بعض نقط من الدم يميل لونها الى السواد

- - حصاة الكلى : Renal Calculus
- 0 إن حصوات الكلية لها تاريخ طبي طويل ولها ميكانيكية دقيقة من حيث تكونها، ولقد درست هذه الظاهرة وما هي أسباب تكون هذه الحصوات وما هي أسبابها؟ وحصوات الكلية ظلت مرضاً يحير، وهذه الحصوات تختلف في أحجامها من الدقيقة مثل حبيبات الرمل إلى هذه التي يمكن أن تملأ تجويف حوض الكلية وهي قد تكون في الكلية أو الحالب أو المثانة.

- تعريف الحصوة

الحصوة هي مادة صلبة تتكون تدريجياً في الجهاز البولي وينتج هذا التجمع التدريجي من عدة عوامل يأتي في مقدمتها قلة تناول السوائل وخاصة الماء أو زيادة نوع من الأملاح الذائبة أساساً في البول ويزيد تركيزها من شخص إلى آخر لعدة عوامل أيضية. وعموماً تكون هذه الحصوات في شكل بلورات بأحجام وأنواع مختلفة.
وللأسف الشديد فإن انتشار أمراض المسالك البولية في ازدياد ولم يعرف السبب بشكل واضح حيث قد يكون لنوع الماء الذي نشربه وللمشروبات الأخرى تأثير كبير على تكون هذه الحصوات، كما أن بعض الأغذية تساهم في تكوين بعض الحصوات في الكلية ويرجع ذلك إلى أنواع الحصوات حيث أن هناك أنواعا منها:

-

1) حصوات الأكسالات:
وهي أكثر أنواع الحصوات شيوعاً بين المرضى وتظهر هذه الحصوات نتيجة لحدوث خلل في تمثل الكاليسوم والفسفور في الحسبة وحدوث ارتفاع الكالسيوم في البول وارتفاع الكلسات كذلك.

2) حصوات حامض اليوريك:
حامض اليوريك ناتج من نواتج أيض البيورين الذي يتواجد في اللحوم والبروتينات المختلفة وهذا الحامض يؤدي إلى خفض حموضة البول ويساهم في تكون حبيبات الحصوة ورغم أن الميكانيكية التي تنتج منها هذه الحصوة غير معروفة تماماً، إلا أن زيادة اخراج اليوريك اسير في البول له دور كبير وخطير في تكوين حصوات حامض اليوريك.

- **عموماً فإن مكونات الحصوة ترتكز على أن مكوناتها عبارة عن كالسيوم وأوكسلات وبعض الأملاح، وحيث أن هناك عوامل كثيرة تساهم في حدوث وتكون الحصوة في الكلية سوف نركز على دراسة ميدانية ودراسة علامة تكون نوع الحصوة من اكسالات الكالسيوم والمشروبات الغازية. إن حصوات الكلية من نوع الاكسلات الكالسيوم تنتج كما ذكرت من عدة أسباب يأتي في مقدمتها نوع الغذاء المتناول وقد ينصح من يصاب بهذا النوع من الحصوات بزيادة استهلاك كمية كبيرة من السوائل.**

- **. وعموماً فإن هذه النصيحة التغذوية وهي زيادة استهلاك السوائل لجميع حالات مشاكل الحصوات المختلفة التي تتكون في الكليتين. ورغم أن هناك بعض السوائل يمكن أن تعطي نتيجة وفوائد لمشاكل تكون الحصوات بأنواعها مثل عصير التفاح فهو مهم جداً للحد من تكون وترسب الحصوات في الكلية حيث تمت دراسة فوائد هذا العصير على الحد من تكون الحصوات في الكلية. ولقد كان لبعض أنواع شاي الأعشاب دور في الحد من تكون حصوات الكلية عندما ينصح باستخدامه ويأتي في مقدمة السوائل للحد من تكون وترسب الحصوات في مياه الشرب المعدنية.**

- 3- البول الرملي :
- يشعر المريض بالبول الرملي بأن بوله يشتمل على مواد فيها خشونة كالرمل وهي في حقيقة أمرها رواسب لأملاح كانت ذائبة وتشير الى ارتفاع نسبة حامض اليوريك في الدم
- وفي هذه الحالة يجب الاكثار من شرب السوائل على أن يبتعد عن الحلويات والكريما
- والمشروبات الروحية
- 4- التهاب الكلى الحاد :Acute Clomerulonephritis
- التهاب الكلى له مسببات لعل في مقدمتها وجود التهاب متقيح في اللوز أو جيوب أنفية أو خراج في الأسنان أو إصابة قديمة بالحمى القرمزية
- ويظهر على المريض بالكلى بعض علامات المرض التي يمكن أن تظهر في هيئة انتفاخ حول العينين وشحوب في لون الجلد وتحول لون البول تدريجيا" الى الأحمر وارتفاع في ضغط الدم والرغبة في شرب الماء على فترات شديدة التقارب

- 5- التهاب الكلى المزمنClomerulonephritisChronic
- غالبا" ما تظهر ملامحه عند مرضى الكلى من كبار السن وبخاصة الذكور وأغلب الحالات يكتشف مصادفة بدون شكوى سابقة من الكلى ولكن بعض الحالات قد تعقب الحالات الشديدة من الالتهاب الحاد ربما بسبب عدم كفاية العلاج أو إهمال الحالة
- وتتميز من الناحية الباثولوجية بكثرة حدوث التليف والذي يصيب كبيبات الكلى وأنابيبها وكذلك أوعيتها الدموية مما يصيب الكلى بالانكماش في الحجم وتأخر وظائفها فتصبح على حافة الفشل الكلوي حيث ترتفع نسبة اليوريا والكرياتينين بالدم وكذلك نسبة البوتاسيوم وينخفض الكالسيوم وتبدأ أنيميا الكلى بالظهور ويرتفع ضغط الدم ويزيد إدرار البول
- وأهم مظاهر هذا الالتهاب المزمن إما ارتفاع ضغط الدم أو حدوث استسقاء في الجسم دون ارتفاع في الضغط ويقصد بالاستسقاء خروج سائل من الأوعية الدموية تتشربه الأنسجة المرنة أو ربما ينصب في تجويف البطن أو الصدر

- **فأما النوع الأول وهو المصحوب بارتفاع ضغط الدم فان ارتفاع ضغط الدم يجهد القلب من جهة ويجعل الكلى غير قادرة على إفراز بول مكثف كامل العناصر ولتجنب ذلك تضطر الكلى لزيادة إفراز البول المخفف مما يؤدي لبقاء بعض السموم في الجسم والى الضمور التدريجي للكلى**
- **أما النوع الثاني وهو الإصابة باستسقاء وبتواجد الزلال بنسبة مرتفعة في البول ويعتبر أقل خطورة من الأول ويمكن معرفة ذلك بالضغط بالإصبع فوق موضع الانتفاخ فان لم تختف الحفرة بعد زوال الضغط مباشرة" تأكدت فكرة وجود الاستسقاء**

- 6- ضمور الكلى : Nephroscleresis
- يرجع الى الإصابة بعاملين :
- الأول : استمرار التهاب الكلى المزمن وهو يمثل الإصابات الشديدة الخطورة على صحة المريض والطبيعة تقاوم ضمور الكلى من خلال تكوين ندب في أنسجتها وترفع ضغط الدم حتى تزيد قوة دفع الدم الكلى وانه يكون من البعيد عن الصواب خفض ضغط الدم لأن الضغط المرتفع يمثل حالة إنقاذ رغم أنه يزيد العبء على القلب
- ومعنى ضمور الكلى عجزها عن تنقية الدم من بعض عناصره السامة الواجب التخلص منها مع البول فتتجمع هذه العناصر تدريجيا" وتتسبب بالتسمم البولي
- الثاني :
- هو إصابة الدورة الدموية داخل الكلية وخارجها بالتصلب وجدير بالذكر أن تصلب الشرايين يؤدي الى إصابتها بالضيق مما يعوق سرعة جريان الدم بها وباختلال الدورة الدموية وقصورها داخل أنسجة الكلى تصاب هذه الأنسجة بالضمور

7- خراج حول الكلى

الفصل الثالث

- **العقاقير المستخدمة في معالجة أمراض المسالك البولية**

- **الذرة:**
- **الاسم العلمي :Zea mays**
- **الفصيلة النجيلية Gramineae**
- **النوع الوحيد هو الذرة المايسية المسماة ذرة صفراء**
- **وصف النبات :**
- **الأزهار والنورات منفصلة الجنس ولكن النباتات وحيدة المسكن تنتظم السنيبلات الذكرية ثنائية الأزهار في نورات عنقودية والأزهار الأنثوية في نورات عنقودية تدعى العرانيس والتي تتمايز في إبط الأوراق وتتغلف بقنابات ورقية**
- **تعد الذرة الغذاء الرئيسي لشعوب أمريكا الوسطى والجنوبية منذ ما يزيد على 4000 سنة**
- **القسم المستعمل:**
- **الأقلام الطويلة (شباشيل الذرة)**

- الاستعمال الطبي :
- تتميز بفائدة كبيرة في علاج الأمراض البولية حيث أن منقوع شعرها يستخدم كمدر جيد للبول ومفيد لجميع مشاكل الجهاز البولي تقريبا" ويعود سبب ذلك جزئيا" الى محتواها من البوتاسيوم الذي يلطف بطانة النبيبات البولية والمثانة مؤديا" الى ارتخائها مما يساعد على تخفيف التهيج ويحسن جريان البول وطرحه ؛ كما يفيد أيضا" في معالجة التبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدار الاحليل وعسر التبول كما في حالة اضطرابات البروستات

- **الزوفا**

الاسم العلمي: Hysopus Officinalis
الفصيلة: شفويات
الأسماء المرادفة:حِسْل، جَسْمي، أشنان داود
وصف النبات: نبات معمر، يعيش في الأراضي كثيرة الحصى حتى ارتفاع2000م عن سطح البحر، ساقه منتصبة متفرعة، أوراقه صغيرة رمحية مسننة،الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.
الأجزاء المستعملة: الأوراق والأطراف المزهرة.
المواد الفعّالة: زيت عطري، معادن، غليكوزيد، دبغ، كولين، صابونين، هيزوبين.
الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، ، مدر للبول، مفرغ للصفراء، مخفف لاحتقان الأنسجة، ، ومنقّ للدم.
الاستعمال: داخلي(مغلي) وخارجي(كمادات وغرغرة)

- الزيزفون

الاسم العلمي: Tilia Cordata
الفصيلة: زيزفونيات
الأسماء المرادفة: تيلو عطري، تينال، شاي سويسري، تيلو
وصف النبات:شجرة كبيرة، منتشرة في جميع المناطق الباردة حتى ارتفاع 1700م، يتراوح ارتفاعها بين 13 و40 مترا، مستقيمة الجذع، ملساء القشرة ثم تتشقق بعد عشرين عاما. الأوراق ذات أعناق، مسننة، تشبه شكل القلب. البراعم ملساء، الأزهار بيضاء، الثمار كروية صغيرة.
الأجزاء المستعملة: الازهار، القشرة
المواد الفعّالة: زيت عطري،لعاب نباتي، فانيلين، دبغ، صبغيات فلافونية، ستيرولات، فيتامين،منغنيز.c
الخصائص العلاجية:مضاد للتشنج، مسكّن للألم، ، منوّم، معرّق مدر للبول، ، مدر للصفراء.
الاستعمال:داخلي(مغلي) وخارجي(تكميد ولبخات)
الاستعمال الداخلي:مهدئ ممتاز عند العصبية، ، والنقرس حيث يطرد الأحماض، ولأوجاع الرأس
الاستعمال الخارجي:للعناية بالبشرة الجافة، والتقرحات، والحروق، حيث يستعمل نقيعها على شكل لسيون.

- الخزامي
الاسم العلمي: Lavender
الفصيلة: شفويات
الاسماء المرادفة: لافاندر، خزم، هَنان، خيري البر
وصف النبات: نبات قوي نشط، ينمو في الأراضي الجافة الكلسية المشمسة حتى ارتفاع 1800 متر عن سطح البحر، يتراوح طوله بين 30 و60 سم، فروعه منتصبة، الأوراق رمحية مسننة، رمادية إلى خضراء، الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.
الأجزاء المستعملة: الأزهار والأطراف المزهرة.
المواد الفعّالة: ماده عطرية، عنصر مر، كومارين
الخصائص العلاجية:مطهر مضاد للتشنج، مهدئ للسعال،طارد للريح،مفرغ للصفراء،منشط،معرّق مدر للبول،
الاستعمال: داخلي(مغلي) وخارجي(نقيع زيتي، وغسول وعلى شكل مرهم)
الاستعمال الداخلي:يعتبر الخزامى مطهرا)، وللحمى، قلة البول
الاستعمال الخارجي: للحكة الشديدة، الجروح الجليدية،
الافرازات المهبلية(لذا يستعمل كغسول لنتن الرحم وذلك بعد عمل المغلي وتصفيته جيدا)، غرغرة لتطهير الفم.
تقاوم الكوليسترول وتنحّف الجسم وتعالج المشكلات البولية

- الفرفحين (البقلة)
الاسم اللاتيني PURSLAN:
طبيعة الاستعمال: داخلي وخارجي
الاجزاء المستخدمة:كامل النبتة

صغيرة في حجمها "قوية في مفعوله "يستعملها الناس ولا يعرفون قيمتها العلاجية

الاسم الشائع: بقلة زهراء، رجله(بالسريانية والبربرية)،الحُرفة، البقلة الحمقاء، ارغيلم(بالعبرية)،فرفخ(فارسية)،بركال سالي (الإفرنجية).
وصف النبات: نبات عشبي صغير حولي من فصيلة الرجليات، يرتفع عن الارض في حدود 10-15 سم، اوراقه بسيطه لحمية سميكة، ازهاره صفراء فاتحه تكون في شكل عناقيد، وعادة تتكاثر بالقرب من تجمعات المياه وبجانب المزروعات المروية، بذورها دقيقة جدا.
الموطن الأصلي: تعتبر اسيا واوروبا الموطن الاصلي لها ولكن الآن انتشرت زراعتها في معظم أنحاء العالم وأين توفر الماء وجدت هذه العشبة.
المواد الفعالة: فيتامينات C1A-B- ، كالسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، صمغ، والنورادرينالين، والدوبامين،مصدر جيد للحديد، بيتا كاروتين، ألياف.
الاستعمال الطبي : منقية للدم ، مدرة للبول ، مطهرة للمسالك البولية ، مسهلة ،
محاذير الاستعمال: لا تؤخذ أثناء الحمل.

- الطماطم :
- الاسم العلمي:Lycopensicum esculentum
- من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.
الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات
-

يصنف علماء النبات الطماطم كفاكهة لكن معظم الناس يعتبرونه من الخضروات، حيث ان الطماطم الطازج يستخدم بدرجة مشابهة كثيراً للخس والبصل والقرنبيط والعديد من الخضروات الأخرى.. والطماطم الطازج يؤكل بدون طهي أو مطهي أو مشوي ويستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.
وللطماطم عدة أسماء مثل البندورة وهو اسم مأخوذ من الايطالية ويطلق عليها أهل الشام هذا الاسم ومعناه تفاح الذهب وإما الطماطم فهي كلمة قديمة من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك كما تعرف بالقوطة وكذلك بالطماطس والتماتيس.
ونبات الطماطم نبات متسلق إذا تهيأ له ذلك وكذلك نبات زاحف وعادة يتراوح ارتفاعه ما بين 50إلى 100سم وأوراقه مفصصة مغطاة بشعيرات كثيرة شوكية وسامة مجوف وأزهاره صفراء زاهية وثماره خضراء قبل النضج ثم تتحول قبل النضج إلى صفراء مخضرة ثم عند النضج تصبح حمراء زاهية، ولكن يوجد من الطماطم ما هو أصفر اللون.
.

- الموطن الأصلي للطماطم: الموطن الأصلي للطماطم البيرو والمكسيك حيث اكتشف الاسبان نبات الطماطم ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك ثم بدأ ظهورها في البساتين الأوروبية عام 1550م وتعتبر الدول المنتجة للطماطم الصين فالولايات المتحدة فتركيا وايطاليا ثم مصر.
المحتويات الكيميائية لثمار الطماطم:
يحتوي الطماطم الناضج على فيتامينات أ، ج ومقدار ضئيل من فيتامين ب، ك ومواد سكرية ودهنية ومعادن مثل الحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، كما تحتوي على مركب اللوكوبين Lycopene وهو من مجموعة البايوفلافونيدات القريبة جداً من البيتاكاروتين والذي يعتبر العامل الطبيعي الواقي من السرطان الموجود في الطماطم.. كما يوجد مركب الليكوبين أيضا في الليمون الهندي الزهري اللون والبطيخ الأحمر.
تحتوي الأوراق والسيقان على قلويدات سيترويدية جلوكوزيدية وأهم مركباتها هو ألفا توماتين Alpha tomatine.

الاستعمال : يفيد في علاج أمراض النقرس ، التعفنات المعوية ، يقاوم التهاب المفاصل وحصيات الكلى وحصيات المثانة

- نبات اللاباشول:
- يوجد نوعان من يعرف الأول منها علمياً باسم Tabeduia avelleredae والثاني باسم Tabeduia imbetigrosa وكلاهما ينتميان إلى الفصيلة البيجنونياسي Bignoniaceae ويعتبر النوع الأول هو الأكثر فعالية بينما النوع الثاني هو الأكثر توفراً حيث يوجد بكثرة في أماكن نموه. وكلا النباتين لا يزرع وإنما ينمو بشكل طبيعي.

نبات اللاباشول عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى 30متراً أوراقها قليلة ذات أزهار قرنفلية اللون، تنمو في المناطق الجبلية وموطنها الأصلي امريكا الجنوبية وتوجد في الأرجنتين وبيرو في أعالي جبال الانديز. كما يوجد النبات في المناطق المنخفضة في البرازيل والباراغوي، حيث يعتقد أنها مهد النبات الأصلي.

الجزء المستخدم من نبات اللاباشول: هي قشور الساق.
المحتويات الكيميائية في قشور سيقان اللاباشول: تحتوي قشور النبات على كينونات واهم مركب في هذه المجموعة الكينونية هو لاباشول Lapachol وتحتوي كذلك على بايوفالفونيدات وكذلك لاباتشينول Lapachenol وكارنوسول Carnosol واندولات وكوانزايم كيو Coenzyme Q ومكويدات من أهما تيكومين Tecomine وسيترولات صابونية.

- استعمالات قشور نبات اللاباشول:
يستعمل في علاج التهابات المثانة والكلى ، مدر للبول
- ولقد حظيت قشور سيقان نبات اللاباشول بالتقدير منذ قرون عديدة في طب الأعشاب في أمريكا الجنوبية والمناطق المجاورة نظراً لما يتميز به من فوائد علاجية جمة وهو حالياً يحظى بسمعة جيدة لعلاج المشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك بعض الحالات الفيروسية مثل متلازمة الأتعاب التي تحدث نتيجة للعدوى الفيروسية وكذلك فيروس العوز المناعي Hiv كما أن له سمعة جيدة لحالات أخرى من الأمراض مثل السرطان وبالأخص سرطان الدم.
والخلاصة أن قشور نبات اللاباشول تستخدم كمضاد حيوي جيد ومضاد للفطريات والفيروسات ومنبه للجهاز المناعي ومضاد للالتهابات ومقوي ومضاد للأورام.
وطريقة الاستخدام هي أخذ ملعقة من قشور النبات وإضافة ما مقداره كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك يغلي لمدة دقيقتين ثم يترك بعد ذلك حتى يكون دافئاً ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء لجميع الحالات المذكورة.

- الكرفس: Celery

يعرف الكرفس علمياً باسم gravelolens celery والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور، الموطن الأصلي، أوروبا بشكل عام، الكرفس نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لماعة وأزهاره صغيرة، يصل ارتفاع النبات إلى 50سم.

المكونات الكيميائية: يحتوي على زيت سيلنين، كما يحتوي على كومارينات وفورانوكومارينات (بير غامتين) وكذلك فلافونيدات (ابنين)، استخدم الكرفس منذ مدة طويلة كعلاج وكخضار مشهورة وأهم تأثيراته مضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن للزيت الطيار تأثيراً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي

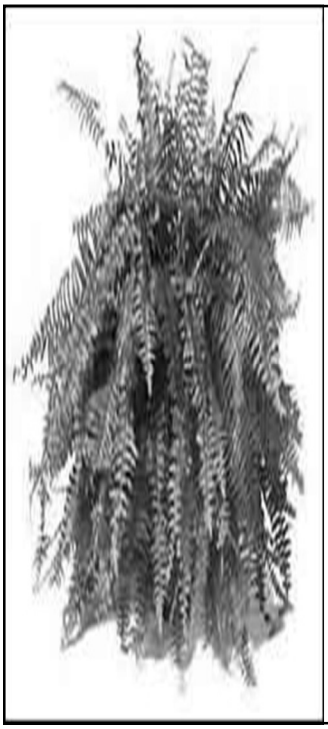
- لكشمش:
- الاسم العلمي:
- CURRANT
- من العنبيات
- عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى 1.5متر له أوراق كفية الشكل مفصصة وأزهار صغيرة بيضاء وعناقيد من العنبات السوداء.
- موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من اجل ثماره الحلوة المرة.
- الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق والثمار
- تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة 3% وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإجيك. يوجد نوعان من الكشمش وهما الكشمش الأحمر والأبيض ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو النوع الذي يزرع لمميزاته الغذائية والدوائية لقد أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإجيك والذي أظهرت الدراسات المبدئية ان بإمكانه إيقاف السرطان قبل أن يبدأ وحمض الإجيك يعتبر من المركبات البوليفونولية والتي تعتبر من مضادات الأكسدة. كما ثبت ان لحمض الاجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي نفس الوقت فهو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب احد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعتبر الكشمش غني بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب ، فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار 2جرام من الألياف أي حوالي 8% من المقدار اليومي، ومن المعروف ان الألياف تقوم بما هو اكثر من السيطرة على مشاكل الهضم مثل الإمساك ومرض البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشاكل الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكولسترول وأمراض القلب تستخدم أوراق نبات الكشمش في أوروبا نظراً لمفعولها المدر للبول وتحث على إزالة السوائل. كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفض

- كزبرة البئر:
- عبارة عن عشبة صغيرة ذات ساق ربزومية أرضية زاحفة، تحمل أوراقاً خضرية مركبة مضاعفة، والنبات بهذا الوصف يمثل ما يسمى بالطور الجرثومي ذات الخلايا الجسدية التي تحتوي على العدد المضاعف من الكروموزومات يتكاثر هذا النبات من خلال تكوينه لحوافظ جرثومية تنشأ على الحواف السفلية للأوراق، وأثناء تكوين هذه الحوافظ الجرثومية يحدث انقسام اختزالي، وبالتالي فإن الجراثيم المتكونة تحتوي على العدد النصفي للكروزومات. هذه الجراثيم تنتشر في البيئة لتعطي طوراً آخر يعرف باسم النبات المشيجي، وهو نبات بدائي التركيب صغير الحجم قلبي الشكل ينمو منبطحاً على الأرض ومتصلاً بها بوساطة خيوط أولية ليست بجذور حقيقية ولكنها أشباه جذور.

ينتشر نبات كزبرة البئر في الأماكن الظليلة، حيث يغطي جوانب قنوات الري وكذلك جوانب الوديان العميقة الضيقة ذات التربة الدائمة الرطوبة

- الموطن الأصلي لكزبرة البئر:
الموطن الأصلي لكزبرة البئر أوروبا وشمالي أمريكا وهي تنمو عفوياً في المناطق الرطبة من جنوب المملكة.

الجزء المستخدم من النبات:
الأجزاء الهوائية
- المحتويات الكيميائية لكزبرة البئر: تحتوي كزبرة البئر على فلافو نيدات والتي تشمل الروتين والأيزوكوريتسين، كما تحتوي على التربينويدات والتي تشمل الاديانتون، كما تحتوي على حمض العفص ومواد هلامية.
الاستعمال:
- تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة ومدرة للبول والحيض وتفتت حصى المثانة والكلى.
-



- الكراث :

يعتبر الكراث أحد النباتات العشبية الحولية وهو وثيق الصلة بالبصل ويدل ذلك على التشابه بين نكهتيهما ويرتبط الكراث بالهليون وجميعهم ينتمون إلى العائلة الزنبقية Liliaceae. يعرف الكراث في المصادر العربية بعدة اسماء مثل كراسي، وقرط، وركل، والكراث البري والذي يعرف باسم الطيطان.
وفي بلاد الشام يسمون الكراث الصغير الرأس براصيا وهذا من التركية «براصه» رغم ان النوعين من أصل واحد.
. وابقراط أبو الطب اليوناني قال: ان الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ ويشفي من السل والعقم، ويدر حليب المرضعة،

- التركيب الكيميائي :
- يحتوي الكراث على فيتامينات أ، ب، ج، و وبروتين وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنغنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون، وزيت.

الاستعمال الطبي :

- في الطب الحديث يستعمل الكراث داخلياً مرمماً ومنشطاً يفيد المصابين بالربو والسعال والإمساك والتخمرات المعوية، ويقوي الأعصاب ويكافح الروماتيزم وداء الصرع وداء المفاصل وعلل ا لمسالك البولية والحصى، ويدر البول ويخفض السمنة. ويوصف خارجياً لعلل الخراجات والدمامل والتهاب المثانة وحصر البول والبواسير. وتوضع كمادة حارة من كراث مسلوق ومهروس مغطى بزيت الزيتون في أسفل البطن لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة،

- الزنجبيل: Ginger

الاسماء المرادفة:جنزبيل، أدرك(فارسية)
الاسم العلمي:ZINGIBER OFFICINALE
الفصيلة النباتية: الزنجبارية
الجزء المستعمل: الرايزوم (الجذور)
وصف النبات: نبات عشبي ريزومي يتكاثر بالريزومات مثل البطاطا، يرتفع عن الارض في حدود 70 سم، أوراقه عريضة، تفرش على الارض، أغصانه دقيقة، بلا زهر ولا بذر، أزهاره تميل إلى الصفرة نوعا ما وهو عدة أنواع.
الموطن الاصلي: تعتبر شرق آسيا هي الموطن الاصلي لهذا النبات حيث يدخل في الكثير من استعمالاتهم اليومية حتى يدخل في الطبخ حيث يعطي مذاقاً طيباً للطعام، أما في هذه الأيام فأصبح يزرع بشكل خاص في الصين بشكل تجاري كبير حيث تستطيع أن تقول ان معظم الكميات الموجودة في الأسواق هي من الصين وبأحجام كبيرة جدا تبلغ للقطعة الواحد مثل اليد.

الزنجبيل
نبات من العائلة الزّنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

أسماء الزنجبيل وأنواعه: زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف. واسمه بالفارسي: أدرك. وبالإنجليزي: ginger. و بالفرنسي: gingerbread

الإسم العلمي : Zingiben officinale

- المكونات الكيميائية للزنجبيل: تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين 2.5-3% والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي: -Zingiberene.Curcumene.beta bisabolene.Neral.geranial.D-Camphor.beta phellandrine.Linallol.Alph-Franesenr.Zingeberol، كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols والتي تحتوي على مركب gingenol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanoias كما يحتوي على كمية كبيرة من النشا.

المستعمل من الزنجبيل: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).
هل هناك محاذير من استعمال الزنجبيل؟
نعم للزنجبيل أضرار جانبية وهي انه يسبب خفقان القلب وهبوط للجهاز العصبي المركزي وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة من الزنجبيل.

- هل يتعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أي أغذية تكميلية؟
يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبو فروة وعرق السوس والبقدونس والبصل وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

هل يتعارض الزنجبيل مع أي أمراض؟
نعم الاشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدام الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث انه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع أو انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل.

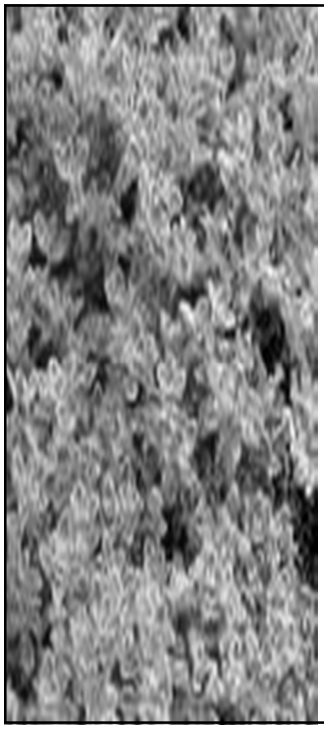
ما هو الحد الأعلى من الزنجبيل الذي يمكن تناوله يومياً؟
الحد الأعلى هو 4 جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين 0,5
- جرام الى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد

- الرمان:
- وصف النبات والمواد الفعالة:
الرمان شجرة ممتلئة جميلة تعلو ما بين 3 - 6 أمتار، ولها أغصان في أطرافها أشواك، وأوراق رمحية الشكل، وأزهار قرمزية، وثمر دائري ذو قشر جلدي يحتوي على كثير من البذور المغطاة باللب.
- الموطن الأصلي:
- تكثر زراعته في جنوب غرب آسيا، وفي أوروبا، وتزرع الشجرة على نطاق واسع لثمرها الذي يجمع في الخريف عندما ينضج.
- القسم المستعمل:
- الزهرة وقشر الثمرة

- المحتويات الكيميائية للرمان:

تحتوي قشور ثمرة الرمان على 25 الى 28% مواد عضوية (Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية هو مركب بيونيكالين (punicalin) والذي يعرف باسم جراناتين ب، (Grananatine D) ومركب بيونيكا لاجين والذي يعرف باسم (C Grananatine).
كما تحتوي ثمرة الرمان على مواد جراناتين أ، جراناتين ب.
أما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة20 الى 25%، وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبونيكالاجين (Punicalagin) وبونيكا كورثين (Punicacortein)
كما تحتوي القشور على قلويدات ببييريدنيه بنسبة ،4% في قشرة الساق و8.0% في قشرة الجذر، وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين (Isopelletierine) وميثايل ايزو بيليتيرين-N (Methylisopelletierine)) وبسودو بليترين (Pseudopelletierine).
وتحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة 84% ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.توجد مادة (التانين) بكثرة ، ولذلك تستخدم مادة قابضة، ويستخرج حمض (التنيك) من الطبقة الخارجية للثمار.
وفي عام 1878 أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان.

- الاستعمال الطبي:
- مدر للبول ، مدر للصفراء ، يتميز بخواصه المطهرة
- نشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية دراسة أثبتت ان استهلاك كمية صغيرة من شراب الرمان يومياً قد يضمن التمتع بشرايين سليمة شابة ومرنة.
فقد تبين ان تناول مقدار قليل من شراب الرمان كل يوم، يعكس التصلب والتضيق في الشرايين السباتية المغذية للرقبة والدماغ مما يساعد على الوقاية من مضاعفات التصلب الشرياني المسبب للسكتات الدماغية وأمراض الخرف.
وأرجع الخبراء هذه الفوائد إلى غنى شراب الرمان بمجموعة كبيرة من المواد القوية المضادة للأكسدة كالمركبات الفينولية والتانين وانثوسيانين التي تعيق عمليات تأكسد البروتينات الشحمية قليلة الكثافة الحاملة للكولسترول السيئ، والمسبب لتصلب الشرايين.



- الزعتر
ويعرف علميا باسم thymus vulgaris
- من الفصيلة الشفوية
- الأجزاء المستعملة :
- الأوراق والأزهار الجافة
- الموطن الأصلي :
- عبارة عن نبات عشبي صغير يرتفع بين 20-40سم وساقه مغطاة بشعيرات رفيعة وأزهاره زرقاء اللون والنوع البري طعمه لاذع أكثر من النوع المزروع معمر وتنمو بريا وتزرع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وتشتهر بها إيران,
- المحتوى الكيميائي:
- يحتوي الزعتر على زيوت طيارة وأهم مركب فيها الثيمول وفلافونيدات ومواد عفصية
- الاستعمال:
- يفيد مغلي الزعتر في تهدئة الآلام الناتجة عن حصوة المثانة
- مدر للبول والصفراء
- يفيد مغلي الزعتر في طرد الديدان الرفيعة من الأمعاء
- يعتبر مطهر جيد للسبل التنفسية

- الدمسيسة :
علمياً يعرف باسم Artemisia absinthium
الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة
- وصف النبات:
- وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، الأزهار مركبة ذات لون مصفر والنبات له رائحة عطرية، يعرف بالأفسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.
والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق،
- الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوروبا واليوم ينمو في آسيا الوسطي وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف وتجنى الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

- المحتويات الكيميائية:
تحتوي الدمسيسة على زيت طيار تصل نسبته إلى حوالي 0,3٪ وزيت ثابت أهم مكوناته مادة الثوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على ابروتامين وبيتابوربونين وسيسكوتربين لاكتون والمعروف بالأرتيميزينين وكذلك فيتامين أ، كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.
الاستعمالات:
تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت ومازالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديماً في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي الشراب الكحولي منها يفيد في ادرار البول
- كما توضع كمادات مغلي الدمسيسة لعلاج آلام المثانة

- خيار شمبر :

يعرف علميا باسم Cassia fistula

- من الفصيلة البقولية Leguminosae
- وصف النبات:
- خيار شمبر وهو نبات شجري ويصل طول الشجرة الى حوالي 30 قدماً وطول الورقة يصل الى حوالي قدم وهي ريشية الشكل مركبة تتكون من عدد كبير من الوريقات وللنبات أزهار كثة ذات لون اصفر جميلة المنظر ذات رائحة زكية وثمرة النبات قرنية كبيرة تشبه ثمار الخرنوب تقريباً الا أنها أطول حيث يصل طولها الى حوالي قدمين وتحتوي الثمرة على عدة بذور،
- الجزء المستخدم من النبات لب الثمار فقط.

المحتويات الكيميائية:
يحتوي لب ثمار خيار شمبر على نسبة عالية من السكر وبعض المركبات الكيتونية المعقدة.
الاستعمالات:
ان خيار شمبر قديم جداً فقد جاء في وصفات فرعونية ضمن المواد المستعملة في تحنيط الموتى وكذلك ضمن الوصفات الطبية لعلاج حالات الإمساك وبعض أمراض الفم وكذلك كشراب مرطب ومزجه مع بعض الأدوية لإكسابها مذاقاً حلواً. يستعمل مفتت للحصى ، مدر ، مسكن لآلام النقرس
. لا يوجد أي محاذير من استعماله لاسيما إذا اخذ العقار بجرعات محددة والمنصوح بها وهو جيد للحوامل والمرضعات وحتى الأطفال فوق سن الثانية.

- الحبة السوداء:

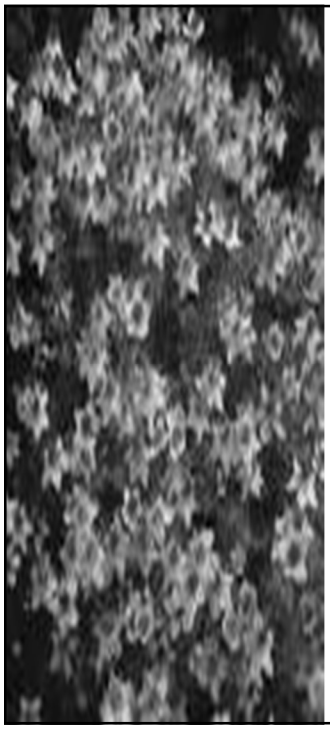
- الاسم العلمي باللغة الإنكليزية للحبة السوداء هو nigella sativa من فصيلة الحوذان (renunculaceae)
هي بذور لنبات عشبي حولي أصله نبات الشمرة (fennel) الزهري وتُدعى بالفارسية الشونيز, وعند المصريين(الكمون الأسود) إلا أن هذه ليس لها علاقة بالعشبة المطبخية الكمون.

وصف العقار:

- أوراق هذا النبات موزعة بشكل رائع

وأزهار زرقاء شاحبة أو بيضاء. تنمو الأوراق متناظرة على جانبي الساق, أما أوراقه السفلية فصغيرة وذات سويقات , و أوراقه العليا طويلة(6-10 سم), ويصل طول الساق إلى 12-18 بوصة (30-45 سم) مع نضوج ثمرتها. هذا النبات يشكل محفظة ثمار تتألف من الكثير من البذور التي تتحول إلى اللون الأسود عندما تنضج محفظة الثمار وتتفتح.
وعُرفت عند العرب (بحبة البركة) تُسبغ البركات.

يُعتقد أن الحبة السوداء أصلاً من منطقة المتوسط إلا أنها قد زُرعت في أجزاء من آسيا وشبه الجزيرة العربية وشمال إفريقيا.



- المحتوى الكيميائي:

إن زيت الحبة السوداء غني بالحموض الأمينية غير المشبعة (اللينوليك Linoleicaci) التي تؤدي وظائف متنوعة وهامة للجسم حيث تؤثر في نمو الجسم وزيادة فعالية الليفين ورفع القدرة على مقاومة الشدائد وخفض الكوليسترول وبناء دسم الخلايا العصبية.

ويحتوي على البروتين والأرجنين الأساسي لنمو الرضيع بالإضافة إلى الكاروتين (الجزرين) الذي يحوله الكبد إلى الفيتامين أ.

إن الحبة السوداء تحتوي على مكونات سكرية عديدة غير نشوية (سكر الأربينوز) وهي مصدر مفيد للألياف القوتية, وهي مصدر للكلس والحديد والصوديوم والبوتاسيوم التي يحتاجها الجسم في وظائف أنزيمية متنوعة.

- الاستعمال:
- مقوية للمناعة – مدرة للبول –مفيدة في تنشيط الكلى وتخفيف آلام الحصوات الكلوية وحصوات المثانة – تساعد على خفض الكوليسترول

- الفجل الحار Horseradish:
- يُعرف النبات علمياً باسم Armoracia Rusticana
- وصف النبات:
- نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه ما بين 20 - 50 سم وله جذر عميق داخل التربة وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء.
- الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا ويُزرع هذا النبات على نطاق واسع من أجل جذوره.
- الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور.
المحتوى الكيميائي:

تحتوي الجذور على جلوكوسيلينيت والمركب الرئيسي هو سنجرين (Sinigrin) وكذلك اسباراجين (Asparagine) وراتنج وفيتامين ج. عند سحق النبات أو هرسه يتحول المركب سنجرين إلى مركب أيزوثيوسيانيت و هومضاد حيوي.

- الاستعمال:
- يعمل مدراً جيداً ويفيد في أمراض الجهاز التنفسي حيث يستعمل ضد البرد والأنفلونزا والحمى وكمقشع للبلغم ومضاد حيوي ويمكن استعماله في مجاري الجهاز التنفسي والمجاري البولية كمطهر
- يستعمل الفجل الحار في الطب على نطاق واسع حيث له خواص علاجية كثيرة من أهمها محرض للجهاز الهضمي، يزيد من إفراز عصارات الهضم والشهية.. وأكل سندويتش يُحضر من جذور الفجل من أنجح الأدوية في علاج حمى القش

- الكركم: CURCUMA
الأسماء المرادفة: العروق الصفر، زعفران الهند، الهرد، الكركوما، عروق الصباغين
الاسم العلمي: CURCUMA LONGA
الفصيلة النباتية: الزنجبارية
الجزء المستعمل: الرايزوم (الجذور)
وصف النبات: نبات عشبي ريزومي يتكاثر بالريزومات، يرتفع عن الأرض في حدود 60 سم، أوراقه طويلة الأعناق بيضاوية، أزهاره صفراء.
- المواد الفعالة: (يحتوي على زيت عطري، مادة الكركومين (مادة صفراء)، زيت ثابت (زيت الترميرول TERMEROL، مواد راتنجية، مواد نشوية.

الموطن الأصلي: تعتبر شرق آسيا هي الموطن الأصلي لهذا النبات حيث يدخل في الكثير من استعمالاتهم اليومية حتى يدخل في الطبخ حيث يعطي مذاقاً طيباً للطعام، أما في هذه الأيام فأصبح يزرع بشكل خاص في الهند بشكل تجاري كبير حيث تستطيع أن تقول ان معظم الكميات الموجودة في الأسواق هي من الهند.
طريقة الاستعمال: بودرة، مغلي، لبخات، صبغة.
طبيعة الاستعمال: داخلي وخارجي

- غرض الاستعمال:
1 يعتبر من المضادات الحيوية الطبيعية لذا يستعمل مضاداً للالتهاب، ومضاد للأكسدة، مضاد للجراثيم.
2 - لعلاج التشنجات العضلية على شكل لبخة.
3- يعمل على تخفيف الم المفاصل،وآلام النقرس حيث يُعمل على شكل لبخة.
كيفية الاستعمالات:
1 البودرة: نافع لالتهابات المعدة حيث يؤخذ من البودرة ملعقة صغيرة مع الماء ثلاث مرات يوميا.
2 مغلي لالتهاب المعدة نصف كأس يوميا 3 مرات.
3 لبخة: تُعمل من البودرة لبخة وتوضع على مكان الصدفية، حيث يؤخذ ملعقة صغيرة وتُعجن في ماء.
4 كبسولات: يؤخذ كبسولة واحد بعد كل وجبة لجميع أنواع الالتهابات.

- الثوم:
- الاسم العلمي: Alium Sativum

وصف النبات:هو نبات عشبي حولي من فصيلة الزنبقيات والتي تشمل البصل والهيليون والزنبق والقراص ويعتبر من أشهر وأقدم النباتات الطبية على وجه الأرض مع أخيه البصل. وقد عرف عند الفراعنة ونقش على البرديات العلاجية القديمة.
الجزء المستخدم:الفصوص الناضجة، الأوراق .
طبيعة الاستعمال: داخلي وخارجي.
المواد الفعالة:يحتوي الثوم على عدة مواد فعالة وهي:
مشتقات زيتية كبريتية ومن أشهرها مادة الليسين.
يحتوي الثوم على حوالي 49% من وزنه مواد بروتينية(أحماض أمينية) وهي أحماض من نوع خاص وفريد لا توجد في أي غذاء آخر وعزا الباحثون الخاصية العلاجية في الثوم إلى هذه الأحماض وهي:(s-allyi cystine s-allyi mercapto cystine، s-allyi methylcystine، Gamma glutamy s-allyi cystine)ويرى الباحثون ان أقوى هذه الأحماض هو s-allyi cystineويتميز بأنه عديم الرائحة وفي حالة ثابتة ومأمون التأثير ويحقق فوائد منها:

- خفض مستوى الكوليسترول في الدم، توفير الوقاية من السرطانات، حماية الكبد من السموم
نسب مختلفة من الأملاح والهرمونات المقوية الشبيهة بالهرمونات الجنسية والمضادات الحيوية ومدرات البول والصفراء وبعض الفيتامينات.
يحتوي على9 أنزيمات من أهمها أنزيم ألينيز حيث يقوم هذا الأنزيم بتحويل مادة الألين الغير فعالة إلى أليسين المادة الفعالة كما هو مبين Alline+Allinase=Allicin ولا يتم هذا التفاعل إلا بعد تقطيع الثوم لذا لا فائدة ترجى إذا بلع فص الثوم كما هو فسيخرج كما هو إذ لا بد من التقطيع.
المعادن النادرة وهي السيلنيوم وهذا المعدن أحد مضادات الأكسدة.
الكربوهيدرات والسكريات المفيدة وتشمل سكريات ونشويات وقد تم تحديد 17 نوعا من السكريات في الثوم وأبرز هذه الأنواع ما يسمىFOS وهذا يعمل على تنشيط نمو البكتيريا النافعة لنا كالتي تعيش في الأمعاء.

- طريقة الاستعمال:طازج، منقوع، مطبوخ، صبغه(الفصوص المقطعة مع كحول مخفف بنسبة 70%)، مرهم، كمادات، محلول، مسحوق.
غرض الاستعمال: مرض الرثية(الروماتيزم)، طارد للغازات، مطهر معوي، للسعال والربو، للأعصاب، الاوعية الدموية، الاحتشاء القلبي، منقي دم، مدر بولي، منظم للضغط.

الاستخدامات الطبية:
* فاتح للشهية ومعرق
* له خواص مدرة للطمث
* فعّال في قتل الميكروبات
* خافض للضغط الشرياني
* يجلي الصوت
* يفيد من مضاعفات مرض السكري
* تتجلى أهميته في صحة القلب
* خافض للكوليسترول
* يحسّن عملية الهضم
* يفيد في حالات الاسهال
يحافظ على سيولة الدم، فهو يقلل من مفعول مادة تسمى ثرومبوكسين وهذه المادة مساعدة على تجلط الدم ولكنه لا يؤثر في مادة أخرى تحافظ على سيولة الدم تسمى بروستا سيكلين، كما انه يقلل أيضا من مادة فيبرينوجين التي تساعد على التجلط، وقد وجد الباحثون أن الثوم له تأثير أقوى من الأسبرين على سيولة الدم وخاصة الذين يتعدون سن الخمسين ومرضى السكري.

- ملاحظات ونصائح حول الثوم:
بلع الثوم كفص كامل لا يستفاد منه نهائيا يخرج كما هو.
استعمال الثوم بكثرة قد يُظلم البصر ويؤدي الى عدم وضوح الرؤية لذا يجب الالتزام بالجرعة.
يعمل على افساد حليب الأم.
للتقليل من رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة أو أوراق النعناع.
الافراط في أكله يسبب حساسية عند بعض الناس ويؤدي الى الاجهاض عند الحوامل.
عدم الجمع بين الثوم وأقراص الاسبرين المميعة للدم.

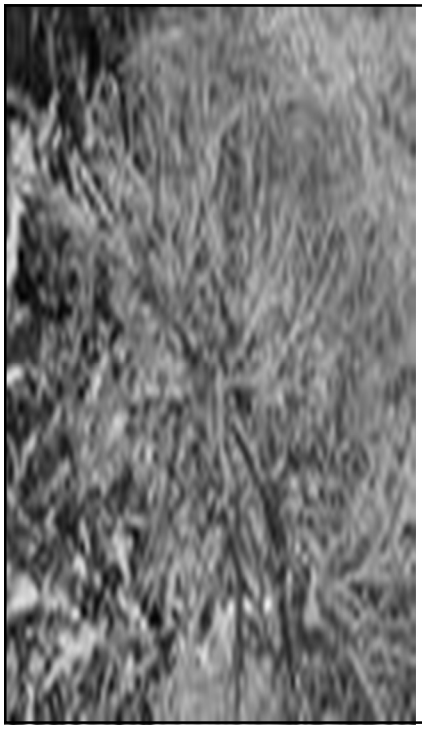
- أين تكمن السّمية:
تكمن سمية هذا النبات في التالي:
يزيد من سيولة الدم مما يؤثر في الاشخاص الذين يتناولون الأسبرين وخاصة عند حدوث نزيف أو جرح.
لأصحاب المعدة الحساسة له تأثير سلبي جدا.
يؤدي الى الاجهاض أو الولادة المبكرة للحوامل في حالة كثرة الاستعمال ودائما خير الأمور الوسط.

الاستعمالات الخارجية:
هناك عدة استعمالات للثوم خارجيا سنذكر بعضها:
مسكن موضعي للالم كما في الروماتيزم، مشاكل اللثة الدامية، ترهل اللثة، حيث يُقطع فص الثوم بطريقة مائلة ثم تفرك به اللثة.
مسكن آلام الأذن وذلك بعد طبخه في زيت الزيتون ويصفى جيدا ثم تقطر به الاذن مع أخذ الحذر بأن لا توجد ثقوب في الطبلة.
لحل مشاكل القشرة: حيث تقطع كمية مناسبة ثم تنقع في كمية من الكحول ويترك في الشمس لمدة 10 أيام ثم يصفى وتدلك به فروة الرأس.
لمعالجة الجروح العفنة وذلك بنقع كمية 10 جرامات من عصير الثوم مع 100 جرام من الماء و 5 جرامات من الكحول وتضمد به الجروح.
لعلاج الجرب:يعمل لوشن من الثوم والشحم وذلك بنسبة 1:10 ويدهن به الجسم لمدة ثلاثة أيام ثم يتبعها بحمام ساخن مع غلي الملابس للشخص المصاب.

- الاستعمالات الداخلية:

هناك عدة استعمالات للثوم داخليا سنذكر بعضها:
يعتبر مقوياً مناعياً.
يحمي من يتناوله من الكوارث الصحية(الاوبئة) مثل التيفوس، التيفوئيد، الملاريا، انفلونزا الطيور.
يحمي مرضى السكر من البول السكري، ضعف الذاكرة، فقدان الاحساس في الأطراف، اختلال الدورة الدموية.
يشفي من الاضطرابات الناتجة عن التسمم الناتج من افراط التدخين حيث يعمل النيكوتين على التصاق الصفائح الدموية ومن هنا تنتج الجلطات

- الكراوية :
- الاسم العلمي : Carum carvi
- الفصيلة المظلية
- هي ثمار لنبات عشبي صغير تحوي بذور
- القسم المستعمل: الثمار
- المحتوى الكيميائي:
- تحتوي البذور على زيت طيار ذا محتوى عالي من الكارفون وكذلك فلافونيدات ومتعددات سكريد وزيت ثابت
- الاستعمال:
- تستعمل كملطف للمسالك البولية لكونها مضادة للتشنج كما أنها مدرة للبول ومقشعة

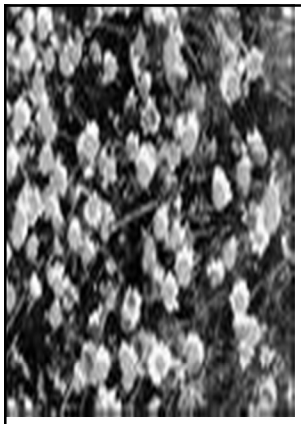


- الشبث: DILL
- الفصيلة المظلية
- الجزء المستعمل : البذور والأوراق
- المحتوى الفعال :
- تحتوي البذور على زيت طيار نصفه تقريبا" كارفون كما تحوي على فلافونيدات وكومارينات وتربينات ثلاثية
- الاستعمال:
- يستخدم كمدر للبول – ملطف للمجاري البولية ومضاد تشنجات

- النانخة :
- الاسم العلمي: Carum
- هي ثمار لنبات عشبي تشبه في حجمها الكراوية
- المحتوى الفعال: تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات
- الاستعمال: مضادة للمغص وعسر البول والحصى كما أنها تفيد في أمراض الصدر

- اليانسون :
- الاسم العلمي : Pimpinella anisum
- فصيلة الخيميات
- من الأعشاب الطبية التي اعتمد عليها القدماء في معالجة العديد من الحالات المرضية
- القسم المستعمل : الزهرة
- التركيب الكيميائي
- يحتوي اليانسون على مواد بروتينية وألياف ومواد سكرية ومواد دسمة إضافة الى الكولين الضرورية للكبد
- ويستخلص منه زيت اليانسون المائل للصفرة ويحتل الأنيثول المركب الرئيسي في الزيت كما يحوي بكمية أقل (ميتيل شافيكول – تربين) ويدخل الزيت في صناعة الأقراص الملينة
- الاستعمال العلاجي : مدر للبول – ملين- مسكن للمغص

- الخلة :
- الاسم العلمي : Ammi visnaga
- من فصيلة الخيميات Umbelliferae
- وهي نبات عشبي حولي
- القسم المستخدم : البذور
- المادة الفعالة: الخلين
- الاستعمال الطبي : تستخدم منذ قرون لتسكين آلام حصى الكلية وهي مرخية للعضلات ومضادة قوية للتشنج فهي بترخية عضلات الحالب تخفف الألم الذي تسببه الحصاة العالقة وتساعد على نزولها كما تساعد في تحسين إمداد عضلة القلب بالدم –



- البابونج :
- الاسم العلمي : Matricaria
- من الفصيلة النجمية : Asteraceae
- القسم المستعمل : الأزهار الجافة
- وهو عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن 50 سم وهو نوعان الألماني و الروماني
- المحتوى الفعال :
- يحتوي على زيت طيار تصل نسبته الى 1.55% من الأزهار الجافة وتعتبر مادة الآزولين هي المادة الفعالة التي تكسب البابونج خواصه المفيدة
- الاستعمال : استعمل البابونج في علاج الكثير من الاضطرابات المرضية فهو يخفف حرارة الجسم ويسكن المغص ويفتت الحصى ويقوي الجسم كما أنه مدر للبول ومرخي
- يجب عدم تخزين أو تحضير البابونج في أوعية حديد لأنه يتفاعل معه ويولد مواد سامة

- القمح wheat

- الاسم العلمي: Triticum sativum
- الفصيلة: النجيلية Gramineae
- القسم المستعمل: البذور
- وصف النبات: السنابل عديدة الأزهار أو وحيدتها أوراقها ذات لسينات غشائية يتمايز فيها نسيج متوسط الجنس كلورنشيمي
- التركيب الكيميائي:
- تحتوي بذور القمح على عدة أملاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوي على النشا والسكر والسليليوز الدسم الفوسفوري وفيتامينات أ، ب1، ب2، ب3، و، ه ، ك، د، ب (PP) وخمائر ذوابة وجكولوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكرسيزين.

- الاستعمال:
- ينظف القمح المجاري البولية ويدر البول وينقي الدم ويفتت الحصى

- الفول:
- الاسم العلمي: Faba vulgaris
- الفصيلة الفولية: Fabaceae
- جنس الفيسية : Vicia
- القسم المستعمل : الثمار والأزهار
- وصف النبات : نبات عشبي حولي أو معمر ، الأوراق ريشية محلاقية ، القرن خطي مضغوط ، النورة عنقودية ويعد من الأغذية الأساسية في بلدان حوض المتوسط
- التركيب الكيميائي : ماء- ألياف – مواد بروتينية – كاربوهيدرات –أملاح- حديد – كالسيوم – فيتامينات
- الاستعمال : يحتوي الفول على الألياف التي تحول دون امتصاص الكوليسترول ويفيد في علاج المسالك البولية والنقرس والتهاب المفاصل
- الأزهار تدر البول وتفيد من يعاني من تشكل الرمال والحصى في المسالك البولية
- كما تساعد على تسكين المغص الكلوي

- البقدونس :
- الاسم العلمي : Petroselinum
- الفصيلة الخيمية : Umbelliferae
- وصف النبات:
- نبات عشبي معمر
- الاستعمال:

يدرّ البول، ويذيب الحصا, , ويسكّن المغص, ويوافق وجع الجنب والكلى والمثانة". , ومعالج لسلس البول وحرقانه, ومخفف للحرارة, ومنظم للطمث, ومنظف للجسم من السموم, ويوصف في أمراض الكبد والاستسقاء واليرقان والأمراض الجلدية وحصاة البول, واضطرابات الدورة الدموية, والسيلان الأبيض, وتهدئة آلام الكليتين والمثانة, والمجاري البولية, وشفاء التهاب أجفان العيون المتعبة, واحتقان الثدي. كما أنه مفيد في أمراض النقرس والتهاب المفاصل ، خافض للضغط

- يستخدم مستحلب أوراق البقدونس بأخذ مقدار قبضة كبيرة, مع ليتر من الماء المغلي وذلك لمدة ربع ساعة ثم يصفى الماء المستحلب ويشرب بعد ذلك بمقدار ثلاثة فناجين يومياً من أجل إدرار البول وتصريف الرمل, وحالات انحباس البول وسلسه وتقطيره, وللتخلص من اضطرابات الدورة الدموية ومتاعب النقرس والروماتيزم وتنظيم دورات الحيض, وتسكين التشنجات المرافقة لها, على أن يبدأ ذلك قبل موعد الحيض بأسبوع, كما انه يفيد في الملاريا.

- ملاحظات:

هناك من يوصي بتناوله ممزوجاً بعصير الجزر أو الخس أو الشبت.

- لا يفضل تناوله من قبل الحوامل, وفي حالات التهاب الكلى.

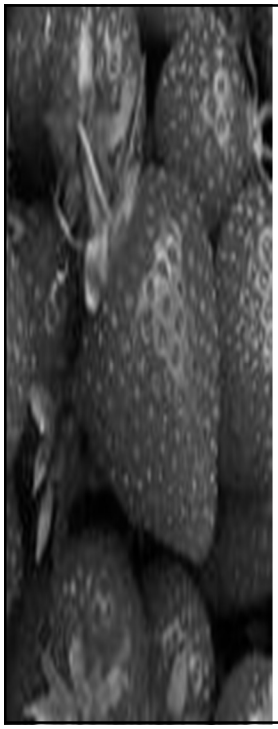
- نظراً لغنى البقدونس بمادة الكالسيوم يفضل أن يؤخذ بكميات معقولة, ولفترة غير طويلة.

- ينصح الأشخاص المصابون بالترسبات في المسالك البولية بكثرة شرب الماء بعد تناوله أو الامتناع عن تناوله في حالة عدم مناسبته لهم.

- الجزر:
- الاسم العلمي : Daucus sativa
- الفصيلة الخيمية : Umbelliferaea
- وصف النبات : نبات عشبي ، جذوره هزيلة ، ثمره قاسي لونه أحمر أو ليلكي وهو من الخضروات البصلية المعروفة للحمية
- موطن النبات:
- الشرق الأوسط وآسيا الوسطى
- المحتوى الفعال:
- يحتوي على ألياف وفيتامينات أهمها فيتامين A
- الاستعمال :
- مدر للبول ومنبه لحرقات المعدة ، له خواص المضادات الحيوية فهو يدمر بكتريا الأمعاء والمسالك البولية وعصيره يساعد على التخلص من الالتهابات ويطرد الحامض البولي من الدم ويساعد مرضى النقرس ، وهو علاج جيد لأوجاع حصى الكلية والمثانة والمرارة
- كما أنه يحتوي على هرمون نافع لعلاج أعراض السكر ، ويساعد على مقاومة السرطان لأنه يحوي نسبة عالية من فيتامين A

- الملفوف :
- المحتوى الكيميائي :
- غني بالمعادن مثل الكبريت – الكالسيوم – الفوسفور- كما يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا تشبه في مفعولها الصادات الحيوية
- الاستعمال الطبي:
- ينشط الكليتين ويساعد على طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم وينصح به في حالات القصور الكلوي
- كما يفيد في حالات النقرس والتهاب المفاصل – يخفض سكر الدم – طارد للديدان

- الفريز:
- يعرف باسم الفراولة أو توت الأرض
- القسم المستعمل: الثمار
- المادة الفعالة : حمض الصفصاف –حمض الليمون
- المحتوى الكيميائي:
- هي فاكهة غنية بالماء والعناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور وحمض الصفصاف وحمض التفاح وحمض الليمون، إضافة إلى سكر الفواكه والمواد الدسمة والألياف الغذائية ومجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين (ب)، (سي)، (ك)، (ه)، وتجدر الإشارة إلى أن تناول 100 غرام من الفريز سيمنح الجسم 45 سعرة حرارية، ولهذا يعتبر الفريز مناسباً لمن يتبع نظاماً غذائياً لتخفيف الوزن



- الاستعمال الطبي :
- وفقاً لما تشير إليه الدراسات تبين أن الفريز ملين ومطهر للأمعاء، ومدر للبول، لكون عصير الفريز قلوياً، ويحتوي على مجموعة من الأحماض والأملاح، وهو ينشط إفراز المعدة، ويساعد على الهضم. وهو يفيد من يعاني من تشكل الحصى في المسالك البولية والمصابين بالسل والنقرس، والروماتيزم، واضطرابات الكبد، ويوصف الفريز بأنه مغذ ومقو للجسم، ومرطب
وهو يخفض ضغط الدم المرتفع، وينظم إفرازات المرارة، ويقتل الجراثيم والعوامل الممرضة، وينشط الغدد الصماء، ويمنح الجسم مزيداً من الحيوية، ويفيد الفريز كلاً من الأطفال واليافعين والكهول، ومن أجل الاستفادة من الفريز وقيمته الغذائية وخصائصه العلاجية ينصح بتناوله صب احاً على الريق، بحيث تتراوح الكمية المتناولة منه لأغراض علاجية ما بين 250 - 500 غرام يوميا
ويستفاد من الفريز موضوعياً في تجديد حيوية البشرة وإزالة التجاعيد، إضافة إلى ذلك فهو يزيل اصفرار الأسنان والترسبات التي تتراكم عليها وتعطي المنظر المشوه للأسنان. وبالطبع لا ينصح من يعاني من حموضة في المعدة أو التهاب الزائدة الدودية بتناوله.

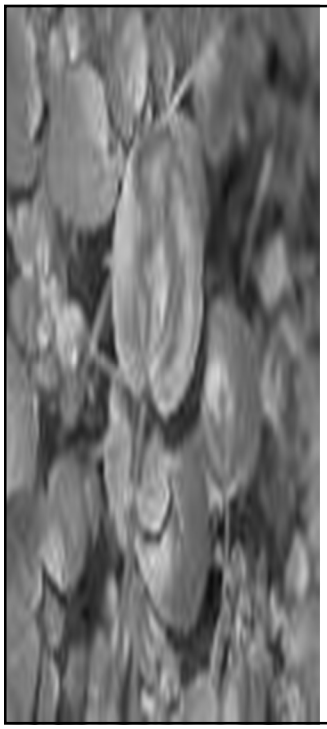
- البصل :
- التركيب الكيماوي : البصل يحتوي على سكر، ومواد بروتينية نشوية، وزيتا طيارا، وأملاحا، كما يحتوي على فيتامينات C.B.A ومعادن الكبريت، الكوبالت، الصوديوم، البوتاسيوم، فوسفات الكلى، نترات الكلس، حديد، يود، حامض فوسفوري، حامض الخل، وعناصر مضادة للجراثيم
- الاستعمال:
- مقو للجهاز العصبي والكبد والكلى ومدر للبول ومذيب للرواسب البولية كما أنه (البصل) مضاد للروماتيزم، مطهر، مضاد للجراثيم وللتصلب الشرياني والتجلط، منظم للغدد، خافض للسكري طارد للديدان، منوم خفيف، مفيد للجلد، يساعد على التركيز، ويبعد الأرق الذهني والتعب، ويساعد على تقوية ونمو الشعر. وبسبب احتوائه على فيتامينات C.B.A فإن البصل يعزز القوة في الجسم ومفيد في معالجة العقم الناجم عن نقص عدد الحيوانات المنوية، من فوائده أيضاً أنه يثير القوة الجنسية ويبعد المرض عن الأسنان، وهو ملين ونافع لمن بهم أمعاء ضعيفة. وللبصل خاصية مضادة للالتهاب كالثوم، ولماء البصل فائدة لعلاج وجع الأسنان وتسكينه، ويفيد الأطفال ذوي النمو البطيء والشيوخ والضعفاء، وهو مضاد لالتهاب الدم وأخيراً فالبصل فاتح للشهية مفيد للنفخة.

- الجرجير :

وصف النبات:
الجرجير نبات من الخضروات الورقية، مثل الخس، يؤكل نيئاً ويستخدم في أطباق السلطة ولا يطبخ عادة.

- الموطن الأصلي:
- يزرع الجرجير كنوع من الخضروات في البلاد المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط وتأقلمت زراعته في منطقة الشمال الأفريقي.
- القسم المستخدم: الأوراق والبذور الناضجة

المحتوى الكيميائي:
تبين بالتحليل الضوئي أن زيت الجرجير يحتوي على كميات كبيرة من الحمض المعروف علمياً باسم «جامالينولينك».
وقد أكدت الدراسات أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان إلى إحداث نقص في كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم.
ويقول الباحثون إن الجرجير يحتوي على مادة خردلية مرة إضافة إلى فيتامين (سي) واليود والكبريت والحديد وحذروا من أن الإفراط في تناوله مضر لأنه قد يسبب اضطرابات في الهضم وحرقة في البول ونزيفاً عند السيدات الحوامل.
طعم أو مذاق الجرجير حريف (فلفلي) لوجود الجليكوإيرن. وتحتوي أوراقه على فيتامين «ج» أو «C» وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفسفور ومواد كبريتية حريفة.



- الاستعمال:
أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام. كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة.
ويوصى بشرب عصير أوراق الجرجير وأكل بذوره اللاذعة كالخردل وأكل أوراقه الغضة لكونه يقوي جنسياً.
الخصائص العلاجية
يخفض كمية السكر في البول.
إذا أخذ مع الطعام ساعد على إدرار الصفراء وسرعة الهضم، كما أنه يزيد من حجم البول
منبه ومدر للبول.
مسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل
ينفع ضد أمراض الكلى والكبد والنقرس. مدر للطمث. ملين للبطن. ينقي الدم وينشط الدورة الدموية، بذوره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاء.كما يساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها و ينفع في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم.
محاذير :
تنصح الحامل بالإقلال من تناول الجرجير.
ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجير.
ينصح بالاعتدال في تناول الجرجير لأنه يحتوي على مواد حريفة خردلية الطبيعة، والإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقان في المثانة

- اللفت:
- من البقول الزراعية التي تضم الفجل والكرنب وغيرهما، وهو يعتبر من الخضار المفيدة للجسم، المحتوى الكيميائي :
- يحتوي على مجموعة من فيتامينات A.B.C، التي تلعب دوراً مهماً في دعم الجهاز المناعي، إضافة إلى ذلك فهو يحتوي على العناصر المعدنية كالكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والمغنيزيوم، والكبريت، واليود، والزرنيخ.

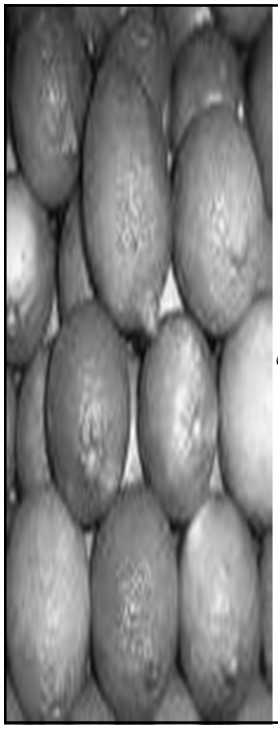
الاستعمال الطبي:
ذكر الأطباء العرب قديماً في كتبهم أن فروع اللفت الدقيقة إذا ما سحقت ومزجت بالعسل، تنفع كغذاء مفيد لمرضى الطحال، وصعوبة التبول، إذ يعتبر اللفت مدراً للبول، ومفتت للحصى البولية وتجدر الإشارة إلى أنه صعب الهضم، إذ يولد رياحاً بعد تناوله بكثرة.
وهو بشكل مرطب ومنشط للجسم، وملين للأمعاء، ونافع للصدر، يشرب منقوعه في الماء أو الحليب لمعالجة أمراض الصدر وضيق التنفس وغيرها. وبالطبع يمنع مرضى السكر من تناول اللفت النيء لكثرة المواد السكرية فيه، ويمنع من يعاني من أمراض في المعدة والأمعاء من تناوله أو الإكثار منه.

- **ـ مدر جيد للبول، ولهذا يفيد في التخلص من الرمال والحصى المتوضعة في المسالك البولية.**
- **ـ ينقي الدم، ويساعد في إنتاج مكونات الدم الأساسية**
- **ـ يجدد نشاط الجسم.**
- **ـ ملين للأمعاء، إذ يعتبر مفيداً لمن يعاني من الإمساك.**
- **ـ مهدئ للسعال، ويفيد مرضى الربو والنزلات الصدرية.**
- **ـ مفيد للبدينين، والراغبين في التخلص من الوزن الزائد.**
- **ـ معالجة الأكزيما وحب الشباب، وغير ذلك من الاضطرابات الجلدية، لكونه يحتوي على الكبريت.**
- **ـ ينفع من يعاني من الوهن العصبي والاضطرابات النفسية.**
- **ـ يقي من الإصابة بالأورام السرطانية.**

إرشادات

للاستفادة من خصائصه العلاجية وقيمته الغذائية، ينصح بالالتزام بالإرشادات التالية:

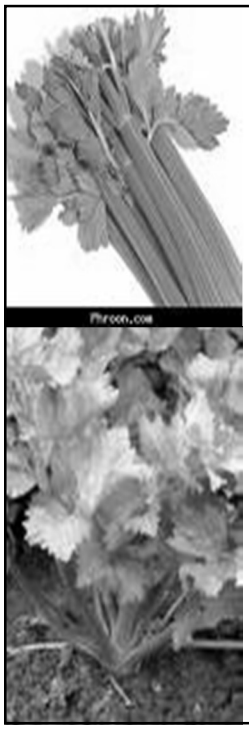
- **ـ تناول اللفت الطازج، لأن اللفت القديم يصعب هضمه.**
- **ـ طهي اللفت قليلاً من أجل سهولة الهضم، وتجنب الإصابة بالنفخة الناجمة عن تناوله نيئاً.**
- **ـ يمكن الاستفادة من أوراق اللفت في الحساء، أو الصلصات، للاستفادة من محتواه من اليود والوقاية من الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية.**
- **ـ تناول اللفت يقي من الإصابة بالزكام، ولهذا ينصح به في الفترات الانتقالية بين الفصول، وخصوصاً في فصل الشتاء، حيث تكثر الإصابة بالزكام وغيرها من أمراض البرد.**



- الليمون :
- يعتبر الليمون من الحمضيات التي تستخدم كدواء وغذاء ، ونظرا" لفوائد الليمون العديدة فقد أطلق على شجرته بأنها ملكة الفواكه لأن فوائدها لاتقتصر على الثمار وإنما أوراقها وأزهارها
- التركيب الكيماوي:
- مجموعة أحماض ومنها حمض الليمون وهو المادة الفعالة وحمض التفاح بالإضافة الى سترات الكالسيوم والبوتاسيوم وسكر العنب والفواكه وسكر القصب وعدد من الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والنحاس والفوسفور ، ومجموعة من الفيتامينات (ا-ب –ج) كما تحتوي على زيت عطري طيار يشرح الصدر ويرفع الروح المعنوية للإنسان

الاستعمال:

- ينشط وظائف الكلية – طارد للبكتريا لذلك هو مفيد في علاج التهابات المسالك البولية – يفيد من يعاني من تشكل الحصى في المسالك البولية فهو يساعد على تفتيت الحصى عن طريق تناول عصير الليمون الحامض بشكل منتظم كل يوم ، كما أن الليمون مفيد امن يعاني من النقرس والتهابات المفاصل



- الكرفس:
- الاسم العلمي : Apium graveolens
- الفصيلة الكرفسية : Apiaceae
- الموطن الأصلي : تنتشر هذه النباتات في معظم أنحاء العالم وبخاصة في المناطق المعتدلة والجافة من نصف الكرة الشمالي وينمو بصورة طبيعية في أوروبا
- وصف النبات :
- نبات حولي أو ثنائي الحول الجذر مغزلي والأوراق متعاقبة ذات صفيحة ورقية واسعة مفصصة مجهزة بقاعدة غمدية ، الأزهار شعاعية الشكل
- القسم المستعمل: الأوراق والأزهار والبذور
- المحتوى الفعال:
يحتوي الكرفس على ..
- أملاح الكالسيوم
- أملاح البوتاسيوم
- أملاح الفوسفور
- أملاح الصوديوم
الاستعمال العلاجي:
- إذا أضفنا الى عصير الكرفس والجزر عصير البقدونس نحصل على مزيج نافع جداً في تنظيف الكليتين كما أنه له تأثير شفائي قوي على البصر وعلى أعصاب الدماغ وعلى الجهاز العصبي .
- مفيد في حالات التهاب المثانة
- ينظف وينقي الدم .
- يفيد عصير الكرفس في حالات التهاب المفاصل .
- لعصير الكرفس والجزر أهمية كبرى في تنظيف الجسم من الحوامض الزائدة وفي إعادة بناء الأنسجة العصبية .
- يمنع تراكم الكالسيوم التي تسبب التهاب المفاصل

- ـ السوسن:
- الاسم العلمي: Iris
- الفصيلة السوسنية :Iradaceae
- وصف النبات :
- ويعرف بالسوسن الأزرق والسوسن الشائب وهو نبات معمر يصل ارتفاعه الى متر له أزهار بنفسجية جميلة ويحتوي على زيت طيار ذي رائحة ممتعة.
- الجزء المستخدم من النبات:
- جذوره التي تحتوي على تربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وزيت طيار.
- الاستعمال العلاجي:
- يعتبر السوسن أكثر النباتات استخداماً من ناحية الأمريكيين حيث يستخدم كمقيء ومسهل ومدر للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام وآلام الأذن. كما يستخدم لإزالة السموم من الجسم.

- العرعر:
- الاسم العلمي:Juniperus communis
- الفصيلة السروية: Cupressaceae
وصف النبات:
- العرعر شجرة صغيرة ابرية الأوراق دائمة الخضرة
- الموطن الأصلي :
- المناطق الشديدة البرودة من قارات أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية وتعتبر المجر أولى دول العالم في تجارة زيت العرعر
- القسم المستعمل :
- الثمرة التي تحتوي على الزيت ومواد سكرية ومواد راتنجية
- الاستعمال الطبي :
- يعتبر مطهرا" للمسالك البولية
- ويستخدم مغلي فروعه في علاج الروماتيزم على أن يستمر العلاج فترة طويلة حيث يدلك بزيت موضع الألم لمدة شهر وهذا الزيت يجهز بنقع كمية من الأزهار بزيت الزيتون داخل زجاجة وتترك في مكان حار لمدة عشرة أيام ثم يصفى المنقوع

- القراص :
-
- رغم ان القراص معروف بلسعاته الاانه لطالما حظي بتقدير لفائدته الطبية ففي القرن الاول الميلادي عدد الطبيب الاغريقي ديسقوريدس مجموعة من استخداماته . الاوراق المفرومة حديثا كضمادة للجروح و العصير لنزيف الانف واليوم يستخدم القراص من اجل حمى الكلأ والتهاب المفصل و فقر الدم
- المنبت والزراعة : ينمو في الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي وأفريقيا الجنوبية واستراليا وتقطف الأغصان في الربيع والأجزاء الهوائية في الصيف ويقلع الجذر في الخريف
- الاجزاء المستخدمة :الاجزاء الهوائية ـ الجذر
- الجذر له خصائص هامة مدرة للبول تجعله مفيدا لمشكلة البروستات
- المستحضرات الرئيسية واستخداماتها :
- وهم الاوراق :للاكزيما مغلي الجذور :لتضم البروستات كوب واحد يوميا"

- المكونات الرئيسية:
- الأجزاء الهوائية :
- فلافونيات
- أمينات
- هستامين
- كولين أسيتيل
- سيروتونين
- غلوكوكينون
- معادن : كالسيوم ـ بوتاسيوم
- حمض السيليسيك حديد
- الجذر:
- ستيرولات نباتية (سثيغماست انترون _ ستيغماسترول)
- الأفعال الرئيسية :
- مدر للبول ـ مقو ـ قابض ـ يمنع النزف ـ يزيد من حليب الصدر ـ يخفض تضخم البروستات

- الاستخدامات الحالية المأثورة :
- منظف يستخدم القراص بصورة رئيسية كعشبة منظفة ومزيلة للسموم وله مفعول مدر للبول ربما بسببه محتواه العالي من الفلافونوئيدات و البوتاسيوم
- يزيد انتاج البول وازالة الفضلات و يساعد كثيرا" في الحالات الجلدية مثل الاكزيما عند الأطفال والمشكلات المتعلقة بالتهاب المفاصل وبخاصة عندما يكون ضعف وظيفة الكلى واحتباس السوائل من مزاياها
- قابض: يبطىء القراص أو يوقف نزيف الجروح ونزيف الانف وهو مفيد للنزف الحيضي
- الارجيات :القراص مضاد للمستأرجات ـ يعالج حمى الكلأ والربو وعضات الحشرات.
- استخدامات إضافية : تفيد الاوراق فقر الدم وتحسن در حليب الثدي ويستخدم الجذر اليوم لعلاج تضخم البروستات
- الأبحاث : أعدت الأبحاث المجراة على جدر القراص من الولايات المتحدة وألمانيا واليابان و قيمته كدواء لتضخم البروستات الحميد.

- الهال :
- وصف النبات :
- الهال: شجرة دائمة الخضرة و معمرة الجذر سميك أما الأوراق فهي جالسة وتستدق عند الطرف حيث يصل طول الورقة (15- 20سم)
- الثمرة كبسولة تنشأ من مبيض سفلي بثلاثة أضلاع لملا فها اصغر مخضر ـ البذور صغيرة سوداء متما سكة
- الجزء المستعمل : الثمرة وبشكل خاص البذور الموجودة داخلها الفوائد و الاستخدام
- طارد للريح فاتح للشهية ـ مضاد العسر الهضم و التقيؤ و الغثيان مفيد لعلاج التهاب المثانة
- التبول اللاإرادي وهو مدر للبول و مريح لا احتباس البول كأنه مطهر و قوي طارد للبلغم و مفيد في حالات الربو واضطرا بات التنفس وهو منبه للقلب
- تناوله بكميات كبيرة يؤدي لزيادة حموضة المعدة وتخريش الأغشية المخاطية فيجب تناوله باعتدال
- المكونات الرئيسية :
- 45% الفايتربيتول
- 6% منتول
- 2% سينول
- 27% ميرسين
- 8% ليموتين
- 3% بيتافيلاندرين
- 2% هيتبان
- الشاي
- القسم المستعمل:الأوراق

- الوصف النباتي : شجيرة لها ساق طويلة طولها (1-) م كثيرة التفرع و أوراقها متبادلة لحمية القوام و حوافها مسننة والأزهار أما وحيدة متجمعة مثنى أو ثلاث بشكل نورة عنقودية ،والثمرة محفظة صغيرة مدورة تحوي العديد من البذور الصغيرة السوداء
- التركيب الكيميائي :
- قلويدات بورينية (الكافئين ـ التيوفيللين ـ التيوبرومين)
- نسبة القوليدات من الشاي من الشاي من الشاي
- ـ عديدات الفينول
- ـ حموض منولية (حمض الكلورجينيك)
- ـ كاروتينوئيدات
- ـ ألمينوم (بنسبة مرتفعة) + معادن أخرى (فلور ـ بوتاسيوم ـ مغنزيوم)
- ـ زيت عطري طيار (لينانول + جيرانول + تربينول) التأثير الدوائي : مدر للبول منشط ومنبه للذاكرة .
- يزيد التروية الدموية وضربات القلب يزيد الإفراز الهضمي
- الفلور :مضاد تسوس أسنان ـ
- الألمنيوم يسبب الشيخوخة المبكرة