

دعوة إلى الطب الأخضر



بقلم د. محمد السقا عيد

إن الله سبحانه وتعالى خلق الداء وخلق الدواء، وجعل في كثير من الأعشاب الدواء لكثير من الأمراض رحمة بالبشرية وتخفيفاً عنها... والمتتبع للهدى النبوي في طب الأبدان يجد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كثيراً ما كان ينصح بالتداوي ببعض الأعشاب أو الثمار أو البذور لأمراض معينة.

وإذا كان الأقدمون قد تعرفوا على هذه الأشياء بإلهام الله لهم فلأن الناس كانوا على أصل فطرتهم المتصفة بالنقاء والصفاء والتي فسدت بمرور الزمن.

والآن تعال معي عزيزي القارئ لنقتطف زهرة من هذا البستان المملوء بالورود والرياحين لنعلم مدى صدق هذا الكلام وفائدته الطبية.

أولاً: أمثلة للنباتات الطبية والعطرية: (حبة البركة - اليانسون - العرقسوس - الكراوية - النعناع - البقدونس - الخلة).

ثانياً: أمثلة لبعض الفواكه: (البلح - العنب - الموز - الليمون).

ثالثاً: أمثلة لبعض الخضراوات: (الطماطم - البصل - الثوم - الخيار - القرع - الكرنب - الخس والجزر).

أولاً: بعض الأمثلة للنباتات الطبية والعطرية

حبة البركة

نبات حبة البركة - الحبة السوداء - نبات عشبي حولي ينسب إلى جارية الرسول صلى الله عليه وسلم واسمها بركة. والجزء الطبي من النبات هو البذور وهي سود صغيرة الحجم ولها رائحة عطرية وكذلك طعمها وهي الجزء الطبي في النبات.

وتسمى الحبة السوداء (بالشوينز) في إيران و (حبة البركة) في مصر و (الكمون الأسود)

في اليمن وباللاتيني (الغليون). وهى كثيرة المنافع عظيمة الفوائد، وهذا البرهان أكدته لنا سيد المرسلين وطبيب الحائرين صلى الله عليه وسلم.

قالت سيدتنا عائشة رضي الله عنها - سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " إن هذه الحبة شفاء من كل داء إلا السام " قلت وما السام قال: الموت". رواه البخاري

وقد أجمع الفقهاء على أنها كثيرة المنافع وهذا ما أكدته الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله (شفاء من كل داء) وتظهر دلالة هذا التأكيد في كلمة شفاء، فلم يقل صلى الله عليه وسلم علاج.

مكونات الحبة السوداء

تتكون الحبة السوداء من عناصر فعالة طيبة النكهة عجيبة الفوائد فيها الفوسفات والحديد والفسفور والكاربوهيدرات والزيوت، كما تحتوى على مضادات حيوية مدمرة للفيروسات وما دونه من ميكروبات وجراثيم. والكاروتين المضاد للسرطان وبها هرمونات جنسية قوية ومخصبة ومنشطة ويوجد بها مدرات للبول.

والحبة السوداء كثيرة المنافع عظيمة الفوائد تنفع كثيرا في العلاج من الأمراض ولاسيما التهابات القولون والالتهابات الصدرية.

ومعجون الحبة السوداء بالاعسل يفتت حصوات الكلى ويدفع ما يوجد منها بالمتانة... كما يستعمل أيضا كمدر للبول ولبن الرضاع والحيض.

ولوحظ أن للحبة السوداء مفعولا قويا طارد للديدان الشريطية. كما أن مطبوخ الحبة السوداء يزيل أوجاع الأسنان الحادة والمبرحة إذا استعملت كمضمضة، ومسحوقها مع الخل مُجرب في علاج البرص والبهاق إذا طلي به.

وقد قال ابن سينا وغيره من الأطباء بحيوية الحبة السوداء في علاج كثير من تراكيب الأدوية المعالجة لها.

مستحضر طبي من حديث نبوي شريف [1]

وتفيد الأنباء الواردة من كندا أن أحد الأطباء المسلمين قد ابتكر مستحضرا طبيا جديدا أطلق

عليه اسم " كوينجر " وهو مزيج من حبة البركة والثوم. وأفادت الأنباء أن هذا الدواء الذي ابتكره الدكتور الجراح (أحمد القاضي) قد أثبت فعاليته في التئام خلايا جسم الإنسان وتقوية جهازه المناعي .

فحتى وقت قريب لم يكن الغربي بحضارته وتكنولوجياه يعرف شيئا عن تلك النبتة السوداء التي تعرف باسم " حبة البركة " ولكن المسلمين عرفوا هذه النبتة وتأكد لديهم فوائدها من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي قال فيه **عنها أنه شفاء من كل داء إلا السام** (يعنى الموت)...

الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة

نشرت جريدة " الأيام " البحرينية في عددها رقم (٢٥٩٢) الصادر في أبريل ١٩٩٦ تحت عنوان: " **الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة** " تقول: أن بعض مراكز البحوث بأمريكا اكتشفت حديثا أن الحبة السوداء (حبة البركة) تفيد في تقوية الجهاز المناعي للجسم. لذلك فإنه تقرر إدخال زيت حبة البركة في كثير من الأدوية التي تستخدم لعلاج أمراض المناعة والأورام السرطانية.

وقال الأطباء (عبد الله بالبكري، عز الدين الدنشاوي، فاطمة أولين) في كتابهم " **الغذاء وصحة المجتمع** ":

" إن الدراسات التي أجريت قديما وحديثا قام بإجرائها علماء في مصر والدول العربية والدول الغربية على أن الحبة السوداء تفيد في علاج العديد من الأمراض. ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: أمراض القلب والدورة الدموية وضغط الدم المرتفع وفرط الكوليسترول ومرض السكر والتهاب الكلية والتهاب الكبد. كما تفيد في علاج الربو الشعبي والقرحة والصداع والأرق والأمراض الجلدية وأمراض العيون والأذن. ولقد بينت الدراسات أيضا أن الحبة السوداء تفيد في علاج الأمراض السرطانية ".

ويضيف الأطباء الثلاثة: " ولما كان تدنى كفاءة أجهزة المناعة بالجسم من أهم أسباب الإصابة بالسرطان فلقد أشار العلماء على أن مفعول الحبة السوداء في علاج الأمراض السرطانية يرجع إلى أنها تساعد في رفع مستوى كفاءة أجهزة المناعة ويعتقدون أن الاكتشافات الحديثة التي تمت في أمريكا وبينت فعالية الحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة بالجسم وعلاج السرطان سوف تفتح آفاقا جديدة في علاج أمراض أخرى تصيب الإنسان

على إثر تدنى كفاءة أجهزة المناعة مثل الإيدز (وهو مرض نقص المناعة المكتسبة) ومرض الروماتويد ومرض السكر. حيث دلت الدراسات الحديثة على أن من أهم أسباب نقص المناعة تدمير الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس وفي حالة التغلب على هذا الخل باستخدام الأدوية أو العناصر الغذائية الفعالة فإنه من الممكن أن يُعالج مرض السكر علاجاً جذرياً وبحيث يشفى المريض تماماً من المرض".

ويستعمل زيت الحبة السوداء ضد الكحة والسعال وأمراض الصدر وذلك بإضافة ٣ إلى ٥ نقاط من هذا الزيت على الشاي أو القهوة. كما أن زيت حبة البركة مسكن معوي وطارد للغازات ويستعمل لعلاج الربو القصبي والنزلات المزمّنة من شدة البرد.

وتستعمل حبة البركة في علاج الكثير من الأمراض مثل الصداع والأرق والدوخة وآلام الأذن وكذلك تساقط الشعر والقراع والثعلبة.

وتعتبر من أعظم المسهلات للولادة إذا غُليت وخلطت بعسل ومغلي البابونج، وهي عظيمة الفائدة كدش مهبلية.

تفيد في علاج الأمراض الجلدية والتآليل والبهاق والبرص.

يستخدم معجون الحبة السوداء مع زيت الزيتون لجلاء وصفاء الوجه. كما تفيد الحبة السوداء في علاج الإسهال والمغص الكلوي والغازات والتقلصات وكذلك الحموضة.

كما أنها تعالج أمراض العيون والأمييا والبلهارسيا وطاردة للديدان. وعلاج للضعف الجنسي وذلك بأخذ مطحون الحبة السوداء قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً.

وللضعف العام ولفتح الشهية ولعلاج الخمول والكسل، كما تستخدم للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ.

وإذا استعرضنا مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج لما استطعنا ذلك وليس ما ذكرناه إلا النذر اليسير من مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج.

كلمة أخيرة

وقد شاع استعمال حبة البركة السوداء في علاج أمراض كثيرة في صورة الحبة كاملة أو زيتها... فقد أثبتت بعض الأبحاث الحديثة أن زيت حبة البركة ربما يزيد من مناعة الجسم على نحو ما ذكرنا سابقا - ولكن نحب أن ننبه إلى أن تأثيرها بسيط لدرجة أنها لا تفيد الحالات المتقدمة من مرضي التهاب الكبد المزمن، ولم يثبت حتى الآن بشكل قاطع أن لهذا الزيت تأثير أكيد في منع حدوث التليف بالكبد فيجب أن لا نعطيه أكثر من قيمته في هذا المجال...

كذلك قد يكون له بعض الآثار الجانبية حيث يشكو الكثير من المرضى أن حبة البركة السوداء يمكن أن تسبب لهم الحموضة وآلام بالمعدة... وننبه بضرورة عدم الاندفاع وراء الجديد في مجال الأعشاب حتى يمكن التأكد من فعاليتها من المختصين.

اليانسون

اعتاد الناس في كافة أرجاء المعمورة على اقتناء فنجان من القهوة أو الشاي في صباح في كل يوم... ورغم علم الكثيرين منهم بما يحتويه هذان المشروبان من مواد ضارة بصحة الإنسان على المدى القريب أو البعيد أيضاً مثل (الكافيين والتانين) فإن الإقبال على احتسائهما في تزايد مستمر.



وثمة إحصاء دولي أذاعته منظمة البن العالمية مؤخراً يشير إلى أن حوالي ١,٥ مليار فنجان من القهوة يتناولها سكان العالم كل يوم

وإذا كان هذا بالنسبة للقهوة... فماذا يكون بالنسبة للشاي وهو المشروب الأكثر شعبية وانتشاراً. تؤكد الإحصائيات إلى أن العرب يحتسون منه كل صباح ما قيمة ٢٥ مليون دولار.

عزيزي القارئ هذه دعوة أقدمها لك حتى تتعم بأعصاب هادئة مع بداية عملك الصباحي غير من الآن مشروب الصباح... دع الشاي والقهوة لما لهما من أضرار جرّب مشروباً آخر أقل ثمناً وأكثر فائدة إنه مشروب اليانسون أو الأنيسون كما جاء في كتب التراث العربي.

ومشروب اليانسون هو مغلي ثمار عشب اليانسون وهو عشب حولي لا يزيد طول ساقه

عن ٥٠ سم، ويصنفه علماء النبات إلى عدة أصناف أشهرها وأكثرها انتشارا في الوقت الحاضر:

الينسون الإيطالي: الذي يمتاز بجودة بذوره حيث تحتوى على ١,٥ إلى ٣,٥ % زيوت طيارة.

الينسون الأسباني: تتميز بذوره بصغر حجمها الذي لا يتعدى ٤ مم، ورغم صغرها إلا أنها تعطى نحو ٣% زيوت طيارة.

الينسون الروسي: بذوره أصغر من سابقه وأقل عطاءً من الزيوت الطيارة.

الينسون الألماني: تمتاز بذوره بكبر حجمها النسبي ونسبة الزيت الطيار فيها عالية [2].

المواد الفعالة

ثبت أن الينسون يحتوى على ٣١,٣% مواد بروتينية، ٢٩,٧% دهون ٢٩,٦% مواد نشوية وسكرية، ١٠,٩% ألياف كما يحتوى على أنواع عديدة ومتباينة من الأملاح المعدنية. وثمة نوعان من الزيوت تستخرج من بذور الينسون.

الأول: زيت طيار: وتتراوح نسبته بين ١,٥ إلى ٤,٥% وهو يستخرج بالتقطير، ونسبة مادة الأنيثول (Anethol) تصل إلى نحو ٩٠%

ويتميز هذا الزيت بأنه عديم اللون أخف من الماء لونه فاتح، له رائحة جميلة وطعم مستساغ.

الثاني: زيت ثابت: وتصل نسبته إلى نحو ٣٠% ويستخرج بالعصر بعد تليين البذور بالبخر ويتميز هذا الزيت بلونه المائل إلى الخضرة وانعدام رائحته.

أما أهم مركبات النكهة في الينسون فهي مادة مثيل كافيين (Methyl Chavicol).

فوائد طبية [3]

كان القدماء المصريين يصفون الينسون للوقاية من بعض الأمراض وقد عدَّ الأقربازيني الشهير (ديسقوريدوس) فوائد الينسون للإنسان، وذلك من خلال صفحات موسوعته المسموعة (الحشائش). وقال عنه (جالينوس) أحد أقطاب الطب في الحضارة اليونانية القديمة أنه ينفع

في علاج بعض (الأمراض الداخلية) خاصة أمراض الجهاز الهضمي.

وجاء الأقربازينون والأطباء العرب إبان العصر الوسيط ليؤكدوا أهمية اليانسون...وقد استحضروا من ثماره وأوراقه العديد من الأدوية النافعة لعلاج عدد كبير من الأمراض.

ومن ذكره وأسهب في الحديث عنه وعن فوائده رواد الأنطاكي وابن البيطار والشيخ الرئيس ابن سينا الذي قال عنه في قانونه الطبي:

" مفتاح مع قبض يسير، مسكن للأوجاع، معرق، محلل للرياح ينفع في التهيج وفي الوجه وورم الأطراف، مدر للبن، ينفع في سدد الكبد والطحال من الرطوبات يفتح سد الكلى والمثانة والرحم...ينفع في العتيقة(نوع الحميات) ويدفع ضرر السموم والهوام " [4].

وكان اليانسون قد دخل معامل الطب الحديث وعكف على دراسته عشرات الصيادلة والأطباء في الشرق والغرب على حد سواء وذلك للوقوف على مدى ما يتردد في الأوساط الشعبية من فوائد جمة له...وكانت نتائج دراستهم وأبحاثهم وتجاربهم في صالح اليانسون. فقد ثبت أنه يفيد في:

طرد البلغم والسعال إذا استعمل مغلي ثماره كشراب ساخن أو فاتر.

طرد الغازات، وشرابه الساخن يعالج المغص المعوي.

علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء.

منبه قوى للجهاز الهضمي.

علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال.

يفيد في حالات التشنجات لاحتوائه على مادة الأنيثول.

يفيد في حالات الربو.

يقوى الجهاز الهضمي عند المسنين.

يزيد من إدرار اللبن عند الرضاعة.

يقوى المبيض عند المرأة (بعد سن اليأس)

يقوى الطلق ويدر الطمث وينظمه عند النساء.

يضاف زيتة إلى العديد من الأدوية خاصة الأدوية المسهلة لمنع المغص.

شرابه الفاتر يفيد في علاج المغص الناتج عن سوء الهضم عند الأطفال.

فاتح للشهية كما أنه ينظف الأحبال الصوتية ويحسن الصوت.

يدخل في صناعة مستحضرات التجميل والمحاليل المطهرة ومعاجين الأسنان.

الكرامية

شرابها الساخن أسرع وأفضل علاج لانتفاخ البطن الغازي، وهو مُدرّ للبن المرضعات وزيتته يعالج آلام الروماتيزم والمفاصل بتدليك مكان الألم به. كما أنها تعالج أمراض القولون والتهابات المرارة وحصواتها.

النعناع



يعتبر شرابه الساخن من أنجح الأدوية لمعالجات اضطرابات المرارة، وهو يزيل المغص المعوي والمعدى والمراري ومغص الحيض ويدر الصفراء ويساعد على هضم الطعام ويطرد الغازات المعوية. كما أن حرق أوراقه في الغرفة المغلقة يفيد في تخفيف حدة الزكام، وتوضع أوراقه الساخنة في كيس من القماش وتستخدم كمكمدات تفيد في الآلام العصبية في مكان وضع المكمدات.

وقد أثبتت التجارب التي أجراها عدد من الباحثين الأمريكيين أن استنشاق نبات النعناع ينبه الحواس ويعطى الإنسان قدرة على التركيز في العمل الذهني، ويفسر الباحثون ذلك بأن رائحة النعناع تنشط الموجات الكهربائية في المخ [5].

البقدونس

نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقم (١٣٢٥) تحت عنوان " البقدونس لعلاج الذبحة والتهابات الحلق ":



أن الرومان قديماً كانوا يستخدمون البقدونس في ولائمهم كي يزينوا بها أطباقهم كما كانوا يصنعون منه تيجاناً تزين رؤوس الأبطال.

أما في العصور الوسطى فقد كان يزرع في الحدائق لما له من فضائل طبية.

إن هذا النبات الأخضر ذو الطعم اللذيذ والرائحة الذكية غنى بفيتامين (ج) ويحتوى على نسبة كبيرة من الكالسيوم والحديد

كما يحتوى على نسبة صغيرة من فيتامين (هـ). وهو عنصر أساسي في طبق السلطة والأطباق الساخنة ويكفى أن تتناوله طازجاً حتى تشعر بفائدته فالنبات الأخضر يفتح الشهية سواء أكان نيئاً أو مطهياً أو حتى مغلياً وبفضله يصبح الطعام لذيذاً. وهذا النبات السحري علاج لكثير من الأمراض ومشروبه مهدئا لأزمات الذبحة الصدرية والتهابات الحلق [6].

وفى دراسة علمية قام بها متخصصون تبين أن البقدونس غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة فيتامين (أ) ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله في فصل الشتاء حيث يكون الجسم مفتقراً لكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية لقلة الخضروات والفواكه في ذلك الفصل. وقد ثبت أيضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية.

وله مفعول مسكن للألم كما أن له أثر فعال في حالات التهاب القرنية والتهابات العين عموماً وفى حالة احتباس البول [7].

كما تبين أن للبقدونس استخدامات مفيدة في عمليات التجميل لدى المرأة حيث يستخدم هريس كقناع على وجهها فيشد وجهها ويضفى عليها كثيراً من الحيوية والنضارة.

وقد تستخدم عصارة البقدونس في غسيل الشعر وتغذيته وتقويته. (ثبت علمياً ج ٢ ص ٩٤)

من فضلك أقرأ المزيد

[1] مجلة "منار الإسلام" الطبية العدد الثاني عشر - السنة الخامسة عشرة - ذو الحجة ١٤١٠ هـ - يونيو

١٩٩٠

(٢) المجلة العربية (السعودية) - العدد (١٦٣) - شعبان ١٤١١ هـ.

(٣) انظر المرجع السابق

(٥) أنظر كتاب " القانون في الطب" لابن سينا -بتصرف يسير.

(٦) أنظر كتاب "ثبت علمياً" الجزء الثاني، أ. محمد كامل عبد الصمد -ص ١٢١.

(٧) أنظر جريدة " العالم الإسلامي " العدد (١٣٢٥) -بتصرف