

النبات كدواء

ما خلق الله داء إلا وله دواء .

وقد ظل الناس لآلاف السنين يبحثون عن أدوية للأمراضهم في النباتات التي خلقها الله لهم، ففي كثير منها خواص شافية عرفت بها الشعوب منذ القدم.

وهناك كثير من الأحاديث النبوية الشريفة توصي باستخدام نباتات معينة لعلاج أمراض معينة.

وفي العصر الحديث بعد أن عانى الناس من الأعراض الجانبية للأدوية الحديثة، عادوا إلى طب الأعشاب والتداوي بالنباتات، وأصبح طب الأعشاب يستخدم في كثير من الدول خاصة الصين والهند حيث يستخدم هناك أكثر من الطب التقليدي.

وقد تعرف الصينيون على ٣٥٠ نباتاً طبياً منذ ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد، وهم اليوم يستعملون حوالي خمسة آلاف نبات طبي، وهناك ما يزيد عن ثمانية آلاف نبات طبي يستخدم في الهند وجنوب شرق آسيا.

وقد اهتم المصريون القدماء بالنباتات الطبية وعرفوا فوائدها واستخدموها في علاج كثير من الأمراض، فقد استعملوا النعناع والزعتر في علاج المغص وبذور الكتان في علاج الاسهال، واستخدموا الحنظل في علاج الإمساك وبذور الخلة لانزال الحصوات الكلوية وغير ذلك مما ورد في البرديات الطبية.

وللعرب تراث كبير في مجال التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية، ومن أهم المراجع في هذا المجال كتاب داود الأنطاكي المشهور باسم "تذكرة داود" وكذلك كتب ابن البيطار وابن سينا والرازي وغيرهم.

إن عدداً كبيراً من الأدوية التي نستعملها هذه الأيام مأخوذ من النباتات، وهي التي تسمى

"النباتات الطبية" ويجب أن تستخدم هذه النباتات بحذر، فكثير منها نباتات سامة، فنبات "سنت الصن" سام جداً، ومع ذلك يستخرج منه عقار الأتروبين الذي يستخدم في إرخاء العضلات، وتوسيع إنسان العين عند الفحص الطبي.

والنبات الطبي قد يحتوي على المادة الفعالة التي تستخدم في الدواء في جزء واحد

منه، فنبات الأفيون الخطير الذي تستخرج منه مخدرات قاتلة يعتبر مصدراً للمورفين الذي يستخدم كمسكن للألم وفي التخدير أثناء العمليات الجراحية، والمادة الفعالة في هذا النبات توجد في الثمار غير الناضجة فقط بينما لا توجد في بقية النبات.

وهناك عقاقير هامة تأخذ من لحاء الأشجار، فالكينين الذي يستخدم في علاج الملاريا يؤخذ من لحاء شجرة الكينا التي تنمو في جبال الإنديز بأمريكا الجنوبية، وكان الناس في بيرو يستعملونه منذ آلاف السنين قبل أن يعرف في أوروبا وأمريكا الشمالية، وقبل انتشار هذا العقار كانت الملاريا تقتل مليونين من البشر كل عام.

وهناك عقاقير مختلفة تؤخذ من أوراق النباتات، فأوراق نبات ففان الثعلب يحتوي على عقار قوى يتعاطاه من يعانون من ضعف في القلب، وهناك أيضاً نباتات تستخدم جذورها، فنبات الزعفران الذي ينمو في جنوب أوروبا وأمريكا الشمالية يحتوي على عقار يستخدم في علاج الروماتيزم.

وهناك بعض النباتات التي نستخدمها في الغذاء لها خواص علاجية نذكر منها الآتي :

النفلا.

من الأقوال المشهورة " تفاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب".

والمقصود بهذا القول هو الإشارة إلى الفائدة الصحية الكبيرة للتفاح، فهو يحتوي على فيتامين (أ) و (ج) ، وهو غني بالألياف والمواد الكربوهيدراتية، ويحتوي التفاح كذلك على بعض المعادن الهامة، وكل هذا يجعله مفيداً في الوقاية من كثير من الأمراض، كما أنه ينقي الدم ويساعد على بناء العظام والأسنان واللثة ومفيد في نزلات البرد والعشى الليلي .



الثوم.

كان الإنسان يستعمل الثوم منذ عصور قديمة ليضيف نكهة إلى الطعام، فله رائحة قوية وطعم لاذع، وكان الجنود الرومان قديماً يعتقدون أنه يجعلهم أكثر شجاعة وقوة في المعارك، لذلك كانوا يتناولونه في وجباتهم.

وفي العصر الحديث اكتشف الأطباء أن الثوم يحتوي على مضاد حيوي قاتل للجراثيم ويساعد في علاج اضطرابات الأمعاء، وله فاعلية قوية في التحكم في ضغط الدم وكذلك أمراض القلب وغير ذلك.

الفلفل الحار

كان الهنود الصمر في أمريكا يدلكون الفلفل الحار في اللثة لتخفيف ألم الأسنان، وكانوا يدلكون به أيضاً أى مكان في الجسم يعاني من الألم.

وقد اكتشف الطب الحديث الخواص العلاجية للفلفل الحار في تخفيف الألم، فصنعت منه أنواع من الكريمات والمراهم لتخفيف ألم الروماتيزم.

ويحتوي الفلفل الحار على كمية كبيرة من فيتامين (A) و (C)، أما الفلفل جرسى الشكل غير الحار فإن الحبة الواحدة منه تحتوي على كمية من فيتامين (C) تزيد ست مرات عن الكمية الموجودة في برتقالة.

الخس.

أثبت العلم الحديث أن للخس فوائد طبية عديدة، فهو مسكن للألم ومفيد في حالات السعال الديكي وفي الأرق، ويعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ويهدئ الأعصاب، ويساعد الغدد الدمعية على أداء وظائفها، كما يفيد عصير الخس في تنقية لون الوجه حين يدهن به بعد غسله جيداً بالماء والصابون.

الجزر

الجزر من المحاصيل الجذرية المشهورة منذ القدم، وقد أسماه الرومان " الخضار الملكي " ومدحوه في أشعارهم.

والآن يوصى الأطباء بتأكل الجزر لأنه مصدر غني بفيتامين (A) وهو فيتامين هام جداً لعملية الرؤية في الضوء المعتم، وإذا كانت كمية فيتامين (A)، في الجسم قليلة فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى مرض " العشى الليلي " أى عدم القدرة على الرؤية في الليل.

الخروب.

لشجرة الخروب ثرون ذات لون بني تحتوي على لبّ سكري يصنع منه مشروب الخروب، وقد عرف الفراعنة هذا المشروب منذ حوالي أربعة آلاف سنة ونقشوا صور ثرونه على جدران معابدهم.

وقد اكتشف الطب الحديث أن للخروب فوائد عديدة، فعلاوة على أنه ملطف من حرارة الصيف، فهو مفيد في تليين الجهاز الهضمي وعلاج الإمساك، وكذلك علاج بعض الأمراض الجلدية التي تظهر في الصيف.

وعلاوة على النباتات التي تستخدم في الغذاء، هناك كثير من الأعشاب التي لها استخدامات طبية مثل: العليق ولسان الحمل والرجلة والمرار وعنق الديب وحب البركة وحلف بر وعرق سوس وغيرها كثيراً.

نباتات سامة

رغم أن كثيراً من النباتات نعتمد عليها في الغذاء - كما عرفنا- فإن بعضها سام جداً، فهي تحتوي على سموم تؤثر في التنفس أو الدم أو الأعصاب، هذه النباتات قد تسبب لنا المرض، وقد يصل الأمر إلى أنها تقتل من يأكلها.

ولحسن الحظ فهذه النباتات غالباً ما تكون نادرة، ولكن يجب الحرص عند التعامل معها، خاصة وأن بعض الزهور سام إذا وضعناها في الفم، وبعض الثمار البرية قد تكون جذابة جداً ومغرية، ومع ذلك فهي سامة، وبعض النباتات التي تتغذى عليها قد تكون فيها أجزاء سامة، فلا شيء أكثر أماناً من تناول ثمار الطماطم، ولكن ساق هذا النبات سام جداً.

والبطاطس إذا تركت معرضة للضوء يتحول لونها إلى اللون الأخضر، هذا اللون دليل على وجود سم فيها وأنها يجب ألا تؤكل.

وإذا كان النبات ساماً بالنسبة لنا، فليس معنى ذلك أنه سام للحيوانات الأخرى، فالطيور يمكن أن تأكل ثماراً لو أكلناها لمرضنا.

وفيما يلي بعض النباتات السامة.

الداتورة:

الداتورة عشب بري من العائلة البلاتنجانية ينمو في كثير من أنحاء العالم، ويمكن أن يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، وله أوراق كبيرة خشنة، وزهور بيضاء تشبه البوق تظهر في المدة من شهر يوليو حتى شهر أكتوبر، أما ثمار الداتورة فهي شوكية تحتوي على البذور داخلها.

ونبات الداتورة كله سام، ولكن الأوراق والبذور بشكل خاص أكثر خطورة.