

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعية والحياة
قسم علوم المادة



مذكرة ماستر

علوم المادة
كيمياء
كيمياء صيدلانية

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:
سايب جهاد – زعبوبي زينب
يوم: 24/06/2021

بحث ودراسة استقصائية حول النباتات الطبية والعطرية لمنطقة بسكرة واستعمالها في طب الأعشاب

لجنة المناقشة:

رئيس	أ. مح ب	جامعة بسكرة	جودي ليندة
مقرر	أ. مح ب	جامعة بسكرة	لراوي حبيبة
مناقش	أ. مح ب	جامعة بسكرة	ملاوي مليكة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء

إلى روح والدي الزكية الطاهرة

فجر وجودي الذي أنار دربي وأوصلني إلى هنا "أبي الغالي"، كنت أتمنى أن يعيش
معي لحضات فرحة النجاح وأحتضنه بدموع الفرحة؛ ولكن جاء هذا المرض (كوفيد
19)؛ وأخذ أبي بحكمة الله تعالى، وها أنا اختلطت دموع فرحتي بتخرجي وحزني
بوداعك يا أحن أب في الدنيا، رحمك الله وأسكنك فسيح جناتك.

إلى من بسمتها غايتي وما تحت أقدامها جنتي، إلى ملاكي في الدنيا، سر الأمان
وحضني الدافئ، حياتي "أمي الحبيبة" حفظك الله ورعاك وعلى جنة الفردوس مثواك.



إلى من أحس بالأمان بينهم: أميراتي أخواتي: "نجاه" "حفيظة"، "فضيلة"، "إيمان" "سعاد"
أخي سندي وعزتي: "مراد" وزوجة أخي: أسماء



إلى من ساروا معي الدرب ووقفوا بجانبني في كل وقت، رفيقات
العمر: "روميصة"، "كوثر"، "سلمى". وشريكتي في هذا العمل "سايب جهاد"
وكل من علمني حرفا في مسيرتي الدراسية
أهديكم هذا العمل المتواضع وثمره ناجحي ولكم مني فائق الامتنان.



قد يعجز اللسان عن التعبير، لكن القلب يبقى الأصدق

زعبوبي زينب



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون}

إلهي، لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب جنة العلا إلا برويتك. إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين " سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "



إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... وإلى بسمة الحياة وسر الوجود وإلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب " أمي الحبيبة ". إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى أجمل من أحمل اسمه بكل افتخار... أرجو من الله أن يمد عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد " والدي العزيز ".



إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة، إلى النفوس البريئة والقلوب الطاهرة إخوتي وأخواتي: نور الإسلام وسلمي. إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات، رفيقات دربي الوفيات سيرتا، زهرة، سارة، عقيلة، كوثر، روميساء، محمد معاذ. وإلى زميلتي في المذكرة زعبوي زينب.

سايب جهاد



شكر و عرفان



إلهي

لا يطيب العمل إلا بذكرك ولا تطيب اللحظات إلا بشكرك.
إلى من بلّغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة... نبي الرحمة، سيدنا
محمد صلى الله عليه وسلم.



الشكر موصول إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة... من مهدوا لنا طريق
النجاح...

إلى جميع أساتذة قسم علوم المادة.

ونخص بالذكر والشكر من ساعد على إتمام هذا البحث ووقف إلى جانبنا وقدم لنا
العلم والمعرفة، وتفضل بالإشراف على هذا العمل، الأستاذة الفاضلة الدكتورة حبيبة
لراوي، فلها منا كل التقدير.



كما نتقدم بالشكر والعرفان لإدارة قسم علوم المادة وكل طاقمها على تسهيل
طريق البحث والدعم المتواصل للطلبة.





فهرس المدكرة

-	قائمة الصور.....
-	قائمة الجداول.....
1	مقدمة عامة.....
3	نبذة تاريخية.....
	الفصل الأول: عموميات حول النباتات الطبية والعطرية
4	1. تعريف النباتات الطبية والعطرية.....
4	2. قطف وجمع النباتات الطبية وتجفيفها.....
4	أ. الأزهار.....
5	ب. الأجزاء الهوائية والأوراق.....
6	ج. البذور.....
7	د. الجذور.....
8	هـ. النسغ والراتنج (الصمغ).....
8	و. الثمار.....
8	ي. اللحاء (القشرة).....
9	ك. النصلات.....
9	3. تخزين النباتات الطبية والعطرية.....
10	4. طريقة الاقتناء والاختيار الأعشاب الطبية.....
11	5. تصنيع الدواء العشبي.....
11	1.5. النقيع.....
12	2.5. النقيع الزيتي.....
14	3.5. الصبغة.....
15	4.5. الشراب.....
16	5.5. الرهيم (الكريم).....
17	6.5. المرهم.....
18	7.5. كبسولات (المساحيق والبرشامات).....
19	8.5. الحبوب.....
19	9.5. الرفاعة.....
20	10.5. الكمادة.....
21	6. العناصر الكيميائية الرئيسية في النباتات الطبية والعطرية.....
21	أ. الأيض الأولي.....
21	ب. الأيض الثانوي.....
21	ب.1. مركبات الأزوتية.....
22	ب.2. مركبات تربينية أو ستيرودية.....
24	ب.3. مركبات فينوليك.....
	الفصل الثاني: دراسة منطقة بسكرة من حيث الموقع، المناخ والغطاء النباتي
27	1. الموقع الجغرافي لولاية بسكرة وحدودها.....
28	2. مناخ ولاية بسكرة.....
28	أ. الحرارة.....
28	ب. الأمطار.....
28	3. أهم النباتات الطبية والعطرية لولاية بسكرة.....
	الفصل الثالث: التداوي بالأعشاب الطبية والعطرية من طرف السكان المحليين
68	1. مقدمة.....

فهرس المذكورة

69 2. وصفات لعلاج بعض الأمراض الجلدية وتساقط الشعر
71 3. وصفات لعلاج بعض أمراض العيون والأذن والحنجرة
72 4. وصفات لعلاج بعض التهابات المفاصل والروماتيزم
74 5. وصفات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة
76 6. وصفات لعلاج الأرق وآلام الرأس
77 7. وصفات لعلاج مشاكل الصدر والتنفس
78 8. وصفات لعلاج التهاب الكبد الفيروسي A
79 9. وصفات لعلاج مشاكل الكلى والمثانة
80 10. وصفات لعلاج أمراض النساء واختلال الهرمونات
81 11. وصفات لعلاج أمراض الضغط الدموي والسكري
82 خاتمة عامة
83 قائمة المراجع
- ملخص المذكورة



قائمة الصور

قائمة الصور

الصفحة	العنوان	الرقم
5	مراحل تنظيف وحفظ الأزهار.	1
6	مراحل تجفيف وجمع الأوراق وتعبئتها.	2
6	جمع الأوراق المتساقطة.	3
7	جمع البذور وتجفيفها.	4
7	مراحل تحضير وتجفيف الجذور.	5
8	طرق استخراج النُسغ.	6
11	طريقة تحضير نقيع الأعشاب.	7
12	طريقة تحضير النقيع الزيتي الساخن.	8
13	طريقة تحضير النقيع الزيتي البارد.	9
14	طريقة تحضير مغلي الأعشاب.	10
15	طريقة تحضير الصبغة.	11
16	طريقة تحضير الشراب.	12
17	طريقة تحضير الزهيم (الكريم).	13
18	طريقة تحضير المرهم.	14
19	طريقة تحضير البرشامات (الكبسولات).	15
20	طريقة تحضير الرفادة.	16
21	طريقة تحضير الكتادة.	17
22	البنية الجزيئية للفنكريستين والأتروبين.	18
23	البنية الجزيئية لجزء الأجليكون مثل: Diosgénine و Gymnemagénine لبعض المركبات الصابونين.	19
24	البنية الجزيئية لبعض المركبات التاربينية المكونة للزيوت الأساسية.	20
24	البنية الجزيئية لمركب الروتين (La rutine).	21
25	البنية الجزيئية الأساسية للتانينات من النوع: Ellagique و Condensés.	22
23	البنية الجزيئية لمركب الأنثوسيان: Cyanidine.	23
23	البنية الجزيئية لمركبي الكومارين: Bergaptène و Amicardine.	24

قائمة الصور

27	خريطة توضح ولاية بسكرة وحدودها.	25
29	نبات العطرشة.	26
30	نبات لسان الثور.	27
31	نبات شوك الجمل.	28
32	نبات البابونج.	29
33	نبات الخزامى.	30
34	نبات كف مريم.	31
35	نبات الهندباء.	32
36	نبات الصبار.	33
37	نبات لسان الحمل.	34
38	نبات القراص.	35
39	نبات اليانسون.	36
40	نبات البردقوش.	37
41	نبات الكاليتوس.	38
42	نبات الزعتر.	39
43	نبات الشيح.	40
44	نبات الخياطة.	41
45	نبات وردة أريحا.	42
46	نبات القطف.	43
47	نبات السرو.	44
48	نبات السدر.	45
49	نبات الخبيزة.	46
50	نبات الريحان.	47
51	نبات العرعار.	48
52	نبات الكرفس.	49
53	نبات البقدونس.	50
54	نبات الممتان.	51
55	نبات شجرة الزيتون.	52
56	نبات المريمية.	53
57	نبات الدفلة.	54
58	نبات الكبار.	55

قائمة الصور

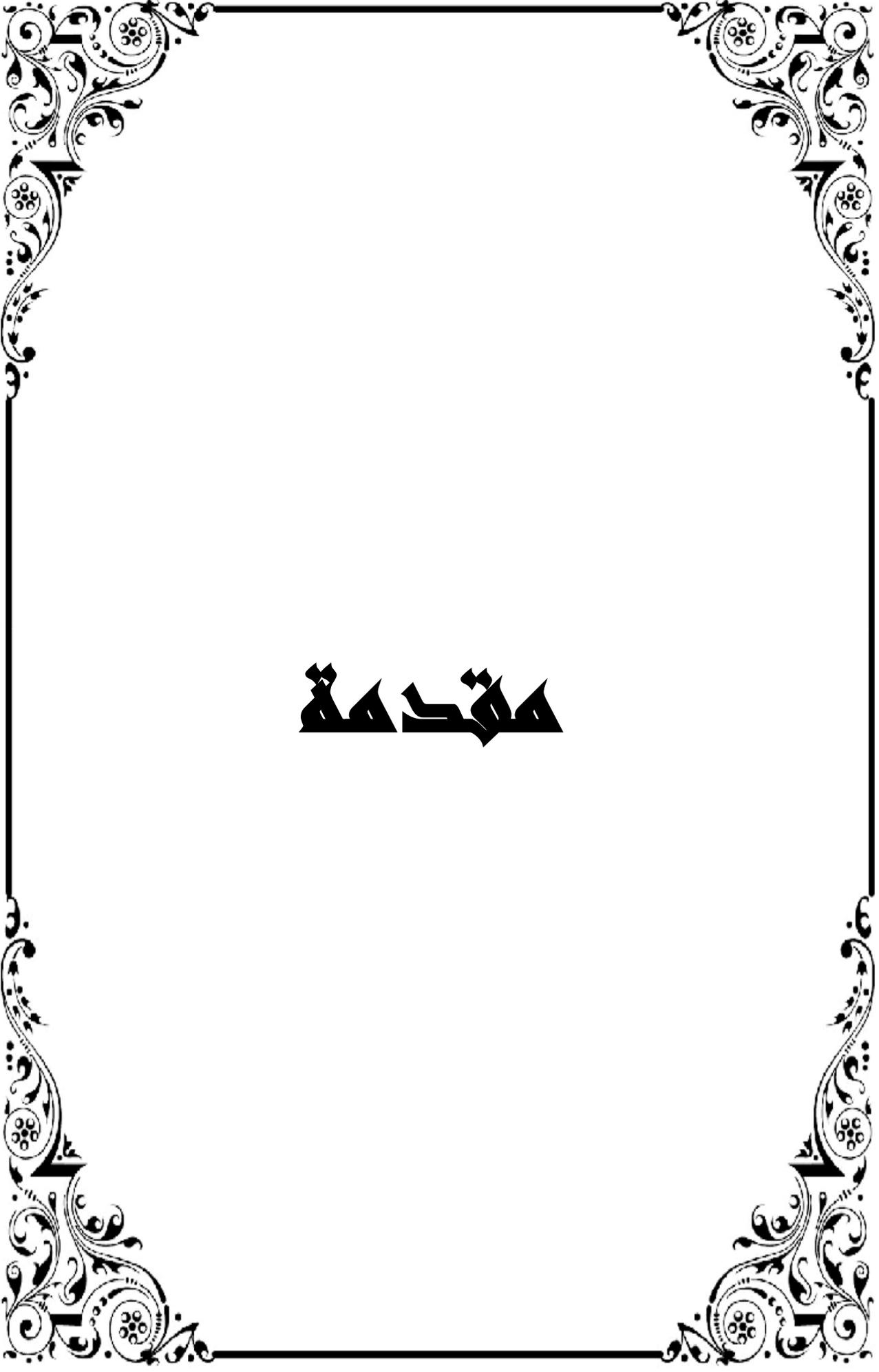
59	نبات الحنظل.	56
60	نبات إكليل الجبل.	57
61	نبات الأثل.	58
62	نبات المليس.	59
63	نبات الرمث.	60
64	نبات التاسلغة.	61
65	نبات الحرمل.	62
66	نبات الفراسيون.	63
67	نبات الخروع.	64



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
28	متوسط درجة الحرارة القصوى والدنيا لولاية بسكرة خلال سنة 2020.	1
69	وصفات لعلاج بعض الأمراض الجلدية وتساقط الشعر.	2
71	وصفات لعلاج بعض أمراض العيون والأذن والحنجرة.	3
72	وصفات لعلاج التهابات المفاصل والروماتيزم، آلامها وأوجاعها.	4
74	وصفات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة.	5
76	وصفات لعلاج الأرق وآلام الرأس.	6
77	وصفات لعلاج مشاكل الصدر والتنفس.	7
78	وصفات لعلاج التهاب الكبد الفيروسي A.	8
79	وصفات لعلاج مشاكل الكلى والمثانة.	9
80	وصفات لعلاج أمراض النساء واختلال الهرمونات.	10
81	وصفات لعلاج أمراض الضغط الدموي والسكري.	11



مقدمة

الحمد لله على نعمة الصحة، الحمد لله على نعمة العافية، الحمد لله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد. أما بعد: العلم نعمة لها قدرها، والعقل من يهتدى بنور العلم والإيمان، وربنا عز وجل قال في كتابه العزيز ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ﴾ أي اجمعوا وتفحصوا وأمعنوا النظر.

خلال آلاف العديدة من السنين التي عاش فيها الإنسان على وجه الأرض جرب النباتات التي تنمو من حوله باحثاً عن الطعام في معظم الأحيان، لكنه تعلم أيضاً خلال تذوقه للنباتات أن بعضها يسبب له المرض وبعضها الآخر يمكن أن يشفيه ويخفف الآلام منه، قد أعطى الله سبحانه وتعالى الحيوان خصائص غريزية يهتدي بها إلى هذه النباتات دون مرشد أو دليل. مما جعل الإنسان يفكر كيف يستفيد من هذه الغريزة ومن تلك الخصائص وذلك بمرافقة الحيوانات وتتبعها في مآكلها ومشربها كلما احتاج إلى الدواء والغذاء [1].

تنتشر النباتات الطبية والعطرية في جميع أنحاء المعمورة، وتلعب النباتات دوراً هاماً وحيوياً في حفظ التوازن البيئي على الأرض؛ حيث يتغذى الإنسان على النباتات، ويعتمد عليها اعتماداً كبيراً، فالنباتات ذو فوائد عدة ومظهر بديع يريح العين ولا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال .

لقد أودع الله سبحانه وتعالى في بعض الأعشاب شفاء لكثير من الأمراض، وتفنن بعض الموقنين في اختيار بعض الأعشاب ومعرفة خصائصها ومضارها ومنافعها وطرق تركيبها مع بعضها والجرعات التي ينبغي للمريض أن يستخدمها، وجاء الطب الحديث ليجعل كثيراً من هذه الأعشاب بعد تنقيتها وتعقيمها على شكل حبوب أو كبسولات أو شراب أو مراهم بطريقة علمية حديثة، وفي الغالب تكون محفوظة في أوعية معقمة مرفق معها ما يبين للمريض طريقة استخدامها، وإذا كانت مكونات هذه الأعشاب لا تناسب كل المرضى فهي لانصرف إلا من قبل الطبيب المختص. وقد جاء عن نبينا محمد "صلى الله عليه وسلم" أنه كان يصف للصحابة رضي الله عنهم بعض الأعشاب وبين لهم منافعها ومضارها، وكتب الطب النبوي لموفق الدين البغدادي وابن القيم الجوزي وغيرهم جمعت كثيراً من هذه الأحاديث الواردة في هذا الباب [2].

والمعالجة بالأعشاب لا يتأتاه المرء الا بالدراسة والبحث المستفيض لكل عشبة. وهذا ما لفت انتباهنا وكان سببا لاختيارنا لموضوع بحث التخرج والذي يتضمن دراسة استقصائية حول النباتات الطبية والعطرية الغنية بها بسكرة وضواحيها وكيفية استعمالها في طب الأعشاب من طرف سكانها. ويعود شغفنا ورغبتنا في اكتساب كم هائل من معلومات حول النباتات الطبية والعطرية وكيفية التداوي بها قديماً، سواء كانت " عشبة لوحدها أو في خلطات علاجية؛ لأنه أصبح في وقتنا هذا التداوي بالأعشاب هو الحل الأمثل للعلاج من الأمراض بدون أضرار كثيرة مقارنة مع الأدوية التي تحتوي على مواد كيميائية مضرّة لصحة الإنسان مع الوقت. وخلال مرحلة البحث تبادرت في أذهاننا التساؤلات الآتية:

- ما هي النباتات الطبية والعطرية الموجودة في ولاية بسكرة؟

- ما هي فوائد ومخاطر هذه النباتات؟

- كيفية استعمال هذه النباتات في علاج لشتى الأمراض؟

للإجابة عن هذه التساؤلات في الإشكالية اعتمدنا في بحثنا على الخطة الآتية: والتي تمثلت في ثلاثة فصول؛ **فالفصل الأول** يتمثل في عموميات حول النباتات الطبية و العطرية و الذي تطرقنا فيه إلى التعريف و كيفية القطف و الجمع و الاحتفاظ بهذه النباتات و اختيارها و كيفية تصنيع الدواء العشبي، في حين ركزنا في **الفصل الثاني** على عرض المنطقة و دراستها من حيث الموقع الجغرافي و المناخ و التربة و توزع النباتات الطبية و العطرية و التعرف عليها، أما **الفصل الثالث و الأخير** خصصناه لجمع ثمار دراستنا الاستقصائية والمتمثلة في كيفية التداوي بالأعشاب الطبية والعطرية من طرف السكان المحليين لمنطقة بسكرة وضواحيها.

فهذا العمل الذي بين يديك عزيزي القارئ دليل طبي شعبي يزيل الغموض عن الكثير من المشاكل الطبية المتنوعة، جاء بأسلوب بسيط واضح وممتع. أملنا أن تجد فيه ضالتك المنشودة، وعفاك الله من كل داء والله ولي التوفيق، ولكننا نرجو من الجميع أن يطرق باب الله أولاً، يلتمس منه الشفاء، فهذا هو الباب الوحيد الذي ينعم معه الإنسان بالخير والصحة والعافية، فما أجمل السير في رحاب الله. ودون أن ننسى اتباع نظام معيشي صحي وذلك بالابتعاد على كل ما هو مصنع وغير طبيعي وبالتأكيد الاكثار من الحركة والمشى أقلها 30 دقيقة في اليوم، حتى ننعيم ببدن سليم خال من الأمراض بحول الله تعالى ونكون بذلك حافظنا على هذه الأمانة التي أودعها الله لنا من الأمراض والعلل ولا نحتاج حينها لا لطبيب ولا لأعشاب للعلاج.

نبذة تاريخية حول التداوي بالأعشاب

الصين:

يعتبر الصينيون من أهم الشعوب التي اهتمت بالتداوي بالأعشاب في عصور ما قبل الميلاد والطب الصيني طباً أصيلاً في فلسفته ومجاميعه الدوائية ويعتبر كتاب الأعشاب الذي وضعه لي تشين تشيچن من أكبر الكتب النباتية الطبية الصينية يحتوي حوالي 1893 وصفة طبية ويعتبره شعب الصين من الكتب الطبية العالمية. ولا تزال الصين متطورة في هذا المجال [3].

الفيتنام:

يتوافق الطب الصيني مع الطب الفيتنامي كثيراً إلا أن الأطباء والمعالجين الفيتنام لهم نظرتهم الخاصة والمبجلة للطب الشرعي. حيث خصصوا له أقسام ومعاهد بجامعاتهم مثل معهد الطب الشرعي في هانوي -1957 [3].

الهند:

لا يقل الطب الهندي عراقة عن الطب الصيني وذكر في كتاب الفيداس من أقدم الكتب الطبية الهندية وهو مجموعة من الوصفات للشفاء من الأمراض وفي هذا الكتاب أكثر من 700 عقار من النبات لا يزال يستخدم الكثير منها حتى الآن كالحلاح والصبر والكرم وغيرها [3].

مصر:

دللت البرديات المصرية على تقدم الطب فيها ووجدت في نقوشهم صور للعديد من النباتات والأعشاب الطبية التي استخدموها في علاج مرضاهم كالحشخاش والحنظل والبنج وغيرها. ومن أهم هذه البرديات بردية ايبيرس وقد كتبت سنة 1550 ق. م. وشملت 877 وصفة نباتية [3].

الإغريق:

كان الإغريق فلاسفة وأطباء أخذوا ما يناسبهم من الطب المصري وطوّروا الطب الإغريقي الخاص بهم ومن أشهر الأطباء الإغريق: أبقرات -ثيوفراستس -ريوسفوريدس، وهذا الأخير كان جراحاً للإمبراطور نيروتن حيث تنقل مع الجيش وجمع أعشاب ونباتات عديدة 75 ق.م. وأشار إلى عقاقير مسكنه لا تزال تستخدم حتى الآن [3].

العرب:

عرفت شعوب بلاد ما بين النهرين العديد من النباتات الطبية والوصفات الشعبية وتعود أول حديقة نباتية للنباتات الطبية إلى عهد الملك الأشوري ميرداخبالادان 720 ق. م، وفيها زرع أكثر من 60 نوعاً من النباتات الطبية. لقد نشطت حركة العلم والترجمة بعد استقرار الدولة الإسلامية وفي عهد المأمون كان يكافئ العلماء بسخاء لقاء ترجماتهم ونشاطاتهم العلمية المتميزة ومن أشهر العلماء العرب والمسلمين: جابر بن حيان -أبو بكر الرازي -ابن سينا-ابن البيطار-داود بن عمر الأنطاكي -أبو منصور وغيرهم من الأطباء [3].

الفصل الأول

عموميات حول النباتات الطبية والعطرية

1. تعريف النباتات الطبية والعطرية

النباتات الطبية هي كل نبات له تأثير طبي على الإنسان، ويميزه عن النباتات الأخرى وجود مواد ذات تأثير فسيولوجي على الكائنات الحيّة، تعرف باسم المواد الفعالة والتي تمنحه الخاصية العلاجية [4]. وهذه المواد الفعالة ذات طبيعة كيميائية مختلفة، فبعضها قابل للذوبان في الماء والكحول الإيثيلي، والبعض الآخر في الزيت. لذلك تستخدم النباتات الطبية في المستحضرات وفقاً لخصائصها الكيميائية [5].

أمّا النبات العطري فهو النبات الذي يحتوي في جزء من أجزائه على زيت عطريّ " زيت طيار" يحتوي بدوره على مركبات كيميائية فعالة [6].

هذا التعدد والتنوع في النباتات الطبية والعطرية واستعمالاتها المختلفة يحتم علينا معرفة هذه الأنواع النباتية ودراسة محتوياتها وفوائدها [2]. فتقسم النباتات الطبية إلى عدة تقسيمات منها: التقسيم العضوي، التقسيم الدوائي والتقسيم الكيميائي.

✚ **التقسيم العضوي:** وهذا التقسيم يعتمد أساساً على الأعضاء أو الأجزاء النباتية المستخدمة الحاملة للمادة الفعالة مثل: الأوراق أو السيقان أو القشور أو الجذور أو البراعم أو الأزهار أو الثمار أو البذور أو العشب كاملاً [7].

✚ **التقسيم الدوائي:** وهذا التقسيم يعتمد على مجموعات نباتية معينة تعطى لعلاج نوع محدد من الأمراض المختلفة [7].

✚ **التقسيم الكيميائي:** يعتمد هذا التقسيم على مكونات الأيض الغذائي التي تتم بصورة طبيعية في خلايا أو أنسجة النباتات والتي تسمى بالإفرازات الأولية أو المنتجات الطبيعية التي تتميز بالاختلاف الكيميائي لمجموعاتها الفعالة طبيًا بالرغم من الاختلاف النباتي بين النباتات المنتجة لهذه المواد الدوائية [7].

2. قطف وجمع النباتات الطبية وتجفيفها

يعد موعد قطف وجمع النباتات الطبية، سواء كانت مزروعة أو برية، من أهم المراحل المتبعة لإنتاج واعداد هذه النباتات للتسويق، إذ تختلف طبيعة مكوناتها الفعالة ونسبتها باختلاف عمر النبات ومرحلة نموه وتطوره وفصول السنة المختلفة وحالة الطقس اليومي وساعات النهار، وكذلك يتأثر الموعد باختلاف الجزء النباتي المراد الحصول عليه. وقد وجد أن كمية المواد الفعالة في بعض النباتات المعمرّة تزداد بتقدم العمر، ثم تتناقص تدريجياً بعد عدد من السنين. فمثلاً يتأثر إنتاج نبات الياسمين والبابونج للمواد الفعالة بساعات النهار، فقد لوحظ ارتفاع نسبة الزيوت الطيارة لهذه النباتان في الصباح الباكر مقارنة بفترة ما بعد الظهر [6]. فيما يلي سنوضح بالتفصيل المراحل وأنسب الطرق المتبعة لقطف وجمع مختلف أجزاء النباتات الطبية:

أ) الأزهار:

تمتاز الأزهار بقصر فترة جمعها، وتغير نسبة مكوناتها الفعالة بسرعة بتغير مراحل نموها، لذلك فهي تحتاج إلى عناية اختيار الوقت المناسب للقطف، فنقطف قبل أن تذبل بشكل كامل. تجمع الأزهار بعد تبخر ندى الصباح عندما تكون قد تفتحت تماماً كما في حالة الأقحوان، أو نصف متفتحة في الورد والياسمين وقبل الفتح مثل القرنفل.

تعالج الأزهار بحذر لأنها قابلة للتلف بسهولة. يعتمد إلى قص رؤوس الأزهار عن السوق ثم تجفف كاملة في صوان. تعامل الأزهار صغيرة الحجم، كالخزامى مثلا، كما البذور؛ إذا كان سوق النبات غليظا أو لبي القوام كالبوبصير المخملي، تنزع عنه الأزهار إفراديًا وتجفف منفصلة. عندما تصبح الأزهار جافة يعتمد الى حفظها في مستوعب داكن اللون محكم السد. في حال استعمال أزهار الأذريون، كما يظهر في الصورة 1، تفصل التويجيات وتحفظ بدون الجزء المركزي من الزهرة [6]، [8]



الصورة 1: مراحل تنظيف وحفظ الأزهار

ب) الأجزاء الهوائية والأوراق:

تعتبر الفترة التي تسبق بدأ تكوين الأزهار هي الفترة التي تكون فيها الأوراق غنية بالمكونات الفعالة، ويستحسن قطف الأوراق باليد، أو قطع الأفرع الفتية وتجفيفها ثم فركها وأخذ الأوراق واستبعاد الأجزاء الخشنة [6]. يمكن جمع وتجفيف الأوراق الكبيرة الحجم، مثل أوراق الأرقطيون، كل واحدة على حده؛ أما الأوراق الصغيرة، مثل أوراق الترنجان، فمن الأفضل تركها على الساق. تجمع أوراق الأعشاب النفضية (المتساقطة) قبل الإزهار مباشرة أما أوراق الأعشاب الدائمة الخضرة، مثل إكليل الجبل، فتجمع طوال العام. في حال استعملت الأجزاء الهوائية بكاملها، تجمع في أواسط فترة الإزهار [8]. الصورة 2 توضح أكثر الطرق المتبعة لقطف وحفظ الأوراق والأجزاء الهوائية.



الصورة 2: مراحل تجفيف وجمع الأوراق وتعبئتها

ملاحظة هامة: عندما تنتصف الأوراق عند اللمس ولكن ليس لدرجة أن تتحول إلى مسحوق، تزال عن السويقات وتجمع على ورق بمنأى عن السويقات (صورة 3). وفي حال استعملت الأجزاء الهوائية بكاملها تفتت الأوراق والسويقات معا.



الصورة 3: جمع الأوراق المتساقطة

ج) البذور:

تجمع في باقات صغيرة الرؤيسات التي تحمل البذور بكاملها مع حوالي 15 إلى 25 سم من الساق عندما تكون البذور قد نضجت تقريبا وقبل أن تكون الريح قد نثرت عددا كبيرا منها أو أكلتها العصافير. تعلق رأساً على عقب فوق صينية مغطاة بالورق أو في كيس ورقي كما هو موضح في الصورة 4، وهذا بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. تجف البذور عادة في غضون أسبوعين [8].



الصورة 4: جمع البذور وتجفيفها

(د) الجذور:

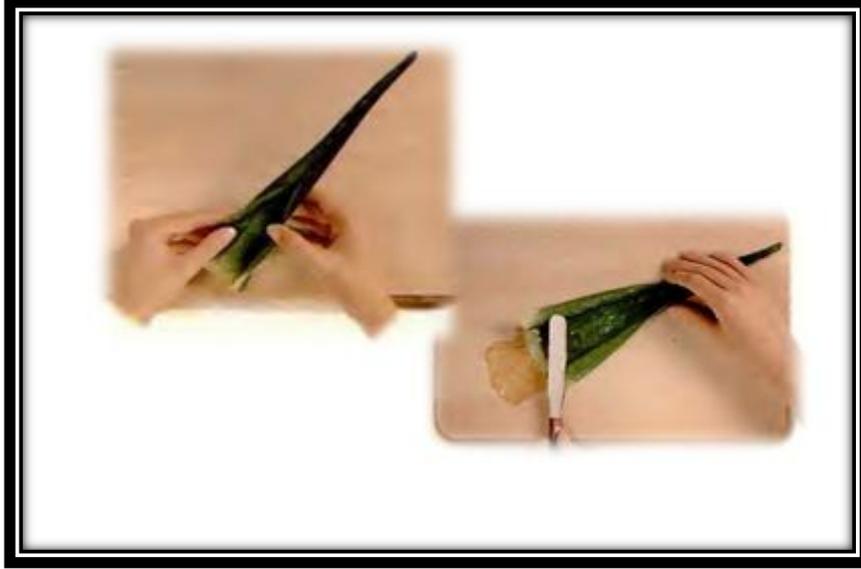
تجمع أكثرية الجذور في فصل الخريف، عندما تكون أجزاء النبتة الهوائية قد ذبلت وقبل أن تصبح التربة قاسية جدا بحيث يصبح حفرها لاستخراج الجذور أمرا عسيراً. ويشكل الطرخشقون وضعا استثنائياً إذ تجمع جذوره في فصل الربيع. تعاود بعض الجذور بامتصاص الرطوبة من الهواء لذلك يجب طرحها جانباً إذا ما أصبحت طرية ولينة (الصورة 5) [8].



الصورة 5: مراحل تحضير وتجفيف الجذور

هـ) النسغ والراتنج (الصمغ):

يجمع السائل النباتي من الشجرة في فصل الخريف، عندما يبدأ النسغ بالخروج من النبات، عن طريق إجراء شق عميق في اللحاء (القشرة) أو حفر ثقب فيه كما هو الحال في نبات الصبار (aloe) (الصورة 6)، ثم يجمع النسغ في وعاء يربط إلى الشجرة. يستخرج نسغ النباتات التي تفرز عصارة لبنية راتنجية (latex) كالخس السام مثلا، بعصر النبات فوق وعاء. قد يكون العديد من أنواع النسغ أكالا للجلد لذلك يجب ارتداء قفاز واق [8].



الصورة 6: طرق استخراج النّسغ

و) الثمار:

تجمع الثمار العنبية وغيرها من أنواع الثمر بمجرد أن تتضج وقبل أن تصبح طرية لدرجة يتعذر معها أن تجف بشكل مناسب، ويراعى أن تكون معظم النباتات قد أصبحت صفراء في جزئها القاعدي [6].
تُنشر الثمار على صوان لتجف وتُقلب الثمار اللبّية بشكل متكرر لضمان تجفيفها بالكامل وعلى نحو متساوي. تطرح جانبا الثمرة التي تظهر عليها أية إشارة عفن [8].

ي) اللحاء(القشرة):

يجمع اللحاء في الخريف عند خروج النّسغ من النبتة لتخفيض الضرر اللاحق بها إلى حده الأدنى. لاينزع اللحاء بكامله أبدا (أو قطعة منه تحيط بالشجرة كالحزام)، إلا إذا كان المراد التضحية بالنبتة في سبيل طب الأعشاب.
يُنفض الغبار عن اللحاء أو يمسح لتنظيفه من الطحالب والحشرات؛ يجب تقادي نفعه في الماء لوقت طويل. يُكسّر اللحاء إلى قطع يسهل استعمالها (2.5 إلى 5 سم²) ثم تنشر في صوان وتترك لتجف [8].

ك) البصلات:

تجمع بعد ذبول الأجزاء الهوائية. فمثلا تجمع بصلات الثوم بشكل سريع إذ أنها تميل إلى الغوص في عمق التربة عندما تذبل الأوراق فيصعب إيجادها [8].

✚ طرق تجفيف النباتات الطبية بصفة عامة

تُجفّف الأعشاب، بعد القطف، بسرعة بعيدا عن أشعة الشمس الحادة للمحافظة على مقوماتها العطرية والحوّل دون تأكسد المواد الكيميائية الأخرى. ولتأمين جريان جيد للهواء تترك الأعشاب في مكان جاف ومهوّى. والمكان المثالي لذلك هو خزانة مخصصة للتهوية يترك بابها مفتوحا أو غرفة مشمسة. ويمكن أيضا استخدام سقيفة الحديقة على أن تكون خالية من الرطوبة وأن تزود بمروحة تعمل بسرعة خفيفة. من الضروري تجنب استعمال مرأب السيارات لأن دخان البنزين يلوث الأعشاب. من الممكن تجفيف الأعشاب بشكل كامل في غضون ستة أيام؛ كلما طال وقت التجفيف أصبح مرجحا أن تفقد النبتة لونها ونكهتها. يجب أن تكون الحرارة في غرفة التجفيف بين 20° م و 32° م (ما يعادل 70 و 90 فهرنهايت). عندما تصبح الأعشاب جافة يعمد الى حفظها في مستوعبات نظيفة جافة، من الزجاج الداكن اللون أو الفخار، مزودة بغطاء يصدّها بأحكام، وذلك بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة (في حال حفظت الأعشاب وهي رطبة فإنها تصاب بالعفن). تلتصق بطاقة على مستوعبات الأعشاب تحدد نوعها ومصدرها وتاريخ حفظها؛ يبقى معظمها صالحا للاستعمال من 12-18 شهرا [8].

3. تخزين النباتات الطبية والعطرية

لا تقل عملية التخزين في أهميتها عن أي من العمليات السابقة، وذلك لأن عدم تنفيذها بشكل سليم قد يؤدي إلى ضياع كل الجهود التي بذلت والتكاليف التي أنفقت منذ بدء زراعة المحصول حتى مرحلة التخزين ذاتها، ويصبح المحصول مهما كانت كميته عديم الفائدة. يراعى عند التخزين أن يكون النبات جافاً وخاليا من الاصابة الفطرية والحشرية، ويستحسن أن تتراوح حرارة مكان التخزين بين 5-10° م والرطوبة الجوية حوالي 5% [6]. قد تفسد بعض النباتات عادة أثناء التخزين، بفعل عوامل عديدة أهمها:

- ❖ **درجة الحرارة:** يؤدي ارتفاع حرارة التخزين إلى زيادة نشاط الإنزيمات والتفاعلات الكيميائية ونمو الكائنات الدقيقة. ويمكن أن تؤثر الحرارة في النباتات التي تحتوي على زيوت طيارة مثل البابونج [6].
- ❖ **الرطوبة:** تصل الرطوبة إلى الأجزاء النباتية المخزنة عن طريق الامتصاص من الجو، أو نتيجة لعدم كفاءة عملية التجفيف. تعمل هذه الرطوبة كما ذكرنا على تنشيط عمل الأنزيمات المحللة للمكونات الفعالة في النبات، كما تتيح المجال أمام نمو الكائنات الحية الدقيقة والطفيلية، مما يؤدي في النهاية إلى انخفاض كمية المواد الفعالة أو فساد الجزء النباتي المخزن [6].
- ❖ **الأكسجين:** يعمل الأوكسجين على أكسدة بعض مكونات النباتات الطبية أثناء عملية التخزين وخاصة الزيتية منها وبالتالي تتغير الخواص الطبيعية والكيميائية لهذه النباتات، مما يقلل من قيمتها الطبية والتجارية [6].
- ❖ **الضوء:** يؤثر وجود الضوء أثناء عملية التخزين، حيث يغير من اللون الناتج بعد التجفيف، مما يقلل من القيمة التجارية للمنتج، لذلك يجب مراعاة تخزين النباتات في أماكن مظلمة بعيدا عن الضوء [6].

- ❖ العوامل البيولوجية: قد تتعرض النباتات أو الأجزاء المخزنة إلى إصابات متعددة، فطرية أو بكتيرية أو حشرية وعليه فإنه من الضروري التخزين تحت درجة حرارة منخفضة لتقليل الإصابة الفطرية أو البكتيرية، وتبخير أماكن التخزين بالمواد المناسبة لدرد الإصابة الحشرية [6].
- ❖ مدة التخزين: تؤثر مدة التخزين في كمية المواد الفعالة ونوعيتها في الجزء النباتي المخزن، وأظهرت التحاليل أن تخزين بذور الكزبرة لمدة عامين أدى إلى انخفاض كمية الزيت العطري بنسبة 3-5% إلى ارتفاع المكونات الكحولية من 8% إلى 77% [6].

4. طريقة اقتناء واختيار الأعشاب الطبية

اختيار العشبة العلاجية أمر هام جدا، فمثلا لا بد أن تخلو من البرقش والفطريات، والبكتيريا والغبار والمبيدات. ونذكر أن بعض المهتمين بأمر الأعشاب اشترى بعض البذور من محلات البذور الخاصة، وهذا أمر خاطئ جدا، فمحلات البذور تمتلك بذور معالجة كيميائيا مخصصة لعملية الزراعة لا لعملية التداوي والعلاج [9].

ولا بد أيضا من نخل الأعشاب جيدا وغربلتها قبل طحنها واستخدامها، فالغبار والتراب كما هو معروف يحتوي على طفيليات كثيرة، والغرلة والنخل يخلص الأعشاب من هذه الطفيليات، وننصح بالتكسير أثناء الغرلة مع الفك الجيد وهذا للحصول على عشبة نقية [9].

ببساطة شديدة ننزع الأعشاب المبقعة والمملوءة بمكورات غريبة الشكل وكذا تغيير الرائحة واللون عن اللون الأصلي الموصوف في الشرح المورفولوجي للعشبة والمبين في أغلب كتب الأعشاب. هذا هو الاختيار الجيد قبل عملية الاستخدام ونلخصه في:

- 1) مطابقة العشبة للوصف المورفولوجي لها والمذكور في المراجع المعتمدة.
- 2) المخالف للوصف أو المحتوى على مكورات مجهولة الهوية أو برقش نقوم بإعدامها.
- 3) النخل والغرلة أمر هام جدا.
- 4) الغضاضة واليبس أمر يرجع قبل الاستخدام فمثلا من سيقوم بصناعة العصير، يجب أن ينتقى أعشابا غضة، ومن سيقوم بالعلي يحبذ له الجافة لا الغضة.
- 5) يفضل شراء الأعشاب كاملة غير مطحونة لأسباب عديدة منها:
 - حتى نطابقها جيدا مع الوصف المورفولوجي فالأعشاب المطحونة لن نستطيع مطابقتها.
 - بعض الأعشاب والنباتات تفقد جزءا هاما من الزيوت الطيارة بعد طحنها بفترة.
 - في ميدان التراكيب لضبط عدالة التوزيع يخطط المجروش والصحيح، والناعم يصعب ضبطه [9].

5. تصنيع الدواء العشبي

التصنيع يكون حسب نوع العشب المستخدمة، وكذلك حسب الجزء المستخدم وسبب الاستخدام، فمثلا الأزهار والأوراق ينفع لهما النقع، أما الجذور والسيقان فلا يصلح لهما إلا الغلي، وذلك لإخراج معظم المركبات الكيميائية، أما غلي الأوراق فقد يتسبب في تكسير جزء كبير من المواد الكيميائية والفيتامينات. وفيما يخص سبب الاستخدام فمثلا الشراب صالح للكحة ووجع الصدر ولا يصلح لحرقة المعدة، والتراكيب الجنسية يكثر فيها المري ويقل فيها الشراب ولكن لا ينعدم [9]. فقد تفنن بعض الموفقين في اختيار الأعشاب ومعرفة خصائصها ومضارها ومنافعها وطرق تركيبها مع بعضها والجرعات التي ينبغي للمريض أن يستخدمها. وجاء الطب الحديث ليجعل كثيرا من هذه الأعشاب بعد تنقيتها وتعقيمها على شكل حبوب أو كبسولات أو شراب أو مراهم بطريقة علمية حديثة، وفي الغالب تكون محفوظة في أوعية معقمة مرافق معها ما يبين للمريض طريقة استخدامها [2].

والتصنيع الدوائي يكون كالآتي:

1.5. النقع

النقع طريقة بسيطة جداً لاستعمال الأعشاب وهو يحضر تقريبا كالشاي (الصورة 7). يرفع الماء المغلي عن النار ليهدد قليلا (ماء فاتر) لأن الماء المغلي يبدد الزيوت الطيارة المفيدة في البخار. تستعمل هذه الطريقة للأزهار والأجزاء المورقة من النباتات. يجب تحضير الكمية المعيارية كل يوم بيومه لتبقى طازجة وهي كافية لثلاث جرعات. يشرب النقع ساخنا أو باردا [8].

الكميات المعيارية: 30غ من العشب المجففة أو 75غ من العشب الغضة لـ 500 ملل ماء.

الجرعة المعيارية: فنجان شاي ثلاث مرات في اليوم.

المعدات: غلاية، إبريق شاي، مصفاة، فنجان شاي، إبريق مزود بغطاء لحفظ النقع.



الصورة 7: طريقة تحضير نقع الأعشاب

2.5. النقع الزيتي:

يمكن استخلاص مقومات النبات الفاعلة بحلها في الزيت وذلك للاستعمال الخارجي في شكل زيوت للتدليك ورهائم (كريمات) ومراهم. يظل النقع الزيتي صالحا للاستعمال حتى سنة من الوقت إذا ما حفظ في مكان معتدل البرودة ومظلم، غير أن الكميات الصغيرة التي تستعمل بعد تحضيرها مباشرة تتمتع بتأثير أقوى وفعالية أكبر، هناك تقنيتان لصنع النقع الزيتي، الطريقة الساخنة (الصورة 8) وهي مناسبة لأعشاب مثل السنفيتون والنجمية وإكليل الجبل، والطريقة الباردة للأذريون والهيوفاريقون (الصورة 9). تراجع عملية النقع البارد باستعمال كمية جديدة من العشب والنقع الزيتي ثم يترك المزيج بضعة أسابيع إضافية قبل تصفيته [8].

أ) النقع الساخن:

الكميات المعيارية: 250غ من العشب المجففة أو 750غ من العشب الطازجة لـ 500 مل زيت عباد الشمس .
المعدات: وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض أو قدر مزدوجة، معصرة، كيس موسلين، إبريق كبير وقمع، زجاجات محكمة لحفظ النقع.



تصفية المزيج بواسطة المعصرة لتخزينه في زجاجات خاصة بعيداً عن الضوء

تسخين المزيج (الزيت والعشب) بلطف لحوالي ثلاث ساعات فوق قدر تحوي على الماء الغالي

الصورة 8: طريقة تحضير النقع الزيتي الساخن

ب) النقع البارد:

الكميات المعيارية: ما يكفي من رؤوس الزهر لملء مرتبان، 1 لتر من الزيت المعصور على البارد، بحسب حجم المرتبان .
المعدات: كيس هلامي/ قماش جُبني أو معصرة، إبريق كبير، زجاجات محكمة السد لحفظ النقع.



الصورة 9: طريقة تحضير النقيع الزيتي البارد

2.5. المغلي:

تقوم هذه الطريقة على استخلاص مقومات النبات الفعالة على نحو أقوى من النقيع وتستعمل للجذور واللحاء والغصينات وبعض أنواع الثمار العنبية. توضع العشبة في الماء البارد ويغلى المزيج برفق لمدة تصل الى ساعة واحدة حتى يتبخر ثلث السائل (الصورة 10) ويجب تحضير الكمية المعيارية كل يوم بيومه حتى تبقى طازجة وهي كافية لثلاث جرعات. يشرب النقيع ساخناً أو بارداً [8].

الكميات المعيارية: 30 غ من العشبة المجففة أو 60 غ من العشبة الغضة لـ 750 مل ماء (تصبح بفعل الغلي 500 مل).
الجرعة المعيارية: فنجان شاي ثلاث مرات في اليوم.
المعدات: قدر ذات مقبض (يفضل أن تكون مطلية بالمينا)، مصفاة غير معدنية، ابريق مزود بغطاء لحفظ المغلي.



يُصفى المغلي بمصفاة غير معدنية
و يحفظ في مكان بارد

تُغلي العشبة في الماء برفق لمدة
ساعة

الصورة 10: طريقة تحضير مغلي الأعشاب

3.5. الصبغة:

تحضر عن طريق نقع العشبة (يمكن استعمال أي جزء من النبتة) المجففة أو الطازج في مزيج من الكحول والماء بنسبة 25% (الصورة 11). بالإضافة إلى استخراجها لمقومات النبتة الفعالة، تعمل المادة الكحولية بمثابة حافظ، مما يجعل الصبغات صالحة الاستعمال لمدة تصل إلى سنتين. تحضر الصبغة من نوع واحد من الأعشاب وتمزج الصبغات عند الاقتضاء. تحضر الصبغات التجارية باستعمال الكحول الإيثيلي [8].

الكميات المعيارية: 200 غ من العشبة المجففة أو 600 غ من العشبة الغضة للتر الواحد من مزيج كحولي/مائي بنسبة 25%.

الجرعة المعيارية: 5 مل ثلاث مرات في اليوم. يجب أخذ الصبغة مخففة بالماء (يمكن للقليل من العسل أو عصير الفاكهة أن يحسن الطعم في الكثير من الأحوال)، بالنسبة للصبغات غير الكحولية.

المعدات: مرطبان كبير مزود بغطاء قلاووضي، كيس من الموسلين (نسيج قطني رقيق)، معصرة، إبريق كبير، قنار من الزجاج الداكن اللون مزودة بأغطية قلاووظية قمع (غير إلزامي).

المحاذير: لا يستعمل الكحول الصناعي الميثيلي أو الكحول المخصص لفرك الجسم (الكحول الأيزوبروبيلي) في تحضير الصبغة، فجميع هذه المواد سامة.



يُصْفَى المَزِيجُ بِاسْتِعْمَالِ كَيْسِ المَوْسِلِينَ وَيَعَصَّرُ
حَتَّى الحَصُولِ عَلَى الخِلاصَةِ. تُعْبَأُ فِي زِجَاجَاتِ دَاكِنَةِ اللَوْنِ وَنَظِيفَةِ

تُوضَعُ العُشْبَةُ فِي مَرطَبَانِ كَبِيرٍ وَتُعْمَرُ
بِمَزِيجِ الكُحُولِ وَالمَاءِ.
يُغْلَقُ المَرطَبَانِ وَيُحْفَظُ فِي مَكَانٍ مَعْتَدِلِ البَرودةِ
لِمُدَّةِ أسبوعين مَعَ الرِّجِّ مِّنَ حِينٍ إِلَى آخَرَ

الصورة 11: طريقة تحضير الصبغة

4.5. الشَّراب:

يُمكن استعمال العسل أو السكر غير المكرر لحفظ النقيع أو المغلي (الصورة 12) وتشكل هذه الأشربة دواء مثاليا للسعال، العسل على وجه الخصوص عامل ملطف ومهدئ. كما أن الحلاوة التي يكتسبها الشراب تخفي طعم الأعشاب الكريهة المذاق. تستعمل الأشربة أيضا لإضفاء طعم لذيذ على أدوية الأطفال [8].

الكميات المعيارية: 500 مل من النقيع، 500 غ من العسل أو السكر غير المكرر.

الجرعة المعيارية: 5 إلى 10 مل، ثلاث مرات في اليوم.

المعدات: قدر ذات مقبص، ملعقة خشبية، قنار زجاجية داكنة اللون مزودة بسدادات من الفلين لحفظ الشراب (استعمال الفلين ضروري لأن الأشربة المركزة غالبا ما تختمر فتفتجر الزجاجات المزودة بأغطية قلووظية).



الصورة 12: طريقة تحضير الشراب

5.5. الزهيم (الكريم):

الزهيم هو مزيج من الماء والدهن أو الزيت، يصبح طريا عند مده على الجلد ويندمج معه. يمكن تحضيره بسهولة باستعمال مرهم مستحلب (متوفر في معظم الصيدليات) وهو عبارة عن مزيج من الزيت والشمع يتمزج مع الماء. تبقى الزهائم المصنوعة في البيت صالحة للاستعمال لعدة أشهر ولكن بالإمكان إطالة مدة الصّلاحية عن طريق حفظ المزيج في مكان بارد أو في الثلاجة أو بإضافة بضع نقاط من صبغة اللبان الحاوي (المبيعة) كمادة حافظة. الزهائم المصنوعة من زيوت ودهون عضوية تفسد بسرعة أكبر. الطريقة المبينة أدناه ملائمة لمعظم الأعشاب (الصورة 13) [8].

الكميات المعيارية: 150 غ من المرهم المستحلب، 70 غ من الغليسيرين، 80 مل ماء، 30 غ من العشب المجففة .
المعدات: وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض (كسرولة) أو قدر مزدوجة، ملعقة أو مبسط من الخشب، معصرة، كيس من الموسلين، وعاء، ملوق (سكين تستعمل للمزيج)، مرطباتات صغيرة محكمة السد لحفظ الزهيم.



الصورة 13: طريقة تحضير الزهيم (الكريم)

6.5. المرهم:

يحتوي المرهم على زيوت ودهون فقط دون إضافة ماء، وعلى عكس الزهيم لا يندمج مع الجلد بل يشكل طبقة منفصلة فوقه. المرهم ملائمة للحالات التي يكون فيها الجلد قد أصبح ضعيفا أو طريا أو الحاجة إلى الوقاية من رطوبة إضافية، كما في حالة طفح الحفاظ. كانت المراهم تصنع في الماضي من الدهون الحيوانية ولكن هلام النفط (الفازلين) أو شمع البارافين ملائمان تماما لذلك (الصورة 14) [8].

الكميات المعيارية: 500 غ هلام النفط أو شمع البارافين الطري، 60 غ من العشب المجففة.
المعدات: وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض أو قدر مزدوجة، ملعقة خشبية، كيس من الموسلين، إبريق، مرطبات زجاجية مزودة بأغطية.



الصورة 14: طريقة تحضير المرهم

7.5. كبسولات (المساحيق والبرشامات):

يمكن تناول الأعشاب في شكل مسحوق يخلط بالماء أو يرش على الطعام أو يعبأ في برشامات (يفضل استعمالها عندما تكون العشب كريهة الطعم وهي مناسبة للحمل أثناء التنقل) من الأفضل استعمال مسحوق محضر تجاريا وهو متوفر في المتاجر المتخصصة، يولد طحن الأعشاب في مطحنة منزلية كمية من الحرارة قد تسبب تغيرات كيميائية في الأعشاب. غلافات البرشامات الجيلاتينية أو النباتية المؤلفة من جزئين متوفرة في المتاجر المتخصصة (الصورة 15) [8].

الكميات المعيارية: تحمل برشامة من مقياس 200 إلى 250 مغ من مسحوق الأعشاب.
الجرعة المعيارية: 2 إلى 3 برشامات/ 2 أو 3 مرات في اليوم. في حالة المساحيق: 1/2 إلى 1 ملعقة صغيرة من مسحوق في نصف كوب ماء، 3 مرات في اليوم.
المعدّات: فنجان أو صحن مسطح، غلافات للبرشامات، مرطبات زجاجية داكنة اللون.



الصورة 15: طريقة تحضير البرشامات (الكبسولات)

8.5. الحبوب:

صناعة الحبوب بطحن الأعشاب جيداً ثم يضاف الصمغ العربي بالكميات المعتادة أثناء عملية الطحن، وبعد الطحن تدخل الأعشاب على مكبس خاص لتصنيع الحبوب. كحبوب الحلبة والشمر لإدرار اللبن، وحبوب السنا والينسون والشمر لتسهيل المعوي وتستخدم هذه الحبوب أيضاً في عملية التخسيس [9].

9.5. الرفادة:

تستعمل الرفادة لتسريع شفاء الجروح أو الإصابات العظمية، وهي ببساطة قطعة من القماش تنقع في مستخلص عشبي ساخن وتوضع على المنطقة المؤلمة. وتستعمل أحياناً رفادة باردة لحالات الصداع. يمكن استعمال النقيع أو المغلي أو الصبغة المخففة بالماء للرفادة، ويمكن للضمادة المستعملة أن تكون من القماش القطني أو الكتاني أو القطن أو الشاش الطبي (الصورة

[16] [8]

الاستعمال المعياري: يستعمل النقيع أو المغلي من 5 إلى 20 مل صبغة في 500 مل ماء ساخن (حسب ما هو محدد).
المعدات: قطعة من القماش، وعاء.



الصورة 16: طريقة تحضير الزفادَة

10.5. الكمّادة:

للكمّادة نفس عمل الزفادَة ولكن يتم استعمال العشب بأكملها عوضاً عن خلاصة سائلة. توضع الكمّادات عادة ساخنة (كما يظهر أدناه) ولكن الأوراق الطازجة الباردة صالحة أيضاً بالقدر عينه (الصورة 17). تقرم الأعشاب الطازجة في آلة لفرم الطعام لبضع ثوان أو تغلى في قليل من الماء من 2 إلى 5 دقائق. يمكن أيضاً غلي الأعشاب المجففة أو خلط المسحوق بقليل من الماء لصنع معجون [8].

الاستعمال المعياري: تستعمل كمية من الأعشاب كافية لتغطية المنطقة المصابة، تستبدل الكمّادة كل 2 إلى 4 ساعات أو قبل ذلك إذا لزم الأمر.
المعدّات: قدر ذات مقبض، شاش، شريط قطني.



يوضع شاش أو شريط قطني بحذر فوق العشب لتثبيت
المادة في مكانها

تُغلى العشب الطازجة ثم تُعصر لإزالة السائل الزائد
وتُمد على المنطقة المصابة

صورة 17: طريقة تحضير المادة

6. العناصر الكيميائية الرئيسية في النباتات الطبية والعطرية

النباتات الطبية تختلف عن باقي النباتات الأخرى لاحتوائها على المواد التي يعزى إليها التأثير الطبي أو الفيزيولوجي والتي بوجودها يعتبر النبات نباتاً طبيّاً [10]. فتقوم النباتات بإنتاج مجموعة واسعة جداً من المركبات العضوية التي تعرف بمصطلح مركبات الأيض الأولي والثانوي [4].

(أ) الأيض الأولي:

وهي التي ينتجها النبات لاستهلاكها في مراحل نموه ونضجه، مثل الأحماض الأمينية والعناصر النيتروجينية والاكسجين [26].

(ب) الأيض الثانوي:

تعرف مركبات الأيض الثانوي بأنها مركبات نباتية ذات طبيعة كيميائية معقدة، تنتج انطلاقاً من مركبات الأيض الأولي. تنتج هذه المركبات بنسب ضئيلة حيث تختلف كميتها من عضو نباتي إلى آخر ومن مرحلة نمو إلى أخرى كذلك من نوع نباتي إلى آخر كما تختلف فالبنية والوظيفة [4]، وهي التي ينتجها النبات وتحتزن بداخله لوقايتها من العوامل المختلفة، وبعض منها وتأثيرات علاجية وطبية على الإنسان [11].

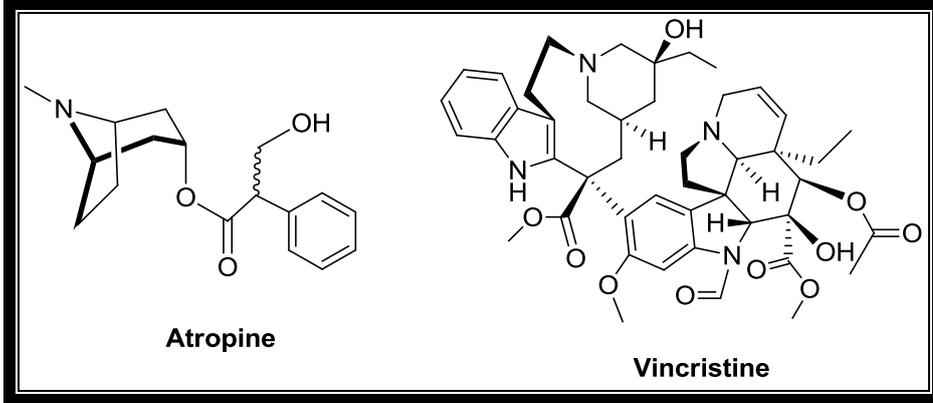
على الرغم من قلة نسبة إنتاجها، إلا أنها كثيرة التنوع، إذ يفوق عددها 200.000 مركب معروف، من أهمها: الفينولات، القلويدات، التربينات، الزيوت الطيارة... [4].

1) مركبات الأزوتية:

☛ قلويدات (Alcaloïdes):

مجموعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنيتروجين يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. مثلاً، يستخدم الفنكريستين (Vincristine) المستخرج من القضاب الوردي في علاج بعض

أنواع السرطان. وتوجد قلويدات أخرى، مثل الأتروبين (**Atropine**)، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلل التشنجات ويفرّج الألم ويخفض إفرازات الجسم (الصورة 18) [12].

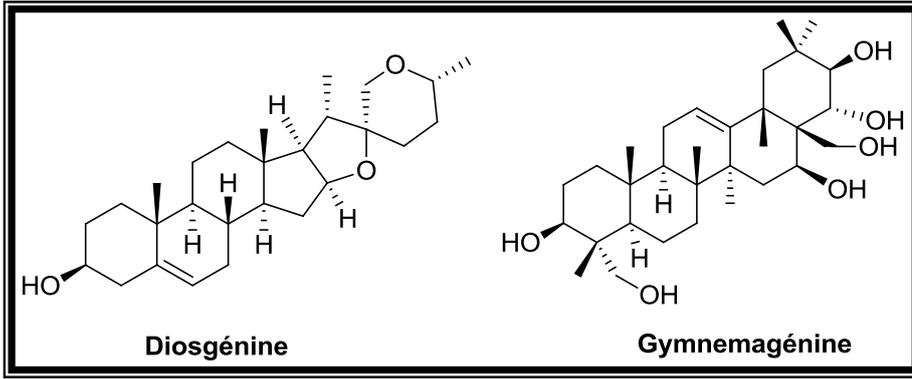


الصورة 18: البنية الجزيئية للفنكريستين والأتروبين

(2) مركبات تريبنية أو ستيرويدية:

صابونين (Saponines)

هي المواد التي تكون رغوة إذا اختلطت بالماء مع التحريك، وهي جزء من الجهاز المناعي الدفاعي للنبات، وأهم ما يميزها أنها ذات قدرة على مضاعفة اختراق الخلايا ولذلك تستخدم لتحسين نفاذية الأدوية للخلايا ولكن زيادة نسبتها يؤدي إلى أضرار عدة وذلك أنها قد تزيد من نفاذية الخلايا حتى تذيبها وتدمرها بالكامل [11]، ولها صفات حائلة للدم فهي سامة إذا ما حقنت بالدم، ولكنها مع ذلك تدخل في صناعة بعض الاستعمالات الطبية الحديثة [10]، وتقيد الصابونينات في تقليل كمية السكر والدهون التي تمتصها الأمعاء الدقيقة وكذلك المواد السامة كالرصاص والزرنيق. وتقسّم الصابونينات إلى نوعين: صابونينات ثلاثية التربينويد (جزء الأجليكون Aglycone) ولها تأثيرات علاجية تساعد على امتصاص المواد الغذائية والصابونينات الستيرويدية (جزء الأجليكون Aglycone) لها تأثيرات هرمونية واضحة مثل الحلبة (الصورة 19) [13].



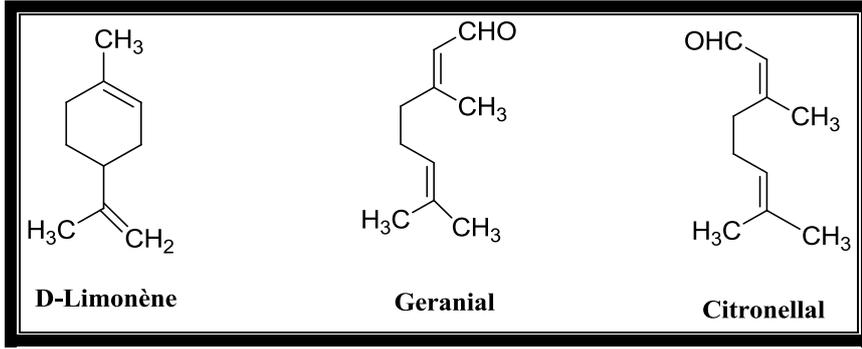
الصورة 19: البنية الجزيئية لجزء الأجليكون مثل: Diosgénine و Gymnemagénine لبعض المركبات الصابونين

الزيوت الأساسية (Huiles essentielles):

هي مركبات تريينية (الصورة 20) موجودة في كل النباتات تقريبا لأنها المسؤولة عن الطعوم والروائح وخاصة التوابل، وهي مركبات كربونية وتعتبر هرمونات النبات لها أدوار عدة إما في النمو أو التخصيب أو الدفاع عن النباتات بصورة مباشرة أو غير مباشرة [11].

توجد الزيوت العطرية، اما في كافة أجزاء النبات أو في بعض منها. وتستخدم هذه الزيوت العطرية في العديد من الأغراض الطبية، وغير طبية من أهمها:

- كثير من الزيوت العطرية تستخدم طبيياً كطارد للغازات المعوية، فتزيل الآم المغص والانتفاخات.
- بعض الزيوت طارد للديدان، مثل زيت الكسينوبوديوم.
- بعض الزيوت العطرية مثل الورد والياسمين تستخدم في صناعة مواد التجميل والعطور والصابون.
- بعض النباتات العطرية تستعمل لفتح الشهية، مثل الكمون والكزبرة، وغيرها.
- بعض الزيوت العطرية لها خاصية طرد الحشرات عن الإنسان.
- بعض الزيوت العطرية (نظرا لرائحتها وطعمها المقبول) تضاف إلى المستحضرات الدوائية، وخصوصاً أدوية الأطفال. كما تضاف إلى الحلوى المشروبات الغازية بعض أنواع المأكولات. [10]

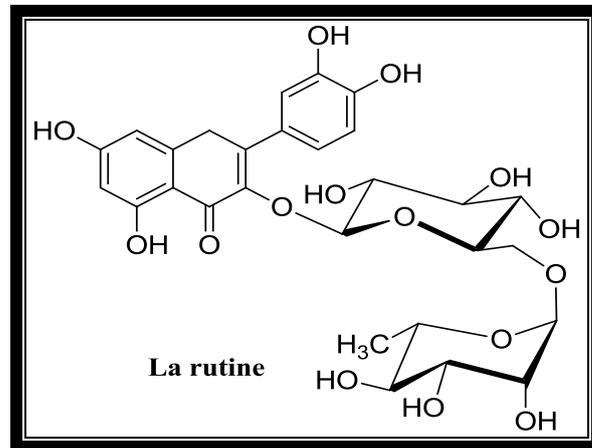


الصورة 20: البنية الجزيئية لبعض المركبات التاربينية المكونة للزيوت الأساسية

(3) مركبات فينوليكية:

الفلافونويدات (Flavonoïdes):

هي عبارة عن صبغات نباتية توجد في كثير من النباتات على هيئة متعدد الفينول مع تواجد مجموعات الهيدروكسيل الحرة أو المرتبطة مع مركبات سكرية، وهي واسعة الانتشار في الطبيعة إذ تتواجد في جميع أعضاء النباتات، كما تساهم في إعطاء النكهة والطعم واللون الجذاب للكثير من الفواكه والخضراوات. الفلافونويدات لها أنشطة بيولوجية هامة، فهي مضادة للميكروبات، الأكسدة، السرطان والالتهاب [14]. على سبيل المثال نجد أن مركب الروتين (La rutine) (الصورة 21) فلافونيد موجود في نبات الحنطة السوداء، والليمون الحامض، هو المسؤول على تقوية جدران الشعيرات الدموية [12].

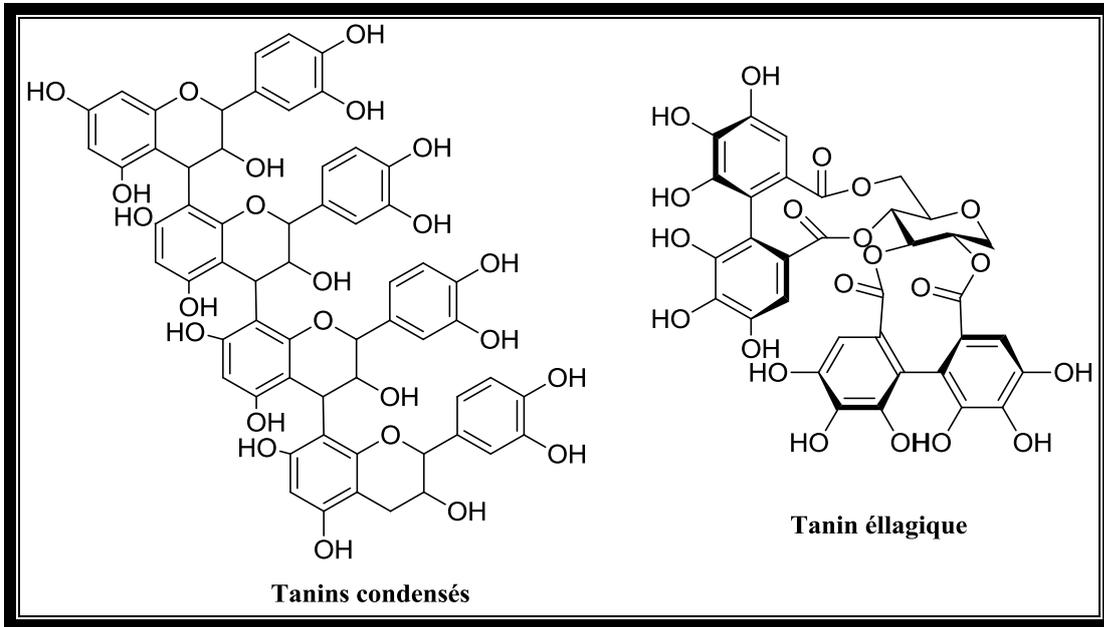


الصورة 21: البنية الجزيئية لمركب الروتين (La rutine)

العفص (Tanins):

تكون التانينات، التي تسمى بالمواد القابضة، مجموعة من المركبات ذات التركيب الكيميائي المُعقد (الصورة 22)، وتوجد بكثرة في المملكة النباتية لدرجة لا تكاد تخلو فصيلة من فصائل النباتية من نوع من أنواعها. وأثبتت البحوث أن التانينات تتكون من تجمع بعض الفينولات البسيطة مع بعضها البعض. وتوجد التانينات في النباتات عادة مركزة في أجزاء معينة، خصوصاً الأوراق والسوق والفلق. وتوجد عادة في الثمار غير الناضجة، ولكنها تختفي عادة عندما يتم نضج الثمرة [10].

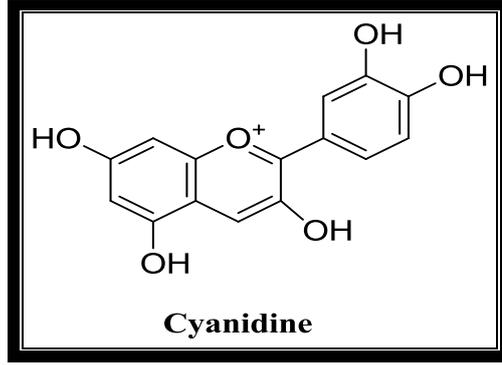
ومن أهم فوائد التانينات للإنسان استعمالها في عمليات دبغ الجلود. وعندما تتحد التانينات بالمواد البروتينية الحية تحدث التأثير القابض على الأمعاء، كما تستعمل في علاج الجروح السطحية والحروق فتعمل على وقف النزيف نظراً لمفعولها القابض، إضافة إلى تأثيرها المُطهر [10].



الصورة 22: البنية الجزيئية الأساسية للتانينات من النوع: و Ellagique Condensés

الأنثوسيانين (Anthocyanes):

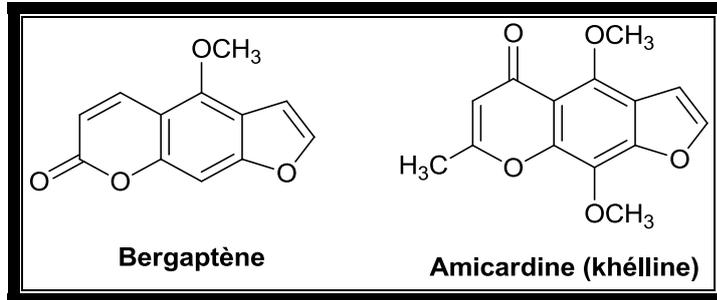
هذا النوع من المركبات المتعددة الفينول، هو المسؤول على اللون الأزرق أو الأرجواني أو الأحمر للزهار والفاكهة، فهي تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. ويحتوي العليق والعنب على كميات وافرة من الأنثوسيانينات (الصورة 23) [12].



الصورة 23: البنية الجزيئية لمركب الأنثوسيان: Cyanidine

الكومارين (Coumarines):

توجد الكومارينات بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتنشعب أفعالها كثيرا، فكومارين الحندقوق الحقلي، يرقق الدم فيما يستخدم البرغابتن (فيرانوكومارين) الموجود في الكرفس كواق من الشمس، والخلين (فيرانوكروم) الموجود في الخلة يحتوي على مواد لها القدرة على توسيع وارتخاء الأوعية الدموية، وتقليل تقلصات القلب، وفتح المجاري الهوائية في الرئتين، وزيادة الكوليسترول الجيد (الصورة 24). تمتاز هذه المادة بخصائصها المضادة للبكتيريا والميكروبات، وبالتالي الاستفادة منها لمهاجمة العدوى [12].



الصورة 24: البنية الجزيئية لمركبي الكومارين: Bergaptène و Amicardine

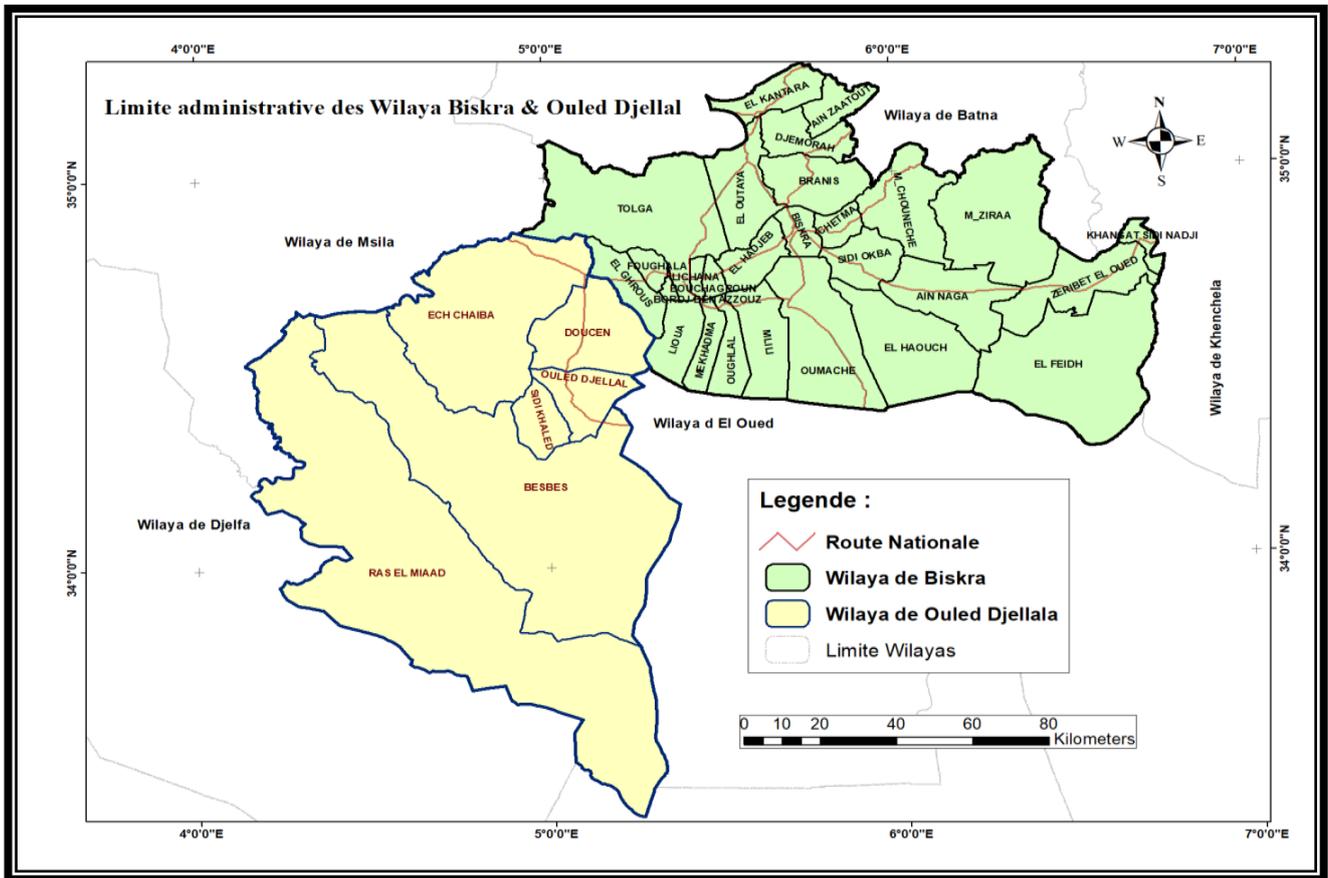


الفصل الثاني
دراسة منطقة بسكرة
من حيث الموقع، المناخ
والغطاء النباتي

1. الموقع الجغرافي لولاية بسكرة وحدودها

تقع ولاية بسكرة في الناحية الجنوبية الشرقية للبلاد؛ تحت سفوح كتلة جبال الأوراس، التي تمثل الحد الطبيعي بينها وبين الشمال، وتتربع على مساحة تقدر بـ 21 509.80 كلم² وتضم 33 بلدية و12 دائرة ويحدها:

- ✚ ولاية باتنة من الشمال.
- ✚ ولاية مسيلة من الشمال الغربي.
- ✚ ولاية خنشلة من الشمال الشرقي.
- ✚ ولاية ولاد جلال من الجنوب الغربي.
- ✚ ولاية الوادي من الجنوب الشرقي.
- ✚ ولاية ورقلة من الجنوب [15].



الصورة 25: خريطة توضح ولاية بسكرة وحدودها

2. مناخ ولاية بسكرة

يمتاز مناخ بسكرة بعدة خصائص فرضتها عوامل طبيعة المنطقة، وقوعها جنوب شرق البلاد وتباين المدى الحراري بين ارتفاع المنطقة بـ 122 متر على مستوى سطح البحر أعطي لبسكرة مناخ خاص حيث يتميز بدرجات الحرارة المرتفعة والجفاف خلال فصل الصيف وبالبرودة والجفاف أيضا في فصل الشتاء. يعد تساقط الأمطار نادرا بالمنطقة على مدار السنة إلا أنها تستقبل كمية معتبرة خلال فصل الخريف خاصة في شهر سبتمبر مما يسبب غالبا انجراف التربة مناخ [15].

(أ) الحرارة:

على ضوء دراسة "سلتزار" المناخية، فإن متوسط درجة الحرارة لولاية بسكرة خلال 2020 يقارب 23 °م، حيث سجلت درجات الحرارة القصوى المتوسطة 35,3 °م في شهر أوت والدنيا المتوسطة قدرت بـ 12,2 °م خلال شهر جانفي [15]. كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول 01: متوسط درجة الحرارة القصوى والدنيا لولاية بسكرة خلال سنة 2020.

المعدل	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	الشهر
23,4	13,3	18,7	22,3	28,8	35,3	34,6	31,8	28,1	22,1	17,6	16,2	12,2	درجة الحرارة

(ب) الأمطار:

إذا أخذنا بعين الاعتبار معدلات الأمطار خلال 25 سنة الأخيرة، فإن بسكرة تقع في منطقة 0-200 ملم ما عدا المناطق الجبلية أو في السنوات الممطرة. غير أن معدل الأمطار هذا ليس مؤشر قويا على مناخ المنطقة إذ أن كمية وكيفية سقوط هذه الأمطار مهمان جداً. قد تكون 60 إلى 70% من كمية الأمطار محصورة في الفصل البارد تنزل على شكل أمطار غزيرة إلى طوفانية تسبب انجرافاً للتربة وأضراراً للزراعة [15].

3. أهم النباتات الطبية والعطرية لولاية بسكرة

تشكل منطقة بسكرة رابطاً رئيسياً بين شمال وجنوب وغرب الجزائر "بوابة الصحراء" مما جعلها من المناطق الجافة وشبه القاحلة. وبالتالي تسمح هذه الخصائص المناخية الحيوية بتحديد نوعية النباتات الطبيعية وتوزيعها بالمنطقة. ان معرفة النبتة معرفة حقيقته بوصفها وتحديد خصائصها وضبط مميزاتها واسمها يعد أساس البحث العلمي الصحيح الذي يسمح برفع الغموض وعدم التمييز بين النباتات المتشابهة. ولا يخفى مال هذا الغموض من آثار سلبية علي تعاطيها واستعمالاتها [16]. فيما يلي نعرض بعض وأهم النباتات الطبية والعطرية (الاسم العلمي والشائع، وصفها، منافعها ومضارها ان وجدت) الشائعة والمتداولة في أغلب الوصفات والعلاجات الطبية الشعبية لمنطقة بسكرة وضواحيها:



الصورة 26: نبات العطرشة

✚ نبات العطرشة

الاسم العلمي: *Pelargonium graveolens*

الاسم العربي: العطرشة، العطرية، العطرة.

الاسم المحلي: العطرشة.

وصف للنبات: عشبة العطرة هي عشبة مزهرة دائمة الخضرة، يتم

استخدامها في علاج بعض الأمراض الجلدية والباطنية [17]. تتميز

بأزهارها الحمراء أو الوردية ورائحة خاصة، وخشونة سيقانها وثمارها

على شكل منقار طائر [5].

موقع تواجدها: عين زعوط.

الجزء المستخدم: جميع أجزاء النبات ما عدا الجذور.

العناصر الفعالة: الزيت الأساسي.

المنافع:

- يساعد زيت عشبة العطرة في طرد السموم المختلفة.
- يقوم زيت العشبة بتنشيط ردادات الفعل الالتهابية المختلفة.
- يساعد زيت العشبة في علاج المشكلات الجلدية مثل الأكزيما وحب الشباب.
- استخدام زيت عشبة العطرة موضعياً من خلال تدليكه على الجلد للتخفيف من الام وتشنجات العضلات.
- تقدم عشبة العطرة منافع أخرى تتمثل في: علاج الأرق، علاج البواسير، علاج الغثيان [17].

المخاطر:

يوجد عدة محاذير يجب الأخذ بها قبل البدء باستخدام عشبة العطرة، منها الآتي:

- ✓ يعد استخدام زيت العشبة بشكل موضعي امناً، إلا أنه عند تطبيقه على الجلد يجب تخفيف الزيت بزيت آخر مثل: زيت جوز الهند، أو زيت الزيتون.
- ✓ يجب استشارة الطبيب المختص قبل استخدام العشبة داخلياً، خاصة من قبل الحوامل والأطفال وفي حال وجود أي مرض أوفي حالة تناول أدوية صيدلانية [17].



صورة 27: نبات لسان الثور.

✚ نبات لسان الثور

الاسم العلمي: *Borago officinalis*

الاسم العربي: لسان الثور، حمم.

الاسم المحلي: رمرام، لسان الثور.

وصف للنبته: نبات سنوي ينبت في الأراضي البور المشمسة، طول النبتة 60 سم. ساقه سميكة مغطاة بالوبر. أوراقه عريضة ومسننة. أزهاره زرقاء منتظمة على شكل نجمة [12].

موقع تواجدها: عين زعوط.

الجزء المستخدم: النبتة كاملة.

العناصر الفعالة: زيت أساسي، صابونين، صمغ، أحماض أمينية وفيتامينات، نيترات البوتاسيوم ...

المنافع:

النقيع: يؤخذ نقيع الأوراق في المراحل المبكرة للاضطرابات الرئوية أو حالات الزكام الحمية. يمكن للأمهات المرضعات أن يمزجنه مع الشمار لدر الحليب.

الصبغة: يؤخذ منها 10مل، ثلاث مرات في اليوم، كمقو بعد العلاج بالسترويدات ولمحاربة الضغط والإجهاد.

العصير: تعصر الأوراق الطازجة وينزع منها اللب ثم يؤخذ 10مل من العصير ثلاث مرات في اليوم، لحلات الاكتئاب، والحزن.

الدهون (مرهم): يخفف عصير الأوراق بالمقدار عينه من الماء، ويستعمل لمعالجة الجلد الجاف المهيج أو الطفح الجلدي العصبي.

البرشامات: يؤخذ يوميا 500مغ من الزيت (يؤخذ من البذور) بشكل برشامات، كعلاج إضافي (مكمل) للإكزيمة أو التهاب المفاصل الرثياني (الروماتيزمية). والزيت مفيد أيضا في بعض حالات عدم الانتظام الحيضي ولمعالجة متلازمة الأمعاء الهيجية أو كدواء يستعمل في الإسعافات الأولية الطارئة لحالات السكر المعوق (يؤخذ منه غرام واحد).

الشرايب: يؤخذ شراب محضّر من نقيع الأزهار كمقشع في حالات السعال يمكن خلطها مع أزهار البوصير المخملي أو الخطمي [8].

المخاطر: هناك بعض الحالات التي يجب الحذر فيها عند استخدام عشبة لسان الثور نذكر منها:

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف قد يزيد زيت لسان الثور من مدة النزيف، وخطر الإصابة بالكدمات والنزيف، لذلك يحذر من استعمالها عند اجراء العمليات الجراحية لذلك يجب التوقف عن تناولها قبل أسبوعين على الأقل من موعد الجراحة المقرّر. وفي حالة الأشخاص الذين يعانون امراض في الكبد قد تزيد منتجات لسان الثور التي تحتوي على البايروليزيدين من سوء مرضهم [18].

✚ نبات شوك الجمل

الاسم العلمي: *Silybum marainum* L.

الاسم العربي: شوك الجمل

الاسم المحلي: شوك مريم، شوك النصاري، حرشيف بري.

وصف للنبتة: نبات ثنائي الحول ينبت في الأراضي الجافة والصخرية. يتراوح

ارتفاعه ما بين 30-150 سم. ساقه منتصبه وقوية. أوراقه كبيرة، مسننة، خضراء

لامعة، ومغطاة بالأشواك. أزهارها أرجوانية ذات رؤوس مزهرة [12].

موقع تواجدها: عين زعوط، الحاجب، زريبة الواد، طولقة، ليوة.

الجزء المستخدم: الرؤيسات.

العناصر الفعالة: درست النبتة حديثا ووجد أنها تحوي على فلاونيدات عديدة وقلويات [16]، تحوي أيضاً زيت عطري،

هستامين، سيليمارين، تيرامين، الدبغ، بروتينات، دهنيات، سكريات، مادة مرّة [12].

المنافع: مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، مضاد للحساسية، منشط، رافع لضغط الدم، منشط للأوردة، منظم لعمل الجهاز

العصبي المستقل أو النباتي ونافعة للشلل الخدي أي ما يعرف لدى القدماء بالقوة [12]، [16].

الاستعمال الداخلي: قاطع فعال لنزف الدم الخارجي أو الداخلي، يوصف أيضاً كمنشط ومنظم للجهاز العصبي النباتي (حالة

خفقان القلب) وكذلك لحالات انخفاض الضغط، والقصور الكبدية، والربو، والدوالي، والبواسير، وحساسية الربيع [12].

المخاطر: قد تسبب عشبة شوك الجمل بالإصابة برد فعل تحسسي شديد بالأخص لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية من

النباتات الأخرى في العائلة النجمية، مثل: الأقحوان. كما قد يعاني الشخص من بعض الآثار الجانبية الأخرى، مثل: انتفاخ البطن

والإسهال [17].



الصورة 28: نبات شوك الجمل.



الصورة 29: نبات البابونج

✚ نبات البابونج

الاسم العلمي: *Camomille romaine* أو *Chamaemelum nobile*

الاسم العربي: البابونج، زهرة البابونج، البابونج الروماني، بابونج الطيور.

الاسم المحلي: بابونج.

وصف للنبات: عشبة معمرة ذات جذر ليفي قوي، سيقانها ممددة عند نموها في

البراري إلا أنها في البساتين أكثر انتصاباً. يبلغ طولها تسعة إنشات تقريباً وهي

مستديرة مجوفة مُسَلِّمة وزغبية. أوراقها خضراء شاحبة اللون، ريشية الشكل، وهي

بدون سويقة، وريقاتها كالخيوط؛ تنتهي كل زهرة من أزهارها برؤوس أصغر حجماً

من زهرة الربيع إلى حد ما، وهي ذات لون أصفر أو أبيض [19].

موقع تواجدها: عين زعطوط.

الجزء المستعمل: الأزهار.

العناصر الكيميائية: زيت طيار (يتضمن أزولينات)، الفلافونويدات (تشمل على روتين)، حمض الفاليريانيك، كومارينات، حموض

التننك، الساليسيلات، غلوكوزيدات السيانوجينيك [8].

المنافع:

النقيع: يؤخذ نقيع الأزهار لمعالجة متلازمة الأمعاء الهيجية وضعف الشهية وعسر الهضم. يشرب فنجان منه عند المساء للأرق

والقلق والإجهاد. يمكن إضافة 200 إلى 400 مل من النقيع المصفى إلى ماء حمام الطفل عند المساء لمساعدته عند النوم.

الصبغة: تستعمل للأمعاء الهيجية والأرق والتوتر.

المرهم: يستعمل للسعات الحشرات والجروح والإكزيما المثيرة للحكة وأيضاً للتهيج الشرجي والفرجي.

سائل المضمضة: يستعمل النقيع لمعالجة التهابات الفم.

غسول العين: تحل من 5 إلى 10 نقاط من الصبغة في بعض الماء المقطر الساخن وتستعمل لمعالجة الالتهابات الملتهمة أو

العيون المتعبة.

الاستنشاق: تضاف ملعقتان صغيرتان من الأزهار إلى طست من الماء المغلي ويتم استنشاق البخار المتصاعد لمعالجة البلغم

وحصى الكلى والربو والتهاب القصبات.

الدهن بالزيت العطري: لمعالجة الإكزيما، يمسح بدهن محضر من 5 قطرات من زيت البابونج في 50 مل من المشتركة المقطرة.

الاستنشاق بالزيت العطري: توضع 2 إلى 3 قطرات من الزيت في صحن صغير من الماء الفاتر ويترك الصحن في غرفة النوم

أثناء الليل [8].

المخاطر:

✓ لا يستعمل الزيت العطري أثناء فترة الحمل لأنه منشط رحمي.

✓ قد يتسبب البابونج بالتهاب جلدي تماسي [8].

✚ نبات الخزامى



الصورة 30: نبات الخزامى

الاسم العلمي: *Lavandula stoechas L.* أو *Lavandula*

الاسم العربي: الخُزامي أو خيربي البرّ.

الاسم المحلي: الخُزامي.

وصف للنبتة: نبات قوي نشط، ينمو في الأراضي الجافة الكلسية المشمسة، يتراوح طوله ما بين 30-60 سم. هو نبات طفيلي فروعه منتصبّة، الأوراق رمحية مسننة، رمادية إلى خضراء. الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبله [12].

موقع تواجدها: عين زعوط، مدينة بسكرة.

الاجزاء المستعملة: الأزهار والأطراف المزهرة.

العناصر الكيميائية: زيت عطري غني بالكافور، كومارين [12].

المنافع:

النقيع: يؤخذ النقيع لحالات الإنهاك العصبي والصداع الناتج عن التوتر أو أثناء الوضع، وهو مفيد أيضاً للمغص وعسر الهضم. يعطى نقيع مخفف (25% من قوته العادية) للرضع في حالات المغص والإثارة.

الصبغة: يؤخذ حتى 5 مل من الصبغة، مرتين في اليوم، لحالات الصداع والإكتئاب.

سائل للمضمضة: تستعمل الصبغة للمضمضة في حالات البخر (رائحة الفم).

الزيت العطري:

الرهم (الكريم): تضاف بضع نقاط من الزيت إلى رهم البابونج ويستعمل للإكزيمة.

الدهن: تضاف بضع نقاط من الزيت إلى قليل من الماء، ويستعمل السائل لمعالجة حروق الشمس والأماكن المكشوفة من الجلد.

زيت لفرك الصدر: يضاف 1 مل من الزيت و5 نقاط من زيت البابونج إلى 10 مل من الزيت الناقل (حامل) ويستعمل في حالات التشنج المرافقة للربو والتهاب القصبات.

غسول للشعر: تخفف من 5 إلى 10 نقاط من زيت الخزامى في بعض الماء ويغسل الشعر بهذا السائل لطرد القمل.

زيت للتدليك: يخفف 1 مل من زيت الخزامى في 25 مل من الزيت الناقل وتدلّك به المفاصل المؤلمة. تخفف 10 نقاط من الزيت العطري في 25 مل من الزيت الناقل وبدلك الصدغان وقفا العنق لمعالجة الصداع ويستعمل المزيج أيضاً لمعالجة ضربة الشمس أو لتقادي حروق الشمس.

الزيت المركز: يستعمل الزيت غير المخفف لعلاج لسعات ولدغات الحشرات [8].

المخاطر:

✓ يجب عدم تناول جرعات كبيرة من هذه العشبة أثناء فترة الحمل لأنها منشطة للرحم [8].



الصورة 31: نبات كف مريم

✚ نبات كف مريم

الاسم العلمي: *Anastatica hierochuntica L.*

الاسم العربي: كف مريم، شجرة العذراء، وردة أريحا، كف لآلة فاطمة بنت النبي، كمشة النبي، شجرة الطلق، الكمشة.

الاسم المحلي: كف مريم.

وصف للنبته: عشبة برية حولية، منبتها السفوح الصخرية الصحراوية ونجدها في

إقليم الحضنة بالجزائر. أهم صفاتها أنها منكمشة عند النضج، ساقها فرعاء تعلو حتى 20 سم. أوراقها صغيرة بيضوية الشكل مسننة الأطراف. أزهارها إبطية، عنقودية التجميع، بيضاء اللون. ثمارها بيضوية الشكل مزغبة، منقارية القمة، ذات مصارع منتهية بزائدة عرضية تحوي بزورا قليلة، منضغطة. وهي من النباتات المنطلقة إذا وضعت في الماء، ومنكمشة إذا كانت جافة [16].

موقع تواجدها: منطقة بسكرة.

الاجزاء المستعملة: النبته كليا وخاصة الأوراق والثمار.

العناصر الكيميائية: فلا فونيد، جليكوزينولات.

المنافع: قيل إن من خواص هذه العشبة أنها إذا نعت في الماء ثم شربت منه المرأة التي هي في حالة الطلق وضعت وأطلقت سريعا لذا سميت بعشبة الطلق وإذا سحقتم ثم ذرت على اللحم الزائد أزالته وعلى القروح أدملتها. وقيل أيضا أنها تزيل البواسير والبرص والبهق إذا استعملت كطلاء [16].

المخاطر:

تهيج المعدة، الغثيان، الطفح والحكة، صعوبة في النوم، زيادة الوزن، تغيير في تدفق الحيض (دم الحيض أو النفاس) [17].



الصورة 32: نبات الهندباء

✚ نبات الهندباء

الاسم العلمي: *Cichorium intybus*

الاسم العربي: الهندباء البرية.

الاسم المحلي: الهندباء البرية، اللعاعة.

وصف للنبتة: نبتة معمرة تنبت على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. يتراوح طولها ما بين 30-100 سم. ساقها صلبة ومنتصبة. أوراقها السفلى منقسمة عميقة التخريب ذات أسنان حادة، والعليا صغيرة متطاولة معانقة للساق مغطاة بالزغب. أزهارها زرقاء فيها نتوء [12].

الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذور.

موقع توأجدها: ولاية بسكرة.

العناصر الكيميائية: أملاح معدنية، غلوكوز، سكريات، دهنيات، أحماض أمينية، فيتامينات B وC وP وK ، إينولاز، إنتيبين، بروتينات.

المنافع: فاتح للشهية، مفرغة للصفراء، مساعدة على الهضم، منشطة، مدرة للبول، منقية للدم، مقاومة للحمى، ملينة للمعدة.

الإستعمال الداخلي: الهندباء منشطة ومقوية ومفيدة للكبد والكليتين والطحال. وهي مفيدة أيضاً لحالات الإمساك وقلة البول وإنحباس الماء في الأنسجة (œdème)، وعسر الهضم وفقر الدم.

الإستعمال الخارجي: للأمراض الجلدية والإكزيما [12].

المخاطر:

- ✓ غير مناسب للنساء المرضعات والحوامل في الشهور الاولى لأنه قد يسبب الإجهاض.
- ✓ غير مناسب للأطفال تحت سن السنتين.
- ✓ لا يمكن باي شكل من الأشكال تناوله من طرف الأشخاص الذين يعانون من المرارة.
- ✓ غير مناسب لمن لديه انسداد في القناة الصفراوية [20].

✚ نبات الصبار

الاسم العلمي: *Aloe vera*

الاسم العربي: الصبار، الصبر، الألوّة.

الاسم المحلي: الصبار، الألوفايرا.

وصف للنبتة: الألوفايرا غالباً ما تعرف بالنبتة المعجزة أو "الشافى الطبيعى".

تنمو بكثرة في المناخات الدافئة والجافة، ويخلط العديد من الناس بينها وبين

نبتة الصبار لكنها في الواقع من فصيلة الزنبق. وهو نبات معمر عصاري

(بمعنى أن أوراقه تحتوي كميات كبيرة من الماء) [17].

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الهلامة [8].

موقع تواجدها: ولاية بسكرة.

العناصر الكيميائية: أنتراكينونات (الويل وإيمورين). راتنجات، حموض التيتيك، والالوكتين B [10]. يحوي أيضاً على الجليكوبروتينات التي تساهم في الشفاء من خلال إيقاف الإلتهاب وتقليل الألم بينما تقوم السكريات المتعددة بتحفيز إصلاح ونمو البشرة مجدداً كما أن هذه المواد أيضاً قد تحفز جهاز المناعة [21].

المنافع:

الهلامة الطازجة: توضع الورقة المقطوعة مباشرة على الحروق والجروح والجلد الجاف والأحماج الفطرية ولسعات الحشرات، تُذوب ملعقتان صغيرتان كحد أقصى في كوب من الماء أو عصير فاكهة ويؤخذ الشراب ثلاث مرات في اليوم كعقار مقو.

المرهم: تقطع عدة أوراق للحصول على كمية كبيرة من الهلامة، ثم تغلى لتصبح معجوناً شديداً مخثراً. توضع في أوعية زجاجية مقللة وتحفظ في مكان معتدل البرودة لتستعمل فيما بعد كما الأوراق الغضة.

المخمر: تعرف هلامة الألوّة المخمرة مع العسل والتوابل تحت اسم كومارياسافا في الهند، وتستخدم كمقو في حالات فقر الدم والضعف في الوظيفة الهضمية واضطرابات الكبد.

الاستنشاق: تستخدم الهلامة كمنشوق بخاري في حالات احتقان القصبات.

الأوراق:

الصبغة: يستعمل 1 إلى 3 مل من الصبغة في الجرعة الواحدة لفتح الشهية أو لمعالجة الإمساك.

المسحوق: يستعمل من 100 إلى 500 مغ في الجرعة الواحدة، أو في شكل برشامات، كمسهل في حالات الإمساك المستعصية ولتنشيط تدفق الصفراء [8].

المخاطر: استخدام الألوفايرا عبر الفم كملين قد يسبب تقلصات حادة في الأمعاء أو رغبة في القيء كما لا يجب استخدامه للحوامل حيث أنه قد يسبب تقلصات في الرحم ومن ثم يسبب الإجهاض، ولا يجب إطلاقاً إعطاء الألوفايرا للأطفال عبر الفم. بسبب آثار صبار الألوفايرا على الأمعاء (كملين)، فالألوفايرا يمكن أن يتداخل ويقلل امتصاص أي دواء. تحدث مع طبيبك إذا كنت تخطط لتناول صبار الألوفايرا عن طريق الفم [21].



الصورة 33: نبات الصبار

✚ نبات لسان الحمل

الاسم العلمي: *Plantago*

الاسم العربي: لسان الحمل، السنائي، آذان الجدي، مصاصة.

الاسم المحلي: لسان البقرة، لسان الحمل.

وصف للنبات: نبات معمر، يعيش على حواف الطرق والأراضي وهو على 3 أنواع. يصل طول النبتة حوالي 10-60 سم. السنابل المزهرة أطول من الأوراق.

الأوراق مضلعة. الأزهار على شكل سنبل [12].

الأجزاء المستعملة: الأوراق والبذور.

موقع تواجدها: عين زعوط.

العناصر الكيميائية: لعاب نباتي، سكريات، دبغ، أملاح معدنية، كبريت [12].

المنافع:

العصير: تعصر الأوراق الطازجة ويؤخذ من عصيرها 10 مل، ثلاث مرات في اليوم، لمعالجة الأغشية المخاطية الملتهبة في

حالات التهاب المثانة والإسهال واخماج الرئة. كما يستعمل العصير للغرغرة في حالات التهاب الحلق والتهاب الفم أو اللثة.

الصبغة: من الأفضل تحضيرها من الأوراق الطازجة إذا كان ذلك ممكنا. الصبغة مفيدة في معالجة المخاط الغزير، كما في

التهاب الأنف الأرجي.

الكمادة: توضع الأوراق الغضة على لسعات النحل والجروح البطيئة الالتئام.

المرهم: تمسح به الجروح والحروق والبواسير.

الغسول: يستعمل العصير لمداواة التهابات والتقرحات والجروح.

الشراب: يؤخذ شراب محضر من العصير لمعالجة السعال، خصوصا إذا ما كان الحلق متقرحا أو ملتهبا.

النقع: لمعالجة الإمساك، يسكب فنجان من الماء المغلي فوق ملعقة كبيرة من أي من نوعي البذور. يشرب المزيج باردا عند

المساء [8].

المخاطر: الآثار الجانبية التي يمكن أن يسببها لسان الحمل هي: الإسهال وانخفاض ضغط الدم، يمكن أن يسبب الحساسية للجلد،

يؤثر على الرحم ويزيد من فرصة الإصابة بالإجهاض، أما الأشخاص الذين يعانون من حساسية للبطيخ يجب تجنب تناول نبات

لسان الحمل [17].



الصورة 34: نبات لسان الحمل



الصورة 35: نبات القراص

🌿 نبات القراص

الاسم العلمي: *Urtica dioica L.* أو *Ortie*

الاسم العربي: القراص، المُحرق، القراص الكبير.

الاسم المحلي: الحريق، القراص.

وصف للنبته: ينبت في الأراضي البور، قرب المنازل، ساقه منتصبه،

معمرة. الأوراق خضراء، مسننة، مستدقة الرأس، مويّرة. الأزهار خضراء

مصفّرة، منتظمة على شكل عناقيد [12].

الأجزاء المستعملة: الأوراق، البذور، الجذور.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: هستامين، حمض الفورميك، اسيتيل كولين، سروتونين، غليكوكينونات، معادن كثيرة (منها السليكا)، فيتامينات

B.A و C، حموض التنيك [8].

المنافع:

الأجزاء الهوائية

النقيع: يؤخذ لتبنيه وتنشيط الدورة الدموية ولتنظيف الجسم في حالات التهاب المفاصل الرثية (الروماتزم) والنقرس والإكزيمة. ويدر

النقيع أيضا الحليب لدى الأمهات المرضعات.

الصبغة: تستعمل مع أعشاب أخرى لاضطرابات التهاب المفاصل ومشاكل الجلد والنزف الرحمي الغزير.

الرفادة: تنقع قطعة قماش في الصبغة ثم تستعمل على شكل رفادة لمعالجة المفاصل الملتهبة المؤلمة والنقرس والألم العصبي

والالتواء (الالتواءات العضلية المفاجئة) والتهاب الوتر وعرق النسا.

المرهم: يوضع على البواسير.

الغسول: يستعمل لغسل الحروق ولسعات الحشرات والجروح.

العصير: تعصر النبتة الطازجة بكاملها ويستعمل العصير بمثابة مقو فعال يستعمل لحالات الضعف وفقر الدم ولتلطيف اللسعات

أو الحروق، يوصف العصير أيضا لمعالجة قصور القلب المصحوب بوذمة.

المسحوق: يتم استنشاق مسحوق الأوراق بمثابة سَعوط لمعالجة الرّعاف.

غسول للشعر: يستعمل المغليمن الجذور كغسول للشعر لمعالجة القشرة وتساقط الشعر [8].

المخاطر: قد يسبب القراص الإجهاض، وذلك ليس مؤكداً، لكن الأفضل تتجنبه أثناء فترة الحمل. قد يتفاعل القراص بشكل سلبي

مع بعض الأدوية، مثل: مميعات الدم، وأدوية ضغط الدم المرتفع، ومدزّات البول. لا يفضل تناول القراص مع أي مكملات غذائية

تحتوي على خلاصات أعشاب أخرى، خوفاً من حصول تفاعل محتمل [17].



الصورة 36: نبات اليانسون

🌿 نبات اليانسون

الاسم العلمي: *Pimpinella anisum* أو *Anis vert*

الاسم العربي: اليانسون، الأنيسون، بسباس شامي، حبة حلاوة، زنيان.

الاسم المحلي: حبة حلاوة، اليانسون.

وصف للنبات: مصري الأصل، يبلغ إرتفاعه 40 سم، مع سيقان مستقيمة

وفارغة. أوراقه مسننة، يحمل أزهارًا خيمية صغيرة بيضاء [12].

الأجزاء المستعملة: ثماره أو بذوره.

موقع تواجدها: عين زعوط، زريبة الواد.

العناصر الكيميائية: خلاصة (أنيثول، ميثيل شافيكول، تربين) [12].

المنافع :

الإستعمال الداخلي: يفتح الشهية وينشط الهضم. يوصف لحالات الإنتفاخ الناجم عن تجمع الغازات، وبلع الهواء بشكل مفرط، وعسر الهضم، والتقيؤ، والغثيان، وهو مفيد للمرأة المرضع (ينشط إنتاج الحليب)، ولتنشيط القلب، وفي حالات التشنج، والسعال [12].

الإستعمال الخارجي: للرضوض، يستعمل النقيع منه على شكل كمادات [12].

المخاطر:

- ✓ يجب الحذر من الإفراط في تناوله أثناء فترة الحمل، واستشارة الطبيب حول الكمية المناسبة التي يجب تناولها.
- ✓ يمكن أن يشكل بعض الأضرار ويكون غير آمن عند وضعه على فروة الرأس مع الأعشاب الأخرى على المدى القصير.
- ✓ يمكن أن يسبب اليانسون الحساسية عند بعض الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأعشاب التي تشبه اليانسون مثل الكراوية، الكرفس، الكزبرة، الكمون.
- ✓ يمكن أن يساهم اليانسون في انخفاض في نسبة السكر بالدم.
- ✓ في بعض الأحيان، يحل اليانسون محل هرمون الاستروجين في التأثير، وبالتالي يمكن أن يسبب الإصابة بحساسية الهرمونات مما يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، سرطان الرحم، سرطان المبيض، الأورام الليفية الرحمية، سرطان بطانة الرحم، لذلك يجب الابتعاد عن الإفراط في تناوله [22].

🌿 نبات البردقوش

الاسم العلمي: *Origanum majorana*

الاسم العربي: المرقدوش، مرزنجوش، مردكوش، حبق الفيل.

الاسم المحلي: البردقوش أو المرقدوش.

وصف للنبتة: نبات صغير ثنائي الحول، ساقه منتصبه ووريقاته تتشر على

شكل باقة. يصل طوله حوالي 30-50 سم. الأوراق مخملية بيضاوية رمادية.

الأزهار صغيرة وردية منتظمة على شكل سنبله [12].

الأجزاء المستعملة: أزهاره (الشبيهة بالسنبله).

موقع تواجدها: جميع أنواع الولاية.

العناصر الكيميائية: تريبين (الكرفاكول)، فيتامينات مثل فيتامين A و K، وبعض المعادن كالبيوتاسيوم والمغنيزيوم.

المنافع: مزيل للألم، مطهر، مضاد للتشنج، خافض للضغط، مُنوم [12]. يُساعد شرب شاي البردقوش يومياً لمدّة شهر على

تخفيف أعراض الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض من خلال تحسين مستويات الهرمونات لدى النساء المُصابات بهذه المشكلة،

بالإضافة إلى تحسين حساسية الإنسولين، وخفض مستويات هرمون الأندروجين (Androgène) في الجسم، وذلك بحسب إحدى

الدراسات التي نُشرت في مجلة Journal of Human Nutrition and Dietetics عام 2015.

المخاطر:

يؤدي الإفراط في تناول البردقوش إلى العديد من الأضرار مثل السرطان، واضطرابات الكلى، والكبد؛ وتهيج الجلد، وتورم العين،

والنعاس. وخفض مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكر. يمنع تناوله في عدة حالات وهي: الأطفال، والحوامل، والمرضعات

[20].



الصورة 37: نبات البردقوش



الصورة 38: نبات الكاليتوس

نبات الكاليتوس

الاسم العلمي: *Eucalyptus globulus*

الاسم العربي: أوكالبتوس كينا (الشام)، أوكالبتوس كروي، الكافور.

الاسم المحلي: كاليتوس.

وصف للنبته: موطنه الأصلي أستراليا، وينمو حتى إرتفاع 1000 متر. يبلغ إرتفاعه 25-35 مترًا. جذعه مستقيم، ذو قشرة ملساء رمادية. خشبه أحمر اللون. الأوراق مسطحة لماعة متدلّية لها أعناق أو ذنبيات. الأزهار بيضاء. الثمار على شكل كبسولة [12].

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت الكافور الطيارالذي يتكون أساسا من كيتونات تربينية.

المنافع:

النقيع: يسكب بعض الماء المغلي فوق بضع ورقات ويستنشق البخار المتصاعد لمعالجة الأخماج الصدرية.

الزيت العطري:

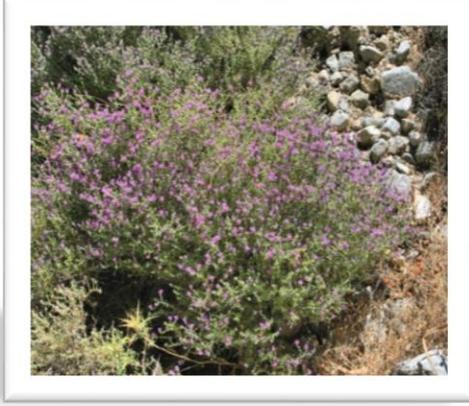
الرفادة: تتقع ضمادة أو قطعة قماش في 2 مل من الزيت المبعثر جيدا في 100 مل ماء، وتوضع على الإلتهابات والمفاصل المؤلمة والحروق.

سائل للغرغرة: تحل 5 نقاط من الزيت في كوب (كأس) ماء وتخلط جيدا ثم يستعمل المزيج للغرغرة في حالات خمج الحلق.

الإستنشاق: تضاف 10 نقاط من الزيت إلى قليل من الماء الساخن ويستنشق البخار المتصاعد لمعالجة الأخماج الصدرية.

الزيت: تخفف نقطتان من الزيت في 10 مل من زيت عباد الشمس ويوضع المستحضر على تقرحات الشفة. (الحلأ البسيط). يخفف حوالي 0,5 إلى 2 مل من الزيت العطري في 25 مل من زيت اللوز، ويفرك به الصدر في حالات الزكام وإلتهاب القصبات والربو والنزلة الوافدة. أو تخلط 10 إلى 20 نقطة من زيت الأوكالبتوس مع 10 إلى 20 من زيت اكليل الجبل وتضاف إلى 20 مل من النقيع الزيتي لنبته الفوقس الحويصلي أو من زيت اللوز لتسكين آلام الرثية [8].

المخاطر: يمكن أن يكون الزيت المخفف غير آمن ويتسبب في الإصابة بتسمم الأوكالبتوس، ويؤدي الى الأعراض التالية: الإختناق، ضعف العضلات، حرقة المعدة، آلام، الدوخة، غثيان، قيء وإسهال. ممنوع على مرضى السكر، مرضى الحساسية، والأطفال [23].



الصورة 39: نبات الزعتر

🌿 نبات الزعتر

الاسم العلمي: *Thymus vulgaris*

الاسم العربي: صعتر، الزعتر، صعتر.

الاسم المحلي: زعتر.

وصف للنبتة: يعيش الصعتر في الأراضي الجافة، والهضاب القاحلة. يصل طوله حوالي 10-30 سم. الساق متعرجة، ذات فروع منتصبية. الأوراق صغيرة، سنانية، لا عنق لها، مخملية بيضاء في الأسفل. الأزهار وردية أو بيضاء، سنبلية الشكل، تخرج من تحت إبط الأوراق الأكبر حجماً [12].

الأجزاء المستعملة: الساق المزهرة والأوراق.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت طيار، صابونينات، تريينات ثلاثية، فلافونينات، حموض التتنيك [9].

المنافع:

النقيع: يستعمل لأخماج الصدر ونوافض المعدة وهيجوية الأمعاء.

الصبغة: تستعمل لمعالجة الإسهال بالنوافض المعدية أو بمثابة مقشع في حالات الخمج الصدري.

سائل للغرغرة: يستعمل النقيع أو الصبغة المخففة لمعالجة التهاب الحلق.

الشرايب: يؤخذ شراب محضر من النقيع المعالجة السعال والأخماج الرئوية.

الزيت العطري: تذوب 10 نقاط من زيت الصعتر في 20 مل زيت اللوز أو زيت عباد الشمس ويؤخذ المزيج للأخماج الصدرية.

تحل 10 نقاط من الزيت في 20 مل ماء ويوضع المستحضر على لسعات الحشرات والجروح المخموجة. تضاف 5 نقاط منه إلى ماء الحمام في حالات الضعف والتهاب المفاصل. للتدليك تحل 10 نقاط من زيت الصعتر ومثلها من زيت الخزامي في 25 مل

زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويستعمل للآلام الرئوية وللوثء والإجهاد العضلي [8].

المخاطر: ومن الضروري تجنب الجرعات العلاجية من الصعتر وزيت الصعتر بأي شكل من الأشكال أثناء فترة الحمل لأن هذه العشبة تعمل على تنبيه وتنشيط الرحم. ويمكن لزيت الصعتر أن يهيج الأغشية المخاطية لذلك يجب تخفيفه كثيرا لجميع

الاستعمالات [8].

نبات الشيح



الصورة 40: نبات الشيح

الاسم العلمي: *Artemisia herba-alba* أو *Armoise blanche*

الاسم العربي: شيح، شيح أبيض، شيح الدراج.

الاسم المحلي: الشيح.

وصف للنبته: الشيح نبات عشبي بري معمر، من الفصيلة المركبة، لأوراقه رائحة عطرية قوية وطيبة، أوراق الكثير من أنواعه يغطيها زغب أبيض. يستعمل في الطب، ترعاه الماشية، ويصنف كحار يابس. ينبت في الأصقاع معتدلة المناخ في جميع أرجاء العالم في التربة الجافة وشبه الجافة [24].

الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأغصان، الأوراق.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: السانتونين، وأصماغ، وارتيميزين.

المنافع: يتم استخدام الشيح في علاج أمراض الجهاز الهضمي، ويتم استخدام أجزاء النبات كلها ما عدا الجذور. يعتبر الشيح علاج للإمساك والإسهال. الشيح أحد علاجات المغص وتشنجات الجهاز الهضمي. الشيح نبات طارد لديدان البطن، يخفف أو يقلل من القيء المستمر ويعتبر منقوع الشيح من المواد التي تحفز إنتاج وإفراز عصارة المعدة. يتم استخدام الشيح في علاج بعض آلام الظهر، يساهم الشيح في علاج التهابات المفاصل، يعد أحد الحلول المناسبة للمرأة التي تعاني من تأخر الدورة الشهرية فهو يقوم بتيسير نزول الدورة. الشيح يساهم في التخفيف من التشنجات والصرع لدى الأطفال. يعالج الوهن العصبي وحب الشباب والبثور التي تنمو على الجلد. الشيح يساعد في تنشيط الدورة الدموية. الشيح يحتوي على مادة الأرتيميسينين والتي تعتبر أحد العلاجات المستخدمة في علاج بعض أنواع السرطانات [20].

المخاطر: تعد مادة الثوجون من المكونات الرئيسية لعشبة الشيح، لذلك تصبح غير آمنة على البعض في حال الاستخدام مباشرة عن طريق الفم، ويتسبب تناولها من خلال الفم مباشرة مثل الإصابة بالضمور العضلي، أرق، كوابيس وصعوبة في النوم، تقيؤ، دوار، عطش، احتباس في البول، تنميل للأطراف، اضطراب في دقات القلب، الشلل، وحتى الموت. كما قد يتسبب استخدامه موضعياً على الجلد احمرار وحروق. ينصح المصابون بقرحة المعدة بتجنب تناول الشيح، ينصح بعدم تناوله بشكل مفرط، قد تتسبب نبتة الشيح برد فعل تحسسي لمن لديهم تاريخ بالحساسية، قد يتسبب تناول زيت عشبة الشيح بالفشل الكلوي ينصح بعدم تناول الشيح لمدة طويلة ومتواصلة [25].

✚ نبات الخياطة



الصورة 41: نبات الخياطة

الاسم العلمي: *Teucrium polium* L.

الاسم العربي: عشبة الخياطة، القسطن، القسطنان، القسطنان الأرجواني، باطونيا، حشيشة الريح، مسك الجن وهي نوع من الطرقيون تسمياً أيضاً جعيدة، قوتبية.
الاسم المحلي: خياطة الجراح.

وصف للنبات: عشبة برية معمرة مرة الطعم قليلاً من فصيلة الشفويات. تنمو في الأتربة الكلسية المهوية، والشقوق الصخرية والسفوح الجبلية الصخرية المشمسة بإقليم التل والنجود الجزائرية. وتعد من النباتات الجيدة لتثبيت التربة وحمايتها من الإنجراف.

سيقانها المربعة الشكل عديدة فارشة في الأول ثم منتصبية إلى حوالي 20 سم. فرعاء خاصة عند القمة، مستديرة في القاعدة، مكسوة بزغب صوفي مائل إلى البياض. أوراقها صغيرة، متقابلة، خيطية صغيرة، إبطية الإنتشاب، منعطفة الحواف، رمادية اللون، حاضنة الأغصان. إزهارها رؤيسي التجميع، متلبد، آثيفة. أزهارها صغيرة، لينة، مستديرة تظهر في شكل كويرات محشوة بزرا، عليها الشعر الأبيض طيبة الرائحة. سبلاتها بيضاء أو رمادية مصوفة خارجياً، مرطاء داخلياً، مسننة، خماسية البتلات المائلة إلى الصفرة تخلف بزورا دقيقة للغاية [16].

الأجزاء المستعملة: العشبة كاملة.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: الزيوت الطيارة، والسليروز، ماريبين، فلاونويد، عفس، فينول [17].

المنافع: تعد من أجود النباتات لتضميد الجروح والتئامها، وقيل إنها معززة للهضم، محللة للرياح، منقية للأرحام، مفتحة لإنسداد الكبد، مدرة للصفراء، النيتة كلها مصفية للدم ومطهرة وقابضة.

الأوراق: مسحوق الأوراق الجافة توقف النزيف وتلحم الجروح.

نقيع: ملعقة أكل لكأس من الماء المغلي، ثلاث مرات في اليوم.

صياغة: 50 قطرة قبل الوجبات الرئيسية [16].

المخاطر: من غير المعروف حتى الآن كيف تعمل هذه العشبة، وبما أنه لا يوجد العديد من الأبحاث العلمية التي تؤكد فوائدها فيجب الانتباه واستشارة الطبيب المختص قبل تناولها أو استخدامها. ينصح عادة الجميع بالابتعاد عنها، وبالأخص الحوامل والمرضعات. من المهم أن يتم تناولها بكميات صغيرة في حال رغبت بذلك، ومن الضروري أن يتم التوقف عن استخدامها واستشارة الطبيب في حال ظهور بعض الأعراض الجانبية، وأهمها: الشعور بالدوار، الصداع، الغثيان المترافق مع القيء أو بدونه [17].



الصورة 42: نبات وردة أريحا

✚ نبات وردة أريحا

الاسم العلمي: *Asteriscus pygmaeus*

الاسم العربي: وردة أريحا.

الاسم المحلي: النوقد، النسرين، أكبر من أبيه، كف فاطمة، كمشة النبي.

وبالأمازيغية: تاشرت، تافزة، تيشريت.

وصف للنبات: عشبة برية معمرة من فصيلة المركبات، مسكنها النجود

والصحراء. تتميز بقصرها وشكلها النجمي وتشعبها إبتداء من القاعدة ولا ساق لها، فروعها قليلة فارشة. أوراقها معنقة، كاملة، قصيرة. قنبيات زهرتها

عريضة، جامدة تتصلب عند النضج. ثمرتها اليابسة قنزعية في شكل مخروط مغشى بأصداف عديدة. تمتاز هذه النبتة الصحراوية بخاصية فريدة، إذ بإمكانها أن تتفتح مجددا وتعود إلى الحياة بسرعة، حتى وإن ذُبلت تماما وعانت الجفاف لأسابيع أو أشهر طويلة [16].

الأجزاء المستعملة: الرؤيسات.

موقع تواجدها: عين زعطوط.

العناصر الكيميائية: عفس [16].

المنافع: ملحمة ونافعة للبتور، والدمل ذرورا لمسحوقها، يقال إن النبات يمتص "الطاقة السلبية" من الجسم. ويتم استخدام

النشاي الناتج كمضاد للميكروبات لعلاج نزلات البرد والتهاب الحلق، تشرب النساء الماء الذي ينقع فيه النبات لتسهيل الولادة [16].

المخاطر: لا توجد مخاطر معروفة.

نبات القطف

الاسم العلمي: *Atriplex halimus*

الاسم العربي: السرمق، الملوخ، الحليم، القطف، الهرمس.

الاسم المحلي: القطف.

وصف للنبات: منبتها إقليم النجود في الأماكن الصخرية والانحدارات المالحة .

تعلو ما بين المتر والمترين وساقها قائمة، فرعاء، غزيرة العصارة اللزجة.

أوراقها رمادية اللون، متعاقبة، معنقة، أذينية، سميقة، كاملة، قلبية الشكل

قد يصل طولها حتى بعض السنتيمترات، نصلها عديد العروق، كثير التميعح، فضى اللون. إزهارها هامي الإرتكاز، عنقودي

التجميع المترخي. أزهارها صغيرة القد، صفراء اللون، تظهر فيما بين يوليو وسبتمبر. تخلف ثمارا جامدة كأنها سبلات بيضوية

الشكل مسطحة تحوي بزورا في شكل العدس [16].

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الثمار.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: صابونين [16].

المنافع: القطف من النباتات التي يرغب فيها كل من الإنسان والحيوان. فالطوارق مثلا وكذلك سكان النجود يأكلون أوراقه بعد

طبخها أو نيئة. ويعالجون به أمراض الجمال، ويصنعون من رماده الصابون. وفي أوربا يستعملون أوراق القطف إستعمال السبانخ

وقد يخلطونه ويطبخونه. قال ابن البيطار أن نفوذ القطف في البطن سريع لأن فيه لزوجة كلزوجة الملوخية ويؤكل بعد تغليته أو

تفويره ودهنه بالزيت. وإذا تضمد بأوراقه مطبوخة أو غير مطبوخة حلت الأورام. وإذا شرب بزره بماء القطران أبرأ من اليرقان.

وإذا استعمل مع الملح والعسل نقى المعدة. وإذا اكتحل ببزره مع مثله سكر نفع من جرب العين. وإذا تلطخ بورقه في الحمام

مرضوضا نفع من الحكمة. وإذا طبخ من بزره 10 غ في مقدار رطل ماء إلى أن ينقص النصف ثم يصفى ويسقى المرأة لإمتسك

المشيمة أسقطها وإن كان لها بها أيام، فإنه بليغ في ذلك مجرب [16].

المخاطر:

✓ حدوث بعض التشنجات للمعدة.

✓ استهلاك عشبه القطف لا يسبب أي أذى لجسم الإنسان، ولكن عندما يتم تسميدها بالأسمدة الغير طبيعية يسبب ذلك في

ان تصبح مادة النترات أكثر تركيزاً، وهذه المادة تتواجد في الأوراق.

✓ بذور عشبة القطف تعتبر سامة لاحتوائها على مادة الصابونين، ولكن امتصاص تلك المادة قليل وخاصة عندما لا

تُستهلك.

✓ عشبة القطف تحتوي على نسبة عالية من مادة (الأوكالسيت) واتحادها مع عنصر الكالسيوم يؤدي إلى ترسبه في الكلي

لذلك يمنع على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكلي وخاصة الذين تتكون عندهم حصى الكلى [26].



الصورة 43: نبات القطف



الصورة 44: نبات السرو

نبات السرو

الاسم العلمي: *Cupressus Sempervirens* L.

الاسم العربي: الصرول، الصعد، البستان، السرو.

الاسم المحلي: السرو.

وصف للنبات: شجرة تزيينية، تعلو من 20 إلى 30 متر، تجود في كل الأتربة

وتفضل الري، وكثيرا ما غرسها الفلاحون كسياج لصد الرياح عن حقولهم. وهي

شجرة فرعاء، جذعها يفرز صمغا عطريا أوراقها عروءة، فلسية، متقابلة، شديدة

الصغر، عابقة الخضر، مرصوصة على أربعة صفوف، رائحة الرائحة. أزهارها

طرفية وحيدة الشق والمسكن، والذكورية منها كثيرة الأسديات. ثمارها كويرات تتألف من قشور متراصة، ليفية جامدة مدرنة. بزورها

صغيرة مجنحة [16].

الأجزاء المستعملة: الثمار والأغصان الطرية والأوراق.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت عطري، عفس، كافور، حمض الفاليريانيك [16].

المنافع: معدلة للجهاز العصبي، وللشرايين والأوردة، مفيدة لوجع المفاصل، منقية للروائح الكريهة، قابضة، نافعة للبواسير،

والدوالي، والزكام، والبعث، وداء المفاصل، والتشنج وفتح الأرجل. وتستعمل خلاصتها أو صباغتها شرابا من 15 إلى 20 قطرة قبل

الأكل لإيقاف التبول في الفراش [16].

المخاطر: يفضل تجنب استخدام زيت السرو من قبل المرأة الحامل. يفضل تطبيق زيت السرو موضعياً على منطقة صغيرة من

الجلد إذا تم استخدامه للمرة الأولى، إذ قد يتسبب هذا الزيت برد فعل سلبي عند تطبيقه موضعياً على بعض أنواع البشرة [17].



الصورة 45: نبات السدر

نبات السدر

الاسم العلمي: *Frangula alnus*

الاسم العربي: السدر، النبق، الزفوف، الأرح، العناب، السنجد.

الاسم المحلي: السدر.

وصف للنبات: نبات السدر ينمو في الأماكن الرطبة والجافة من العالم،

وهي عبارة عن شجيرات شائكة يصل ارتفاعها إلى 10 أمتار

وهي ذات فروع متشابكة لونها ابيض مائل للصفرة،

وبها ثمار صفراء مائلة للحمرة قليلاً خاصة عندما تصل للجفاف، أما سطح

هذه الثمار ملساء ناعمة، وأسفلها مغطى بالزغب وهي حادة الرأس أما عروقها فتتميز أنها بارزة [18].

الأجزاء المستعملة: الأوراق والثمار.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: بروتين، رماد، كربوهيدرات، دهون، حديد، كالسيوم، فيتامينA، ثيامين، ريبوفلافين، غلوكوز، ألياف، سكريات [27].

المنافع: يمكن استخدام ثمار وورق السدر للحماية من أمراض السرطان المختلفة، خاصة سرطان الثدي، حيث يعمل السدر على التقليل من الخلايا السرطانية في الثدي. التقليل من تسمم الدم. تقليل الإصابة بعدوى الكبد الفيروسية، تقليل مستوى الدهون في الجسم [27].

المخاطر: يعمل السدر على خفض نسبة السكر في الدم، لذلك ينصح مرضى السكري بمراقبة نسبة السكر في الدم بعناية خاصة إذا تم شربه بكميات كبيرة. وينصح أيضاً بالتوقف عن أخذه قبل أسبوعين من العملية الجراحية لأنه يمكن أن يتداخل مع التحكم في سكر الدم أثناء الجراحة وبعدها، وقد يبطئ أيضاً من النظام العصبي المركزي مما يؤثر على فعالية أدوية التخدير. كما يمكن أن يسبب الحساسية للعديد من الأشخاص وخاصة المصابين بحساسية من اللاكتس. ومن غير المعروف حتى الآن مدى أمانه على الحوامل والمرضعات لذلك ينصح بتجنبه [18].

✚ نبات الخبيزة

الاسم العلمي: *Malva parviflora*

الاسم العربي: الخبازة البرية، الخبيزة.

الاسم المحلي: الخبيزة.

الفصيلة: الخبازية.



الصورة 46: نبات الخبيزة

وصف للنبته: نبتة ثنائية الحول، تعيش على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور الغنية بالأزوت. الساق منتصبه كوبرة. الأوراق خضراء مخملية، فصوصها تشبه راحة اليد وهي مسننة. الأزهار بنفسجية معرقة تظهر عند منبت الورقة بمعدل 2-4 زهرات [12].

الجزء المستخدم: الأزهار والأوراق.

موقع تواجدها: طولقة، عين زعطوط.

العناصر الكيميائية: لعاب نباتي، أنثوسيانات، فيتامينات A و b و C [12].

المنافع: وصفت الخبيزة (الخبيز) في الطب القديم بأنه يلين البطن ويدر البول، وخاصة قضبانه فهي نافعة للأمعاء والمثانة. بذره أنفع للثة وخشونة الصدر. وورقه ينفع في تسكين السعال، وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماً. وتستعمل ليخ العشبة الغضة والمهروسة لمعالجة القروح ويستعمل مغليها للمضمضة والغرغرة في التهاب اللوزتين والفم. يشرب مغليها لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (إسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين. ويعمل المغلي كالمعتاد وينسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (2-3) فناجين في اليوم [10].

المخاطر: قد يتسبب استهلاك الخبيزة بمشكلات في المعدة لدى بعض الأشخاص كحدوث الإسهال والتقيؤ وعسر الهضم والغثيان [18].

نبات الريحان



الصورة 47: نبات الريحان

الاسم العلمي: *Basilic* أو *Ocimum basilicum*

الاسم العربي: حبق، ريحان، حبق الرهبان، ريحان سليمان.

الاسم المحلي: حبق، ريحان.

وصف النبتة: نبات هندي الأصل، ساقه مستقيمة، بطول 30 سم.

أوراقه خضراء محددة الرأس بيضاوية. أزهاره بيضاء، تنتظم على شكل سنبله [12].

الجزء المستخدم: الأوراق.

موقع التواجد: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت طيار (يشمل الإستراغول)، حموض التنيك، كافور الحبق [8].

المنافع:

الأوراق الطازجة: تفرك بها لسعات الحشرات للتخفيف من الحكّ والالتهاب.

النقع: يحضّر نقيع من الحبق والقليل من دَنَب الأسد ويشرب بعد عملية الولادة مباشرة للحول دون احتجاز المشيمة في الرحم.

الصبغة: تحضّر صبغة من ورق الحبق والبطونيقا البرية والدُرقة لمعالجة الحالات العصبية أو مع الراسن والزوفا للسعال والتهاب القصبات.

العسل: يخلط العصير مع نفس المقدار من العسل ويستعمل لغسل المناطق المصابة بالسَّعة أو الحُكّة.

العصير: يخلط عصير الحبق بمغلي القرفة وكبش القرنفل لمعالجة النوافض (البرديات).

الشرباب: يمزج العصير بنفس المقدار من العسل ويستعمل لحالات السعال.

الاستنشاق: يسكب بعض الماء الغالي فوق الأوراق ويستنشق البخار لمعالجة زكام الرأس.

الزيت العطري: تضاف 5 إلى 10 قطرات من الزيت إلى ماء الحمام في حالات الإنهاك العصبي والتعب الذهني والسوداوية والقلق

والاضطراب. يستعمل الزيت المخفّف لمعالجة ضعف الأعصاب؛ ويمكن أيضاً استعماله على الجلد بمثابة طارد للحشرات. تخفّف

5 قطرات من زيت الحبق (أو الريحان) في 10 مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب

القصبات [8].

المخاطر: يحظر استعمال الزيت العطري خارجيا (أو داخليا) أثناء الحمل [8].



الصورة 48: نبات العرعار

نبات العرعار

الاسم العلمي: *Juniperus phoenicia L.*

الاسم العربي: العرعر الفينيقي، العرعر.

الاسم المحلي: عرعار.

وصف النبتة: شجر يعيش في الأراضي المشمسة، يتراوح ارتفاعه ما بين 50

سم و 5 م. الجذع مغطى بقشور خشنة، والأغصان على شكل حزمات.

الأوراق خضراء على شكل إبر حادة. الأزهار صفراء تجمع في ذيل صغير.

الثمار عنبية زرقاء داكنة [12].

الجزء المستخدم: الأغصان والأوراق والثمار.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت طيار، فلافونيات، مواد سكرية، غليكوزيدات، حموض التتيك، بودوفيلوتوكسين (عامل مضاد للورم)،

فيتامين C [8].

المنافع:

النقيع: يرشَّف نقيع غير مركَّز (15 غ من الثمار ل 500 مل ماء) لمعالجة اعتلالات المعدة البسيطة أو النوافض (البردبات،

القشعريرات) أو آلام الحيض.

الصبيغة: يؤخذ 2 مل ثلاث مرات في اليوم، لحالات الخمج البولي مثل التهاب المثانة، أو لتنشيط عملية الهضم.

الدهن: تخفف 10 قطرات من زيت العرعر و 10 قطرات من زيت الصعتر في 20 مل من زيت اللوز ويفرك الصدر بالمزيج في

حالات السعال المستعصية. أو تخفف 10 قطرات من زيت العرعر في 5 مل من زيت اللوز وتدلُّك بهذا المزيج المفاصل المصابة

بالتهاب.

الزيت: تضاف 5 نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لمعالجة التهاب المفاصل والنقرس والآلام العضلية [8].

المخاطر: من الضروري تجنّب العرعر أثناء الحمل لأنه منشط ومنبه للرحم. يمكن للعرعر أن يهيّج الكلى إذا ما استعمل لأمد

طويل، لذلك يجب عدم تناوله داخلياً لأكثر من ستة أسابيع متتالية، ويجب تجنبه تماماً في حال كانت الكلى مصابة بتضرر أو

تلف [8].



الصورة 49: نبات الكرفس

نبات الكرفس

الاسم العلمي: *Apium graveolens*

الاسم العربي: كَرْفَس، تراجيل.

الاسم المحلي: كرافس.

وصف النبتة: هو من سلالة الكرفس البري بعدما جرى تأصيله زراعياً [12].

الأجزاء المستخدمة: نبتة كاملة.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر كيميائية: زيت طيار، غليكوزيدات، فيرانوكومارينات، فلافونويدات [8].

المنافع:

النقع: لمعالجة التهاب المفاصل الرثياني والنقرس، تمرّج ملعقتان صغيرتان من بذور الكرفس مع ملعقة صغيرة من خشب الأبنياء ثم تضاف منه 1/2 ملعقة صغيرة إلى كوب المغلي.

الزيت: لمعالجة النقرس الموجه في القدم أو أصابع القدم؛ تضاف 15 قطرة من الزيت إلى طاس من الماء الفاتر.

صبغة الجذر: في الماضي، استعملت الصبغة في الدرجة الأولى كمدّر للبول في حالات فرط ضغط الدم والاضطرابات البولية، في تركيب أدوية التهاب المفاصل كما استخدمت كمنشط لعمل الكلية ومنظف للجسم.

العصير: تميع النبتة الطازجة بكاملها (البذور، الجذر، السوق والأوراق) ويشرب العصير لمعالجة التهابات المفاصل والمسالك البولية، مثل التهاب المفاصل الرثياني والتهاب المثانة والتهاب الإحليل وحالات الضعف العام والإنهاك العصبي [8].

المخاطر:

✓ قد يزيد البرغابتن الموجود في البذور من الحساسية الضوئية، لذلك يجب عدم استعمال الزيت العطري خارجياً عند التعرض لأشعة الشمس الساطعة.

✓ ينصح بتجنب استعمال الزيت وجرعات كبيرة من الجذور اثناء الحمل، لأنها تعمل كمنشط رحمي.

✓ يوصى بعدم شراء البذور المخصّصة للزراعة لأنها غالباً ما تكون معالجة بمبيدات الفطر [8].



الصورة 50: نبات البقدونس

نبات البقدونس

الاسم العلمي: *Petroselinum crispum*

الاسم العربي: المقدونس (البقدونس)، البقدونس الصّخري.

الاسم المحلي: معدنوس.

وصف النبتة: عشب حولي يصل ارتفاعه إلى 30 سم. وأوراقه خضراء مركبة مفصصة ومجزأة دقيقا غائراً ملساء غير مجعد، والازهار بيضاء اللون خيمية [10].

الأجزاء المستخدمة: النبتة بكاملها.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: كالسيوم، فسفور، حديد، منغنيز، كبريت، صوديوم، بوتاسيوم، اليود، النحاس، الكلوروفيل والأنزيمات وهو غني بفيتامين C [10].

المنافع: يساهم تناول البقدونس يوميا في دعم صحة الجهاز الهضمي ويرجع ذلك جزئياً إلى دوره في دعم الكبد، فهو يزيد من مستويات الجلوتاثيون المضاد للأكسدة الرئيسية في الكبد وتدعم أيضا أنزيمات مضادة للأكسدة الأخرى. وقد ثبت ان البقدونس يمكن أن يعمل على تجديد أنسجة الكبد بعد الأضرار الناجمة عن الأمراض المزمنة. يخفض مستويات الجلوكوز في الدم ويستخدم كعلاج بديل لمرض السكري من النوع الاول في بعض البلدان.

من المعروف أيضا أن البقدونس يعمل كمدر للبول ويقلل من ضغط الدم. يزيد من إفراز الصوديوم والماء من خلال البول وزيادة إعادة امتصاص البوتاسيوم في الكليتين. مفيد بشكل خاص لأي شخص يعاني من ضعف الدورة الدموية، تورم، السيلوليت، مشاكل القلب والأوعية الدموية الأخرى. تحتوي أوراق البقدونس الطازجة على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويد، الكاروتينات، حامض الأسكوربيك (فيتامين ج) وتوكوفيرول. تحمي هذه المكونات الجسم من الجذور الحرة التي يمكن أن تؤدي إلى السرطان [17].

المخاطر: تعتبر الأوراق والجذور آمنة وبالإمكان استهلاكها دون حدود وتخوف من حدوث تسمم، ولكن:

- ✓ الجزء الحساس فقط هو بذور البقدونس، فهذه تحتوي على الزيوت الأساسية التي يجب استهلاكها بطريقة مدروسة.
- ✓ قد يسبب استهلاك الحبوب الغثيان، الصداع، الحساسية لأشعة الشمس، إحداث الضرر مع مرور الوقت للكبد والكليتين.
- ✓ لا ينصح باستهلاك البقدونس للنساء الحوامل خوفا من تحفيز الولادة ولا للمرضعات خوفا من تجفيف الحليب [17].



الصورة 51: نبات الممتان

نبات الممتان

الاسم العلمي: *Thymelaea hirsuta*

الاسم العربي: ممتان.

الاسم المحلي: الممتان، لمتنان.

وصف للنبتة: لمتنان شجيرة صحراوية معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى مترين. السيقان متفرعة بكثافة ومغطاة بأوراق صغيرة (2-6 مم) متداخلة. النبات يحمل إما أزهاراً أحادية الجنس أو أزهار خنثى على أقدام مختلفة. الثمار عبارة عن

توت أصلع، تأكله الحيوانات. يستخدم الممتان في صناعة ورق الرسم المصنوع يدوياً ويستخدمه البدو في صناعة الحبال القوية. ينتمي الممتان إلى العائلة النباتية التي تضم أيضاً أشجار الرامين التي تزرع لخشبها الأبيض ونبات الغار الذي يزرع لأزهاره المعطرة. يمكن للجذور الممتان أن تمتد إلى عمق 3.5 متر، مما يساعد النبات الحصول على الماء في البيئات الصحراوية القاسية. و يوجد الممتان في شبه جزيرة سيناء و الصحاري العربية [21].

الأجزاء المستعملة: النبتة كاملة.

موقع تواجدها: لوطاية، عين زعوط.

العناصر الكيميائية: ستيرولات، تانين [21].

المنافع: استخدم نبات الممتان قديماً في الطب العربي لعلاج الدودة الدبوسية وكمسهل مائي قوي وكمنخم قوي، الأوراق المجففة المطحونة كانت تستخدم لعلاج التهابات الجلد واللحاء للمساهمة في شفاء الجروح لا يزال نبات الممتان يستخدم حديثاً للأغراض العلاجية كإزالة الأسنان الفاسدة حيث تغلى الأوراق في الماء ويتم المضغ به ثم بصفه مع الأسنان الفاسدة. كما يستخدم نبات الممتان لعمل الشامبوهات لإزالة القشرة. تستخدم عشبة الممتان لمنع الإجهاض لدى الإبل، حيث تسحق أوراق الممتان وتخلط مع الملح ثم يتم استخدام هذا الكمد لعنق الرحم لدى الإبل بعد التبويض على أمل أن عنق الرحم سوف ينقبض، وبالتالي يمنع الحمل من إجهاض الجنين. يقول الباحثون إنهم تمكنوا من فصل مادة ستيغماستيرون من نبات الممتان وستيغماستيرون هو الستيرويد تستخدم لتصنيع البروجسترون، وهو هرمون يستخدم في علاج الإجهاض المتكرر لدى البشر ولعل هذا هو السبب في إقبال بعض النساء على تعاطي تلك العشبة دون وصفة طبية.

يستخدم نبات الممتان في المغرب كنوع من الطب الشعبي لعلاج السكري، وفي دراسة حديثة ثبت أن بعض المواد في عشبة الممتان يخفض سكر الدم من خلال تثبيط امتصاص الجلوكوز في الأمعاء [21].

المخاطر: تصنف عشبة الممتان كعشبة سامة لذا لا ننصح بتعاطيها إلا وفق ما يراه لك الطبيب أو المتخصص وبجرعات محددة. كما يمكن أن تسبب زريعة ممتان حساسية لذلك لا يجب أن يتم تناولها بكمية كبيرة دون التأكد من عدم حدوث أي رد فعل تحسسي [21].



الصورة 52: نبات شجرة الزيتون

نبات شجرة الزيتون

الاسم العلمي: *Olea europaea*

الاسم العربي: شجرة الزيتون.

الاسم المحلي: شجرة الزيتون.

وصف للنبتة شجرة معمرة تميز بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، وتعيش في الأراضي الجافة والصخرية. والأوراق رمادية إلى خضراء دائمة. الأزهار منتظمة على شكل عناقيد عند منبت الورقة. الثمرة عبارة عن زيتونة خضراء ثم تصبح سوداء عند النضج [12].

الأجزاء المستعملة: الأوراق والقشرة.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: هتروزيد، فيتامينات B₁ و B₂ و PP و F و A ، حمض الغليكوليك [12].

المنافع مدر للصفراء، مدر للبول، خافض لمعدل السكر، خافض للضغط، ملين للمعدة، نافع للإمساك، نافع لتشقق الجلد واللسعات. تحضيرها يتم بنقع الأوراق أو القشرة بمعدل 15 غرام في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ النقيع بمعدل 3 فناجين في اليوم [12].

المخاطر: لا توجد مخاطر.



الصورة 53: نبات المريمية

🌿 نبات المريمية

الاسم العلمي: *Salvia officinalis* L.

الاسم العربي: المريمية، القصعين المخزني أو المرامية، قويسة، شافية، سواك النبي.

الاسم المحلي: المريمية.

وصف للنبته: هي معمرة، ودون شجيرة دائمة الخضرة، وسيقانها خشبية، وأوراقها

رمادية اللون، وأزهارها زرقاء إلى أرجوانية. للمريمية تاريخ طويل في الاستخدامات الطبية والطهي، وفي العصر الحديث أصبحت تزرع كنباتات زينة للحديقة [28].

الأجزاء المستعملة: النبتة كاملة.

موقع تواجدها: جميع أنحاء والولاية.

العناصر الكيميائية: زيت عطري طيار، صابونين، والفلافونويدات (الأبيجين والدايوسميتين، والليوتولين) وأحماض فينولية (حمض الوزميرنيك) صمغ، عفص، أحماض، أملاح، فيتامينات... [17].

المنافع: تعزيز القدرات العقلية والوقاية من الزهايمر، مضاد للالتهابات والحساسية، تعزيز صحة القلب وخفض الكوليسترول تعزيز صحة الجلد، تعزيز المناعة وتقويتها، تعمل على تعزيز الدورة الدموية. وفي قديم الزمان قام الصينيون بمقايضة عشبة المريمية نظراً لندرته في بلادهم وفائدتها القسوى قايضوها بأفخر أنواع الشاي، حيث كانوا يستعملونها في الطبخ وكانت تشرب مضافة إلى الشاي لتعطيه نكهة غنية ومحبية، وهي من النباتات الطبية القيمة، وتمتاز برائحتها العطرية الزكية ومن المزايا الصحية التي تتمتع بها هذه العشبة أنها توأم نبات النعناع لأنها من نفس فصيلته الشفوية (Labiatae)، وهي بالتالي تتمتع بقدرة كبيرة على المحافظة وضبط نسب الهرمونات المختلفة في الجسم، مثل علاج مشكلات الطمث وأعراض سن اليأس، وتسكين الآلام والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي وتنشيط الجهاز العصبي وهي تلعب دوراً مضاداً للأكسدة حيث تمنع أو تحد من الأكسدة التي يمكن أن تحدث داخل الجسم [17].

المخاطر:

- ✓ إن الإكثار من تناول المريمية يسبب ضرراً على الصحة وتناول ملعقة واحدة يومياً تعتبر كافية ولمدة شهر واحد فقط.
- ✓ على المرأة الحامل ألا تكثر منها في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ويفضل عدم استخدامها لأنها مدرة للطمث، وهي توقف حليب المرأة المرضع حيث تمنع إدرار الحليب لأنها توقف إفراز هرمون البرولاكتين المسؤول عن إفراز الحليب.
- ✓ لا تعطى للأطفال دون سن الثالثة عشرة.
- ✓ لا تعطى للأشخاص المصابين بمرض الصرع أو ممن لديهم إصابة في حالات التشنج [17].



الصورة 54: نبات الدفلى

نبات الدفلة

الاسم العلمي: *Nerium oleander L.*

الاسم العربي: الدفلى، دفلى مبذولة، حبن، حبين.

الاسم المحلي: دفلة.

وصف النبتة: شجيرة برية وتزيينية معمرة تعلو من مترين إلى أربعة أمتار.

تنبت في بطون الأودية بالخصوص في شكل سيقان عديدة متراسة.

أوراقها عروية متقابلة أو ضمية ثنائية أو ثلاثية التجميع معنقة تطول من 6 إلى

14 سم وعرض يقارب 2 سم. نصلها جامد رمحي الشكل، أخضر من فوق، رمادي من أسفل، معرق. أزهارها عديدة الألوان: حمراء، بيضاء، وردية، خماسية السبلات المتلاصقة لتشكل ما يشبه الأنبوب المفصص الطرف. خماسية البتلات والأسديات. أزهارها تخلف خرايب كأنها قرونا تطول نحو الشبر، محشوة بعروق شعرية حمراء، مثلثة الشكل، فإذا انتهى نضجها انقسمت إلى ثلاث أشاطر وخرج من داخلها شيء يشبه الصوف، في طرفه بذر رقيق قدر حب الجلجلان. وخشبه مطاوع للغاية يصنع منه النواعر لفنل الحرير [16].

الأجزاء المستخدمة: النبتة كلها (في حالة الأستعمال الخارجي)، لأنها سامة للغاية تعافها كل الحيوانات [16].

موقع تواجدها: عين زعوط، زريبة الواد، الحاجب.

العناصر الكيميائية: النيرين، الأولياندرين.

المنافع: نظرا لشدة سميتها فإن الدفلة يعالج بها خارجيا فقط لأن شربها سم قاتل في الحين، فينقع 20 غ من أوراقها المسحوقة في ليتر من الماء ليغسل بهذا الماء الصلع والجرب والسرطان والرضات. أو تشد الأوراق على الأمراض الجلدية، وإذا طبخ ورقها والرش بطبيخها البيت يقتل البراغيث والأرضة. وطبخها في السمن ثم الطلى بذلك الدهن الفرطيسة فعل فعلا عجيبا. وإذا دق الورق اليابس ونثر على القروح جففها. وقال الأنطاكي أن الدفلى جيدة لوجع الركبة والظهر المزمن إذا ضمد بها. والتبخر بها تسكن الضرس [16].

المخاطر: ذكرنا فيما سبق أن كل جزء من نبات الدفلة يعد سامة وبشدة، ومنه فإن تناول نبات الدفلة عن طريق الفم ليس آمنا على الأرجح، كما أنه قد يسبب الآثار الآتية: الإحساس الحارق في الفم، القيء والغثيان، الإسهال، الخمول والضعف، الصداع، آلام المعدة، مشاكل خطيرة في القلب [29].

نبات الكبار



الصورة 55: نبات الكبار

الاسم العلمي: *Caparis spinosa*

الاسم العربي: القبار أو الكبار.

الاسم المحلي: كبار، ففل الجبل.

وصف النبتة: شجيرة شائكة، معمرة. منبتها الأماكن الصخرية ذات التربة

الكلسية يتراوح علوها ما بين المتر والمترين. عروقتها متصلبة، متشعبة

طويلة، تخرج منها سيقان عديدة، أوراقها متبادلة، بسيطة، بيضوية الشكل أو

مائلة إلى الاستدارة، معنقة، لها أدينان شوكيان في القاعدة. أزهارها فردية التجميع، طويلة الزناد، جميلة الشكل، بيضاء اللون أو

مائلة إلى الحمرة. رباعية السبلات، رباعية البتلات، كثيرة الأسديات المستطيلة المائلة إلى البنفسجي. ثمرتها ملحمة، عنبية

الشكل، خضراء اللون في الأول ثم تصير حمراء عند نضجها تحوي عدد من البذور المائلة إلى السواد [16].

الأجزاء المستخدمة: العروق، الثمار.

موقع تواجدها: عين زعطوط.

العناصر الكيميائية: كباريتين، عطر، صابونين، بيكتين، ملح [16].

المنافع: الكبار مدر للبول محرك للشهوة، منظم، قابض للعروق، مضاد للبواسير، مفتاح للمرارة، يستعمل مسلوفا ومسحوقا

ودهنًا. أزهاره وثماره تستعمل في المخدرات لفتح الشهية. كبار البلدان الحارة أشد فعالية وأكثر نفعا من كبار البلدان المعتدلة

[16].

المخاطر: يجب الحذر بشأن تناول كمية زائدة من نبات القبار، وذلك بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الصوديوم مما يؤدي إلى

زيادة احتباس السوائل في الجسم والشعور بالعطش الدائم. وبالتالي فهو محظور على مرضى ارتفاع ضغط الدم. يجب تجنب هذه

العشبة عند الحمل أو عند الخضوع لجراحة [17].



الصورة 56: نبات الحنظل

نبات الحنظلة

الاسم العلمي: *Citrulus colocynthus*

الاسم العربي: الحنظل، العلقم، مرارة الصخور.

الاسم المحلي: الحدج.

وصف النبتة: عشبة حولية مظهرها يذكرنا بالدلاع عندنا. عروقتها سميكة بيضاء قليلة الفروع مرصعة بخيوط كثيرة. سيقانها زاحفة، منحنية، فرعاء، زغباء. أوراقها متبادلة، معنقة، راحية النصل المفصص إلى ثلاث فصوص، خضراء من فوق، رمادية من تحت، مزغبة،

ذات خطاطيف. أزهارها صغيرة، خماسية البتلات، صفراء، فردية. ثمارها كروية في حجم البرتقالة، يتراوح قطرها بين 3 و5 سم، خضراء في الأول ثم صفراء كلما نضجت، أو مبرقشة بالأخضر والأصفر، ملساء تكسوها قشرة رقيقة، صلبة، خفيفة، ملساء تحوي لباً أبيض إسفنجي، شديد المرارة، يسمى بشحم الحنظل أو لحمه، بوسطه بذور كثيرة بيضوية الشكل، متراسة وقد تبقى الثمرة المغلقة سنة كاملة دون فساد، لكن لا تتعدى ثلاث سنوات [16].

الأجزاء المستخدمة: العروق، الأوراق، الثمار (اللب (شحمه) الخالي من القشور.

موقع تواجدها: عين زعطوط، زريبة الواد، الحاجب، لوطاية.

العناصر الكيميائية: مواد قلبية أخرى عديدة (مادة الكولين) [16].

المنافع: الحنظل الطري إذا ذلك به الورك ذهب أوجاعه. والثمرة كما هي إذا جففت وسحقت وخلطت ببعض أدوية الحقن نفعت من عرق النسا والفالج والقولنج وأسهلت بلغما وخراطة ودما أحيانا. والإسعاط بمسحوقه يقلع صفرة اليرقان من العيون. وقال عنه ابن سينا: ورق الحنظل الطري يقطع نزيف الدم والأورام والبثور ضامادا والجذام وداء الفيل دلكا، وإذا أخرج ما في حبة الحنظل من شحم ثم ملئت القشرة وطبخت في رماد حار كانت نافعة لإزالة دوى الأذن قطورا. وعروق الحنظل نافعة من لدغ العقرب والأفاعي سقيا وطلاء، ولاسيما عروق الحنظل الذكر. وقد يتبخر بحبه لوجع الأسنان، وإذا رش البيت بطبيخه قتل البراغيث. وقد جربناه في النملة (الإكزيما) فأعطى نتائج مرضية طلاء [16].

المخاطر: قيل إن شربته الزائدة عن الحد تورث المغص والتقطيع وسحق الأمعاء والأضرار بالمعدة، لذلك يجب أن يؤخذ بحذر مع صمغ الكثيراء لدى البعض أو الصمغ العربي لدى الآخرين. يمكن حدوث نزيف وتلف في الأمعاء أو الإصابة بإسهال شديد. التعرض لخطر الشلل أو حتى موت. وأيضا يمكن للحامل والمرضع التعرض لمضاعفات خطيرة [17].



الصورة 57: نبات إكليل الجبل

✚ نبات إكليل الجبل

الاسم العلمي: *Romarin أو Salvia rosmarinus*

الاسم العربي: إكليل الجبل، حسا البان.

الاسم المحلي: إكليل الجبل.

وصف النبتة: شجرة صغيرة، تثبت في الأراضي الجافة البائرة والأدغال.

الطول 200-50 سم. الساق مستقيمة مورقة. الأوراق دقيقة، صلبة،

خضراء داكنة من الأعلى، رمادية من الأسفل. الأزهار زرقاء، على شكل عنقايد صغيرة [12].

الأجزاء المستخدمة: النبتة المزهرة بكاملها.

موقع تواجدها: جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: زيت طيار، عنصر مرّ، حمض التتيك [8].

المنافع:

النقيع: يؤخذ النقيع الساخن لحالات الزكام (الإنفلونزا) وآلام الرثية (الروماتزم) وعسر الهضم؛ ويؤخذ أيضاً بمثابة شراب منبه ومنتشط لمعالجة التعب أو الصداع. أظهرت الأبحاث الحديثة أن الروزماري يعمل على زيادة تدفق الدم إلى المخ، وبالتالي وصول الأكسجين بشكل جيد، الأمر الذي من شأنه تعزيز الذاكرة والتكرير. كما خلصت الدراسات إلى أن الاستهلاك المنتظم لإكليل الجبل يمكن أن يساعد في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية، وذلك عن طريق منع انسداد الشرايين وتكوّن الجلطات.

الصبغة: تؤخذ بمثابة عقار مقو منشط. تستعمل الصبغة مع الشوفان أو الذرقة أو رعي الحمام لمعالجة الاكتئاب.

الرفادة: تتفع ضمادة أو قطعة قماش في النقيع الساخن وتوضع على أمكنة الالتواءات العضلية المفاجئة. أو تستعمل مناوبة مع كيس من الثلج لدقيقتين أو ثلاث في كل مرة لمعالجة الإصابات والجروح.

غسول الشعر: يستعمل النقيع في شطف الشعر عند نهاية الحمام للتخلص من القشرة.

الزيت العطري: تضاف 10 قطرات من الزيت إلى ماء الحمام لتسكين وجع الأطراف أو كمنبه ومنتشط في حالات الإنهاك العصبي. أو يخفف 1 مل من زيت إكليل الجبل في 25 مل من زيت دوار الشمس أو زيت اللوز وتدلّك به المفاصل والعضلات الموجعة أو فروة الرأس لتنشيط نمو الشعر أو يستعمل على الصدغين لمعالجة الصداع [8].

المخاطر: بعد التعرف على فوائد إكليل الجبل، من المهم أن تتعرف على الآثار الجانبية المحتملة التي قد تنتج عن استخدام كميات كبيرة منه [17]:

- ✓ الغثيان.
- ✓ التشنجات.
- ✓ الغيبوبة.
- ✓ الوذمة الرئوية.



الصورة 58: نبات الأثل.

نبات الأثل

الاسم العلمي: *Tamarix articulata*

الاسم العربي: الأثل، أثلامن، الطرفاء، الثلاية، تاكوت، الكزمزك.

الاسم المحلي: الطرفة.

وصف النبتة: شجيرات وأشجار برية، تتحمل التربة المحلية، قد تزرع للتزيين ولصد الرياح. ساقها قصيرة، أغصانها غليظة متفرعة متدلية،

ومنها ساقطة. افنادها قليلة، أفنادها كثيرة ودقيقة، أوراقها حرشفية. أزهارها سنبلية التجميع، صغيرة بيضاء أو وردية اللون، خنثوية التركيب [16].

الأجزاء المستخدمة: اللحاء، الأغصان الطرية بأوراقها [16].

موقع تواجد: عين زعطوط.

العناصر الكيميائية: عفس، حمض الغاليك، صباغة، ملح الصوديوم... [16].

المنافع: الطرفاء قابضة، مدرة، مضادة للإسهال، فهي تحوي كمية كبيرة من الدباغة لذا تستعمل في الصناعة لدباغة الجلود، وبالإضافة إلى ذلك تدخل في صباغة الأصواف. والبعض يعالج بها الإسهال والجروح والنزيف. ولحاؤها أكثر فعالية من أغصانها [16].

المخاطر: تحتوي شجرة الأثل على نسبة كبيرة من مادة التتانيين، لذا يُنصح بتناول مغلي الأوراق منها بشكل مُعتدل، وللضرورة فقط، ويُنصح باستشارة خبير بالأعشاب الطبية أو من قاموا بتجارب أكيدة مع النبتة، مع العلم أنه يُمنع تناول أي جزء من الشجرة، أو الانتفاع من فوائدها، وذلك للأشخاص الذين يشكون من تجلط الدم [30].



الصورة 59: نبات المليس

✚ نبات المليس

الإسم العلمي: *Officinalis melissa*

الإسم العربي: الترنجان المخزني أو المليسة المخزنية أو الحبق الترنجاني.

الإسم المحلي: مليس.

وصف النبتة: عشبية معمرة، ذات جذور خشبية، وساق مربع الزوايا، يعلو

حوالي المتر، منه تتطلق فروع عديدة. أوراقها عطرية، معنقة، تزداد طولاً كلما قربت من القمة، متقابلة قلبية الشكل، أذينية، مسننة، معرقة، مزغبة قليلاً، فاتحة الخضار المائل إلى الصفرة. أزهارها أنبوبية الكم المزغب وهي غزيرة الرحيق، عطرية الرائحة يجرسها النحل، تخلف بذوراً سوداء في حجم شكل بذر الخردل [16].

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، والأطراف المزهرة، البذور.

موقع تواجدها: عين زعطوط .

العناصر الكيميائية: زيت عطري، كافور، عفس، عناصر أخرى عديدة [16].

المنافع: مفرح، معزز للمخ والقلب والجهاز الهضمي، مضاد للتشنج، منبه، مزيل للانتفاخ، معرق لهذا كان نافعا للشقيقة، ووجع الرأس، والتشنجات العصبية، والصرع، والربو، والملائخوليا، وعسر الهضم، وفقر الدم، وآلام الطمث، بل حتى من لسعات الحشرات .

النقيع: ملعقة أكل من الأطراف المزهرة لكل كأس من الماء المغلي ليشرَب 3 كؤوس في اليوم. ويدخل الترنجان في صناعة ماء الكرم لدى الأوربيين المشهور بمنافعه ضد التشنج والجروح [16].

المخاطر: في حال الحساسية تجاه المليسة، أو في حال كان استهلاكك للمليسة مبالغ به وفوق الحد. تؤدي الي صداع، ألم عند التبول، ارتفاع درجة حرارة الجسم، غثيان وقيء ودوخة، ألم في المعدة، تهيج الجلد ورد فعل تحسسي [17].

نبات الرمث



الصورة 60: نبات الرمث

الاسم العلمي: *Haloxylon articulatum* أو *Hammad*

Elegans

الاسم العربي: رمث

الاسم المحلي: رمث .

وصف النبتة: هو من النباتات الصيفية والتي تنمو في السهول والفيضانات وهي تنتمي إلى عالم الشجيرات ويبلغ ارتفاعها أكثر من متر ولها أوراق اسطوانية الشكل ودقيقة وطويلة يبلغ قطرها متر

ونصف، وفي فصل الربيع تنمو أغصانه وتتشابك مع بعضها وتخضر حتى ينتهي فصل الصيف ويأتي فصل الخريف، وتعتبر من أشهر النباتات الحمض ويستخدم أغصانها وجذورها كحطب حيث يساعد على بث الحرارة وله رائحة زكية [31].
الأجزاء المستعملة: نبتة كاملة .

العناصر كيميائية: زيت طيار، قلويدات (الهالوكسين والهالوسالين والاناهازين والاكسيديرين وبيريديين وبيتين)، فالفونيدات، جلوكوزيدات، كومانينات، ستيرولات، صابونينات [7].

موقع تواجدها: عين زعوط، طولقة، لوطاية.

المنافع :

- ✓ يستخدم نبات الرمث في علاج اوجاع الجسم عامة وكذلك في حالات الوهن التي تصيب الإنسان عند تغيير الجو أو نتيجة الانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قدر من النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجر اسود ساخن جدا إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد.
- ✓ يفيد فحم نبات الرمث في علاج الحروق والجروح المحترقة.
- ✓ يستخدم بخار نبات الرمث في علاج امراض الروماتيزم والمفاصل.
- ✓ يعتبر نبات الرمث مصدر للصابون حيث يدخل في تركيبه الكيمائي مركب مواد صابونية.
- ✓ يعتبر نبات الرمث مصدر للعشب الذي تتغذى عليه النباتات.
- ✓ يستخدم مسحوق النبات كسعوط لعلاج الزكام.
- ✓ وهناك استعمالات أخرى منها ان العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة. كما ان من اسراره ان المسافرين في الصحراء إذا اصابهم المطر ويل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود، إذ انه قابل للاشتعال مهما كان ميلا بالماء.
- ✓ مشاكل الشعر وضعف الشعر ومشاكل نمو الشعر.
- ✓ مرض اكزيميا [7].

المخاطر: لا يوجد له مخاطر معروفة.

نبات التاسلغة



الصورة 61: نبات التاسلغة

الاسم العلمي: *Globularia Alypum* أو *Globulaire*

الاسم العربي: تاسلغة، عينون عطر

الاسم المحلي: تاسلغة.

وصف النبتة: عشبة معمرة، برية مخشوشبة، مرة المذاق، تعلق ما بين النصف متر والمتر الواحد، مسكنها المناطق الجبلية والسفوح المشمسة ذات التربة الجيرية. ساقها صلبة،

رمادية اللون، قائمة، فرعاء وفروعها خضراء أسطوانية. أوراقها بيضوية الشكل أذينية، مرطاء، وحدوية العرق، سميقة، خضراء اللون، متبادلة الإنتشاب متباعدة. أزهارها رؤيسي يظهر في شهر فبراير، وأزهارها كروية الشكل زرقاء اللون، جميلة المنظر [16].

الأجزاء المستعملة: الأوراق والأغصان والزهور .

العناصر الكيميائية: صمغ، ستيرول، حمض سيناميك، كلوروفيل، عفس، كولين، أملاح هيتيروزيدات [16].

موقع التواجد: جميع أنحاء الولاية.

المنافع: تشتهر نبتة تاسلغة عندنا بقوتها الإسهالية لذا سميّت بالإيطالية النبتة المرعبة لما تحدثه من إسهال شديد. كما أنها منقية للدم، ومفرغة للصفراء ومفتحة، فهي مفيدة لإزالة الإمساك والنقرس والحرص. والآخذة منها طبيخا يكون بطبخ 43 غ في ليتر من الماء لمدة 5 دقائق ثم شرب كأس أو كأسين في اليوم. وقال الأنطاكي: أن أهل المغرب يكتفون بها عن السنامكي والخيار شنبير، لأنها تسهل الإخلاط الثلاثة (الصفراء، السوداء، الدم) سيما الباردین إذا طبخت بالتين وتنفع من أوجاع الظهر والمفاصل وعرق النسا والورك [16]. يستعملها السكان المحليون (منطقة عين زعطوط) كشراب لإزالة الديدان من جسم.

المخاطر: شرب المفرط للعشبة يسبب إسهال شديدة



الصورة 62: نبات الحرمل

نبات الحرمل

الاسم العلمي: *Peganum harmala L.*

الاسم العربي: الحرمل.

الاسم المحلي: الحرمل.

وصف النبتة: نبتة من نباتات المناطق الحارة معمرة،

خضراء اللون، كريهة الرائحة، تنتشر في كل أراضي جنوب الجزائر خاصة فوق التربة الرملية، وتكثر على جوانب

الطرق. ساقها قائم حتى 03 سم، بسيط أو كثير الفروع المكسوة بالأوراق البسيطة المتعاقبة الإنتشاب. أزهارها فردية التجميع مركبة فوق زنيد قصير أخضر اللون مقدود، خماسية البتلات البيضاء اللون، البيضوية الشكل، المعرقة، بداخلها 15 أسدية متراخية الخيوط الطويلة الميئبر. ثمارها حقية أو ظروف مستديرة بداخلها بذور كثيرة سوداء في حجم حبات الخردل سريعة التفرك، تدرك في أوائل جوان، وتبقى محافظة على قوتها طيلة أربع سنوات. وقد يستمر ازهارها من فبراير إلى جوان [16].

الإجزاء المستعملة: البذور، الأغصان والأوراق .

العناصر الكيميائية: حرملين، حرمنين، قلوبات عديدة [16] .

موقع التواجدها: عين زعطوط، لوطاية .

المنافع: يستعمل بخار الحرمل في الماء المغلي للجسم لإخراج الهواء والسموم منه وكذلك مفيد لروماتيزم المفاصل ولكن عند استعمال هذا البخار من طرف المريض يجب عليه ألا يتعرض للماء أو يبذل جسمه لمدة أسبوع أو أسبوعين. قد يساعد تناول مستخلص بذور الحرمل في التقليل من مستويات السكر والدهون في الدم لدى مرضى السكري فهو يمتلك خصائص مضادة لمرض السكري، وخافضة لدهنيات الدم [18].

المخاطر: يحتمل عدم أمان تناول نبات الحرمل حتى بجرعات منخفضة، إذ إن تناول كمية تتراوح من 3 إلى 4 غرامات من بذور نبات الحرمل قد يؤدي إلى الهلوسة، بالإضافة إلى تأثيره المنشط، وقد يؤدي إلى آثار خطيرة على الجهاز العصبي، والقلب، والكبد، والكلى، وفي حالات أخرى قد يؤدي إلى الوفاة، كما يُعد تناول هذا النبات خلال فترتي الحمل والرضاعة غير آمن وقد يؤدي تناوله من قبل الحامل إلى الدخول في مرحلة المخاض [18].



الصورة 63: نبات الفراسيون

نبات الفراسيون

الاسم العلمي: *Marrubium Vulgare L.*

الاسم العربي: حشيشة الكلاب، الفراسيون، الربة الشائعة.

الاسم المحلي: مريوة، حشيشة الكلب.

وصف النبتة: نبتة الفراسيون يبلغ ارتفاعها (30-60) سم، ساق النبتة مربعة، اضلاع الفراسيون مكسوة بشعيرات دقيقة، اوراقها بيضوية الشكل رائحتها عطرية متجعدة متقابلة ومسننة الاطراف، تزهر ازهارا بيضاء من أفريل حتى أكتوبر، ازهار النبتة متجمعة حول الساق والاعصان على مسافات متفاوتة بشكل مغزلي [32].

الأجزاء المستعملة: الأوراق.

العناصر الكيميائية: فيتامين C والزيوت المتطايرة وفلافونيدات، ومركبات شبه قلوية، ولاكتون مر، وصابونين، ستيروولات، ودباغ، وتربين أحادي المارين [33].

موقع التواجدها: عين زعطوط، الحاجب، زريبة الواد.

المنافع: المعروف عن الفراسيون (المريوة) أنه يستعمل داخل البدن وخارجه. فإذا إستعمل داخل البدن عززه ونقاه وإن إستعمل خارج البدن أشفاه من الأمراض الجلدية فهو مفتاح لسدد الكبد والطحال. وورقه إذا كان رطبا ودق ثم عصر ماؤه وخلط بالعسل ثم شرب نفع في إزالة القرحة من الرئة، وهو محدر الطمث، وعصارته تستعمل لتحديد البصر، ويسعط به أصحاب اليرقان، ويستعمل أيضا في مداواة وجع الأذان. وإذا تضمد بورقه مع العسل نقى القروح الوسخة والخرجات الخبيثة وقلع الداحس وسكن وجع الجنب، وكان قديما يستعمل لخفض حرارة الجسم عند الأطفال [16].

المخاطر: الجرعات العالية من العقار تضر الكلى والمثانة [34].



الصورة 64: نبات الخروع

✚ نبات الخروع

الاسم العلمي: *Ricinus communis* L.

الاسم العربي: الخروع.

الاسم المحلي: خروع.

وصف للنبات: شجيرة برية، ومنبتها البلدان الحارة، نجدها في كل التل الجزائري، خاصة على هوامش الطرق، وحافات الأودية. عروقتها وتدية، ساقها منتصبه فرعاء، مائلة إلى الحمرة، ليفية، مخشوشبة. تعلق نحو 4 أمتار أو أزيد. أوراقها متعاقبة، معنقة، طويلة الزناد، أذينية،

مفصصة إلى ما بين 7 و9 فصوص، مسننة. إزهارها وحدوية المسكن، صغيرة، كثيفة، عنقودية التجميع، العلوية منها ذكورية، والسفلية أنثوية. ثمارها جراء مستطيلة، شائكة الغلاف الثلاثي الجهات، المنفتح عند النضج، الثلاثي الغرف، الحاوية لثلاث بذور ملساء، لامعة القشرة السمراء، الإهليجية الشكل، منمشة، شبيهة بالقراد إلى حد بعيد، يستخرج منها زيت الخروع المعروف لدى الصيادلة [16].

الأجزاء المستعملة: بذور، أوراق.

موقع تواجدها: في جميع أنحاء الولاية.

العناصر الكيميائية: ريسين، لياز، أحماض [16].

المنافع: يشتهر زيت الخروع بإسهاله. ويستخرج زيت الخروع من بذوره كما يستخرج زيت الزيتون، وذلك بالدق والوضع في الماء الساخن فيطفوا الزيت فوق الماء ليجمع. وينفع زيت الخروع للمصابين بمرض إمساك البطن، والأخذ منه في حدود 2 إلى 10 غ للتليين، أو من 10 إلى 40 غ للإسهال [36]. ويشتهر أيضاً زيت الخروع عند سكان المنطقة بأنه مفيد جداً للشعر والتخلص من خلايا الجلد الميتة في الجسم وتفتيح لونها ولاكن يجب تجنب الضوء عند وضع الزيت على الجسم لأنه يذكن لون البشرة وعدم اكنثار منه لأنه يثير الحكمة.

المخاطر: يرتبط شرب الخروع بالعديد من الأضرار والمخاطر التي عليك أن تدركها، وهذه أهمها :

- ✓ قد يسبب شرب الخروع تفاقم مشاكل الأمعاء والجهاز الهضمي عند شربه بجرعات كبيرة ولفترات طويلة نسبياً ويقلل شرب الخروع من قدرة الجهاز الهضمي على امتصاص المواد الغذائية من الطعام بشكل طبيعي.
- ✓ قد يتسبب شرب الخروع بخفض مستويات البوتاسيوم في الجسم بشكل كبير [17].



الفصل الثالث
التداوي بالأعشاب الطبية
والعطرية من طرف السكان
المحيطين

1. مقدمة

منذ أن خلق الله البشرية والحيوان وجدت الأمراض التي تنتابهما. وكما جعل الله عز وجل النبات غذاء لا تستغني عنه الحياة فقد أوجد الله منه الدواء والدواء، وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذي يشفي مرضه بإذن الله، وترك الإنسان العاقل أن يهتدي إلى النباتات أو الأعشاب الشافية من الأمراض، بالدراسة والتجارب والاستنتاج [2].

يزداد الاهتمام بطب الأعشاب في جميع أنحاء العالم. ففي الغرب، يذكر الناس أن خطر التأثيرات الجانبية للأدوية التقليدية القوية هو السبب الذي دفعهم للجوء الي الأدوية النباتية الألف. وبالرغم من أن التأثيرات العلاجية للعديد من الأعشاب لم تثبت علمياً بعد، تتواصل الأبحاث لمعرفة المزيد عن طريقة عمل هذه النباتات، وتعيين المقومات الفعالة التي تمنحها الخصائص العلاجية. ويأمل العلماء أن تكشف هذه الأبحاث عن مقومات نباتية جديدة فعالة يمكن أن تشكل في يوم من الأيام أساس الأدوية لمكافحة السرطان والإيدز [8].

اخترنا في هذا الفصل عرض بعض الوصفات العلاجية التقليدية المتداولة من طرف السكان المحليين لولاية بسكرة التي تعتمد في مكوناتها على الأقل على نبتة محلية والتي عرضناها سابقا في الفصل الثاني، وهذا بالتأكيد لعلاج بعض الأمراض الشائعة ليس فقط في المنطقة بل في كل عبور الوطن وان لم تكن في العالم بأسره. الجداول التالية تجمع بعض الوصفات المختارة لعلاج بعض المشاكل الصحية من أمراض بسيطة وأخرى أكثر خطورة وعلاج الآلام ومشاكل الشعر...، كما عرضنا وصفات علاجية أخرى غير محصورة بالمنطقة.

2. وصفات لعلاج بعض الأمراض الجلدية وتساقط الشعر

الجدول 02 يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لتخفيف أو لعلاج بعض الأمراض الجلدية ومشاكل الشعر وتساقطه.

الجدول 02: وصفات لعلاج بعض الأمراض الجلدية وتساقط الشعر.

علاج مشاكل الجلد		
طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	العلة
• الغسل بالماء والشَّبُّ فهو شديد الحموضة ويعمل على قتل بكتيريا القشرة التي تنتج بسبب الإكزيما ويساعد الشَّبُّ على القضاء على حب الشباب والبثور التي في الوجه والحب الناتج عن حساسية الجلد وحساسية الطعام [35].	شَبُّ والماء	الحساسية والاكزيما
• غسل بمغلي عشبة البابونج تساعد على تخفيف آلام الإكزيما وتخفيف الحكة [35].	البابونج	
• شرب مغلي الأذريون أيضاً يساعد على حل مشاكل الإكزيما وتخفيفها [35].	الأذريون	
• غسل بمغلي الغلقة المنطقة المصابة بالإكزيما.	الغلقة (نبات حليب الدابة)	
• طحن نبات خياطة لجراح وخالطها في العسل ثم وضعها على الجروح، وتستعمل أيضاً هذه الوصفة للضرس المنزوع (أو استعمال خياطة لجراح مطحونة لوحدها ونثرها على أي جرح).	عشبة الخياطة وعسل النحل الحر	الجروح
• تقطير لبن شجرة التين والذي يعرف باللبن، ويوضع في جرح الشوكة ويترك حتى تخرج الشوكة من تلقاء نفسها.	لبن شجرة التين (معروف في بعض البلديات بالكرطوس)	إخراج شوك النخيل (سرية) من الجسم
• وضع زيتون ناضج وحكه على الجلد.	الزيتون	تشقق الجلد
• دهن بفازلين تقليدي (المصنوع بزيت الزيتون والشمع الأبيض).	فازلين تقليدي	
• تخلط المكونات وتوضع فوق حب الشباب لمدة 20 د ثم يشطف بالماء.	الشب، نشاء الذرة، قارص، ماء البصل، ماء الورد.	حب الشباب

	الثوم	<ul style="list-style-type: none"> • حك فص ثوم على منطقة التي بها حب الشباب.
	الدباغة أو عشبة الخياطة.	<ul style="list-style-type: none"> • يستعمل بعض السكان المحليين لعلاج حروقهم بالدباغة (لحاء شجرة الصرو) وذلك بنثرها على الحرق بعد طحنها أو بنثر عشبة الخياطة مطحونة على حرق.
	زيت الصرو أو زيت القطران.	<ul style="list-style-type: none"> • زيت الصرو وزيت القطران (يصنع القطران من جذور العرعار) وهما زيتان يستخرجان من أشجار جبلية يعملان على تسريع التأم الجرح ومنع تكاثر الجراثيم ويقللان من بقاء آثار الحروق والقضاء عليها،
	زيت الحوت وإكليل الجبل.	<ul style="list-style-type: none"> • بعض سكان بسكرة يقومون بوضع الخليط المكون من زيت الحوت مع إكليل الجبل على منطقة المتضررة بالحروق.
	زيت الصرو والدباغة.	<ul style="list-style-type: none"> • يستعمل سكان طولقة لعلاج الحروق زيت الصرو بدهنه ثم ينثر عليه الدباغة.
	زيت الصرو أو عسل النحل الحر.	<ul style="list-style-type: none"> • استعمال عسل النحل الحر (الأصيل) كعلاج للحروق فهو فعال جيد وينصح به الأطباء كثيرا فهو يساعد على كثيرا على تقشير المكان المصاب وعودة لونه الطبيعي وتسريع زوال القشرة الجلدية المحروقة وتخفيف درجة الحرارة تحت الجلد (هاذة المميزات يتميز بها أيضاً زيت الصرو) [35].
علاج مشاكل الشعر		
	السدرة، زيت الزيتون.	<ul style="list-style-type: none"> • وضع أوراق السدر في زيت الزيتون، وتحفظ بعيدا عن الضوء لمدة أسبوع ثم تستعمل هذه الوصفة وذلك بدهن الشعر .
	الخزامة وإكليل الجبل والسدرة والرند.	<ul style="list-style-type: none"> • غلي كل من الخزامة وإكليل الجبل والسدرة والرند (ورق الغار) بكميات متساوية، ثم تصفيته ووضع المغلي في بخاخة ثم بخه على الشعر كل يوم، هذه الوصفة مفيدة لتساقط الشعر وتطويله.
	ثوم الذكر وزيت الزيتون، هلام الصبار (الالوفيرا).	<ul style="list-style-type: none"> • يعالج بعض السكان ضعف الشعر وتساقطه بنقع ثوم الذكر في زيت الزيتون (المنقوع مدة 7 أيام على الأقل) حيث تستعمل هذه الخلطة لعلاج تساقط الشعر والشعر الخفيف وأيضاً للثعلبة. • فرم الثوم وخلطه مع هلام الصبار ووضعها ليلا في مكان الثعلبة وتكرر 3 مرات كل ثلاثة أيام [38].

• غسل شعر الرأس بمغلي إكليل الجبل من أجل علاج تساقط الشعر.	إكليل الجبل	
• غسل الشعر بنقيع الإكليل الجبل (منقوع في الماء) أو ينقع في شامبو (غسول الشعر) مدة أسبوع أو أسبوعين ثم يغسل به.	إكليل الجبل	قشرة الرأس
• توضع (جافة) في الوسادة أو في الملابس أو زيوت على الشعر.	الخزامة أو زيت الخزامة، زيت العطرشة.	القمل

3. وصفات لعلاج بعض أمراض العيون والأذن والحنجرة

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لتخفيف أو لعلاج بعض أمراض العيون والأذن والحنجرة.

الجدول 03: وصفات لعلاج بعض أمراض العيون والأذن والحنجرة

طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	العلة
• تدفئة الزيت وتقطيره في الأذن عند النوم	زيت الزيتون	آلام الأذن
• نقوم بنقع قطعة من قماش في صبغة مخففة جيداً وتوضع على العين كالرفادة فنبات الأذريون مطهر جيد ونافع للتهيج	الأذريون	التهاب جفن العين
• خلط عصارة الليمون مع العسل وشربها أو الغرغرة بها.	ليمون وعسل النحل.	آلام الحلق
• طحن بذور نبات السمار حتى تصبح ناعمة وخلطها مع نبات النجم المطحون، ويوضع هذا الخليط في شاش أو قطعة قماش وتوضع في الأنف، وعند استعماله يجب كتم النفس.	نبات السمار (بذوره)، ونبات النجم.	رُعاف الأنف
• يغلى الماء ونوضع فيه كمية من الخزامة وبعد ما يبرد يعضض به 3 مرات في اليوم لمدة 3 أيام، بعدها نمضمض بمنقوع القرنفل مع عرق المسواك والقليل من الملح [36].	الخزامة، القرنفل، عرق المسواك (ورق الجوز) والملح.	التهاب الفم واللثة

4. وصفات لعلاج بعض التهابات المفاصل والروماتيزم

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لتخفيف آلام وأوجاع الروماتيزم والتهاب المفاصل.

الجدول 4: وصفات لعلاج التهابات المفاصل والروماتيزم، آلامها وأوجاعها

العلّة	مكونات الوصفة	طريقة الاستعمال
الالتواء وآلام المفاصل وضريبة هواء (باب مفتوح)	ملح خشن، زيت الزيتون.	<ul style="list-style-type: none"> تدفئة زيت الزيتون ودهنه في المنطقة المصابة مع التدليك، ثم كيه بواسطة لمصر، ثم نقوم بحزم المنطقة المصابة. <u>لمصر</u>: وضع ملح خشن في قطعة قماش صغيرة وتُحَرَم بخيط وترتبط بعود خشبي. الكي يكون بلطف الهدف من هذه الوصفة هو تخفيف الآلام وإخراج الهواء من الجسم.
التشنجات	زيت الزعتر.	<ul style="list-style-type: none"> تضاف بعض القطرات من زيت الزعتر (حوالي 10 قطرات) في الماء، وخلطه جيداً، ويستعمل هذا الخليط على شكل رفاة أو إضافة بعض قطرات من زيت الزعتر إلى ماء حمام ساخن، ويستحم به المريض.
	زعتر أو خزامة أو اكليل الجبل	<ul style="list-style-type: none"> يخلط من 5 إلى 10 قطرات من زيت عطري (زعتر، خزامة، اكليل الجبل) في زيت اللوز أو عباد الشمس، وتستعمل هذه الخلطة كزيت للتدليك لتنشيط جريان الدم وتخفيف الآلام.
الآلام	زهرة البابونج المجففة، نعناع، علك الصنوبر (المرة) وهو شبيه اللبان، زيت الخزامة، زيت الريحان، الفازلين.	<ul style="list-style-type: none"> نقوم بأخذ زهرة البابونج المجففة مع النعناع والمرة وتكون كلها نفس الكمية بالإضافة إلى زيت الخزامة وزيت الريحان، ويكون هذا الأخير أكثر بقليل من زيت الخزامة. وخلطهم جيداً ثم وضعهم في الفازلين الطبي أو التقليدي. ثم تسخن هذه الخلطة في حمام مائي أو رملي لمدة نصف ساعة ثم يصفى بشاش رقيق ويعبأ في زجاجات خاصة للحفظ (مرطبان). يغسل المكان الملتهب أو المصاب بالروماتيزم أو الالتواءات بالماء الدافئ جيداً، ثم ينشف ثم نقوم بدهن المنطقة المصابة مع التدليك الجيد من أجل تشرب الجلد للمرهم المصنوع، ويستخدم هذا المرهم حتى الشفاء.
	نعناع، بابونج، أذريون، بذور لكرافس، العرعار، القراص، إكليل الجبل.	<ul style="list-style-type: none"> تخلط الأعشاب جيداً، وباستخدام ملعقة صغيرة من الخليط توضع في كوب ماء وتغلى جيداً ثم يشرب المغلي بعد تصفيته مع تحليته بالعسل الحر ويشرب مرتين في اليوم.
	سدرة، زيت زيتون.	<ul style="list-style-type: none"> تغلى أوراق السدره وتصفيته، وخلط مغلي السدره مع زيت الزيتون وشربه

<p>أو دهنه.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • يؤخذ نقيع ملعقة صغيرة واحدة من بذور الكرفس في نصف من لتر من الماء ويشرب مرة في اليوم. الهدف منه هو تنظيف المفاصل من حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس والمشاكل المتعلقة بالتهاب المفاصل. • شرب عصير الليمون والبقدونس بالماء الدافئ بون سكر ولا عسل (لأن مريض النقرس يتوجب عليه الامتناع عن البروتينات والسكر) لمدة 3 أيام، بحيث يؤخذ مقدار ربطة معدنوس كبيرة وليمونتين كاملتين وتضرب في البلاندر مع لتر ونصف من ماء معدني خالي من النيتريت. يصفى ويشرب منه كل نصف ساعة. مع الوصفة يجب اعتماد النظام الغذائي التالي: أكل حساء الخضار مع العدس الأحمر فقط لمدة ثلاثة أيام. ويكمل تناول العصير السابق أربع مرات في اليوم قبل الأكل مع مراعات تجديد تحضير العصير بكميات يومية. أهم شيء في العلاج هو شرب 100 ملل من زيت الزيتون البكر المعصور على البارد وعلى الريق ولا يؤخذ بعده شيء مدة ساعتين [38]. 	<p>بذور الكرفس الليمون، بقدونس، زيت زيتون.</p>	<p>النقرس</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تدفئة نبات الحرمل ووضعه على المنطقة المصابة من أجل تخفيف آلام الروماتيزم (يجب على المريض تجنب الاستحمام عند استعمال هذه الوصفة). • أخذ منقوع 20 غ من جذور المعدنوس في نصف لتر من ماء ويتناوله المصاب بشكل منتظم على الريق [35]. 	<p>الحرمل، جذور المعدنوس</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يفور التين المجفف مع فصوص الثوم ويرقد في زيت الزيتون ويؤكل صباحا على الريق وفي الليل قبل النوم [36]. 	<p>التين المجفف (منثور، كرموس مجفف)، ثوم.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يؤخذ كأس حليب طبيعي (ماعز أو بقر) مع ملعقتين من حبوب الدرغ (حبوب الدرغ تطبخ على البخار وبعد ما تبرد تطحن) مع كمية قليلة من حبة الرشاد مع ملعقة من الفول المطحون، يشرب 3 مرات في اليوم. [36]. 	<p>حليب طبيعي، حبوب الدرغ، حب الرشاد، فول مطحون.</p>	<p>الروماتيزم وهشاشة العظام</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يستعمل زيت النعناع البري لعلاج آلام المفاصل والروماتيزم والشد العضلي (وهو معروف عندنا بمصطلح تعزار) بحيث يساعد على فتح المسامات وخروج الهواء من الجلد يستعمل الزيت أثناء الاستحمام أو قبل النوم ولا ينصح للتعرض للهواء أثناء استعماله. 	<p>زيت النعناع البري.</p>	

• يستعمل زيت الضرو كدهان موضعي مع التدليك بحيث يساعد على الاسترخاء وعلى العلاج للمدى الطويل.	زيت الضرو
• استعمال موضعي للحنظل وذلك بعد تسخينه أو استعمال زيت الحنظل حيث يقوم المريض بالدهن مع التدليك.	نبات الحنظل
• استعمال زيت نبتة الحريق كدهان أو نبتة الحريق مع زيت الكافور.	نبات الحريق، زيت الكافور.
ملاحظة: لعلاج الروماتزم يستعمل طريقة الدفن تحت الرمال الساخنة ويؤخذ هذا العلاج بحذر وذلك بسبب خطورته على الدورة الدموية وضغط الدم.	

5. وصفات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة.

الجدول 5: وصفات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة

طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	الغلة
<ul style="list-style-type: none"> • يؤخذ مشروب مغلي لأوراق العرعار أو يطحن ويخلط بالماء حيث يساعد على التئام التقرحات المعدية وعلى تخفيض نسبة الحموضة والحرقة [36]. • تطحن قشور الرمان حتى تصبح ناعمة وتخلط مع كمية من العسل الحر ويتناول منها ملعقة بعد الغداء. • وبعض السكان يستعملون مغلي الزعتر لعلاج آلام المعدة وحموضتها 	نبات العرعار، قشور الرمان، العسل الحر، الزعتر.	حرقة المعدة وتقرحاتها
<ul style="list-style-type: none"> • استعمال لحاء شجرة الصنوبر أو ما يعرف بالدباغة وذلك بشرب ملعقة صغيرة من دباغة مطحونة مع حليب أو الماء عند الاستيقاظ مباشرة أو شرب مغلي دباغة. 	دباغة، حليب أو الماء.	
<ul style="list-style-type: none"> • خليط عشبة الخياطة مع العسل ينصح بأخذها صباحا على الريق كحال كل أدوية المعدة العشبية على عكس الأدوية الصيدلانية الكيماوية وذلك لتسهيل عملية العلاج ولا يسبب أي ضرر على المعدة. 	عشبة الخياطة، عسل النحل.	
<ul style="list-style-type: none"> • تغلي البردقوش في الماء، ثم تصفى وتشرب بعد التحلية (مفيدة لانتفاخ 	البردقوش	

	المعدة).	
تخلط الأعشاب: إكليل الجبل والحلقة والمليس وعلبهم وشرب المزيج بعد تصفيته.	• إكليل الجبل، الحلقة، المليس، لاقمي (ماء النخل)	القولون العصبي
• شرب فنجان صغير من لاقمي (نصغ النخل) مباشر عند جمعه (لا يشرب لاقمي عند تركه لمدة طويلة أكثر من يوم لأنه مسكر بعد التخمر)	• حلبة، خزامة، نعناع، كمون أخضر، مورينقا.	
تخلط كل المكونات مع بعض ثم يغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ويشرب المغلي بعد تصفيته [36].	• بسباس، حبة حلاوة، كمون، نعناع، ريحان، إكليل الجبل.	
• طحن نبات الخياطة وخلطها بشحم حيواني وتشكيلها على شكل تحاميلات شرجية.	• نبات خياطة لجراح، الشحم بدون ملح (شحمة مسوس).	البواسير
• شرب نقيع الشيح أو مغليه من أجل إخراج الغازات البطن. • شرب مغلي بذور بسباس. • شرب مغلي كرافس. • شرب مغلي بردقوش. • شرب مغلي بذور اليانسون. • شرب مغلي الكروية. • شرب نقيع أوراق الريحان. • شرب نقيع أوراق الزعتر. • شرب نقيع أوراق الضرو. • شرب نقيع إكليل الجبل. • شرب نقيع أو مغلي البابونج. • شرب مغلي البسباس مع حبة الحلاوة.	• الشيح، أوراق الكرافس، بذور البسباس، بردقوش، بذور اليانسون، الكرية، ريحان، الزعتر، الضرو، إكليل الجبل، البابونج.	الغازات
• شرب مغلي العرعار (الإكثار منه يسبب الأمساك).	• العرعار	الاسهال

6. وصفات لعلاج الأرق وآلام الرأس

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج الأرق وآلام الرأس.

الجدول 6: وصفات لعلاج الأرق وآلام الرأس

العلة	مكونات الوصفة	طريقة الاستعمال
الشقيقة	الشيح	● غسل الرأس بالشيح المقطر ثم ربطه.
	زيت الخزامى، أزهار الخزامى، زيت اللوز، لوزة.	● يستعمل زيت الخزامى وذلك بوضع بضع قطرات منه في زيت اللوز أو زيت آخر حامل ويدلك به الصدغان عند أو إشارة للعوارض ثم يؤخذ (شرب) النقيع المحضر من أزهار الخزامى. يشرب نقيع الخزامى واللوزة (رعي الحمام) حيث يشرب مقدار نصف فنجان.
	أوراق الصفصاف	● يعتبر ورق الصفصاف علاج طويل المدى للشقيقة حيث يمضغ باستمرار ومن أحسن مضغه صباحا وبكثرة [35].
آلام الرأس	زيت النعناع البري.	● زيت النعناع البري المركز هو علاج فعال للآلام الشقيقة وهو زيت حار يساعد على فتح المسامات الهوائية مما يساعد على حركة الدم في الرأس وتخفيف التشنجات الدماغية [35].
	عشبة النوخة، زيت الزيتون والبصل.	● يدهن الرأس بخلطة مكونة من عشبة النوخة مع زيت الزيتون والبصل [35].
الأرق	الترنجان (مليسا)، نعناع، بابونج، يانسون.	● تخلط كل المكونات مع بعض ثم نغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ثم يشرب المغلي بعد تصفيته [36].
ضربة شمس	حناء، بصل، ماء الزهر، عطر.	● خلط الحناء الورقية مع بصل مفروم وماء الزهر وعطر (به كحول) تعجن المكونات جيدا ثم توضع على رأس وحزمه بقطعة من قماش.

7. وصفات لعلاج مشاكل الصدر والتنفس

الجدول 7 يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج مشاكل الصدر والتنفس.

الجدول 7: وصفات لعلاج مشاكل الصدر والتنفس

العلة	مكونات الوصفة	طريقة الاستعمال
السعال	الشيح، زيت الزيتون، زيت الضرو.	• خلط الشيح المطحون مع زيت الزيتون وزيت الضرو ودهنه على صدر المريض المصاب (السعال غير الجاف)، ثم تدفئة المريض وتغطيته.
	الرُب والزعتر.	• طحن الزعتر وخلطه مع الرُب والأكل من الخليط عند الاستيقاظ مباشرةً.
	زيت الزيتون والشيح.	• دهن الرضيع المريض بزيت الزيتون ونثر الشيح المطحون على صدره ثم لفه بشاش من أجل تفادي الهواء. وتستهمل يوم بيوم وبالتناوب بين الصدر والظهر. ولا يجب تطبيق هذه الوصفة على الظهر والصدر معاً.
الزكام ونزلة البرد	الثوم، المنثور، زعتر السوفي، جنجلان، السانوج (حبة السوداء)، زيت زيتون.	• تنفع كل من الثوم والمنثور مطبوخ بالبخار والزعتر السوفي وجنجلان وسانوج في زيت الزيتون ويأخذ من النقع على الريق.
	الشيح، الكلبتوس، زيت القرنفل، زيت النعناع، تيزرانة، الزعتر السوفي، اليانسون.	• مغلي الشيح علاج فعال للزكام الموسمي وأيضاً لفيروس كورونا. • استنشاق بخار الكلبتوس مع زيت القرنفل وزيت النعناع 3 مرات في اليوم [36]. • نخلط كل من الزعتر السوفي والتيزرانة واليانسون وتوضع في الماء الغالي ثم يشرب المغلي بعد التصفية [36].
آلام الصدر	زعتر مطحون (رطب)، زيت زيتون.	• تدفئة زيت الزيتون ودهنه على الصدر والكتف والظهر، ثم نثر الزعتر المطحون على هذه المناطق المدهونة، يغطي المريض جيداً وتدفتته. يبقى بها ليلة كاملة، ويستحم في اليوم التالي. وتستهمل هذه الوصفة مرة أو مرتين في الأسبوع وفي حالة إعادتها يجب الانتظار يومين أو أكثر. (تستهمل أيضاً لعلاج السعال).
الربو	نبات الخبيزة، زيت البابونج، أزهار البابونج،	• نقوم بغلي الخبيزة وشربها أو الأكل من ورق النبات أو جنوره. الهدف من هذه الوصفة هو التقليل من نوبات الربو.

<ul style="list-style-type: none"> • دهن الصدر بزيت البابونج أو يستنشق بخار مغلي أزهار البابونج في الماء عند أول إشارة للنوبة. • دهن الصدر بزيت الكاليتوس ووضع بضع قطرات من الزيت على وسادة المريض أو محرمة للاستنشاق فهو مفيد للتشنجات. 	<p>زيت الكاليتوس.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نقع المنثور في زيت الزيتون مدة سبع أيام ثم يأكل منه المريض مباشرة بعد الاستيقاظ. • يدهن المريض صدره في الليل بخليط مكون من زيت الزعتر وزيت اللوز ويدفئ نفسه جيدا وينام به. 	<p>منثور، زيت الزيتون، زيت الزعتر وزيت اللوز.</p>	<p>التهاب القصبات الهوائية</p>

8. وصفات لعلاج التهاب الكبد الفيروسي A

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج التهاب الكبد الفيروسي A.

الجدول 8: وصفات لعلاج التهاب الكبد الفيروسي A

طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	العلة
<ul style="list-style-type: none"> • نغلي قشور القارص جيدا في الماء ثم يشرب. • وشم مناطق خاصة في رأس الطفل بعد حلقه ثم تفرك بلب نبات فقوس الحمير. • وضع الرضيع المصاب بالصفير فوق عتبة الصفصفا المغطاة بقطعة قماش ليلة كاملة مع إطفاء الأنوار حتى الشفاء. 	<p>قشور القارص أو الخرشف البري، فقوس لحمير، صفصفا.</p>	<p>الصفير</p>

9. وصفات لعلاج مشاكل الكلى والمثانة

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج مشاكل الكلى والمثانة.

الجدول 9: وصفات لعلاج مشاكل الكلى والمثانة

طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	الغلة
<ul style="list-style-type: none"> شرب لتر من مغلي الشعير أو مغلي المعدنوس في اليوم على جرعات متفرقة. 	<ul style="list-style-type: none"> الشعير، المعدنوس. 	حصى الكلى
<ul style="list-style-type: none"> يؤخذ الكمية نفسها من فتاتة لحجر وزهرة لماس وجليهم في لتر ونصف من الماء وتضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء (يمكن الاستغناء عنه)، يجب شرب هذه الكمية على مدار يوم كامل لمدة 3 أيام إلى أسبوع. وهناك شرب مغلي نبات المثان. كأس من مغلي الرشاد صباحاً ومساءً محلي بالعسل (وصفة فعالة لتفتيت الحصى والرمال ومكافحة السرطان) [35]. 	<ul style="list-style-type: none"> فتاتة لحجر، زهرة لماس، زيت الحبة السوداء، حب الرشاد. 	
<ul style="list-style-type: none"> يغلى الخلنج في الماء ثم يشرب المغلي [36]. يشرب كأس ماء فاتر مع فنجان زيت الزيتون البكر (البارد) كل صباح وقت صلاة الصبح لمدة شهر كامل. مع المشي لمدة 30 د على الأقل مع الامتناع على الأكل لمدة ساعتين [36]. 	<ul style="list-style-type: none"> الخلنج، زيت زيتون. 	الكلى والمسالك البولية
<ul style="list-style-type: none"> غلي شعيرات الذرة في الماء وشربها. 	شعر الذرة	التهابات المثانة
<ul style="list-style-type: none"> شرب نقيع أوراق الكرافس ثلاث مرات في اليوم. 	كرافس	وأخماج المجاري البولية

10. وصفات لعلاج أمراض النساء واختلال الهرمونات

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج بعض أمراض النساء واختلال الهرمونات.

الجدول 10: وصفات لعلاج أمراض النساء واختلال الهرمونات

طريقة الاستعمال	مكونات الوصفة	العلة
شرب مغلي البردقوش.	بردقوش	تعديل الهرمونات الأنثوية
<ul style="list-style-type: none"> تخلط كل المكونات مع بعض ثم نغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ثم يشرب المغلي بعد تصفيته. غلي الأعشاب التالية: الجرتيل ودققت والبسباس والفيجل والشيح والبابونج وإكليل الجبل وورق الضرو مع بعض ثم تصفيتها تشرب منه النساء وهو حار (كبدل للماء) من أجل تصفية الرحم. مغلي الزعتر جيد بعد الولادة. 	<p>نعناع، زعتر جبلي وبيري، إكليل الجبل، تقفت (دققت)، مقل السيف، الريحان، أوراق التيزانة، خزامة، بابونج، قمام، فليو، حلبة، حبة حلاوة، الجرتيل، بسباس، فيجل، الشيح، ورق الضرو، الزعتر.</p>	مشاكل ما بعد الولادة
شرب مغلي دققت جيد للحامل أو غير الحامل.	دققت	تصفية الرحم
<ul style="list-style-type: none"> طحن عشبة القطف وخلطها مع عسل السدر تأخذ هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم (للمرضى الذين لا يعانون من الأمراض المزمنة). نغلي الماء ونوضع فيه قليل من القطف، ثم يشرب مقدار فنجان من المغلي بعد تصفيته لمدة 10 أيام قبل الدورة الشهرية و 10 أيام فقط بعدها لمدة ثلاث أشهر. هذه الوصفة مفيدة لإعادة تنظيم الهرمونات عند المرأة. طحن واخلط الأعشاب بالمقادير المحددة جيدا كالتالي: غبار طلع النخيل وسانوج وميرمية وبذر الكتان وبنسون وزنجبيل والحلبة. يأخذ مقدار ملعقة وسط من هذا المسحوق (خليط الأعشاب) مع العسل أو مع كأس من مغلي إكليل الجبل، ثلاث مرات في اليوم وقبل الوجبات بنصف ساعة على الأقل [37]، (هذه الوصفة فعالة 100 %). تشرب الميرمية وكف مريم على شكل تيزانة صباحاً. وتشرب القرقة والكركم أيضا على شكل تيزانة بعد الغداء. مع استهلاك بذور 	<p>لقطف المسوس بالنسبة للذين يعانون من أمراض مزمنة أو القطف المالح، عسل السدر. غبار طلع النخيل 50 غ، بذر الكتان 50 غ، سينوج (حبة سوداء) 50 غ، بنسون 50 غ، 10 غ زنجبيل، 10 غ مرمية، 50 غ حلبة، إكليل الجبل. كف مريم، قرقة، الكركم،</p>	تكيسات المبايض

البردقوش، بذر الكتان	الكتان مع عصير الفواكه الطبيعي صباحا [38]. دكتور أحمد تليلي
الجزامى، ملح، زيت الزيتون، البصل.	• ترطيب الجزامى مع الملح وخلطها مع زيت الزيتون وتوضع في قطعة من قماش وتستعمل كرفادة مهبلية. • وهناك من يستعمل زيت زيتون دافئ لوحده أو مع بصل كرفادة مهبلية.
المنشا (الماكا)، التلغودة، لقطف المالح.	• تخلط كل المكونات مع بعض ثم نغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ثم يشرب المغلي بعد تصفيته.

11. وصفات لعلاج أمراض الضغط الدموي والسكري

الجدول التالي يعرض بعض الوصفات والخلطات العشبية لعلاج بعض أمراض الضغط الدموي والسكري.

الجدول 11: وصفات لعلاج أمراض الضغط الدموي والسكري

العلة	مكونات الوصفة	طريقة الاستعمال
ارتفاع ضغط الدم	الليمون (قارص)، تامريوث.	• شرب القارص. • شرب مغلي عشبة تامريوث. • وضع فص ثوم تحت اللسان فعاليتها أسرع من حكه على الصدغان.
فقر الدم	عشبة مليس أو الكركم	• بالنسبة لعشبة مليس تغلى في الماء ثم يشرب بعد التصفية، أما الكركم يؤخذ مع كوب من الماء.
ارتفاع الكوليسترول في الدم	الخرشف البري.	• يؤكل منه أو يشرب ماءه.
مرض السكري	الشيخ، الكمون الصوفي، القديسين، القرفة، الحلبة.	• تخلط كل المكونات مع بعض ثم نغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ثم يشرب المغلي بعد تصفيته.
تعديل مستوى السكر في الدم	بوقريية، الشيخ، القمح، الشعير، اللبان والطيب (القرنفل).	• تغلى كل من عشبة الشيخ مع بوقريية في الماء ثم يشرب بعد تصفيته. • كميات صغيرة متعادلة من القمح والشعير واللبان والطيب (القرنفل)، تخلط المكونات ثم تغلى ويشرب المغلي بعد تصفيته.
السمنة (الدهون المتراكمة)	بذور زريعة الكتان، بذور الشيا، بذور القطنوة، بذور المعدنوس.	• تخلط كل المكونات مع بعض ثم نغلي الماء ونوضع فيه القليل من هذا الخليط ثم يشرب المغلي بعد تصفيته.

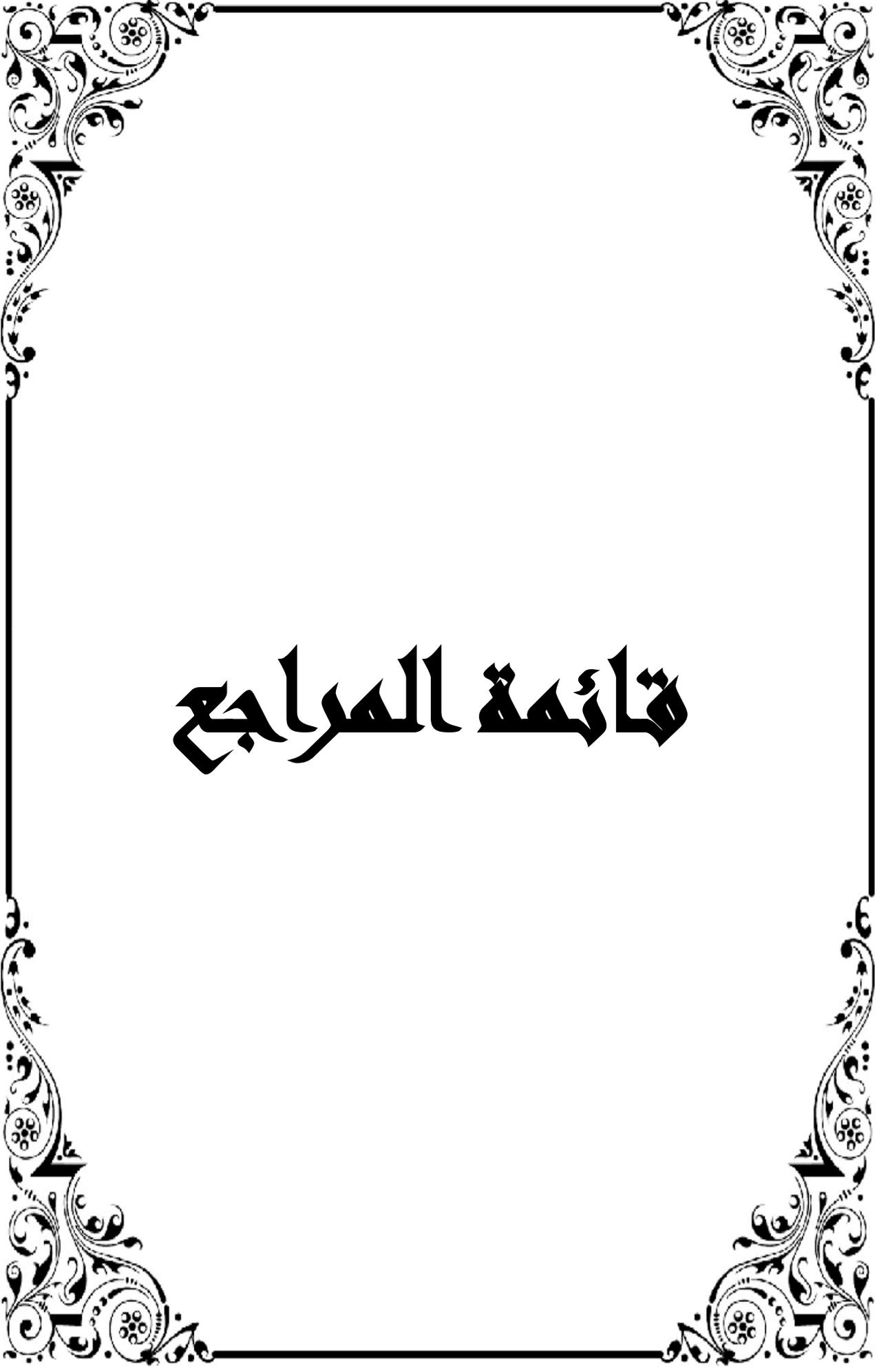
ملاحظة هامة: لا تستعمل هذه الوصفات مع العلاج بالأدوية الصيدلانية لتفادي التأثيرات، ولا في الحالات المزمنة.

خاتمة

العلاجات الطبيعية وخاصة بالنباتات الطبية والعطرية كانت ولا زالت تستخدم في تطبيب الأمراض والآلام التي تصيب الإنسان، وهي أيضا في نفس الوقت تعتبر كمادة أولية في الطب الحديث؛ فبعد الانتهاء من هذا البحث المتمثل في الدراسة الاستقصائية حول النباتات الطبية والعطرية لمنطقة بسكرة أو بمعنى آخر الاستفسار بجمع المعلومات حول النباتات والأعشاب الطبية المتواجدة في بسكرة وضواحيها وكيفية استعمالها في التداوي والعلاج من الأمراض وذلك طبعا بمحاورة ومساعدة السكان المحليين والقدامى وخاصة كبار السن، تبينت لنا مجموعة من النتائج التي يمكن استخلاصها لتكوّن خاتمة لهذه الدراسة وفق الآتي:

- ❖ ولاية بسكرة رغم مناخها الصحراوي وتربتها الشبه الجافة إلا أنها تمتلك العديد من النباتات المتنوعة التي يستغلها سكان الولاية في عديد من المجالات كالطبخ والتداوي بها سواء كانت منفردة أو في خلطة مع أعشاب أخرى وفي بعض الأحيان مضافاً إليها بعض المعادن أو الزيوت الحاملة وهذا لمعالجة بعض المشاكل الصحية كالآلام والأمراض.
- ❖ معظم النباتات الطبية والعطرية ومستخلصاتها كالزيوت الأساسية ورغم فعاليتها والفائدة منها يمكن أن تتسبب بمخاطر وعواقب وخيمة على الإنسان في حالة الاستعمال غير العقلاني وجهل المقادير والتراكيز التي لا يجب تجاوزها لتفادي أضرارها.
- ❖ لا يزال بعض السكان المحليين يعتمدون في معالجة مرضاهم بالأعشاب لأغلب الأمراض وخاصة غير الخطيرة منها وتفاديهم لاستعمال الأدوية الصيدلانية لما لها من أعراض جانبية كثيرة وغير مرغوب فيها، وهذا ما يشجعنا ويفتح لنا الآفاق للتقصي حول النباتات وخاصة الطبية منها والتي لاتزال غير معروفة أصلاً وذلك بدراسة مكوناتها الفعالة ومستخلصاتها كيميائياً وبيولوجياً والتعرف على مضارها، لتفادي حدوث التسمم أو حتى الهلاك في حالة الاستعمال المتهور للأعشاب وجهل مضارها.

وأخيرا نرجو من الله أن نكون قد وفقنا في عرض كل ما هو صحيح ونافع في مذكرتنا، ويكتب في ميزان حسناتنا، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أفضل المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، والحمد لله فاتحة كل خير وتمام كل نعمة.



قائمة المراجع

المراجع

- [1] مخدومي نور الهدى. (2014). استعمال المستخلصات المائية لنبتتي *Matricaria pubscens* و *Pituranthos chloranthos* كمعطرات طبيعية للجبن " أمير"، ودراسة النشاطية ضد البكتيريا لزيوتهما العطرية. مذكرة ماجستير في بيولوجيا وفيزيولوجيا النيات. جامعة فرحات عباس-سطيف 1.
- [2] سهام خضر (2008). كتاب معجم الأعشاب والنباتات الطبية، مجموعة النيل العربية، ص.ب: 4051 الحي السابع مدينة نصر 11727 القاهرة.
- [6] برهان عكو - أكساد، (2012)، «أطلس النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي»، للمركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة، دمشق.
- [7] أ.د. جابر بن سالم القحطاني، (1428 هـ)، «موسوعة جابر لطب الأعشاب جزء الاول»، شارع العليا العام - جنوب برج المملكة، الرياض.
- [8] بنيلوب أودي، (2005)، «الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية»، حقوق الطبعة العربية © أكاديمية إنترناشيونال.
- [9] محمد عبده مغاوري، (2005)، «تراكيب الصيدلانية الخضراء»، مكتبة جزيرة الورد.
- [10] د. صيدلي أحمد توفيق منصور، (2004)، «الدليل الكامل في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية»، المملكة الأردنية الهاشمية/ عمان وسط البلد، خلف مطعم القدس.
- [11] دكتورة سالي الدريني، «الأعشاب الطبية والزيوت العطرية»، أكاديمية العلوم والدراسات البشرية باعتماد من جامعة الإسكندرية.
- [12] د.جون أودي (ترجمة: د. فيصل الحلو)، (2004)، «الصيدلانية الجديدة بالأعشاب والزيوت العطرية»، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان، وسط البلد، خلف مطعم القدس.
- [13] درويش مصطفى الشافعي، (2014) النباتات الطبية والغذاء الصحي، دار الخطيب للنشر والتوزيع عمان - الأردن.
- [15] مونوغرافية ولاية بسكرة. (2017).
- [16] الأستاذ دكتور حليمي عبد القادر، مجموعة النباتات الطبية (1997).
- [19] جوزيف ماير (ترجمة: محمود إسماعيل)، (2005)، «دليل العشاب (للصحة والجمال)»، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع.
- [35] أيوب حسان، طبيب أعشاب، محل أعشاب وتوابل وطب البديل طولقة.

قائمة المراجع

- [36] محل مملكة التوابل والأعشاب الفرحي - عز الدين بسكرة
- [37] الدكتور دمان دبيح عبد اللطيف، معالج في الطب البديل في ولاية باتنة.
- [38] أحمد هيثم تليلي، دكتور مختص في الطب الطبيعي والعلاج بالوخز بالأبر الصينية. ومؤسس لمركز دي جانغوم للطب الصيني التقليدي في الجزائر العاصمة.

المراجع باللغة الفرنسية

- [5] Ben sayah Yamina ،(Juin 2014). «Contribution à l'inventaire des plantes médicinales dans la région d'Ain Zaatout»، Mémoire de master، Université Mohamed Khider - El'hadjib.
- [14] Tim Cushnie, T. P & Lamb, A. J., (2005). Antimicrobial activity of flavonoids. International Journal of Antimicrobial Agents. International Journal of Antimicrobial Agents.(26), P : 343-356.

المواقع الإلكترونية

- [3] <http://website.paaf.gov>
- [4] <https://agronomie.info>
- [17] www.webteb.com
- [18] <https://mawdoo3.com>
- [20] www.khaberni.com
- [21] www.ruoaa.com
- [22] www.elconsolto.com
- [23] www.almolakhs.com
- [24] www.marefa.org
- [25] <https://loleg.com>
- [26] www.layalina.com
- [27] www.edarabia.com
- [28] <http://alrai.com>
- [29] <https://sotor.com>
- [30] <https://horofar.com>
- [31] www.muhtwa.com
- [32] <http://greenarea.me>
- [33] <https://altibbi.com>
- [34] www.attarzaman.com



ملخص المذكرة

ملخص

الهدف من هذا العمل هو البحث والتحري حول النباتات الطبية والعطرية المستعملة في العلاج الطبيعي والخلطات الشعبية من طرف سكان مدينة بسكرة وضواحيها. فسمحت لنا هذه الدراسة بالتعرف على الأسماء الشائعة والفوائد العلاجية لحوالي 39 نبتة طبية وعطرية وكان بعضها المكون الرئيسي لأغلب الخلطات العشبية والتي جمعت في 125 وصفة سواء كانت فيها منفردة أو مع أعشاب أخرى وفي بعض الأحيان مضافاً إليها بعض المعادن أو الزيوت الحاملة وهذا لمعالجة بعض المشاكل الصحية كالآلام والأمراض. دون أن ننسى أيضاً مضارها والآثار السلبية التي تسببها في حالة تجاوز الجرعات والاستعمال المطول وغير العقلاني لهذه النباتات.

الكلمات المفتاحية: النباتات الطبية والعطرية، العلاج الطبيعي والخلطات الشعبية، سكان مدينة بسكرة وضواحيها.

Abstract

The aim of this work is to investigate the medicinal and aromatic plants used in folk medicine and traditional practices by autochthonous people of Biskra region. This study allowed us to recognize the common names and the therapeutic benefits of about 39 medicinal and aromatic plants, which were collected in 125 recipes, alone or in mixture with other herbs, and sometimes with some minerals or oils added to them, to treat some health problems such as pain and diseases. Without forgetting their harmful effects when they are used with high doses or in the case of irrational use of these plants.

Keywords: The medicinal and aromatic plants; Folk medicine and traditional practices; Autochthonous people of Biskra region.