ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/233995898

Proceedings of BERC's Second Conference on 'Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine'

Conference Paper · March 2007

CITATION
1

READS
844

2 authors:

Mohammed saleem Ali-shtayeh
Biodiversity and Environmental Research Center
273 PUBLICATIONS **3,073** CITATIONS
SEE PROFILE

Rana M. Jamous
Biodiversity and Environmental Research Center
129 PUBLICATIONS **1,036** CITATIONS
SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

Project Social Touch Gesture Recognition Using Deep Learning View project

Project Fish Farming Project View project

All content following this page was uploaded by Rana M. Jamous on 03 June 2014.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

وقائع المؤتمر الثاني لبيرك حول:

النباتات في الطب العربي الفلسطيني التقليدي

17 أيار 2007

قاعة الندوات، بيرك، تل - نابلس

المحرران:
محمد سليم علي اشتية
رنا ماجد جاموس

مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة (بيرك). تل، نابلس ،فلسطين

BERC

وقائع المؤتمر الثاني حول

"الطب العربي الفلسطيني التقليدي والنباتات الطبية المستخدمة فيه"

17 أيار 2007

قاعة الندوات، بيرك، تل–نابلس

المحرران

محمد سليم علي اشتية

رنا ماجد جاموس

مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة– بيرك، تل، نابلس

حقوق الطبع © 2008 مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة- بيرك
ص. ب. 696، نابلس، فلسطين.
جميع الحقوق محفوظة لمركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة. لا يحق إعادة إنتاج أي جزء من هذه الوثيقة بأية طريقة، أو ترجمتها إلى أية لغة آلية، أو تخزينها بطريقة يمكن من خلالها إعادة استعمالها أو توزيعها بأي شكل، أو طريقة إلكترونية، أو آلية، أو نسخ، أو أي أسلوب آخر، دون أخذ الموافقة الخطية المسبقة للمركز.

لا تعبر الآراء التي يشتمل عليها هذا الكتاب، بالضرورة، عن آراء اللجنة التحضيرية أو مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة. كما تقع مسؤولية دقة المعلومات الواردة في أوراق العمل بشكل رئيس على عاتق أصحابها.

الطب العربي الفلسطيني التقليدي والنباتات الطبية المستخدمة فيه

ISBN 978-9950-324-50-7

يمكن الحصول على هذه المنشورات من مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة، بيرك. تل، ص. ب. 696 نابلس، تلفاكس: 092346406، 092346147، موقع إلكتروني: www.berc.ps، بريد إلكتروني: info@berc.ps ، berctil@yahoo.com

برنامج المؤتمر

تقديم

تم تنفيذ المؤتمر ضمن فعاليات مشروع" صون النباتات الطبية والمعرفة التراثية المرتبطة باستخداماتها في جنوب ووسط الضفة الفلسطينية" رقم: GEF/SGP PAL50-43835/ PAL/06/91، بدعم من مرفق البيئة العالمية/ برنامج المنح الصغيرة (UNDP/GEF/SGP).

هدف المؤتمر إلى عرض ومناقشة واقع استخدام النباتات في الطب الشعبي الفلسطيني والتراث المعرفي المرتبط بها من خلال عرض نتائج الدراسات الإثنونباتية التي أجريت في الضفة الغربية، وتشجيع الاستخدام الآمن الفعال للنباتات الطبية والعطرية، وزيادة قدرات المستهلكين على اتخاذ القرار الصحيح في استعمال الطب التقليدي، وحماية وصون المعرفة التراثية في الطب التقليدي لدى المعالجين والعطارين، وبناء القدرات في مجال إنتاج النباتات الطبية والعطرية وتصنيعها.

اللجنة التحضيرية

أ. د. محمد سليم اشتية
د. محمد جواد مسمار
أ. نهيل حرباوي
د. رائد الكوني
أ. رنا جاموس
م. سامر كلبونة

الجلسة الأولى. استخدام النباتات التقليدية في تحسين نوعية الحياة **رئيس الجلسة: د. محمد جواد مسمار**	
ج 1-1: الطب التقليدي في علاج المشاكل الصحية لدى النساء: علاج هشاشة العظام في فترة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية باستخدام الأعشاب الطبية. أ. **نهيل حرباوي**- مديرة مختبر ابو خلف للتحاليل الطبية، نابلس	**1**
ج 1-2: الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الصحة الإنجابية. أ. **فاتن الخياط**، اخصائية تغذية.	**2**
ج 1-3: علاج السمنة المفرطة بواسطة الأطعمة التقليدية وملحقاتها. **الصيدلانية هناء الخليلي**، صيدلية هناء، نابلس.	**4**
ج 1-4: استخدام النباتات الطبية العطرية في تحسين الجمال والصحة. أ. **ميسون صوالحة** - مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة، تل- نابلس	**6**
ج 1-5: النباتات الطبية والعطرية وتقوية الذاكرة. أ. **ياسمين عثمان**، أخصائية تغذية.	
الجلسة الثانية: الأمان في استخدام العلاجات النباتية **رئيس الجلسة: أ.د. محمد سليم اشتية**	
ج 2-1: مخاوف الأمان المتعلقة باستخدام العلاجات النباتية، و تقييم الأمان في استخدام العلاجات النباتية، و تكامل الطب التقليدي الفلسطيني والطب الحديث. **د. محمد مسمار** – كلية الصيدلة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.	**7**
ج 2-2: الأخطاء الشائعة في استخدام النباتات الطبية في العلاج. أ. **عبد الرحمن عرفات**، عطار، البلدة القديمة- نابلس	**7**
الجلسة الثالثة: نماذج من الطب العربي الفلسطيني التقليدي . **رئيسة الجلسة: أ. نهيل حرباوي**	
ج 3-1: العسل في الطب العربي الفلسطيني التقليدي. أ. **خالد الشنطي**، رئيس جمعية مربي النحل، قلقيلية	**8**
ج 3-2: تجربتي الشخصية مع الأعشاب واستخداماتها في الطب العربي الفلسطيني التقليدي. أ. **محمد سمير زيدان**، ممارس للتداوي بالأعشاب، تل، نابلس	**21**
ج 3-3: العلاج بالزيوت العطرية. **الصيدلانية ريما أبو صفط**، صيدلانية، دير شرف.	**22**
الجلسة الرابعة: دراسات إثنونباتية في الطب العربي الفلسطيني التقليدي. **رئيس الجلسة: د. رائد الكوني**	
ج 4-1: دراسة إثنونباتية في الطب التقليدي الفلسطيني في المحافظات الجنوبية من الضفة الفلسطينية. أ. **د. محمد سليم اشتية، وأ. رنا جاموس**، مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة- بيرك	**22**
ج 4-2: دراسة إثنونباتية في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في المنطقة شبه الساحلية من الضفة الفلسطينية: محافظة قلقيلية. أ. **رائدة ياسين**، جامعة النجاح، نابلس	**23**
ج 4-4: كفاءة للنباتات الطبية المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في علاج الأمراض المختلفة. أ. **د. محمد سليم اشتية**، بيرك، تل- نابلس	**24**
ج 4-5: الاستخدام المستدام للنباتات الطبية. **م. مهدي** الخضربيرك، تل- نابلس	**26**

ج 1-1: علاج هشاشة العظام في فترة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية باستخدام الأعشاب الطبية.

أ. نهيل حرباوي أبو خلف، مديرة مختبر ابو خلف للتحاليل الطبية، نابلس.

ملخص

هشاشة العظام أو ما يعرف بترقق العظام حالة مرضية شائعة يفقد فيها النسيج العظمي عنصر الكالسيوم نتيجة لذلك تصبح العظام هشة وأكثر عرضة للانكسار، هو من أكثر الأمراض شيوعا مع تقدم السن، وتصيب النساء أكثر من الرجال ،يصيب حوالي 25% من السيدات فوق سن 65، لكن أقل من 10% من الرجال كبار السن، والنساء النحيفات ضعيفات البنية أكثر عرضة له، غالبا لا يشعر المصاب بأعراض تذكر لذلك يسمى المرض الصامت إلا بعد أن يتعرض لحادث سقوط بسيط يؤدي إلى كسر في المعصم أو الورك، وفي بعض الأحيان ممكن أن يؤدي إلى أعراض مختلفة: مثل آلام أسفل لظهر، نقص طول القامة لعدة بوصات، تقوس الظهر، زيادة احتمال الكسور (خاصة في مفصل الفخذ). يصيب مرض هشاشة العظام شخصا من كل 20 ، وتصاب به النساء عادة بأكثر من أربع مرات ويعود ذلك إلى:

1-انخفاض مستوى الأستروجين عند النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية .

2- الطعام الغني بالبروتين: يجذب الكالسيوم من العظام (لذا على الأشخاص المعرضين لهشاشة العظام، التقليل من كمية البروتين في الطعام ولا تزيد عن 1غم/5كغم من وزن الجسم.

3- قدرة الجسم غلى امتصاص السيلكون تقل مع تقدم السن.

4- زيادة معدل المغنيسيوم أو الفسفور تعيق امتصاص الكالسيوم.

5_نقص الكالسيوم الغذائي ونقص معدله في الدم.

خيارات العلاج:

- العلاج البديل بالهرمونات، من الممكن أن يوقف الحالة عند النساء لكنه ينطوي على مخاطر كبيرة.
- أقراص الكالسيوم بالترافق مع عقار خاص لمساعدة العظم على امتصاص الكالسيوم.
- مكملات الفيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.

-خيار العلاج التكميلي والبديل باستخدام النباتات الطبية: هذا وسوف يكون التركيز على النباتات الطبية التقليدية المتوفرة في فلسطين.

لقد تم اختيار النباتات في هذه الورقة، للوقاية والعلاج من هشاشة العظام على أساس رفع الاستروجين النباتي وتقليل البروتين الحيواني الذي يجذب الكالسيوم من العظام و كذلك النباتات الغنية بالسيلكون التي تقوي العظام .من هذه النباتات المقترحة:

الكرنب: يرفع البورون الموجود في الكرنب نسبة الأستروجين في الدم

المصادر الغنية بالكالسيوم بترتيب تنازلي" هي رجل الإوز الباقلاء، وقرة العين، وعرق السوس، والمردقوش، والزعتر البري، والنفل البنفسجي، والريحان، وبذور الكرفس، والطرخشقون، والرجلة ".

الأفوكادو: يدعم العظام بالكالسيوم لغناه بفيتامين "د"

فول الصـــويا : والبقول الأخرى : يقلل من طرح الكالسيوم في البول بالإضافة على احتوائه على الجينيشيتين) هـــو نوع من الأستروجين النباتي (يعمل عمل الأستروجين في الجسم).

الفلفل الأسود : يحتوي على 4 مواد مضادة لهشاشة العظام .

ذنب الخيل : يحتوي على السيلكون يساعد منع هشاشة العظام

البقدونس : غني بالبور ون الذي من الممكن أن يرفع الاستروجين ، غني أيضا بالفل ورين وهو مقو آخر للعظام.

ج 1-2: "الصحة الإنجابية والنباتات الطبية". أ. فاتن الخياط أبو حجلة، أخصائية تغذية، نابلس

ملخص

إن الأدوية العديدة التي يتناولها المريض خدرت قوى الجسم الطبيعية وعملت على إضعافها وقدرتها علـــى الفتـــك بالمرض الأمر الأكثر خطورة أن الأدوية تعمل على اختفاء أعراض المرض فقط(حرارة،صداع) بينما يبقى المرض كامنا حيث يتحول من الحالة الحادة إلى المزمنة فكثرت الأمراض المزمنة (االروماتيزم، السكري، ارتفـــاع ضـــغط الدم) ولا يخفى على الجميع أن الأدوية الحديثة ما هي إلا أشكال مركزه للمادة الفعالة في العشب أو النبـــات الـــذي وضع الله بها تلك المواد الفعالة بحكمة بالغة.

العصبية والصداع وآلام الثدي قبل ميعاد الحيض: بسبب ارتفاع الاستروجين فانه يحتجز كميه زائـــدة مـــن المـــاء والملح مما يؤدي إلى انتفاخ الثديين وتورم القدمين وآلام الظهر، أفضل علاج هو تناول الأعشاب المدرة للبول مثل البقدونس، إكليل الجبل، المرمية،النعناع والشمر من الضروري الإقلال من تناول المشروبات المحتوية على كـــافيين (قهوة، شاي ،كولا).

لتنظيم الحيض :يستخدم اكليل الجبل (أوراقه أو أزهاره) بمقدار ملعقة صغيره لكوب الماء استخدام مســـتحلب مـــن ورق القراص (قبضه أو 2 ورق غض مضافة إلى لتر ماء) يشرب منه من 2-3كوب يوميا.

للمساعدة على نزول الدورة: يشرب مزيج الكراويه (ملعقة كبيره إلى 2كوب ماء) يشرب 2-3كـــوب مـــن مغلـــي الحلبة.

علاج آلام الحيض: يستخدم البقدونس المفروم بمقدار ملعقة كبيره مع كوب ماء مغلي ثم يغطى المزيج عشر دقـــائق وشرب يستخدم النعناع أيضا بمقدار ملعقة كبيره مضاف إلى كوب ماء مغلي يترك مده ثم يشرب تضـــاف ملعقـــة صغيره من الكمون إلى كوب ماء وشرب تضاف ملعقة كبيره من البابونج إلى كوب ماء مغلي يشرب من 1-3كوب يوميا.

علاج نزيف الحيض: يستخدم ملعقة كبيره من لحاء البلوط مع كوب ماء تغلي معا لمدة 10 دقائق ثم يصفى المزيج ويشرب ساخنا.

منع اضطرابات الحمل : يضاف ملعقة صغيره من حبيبات الشمر المهروسة إلىكوب ماء مغلي وتتقـــق لمـــدة 10 دقائق ويشرب منها 2-3كوب يوميا.

للتغلب على دوخة الصباح في الحمـــل: يضاف من 1-2ملعقه صغيره من الزنجبيل إلى كوب ماء مغلي تتقع لمـــدة 10دقائق ويشرب أيضا شرب النعناع والبابونج مفيد في هذه الحالة.

لتنقية ألبشره عند المرات الحامل: استخدام زعتر بري نصف قبضة يد منقوعة في نصف لتر ماء فاتر تغسل المرأة وجهها ويستخدم أغصان شجرة البلوط بقدر نصف قبضة يد في لتر ماء وتغلي .يغسل به الوجه بعد أن يكون فاترا مرتين يوميا.

علاج تشقق حلمة الثدي في آخر الحمل: ملعقة صغيره زعتر بري تنقع في كوب ماء فاتر وتصنع منها كمادات للثدي أو مغلي بذور الحلبة المطحونة جيدا.

لتقوية الطلق وتسهيل الولادة وزيادة إدرار الحليب: يضاف كوب ماء مغلي إلى ملعقة صغيره يانسون ويترك مده ، يشرب منه كوب واحد يوميا

لتخفيف آلام الولادة: يضاف ملعقة كبيره من أوراق الميرميه إلى كوب ماء ويغلى معا على النار ثم تترك 10دقائق يصفى المزيج ويشرب

للحفاظ على رونق الجسم عند النساء بعد الولادة: يضاف 2 ملعقة كبيره من ورق النعناع الاخضر مع ملعقة صغيره من إكليل الجبل تنقع معا في لتر ماء ساخن لمدة 3ساعات يصفى ثم يشرب كوب منه يوميا.

أعشاب تزيد من معدل الايض أي زيادة حرق الطعام فلا يكون هناك فرصه لاختزانه بالجسم: بذور الخردل – أوراق شجر الصفصاف تقطع حزمة بقدونس ويضاف إليها كوبان ماء تغلى ثم تهدأ تصفى يشرب منها كوب ماء ساخن صباحا.

لإدرار الحليب: ملعقة صغيره من الشمر مع كوب ماء يوضع على نار هادئة ويترك بعدها 10دقائق يصفى ويشرب قدر 3اكواب يوميا، الكراويه بإضافة ملعقة صغيره إلى كوب ماء مغلي ويشرب ،الحلبة كذلك مفيدة.

مشكلة السخونة التي تعاني منها المرأة في سن اليأس: ممكن أن يصحب هذه المشكلة صعوبة في التنفس أو تغير في ضربات القلب مع عرق غزير يرجع هذا إلى غياب هرمون الاستروجين، يفيد في هذه الحاله تناول الإعشاب المتميزة باحتوائها على مواد استر وجينية (تناول من 2–3 كوب يومياً): العرقسوس – الينسون – الحلبة – الشمر – الميرمية – الزعرور الشائك (زهره أو ثمره بمقدار ملعقة كبيرة للكوب) تتجنب السيدة المأكولات التي تساعد على تكرار السخونة مثل المشروبات التي بها كافيين (قهوة – شاي – كولا – كاكاو – شوكولا).

سرطان الرحم:بعد سن اليأس تزداد فرصة الاصابه به (من علامات الاصابه إفرازات غير عاديه) يستخدم لذلك مغلي لحاء البلوط بمقدار ملعقة صغيره من قشره مع كوب ماء يغلى معا ويترك 10 دقائق يصفى وشرب البنفسج العطري يضاف 50غم من أزهاره مع نصف لتر ماء مغلي يترك 12 ساعة ويشرب نصفه والباقي غسول البصل والثوم يفيدان ولكن عدم الإكثار منهما (ليس أكثر مكن 3–4 فصوص لئلا يخرش المعدة والأمعاء) الهندباء تناولها يعيق نمو الخلايا السرطانية.

وفي الختام لا ننسى القرآن ففيه شفاء للناس.

ج 1-3: "استخدام النباتات التقليدية في تحسين نوعية الحياة: علاج السمنة المفرطة بوساطة الأطعمة التقليدية وملحقاتها". الصيدلانية هناء الخليلي، صيدلية هناء، نابلس

ملخص

يمكن أن تخفض المعالجة الصيدلانية والغذائية من الدهون والوزن الزائد وهذه التأثيرات متواضعة مع ذلك مرتبطة بمنافع جسدية ونفسية هامة. من الواضح أن المعالجة تحتاج إلى فترة زمنية طويلة مثلها في ذلك الأمراض المزمنة الأخرى ويجب أن تترافق المعالجة مع نظام غذائي/ رجيم وممارسة التمارين الرياضية والمعالجة السلوكية وهناك بعض العوامل قد تم دراستها من حيث فعاليتها على المدى الطويل إضافة إلى سلامتها بالنسبة للمساعدات الفيتامينات فإنها تشمل مجموعة كبيرة من المنتجات.

إن انتشار الأدوية ذات التركيبات الكيماوية في علاج السمنة وما لها من أثار جانبية ضارة على الجسم السمنة وإنقاص الوزن أصبح من الواجب البحث عن بديل طبيعي لهذه العلاجات من خلال الإعشاب الطبيعية وسوف نستعرض بعض هذه الأعشاب وطريقة عملها واستخداماتها التي تساعد على السيطرة على الوزن الزائد:

1- سيليوم بذور وهذه البذور تحتوي على كربوهيدرات وتساعد على زيادة الاستقلاب وتعمل أيضا على شكل مليئات بسيطة وتعطي الشعور في الشبع وتحسن عمليات الاستقلاب تعمل كملين بسيط باستخدام 3غرام قبل الوجبات مذابة في300م من الماء.
2- زنجبيل ويحتوي على مركبات تساعد غلى الرغبة بشرب كميات كبيرة من الماء بدل من الطعام حيث تقطع الشهية.
3- الأناناس ويحتوي على بروميلين يهضم البروتينات والدهون ويزيد الاستقلاب ويحرق السعرات الحرارية ربع حبة قبل الغداء.
4- الجوز والمكسرات وتحتوي على مادة السيروتينين وهذه المادة عبارة عن مركب كيماوي يوجد بالدماغ مسئول عن الشعور في الشبع ويدعمه بذلك الحمض الاميني تربيتوفان ويستخدم في كمية قليلة قبل الطعام مما يؤدي إلى الشعور في الشبع.
5- زيت برموز المسائية وتدعى العشبة المسائية وهذه تحتوي على السيروتنين والتربتوفان يؤخذ بشكل كبسولات 3-6 كبسولات.
6- ألوفيرا تساعد على تحسين الهضم وتنظيف مجرى الهضم.
7- غبار الطلع يحفز على الاستقلاب ويرضي برغبة عدم تناول الحلوى.
8- خميرة البيرة تخفض من حدة الرغبة الجامحة في تناول الشراب والطعام.
9- الشمر قاطع الشهية ويزيل المخاط و الدهون من الأمعاء.
10- الشاي الأخضر يساعد على استهلاك الطاقة ويعزز قدرة الجسم على حرق الدهون والمواد الموجودة في الشاي الأخضر مثل البولي فينول مسئول عن احتراق الدهون.
11- عرق سوس يحافظ على انتظام مستوى السكر في الدم ويقلل من الرغبة من أكل الحلوى.
12- التمر هندي ويساعد على منع إنتاج الدهون ويحد من الشهية.

13- اليوهمبين القلويد الموجود في الراووفيا يرفع معدلات الاستقلاب ويخفض الرغبة في تناول الطعام ويساعد على حرق الدهون وهذا القلويد خطأ استخدامه لهذه الحالة وله استعمالات خاصة اخرى ويفضل استبداله بأعشاب مشابه له لذا الغرض.

14- الفلفل الأحمر يخفض الجوع بعد تناول الوجبات فلذلك نجد في البلدان الفقيرة يستخدمون الفلفل الحمر بشكل كبير خوفا من تكرار الجوع وطبعا هذه الأعشاب بشكل عام لا ينصح بها باستبدال النظام الغذائي المعتاد الأساسي وهو الحفاظ على نمط حياة صحية.

السمنة هي زيادة الدهون و الوزن الزائد هو زيادة الوزن عن الحد الطبيعي، زيادة الوزن يمكن أن تكون من العضلات أو العظم أو الدهون أو زيادة الماء في الجسم والمعالجون للعناية بالصحة يقررون إذا كان الشخص يعاني من السمنة أو زيادة الوزن عن طريقp.m.i وهو فهرس الكتلة الجسمية ويؤخذ في الحسبان طول الشخص و وزنه السمنة: مرتبطة في أمراض كثيرة خطيرة ممكن تلافيها بما فيها القلب السكري وضغط الدم المرتفع والذبحة الصدرية ومرض الطحال وهشاشة العظام وخلل في الجهاز التنفسي

النظام الغذائي يتراوح بشكل كبير بين نظام غذائي مرتفع الكربوهيدرات منخفض الدهون تقليديا وهناك نظام غذائي مثير للجدل بروتين عالي ودهون عالية بالإضافة إلى إضافات مثل الفيتامينات ويجب قبل البدء بنظام غذائي واستخدام الإضافات أن يناقش سلامة ونلاحظه ذلك مع المعالج. هناك نظام غذائي في الكالسيوم و لوحظ بان منتجات الألبان قليلة الدسم تساعد في إنقاص الوزن ولغاية الآن لم يتأكد التأثير والآلية الأطعمة الحاوية على الألياف تساعد كثيرا في خفض الوزن.

فيتامين C: تقول بعض الدراسات بان الأشخاص اللذين يعانون من السمنة يكون لديهم فيتامين C اقل من الأشخاص العاديين وقد تساهم مقادير قليلة من اخذ فيتامينC وتناولها من الليمون والبرتقال بإنقاص الوزن لدى الأشخاص الذين يعنون من السمنة حيث تزيد عمليات الاستقلاب واستهلاك الطاقة. وأيضا الأسماك التي تحتوي اوميغل 3 يبدو أنها تساهم أيضا في تحسين استقلاب الأنسولين والجلوكوز ومستويات الكولسترول لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة سواء لديهم ارتفاع ضغط أم لا.

فيتامينD: يعاني الأشخاص اللذين يعانون من السمنة من نقص في معدل فيتامينD بالمقارنة مع الأشخاص العاديين وهناك ضرورة إلى أن يتناولوا فيتامينات إضافية لتصحيح الخلل ومع إن الكثير من الإضافات (الفيتامينات) قد تم ترويجها بأنها يساعد على إنقاص الوزن فهناك دراسة تدعم ذلك.

الكافيين: يحفز على تكسير الدهون بالجسم عن طريق الجهاز العصبي الودي وهي تساعد في العادة المنتجات الخافضة للوزن بتأثيراتها على زيادة الاستقلاب و الأكسدة واستهلاك الطاقة.

الافيدرا: خطأ استخدامها في خفض الوزن.

الملينات: مثل السنامكي والقرفة الصينية والقشرة المقدسة وهذه الملينات تحد من الامتصاص وإدرار البول.

مدرات بولية: مثل البقدونس والشعير.

ج 1-4: النباتات وعلاقتها بالجمال. أ. ميسون صوالحة، مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة، تل- نابلس

ملخص

تعرضت الباحثة في ورقتها إلى أنواع البشرة: البشرة الطبيعية، والبشرة الجافة، والبشرة الدهنية او الزيتيه، والبشرة المختلطة، والبشرة الحساسة. كما تحدثت عن بعض الوصفات لجمال البشرة مثل: وصفات لتنظيف البشرة، وصفات لترطيب البشرة، وصفات لتغذية البشرة: (أقنعة الأعشاب)المسكات، والتدليك بزيوت الأعشاب كوسيلة من الوسائل الطبيعية لتجميل الوجه لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية في أنسجة الوجه ويقوي عضلاته ويكسبه المرونة والتماسك ويحفظ للوجه ألنضاره والشباب ويمنع التجاعيد. كما تحدثت عن وصفات لجمال العينين، ومنظفات البشرة بالدعك (الحك).

ج 1-5: النباتات الطبية والعطرية وتقوية الذاكرة. أ. ياسمين عثمان، استشارية التغذية في مركز الراشد للتنمية، ومحررة صفحة الصحة والتغذية -جريدة فلسطين

ملخص

ما هي مكونات الدماغ، وما آلية عملة وكيف يحصل على طاقته ؟وما هي ميكانيكية التعلم في الدماغ ؟. إعداد الدماغ يجب أن يكون من فترة الطفولة وهناك كثير من الوسائل والدراسات التي أشارت إلى هذه النقطة سواء كانت عوامل الوراثة أو البيئة. للغذاء تأثير كبير على عمل الدماغ وتختص نوعية معينة من الأغذية بزيادة أداء العمل. هناك كثير من الدراسات حول أنواع مختلفة من الأعشاب على علاقة مباشرة بتنمية الذكاء فهل يصح هذا الكلام وهل أسطورة غذاء الدماغ وزيادة الذكاء قد بدأت بالتحقق.

كيف تعمل الذاكرة؟

الغذاء والمخ

المعادن الثقيلة:

تأثير الكربوهيدرات والبروتين على المخ والتفكير، تأثير الدهون، زيت السمك مفيد للمخ، الفوسفوليبيدات، تأثير الفيتامينات ومضادات الأكسدة، مضادات الأكسدة تحافظ على مخك من خطر الشوارد الحرة . الأعشاب: الجنكو Ginkgo biloba، والجنسنج Ginseng، الجوتوكولا Gotu-cola، الزنجبيل، المريمية، عنب (الزبيب)، حبوب اللقاح، القرفة "الدارسين"، الجوز، "عين الجمل"، الزعتر، الكمون، الثوم، حصالبان، النعناع، الزيوت العطرية.

الذكاء والدواء.

ج 2-1: مخاوف الأمان المتعلقة باستخدام العلاجات النباتية، و تقييم الأمان في استخدام العلاجات النباتية، و تكامل الطب التقليدي الفلسطيني والطب الحديث. د. محمد مسمار، كلية الصيدلة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

ملخص

Herbal medicine is becoming popular worldwide. Also, all forms of Complementary and Alternative medine (CAM). This popularity has also brought some concerns and perhaps fears over professionalism of practitioners, quality, safety, and efficacy of " natural " products. This presentation will evaluate the above mentioned points in a critical way. We may conclude that Herbal medicine will remain important source of newer medications

ج 2-2: الأخطاء الشائعة في استخدام النباتات الطبية في العلاج. أ. عبد الرحمن عرفات، محلات عرفات، عطار، البلدة القديمة- نابلس

ملخص

بعض الأخطاء الشائعة في استخدام الطب الشعبي ومنها ما يلي:

1. غلي الأعشاب أو الأزهار الطبية مما يؤدي إلى خسارة الزيوت العطرية منها بدلا من نقعها بالماء المغلي في وعاء مغلق.
2. تناول الوصفات العشبية من قبل الحوامل والمرضعات قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أو الإسهال وأحيانا الإجهاض.
3. شرب الشاي العشبي كعادة وليس كدواء بدون قيود، مثل شرب الزنجبيل مع القرفة طوال فصل الشتاء وشرب النعنع والمريمية مع الشاي يوميا والكركديه كوال العام.
4. إعطاء شاي عشبي للأطفال قد يؤدي إلى الاستفراغ أو النوم مدة طويلة.
5. إهمال التغذية والاعتماد على الأعشاب، فمثلا إهمال تناول الأغذية الغنية بفيتامين C عند الإصابة بالرشح، وإهمال تناول الأغذية الغنية بالألياف عند الإمساك.
6. أخذ جرعات عشوائية وعدم معرفة الجزء الفعال من العشبة.
7. تناقل الوصفات من شخص إلى آخر دون تشخيص الطبيب.
8. إهمال العلاج بالماء Hydrotherapy.
9. الرجوع إلى كتب قديمة جدا كمصدر للحصول على وصفة طبية.
10. استخدام وصفات من Internet دون الرجوع إلى الطبيب.
11. معالجة السمنة المفرطة بالسنمكة بدل الحمية الغذائية.
12. شرب العسل من قبل مرضى السكري على أنه لا يؤثر.
13. استخدام نبات الأقحوان بدل البابونج.
14. تناول ثمار أعشاب سامة مثل اليبروح (تفاح المجن) وبذور الخروع كمانع للحمل، كذلك ورق الغار في الطعام.

15. شرب الكراوية بدلا من الحلبة للمرضعات.
16. إهمال اللجوء إلى الطبيب المختص بهدف التوفير أ ترك العلاج الموصوف من الطبيب وتناول الأعشاب بدلا منه دون إذن.

حضرات السادة اللجنة العلمية الكرام:

أ. إن استخدام 205 غم صودا كاوية في صناعة الصابون بدلا من 135 غم لكل كيلو زيت زيتون يؤدي إلى جفاف البشرة وتساقط الشعر والحكة، وهذا شائع في القرى.

ب. إن عدم قدرة المستهلك على معرفة الزيوت العطرية الطبيعية ذات القدرة العلاجية والزيوت المركبة صناعيا والتي تستعمل عادة كنكهات للمشروبات يوقع المستهلك أو المريض في مصيدة الغش، فيخسر ماله ووقته ويدفع ثمنا باهظا. فمثلا سعر لتر زيت الورد الطبيعي قد يصل إلى 700 دولار بينما لا يصل سعر نكهة الورد الصناعي 100 شيكل أو 25 دولار دون فائدة علاجية.

ت. استخدام مركبات الرصاص السامة في عمل كحلة لعيون الأطفال حديثي الولادة والعرائس والعجائز، فهم يحضرونه من مركب كبريتيد الرصاص ويحرقونه داخل الطابون في القرى ويسحق بعد ذلك فهو سام جداً عن طريق التنفس أو الهضم وحارق للجلد.

ث. إن دفع أموالا طائلة للحصول على عقاقير مثل Salicytic Acid من زهور الصفصاف Salix مثلا. في مقابل دفع بعض الشواكل والحصول على علبة أسبرين والتي تحتوي على نفس المادة الفعالة هو مضيعة للوقت والمال. حيث أن 100غم من أزهار الصفصاف تساوي مبلغ 30 شيكل وقد لا يستخرج منها مقدار حبة أسبرين واحدة.

ج. استخدام الزعرور كخافض لضغط الدم، مع تناول النورماتين مثلا، قد يؤدي إلى هبوط غير مسبوق في ضغط الدم عدا عن هبوط نسبة أملاح البوتاسيوم وغيرها من الأملاح المعدنية الأخرى في الجسم.

ح. إن التهافت الشديد على النباتات الطبية وتناولها دون قيد أو شرط ودون استشارة الطبيب قد يؤدي إلى مهالك لا تحمد عقباها. حتى إن الرجوع إلى علماء العقاقير والنباتات وأبطال الطب الشعبي وغيرهم.

ج 3-1: العسل في الطب الشعبي الفلسطيني. أ. خالد الشنطي، خبير وباحث في تربية النحل، قلقيلية

ملخص

لا شك في أن للعسل فوائد جمة اذا ما أخذ غذاءً أو شراباً. والصحيح أن للعسل فوائد طبية عديدة تشفي أو تساعد في شفاء بعض الحالات المرضية، وهي المذكورة على سبيل المثال لا الحصر في البند السابق. الا ان استخدام العسل من قبل البعض لا يخلو من المبالغة والتهويل، مما يسبب أضراراً للمريض. فعلى سبيل المثال ينصح باستخدام العسل كعلاج لمرض السكري، وفي ذلك نتائج وخيمة على المريض ويستند هؤلاء البعض بفهم خاطئ للنص القرآني الكريم " فيه شفاء للناس" بمعنى أخذه بمفهوم أنه شفاء لكل داء. وهو بالتأكيد خروج عن الفهم الدقيق والسليم للنص القرآني الكريم، فلو وردت كلمة شفاء بأل التعريف " الشفاء" لاختلف المعنى وأصبح انه شفاء لكل داء. لذلك فإن استخدام العسل في الطب الشعبي يجب ضبطه وتأطيره في ضوء فهم سليم لمعاني القرآن الكريم

ولنصوص الأحاديث الشريفة وتطوير استخدامه في ضوء الاكتشافات العلمية وذلك من شأنه تحقيق نتائج أفضل. وتناولت الورقة بالشرح تركيب العسل ومكوناته والعوامل المؤثرة فيه ومنها نوعية الرحيق ودور شغالة النحل في تصنيع العسل من مرحلة الهضم الأولية الى حد إنضاجه وحفظه. وتم ذكر أوصاف أجود العسل في الطب الشعبي، وأهم استخداماته الطبية وأكثرها شيوعاً وهي معالجة الحروق والجروح ومعالجة الجهاز التنفسي والبولي وتشقق حلمة ثدي المرأة المرضع ومعالجة الكبد والتهابات الجهاز الهضمي، والتهابات الأذن الخارجية وأمراض العين ومعالجة الرشح والأنفلونزا والزكام. ومن خلال ذلك تم تعليل نجاعة هذه الاستخدامات في ضوء احتواء العسل على الزيوت العطرية، وعلى الأحماض المفيدة المستمدة أصلاً من أزهار النباتات الطبية. إلا أن نجاعة هذه الاستخدامات لا تخلو من مبالغة بعض الأطباء الشعبيين الى حد ايقاع الضرر في بعض المرضى. لذلك فإن من الضروري تأطير استخدام العسل في ضوء فهم سليم للنصوص القرآنية والأحاديث الشريفة والاستفادة من الاكتشافات العلمية.

هناك ثلاثة عوامل أساسية قد جعلت من العسل دوراً في الطب الشعبي الفلسطيني واحتلاله حيزاً مرموقا فيه، وهي العامل التاريخي حيث عرف عن فلسطين منذ العهد الكنعاني والعهد العبري بتربية النحل وإنتاج العسل واستخدامه غذاءً ودواءً، والعامل الثاني وهو الثقافة الإسلامية "القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة والطب العربي القديم" فقد رفعت كثيرا من شأن العسل واستخداماته المتعددة، والعامل الثالث وهي طبيعة فلسطين، والتي عرف عنها تنوع غطائها النباتي العظيم المعروف باحتوائه على أهم النباتات الطبية المشهورة.

العوامل المؤثرة :

لا يخامرنا شك في أن عوامل ثلاثة، قد رسخت مكانة العسل في الموروث الثقافي الفلسطيني. فظهر دوره الواضح في الثقافة الغذائية والطبية عبر غابر الزمان، أما العوامل الثلاثة هي:

أولاً : العامل التاريخي : فقد عرف عن فلسطين و منذ أيام الكنعانيين، تربية النحل وإنتاج العسل. وقد ثبت ذلك بعد اكتشاف علماء الآثار في عهد الانتداب البريطاني لجرار طينية استخدمت لتربية النحل. أما المواقع التي تم العثور فيها على هذه الجرار فهي الى جنوب باب الواد– غربي مدينة القدس– وكذلك بالقرب من البيرة حيث موقع البلدة الكنعانية المقدسة" بيت ايل" كما ورد ذكر العسل مرتين في سفر التكوين– التوراة– ، الأولى عندما أوصى سيدنا داود ابنه سليمان بتناول العسل، والثانية عندما زود سيدنا يعقوب ابنه بنيامين– عند ذهابه لمصر– بالفواكه واللوز والبندق مع العسل.

كما اتفقت الكتب السماوية الثلاث –القرآن والإنجيل والتوراة– على وصف فلسطين "بالأرض التي تفيض لبنا وعسلا".

ثانياً : الثقافة الإسلامية : فقد لعبت دورا هاما في استخدام العسل غذاءً وشراباً وعلاجاً موثوقاً، يدلك على ذلك تسمية سورة من القرآن الكريم بـ "سورة النحل"، والآية المعروفة التي تحدثت عن النحل والعسل "وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ۞ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الآية 68– 69). وقد بلغ من ترغيب القرآن في استخدام العسل أن جعله شراب أهل الجنة، وورد ذكره مرات عديدة في الأحاديث الشريفة فاستخدمه الرسول ﷺ كشراب وغذاء، وأمر باستخدامه لمعالجة استطلاق البطن. وقد ورد ذكره عن ابي هريرة ان الرسول ﷺ قال: " عليكم بالشفائين القرآن والعسل" (المقريزي، 1814).

وبناء عليه فقد تنبه العلماء والأطباء المسلمون لاحقاً لاستخدامه. ولهذا فإن الرئيس "ابن سينا" قد طبق استخدامات العسل بنجاح كبير فكان يطلق عليه " الحافظ الأمين" حيث كان يستخدمه لحفظ بقايا الأحياء- التي هي تحت دراسته- وفي كتابه "القانون" نجد العشرات من الوصفات الطبية التي يدخل العسل في تركيبها، فاستخدمه لمعالجة السل الرئوي وعلاج للأرق وعلاج لالتهاب قرنية العين.

كما نقل عن الطبيب المعروف "ابن حجر" في كتابه " فتح الباري"، حيث عدد فيه منافع العسل وطرق استخدامه فهو "يدفع الفضلات من الأمعاء وينقي الكبد ويدر البول، وينقي الصدر وينفع أصحاب البلغم والأمزجة الباردة والسعال المصاحب للبلغم". كما ذكر العسل في كتب الطب العربية الأخرى مثل كتاب "الأحكام النبوية في الصناعة الطبية" لعلي علاء الدين الحموي (650-720 هـ).

ثالثاً : طبيعة فلسطين: إن طبيعة فلسطين واختلاف تضاريسها ومناخاتها، لذا فقد حباها الله سبحانه بتنوع غطائها النباتي، فكانت المكان الأمثل لتربية النحل وإنتاج العسل، بين دول المنطقة. وهذا هو تقرير "ميللور" رئيس قسم الحشرات بوزارة الزراعة في مصر عام 1927م بعنوان " مقارنة حول تربية النحل في فلسطين ومصر" يذكر فيه معلومات مثيرة للغاية. وذكر فيه العديد من النباتات الرحيقية الرئيسية وعددها اثنا عشرة، من بينها البرسيم ذي الأنواع العشرة (ملحق 1)، ويذكر أيضا أن المعدل السنوي لإنتاج خلية النحل من العسل قد وصل سنوياً ما بين 40-50 كغم. وفي السنوات الماسية يصل الإنتاج إلى 75 كغم (Mellor, 1927).

إلا أن ابتلاء فلسطين بالعدوان الصهيوني واحتلالها بالكامل واستيطانها و بناء عشرات المدن ومئات القرى اليهودية أدى الى تجريف أرضها ونباتاتها وغطائها النباتي العظيم والتي من ضمنها أهم النباتات الرحيقية و بينها أهم النباتات الطبية وهي: (الزعتر البري، والخلة، والغار، والميرامية، والزعتر الفارسي، والينبوت، والعقول)، لذلك فقد خسر مربو النحل تلك النباتات الطبية الهامة ولم يبق في الوقت الحاضر إلا نباتاً رحيقياً رئيسياً واحداً، هذا وما زال خطر الاستيطان اليهودي زاحفاً مهدداً تدمير ما تبقى من الغطاء النباتي في الضفة الغربية من فلسطين.

تركيب العسل ومكوناته:

يختلف العسل من نوع لآخر وذلك باختلاف الأزهار الرحيقية (شكل 1) ونوعية الرحيق المفرز فيها. فيظهر هذا الاختلاف في لون وطعم ورائحة ولزوجة العسل. وتظهر التحاليل الكيميائية هذه الاختلافات – انظر ملحق 2-. كما أن لشغالات النحل دوراً هاماً في تقرير جودته لأنها هي التي تقوم بهضمه وتصنيعه وإنضاجه. لذلك فإن عاملين رئيسيين يقرران جودة العسل وبالتالي حسن استخدامه بشكل مفيد، وهما:

أولاً: نوعية الرحيق: الرحيق هو عبارة عن سائل سكري تفرزه غدد رحيقية تكون في قاعدة الزهرة غالباً، حيث أن بتلات الزهرة تشكل جوفاً يخزن فيه الرحيق، والذي هو السبب الرئيسي لجذب النحل لزيارتها ومن ثم تلقيحها. وقد يتواجد الرحيق في بعض النباتات على السيقان أو الأوراق فيزوره النحل ويلثمه وعندئذ يحوله إلى عسل (الندوة).

يدخل الماء في تركيب الرحيق فيشكل نحو 40% منه تقريباً، كما تشكل المواد السكرية نحو 60%، أما نوع هذه السكريات فتختلف من زهرة لأخرى، وهي غالباً ما تحتوي على الغلوكوز والفركتوز والسكروز والمالتوز والرافينوز والميليلوز.

كما وجد أن الرحيق يحتوي أيضاً على أحماض أمينيه وعضوية وبروتينات وأملاح معدنية وفيتامينات وخمائر وأصبغه وزيوت عطرية، وللأخيرة أهمية مباشرة في جذب النحل لزيارتها أو تنفيره منها وبالتالي جذبه

لحشرات أخرى بديلة، كما يحدث في زهرة الزعرور، التي تحتوي على زيوت حريفة تنفر النحل منهـا وتجـذب الدبابير الصغيرة لتلثمها ولتلقحها (زكريا، 1995).

وللزيوت العطرية أهمية كبيرة في تقرير جودة العسل وبالتالي حسن استخدامه ليحقق الفائدة المرجوة منه. لقد لوحظ أن بعض الأعسال ومنها المأخوذة من أزهار القثائيات تخلو تقريباً من الزيوت العطريـة واتـي لـوحظ ارتفاع نسبة السكروز فيها فهي والحالة هذه تصلح لاستخدامها للتحلية أو لصناعة المواد التجميلية.

إن للزيوت العطرية ، والتي تشكل النباتات الطبية ينابيعها الوحيدة لها أهمية مباشرة في تقرير استخدامات العسل فهي غالباً ما تشكل المضادات الحيوية والفطرية الطبيعية،والتي لا يوجد لها آثار ضارة كالمضادات الكيميائية المصنعة، فعلى سبيل المثال تحتوي أزهار الكينا على زيت السينيول وأزهار الحمضـيات علـى زيـت السـيترال والنعناع البري على المنثول واليانسون على الأنيثول والزعتر على زيت الزعتر وحبة البركة التي تحتـوي علـى زيت النيجلون بنسبة 1.5% والثايموكينون والميرامية على زيت السنيول والتويون، ولكل نوع من هـذه الزيـوت استخداماته الطبية المفيدة (ملحق 3).

ثانياً: دور شغالات النحل: وحتى يتحول الرحيق إلى عسل، فلا بد من مشاركة فاعلة لشغالات النحل فهي تقوم في هـذه الحال بدور "الصيدلانيات المجنحة" فلدى زيارتها للزهرة ولثمها للرحيق تباشـر فـوراً بهضـمه بإضـافة بعـض الإنزيمات التي تفرزها وهو "القلابين" الذي يحول السكروز "السكر الثنائي" إلى الغلوكوز والفراكتوز، أمـا إنـزيم "الديستاز" فيقوم بتحويل النشا إلى دكسترين وإنزيم "الكاتالاز" الذي يقوم بتفكيك "الماء الأكسجيني" وإنزيم "الفوسفاتاز" الذي يفكك "الغليسروفوسفات". ويقدر أن ثلث عملية الهضم هذه تتم أثناء رحلة شغالة النحل في الحقل. وعند عودتها تكمل الشغالات الأخرى هذه العملية عبر علكها أكثر من مرة، وبعد ذلك تقوم شـغالات أخـرى بتخفيـف درجـة الرطوبة من الرحيق وذلك بإحداث تيارات هوائية جافة وساخنة قوية بواسطة تحريك أجنحتها بسرعة قصوى إلـى أن تتبخر الرطوبة ولتصل إلى أقل من 18% وتقوم شغالات متوسطة العمر بإتمام العملية وهي خزن العسل وحفظه لحين الحاجة فتخرج من غددها البطنية مادة الشمع فتلصقها بإحكام فوق نخاريب العسل، وذلك لعـزل العسل عـن الوسط الرطب الموجود في الخلية وهو ما يتسبب في تخمره، وفي هذه العملية مطابقة لقوله سبحانه وتعـالى: "مـن رحيق مختوم" وهو شرط أساسي من شروط العسل الناضج المطابق لأفضل المواصفات.

أجود العسل:

تتوافق وجهة النظر الشعبية مع الاشتراطات والمواصفات المثلى الواردة في القرآن الكريم، فأجود العسل ما تعددت مصادره الرحيقية والذي لابد من احتوائه في هذه الحالة على الزيوت العطرية المـأخوذة مـن النباتـات الطبية، وفي هذا مطابقة للآية الكريمة " وكلي من كل الثمرات"، كما أن أجوده هو ما ختمت أقراصـه وفـي ذلـك مطابقة للنص القرآني" من رحيق مختوم". كما أن أجوده هو العسل المصفى وهو الخالي من الشوائب الغريبة عـن الرحيق وفي ذلك فهم سليم للنص القرآني " من عسل مصفى"، وأن أفضل العسل هو ما توافرت فيه الصفات التالية: "الصادق الحلاوة، الطيب الرائحة مع الميل الى الحراقة والحمرة في اللون والمتانة في القوام، فيكون لزجاً لا ينقطع " وأجوده ما كان " من عسل الندغ والسحاء " وهو عسل الزعتر الفارسي "البري أو الزعيمة " (المقريزي، 1814).

استخدامات العسل:

من وجهة النظر الشعبية، يتبوء العسل مكانة محترمة، وينظر له بتقدير خاص، فهو إذا ما ذكر مع الأشربة كان أفضلها، لذلك فيقدم محلول الماء مع العسل للعروسين لحظة التقائهما الأولى في حفل الزفاف، وبذلك رمزية جميلة وتمنيات بحياة سعيدة وحلوة مثل العسل، فهو إذن فال خير، ويقدم أيضاً كمشروب فاخر ممزوجاً مع عصير الليمون، كما يقدم للعروسين غذاءً قوياً إذا ما مزج مع مسحوق اللوز.

وإذا ما ذكر مع الدواء كان من الأدوية الناجعة، وقد شاهدت بنفسي بعض الاستخدامات الناجعة للعسل والتي فاقت بنتائجها الأدوية الكيميائية المستخدمة ، ففي مجال الحروق تم استخدام العسل ممزوجاً بطحين الذرة الصفراء، وطلي الجلد المحروق بها. مع تغيير الضمادات مرتين في اليوم. وفي حالة أخرى تم استخدام شمع النحل الطبيعي مذاباً بزيت الزيتون الفاتر لطلي الجلد المحروق. وكانت النتائج مدهشة عندما شفي المريضان بعد نحو اسبوع، ولم تترك هذه المعالجة آثاراً في الجلد، واستخدم عسل الزعتر الفارسي ممزوجاً بالمغلي من أوراقه لمعالجة طفل مريض بالسعال الديكي، فشفي بعد ثلاثة أيام، مكرراً تقديم هذا الشراب ثلاث مرات في اليوم، وقد أثارت هذه النتائج أخصائي الأطفال المشرف.

ويعتمد الأطباء الشعبيون في معالجاتهم للحالات المرضية باختيارهم أنواع العسل من المراعي الغنية بالنباتات البرية الطبية وتجنبهم لاستخدام أنواع العسل الأخرى كعسل البساتين أو القثائيات أو الرباط (الفقوع) . وقد تم حصر خمس عشر نباتاً طبياً تعتبر مصادر رحيقية لإنتاج العسل إلى جانب خمس نباتات تعتبر غير طبية . ولهذا فإن النجاحات التي يحققها الأطباء الشعبيون في معالجتهم للحالات المرضية يعود سببها إلى حسن اختيارهم للأعسال الطبية الغنية بالزيوت العطرية والمواد الفعالة الأخرى (ملحق 3).

أهم وأكثر استخدامات العسل شيوعاً في الطب الشعبي:

الحروق والجروح: وكما ذكرنا آنفاً، فللعسل تأثير مباشر في امتصاص الرطوبة وتعقيم الجروح والحروق وذلك بعزل الجراثيم والفطريات عن وسطها المعيشي الملائم وهو الرطوبة، كما ويعود نجاعة استخدام العسل لاحتوائه على المضادات الحيوية الطبيعية.

أمراض الجهاز التنفسي والبولي: يصف الأطباء الشعبيون عسل الزعتر أو الزعتر الفارسي كعلاج ناجع للسعال والنزلات الشعبية، وذلك بتقديمه ممزوجاً مع الحليب الساخن يكرر ثلاث مرات يومياً. كما يلجأ البعض منهم لغلي الأوراق ومزج شرابها بملعقتين من عسل الزعتر بحيث يؤخذ صباحاً ومساءً. وفي الجليل يلجأ الأطباء الشعبيون لتحضير شراب مغلي أوراق أو أزهار الخلة ممزوجاً بعسل الخلة لمعالجة الربو ولمعالجة مشاكل الحصى والرمل في المسالك البولية. وقد ثبت علمياً سلامة هذا الاستخدام حيث أنه في الحالة الأولى يكون الشراب غنياً بزيت الزعتر المحتوي على 55 % فينولات وأهمها الثيمول والسعترول، وهي مضادة للجراثيم والفطريات (وزارة الزراعة، 2005).

أما الحالة الثانية، فإن نجاعة العلاج تعتبر أكيدة، حيث أن الخلة تحتوي على حامض الخلين المسبب في توسيع الحالبين والذي يؤدي الى تسهيل خروج الحصى والرم، كما أنه مضاد لتشنج الأوعية الدموية والعضلات الملساء في القصبات الهوائية (زكريا، 1995).

تشقق حلمة ثدي المرضع: ويستخدم العسل في هذه الحالة كضمادات تستبدل مرتين يومياً وتوضع حول حلمة الثدي. وهذه الطريقة ممكنة النجاح لسببين، أولهما خاصية العسل في امتصاص الرطوبة وعزل الجراثيم والفطريات عن وسط المعيشة وهو الرطوبة، والثاني لاحتواء العسل على المضادات الحيوية الطبيعية، كما أن ليس لهذا العلاج أي تأثيرات جانبية على المرأة أو رضيعها.

التهاب الأذن الخارجية: وخاصة المصاحبة لنزٍ قيحي، وتستخدم هذه الطريقة إما بتنقيط محلول العسل وزيت الزيتون بنسبة 1:1 ، وكذلك وضع المحلول على فتيلة من القطن وادخالها في المكان المصاب وتتم المعالجة مرتين يومياً، وان إمكانية نجاح هذا العلاج غير مستبعدة للسببين الآنفي الذكر .

أمراض العين: خاصة لمعالجة التهاب حواف الأجفان وتقرحاتها، وذلك بتقطير العين بقطرتين الى ثلاثة من العسل وتكرر العملية ثلاث مرات يومياً. كما يلجأ بعض الأطباء لمزج العسل بعصير الليمون الخالص بنسبة 1:1 وتقطيره في العين.

التهاب الجهاز الهضمي: خاصة مرض الإسهال والديسنتاريا حيث ينصح المريض بتناول ملعقتين من العسل مكررة ثلاث مرات يومياً إلى حين اختفاء أعراض المرض، وقد سبق للرسول ﷺ أن وصف العسل لاستطلاق البطن ولمعالجة المغص الشديد، ففي حديث أبي هريرة عن الرسول ﷺ أنه قال:" المبطون شهيد ودواء المبطون العسل". لقد ثبت مخبرياً أن العسل قد قتل جرثومة الديسنتاريا بعد ساعتين من زراعتها . أما جرثومة الباراتوفئيد فقد قتلها بعد 48 ساعة من زراعتها .

معالجة الكبد: يصف الأطباء الشعبيون العسل الممزوج بحبة البركة (القزحة) للمرضى الذين يعانون من تليف الكبد وقصور وظائفه. وذلك باستخدامه لمدة طويلة . ونجد تفسيراً لذلك لأن العسل يحتوي على نسبة عالية من السكريات الأحادية التي تغذي الخلايا وتساعد في تكوين احتياطي الكبد من الغلوكوجين والذي له تأثير في التخلص من السموم ومكافحة الجراثيم والإكثار من تناول شراب العسل بالماء وهو من شأنه تنشيط استقلاب السكريات فيه (الدقر، 1973).

معالجة الرشح والأنفلونزا والزكام: ينصح الأطباء الشعبيون المرضى في هذه الحالات باستخدام العسل ممزوجاً بعصير الليمون، وتنقيطه في الأنف ثلاث مرات يومياً . أما في حالة التهاب اللوزتين والحلق فينصح المرضى بالغرغرة بالمحلول ثلاث مرات في اليوم . أما المزيج فهو مكون من (1 عسل : 1 عصير ليمون) .

لقد أوردنا فيما سبق أهم الحالات والأكثر شيوعاً في استخدام العسل في الطب الشعبي الفلسطيني. وهناك العديد من الحالات التي يستخدم العسل فيها مقوياً للجنس والهزال والأرق وتقوية الدم.

المراجع

1. الجنيدي، م. ج. (1994). **نباتات فلسطين البرية**. عمان.
2. زكريا، أ. م. (1995). **النباتات الرحيقية**. دمشق.
3. الدقر، م. ن. (1973). **العسل فيه شفاء للناس**. دمشق.

4. وزارة الزراعة. (2005). **النباتات الطبية**. رام الله: المؤلف.
5. المقريزي، ت. أ. (1814). **نحل عِبر النِّحَل**. القاهرة.
6. Mellor, J. E. (1927). *Bee Keeping In Palestine and Egypt*. Cairo: Ministry of Agriculture.

الملاحق

ملحق 1. النباتات الرحيقية الرئيسية في فلسطين حتى عام 1927

الرقم	النبات	الاسم العلمي
1	الحمضيات	*Citrus* spp
2	الكينا	*Eucalyptus* sp.
3	العاقول	*Alhaji maurorum*
	الينبوت	*Prosopis fracta*
4	الخردل البري	*Sinapis* spp
5	الزعتر	*Coridothymus* capitatus
6	الخلة	*Ammi visnaga*
7	الغار	*Vitex agnus-astus*
8	الخرفيش	*Notobasis syriaca*
9	المرار	*Centauarea* spp.
10	الميرمية	*Salvia fruticosa*
11	اللوزيات	e.g., *Prunus*, & *Amygdalus*
12	البرسيم (عدة أنواع)	*Trifolium* spp

Reference: Mellor, 1927.

ملحق 2. نتائج التحليل الكيميائي لعينات من العسل الطبيعي المحلي

الفحص	الحد المسموح به	حمضيات	رباط	خلة	خردل	الكينا	زعتر فارسي	زعتر بري	سدر (نبق)	أزهار برية متنوع
الرطوبة (%)	لا يزيد عن 18	14.65	14.75	15.55	17.53	10.45	10.49	9.75	17.64	14
الرماد (%)	لا يزيد عن 0.3	0.06	0.75	0.188	0.210	–	–	–	–	0.088
حامض الفورميك (%)	لا يزيد عن 0.4	0.053	0.04	0.129	0.067	0.0952	0.079	0.083	0.068	0.089
السكر المحول (%)	لا يقل عن 70	70.17	73.83	72.83	72.38	77.69	75.21	77.9	72.8	75.8
السكروز (%)	لا يزيد عن 8	0	0.65	1.21	1.02	2.73	2.92	2.92	0.18	5.61
هيروكسيد ميثيل الفرفورال (ملغم/ كغم)	لا يزيد عن 40	7.6	3.44	5.90	22.7	14.98	0	0	0	11.14
الفورمالين	0.45 – 1.55	0.315	0.330	0.79	0.56	0.63	0.46	0.64	1.02	0.76

ملاحظة : تم الفحص في مختبر الجمعية العلمية الملكية – الأردن – بتاريخ 1987/10/3، وذلك حسب المواصفة الأردنية لعسل النحل

ملحق 3. النباتات الطبية الرحيقية / الضفة الغربية وقطاع غزة

الرقم	النبات	الاسم العلمي	مواعيد الإزهار	أماكن تواجده	المواد الفعالة	الاستخدامات الطبية
1	الحمضيات	*Citrus* spp	1 آذار – 15 نيسان	وادي الفارعة، قلقيلية، طولكرم، جنين	زيت السيترال ، خلات الجيرانيل ، وخلات اللينالين ، اللينالونات ، والليمونين	لأمراض التنفسية / أمراض الفم والبلعوم والحنجرة وتوتر الأعصاب
2	الزعتر البري	*Majorana syriaca*	أيار – حزيران	الجبال	زيت الزعتر	أمراض الجهاز التنفسي والزكام والسعال والرشح وأوجاع الحلق ومعالجة الأكزمة
3	المريمية	*Salvia fruticosa*	آذار – أيار	الجبال	زيت عطري بنسبة 2.1 % ، الكافور والبورنتيول ولينالول والتوجون وكذلك أحماض	مطهر للثة والحنجرة والمساعدة في إخراج البلغم ووقف الإسهال ومنع تكون حصى
4	الزعتر الفارسي (الزعيمة، الزحيفة، الكميلة)	*Coridothymus capitatus*	15 حزيران- 15 آب	جبال رام الله ، القدس ، بيت لحم ، الخليل	الثيمول والسفرول والكازماكول	الأمراض التنفسية والصدرية وكافة أنواع السعال والتهاب الفم والحجرة والتهاب ثدي المرضع الجلدية
5	البرسيم (النقل)	*Trifolium* spp	الربيع	السهول جنين ، جنبات الأودية	مواد رانتجية وعفصية وزيت عطري ومواد ملونة وغليسريدات وفيتامين C, B	مقشع / مفيد في التهاب القصبات الهوائية / مضاد للإسهال ومدر للبول
6	السدر الصخري، النبق	*Ziziphus spina-christi*	1 نيسان- 15 أيار	التلال الصخرية ، الأغوار	فيتامين سي	مضاد للإسهال
7	حبة البركة	*Nigella sativa*	15 أيار – 15 حزيران	سهول جنين	زيت البخللون والثيمر – هيدروكينون حامض الليونليك والأوليك	أمراض الجهاز الهضمي والتنفسي والبولي وهو مقوّ لجهاز المناعة – أمراض النساء (الولادة والعقم)
8	العقول والينبوث	*Alhagi maurorum*	15 أيار- 15 تموز	الأغوار – سهل جنين	السكريات ، حانا زيت	معالجة الإمساك ، مدرّ للبول ، مقشع
9	النعناع البري	*Mentha aquatica*	1 نيسان- 15 تموز	وادي الفارعة	عطر المنثول والمنثون	مقشع ، المغص المعوي ، طارد للغازات
10	الهندباء البرية (العلك)	*Cichorium pumilum*	15 نيسان- 15 حزيران	السهول، الأغوار	جليكوسيدات – سيلولوز وماكنثروجين	مدرّ للبول ، طارد للغازات، معالج للغازات
11	اللوزيات	*e.g., Prunus, Amygdalus*	15 كانون الثاني- 1 نيسان		زيت اللوز	معالجة الحروق والجروح
12	الجعدة	*Teucrium polium*	أيار – آب	الجبال	–	ضد النزلات الصدرية ، تهدئة المعدة
13	الكينا	*Eucalyptus* spp	تزهر 3 مرات الربيع والصيف والخريف	السهل الساحلي	زيت الكينا	معقم وقاتل قوي للجراثيم ومطهر للحلق والمجاري التنفسية
14	الطيون	*Inula viscosa*	15 آب- 1 تشرين الثاني	الوديان وجنباتها وعلى جنبات الطرق	الأنثولاكتون والباراوازولين – الأينولين	مطهر ، قاتل للفطريات والجراثيم عامة مقشع للأمراض الصدرية ، مقوّ للطمث مدرّ للبول
15	الخلة	*Ammi visnaga*	15 نيسان- 1 تشرين الثاني	السهول ، جنبات الطرق	حامض الخلين ومشتقات الفورانوكزوسون وفيزناغين	توسيع الحالب وتفتيت الحصى والرمل ومعالج الربو

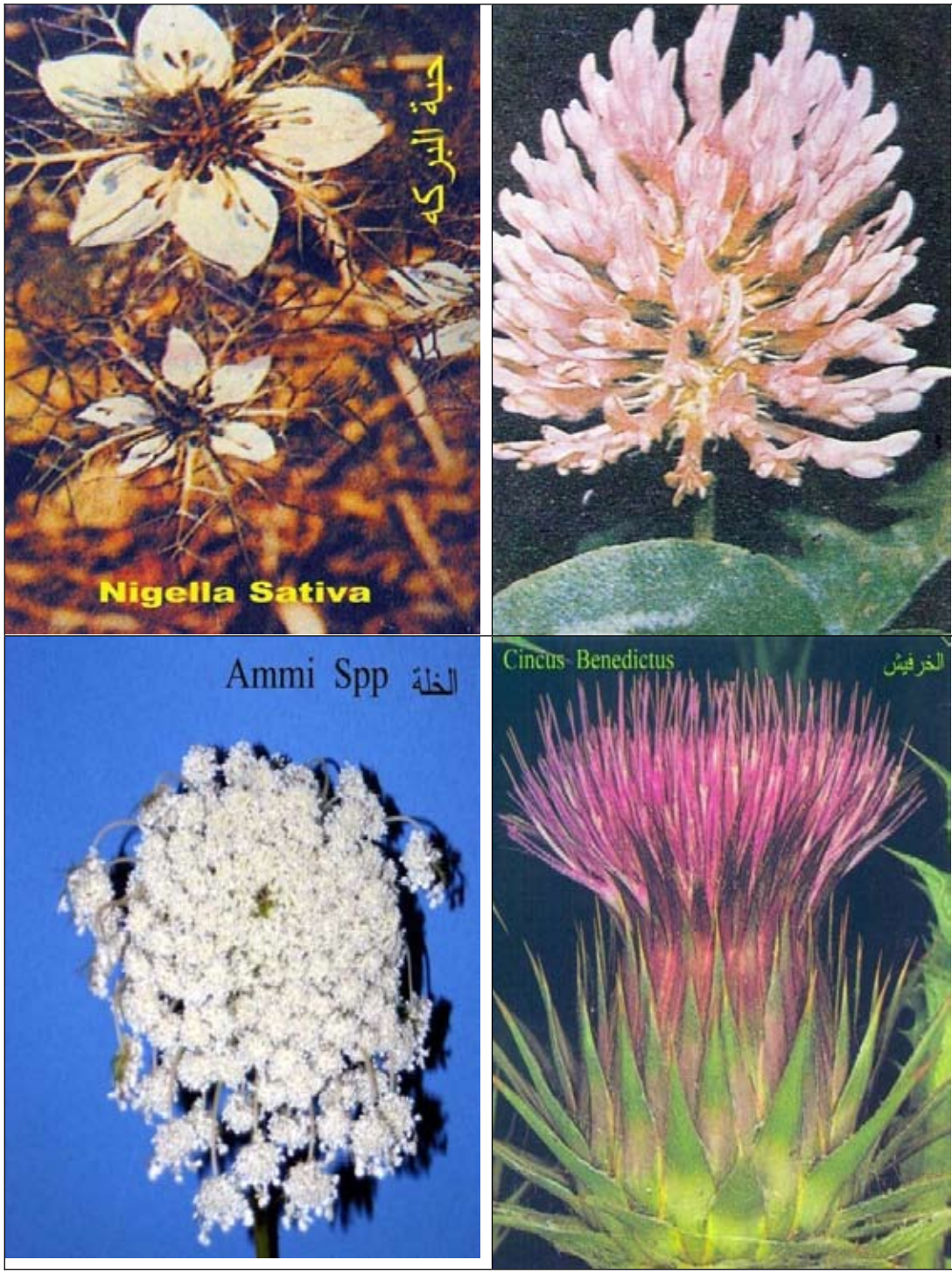
تابع/ ملحق رقم (3). النباتات الرحيقية غير الطبية / الضفة الغربية وقطاع غزة

الرقم	النبات	الاسم العلمي	مواعيد الإزهار	أماكن تواجده	المواد الفعالة	الاستخدامات الطبية
1	الشوكيات (الخرفيش ، المرار ، القوص)	*Notobasis syriaca*, *Centaurea*, *Carthamus spp.*	الأولى والثانية في الربيع والثاني في نهاية الصيف	المرتفعات الجبلية	تختلف من نوع لآخر	-
2	الفجيلية والخردلة	*Diplotaxis* spp., *Sinapis arvensis*	الربيع المبكر	السهل الساحلي، الوديان ، الأغوار	-	-
3	القنديل (القندول)	*Calycotome villosa*	4/15-2/1	الجبال	-	-
4	العبصلان (البوصين)	*Asphodelus* spp.	نهاية الخريف وأوائل الربيع	جنبات الوديان	----	----
5	القنفذة	*Echinops adenocaulus*	حزيران – آب	سفوح جبال الأغوار	----	----

شكل 1. صور النباتات الرحيقية في الضفة الغربية وقطاع غزة

المصدر: الجنيدي، 1994.

تابع/ شكل 1. صور النباتات الرحيقية في الضفة الغربية وقطاع غزة



تابع/ شكل 1. صور النباتات الرحيقية في الضفة الغربية وقطاع غزة

ج 3-2: تجربتي الشخصية مع الأعشاب واستخداماتها في الطب العربي الفلسطيني. أ.

محمد سمير زيدان، ممارس للتداوي بالأعشاب، تل، نابلس

ملخص

إن الاهتمام بصحة الإنسان من أولويات مت تهتم به المجتمعات والدول المتحضرة، لأن العقل السليم في الجسم السليم.. وقد بدأ الإنسان يبحث عن علاج للأمراض التي يصاب بها منذ القدم. فبدأ باللجوء إلى الطبيعة ليداوي نفسه... ومع تطور البشرية أصبحت صناعة الأدوية من أوسع الصناعات في مختلف الدول.. وليس سراً أن معظم هذه الأدوية هي من الطبيعة سواء كان المصدر نباتياً أو حيوانياً.. وفي هذه التجربة المتواضعة سأقدم بعض الأعشاب والثمار التي استخدمت منذ القدم ولا زالت تستخدم في الطب العربي في فلسطين من أجل شفاء من يصاب بها.

وسوف ارتب الأعشاب بحسب استعمالاتها للشفاء من الأمراض التي تصيب أجهزة الجسم المختلفة:

1. الكينا: لارتفاع درجة حرارة الجسم وأوجاع الرأس (بالتبخير).
2. الترمس المر: لأمراض السكري.
3. الفيجن: زهر الفيجن مخلوطاً مع زيت الزيتون لأمراض الجهاز العصبي وخاصة الأيدي والأرجل.
4. أمراض الجهاز الهضمي: استخدمت أعشاب عديدة منها المريمية واليانسون، والحلبة وحبة البركة والكمون والجعدة، والخروب والسمسم واللوز اليابس النبي والسنمكة والقولون.
5. أمراض الجهاز التنفسي: من الأعشاب التي لها فاعلية في أمراض الجهاز التنفسي البابونج، واليانسون، والنعنع، والزعتر البري، والزعتر، الفلرسي، وبذور الشومر، والزنجبيل، والعناب وأوراق الورد الجوري والرمان.
6. أمراض الجهاز البولي: الحلبة، والبقدونس، والشعير والقرفة والكراوية وشرش العاقول ورجل الحمامة وبذور الخلة والجرجير.
7. أمراض الدم والشرايين: حبة البركة، والتفاح، والزعرور، والكركديه، والخردل البري، والهندباء.
8. أمراض القولون العصبي: البابونج مهدئ قوي، والصبر.
9. اليرقان:وقد استخدم قثاء الحمار وأعطى نتائج جيدة
10. أمراض الجلد: الخروع، البصل، والقريص، والحناء، وحبة البركة مع العسل، والصبر.
11. أمراض اللثة والأسنان: السواك والقرنفل.
12. اللسعات واللدغات: الثوم.
13. الجروح: عشبة الدم.
14. أوجاع المفاصل والروماتيزم: الحنظل والبصل.

وقد قمت بعمل خلطة من مجموعة من الأعشاب بعد قطفها وتجفيفها لاستخدامها في أمراض الجهاز التنفسي والسعال إما عن طريق التبخير أو عن طريق الشرب بعد وضعها في الماء المغلي وتركها من 10-15 دقيقة. ثم تشرب صباحاً ومساءً وهذه الأعشاب هي: المريمية، والبابونج، والزعتر، والزعتر الفارسي، والورد الجوري،

والزعيتمان، وإكليل الجبل (ورد الجمال)، وبذور وأوراق الشومر، والنعنع، و النعنع البري، وشوارب الذرة، وقشر لوز يابس، وجعدة.

خلطة تفتيت الحصى والرمل

2/1 كيلو قهوة غير محمصة، و3 لتر ماء، تغلى حتى يخرج منها جذور صغيرة بيضاء. ثم يصفى الماء ويوضع عليه كأس من خل التفاح الطبيعي. يشرب كاس في الصباح وكاس عند المساء.

ج 3-3: العلاج بالزيوت العطرية. ريما أبو صفط، صيدلانية، دير شرف

ملخص

تعتبر النباتات الطبية مصدرا هاما للعديد من المواد الفعالة المستخدمة لعلاج الأمراض وأعراضها. فمنذ القدم استغل الإنسان أجزاء النباتات جميعها من الجذور والبذور إلى الأوراق والأزهار لاستخلاص المواد الفعالة الثمينة واستخدامها في تصنيع وتحضير المستحضرات والمشروبات الدوائية.

لكن من كان يظن يوما أن الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات تملك فوائد علاجية؟؟! وأنها تعد اليوم فرعا هاما من فروع الطب البديل الذي عاد وبقوة ليتبوأ المكانة التي يستحقها على الساحة الطبية.

في ورقة العمل هذه سأقدم نبذة قصيرة عن العلاج بالزيوت العطرية، تعريفها، تاريخها، طرق استخلاص الزيوت العطرية، استخدامات الزيوت العطرية، مسائل السلامة المتعلقة باستخدام الزيوت العطرية للعلاج، ثم سأركز على الزيوت المستخرجة من بعض النباتات التي تنمو بشكل طبيعي في بيئة بلاد الشام وتحديدا في لبيئة الطبيعية الفلسطينية.

تهدف هذه الدراسة بالأساس إلى تسليط الضوء على النباتات الطبية الفلسطينية، والتي تعتبر وبحق كنزا طبيا تجدر الاستفادة منه ووضعه ضمن الإطار الصحيح الذي يضمن الحصول على الفائدة الكاملة.

ج 4-1: دراسة إثنونباتية في الطب التقليدي الفلسطيني في المحافظات الجنوبية من الضفة الفلسطينية. أ. د. محمد سليم اشتية، وأ. رنا جاموس، مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة- بيرك

ملخص

أجريت الدراسة في الفترة ما بين عامي 2006 و 2007 دراسة إثنونباتية ميدانية منهجية تحليلية موسعة للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني في منطقتي جنوب ووسط الضفة الغربية مماثلة للدراسة السابقة، هدفت إلى دراسة الوضع الراهن للنباتات المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي والمعرفة التراثية المرتبطة باستخداماتها في المنطقتين المذكورتين.

وتكوّن مجتمع الدراسة من 200 شخصا (74 سيدة، 126 رجلاً، متوسط العمر 43 عاما) من مناطق جغرافية مختلفة في جنوب ووسط الضفة الفلسطينية. وقد أظهرت الدراسة أن العديد من الأنواع النباتية (205 أنواع، تنتمي لـ 75 عائلة نباتية و 181 جنسا) لا يزال يُستخدم في الطب التقليدي في هذه المناطق في علاج

أمراض الإنسان المختلفة. وكانت العائلات التالية أكثر هذه العائلات تمثيلا: العائلة المركبة (16 جنسا، و 20 نوعا)، والعائلة الوردية (13 جنسا و 18 نوعا)، والعائلة البقولية (13 جنسا، و 13 نوعا). كما كانت النباتات التالية أكثر النباتات الطبية استخداما على أساس عدد الأفراد الذين ذكروا هذه النباتات لأي استخدام في جنوب ووسط الضفة الغربية: بابونج، ومريمية، وثوم، ويانسون، ونعنع، وزعتر بري. وقد بلغ عدد الأنواع النباتية الطبية التي ورد ذكرها لأول مرة في الدراسة الحالية، ولم تذكر في الدراسات السابقة التي أجريت في شمال الضفة الغربية وقطاع غزة (2005–2006)، نحو 23 نوعا. وكانت أهم الأمراض، على أساس عدد النباتات التي تستخدم في علاجها هي: أمراض ومشاكل الجهاز الهضمي (101)، تليها أمراض القلب والدم والشرايين (77)، الجهاز التنفسي (75) ومشاكل الجلد والشعر والجروح (73).

ويتضح من نتائج الدراستين الإثنونباتية بأن عدد الأنواع النباتية التي ما زالت تستخدم في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة معا (284 نوعا تتبع 90 عائلة و 241 جنسا) هو أعلى في الضفة (279 نوعا) منه في غزة (120).

ويمكن بالاعتماد على النباتات الواردة في القائمة الوطنية للنباتات الطبية لبيرك لعام 2006، ونتائج الدراسة المذكورة في وسط وجنوب الضفة، ونتائج دراسة مماثلة في محافظة قلقيلية [42]، ونتائج دراسة أخرى حول النباتات البرية الصالحة للأكل في شمال الضفة الغربية [27]، بناء "**القائمة الوطنية الفلسطينية للنباتات الطبية: الضفة الفلسطينية وقطاع غزة لعام 2008**" (ملحق ب)، وهي تضم 355 نباتا طبيا تستخدم حاليا في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة الفلسطينية وقطاع غزة. انظر "الملحق ب" أيضاً من أجل التعرف على أسماء الخمسين نباتا الأكثر أهمية (بحسب قيم الكفاءة العلاجية النسبية الملاحظة) المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في الضفة والقطاع.

ج 4–2: دراسة إثنونباتية في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في المنطقة شبه الساحلية من الضفة الفلسطينية: محافظة قلقيلية.

أ. رائدة ياسين، جامعة النجاح، نابلس

ملخص

هدفت الدراسة الحالية لمسح النباتات الطبية في محافظة قلقيلية في شمال فلسطين . اجريت الدراسة مابين كانون الثاني للعام 2006 وحتى شهر ابريل من العام 2007. وهدفت الدراسة تقييم الوضع الحالي للطب العربي الفلسطيني التقليدي في هذه المنطقة وبالتحديد دراسة النباتات المستخدمة حاليا واستخداماتها الطبية ومدى فعاليتها العلاجية. استخدم استبانات أعدت خصيصا لهذا الغرض وكان عدد المشاركين 200 شخص (174 أنثى, 26 ذكر), وكان من بين المشاركين ثلاثة من المعالجين في حين كان الآخرون هم من العامة. بلغ عدد النباتات المستخدمة في المنطقة 116 نبتة مختلفة استخدمت لعلاج 62 حالة مرضية مختلفة. ووزعت النباتات على 46 عائلة نباتية, و 103 أنواع. تم تحديد مدى شعبية هذه النباتات وأولوياتها, وبناءا على مستوى الثقة (Fidelity level) كانت النباتات التالية هي من أكثر النباتات استخداما: *Dianthus strictus* Banks & Sol., *Ficus sycomorus* L., *Pyrus communis* L., *Abelmoschus esculantus* L., *Oryza sativa* L., *Corylus avellana* L., *Cupressus*

sempervirens L., *Salvadora persica* L., *Arachis hypogea* L., *Lepidium sativum* L., *Spinacia oleraceae* L., and *Opuntia ficus- indica* (L.).

وبناءا على درجات ترتيبها حسب الاولويات (RPL) اعتبرت النباتات التالية على أنها الأكثر شيوعا: *Allium cepa* L., *Allium sativum* L., *Anisum vulgare* L., *Camellia thea* Link., *Ceratonia siliqua* L., *Citrus limon* (L.) Burm. Fil, *Coffea arabica* L., *Majorana syriaca* (L.) Rafin., *Matricaria aurea* (L.) Sch. Bip., *Mentha spicata* L., *Olea europaea* L., *Petroselinum sativum* Hoffm., *Ricinus communis* L., *Salvia fruticosa* Mill., *Sesamum indicum* L., and *Trigonella foenum- graecum* L.

في حين اعتبرت النباتات التالية وبناءا على قيم (ROP) وكذلك اولويات استخدامها على أنها الأكثر استخداما وكفاءة: *Ceratonia siliqua* L. (92.9), *Sesamum indicum* L. (92), *Cucumis sativus* L.(85.6), *Salvia fruticosa* Mill. (86.2), *Camellia thea* Link.(81.6), *Anisum vulgare* L.(79.6), *Lycopersicon esculentum* Mill.(75.7), *Teucrium polium* L.(75.2), *Crataegus aronia* (L.) Bosc. ex DC. (74.3), *Allium cepa* L. (73.8), *Majorana syriaca* (L.) Rafin. (73.3), and *Coffea arabica* L. (70.3).

وبينت الدراسة على أن الأوراق النباتية كانت أكثر الأجزاء استخداما وشكلت ما نسبته 38.8%, يلي ذلك استخدام الثمار وشكلت 25%, في حين كانت البذور في المرتبة الثالثة وشكلت 24.1%.

وكانت غالبية الوصفات موجهة لعلاج المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي (97 نبتة, 83.6%), تليها مشكلات متعلقة بالجلد ومشاكله الصحية (77 نبتة, 66.4%), يلي ذلك وصفات لمعالجة الجهاز التناسلي (86 نبتة, 58.6%). بالاعتماد على عدد الوصفات والنباتات المستخدمة يمكن تحديد المشاكل الصحية والتي يعاني منها سكان المنطقة والتي ذكرت سابقا حسب أولويات حدوثها. بينت الدراسة كذلك استخدام 15 مادة علاجية أخرى اشتقت من أصول وحيوانية ومعدنية مختلفة استخدمت بشكل مستقل أو ممزوجة بمستحضرات نباتية.

نعتقد أن المنطقة غنية بالنباتات الطبية وتحتاج إلى دراسات مستقبلية أخرى يمكن لها أن تساعد في الحفاظ على هذه الثروة النباتية والمعرفية المتعلقة بهذه النباتات.

ج 4-4: كفاءة النباتات الطبية المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني التقليدي في علاج الأمراض المختلفة.

أ. د. محمد سليم اشتية، أ. رنا جاموس، مركز أبحاث التنوع الحيوي والبيئة- بيرك

ملخص

يؤدي الجمع بين المعرفة التراثية الأصلية للاستخدامات الطبية للنباتات، وبين طرق التحليل البيولولوجية المتقدمة، إلى الكشف عن االمركبات الحيوية الفعالة طبيا. تهدف هذه الورقة إلى عرض طريقة كمية لتقييم الكفاءة العلاجية النسبية المدعاة للنباتات المستخدمة في الطب التقليدي بالاعتماد على البيانات التي تم جمعها في دراسة إثنونباتية للنباتات الطبية المستخدمة في الطب العربي الفلسطيني في شمال الضفة الفلسطينية وقطاع غزة.

أجريت الدراسة في شمال الضفة الغربية وقطاع غزة في الفترة ما بين تموز 2004 وآب 2005. جمعت المعلومات حول النباتات الطبية المستخدمة والتي ذكرها الأشخاص الذين تمت مقابلتهم. اشتمل مجتمع الدراسة على 535 شخصا (340 سيدة، 195 رجل) من سكان البلاد الأصليين أو مضى على إقامتهم فيها أكثر من 30 عاما، من شمال الضفة (382 شخصا وبمتوسط العمر 55 عاما)، ومن غزة (153 شخصا وبمتوسط عمر 42 عاما).

أخذت في الاعتبار فقط النباتات التي تم ذكرها في الدراسة لأي استخدام طبي من قبل 3 أشخاص على الأقل. واعتبر استخدام النبات لعلاج مرض معين مقبولا إذا تم ذكره من قبل 3 أشخاص على الأقل. وفي حال استخدام النبات في علاج أكثر من مرض واحد اعتبر "الاستخدام الرئيس" Primary use له على أنه الاستخدام الذي ذكر من قبل أكبر عدد من الأشخاص.

حسبت عدة معاملات لكل نبات ليكون بالإمكان تقسيم أنواع النباتات الطبية في مراتب Rank Order Priority (ROP) طبقا للكفاءة النسبية المدعاة لها، أولا: معامل مستوى الثقة (Fidelity Level, FL): (عدد الأشخاص الذين ذكروا الاستخدام الطبي الرئيس للنبات بشكل مستقل/ العدد الكلي للأشخاص الذين ذكروا النبات لأي استخدام * 100%)، ثانيا: معامل مستوى الشيوع النسبي Relative popularity level (RPL): للتمييز بين النباتات المتشابهة في قيم FL ولكنها ذكرت بواسطة أعداد مختلفة من الأشخاص، من حيث إمكاناتها العلاجية حسب معامل الارتباط correlation index على النحو التالي: قسمت النباتات المذكورة من قبل الأشخاص إلى نباتات شائعة ونباتات غير شائعة. اعتبر النبات شائعا إذا تم ذكره من عدد من الأشخاص يزيد عن نصف أكبر عدد من الأشخاص الذين ذكروا النبات لأي استعمال طبي (للنباتات التي ذكرت من قبل 3 أشخاص على الأقل) أي 2/276= 138 شخص في شمال الضفة الغربية، و 2/99=48.5 في غزة). اعتبرت النباتات الباقية غير شائعة. وتم استخدام co-ordinate system للنباتات غير الشائعة يمثل محور السينات فيه أعداد الأشخاص الذين ذكروا النباتات لأي استخدام طبي، بينما يمثل محور الصادات عدد الاستخدامات المختلفة التي ذكرت لكل نبات. افترض وجود زيادة خطية للنباتات ذات مستوى الشيوع المنخفض (كلما زاد عدد الأشخاص الذين ذكروا النبات لأي استخدام طبي كلما زاد معدل استخدامات النبات). وللنباتات الشائعة من جهة أخرى، لا يزيد متوسط أعداد الاستخدامات لكل نبات شائع مع زيادة عدد الأشخاص الذين ذكروا النبات لأي استخدام طبي (تمثل العلاقة بخط أفقي horizontal). حدد مستوى الشيوع النسبي (RPL) للنباتات الشائعة بوحدة مساوية ل 1 أما النباتات التي صنفت على أنها غير شائعة فكانت قيمة مستوى الشيوع النسبي لها أقل من 1 ويمكن حساب هذه القيمة من الشكل المرسوم بحسب موقع النبات من الشكل. ثالثا: حساب معامل "الكفاءة النسبية" ROP أو ما يسمى مستوى الثقة المصحح (corrected) لكل نبات على النحو التالي: معامل مستوى الثقة * معامل مستوى الشيوع النسبي.

بلغ عدد النباتات التي ذكرت من قبل 3 أشخاص على الأقل (لكل نبات) في غزة (86 نبات) بلغت قيمة ROP لها 50 فأعلى 22 نباتا (25.6%). بينما بلغ عدد النباتات الطبية التي ذكرت من قبل 3 أشخاص على الأقل

/ نبات (191 نباتا) من شمال الضفة الغربية بلغت قيمة ROP لها 50 فأعلى 12 نبات (5.1%). بلغ عدد النباتات الطبية التي ذكرت من قبل 3 أشخاص (196 نباتا) من كل من غزة وشمال الضفة معا بلغت قيمة ROP لها 50 أو أكثر 10 نباتات (5.1%). وأظهرت النتائج أن الأنواع النباتية التي اتخذت أعلى قيم لمعامل الكفاءة ROP، وهي، في غزة: *Majorana syriaca* (95.2), *Mentha spicita* (95.2), & *Matricaria aurea* (92.9)، وفي شمال الضفة: *Matricaria aurea* (87.6), *Salvia fruticosa* (79.7), & *Citrus limon* .(70.7).

ج 4-5: الاستخدام المستدام للنباتات الطبية. م. مهدي يوسف الخضر، مركز ابحاث التنوع الحيوي والبيئة، تل- نابلس

ملخص

تم خلال الورقة مناقشة الاستخدام المستدام للنباتات الطبية وتشجيع الاستثمار في التنوع الحيوي، وذلك من خلال انشاء حدائق منزلية طبية، مزودة بشبكات ري تعمل بنظام الري بالتنقيط بتأثير الجاذبية، لتزويد المزارعين بحاجتهم من النباتات الطبية، وبيع المحصول الفائض عن الحاجة كمصدر مدر للدخل. الأمر الذي يساعد في المحافظة على النباتات الطبية في الطبيعة من الجني الجائر. كما تم توجيه أفراد المجتمع المحلي إلى أهمية المحافظة وحماية المناطق المحمية و ذلك من خلال زيادة الوعي المجتمعي حول أهمية النباتات الطبية و المحافظة عليها ، وذلك من خلال تشجيع الإنتاج المستدام الأمن لها. وناقشت الورقة الاستخدام الآمن الفعال للنباتات الطبية والعطرية، وزيادة قدرات المستهلكين على اتخاذ القرار الصحيح في استعمال الطب التقليدي وحماية وصون المعرفة التراثية في الطب التقليدي لدى المعالجين والعطارين ،وبناء القدرات في مجال إنتاج النباتات الطبية والعطرية وتصنيعها. وأهمية إنتاج نباتات طبية وعطرية بطريقة بيئية امنة(الزراعة العضوية)،و توفير نباتات طبية ذات إنتاج أمن للمعالجين التقليديين و العطارين و لأفراد المجتمع بشكل عام. وتشجيع المزارعين لحفظ وزراعة النباتات الطبية في حقولهم.

Biodiversity & Environmental Research Center (BERC),
Til, POB 696 Nablus, Palestine
Website: www.berc.ps,
e-mail: info@berc.ps, berctil@yahoo.com

©2008 Biodiversity & Environmental Research Center, BERC
POB 696 Nablus, Palestine

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, without permission in writing from the BERC.

All views published in this book reflect the views of the authors and are not necessarily the views of BERC or the Organizing Committee. The accuracy of the information in the papers is the sole responsibility of the related authors.

Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine

ISBN 978-9950-324-05-7

BERC

The GEF Small Grants Programme

Global Environment Facility

UNDP

Proceedings of BERC's Second Conference on

"Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine"

May 17, 2007

Lecture Theater, BERC, Til, Nablus

Editors

Mohammed Saleem Ali-Shtayeh

Rana Majed Jamous

Biodiversity & Environmental Research Center, BERC, Til, Nablus, Palestine

Proceedings of BERC's Second Conference on:

Traditional Arabic Palestinian Herbal Medicine, TAPHM

May 17 , 2007

Lecture Theater, BERC, Til, Nabllus

Editors:

Mohammed Saleem Ali-Shtayeh

Rana Majed Jamous

Biodiversity & Environmental Research Center (BERC), Til, Nablus, Palestine

View publication stats