



**University of Al-Mustansiriyah**

**College of pharmacy**

**Department of Pharmacognosy and Medicinal Plants**

**Pharmacognosy and Medicinal Plants Bulletin**

**كانون الثاني 2017**

## أعضاء فرع العقاقير والنباتات الطبية



أ.م.د إبراهيم صالح الجبوري ( رئيس فرع العقاقير والنباتات الطبية )

م.د كواكب جابر سعد

م عمر احمد عباس (دراسات عليا خارج العراق )

م.م سمراء عبد الهادي (دراسات عليا خارج العراق )

م.م سارة قتيبة بدر الدين

م.م رشا عبد الكريم عبد القادر

م.م زهراء عبد الإله محمد علي

م.م نور محسن ناصر

م.م ثامر موحى جاسم

م.م هدى خليل عبد السميع

بايولوجي حيدر يوسف (دراسات عليا خارج العراق )

## الفهرست

تهنئة

أعضاء فرع العقاقير والنباتات الطبية

شكر وتقدير

رقم الصفحة	المواضيع
1	- دور الغذاء في علاج السرطان ( أ.م.د إبراهيم صالح الجبوري)
3	- العلاج بالماء الممغنط (م.م ثامر موحى جاسم)
5	- الغذاء والصداع ( م.م رشا عبد الكريم عبد القادر)
7	- ما هو الكركديه؟؟ (م.م زهراء عبد الإله النقاش)
9	- السرطان آفة العصر ( م.م هدى خليل عبد السميع)
11	- الریحان وفوائده العلاجية (م.م سارة قتيبة بدر الدين)
14	- فاكهة التنين (م.م نور محسن ناصر)

2017

دعوى

## تهنئة

يتقدم أعضاء فرع العقاقير والنباتات الطبية بوافر  
التهاني والتبريكات إلى الأستاذ الدكتور منذر فيصل  
مهدي العامري عميد كلية الصيدلة/ الجامعة المستنصرية  
بمناسبة ترقيته إلى مرتبة الاستاذية متمنين له دوام التقدم  
والنجاح ولكل من الدكتوراة أنعام سامح عارف  
والدكتور كاظم علي كاظم والدكتوراة وداد كمال علي  
لحصولهم على لقب أستاذ مساعد متمنين لهم دوام  
التوفيق والنجاح .



الطبعة الثانية

كانون الثاني 2017



## فرع العقاقير والنباتات الطبية

شكر وتقدير:-

يتقدم أعضاء فرع العقاقير  
والنباتات الطبية بخالص الشكر  
والتقدير للدكتورة الغالية وداد  
مصطفى كامل العاني بعد احالتها  
على التقاعد وذلك تقديرا لجهودها  
المبذولة خلال مسيرتها العلمية  
وتثميننا لكل ماقدمته من عطاء  
متمنين لها دوام الصحة  
والموفقية.



كانون الثاني

2017

## دور الغذاء في علاج السرطان أ.م.د. ابراهيم صالح الجبوري

يعتبر التداوي بالإعشاب والنباتات من انجح وسائل علاج الأمراض, ويؤكد العلماء إن الأعشاب أفضل هبات الطبيعة, ويمكن استخدامها كدواء مؤثر لعلاج الكثير من الأمراض بما فيها الأمراض الخبيثة كالسرطان.



ظل الإنسان يستخدم الأعشاب في علاج أنواع عدة من السرطان, كما استخدمها كدواء تكميلي, بالإضافة إلى الأدوية الأخرى المصنعة التي يصفها الأطباء لعلاج السرطان . تشير العديد من الدراسات إلى أن بعض مكونات الغذاء يمكن أن تلعب دورا في خفض خطر

الإصابة بالسرطان، بما في ذلك المواد الكيمونباتية ، مضادات الأكسدة وأحماض الدهنية أوميغا 3 كما أثبتت الدراسات العلمية التي أجراها فريق بحث بجامعة لايبزغ أن للأعشاب والتوابل قدرة على مكافحة أخطار مرض السرطان , فيما يلي أسماء بعض الأعشاب التي ثبتت فاعليتها في علاج هذا المرض الخبيث:

### الكرم (الزعفران الهندي) *Curcoma longa*

هذا النوع الفريد من الاعشاب الصفراء استخدمه الانسان كواحد من التوابل ذات النكهة اللذيذة في طهي الطعام الا ان الانسان - بمرور الزمن - اكتشف ان الكرم يتميز ايضا بخواص طبية مقاومة لمرض السرطان. وتبين من التجارب ان تناول نصف ملعقة صغيرة من الكرم يوميا تعمل على ابطاء نمو الحمض النووي الزائف في الجسم, وتكبح جماح المسرطنات (المواد المسرطنة) ايضا وتحول بينها وبين تكوين الخلايا المسببة للسرطان, ورغم عدم وجود براهين اكيده على ذلك الا ان عددا من الدراسات الاخيرة اثبتت ان معدل الاصابة بسرطان الثدي في آسيا اقل من مثيله في اوربا واميركا نظرا لكثرة استخدام الكرم في طبخ الطعام في الدول الآسيوية.

### الشاي الأخضر *Camellia sinensis*

ثبتت فاعلية الشاي الاخضر في مقاومة السرطان واكتشف العلماء انه يقاوم الاصابة بجميع انواع السرطان بما في ذلك سرطان الثدي والامعاء والرئتين والجلد والكبد والمعدة, ويرجع السبب الى وجود

مواد مضادة للاسدة في الشاي الاخضر ويحتوي كذلك على الكاروتينويد والثيانين والكلوروفيل, وغير ذلك من المواد الفعالة في مقاومة السرطان بجميع انواعه تقريبا.

### زهرة البرسيم الحمراء *Trifolium pretense L.*

وافق معهد السرطان الوطني الاميركي على استخدام زهرة البرسيم الحمراء كعشب نباتي لعلاج السرطان, وتحتوي هذه الزهرة على مركبات مضادة للاورام السرطانية, ومن بينها الجينستين والديديزين (المعروف بخواصه المقاومة للأكسدة) وفيتامين (E) والتوكوفيرول, ورغم فوائد زهرة البرسيم الحمراء الا ان هناك بعض المحاذير التي توصي الحوامل ومرضى القلب بعدم تناول هذه الزهرة.

### أكليل الجبل *Rosmarinus officinalis L.*

يحتوي اكليل الجبل على احماض دهنية توقف تكون الخلايا السرطانية الجديدة, ويوصي كثير من الاطباء مرضى السرطان بتناوله خصوصا اثناء العلاج الكيميائي.

### النعناع *Mentha piperita L.*

يوقف النعناع أو - على الاقل - يعطل تدفق الدم الى الاورام السرطانية ما يؤدي في كثير من الاحيان الى اهلاك المواد المسرطنة.

البروكلي والقرنبيط ، واللفت ، والملفوف بأنواعه. تحتوي على العديد من المواد المضادة للسرطان، مثل مادة (الايثوثيوسيانيت) -Isothiocyanate- فقد اكدت العديد من الدراسات بأن تناول البروكلي مثلا قد يكون له دور في الوقاية من السرطانات بشكل عام وسرطان البروستات بشكل خاص ومنع نموه وتطوره في المراحل المبكرة. الخضار الورقية الداكنة، مثل الجرجير والسبانخ والخس، حيث تحتوي على كمية عالية من الألياف، وحمض الفوليك، ومجموعة كبيرة من مضادات الاكسدة (الكاروتينات) والتي تلعب دورا كبيرا في مكافحة السرطان. الأسماك وسمك السلمون:



حيث تعتبر مصادر للبروتين عالي الجودة ومصدر قليل الدهون، والسلمون بالذات يدخل في الوقاية من السرطانات حيث انه يحتوي على فيتامين "D" ، وقد تم ربط انخفاض مستويات فيتامين "D" ، للاصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك القولون والثدي. كما انه يعتبر مصدرا (للاوميغا 3) والتي أثبت بأن لها دور في تأخير أو الحد من تطور سرطان الثدي وسرطان البروستات.

## العلاج بالماء الممغنط

م.م ثامر موحى جاسم

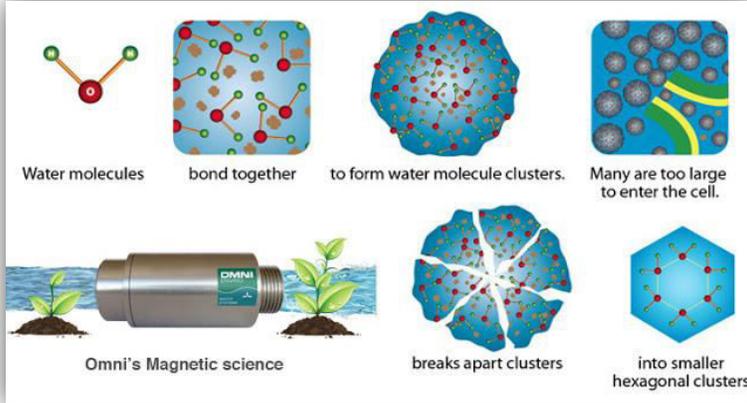


يعتبر شرب الماء الممغنط ( Magnetic Water ) أهم مبادئ العلاج المغناطيسي ، لأن الماء يلعب دورا محوريا في تنظيم كل العمليات الحيوية التي تتم في داخل اجسامنا، و لم يكن خلق الانسان و جميع الكائنات الحية من الماء ضرب من ضروب الصدفة المحضة، فالماء يمتلك خواص فريدة عجيبة لا توجد الا فيه ( و للماء قدرات عظيمة في تذويب السموم و

الفضلات و طرحها خارج الجسم، و لان الماء يلعب دورا مهما في تنظيم درجة حرارة الجسم، فان درجة تبخره تعتبر عالية جدا بالمقارنة مع أي سائل آخر)، و لذلك فكلما كان الماء الذي نشربه صحي، و نقي و حيوي فان له مفعول السحر في الوقاية و العلاج من كثير من العلل. و فكرة الاستشفاء بالماء الممغنط قديمة جدا حيث كان يتم وضع المغناطيس لفترة محددة من الزمن دخل مياه الشرب او بالقرب منه ثم بعد ذلك يتم شربه. و لقد أكدت التجارب و الأبحاث الطبية التي أجريت في بعض مستشفيات روسيا ان مرور الماء خلال المجال المغناطيسي يجعله أكثر نشاطا و حيوية من الماء العادي أو المحلى، و ذلك يتمثل في أن الماء الممغنط تزيد قدرته على تخليص الجسم من السموم و الاحماض الضارة أعلى من الماء العادي الذي نشربه، كما و أن تركيز الأوكسجين في الماء الممغنط تكون أعلى من في الماء العادي و هذه الخاصية مهمة للغاية في زيادة طاقة الجسم، و رفع قدرته في عملية توظيف الأوكسجين، و الذي يتم استخدامه في كثير من العمليات الحيوية في داخل الجسم منها عمليات قتل الجراثيم و الميكروبات، كما و يشكل ايضا عاملا محفزا لمن يشتكون من أمراض مثل التلاسيميا، و الانيميا المنجلية، فشرب الماء الممغنط مفيد جدا لهؤلاء المرضى الذين يشتكون أصلا من نقص في تركيز الأوكسجين في الدم بسبب التركيبة الشاذة للهيمجلوبين عندهم، و لذلك فان شرب الماء الممغنط يعتبر مصدر لتعويض النقص الحاصل لدى هؤلاء المرضى . و قد أثبت العلاج المغناطيسي فعاليته في علاج الكثير من حالات حصى الكلى، حموضة المعدة، النقرس، ضغط الدم، السكري، الجروح، و القروح، آلام المفاصل و العظام...الخ. و يعتمد العلاج المغناطيسي اساسا على عملية الاستمرارية في شرب الماء الممغنط غير البارد على الريق في الصباح الباكر قبل و بعد الأكل بوقت كافي .

**وللعلاج المغناطيسي فوائد عديدة منها على سبيل المثال:**

زيادة قدرة هيموجلوبين الدم على امتصاص جزيئات الأكسجين مما يزيد من مستويات الطاقة بالجسم.



تقوية خلايا الدم غير النشطة مما

يؤدي لزيادة عدد الخلايا في الدم.

تمدد أوعية الدم برفق مما يساعد

على زيادة كمية الدم التي تصل إلى

خلايا الجسم.. فيزداد إمدادها

بالغذاء وتزداد قدرتها على التخلص

من السموم بشكل أكثر فاعلية.

تقليل نسبة الكوليسترول في الدم

وإزالته من على جدران الأوعية الدموية، مما يؤدي لتقليل ضغط الدم المرتفع للمعدل المناسب.

تعادل الأس الهيدروجيني في سوائل الجسم مما يساعد على توازن الحمض مع القلوي بالجسم.

زيادة سرعة تجدد خلايا الجسم مما يساعد على تأخير الشيخوخة.

تساعد على تنظيم وظائف الأعضاء المختلفة بالجسم.

تساعد على التخلص من الإحساس بالألم عن طريق تهدئة الأعصاب، فعندما يتم إرسال الإشارات التي

تعبّر عن الألم للمخ تقوم الطاقة المغناطيسية بتقليل النشاط الكهربائي وتغلق قنوات وصول هذه

الإشارات للمخ، فيزول الألم

خشونة وضعف مفاصل الأيدي والأرجل والأذرع والأقدام والأكتاف

المشاكل الهضمية .. مثل عسر الهضم، والتهاب المعدة.. وغيرهما.

شفاء بعض أنواع السرطان.

الإصابات مثل الجروح والحروق.

النزيف الذي ينتج عن ضعف الأنسجة والأعضاء مثل نزيف اللثة.

الأشكال المختلفة لالتهاب المفاصل.

## الغذاء والصداع

م.م رشا عبد الكريم عبد القادر



يُعدُّ الصداعُ أحدَ أعراضِ الاختلالات الجسديَّة والنفسية، فحدوثُ الصداع ليس أمراً معزولاً عن الأشياء الأخرى. ويتناول مُعظمُ من يُعانون من الصداع مُسكِّنات الألم عادةً. ولكن، في الواقع، تُوجدُ عدَّةُ بدائلٍ طبيعِيَّةٍ للأدوية التي تُخفِّفُ الصداع. قد يكون العلاجُ الجذريُّ للصداع هو تغيير النظام الغذائي اليومي، فإتباع نظام غذائي متوازن هو أمر أساسيُّ في الوقاية من الصداع المزمن ومُعالجته.

قد تمارس الأطعمةُ التي يتناولها الشخصُ دوراً مهماً في أجهزة الجسم بالنسبة للدور المُعطى لها، حيث يُمكن أن يُسببَ تناولُ بعض الأطعمة، لاسيَّما تلك التي تحتوي على موادٍ حافظةٍ وغيرها من المواد الكيميائية، الإصابةً ببعض المشاكل الصحية مثل الصداع.

كما يُمكن أن يُسببَ انخفاضُ السكر في الدم الصداع، لذلك، من المُهمِّ المحافظة على مستوى متوازن من السكر في الدم. ولا يعني ذلك استهلاك السكر المُكرَّر، بل استهلاك الكربوهيدرات وسكر الفركتوز الذي يُفيد الجسم (مثل السكر الموجود في الفاكهة). وقد يكون لدى بعض من يُعانون من الصداع المُتكرَّر والصداع النصفي (الشقيقة) حساسيةً من موادٍ كيميائيةٍ غذائيةٍ مُعيَّنة، سواءً أكانت أغذيةً طبيعيَّة أم اصطناعيَّة.

على من يُعاني من الصداع تجنُّب الأطعمة التي تحتوي على مواد تُدعى التيرامينات tyramines، وهي مُركِّباتٌ شائعة تُوجد في مجموعة كبيرة من الأطعمة، مثل السبانخ والطماطم والبطاطس والأسماك الصغيرة والتونة والكبد والشوكولاته الداكنة التي تُؤثِّر في الشرايين في الرأس. تشمل الأطعمة الأكثر إحدائاً للصداع على الشوكولاته والجبنة المُعتَّقة (أو القديمة) واللحوم المُقدَّدة والنقانق والكحول. كما تُسببُ الأطعمة الغنيَّة بالنحاس الصداع أيضاً، لأنها تنقل التيرامينات tyramines عبر الجسم، ممَّا يُسببُ الصداع. مثل الفواكه المُجفِّفة وجنين القمح (نتاش الحنطة) والمحار، ويُمكن أن تزيد الحمضيات من امتصاص الجسم للنحاس أيضاً. كما قد ينجم الصداعُ أيضاً عن فرط عمل الكبد لتخليص الجسم من السُّموم. لذا من المُهمِّ تجنُّب زيادة تناول الأطعمة المقلية والدهنيَّة.

ويُعدُّ العملُ في الإضاءة المُنخفضة من العوامل الأخرى التي تُسببُ الصداع. وفي هذه الحالة، ينبغي الإكثارُ من تناول الأطعمة التي تحتوي على مادَّة الكاروتين، مثل الجزر، وتناول الأطعمة التي تحتوي على مواد تُدعى الليكوأنثوسيانينات leucoanthocyanins (مواد صباغية) مثل العنب والتوت، فهي أطعمةٌ يُمكن أن تُقوِّي البصر وتُعزِّز صحَّة العينين.

عندما لا يتناول الشخصُ الكميَّة الضرورية من الفيتامينات والمعادن في الوجبات الغذائية اليومية، قد يُؤدِّي ذلك إلى الإصابة بعدة أمراض جسديَّة مثل الصداع. قد يكون الصداعُ ناجماً عن نقص في الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاج إليها الجسمُ ليُحقِّق التوازن الصحي البدني والنفسي. لذا، قد يُسببُ هذا النقصُ الصداع. إنَّ استهلاك المزيد من المعادن والفيتامينات الإضافية قد يُساعد على علاج الصداع والوقاية منه.

كما ان للماء دور كبير في الوقاية من الصداع حيث أن شرب الماء يُعوّض الجسم عن السوائل التي فقدها، ويقي ذلك من حدوث الجفاف الذي يُعدُّ أحد أسباب الصداع. لذلك، يجب الإكثارُ من شرب الماء للوقاية من الصداع، عدا عن منافعه الأخرى، كما يُمكن تناول شريحة من البطيخ أو قطعة من الفواكه التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء.

وفيما يلي قائمة ببعض الأطعمة التي تُخفّف من الصداع:

- الليمون.
- التفاح.
- الموز.
- الكرفس
- البردقوش أو المرّدقوش.
- إكليل الجبل.
- القرفة.



## ماهو شاي الكوجرات او شاي الديوانية؟؟

م.م زهراء عبد الاله النقاش



في بلادنا العربيّة هناك الكثير من المشروبات الشعبيّة التي نحبّها ونشتهر بها، كالشاي الأسود والقهوة والمثّة والعصائر الباردة كالتمر الهندي وعصير السوس وعصير الخروب ومشروب الكوجرات، والكثير من المشروبات الأخرى. في مقالنا هذا سنتحدّث أكثر عن الكوجرات وماهيّته، وعن فوائد هذا المشروب.

**الاسم العلمي : *Hibiscus sabdariffa L.***

**مكونات ازهار الكوجرات** تحتوى كؤوس أزهار الكوجرات على جلوكوسيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكسالات الكالسيوم وفيتامين (ج) ويتلون الكوجرات باللون الأحمر الداكن في الوسط الحمضي بسبب وجود مركبات بيتاسيانينية كما يحتوى على مواد هلامية.

### الفوائد الطبية والاقتصادية لمشروب الكوجرات

مشروب ملطف ومرطب ومنعش، يساعد على الهضم، مدر للبول وملين خفيف، مقوي للقلب، يعتبر مخفض لضغط الدم، مضاد للأسقربوط، مفيد في علاج الحميات، زيادة الخلايا الليمفاوية وكرات الدم البيضاء، مصدر للأحماض العضوية وفيتامين ج، صناعة الحلوى (الجيلي والمربات)، تستخدم البذور كعلف للحيوانات (22% بروتين)، مستحضرات التجميل حيث تقوم مصانع مستحضرات التجميل باستخدام المواد الملونة المستخلصة من زهر الكوجرات في منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة، استخراج الصبغات الطبيعية (الأنثوسانين)، كنبات زينة في الحدائق.

### الكوجرات في الطب القديم

عرف الفراعنة زراعة نبات الكوجرات واستعملوا ازهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان كما ان الكوجرات يعتبر مصدرا رئيسيا من

المصادر الطبيعية لانتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليلوز النقي وقد أصبح حالياً هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث أن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جداً خاصة بعد تحلته بالسكر كما أن هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.

كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكوجرات يفيد طبياً لعلاج شعبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وافرأزها للعصارة الهاضمة.

### الكوجرات في الطب الحديث

فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكوجرات أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فعالة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص *E.coli* و *bacillus* وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات.. وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكوجرات أنها تهدي من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل الإمهأ، وهي مفيدة أيضاً ضد الحميات. ويعتبر شراب مغلي أزهار الكوجرات من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. وقد قيل أن الكوجرات يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل فهو مفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي.

**ملحوظة مهمة** الكوجرات يخفض الضغط لدى الناس الذين عندهم ارتفاع في ضغط الدم وذلك إذا أخذ على البارد، أي ينقع لمدة حوالي 8 ساعات في ماء ثم يشرب منه كوب في الصباح وآخر في المساء، ويرفع الضغط عند المرضى الذين يعانون من انخفاض الضغط إذا شرب على الساخن أي إذا اضيف له ماء مغلي ثم يشرب كما يشرب الشاي بمعدل كوب مرة في الصباح ومرة في المساء..



## السرطان آفة العصر ويشكل حضورا متميزا في العراق

م.م. هدى خليل عبد السميع البزاز

في حين يغزو الداء الخبيث العالم ويحل بلاؤه عليهم مخلفا مجتمعات منهارا اقتصاديا ومعنويا، وحيث إن هذه البلوى شملت دول العالم الواحدة تلو الأخرى، فبالطبع كان للعراق النصيب الأوفر منها، فهو إن لم ينل شيئا من تطورهم ورقى خدماتهم يكون السابق بنيل شرف حمل أمراضهم ونقلها إلى ما تبقى من أبناء شعبه الذين لم يصيبهم الموت الأحمر بعد .

فحسب ما ذكرت الإحصائيات الخاصة بالأورام السرطانية " بان العراق يحتل اليوم مرتبة متقدمة بين دول العالم في أعداد المصابين بالأمراض السرطانية مشيرة إلى ظهور أورام جديدة وغريبة لم تكن موجودة من قبل. كما اشر سجل السرطان نسبة 75% من مجموع الوفيات في محافظة البصرة , بينما أكدت إحصائيات مستشفى الأورام والطب النووي في محافظة نينوى إن عدد مرضى السرطان والوفيات بهذا المرض بلغت عامي 2003 و 2004 نحو 4711 حالة .

وتؤكد التقارير الطبية ومصادر عالمية وجود أكثر من 240 ألف عراقي حاليا مصابين بأمراض السرطان وأورام خبيثة، يموت منهم سنويا نحو 7500 مريض، وتؤكد التقارير إن مستشفى الإشعاع والطب الذري في بغداد تستقبل (1300) حالة سنويا تقريبا ويتوقع زيادة هذا العدد إلى (25000) حالة وهذا الرقم لم يبلغه أي بلد في العالم سوى اليابان بعد جريمة إلقاء القنبلة الذرية على مدينتي هيروشيما وناكازاكي في الحرب العالمية الثانية .

### أسباب تقف وراء انتشار السرطان

**السرطان:** هو مجموعة من الأمراض التي تتميز خلاياها بالنمو والانقسام الخلوي غير المحدد، وقدرة هذه الخلايا المنقسمة على غزو الأنسجة المجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة وإصابتها، في الأغلب يعزى تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية عند حدوث تغيرات في المادة الجينية الموروثة. وقد يكون سبب هذه التغيرات عوامل مسرطنة مثل التدخين، أو الأشعة أو مواد كيميائية أو أمراض معدية ( كالإصابات الفيروسية). وهناك أيضا عوامل مشجعة عند انقسام الخلية لحدوث السرطان مثل حدوث خطأ عشوائي أو طفرة في نسخة الحمض النووي أو بسبب توريث هذا الخطأ أو الطفرة من الخلية الأم.

إن للبيئة دور مهم وأساسي في الإصابة وكما هو معروف فان العراق تعرض للكثير من الحروب التي أدت بطريقة مباشرة وغير مباشرة إلى تلوث بيئته، حيث أكدت تقارير عالمية أجريت بالاشتراك مع منظمة الصحة العالمية إن بيئة العراق ملوثة بدرجة كبيرة بسبب استخدام الأشعة والكيماويات في

الحروب وفي الصناعة مما أدى إلى ظهور العديد من أمراض السرطان. وقد كشف فريق الكشف عن الآثار المشعة للمخلفات العسكرية عن وجود أكثر من 143 موقعا ملوثا باليورانيوم.

وهناك أسباب أخرى مثل التعرض للـ x-ray وأشعة السونار والمفراس وغيرها تؤدي إلى نشر المرض أو تحفيزه، حيث أكدت دراسات في الولايات المتحدة الأمريكية بان التعرض للسونار بفترات متقاربة يسبب الأمراض السرطانية، مما أدى إلى منع النساء الحوامل هناك من الأخذ بفترات متقاربة والاكتفاء بالفحص في بداية الحمل ونهايته فقط.

إذا فهذه الأسباب مجتمعة أدت إلى تلوث البيئة بطريقة أو بأخرى وانتشار الإهمال أدى إلى استفحال هذا المرض بصورة خرجت عن السيطرة.. وعند معرفة الأسباب وتوخي الحذر نستطيع تقليل انتشاره أو الحفاظ على أنفسنا قدر الإمكان من الإصابة، **ولتقليل التعرض للعوامل المسببة له نتبع الآتي:**

- اخذ الحذر من أشعة السونار والـ x-ray , ولبس الثياب الواقية وأخذها بفترات وبعيدة نوعا ما لتجنب التأثير التراكمي لهذه الإشعاعات في خلايا الجسم.
- نشر الوعي البيئي فيما يخص البنايات الحديثة وتغليف غرفة الأشعة بالرصااص لعزلها عن بقية الغرف وحصر الإشعاعات فيها إلى النفوذ إلى الخارج.
- مراجعة الطبيب فوراً عند ملاحظة ورم غير طبيعي بالجسم أو الشعور بحالة غير طبيعية، وتشجيع الفحص المبكر وتنفيذ الإجراءات التي تتخذها دوائر الصحة.
- الابتعاد عن المشروبات والأطعمة مجهولة المصدر للوقاية من سرطان المعدة، وهجر التبغ بأنواعه بما في ذلك السجاير والتركيلة التي باتت منتشرة بشكل واسع لتجنب سرطان الرئة واللثة والدم.
- تجنب الزراعة في المناطق الملوثة أو تناول الطعام المزروع فيها، أو السكن قريبا من المفاعلات النووية والمعامل التي تستعمل المواد السامة والمشعة.
- الالتزام بالباج الكاشف والذي يكون مرافقا لكل بدله عمل لتسجيل كمية الإشعاع الواصلة للجسم، وارتداء الدروع الواقية للعاملين في مجال الإشعاع.
- تجنب اللعب قرب معسكرات الجيش وأماكن التفجيرات أو الأسلحة القديمة ومخلفات الحروب وغيرها.
- نشر الوعي بين الناس لتجنبهم المواد الخطرة والتي تعرضهم للإصابة بالإمراض السرطانية أو العقم أو التشوهات الخلقية للأطفال حديثي الولادة.
- الغذاء الصحي هو العقار الأنسب للمصابين بالإمراض السرطانية كالعسل والقرنبيط والشوفان إي الفاكهة والخضر بشكل عام.

## الريحان.. كرمه الله في كتابه الكريم لفوائده العلاجية

م.م سارة قتيبة بدر الدين

*Ocimum basilicum L.*

Basil



يقال أن الريحان اكتشف قبل سبعة آلاف سنة، وهو نبات خفيف المحمل طيب الرائحة يستخدم كغذاء ودواء وعطر، وللريحان أسماء عدة: الحبق، ريحان الملك، ريحان الحماحم، بادروج، حوك، "شامسفرم". وسماه قدماء المصريين "ست" أو "شامو" أما في الغرب فيسمونه "الأس".

وقد كرم القرآن الكريم الريحان مرتين، حيث ورد في سورة "الرحمن" (الآية 12): {والحب ذو العصف والريحان}. وتفسير الريحان الواردة في الآية: "إن كل بقلة طيبة الريح سميت ريحاناً لأن الانسان يراح لها لرائحتها الطيبة"

وورد الريحان في سورة "الواقعة" (الآية 89): {فروخٌ وريحانٌ وجنة نعيم}. وتفسيرها إن الريحان هو ورد بمعنى الجنة.

## استعمالات الريحان العلاجية

## الاستعمال من الداخل:

✚ مستحلب: يستحلب 40-50 غراماً من الفروع المزهرة في ليتر من الماء الساخن في درجة غليان لمدة 15-20 دقيقة، ثم يصفى ويحلى ثم يضاف اليه بضع نقاط من عصير الليمون الحامض ويشرب.

الجرعة: يؤخذ من 2 إلى 3 فناجين يوميا بعد الطعام لمعالجة: الكرب والغم والتعب العصبي، الصداع النصفي وآلام الرأس، التشنجات العصبية، المغص والإسهال، و عسر الهضم وضعف المعدة، ابتلاع الهواء والتشنجات المعوية، السعال، الأرق، القيء، الدوار والغثيان. ويوصف للمرضعات لزيادة إدرار حليبهن.

✚ مغلي: تؤخذ قبضة من الفروع المزهرة وتغلى مدة ثلاث دقائق في لتر من الماء، ويصبر عليها بعض الوقت للاستحلاب، ثم يصفى ويحلى ويشرب باردا على جرعات طوال النهار لمعالجة: الحميات والكرب (الانفلونزا).

✚ مستحلب مركب: يؤخذ 20 جراما من الريحان، ومثلها من الزعتر، وتنعق في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويصبر عليها 10-15 دقيقة للاستحلاب. ويصفى ثم تضاف إليه ملعقتان كبيرتان من عسل النحل ويؤخذ على جرعات: كل نصف ساعة ملء فنجان قهوة، لمعالجة السعال الديكي (الشاهوق).

### الاستعمال من الخارج:

✚ مستحلب: يؤخذ 50 غراما من الريحان ويضاف إلى لتر من الماء ويوضع فوق نار هادئة حتى البدء بالغليان، ثم تطفأ النار ويصبر عليه، مدة 10 إلى 15 دقيقة، ويضاف إليه، بعد تصفيته، ملعقة صغيرة من السكر ويغرغر به للقضاء على كل التهاب في الحلق (أوجاع الحلق، بحة، التهاب اللوزتين، خناق..).

✚ مستحلب مكثف: يؤخذ 150 غراما من الريحان المجفف، وينقع في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصبر عليه ليستحلب مدة 20 دقيقة، وتعصر الأوراق، ويصفى الحاصل، ويفرك به فروة الرأس مرة في اليوم لمنع سقوط الشعر.

✚ مغلي مكثف: تؤخذ قبضتان من الريحان وتغليان في لتر من الماء مدة خمس دقائق وتطفأ النار ويصبر عليه مدة خمس دقائق أخرى، ثم يعصر ويصفى، ويستعمل غسولا لالتهابات اللثة والفم وللقلع.

✚ مسحوق: تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق الريحان وتجفف وتسحق ناعما ثم تستعمل نشوقا مفيدا في معالجة: التهابات الأنف والشعب التنفسية، فقدان حاسة الشم، الزكام اللزج، والصداع.

✚ قطرة: تؤخذ أوراق من الريحان النظرة وتعصر ويقطر من عصيرها في الأذن الملتهبة فيخمد تهيجها ويسكن ألمها.

✚ استحمام: يغلى الريحان الأخضر (لا يصح هنا المجفف منها) ويغسل به اليدين والرجلان مرة في الأسبوع فيقوي عصبهما.

**ضمادات:**

- 1) تؤخذ قبضة من الريحان النضر، وتفرم ناعماً ثم تجعل ضمن قطعة من الشاش المطهر وتغمس بماء الورد وتضمد بها العين المصابة بناصور (جلجل)، أو بأي التهاب آخر، وتترك الضمادة فوق العين ما لا يقل عن الساعة، وتجرى هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم.
- 2) تدعك بعض الأوراق الخضراء (النضرة) أو تمرس وتضمد بها التهيجات الجلدية لتسكين تهيجها وإخماد التهابها.

**فوائد أخرى متنوعة**

- ✚ لعلاج التشنج والخفقان والرجفة: تنقع زهرة الريحان بالماء المغلي لفترة، ثم يؤخذ من النقيع مقدار ملعقة يضاف الى كوب ماء ويشرب بعد كل وجبة.
- ✚ لعلاج تسوس الأسنان: تسحق بذور الريحان وتغلى و يتمضمض بها لقتل جرثومة نخر الأسنان.
- ✚ لعلاج البرص والبهاق: يحرق ورق الريحان ويسحق ويدهن بها أماكن البرص والبهاق بهذا المسحوق.
- ✚ لعلاج البواسير: يدق ورق الريحان ثم يضاف اليها بعض الماء، ثم يمزج بزيت الورد، وتدهن منطقة البواسير.
- ✚ يساعد حب الريحان في علاج التهاب المسالك البولية وانحباس البول (أو قلته) ويفيد في علاج ورم الحالبين، كذلك.

**الريحان كغذاء:**

- 1) يسحق الريحان الجاف ويضاف الى الحساء وبعض الخضار المطبوخة والسلطات، ليكسبها مذاقاً طيباً.
- 2) يستخدم في تنبيل اللحوم والسجق والسّمك.
- 3) يستخدم كمادة مكسبة للنكهة لأطباق المعكرونة والأرز والعجة، وغيرها.
- 4) يضاف زيت الريحان الى بعض الأغذية لتعطيرها، كالحلويات والفطائر والصلصات وبعض الأغذية.

## فاكهة التنين *Hylocereus pitaya*

م.م نور محسن ناصر

فاكهة التنين أو Pitaya : هي فاكهة تشمل العديد من أنواع الصبار، وأهمها التابعة لجنس *Hylocereus*. الموطن الأصلي للبتايا هو المكسيك ، أمريكا الوسطى ، أمريكا الجنوبية وحاليا تزرع أيضا في شرق آسيا و دول جنوب شرق آسيا مثل أندونيسيا وخاصة في شرق جاوة ، وتايوان و فينتام وتايلاند والفلبين و سريلانكا وماليزيا ، ومؤخرا بنغلاديش.



### فوائد فاكهة التنين

تحتوي فاكهة التنين على العديد من مضادات الأكسدة التي تساعد على منع مخاطر الجذور الحرة التي يمكن أن تسبب السرطان, حيث تتمتع هذه الفاكهة بالعديد من الفوائد تتمثل في انخفاض مستويات الكولسترول السيء, التخلص من الامساك, الحد من عسر الهضم, تقوية بصيالات الشعر, علاج حب الشباب, و مكافحة أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو

### يساعد في السيطرة على مستويات الجلوكوز

يفضل تناول هذه الفاكهة من قبل الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني , بحيث يعمل تناولها على تقليل استهلاك الأنسولين الذي يحتاجه جسم هؤلاء المرضى.

### يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم

تعمل فاكهة الدراغون على تطبيع مستويات ارتفاع ضغط الدم في الجسم, بحيث ينصح بتناولها من قبل الأشخاص المعرضين و بشكل كبير لمخاطر ارتفاع ضغط الدم.

### تحديد المواد السامة في الجسم

تقلص فاكهة التنين من آثار المواد السامة, و المعادن الثقيلة, كالححاس و الزنك, التي تعتبر جيدة للجسم, و لكن بنسب ضئيلة, بحيث يعمل تراكمها في التسبب بأمراض خطيرة.

### يحسن البصر

تحتوي هذه الفاكهة على مادة الكاروتين, التي تساعد في الحفاظ على تحسين البصر بالتساوي.

### يقلل من الوزن

يمكن خفض الوزن, و المحافظة عليه, بتناول فاكهة الدراغون.

**يخفف من أمراض الجهاز التنفسي**

تساعد هذه الفاكهة في التخفيف من حدة السعال و الربو, وأمراض الجهاز التنفسي.

**فاكهة التنين للحامل**

تقدم فاكهة التنين العديد من الفوائد الصحية للمرأة خلال فترة الحمل, حيث تمنع فاكهة التنين اصابة



الجنين بالعيوب الخلقية لاحتوائها على حمض الفوليك الذي

يساعد على حماية الجنين من عيوب الأنبوب العصبي

بشكل فعال. وكذلك تعد فاكهة التنين ثمرة مغذية مليئة بالعديد

من الفيتامينات المفيدة، مثل فيتامين B1 ، فيتامين B2 ،

وفيتامين B3 وفيتامين C ، وغيرها من الفيتامينات التي تعزز

الصحة المناسبة والنمو وتطور الجنين, بالإضافة إلى دور هذه الفاكهة في تقوية العظام و الأسنان

خلال فترة الحمل لاحتوائها على الكالسيوم والفسفور الضروريان لنمو وتطور العظام أثناء الحمل.