مجلة مركز بحوث ودراسات

المدينة المنورة

العدد الحادي عشر - شوّال - ذوالحجّة ١٤٢٥هـ ديسمبر - فبراير ٢٠٠٥م

١١

- مناهج تدوين السيرة النبوية - عرض ومناقشة
- ابن النجار وكتابه (الدرة الثمينة في أخبار المدينة)
- نعناع المدينة : أنواعه وفوائده (دراسة علمية)
- الألعاب الشعبية الترويحية في المدينة المنورة
- تنزيل السكينة على قناديل المدينة للسبكي

نعناع المدينة المنورة

أنواعه وفوائده الصحية

د. محيي الدين عمر لبنية

استشاري تغذية بمستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة

مقدمـــة : النعناع نبات عطري انتشرت زراعته وأنواعه البرية في دول كثيرة من العالم ومنها المملكة ، وذاع صيت بعض المدن كالمدينة المنورة في زراعة أنواع مختلفة منه ؛ كالنعناع المغربي والنعناع الحساوي والنعناع الدُوش .

وهذا النبات من أكثر النباتات شعبية واستعمالاً ، يستخدمه أهل المدينة كتابل لبعض أطباق الطعام وفي نكهة وتعطير الشاي ، كما يستعملون المغربي الطازج منه في طبق السلطة والتبولة وتحضير بعض أنواع السندويتشات ، ويستعملون مسحوق أوراقه كأحد التوابل في تحضير بعض أطباق الطعام الشرقية .

ويستخدمه أهل الشام وغيرهم في تزيين بعض أطباق الطعام ، وفي تحضير بعضها الآخر .

ومنذ قديم الزمان عرف الإنسان هذا النبات ، وشاع استخدامه في الطب وسواه ، واستعمله الإغريق والرومان في تعطير حماماتهم ، وكمنشط عام لأجسامهم ، وأضافوه إلى خمورهم لإكسابها نكهته المستحبة ، وأدخل الرومان زراعته إلى

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

إنجلترا ، وزرعه الرهبان النصارى خلال القرن التاسع الميلادي في حدائقهم ، وشاع استخدامه في إنعاش رائحة الغرف والمفروشات ،وأوصى العشاب الشهير كاليبر Culpeper باستعماله في تخفيف ألم الصداع وتقوية الذاكرة، وذكر الأطباء العرب الأوائل مثل ابن سينا وابن البيطار فوائده العلاجية في مؤلفاتهم .

وجاء ذكر النعناع في (الأقرباذين الأيسلندية) ، واستعمل مستخلص هذا النبات في القرن الرابع عشر الميلادي في تبييض لون الأسنان ، ولا يزال يستخدم الزيت المستخلص منه كأحد مكونات بعض مساحيق الأسنان لرائحته الزكية ، وفي تزيين بعض أطباق الطعام وتحضير بعضها الآخر .

يقول ابن منظور صاحب كتاب لسان العرب نقلاً عن العشاب أبي حنيفة الدينوري : النعنع هكذا ذكره بعض الرواة بالضم : بقلة طبيعية الرائحة والطعم فيها حرارة على اللسان ، قال : والعامة تقول : نَعنع بالفتح .

وقال ابن السكيت :النعاعة :هي بقلة ناعمة ، وقال ابن بري : النعناع : البقل والنعاعة :موضع ،ويقول الفيروزابادي : النعناع والنعنع :كجعفر وهدهد وهم للجوهري : بقل - وهو الذي قال : إن النعنع مقصور عن النعناع ، والنعاعة بالضم : النبات الغض الناعم جمع نعاع ، والتنعنع : رنة في اللسان (الرنة : العجمة) أو هو إذا أراد قول : لع ذهب لسانه

أنواع النبات :

هناك نوعان رئيسان من نبات النعناع هما : البري والبستاني (المزروع) ، ويتبعهما أصناف عديدة وجميعها تتبع الفصيلة الشفوية Labiatae :

النعناع الفلفلي Peppermint وهو أنواع عدة ، أهمها :

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

النعناع الفلفلي الأسود Mentha piperita ، ويشابه النوع M.arvensis var. pipercena وهو النوع المفضل لاستخلاص الزيت العطري من أوراقه وقمم أزهاره ، وله أصناف عديدة يعرف منها سكان المملكة العربية السعودية وخاصةً منطقة المدينة المنورة النعناع المغربي ونعناع الدوش المنتشر زراعتهما فيها .

النعناع الفلفلي الأبيض Mentha piperita var. officinalis :

نعناع بوليو M.halocalyx :وتنتشر نباتاته البرية في المناطق الرطبة والمستنفعات والسبخ وعلى جوانب جداول المياه العذبة خاصة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط ، ويكون هذا النبات أغنى نكهة وأشد حرافة في مذاقه من الأصناف الأخرى للنعناع الفلفلي .

النعناع القرنفلي Spearmint ويسمى أيضاً نعناع الحدائق Garden mint والنعناع البستاني ، وهو أنواع عدة مثل :

- النعناع القرنفلي العادي Mentha spicatia (M. viridis l.) ويعرف منه سكان المملكة العربية السعودية النعناع الحساوي ، وهو ذو أوراق طويلة رمحية الشكل لاطئة (ليس لها عنق) يفضل الكثيرون استخدامه مع مشروب الشاي ليكسبه نكهة ومذاقًا خاصين .

- نعناع الماء M.aquatica وتنتشر نباتاته المزروعة والبرية في المناطق المحيطة بحوض البحر الأبيض المتوسط مثل :بلاد الشام ، والمغرب العربي .

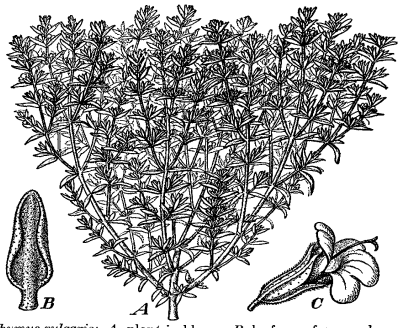
- النعناع القرنفلي الياباني M.canadennis var . piperascens ويستخلص منه زيت عطري .

- النعناع القرنفلي الإسكوتلندي M.cardica وينتشر في منطقة اسكوتلندة بالمملكة المتحدة وغيرها .

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

والموطن الأصلي لنبات النعناع هو منطقة جنوب أوربا وحوض البحر الأبيض المتوسط ، ثم انتشرت زراعته في مناطق كثيرة ، مثل شمال أمريكا وأوربا والمنطقة العربية كالمملكة العربية السعودية وبلاد الشام ومصر .

وصف النبات : النعناع عشب معمر أو حولي قائم ، يصل ارتفاع بعض أصنافه إلى ٤٠سم أو أكثر ، وساقه مربعة الشكل ، وله جذور أفقية تنتشر داخل التربة بسرعة خلال فصل الربيع ، وتخرج منها فروعه الهوائية ، وأوراقه خضراء اللون متقابلة في ترتيبها على فروع النبات ، تختلف في شكلها وحجمها حسب أصناف النبات ، ولها رائحة عطرية ، وأزهاره على شكل نورة لونها أزرق وبنفسجي توجد في نهاية سيقان هذا النبات ، وتقطع الفروع الخضرية للنعناع وتبقى جذوره داخل التربة لتعاود نشاطها في إنتاج فروع جديدة ، ويفيد فحص أوراق هذا النبات في تحديد أنواعه وأصنافه ، فتكون أوراق النوع الفلفلي قلبية الشكل أو بيضية الشكل وحوافها مسننة بشكل غير متساوٍ ، أما النوع القرنفلي فأوراقه ليس لها عنق في الغالب ، ولونها أخضر لامع خال من اللون القرمزي، ويزدهر نمو النعناع بأنواعه في المناطق الزراعية الرطبة ذات التربة الغنية والظليلة والطقس المعتدل .



Thymus vulgaris: *A*, plant in bloom; *B*, leaf seen from under surface. magnified 4 diam.; *C*, flower seen from the side, magnified 5 diam.

مكوناته: يستخلص من الأوراق والقمم الزهرية الطازجة لبعض أنواع نبات النعناع الزيت العطري ؛ لذا تزرع بعض الدول كالولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وألمانيا مساحات كبيرة من هذا النبات.

وتحتوي أوراق النعناع على زيت عطري يكسبها رائحته تتراوح نسبته بين ٠.٧ -١.٥٪ وتانين بنسبة ٦ - ١٢ ٪ وفيها مثل خضراوات ورقية أخرى مركبات كاروتين carotenoids مولدة لفيتامين (أ) وفيتامين (ج) ونسبة مرتفعة من الألياف الغذائية وعناصر معدنية وخاصةً الحديد والبوتاسيوم

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

والصوديوم ، وتتصف أوراق النعناع بمذاق خاص ورائحة عطرية ، وتختلف شدة رائحتها حسب أصنافه ، كما يتأثر تركيب أوراق النعناع بالعوامل الوراثية والأصناف واختلاف المواسم ، ولا تحتوي أوراقه على المركب أوكسالات الكالسيوم ، وتشترط (الأقربازين) في الولايات المتحدة احتواء الأوراق الجافة والقمم الزهرية للنعناع الفلفلي M.piperita على نسبة لا تقل عن ١.٢ ٪من الزيت العطري .

زيت النعناع :

يحضر زيت النعناع المسمى تجارياً : (روح النعناع) بواسطة عملية التقطير البخاري للأوراق والقمم الزهرية لبعض أنواع الجنس النباتي (Mentha sp.) ويتركز معظم إنتاجه في شمال أمريكا وأوربا ، ويشترط احتواء الزيت القياسي منه على نسبة لا تقل عن ٥٥٪ مركب كارفون carvone .

وزيت النعناع لا لون له أو أصفر مخضر له رائحة مميزة ومذاق مر قليلاً يعطي الشعور بالبرودة ، ويحتوي على مركب المينثول Menthol ، كما يحتوي على مركب ليمونين limonine وكارفون وفيلاندرين phellanderene وإسترات esters .

وتختلف نسبة الزيت في النعناع حسب أصنافه وعمر النبات ووقت جمع أوراقه ، وعموماً تتشابه خواص الزيت المستخلص من النعناع الفلفلي مع النوع القرنفلي لكن نكهة الأول أشد حرافةً من الثاني ، وزيت النعناع له فعالية مطهرة ومهيجة للجلد إذا لامسه ، ويسبب حدوث تفاعلات حساسية وحرقة في أعلى المعدة heartburn عند دخوله إليها ، واكتشف الأطباء ضرر الإدمان على استخدام زيت النعناع في حدوث رجفة في القلب ، وتختفي عند التوقف عن تناوله .

في الطب القديم :

استخدم الصينيون القدماء مستخلص أوراق نبات النعناع في الماء الساخن لعلاج بعض أمراض المعدة والأمعاء ، ولعلاج ألم الصداع بأنواعه ؛ التقليدي والشقيقة (الصداع النصفي) ، وقال عالم الطبيعة والفيلسوف الإغريقي ديسقوريدس : (إن النعناع له قوة قابضة مسخنة مجففة فإذا شربت عصارته مع الخل نفعت نفث الدم ، ويقتل الدود الطوال ، وإذا شرب طاقتان أو ثلاث بماء

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

الرمان الحامض سكن الفواق والغثي والهيضة ، وإذا تضمد به مع السويق حلل الأورام ، وإذا وضع على الجبهة سكن الصداع ، وكذا الثدي الوارمى من تعقد اللبن فيها سكن ورمها) .

وقال الطبيب جالينوس : (اليونانيون يسمون هذا النبات مثنى لأنه طيب الرائحة ، وهناك نبات غير طيب الرائحة ، يسمونه فالامني وهو فوذنج نهري ، وهما نباتان كلاهما حار المذاق وقوتهما حارة في الدرجة الثالثة من درجات الأشياء المسخنة ، إلا أن النعنع أضعف من الفوذنج البري وأقل سخونة منه ، وبالجملة فإن النعنع أضعف من الفوذنج البري وأقل سخونة منه) .

وذكر الأطباء المسلمون الأوائل فوائد طبية كثيرة لأوراق النعناع في مؤلفاتهم كقول صاحب القانون - ابن سينا : (فيه رطوبة فضلية وقوة مسخنة قابضة ، وهو من ألطف البقول المأكولة جوهراً ، وإذا ترك طاقات منه في اللبن لم يتجبن ، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن ، ويضمد به الجبهة للصداع خصوصاً مع سويق الشعير ، ويقوي المعدة ويسخنها ، ويسكن الفواق ويهضم ، ويمنع القيء البلغمي والدموي ، وينفع من اليرقان خصوصاً شرابه) ، وذكر البعض من فوائده أنه : (أنجح دواء للبواسير ضماداً بورقه ، وضماده بملح لعضة الكلب وللسعة العقرب) ، وذكر أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني في كتابه حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار كلاماً مشابهاً .

استخداماته الطبية :

١ - يسكن المغص :

ينتشر استعمال مغلي أوراق النعناع الطازجة أو الجافة في تخفيف آلام المغص بأنواعه عن طريق تقليل حدوث التقلصات في جدران الأمعاء أو في القنوات المرارية أو في الجهاز البولي أو أسفل البطن أثناء فترة الحيض للمرأة ، ويفيد شرب الأطفال والأشخاص البالغين المستخلص المائي للنعناع في تقليل حدة المغص المعوي نتيجة الفعالية العلاجية لزيت النعناع ، واكتشف حديثاً خاصية زيت النعناع الفلفلي المسمى تجارياً (كولبرمين) colprmin المضادة لنشاط مركب (الكولين) anticholinergic ويشابه في عمله فعل

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

مركب الأتروبين في تقليل حدوث التقلصات antispasm وكمهدئ ويستمر بعض الناس وخاصةً في ألمانيا على استخدام الزيوت الطيارة من النباتات كالمستخرج من أوراق النعناع M.piperita في علاج المغص وتخفيف حدوث التقلصات في الأمعاء ، ويفيد بهذا الخصوص استعمال قطرات من مستخلص أوراق النعناع بالماء الساخن بعد تبريده في تخفيف حدة المغص المعوي والتشنجات للأطفال الرضع .

٢ - قاطع رياح البطن :

النعناع له فعالية في قطع رياح البطن carminative وهي خاصية علاجية مميزة لزيته العطري الذي يسبب ارتخاء في المعصرة المريئية القلبية فيسمح بخروج الغازات المتجمعة داخل المعدة ويثبط تكوين الغازات داخل القولون ، وتجمعها فيه بتأثيره على نشاط الأحياء الدقيقة التي تنتجها ؛ لذا ينصح باستخدامه للأشخاص الذين يكثر معاناتهم من نفخة البطن ، وله أهميته بشكل خاص لمرضى القلب في تخفيف مقدار الضغط على قلوبهم الضعيفة في أداء عملها نتيجة الغازات المتجمعة داخل أمعائهم .

٣ - يسهم في علاج الإسهال :

تحتوي أوراق النعناع على نسبة تتراوح بين ١٢ -٦٪ من (التانين) ، وهو مركب له تأثير قابض للأنسجة الذي يفيد في تقليل حركة العضلات الملساء الموجودة في جدران الأمعاء ، كما تحتوي أوراق النعناع على مركب (المينثول) ، وهو مطهر له فعالية أقوى من مركب (الفينول) ضد نشاط الجراثيم ، لذا يفيد شرب منقوع أوراق النعناع الطازجة أو الجافة في الماء الساخن في تخفيف حدة الإسهال والنزلات المعوية .

٤ - تأثيره على الباه :

تضاربت أراء الناس والأطباء القدماء والمختصين في الطب الشعبي حول تأثيرات كثرة تناول النعناع وخاصةً مستخلصه في الماء الساخن على الباه (القدرة الجنسية للرجال) ، وقال عنه العشاب العربي الشهير ابن البيطار : (فيه قوة مسخنة ، ويضمد به الجبهة من الصداع ، ويقوي المعدة ، ويسخنها ، ويعين على الباه) ،

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

وقال بعض العامة من الناس : إن كثرة شرب شاي النعناع يضعف الباه ، وفي الحقيقة لا تتوفر أدلة علمية تؤكد تأثير النعناع على الباه في إضعافه أو تقويته .

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

٥ - مدر للطمث

تحتوي أوراق نعناع بوليو وزيته على نسب مرتفعة من مركب (بيوليجون) pulegone ، وهذا المركب له تأثيرات مدرة لطمث المرأة emmenagogue عند تأخر حدوثه ، فيفيد ذلك في علاج حالة تأخر حدوث الحيض للمرأة ، لكن يؤدي تناول الأم الحامل جرعات كبيرة من الزيت المستخلص من أوراق نعناع بوليو إلى حدوث الإجهاض ، وقد يصاحبه حالة تسمم شديدة تتصف بتشنجات وتسمم كبدي فتنتهي بالموت .

٦ - طارد للحشرات :

اكتشف العلماء فعالية الزيت المستخلص من نعناع بوليو في طرد أو تنفير الحشرات كالبعوض ، ويستعمل بعض الناس أقراص خاصة مشبعة بهذا الزيت توضع داخل جهاز مزود بمسخن حراري فيتطاير الزيت تدريجياً في الهواء فتهرب الحشرات من رائحته وتبتعد عن مكان خروجه .

شاي النعناع : شاي النعناع منعش ومريح للمعدة ، يستعمله بعض الناس في الوقاية من أمراض البرد في مراحلها الأولى ، وهو يحضر بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كأس ثم يضاف إليه الماء على درجة غليان ويترك ٥ دقائق ثم يصفي قبل شربه .

ويكثر شرب شاي النعناع الساخن في فصل الشتاء ، وينتشر في المملكة إضافة بعض أوراق النعناع خاصةً النوع الحساوي أو الدوش إلى مشروب الشاي أثناء تحضيره لإكسابه نكهته ورائحته المميزين اللتان يرغب فيها الكثيرون .

الفوائد الطبية للمينثـــول : يستعمل مركب (المينثول menthol) المكون الرئيس في زيت النعناع العطري المستخلص من أوراق النعناع الفلفلي في تحضير بعض الأدوية ،ويفيد (المينثول) في تخفيف شدة أمراض التهاب القصبات الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية ، كما يفيد دهن المينثول على جلد الإنسان في توسيع الأوعية الدموية وإحساسه بالبرودة يليها قلة شعوره بالألم ، ويفيد استعماله على شكل مرهم

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

أو lotion في تخفيف الشكوى من الحكة في الجلد pruritusو (أرتكاريا) urticaria ، ويساعد إعطاء مركب (المينثول) عن طريق الفم في قطع رياح البطن carminative ، ويفيد استعماله في علاج تناذر القولون المتهيج (القولون العصبي) irratible colon syndrome حيث يحدث ارتخاء عضليًا في الأمعاء الغليظة ويخفف شكوى المريض من الألم ، ويستعمل أيضاً مركب المينثول في تحضير عدة أدوية تقليدية لعلاج السعال ونزلات البرد وسواهما .

مستحضرات نعناع صيدلانية :

تتوفر في الصيدليات بعض المستحضرات الدوائية لزيت أوراق النعناع الفلفلي مثل :

-ماء النعناع المركز .

-روح النعناع (عطر النعناع) .

-ماء النعناع وهو محلول للزيت المستخلص من أوراق النعناع في الماء .

-كما تباع بعض الأدوية المحضرة من زيت النعناع مثل : Mintec و Colperium على شكل مضغوطات capsules تحتوي على ٠.٢ ملي لتر من هذا الزيت العطري .

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة

مراجع البحث

أولاً : المراجع العربية :

١ - ابن البيطار ، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ، المجلد الثاني ، ص ٤٧٩ ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان .

٢ - ابن سينا ، القانون في الطب ، ج١ ، ص ٣٧٥ ، دار صادر ، بيروت ، لبنان .

٣ - الأنطاكي ، داود ، تذكرة أولي الألباب الجامع للعجب العجاب ، الجزء الأول ، ص ٣٧٨ ، دار الثقافة الدينية ، القاهرة ، ج.م.ع .

٤ - العودات ، د.محمد ، ولحام ، د.جورج (١٩٨٧) ، النباتات الطبية واستعمالاتها ، ص٢٨٠ -٢٨٢ ، دار الأهالي ، دمشق ، سورية .

٥ - الغساني ، أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم ، حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار ، ص ١٨٣ ، دار الغرب الإسلامي ، بيروت ، لبنان .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

6- Balbaa,S.I.,et al (1981).
Medicinal plant constituents .p71,107,134.
General organization for univ. and school books,Cairo, Egypt.

7- Colin,I.(1980).
Herbs and spices for health and beauty .p103.
Artington book, King st., St.James,s, London, England .

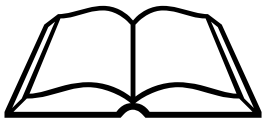
8- Laurence ,D.R.and Bennett,P.N.(1989).
Clinical pharmacology .p.626,637.

9- Reynolds,J.E.F.,et al (eds) (1989).
Martindale .The Extra pharmacopoeia . p1067,1586.
The pharmaceutical press ,London,England.

10- Trease ,G.E.,and Evans,W.C.(1985).
Pharmacognosy .P217,415,421. .Bailliere Tindall ,East bourne ,England .

11- Wallis ,.T.E. (1985).
Textbook of pharmacognosy .p338 .Pitman Tindall ,East bourne ,England .

المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة



المستودع الرقمي لمركز بحوث ودراسات المدينة المنورة