

# موسوعة الطب البديل

اعداد

ا.د / محمد محمود عبد الله

مدرس علوم القران بالازهر الشريف

مراجعة طبية

أ- د / الشيراوي محمد محمود

استاذ الباطنة العامة - كلية طب جامعة الزقازيق



الناشر

دار المراجع العلمية

٩١ ش العباسية - القاهرة

٦ ش السرايات - امام كلية الهندسة جامعة عين شمس

٠٢٢٦٨٥٠٧٤٣

الناشر

## دار المراجع العلمية

العباسية - القاهرة

Tel/00202-26850743

E-mail/srhegypt@yahoo.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطبعة الأولى ٢٠١٥

رقم ايداع / ٢٦١٥٨

ISBN/ 978-977-85160-6-7

## موسوعة الطب البديل

- العلاج بالقرآن.
- العلاج بالطب النبوي.
- العلاج بالأعشاب.
- العلاج بالماء..
- العلاج بالنبات والغذاء.
- العلاج بالحليب ومشتقاته.
- العلاج بالفواكه والخضراوات.
- العلاج بالعبادات.
- العلاج بالحبة السوداء.
- العلاج بالعسل.
- العلاج بالثوم والبصل.
- الأسماء غذاء ودواء.
- العلاج بزيت الزيتون.
- علاج بعض أمراض السحر وما شابه.



## مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله الذي خلق الإنسان في أحسن تقويم، وجعل نسله من سلالة من طين، وجعل مما تنبت الأرض ما يكفل له البقاء إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها أحكم الحاكمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، المنزل عليه: ﴿وَكَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31].

وبعد

فإذا أمعنا النظر بعناية وتأمل ولو مرة واحدة في الجسم الإنساني لوقف الناظر مذهولاً يحارُّ منه العقلُ ويعجزُ أمام النظام العجيب الذي أبدعه أحسن الخالقين الله عزَّ ثناؤه، حين جعل منه الحصن والهدف، وجيش الهجوم، وجيش الدفاع. ومعاييل توليد الطاقة التي تعطي الجسم ما يحتاج إليه من مقومات الحياة، وحفظ الصِّحَّة والقوة ممثلاً فيما تُنبته الأرض من الزروع والنبات والثمار، مما ألهم الحقُّ تعالي الإنسان إلى تناوله بفطرته من الماء والغذاء والهواء، ومن عظيم صنع الخالق سبحانه، أنه منذ أوجد الإنسان على الأرض، وجذت الأمراض التي تصيبه، وبحكمته جعل لكلِّ داءٍ دواءً.

وهذا الكتاب 'موسوعة الطب البديل' ضمته فوائد النبات والغذاء والأعشاب.

والله - تعالي - أسأل أن ينفع إنه قريب مجيب.

وصلي الله علي سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

## خادم القرآن

محمد بن محمود آل عبد الله

مدرس علوم القرآن بالأزهر





### نصائح طبية مفيدة

قبل تناول أي دواء، يجب مراعاة الآتي:

- 1- التفاؤل وترك ما يسبب ويجلب الغم للنفس.
- 2- التحي عن الوهم، إذ إنَّ الوهم مرض يفتك بالبدن أشد من المرض العضوي ولا يمكن لأي دواء أن يصيب الداء ويدفعه عن الجسم ما دام الوهم.
- 3- يجب ترويح النفس بشيء من السرور والفرح مع دوام الابتسام. واحذر أن يزيد الضحك فإنَّ كثرتة تيمت القلب.
- 4- لا تفكر في أحزان الماضي أو ما أصابك أو ما ضاع منك. وكذلك احذر الحرص على المستقبل وعليك بالتسليم إلى الخالق الكبير في جميع أمرك. واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك. وعموم الأمراض النفسية تنشأ عن الحزن على ما فات والحرص على ما بقي، دل على ذلك قوله عز ثناؤه: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد:23]
- 5- لا تفكر في المرض الذي يصيبك وعليك أن تأخذ بأسباب العلاج مما أودع الله لك في الطبيعة. واعلم أن الشفاء يكون من العزيز الوهاب فيما أثبتته التنزيل على لسان الخليل إبراهيم عليه السلام: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء:80]
- 6- اعلم أن الشيخوخة المبكرة تنشأ عن الهم والحزن والحرص والملل

- والضجر والفراغ. وعلاج ذلك هو التطلع لمستقبل باهر مزدهر وكذلك عدم الركون إلى الكسل، عليك بالاجتهاد والجد في العمل.
- 7- اتخذ لك رياضة مسلية فهي تكفل لك الشباب الدائم والحيوية.
- 8- إذا أكلت لا تشبع فوق العادة (التخمة) واعلم أن التخمة تقتل الفطنة (الذكاء) وتسبب الغفلة عدم إعمال الفكر بالبصر والبصيرة في الملك والملكوت. بل ثلث للطعام وآخر للشراب وثالث للهواء.
- 9- استعمل الفواكه والخضار بكميات وفيرة وقلل من اللحوم والدهنيات إذ أنها ترهق القلب.
- 10- تناول الفواكه بقشورها، لأن هذا يزيد من قيمتها الغذائية.
- وهذا كتاب الوقاية من الداء في النبات والغذاء، ضمته إرشادات طبية ونصائح وفوائد جليلة. وستناول فيه، بإذن الله تعالى، كل عضو من أعضاء الإنسان وما يفيد في الطبيعة مما أوجد وأنبت الرحمن. ولنبدأ بالرأس.



### جمال الشعر وقوته

للحصول على شعر جميل غزير لا بد لنا أن نأكل كميات من الأطعمة الغنية باليود الذي يغذي الغدة الدرقية، والتي تفرز بدورها إفرازًا خاصًا بصحة الشعر، ويوجد اليود في المواد الآتية:

- 1- حشائش البحر.
- 2- الأسماك.
- 3- زيت السمك.
- 4- الثوم.

وإذا حللنا شعرة واحدة لوجدنا أنها تحتوي على أربعة معادن هي:

- 1- السليكون.
- 2- الكبريت.
- 3- الحديد.
- 4- المنجنيز.

ولهذا يجب أن نتناول أطعمة تحتوي على هذه الأربعة، ويمكن الحصول

على اليود من الأطعمة الآتية:

- 1- الكابوريا.
- 2- زيت كبد الحوت.
- 3- الثوم.
- 4- الخرشوف.

أما السليكون فيوجد في الآتي:

- 1- الشعير غير المطحون.
- 2- الفراولة.
- 3- الفجل.
- 4- الخيار بقشره.
- 5- التين.
- 6- الكرنب.
- 7- الخس.
- 8- السبانخ.

أما الكبريت فيوجد في الآتي:

- 1- البصل، الفجل، الكرنب، القرنبيط، الجزر، اللفت، التفاح.
- ومن المواد التي تزيد في نمو الشعر، وطول الأظافر: تناول الخيار والتمرس في وجبات منتظمة.

لتقوية الشعر ومنع سقوطه:

- 1- تدلك الفروة بعصير الجرجير، أو بشرائح البصل بعد فرمها في الخلاط.
- 2- لتغذية الشعر، ذلك الفروة بزيت الزيتون النقي.
- 3- لمنع سقوط الشعر (الحزاز) يمكن غلي قشر الثوم في زيت الزيتون الخالص لمدة دقيقة ونصف، وبعدها يصفى الزيت ويوضع في زجاجة

بعد إضافة شيء من العطور إليه (مسك) أو كالونيا شيبير وكذلك  
الشعر منه صباحًا، وقبل النوم.

ولنمو الشعر ونضارته وقوته يمكن عمل مزيج من:

1- زيت الخروع.

2- زيت اللوز الحلو:

3- زيت جوز الهند.

يمزج بمقادير متساوية وتذلك فروة الرأس والشعر صباحًا ومساءً.

أما علاج قشرة الرأس فيمكن إذابة الشبة في الماء الساخن وتذلك بها فروة  
الرأس والشعر.

وللحصول على شعر جميل (ذهبي) يمكن مزج صفار بيضة ببعض الخل  
ويدهن بها الشعر، ثم يزال هذا الدهان بعد ربع ساعة بماء ساخن فيه خل أيضاً.  
وإذا تناولنا أطعمة غنية بالمعادن التي ذكرت فإننا سنحصل بالتالي على دم  
غني بهذه المواد وعلينا أن نعمل على إيصال هذا الدم إلى بصيلات الشعر وذلك  
بتدليك فروة الرأس إما بفرشاة، أو بأطراف الأصابع مع تعريض الشعر  
للسمس والهواء المطلق.

أما الشيب فمعلوم أن تناول زيت الزيتون يؤخر الشيب ويحد من انتشاره،  
وأيضاً تناول السمن البلدي، وهناك حالتان تنقصان من جمال الشعر يجب العناية  
بهما جيداً وإلا ذهب ما نفعله سدى وهما:

1- جفاف الشعر جفافاً زائداً.

2- زيادة الدهن به.

وبالنسبة لفروة الرأس فهي امتداد لجلد الوجه، ولذا فإن السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها جافاً والسيدة ذات البشرة الدهنية يكون شعرها دهنيًا.

أولاً: الشعر الجاف:

فإذا كان الشعر جافاً فيجب غسله مرة كل أسبوع بكريم أو شامبو زيتي. أما إذا كان الجفاف زائداً فبدلك الشعر بزيت الخروع الدافئ أو بزيت الزيتون قبل غسله بساعة ويلف الرأس بفوطة دافئة لتفتح مسام الجلد. وأصحاب الشعر الجاف يجب أن يتناولوا في وجباتهم بعضاً من الزبدة والقشدة وزيت الزيتون، وكذا تناول الخيار؛ فإنه يجعل الشعر غصاً كثيفاً وسيلاحظون تحسناً كبيراً في حالة شعرهم.

ثانياً: الشعر الدهني:

ترجع زيادة الدهن في الشعر إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية في فروة الرأس وهذا الشعر يحتفظ بلونه أحسن من الشعر الجاف.

ويمتاز بسهولة تسريحه، إلا أنه يحتاج إلى عناية؛ إذ إنه يتأثر ويتسخ من الغبار الموجود حولنا في الهواء ولذا يجب غسله مرة كل أسبوع بشامبو لا يحتوي على صابون، ويفضل أن يشطف بعد الغسيل بعصير الليمون أو بمحلول مخفف من الخل.

ولا ننسى أن كل من وهبه الله - تعالي - شعراً جميلاً فيه قرّة عين الناظرين وتسيح الخالق الكبير؛ إذ في كل نظرة بالبصر استشعار عظمة رب القدر.

وإليك إرشادات للحفاظ على الشعر:

## الحالة النفسية:

تمثل الحالة النفسية قدراً كبيراً في التأثير على صحة الشعر، إذ إن المصابين باضطرابات نفسية يعانون من تساقط الشعر بكميات كبيرة، وخاصة أثناء الدورة الشهرية للنساء، وكذلك سوء التغذية وعدم العناية بالشعر.

ويجب أن يترك بدون غطاء فترة كافية للتعرض للهواء النقي؛ إذ ثبت علمياً أن كل شعرة مفتوحة من الوسط وتنفس مثلنا تماماً وكما هو الحال في النبات والكائنات.

وبقي أن نعرف علاج القوب، والقرح، والثعلبة في الرأس.

## أولاً: علاج القوب:

(1) جرام قرنفل مسحوق (2) جرام كبريت جمال (1) جرام كبريت

عمود.

يعجن الجميع في صفار بيض، يُدلك مكان القوبه بقطعة قماش صوف جيداً بحيث يجري الدم في منطقة الإصابة ويفضل ماء ساخن أثناء التدليك وبعد ذلك تنشف المنطقة وتدهن بالمعجون ولمدة خمسة أيام.

ويمكن علاج القوب بالتدليك بالصوف ويدهن بعسل النحل.

## ثانياً: علاج قرح الرأس:

1- تدهن القرح بمزيج من زيت الزيتون، وزيت الخروع، وزيت اللوز

مضافاً إليه صفار بيضة.

## ثالثاً: علاج الجروح:

استعمال مطهر من الصيدلية، أو مزيج مكون من عصير الليمون، وعصير

البصل (ماء البصل) على أن يطلي الجرح بعسل نحل نقي بعد التطهير.  
**رابعاً: علاج الثعلبية:**

الثعلبية هي: إصابة بعض مناطق فروة الرأس بالبقار وزوال الشعر على هيئة بقع تشبه الصلع، إلا أن مكانها في الفروة يكون لامعاً رقيقاً. ويمكن معالجة الثعلبية بالتدليك أولاً بقطعة صوف ثم طلاء مكان الإصابة بالثوم المفروم بالملح، أي: عبارة عن مرهم مكون من الثوم والملح، ويمكن استعمال مرهم الثوم والملح في علاج القوب السابق ذكرها. كما يفيد الملح الناعم جداً في علاج قشرة الرأس، وذلك بأن يذري بعض الملح وتلك الفروة بأطراف الأصابع ثم ينظف بمشط دقيق الأسنان. ويمكن غسل الشعر بماء فيه شيء من عصير الليمون أو شيء من الخل. ويراعي تسريح الشعر عكس اتجاهه ويجب عدم غسل الشعر بالماء والصابون يومياً، ويكفي غسله مرة بالماء الساخن والصابون في الأسبوع. ويستبدل الغسيل بالماء والصابون بالتدليك بالكحول (كالونيا)؛ إذ إن تدليك الفروة بالكحول يقوي الشعر ويمنع سقوطه ويزيد في نموه، علماً بأن الكالونيا لا تزيد الشيب كما يعتقد البعض.

#### لإزالة المادة الدهنية من الرأس:

تفرك الفروة بمستحلب الأرقطيون-ورقاً أو مغلياً، ويمكن شرابه لنفس الغرض.

#### لسخونة الرأس:

تطلي الفروة بزيت الزيتون وهذا نافع أيضاً لبثور الرأس.

## لطفيات الرأس:

الطفيات هي عبارة عن: قمل وبرغش يعرف باسم براغيث الرأس، لكنه ليس من الفصيلة التي تقفز بل هو أبيض اللون متناهي في الصغر يكون في جذور الشعر أي قريب من النبات.

ويمكن علاج الطفيات بزيت الينسون أو الصعتر (زعتر)، أو بالخزامي: يُغلي الزعتر في ماء وكذلك الخزام ثم يفرك به الرأس.

ويفيد مزيج من ماء البصل وعصير الليمون في علاج الطفيات والحبوب الناشئة عن سخونة داخل الرأس.

كما يمكن علاج البثور بمستحلب زهر البابونج (مغلي الزهر) تبذلك به فروة الرأس ويطلبي الشعر ليلاً.

ويفيد الشعر فركة بزيت الغار، أو زيت الخروع، فينمو ويحبل.

وإليك وصفة تستعمل كغسيل للوجه والجسم والشعر:

مستحلب مكون من (5) لتر ماء ضع فيه نصف ملعقة من إكليل الجبل والزعتر، والخبازة البرية، والخزان، وكنبات الحقول، والورد الأحمر، والقصعين، وزهر اليزفون، أي: من كل صنف نصف ملعقة واغسل الجسم جميعه.

## للقاية من الصلع:

تنقع قبضان من زهر العصفرة المقطعة بأوراقها الغضة وبذورها مع (10) ورقات قراص وثلاث ورقات بقس في سيبرتو لمدة أسبوعين ثم يصفى السبرتو ويفرك به فروة الرأس جيداً، هذا يحفظ الشعر من الصلع.

ظهور شعر في غير محله في المرأة أو الرجل:

هو دليل اضطراب في مبيض المرأة أو قصور في المفرزات، فمثلاً نلاحظ غياب الشعر من الوجه عند الرجل ورقة الصوت، يحدث هذا عندما لا تقوم الخصيتان بعملهما؛ لأنهما اختفتا في القناة، أو أصابهما اختفاء كلي عن العمل. لقرحة شعر الرأس:

قرحة الشعر يسقط معها الشعر دفعة واحدة، ولعلاج ذلك يصنع مرهم مكون من ورق لسان الثور يذق حتى يصبح ناعماً ويمزج بزيت الزيتون ويغلي بالمزيج حتى يصير كالمرهم الأسود، فيدهن به الرأس مرة واحدة في اليوم، وتوضع خرقة على المرهم؛ لثلاث ساعات.

الحواجب والأهداب:

إذا كانت الحواجب والأهداب ذات شعر قصير ومبعثر فعلاج ذلك بعصير القرعة الحادة تليخاً أو بمسحلب العصفرة ورقاً وزهراً أو حبوباً ملعقة صغيرة ونصف فنجان ماء يذق به الحواجب والأهداب (رموش العين).

وإذا تساقط شعر الحواجب والأهداب:

تغلي بصلة كبيرة في فنجانين زيت زيتون غلياً جيداً، ثم يصفى الزيت ويدهن به مرتين في اليوم.

ويمكن علاج أهداب العين (الرموش) بنوى البلح أو التمر، الطريقة:

يحرق بعض من نوى البلح أو التمر، ثم يسحق جيداً وينخل بمنخل ويمزج بزيت الزيتون أو زيت خروع، ويكتحل به (الأهداب) مع وقاية العين بقلها أثناء ذلك، أما الحواجب، فتدلك من نفس المزيج دلماً جيداً صباحاً ومساءً.

ويمكن لنمو الشعر عامة والحواجب والأهداب:

بدهن ثلاث مرات في الأسبوع بزيت الخروع ويفرك جيداً، فإنه نافع

ومفيد.

والطب الحديث يعالج الصلع، والشيب، وسقوط الشعر بواسطة الهرمونات الجنسية العكسية؛ أي: إعطاء هرمونات الخصى إلى المرأة، وهرمونات المبايض للرجل، ويوقف هذا العلاج عند ظهور زيادة في ثدي الرجل، أو رقة في الصوت، وكذلك عن ظهور شعر في أماكن غير مألوفة في المرأة كالوجه والصدر وغيرها.

ويعالج الشعر الذي يظهر في مثل هذه الحالة بتف المكان؛ أي: إزالة الشعر ودهن مكانه بمرارة دجاجة أو مرارة أي نوع من الطير بأن يطلي المكان عقب نتفه فإن الشعر لا ينبت ثانية ويمتنع عن الظهور.

ومن الثابت علمياً أن كل شعرة في الرأس تمدها غدد تفرز مادة شمعية لترييب الشعر والجلد. لذا يجب العناية بنظافة الشعر وخاصة تدليك فروة بأطراف الأصابع والعمل على إيصال الدم الذي يفرزه نتيجة التغذية الجيدة إلى جميع بصيلات الشعر، بل كل شعرة إذا أمكن ذلك.

ويجب الحذر من استخدام أنواع رديئة من الزيوت؛ إذ إن هناك أنواعاً جيدة التركيب، وأنواعاً هابطة المستوي تحتوي على مواد قلووية بنسب كبيرة وأخرى تؤذي فروة الرأس وتحرق الشعر، وأنواعاً تجلب الطفيليات (القمل والبثور والبراغيث) وغيرها، وهي تشبه الصودا الكاوية في ضرر الجسم.

## فائدة الزيوت وتأثيرها:

- 1- زيت البرافين: تأثيره طيب على الشعر إلا أنه غير مغذٍ له.
- 2- شامبو الزيت: ويستعمل لذلك زيت اللوز وزيت الزيتون النقي يؤدي نفس الغرض وتدللك القروة بالفرشة جيداً عكس اتجاه الشعر.
- 3- يلف حول الرأس ولمدة دقائق بفوطة قد بللت بالماء الساخن وعصرت ويفضل تسخين الزيت قليلاً قبل الدلك.
- 4- يرش بعض هذا الزيت على الرأس ويدلك بأطراف الأصابع.
- 5- يترك الزيت على الرأس ساعات.
- 6- يزال الزيت الزائد بالماء الساخن والصابون.



## السمع

جاء السمع في المرتبة الأولى ضمن النعم التي من الحق - تعالى - بها على الإنسان، ويظهر ذلك منذ الخليفة الأولى في قوله عز شأنه: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا ٢﴾ [الإنسان: 2].

فجاء السمع مقدماً على البصر؛ إذ إنه حاسة مهمة في حياة الإنسان، فهو لذة المجالس وبه سرعة الفهم وسمة الإدراك ويقظة الجسم؛ إذ تنام كل الأعضاء ويظل السمع على أهبة الاستعداد يسجل كل شيء عند سماع ما يندرج تحت يخطئ يلتقطه السمع، ثم بعد ذلك تستيقظ العين وباقي الأعضاء، ولعل السمع هو الحاسة الوحيدة التي ليس عليها غطاء حين ينام الإنسان كالعين مثلاً أو الفم.

ومما يدل على أهمية السمع ما حدث لأهل الكهف، فإن الحق - تعالى - حين أراد أن يسلبهم خاصية الإدراك الحسي سلبهم السمع ويسلب السمع ناسوا نومة طويلة فيما حكاه عنهم القرآن العظيم قول الحق عز شأنه: ﴿فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِتْرًا ١١﴾ [الكهف: 11]

نتبين أن الضرب على الآذان بسلب السمع يساوي نومة مدتها (300) سنة و (9).

مما يؤكد أن السمع هو حاسة الإدراك الأساسية في الإنسان، وموطن الإدراك الحسي الأول، للسمع وسيلتان هما: الأذنان، فيجب العناية بهما ورعايتهما والاهتمام بنظافتهما، وإليك الإرشادات اللازمة لذلك:  
النظافة الدورية المستمرة للأذنين:

1. عند وجود صديد أو ديدان أو قيح في الأذن، فعليك بماء البصل

- الساخن يقطر في الأذن صباحًا، وقبل النوم، كما يفيد ماء البصل في علاج وش الأذن وطنينها أيضًا.
2. في حالة وجود دود في الأذن يسخن الخل ويقطر في الأذن.
3. عصير البصل يحمي على النار، ويقطر في الأذن، فإنه يقتل الدود والقيح.
4. حليب المرأة المرضع إذا قطر في الأذن سكن ألمها وخفض حرارتها.
5. ماء العنب إذا سخن وقطر في الأذن جيد مفيد في علاج ألمها ويمكن مزجه بعسل نحل نقي يسخن ويقطر نفع من القيح والصديد والماء.
6. عسر السمع والدوي والطنين في الأذن يتفح منه بخار الخل عندما يسخن على النار ويستقبل في الأذن.
7. في حالة ثقل السمع فعليك بماء البصل مضافاً إليه ماء مرارة ضآن أو ماعز، فإنه نافع مجرب.
8. يمكن استعمال مرارة الماعز بمفردها علاجاً لثقل السمع، وكذلك زيت الزيتون يسخن ويقطر.
9. يمنع وش الأذن زيت الزيتون مضافاً إليه ماء البصل يسخن ويقطر أيضاً.
10. لنظافة الأذن ماء الأكسجين.
11. تناول الثوم (5 فصوص) يفيد في علاج الأذن في حالة الوجع والالتهابات الحادة.

12. أكل بصلة متوسطة تفيد في علاج الأذن.
  13. لثقل السمع مرارة الماعز وبولها يسخن ويقطر.
  14. إذا شعرت بألم في الأذن، فعليك بزيت الزيتون المطبوخ فيه بعض أسنان الثوم (فصوص الثوم) ويقطر في الأذن.
  15. طنين الأذن يعالجه أكل ورق الكرات، أو شرب مستحلب من إكليل الجبل ملعقة صغيرة من زهره لفنجان ماء يشرب على مرتين.
  16. تغلي الحبازة قبضة في نصف لتر ماء على أن يستقبل البخار في الأذن ثلاث مرات في اليوم.
  17. في حالة التهاب الأذن اغل قبضة من زهرة البابونج ويستقبل بخاره أيضاً.
  18. في حالة الصمم (الطرش) مرارة الماعز تخلط بدهن الورد وتقطر في الأذن، تنفع في الصمم.
  19. الفجل يذق مع الملح ويعصر مائه ويقطر في الأذن (أعني: الفجل الأخضر ورقاً وعروقاً).
  20. للورم خلف الأذن: التضميد بالزيت وكذلك بعر الماعز إذا طبخ بخل وثبت على الورم.
- ولقد قرر التنزيل أهمية السمع في نص القرآن الكريم: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾﴾ [الإسراء: 36].
- ويأتي السمع في المرتبة الثانية بعد العقل في الإدراك والتفكير، قوله سبحانه: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا﴾ [الحج: 46].

## لعلاج اللوزتين:

1. يعمل مزيج من ماء البصل والخلل مقادير متساوية؛ ملعقتان صغيرتان من كل يستخدم غرغرة ثلاث مرات في اليوم.
2. تستخدم كربونات الصوديوم مع الماء الساخن نسبياً غرغرة - أيضاً، فإنها نافعة مفيدة في علاج اللوزتين.
3. تستخدم شرائح البصل مضافاً إليها شيء من الثلج (الماء البارد) كمادات على اللوز من الخارج تثبت بمنديل، فإنها نافعة مفيدة في العلاج.
4. تناول الثوم مفيد في علاج اللوزتين خمسة أسنان (خمسة فصوص).
5. أكل بصل متوسطة مفيد جداً في علاج اللوزتين.



## البصر

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا ﴿٢﴾﴾ [الإنسان: 2]

يأتي البصر في المرتبة الثانية بعد السمع في تعدد النعم بالنسبة للحواس المهمة في الإنسان، وكذلك بالنسبة لبارئ الأكوان، فنجد في ترتيب السياق القرآني قوله - جل ذكره - للكليم موسى، وأخيه هارون - عليهما السلام : ﴿ قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى ﴿٦١﴾ ﴾ [طه: 46].

وقوله - عز شأنه: ﴿ قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ مَخَاوَرِكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ ﴿١﴾ ﴾ [المجادلة: 1].

وغلب اقتران السمع بالبصر في معظم آيات التنزيل، كما غلب تقديم السمع على البصر، أما بالنسبة للإنسان، فقد بين الحق سبحانه أهمية هذه الأعضاء في حياته، وأنه مشغول عن كيفية استخدامها، فقال - عز شأنه: ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾ ﴾ [الإسراء: 36].

ونلاحظ أن السمع والبصر هنا تقدما على القلب على الرغم من أنهما أحد أجناده، ويعملان تحت إمرته وضمن مملكته، ويتزودان بمداد ضيائه؛ إذ إنه دينامو الحركة ونبع الحياة.

والبصر إحدى الخالق الكبرى التي امتن بها على الإنسان، وهو مرآة الجسم وآلة التمييز والكشف للإنسان في الأشكال والأحجام والألوان، وإبصار السماوات والأرض والكائنات عامة، وبه تمييز القبيح والحسن، والخبيث والطيب، وهو مرآة الوجه العاكسة على القلب...

وللعناية بالبصر فعلينا الاهتمام بالعينين؛ إذ إن العين هي أغلي ما يمتلكه الإنسان في الوجود وهي درة غالية أودعها الحق - تعالي - جسم الإنسان بل هي أحد أسرار الخالق - جل وعلا، يستدل من خلالها على عظمة الصانع إذا ما قارنا حجمها بالنسبة للسموات والأرض والمخلوقات، ومع صغرها كيف تسع هذا الكون الكبير، فيها تبصر الكائنات من سماوات وأرض وكواكب ساجدات، إنها عظمة الخالق الكبير المنزل على عبده: ﴿قَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ [المؤمنون: 14].

### العناية بالعينين:

وتتمثل في الآتي:

- 1- النظافة اليومية.
- 2- غذاء جيد يوفر فيتامين (أ) بكميات وفيرة.
- 3- عدم إرهاق العين بتكليفها فوق طاقتها.

ويتمثل هذا في القراءة وأنت مضطجع، أو النظر إلى التلفزيون من مكان قريب أو في حجرة مظلمة؛ أي: أقل إضاءة من التلفزيون... فيجب أن تتساوي إضاءة الحجرة بإضاءة التلفزيون، ويجب أن لا تقل المسافة بين الناظر والتلفزيون عن (3) أمتار على الأقل.

وقد يلاحظ حول العين دوائر سوداء تنشأ عن نقص الخضراوات وخاصة البرتقال، والليمون والجزر والبنجر وأوراق الخضراوات عامة؛ إذ إن أكلها يجعل الدم نقياً مشرباً بالحمرة ويزيل الدوائر السوداء حول العين.

وقد يتكون (العمص) عند منابت الرموش، وهو ينتج عن نقص فيتامين

(أ) في الغذاء، وأيضاً عند زيادة أبخرة المعدة بسبب اختلال وظائفها؛ لأن نقص فيتامين (أ) يسبب حرمان الجفون من ذلك السائل الدهني الذي يساعد على انزلاقها، أي: نزول الدمع، ومن هنا يحدث الاحتقان وتظهر القروح.

إن الكثيرين منا يعانون من ضعف الرؤية في الظلام، وهم لا يعلمون أن تناول قليل من زيت السمك مع كل وجبة يزيل هذا الضعف ويقوي البصر.

#### عوامل تساعد العين:

1. النزهة في الهواء الطلق كالسير بين الحقول الخضراء أو على شاطئ البحر.

2. ممارسة بعض الرياضة الخفيفة ولو في حجرة النوم.

3. يجب إغماض العين من وقت لآخر مع وضع كلوة الكف عليها دون ضغط، أعني: وضع الكف فوق العين مع التدليك الخفيف.

4. يدلك حول العين بالسبابة (الإصبع الشاهد) والوسطي، تبدأ من أعلي بمحاذاة الأنف بشكل دائري تحت العين، فإن هذا التدليك يساعد على إزالة التجاعيد التي حول العين.

ويمكن التدليك بكلوة الكف؛ لإزالة التجاعيد حول العين.

#### عوامل تؤثر على العين:

1. يفضل الامتناع عن التدخين أو التقليل منه قدر الإمكان؛ إذ إن الدخان

الصاعد للعين من السجائر يضعف ويقلل من بريق العين.

2. يجب الإقلال من تناول الوجبات الدهنية التي تحدث اضطرابات في

الكبد، ويظهر أثر ذلك على مقلة العين واصفرارها.

3. عدم القراءة في نور قوي جداً أو ضعيف.
4. إراحة العينين لها دور كبير في نضارتها وقوة إبصارهما، إذ في الراحة تجديد لنشاط العين وقوة خلاياها العصبية.
5. عدم التحديق بالنظر إلى شيء مدة طويلة؛ إذ إنه أسوأ شيء على العينين.

#### أثر النظافة الداخلية على العين:

إن العين تعكس النظافة الداخلية للجسم؛ لأنها تستنفذ طاقة عصبية أكثر من أي عضو آخر في الجسم، فعندما يتكاسل الجهاز الهضمي، فإن العين تفقد بريقها؛ لأن المرارة حين تضطرب، فإن الصفراء ترتد إلى الدم وتصفّر العين.

وعادة يظهر على العين التعب قبل أن يظهر على أي عضو آخر، فإن كان الدم صافياً نقياً من سموم التعب والتلوث الناشئ عن الأطعمة الفاسدة نجد العين براقاً ناضرة.

وهذه الصفة تعطي الوجه إشراقاً له أهمية في الجمال الكلي للوجه، ولا ننسى أن العين هي الدليل الأول على حالة الجسم الصحية والنفسية.

#### الأطعمة الغنية بفيتامين (أ):

يجب أن تتوفر في الوجبات اليومية هذه الأطعمة كي نحصل على عين قوية ذات جمال وبريق وقوة في الإبصار، وهي كالاتي:

- 1- الكبد.
- 2- البقدونس.
- 3- السبانخ.

- 4- الفلفل الأخضر.
- 5- صفار البيض.
- 6- الزبدة.
- 7- اللبن الطازج.
- 8- القشدة.
- 9- الجبن الطازج.
- 10- المانجو.
- 11- اللوز.
- 12- الطماطم.
- 13- الجيلاتني.
- 14- الموز.
- 15- البطاطا.
- 16- أوراق الجرجير الخضراء.
- 17- السمك وخاصة زيت السمك.
- 18- الجزر.

كما يجب الحذر من أخذ مليئات شرباً مثل زيت البرافين؛ إذ ثبت علمياً أنه يحرم الجسم من فيتامين (أ)، وهو أغلي وأهم لصحة العيون.  
تمرينات لتقوية العين:

1. انظر إلى شيء بعيد، ثم انقل بصرك إلى شيء قريب، كرر هذه العملية عدة مرات.

2. انظر إلى أعلي شيء يمكن أن تراه دون تحريك الرأس، ثم حول بصرك إلى أسفل، كرر ذلك عدة مرات.
3. انظر إلى أقصى نقطة جهة اليمين، ثم حول بصرك دون تحريك الرأس إلى أقصى نقطة جهة اليسار.
4. حرك مقلة العين في حركة دائرية إلى أعلي اليمين، ثم إلى يمين ثم إلى أسفل، ثم إلى أعلي كرر ذلك مثل حركة عقارب الساعة.
5. حرك مقلة العين في حركة دائرية عكس عقارب الساعة.

#### أدوية للعين:

1. لجلاء البصر وتقويته: تغلي خمسة جرامات من حب الشمر لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليبرد، بعد ذلك تغسل العينان.
  2. لذهاب الماء النازل من العين: يقطر ماء العنب الأحمر.
  3. لذهاب ضباب العين: يؤكل صفار ثلاث بيضات مع وزنها سمن بقري على الريق خمسة أيام.
  4. لذهاب حمرة العين (الظفر): يقطر ماء حب الرمان.
  5. لذهاب ماء العين (التقطعة، أو المياه الزرقاء، والمياه البيضاء) في لغة العامية، أما في لغة الطب فتعرف بالجلكوما أو كتركتا: يسحق بذر البصل، ويمزج بماء مرارة ديك، ويقطر في العين.
- ولذهاب البياض على العين: يقطر بماء البصل ممزوجًا بعسل النحل

6. لذهاب المياه الزرقاء أو البيضاء التي على العين: يقطر مزيج من غسل النحل النقي مع ماء البصل، فإنه جيد مجرب مفيد.
7. يكتحل بعسل النحل بمفرده؛ لجلاء البصر وذهاب آلام العين والتهابها.
8. يكتحل بماء البصل (قطرة)؛ لذهاب الدمع النازل وحمرة العين.
9. يقطر بماء الليمون المخفف بالماء؛ لإزالة صديد العين والرمد، ويمكن أن يضاف الليمون إلى ماء البصل، وهو أفضل لتخفيف الليمون بدلاً من الماء العادي.
10. لجلاء البصر ومنع الماء النازل: يقطر ماء العنب العادي أو عنب الدببة.
11. لجلاء البصر وذهاب آلام العين وحمرتها: يقطر ماء البقدونس عصيراً أو مغلياً بعد أن يبرد.
12. لتقوية البصر: قطرة مكونة من مزيج من ماء الورد ومغلي بسكر نبات.
13. لتطرية العينين: قطرة من لب البطيخ في بداية تكوينه داخل البطيخة؛ أي: حديث (نيء).
14. لتقوية النظر: يشرب مستحلب من زهر الخزام ملعقة صغيرة لفنجان ماء يغلي، يشرب ثلاثة فناجين في اليوم، وهو علاج نافع - أيضاً - من مرض الربو، والكريب، والصفرة، واضطراب الكبد والطحال، والسيلان لدى النساء.
15. لجلاء البصر وقوته: يغلي (5) جرام من الشمر مدة خمس دقائق، ثم يبرد ويقطر.
16. تورم العين: يُعمل لبخة من ورق الفجل الأخضر.

17. للحول والقرنية: سكر النبات ممزوج بدم كبد ماعز؛ أي: تشقق الكبدية وتوضع على النار، وعند ظهور رغوات أعلاها يرش السكر ناعماً ويقشط هذا المزيج في إناء نظيف ويكتحل منه في العين، فإنه نافع مفيد في علاج الحول والقرنية ومجرب- أيضاً- في علاج قصر النظر، إذا أكلت الكبدية ممزوجة بالبقدونس.

18. لورم العين: لبخة من مغلي زهرة البابونج.

19. درنات العين (حب يعرف بالجلجل): يدهن بدهن الورد (خلاصة الورد) ويدلك الدرن برأس الفجل (جذور الفجل) ثلاث مرات في اليوم.

20. لتجاعيد الأجفان: لبخة بماء غليت فيه الخبازة ورقاً أو زهراً قبضة كبيرة مع النبتة تغلي خمس دقائق في نصف لتر ماء ثم يصفى الماء ويحفظ ويوضع منه على الأجفان.

21. لذهاب الماء الأزرق (التقطة) على العين: تقطر مرارة الغراب يُصاد ويذبح ويقطر، والمرارة طازجة.

22. عند التصاق الأجفان: اغسل عينيك بعصير الليمون المخفف بالماء.

23. عند ورم الأجفان: تشق البطاطا نيئة وتوضع على الورم مساءً وتكرر بحسب الحالة.

24. لالتصاق الأجفان: يستخدم مستحلب من زهر الخبازة معلقتان صغيرتان لفنجان ماء.

25. إذا ظهر على بياض العين أو سوادها عروق حمراء: فعليك بالاكتحال

- بالينسون يستحلب ويقطر أو يسحق جيداً وينخل بمنخل دقيق ويكتحل. والغلي والتقطير أفضل وأنفع.
26. الدمع النازل من العين: يفيد خل التفاح شرباً ملعقتان صغيرتان تذاب في كوب ماء يشرب مع وجبات الطعام الثلاث.
27. تقول العرب: يذهب دمة العين الاكتحال بماء البصل (قطرة)، أو غسل العين بماء الورد وهو يذهب حمرة العين أيضاً.
28. لرمد العين: تغسل بمستحلب الزعتر (صعتر بري) تغلي ملعقة صغيرة لفنجان ماء ويبرد ويقطر.
29. إذا أصيبت الأجفان بتقرح: يصنع من زهر البابونج مرهم ويوضع على القرحة والمرهم هو: يسحق الزهر ويعجن بدهن الورد وزيت اللوز، ويطلبي به العين.
30. وللرمد والتهاب الجفون: يعصر البقدونس ويقطر منه في العين.
31. غدة دهنية تظهر داخل أجفان العين: يذهبها التدليك بقطعة فجل ثلاث مرات في اليوم، أو عمل بخار من ماء تغلي فيه أزهار البابونج، أو قطرة من ماء ندى الزرع يجمع مبكراً من فوق البرسيم أو القصب ويقطر في العين.
- أمراض تؤثر على قوة البصر:

العين مرآة الجسم، وهي درة غالية بالنسبة للإنسان، بل هي أغلي ما في الدنيا، ولذا يجب معالجة الأمراض الآتية:

### أولاً: مرض السكر:

وهو ينشأ عن خلل في غدة الاستقلاب في الطحال فلا تفرز السكر سن عصارة الطعام (بعد عملية الهضم)، فيتسرب إما للبول وإما للدم ويصبح الجسم يعاني من نقص السكر في مقوماته، وتظهر له أعراض مؤثرة على العين منها:

1. تعميم وعدم وضوح في الرؤية.
2. حدوث نزيف وانسكاب شبكية العين.
3. حدوث جلطة بأوعية العين الدموية.
4. ضباب في الرؤية وعدم توازن البصر.

### ولعلاج السكر:

1. تناول بصلة متوسطة تعوض الجسم نقص الأنسولين.
  2. تناول الثوم خمسة فصوص.
  3. تناول الخيار والخس والملوخية الخضراء.
  4. مغلي قشور الفاصوليا البيضاء يعالج السكر ويفيد الكلبي أيضاً.
  5. تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي على كوب زبادي.
  6. الطماطم الطازجة.
- كما يراعي الإقلال من الدهون والسمين؛ أي: يركز صاحب السكر على الخضراوات والجانب النباتي يكون أكبر في وجباته بقدونس، جرجير، كرات، خضراوات - بكميات وفيرة.

ثانياً - ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم يؤثر بدرجة كبيرة على قوة إبصار العين بل يفقدها القدرة على الرؤية وتمييز الأشياء.

العلاج:

1. تناول التفاح.

2. البصل.

3. الثوم بكميات كافية.

4. السمك.

من الثابت أن التفاح هو الغذاء المثالي، والعلاج النافع لمرض القلب كما أن البصل يقوي عضلة القلب بدرجة كبيرة، أما الثوم فهو ينظم الضغط ويزيل مادة الكوليسترول في الدم (الدهن الذي يسبب التجلط)، أما السمك فهو يزيد من مادة الهيموجلوبين التي تساعد على سيولة الدم.

5. ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي مع نصف ليمونة في كوب شاي ماء

ساخن؛ أي: عصير محلي بالعسل ويكون الماء ساخناً، ويمكن إضافة ملعقة زيت زيتون في حالة ضيق صمام القلب.

6. يغلي مفروم البصل في اللبن الحليب ويشرب.

كما تستخدم الكمثرى والفراولة والجرجير لتنقية الدم من السموم أكلاً أو

عصيراً.

ويلزم صاحب القلب بعض التمرينات الرياضية مثل السير وغيره.

كما يراعي الآتي:

1. عدم التدخين.
2. عدم تناول القهوة.
3. عدم أكل السمين والدهنيات.

والقلب هو ينبوع الحياة، ومضخة الدم التي لا تهدأ وقد أودعه الحق جل وعلا سر الحركة والحياة...

ثالثاً - مرض الصفراء:

مرض الصفراء (يرقان الكبد) وهو عبارة عن اضطراب واختلال الوظائف الكبدية مما يؤثر على العين بإضعاف إبصارها، كما يلاحظ وجود اصفرار في العين ناتج عن وجود مادة الصفراء في الدم مما يؤدي إلى زغللة في الإبصار.

العلاج:

- 1- مغلي النعناع مع شعر الذرة (شعر فوق الكوز).
- 2- مربة التين شراب.
- 3- عصير الفراولة والكمثرى.
- 4- مغلي النعناع مع المرمرية.
- 5- الكركديه شراب.
- 6- مغلي أغصان الصفصاف.

رابعاً: الأنيميا (فقر الدم)

في حالة الأنيميا الحادة يجد المريض زغللة في النظر كما يفقد البصر تماماً لفترة وجيزة، وخاصة عندما يقف فجأة أو يغير اتجاه جسمه أو رأسه.

## العلاج:

1. تناول عصير الطماطم محلي بالسكر.
2. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).
3. الفراولة عصير وطعام.
4. التفاح نفس الطريقة.
5. الجزر، الجرجير، البقدونس، السبانخ، البسلة، الفلفل الأخضر، الخيار، البطاطس، الكبد، الزبدة، اللبن ومشتقاته.

## خامساً - البولينا في الدم:

عند ارتفاع نسبة البولينا في الدم يصاب المريض بضعف شديد في الإبصار ينتج عن وجود انسكابات كبيرة في بؤرة النظر بقاع العين.

## وعلاج البولينا:

هو الاهتمام بالكليتين أولاً، وتنقية الدم بصفة عامة ثانياً. ويفيد في هذه الحالة الآتي:

- 1- تناول الثوم.
- 2- مغلي البقدونس شراب.
- 3- مغلي جذور الفجل الصغيرة شراب.
- 4- مغلي قشر الفاصوليا البيضاء (الخوافظ) شراب.
- 5- عسل النحل شراب في ماء ساخن.
- 6- عصير الكمثري والجوافة والفراولة.



## الأنف

جاء ذكر الأنف مرة واحدة في القرآن العظيم، ضمن تشريع الحق جل وعلا في آية القصاص (الآية رقم 45 من سورة المائدة)، وجاء في المرتبة الثالثة من حيث الترتيب بعد النفس والعين، قوله عز ذكره: ﴿وَكَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنْ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأَذْنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ وَمَنْ لَرَمِيحِكُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١٥﴾﴾ [المائدة: 45].

والأنف هو: حاسة الشم، وآلة التنفس التي تعمل دائبة في يقظة أو نوم؛ إذ يبلغ مجموع أنفاس الإنسان في اليوم واللييلة: (17482) نفساً بين الشهيق والزفير، حكمة بالغة ذلك تقدير العلى الكبير، وهو جهاز يشبه المرشح، أو خيشوم السمك، يقوم بتنقية الهواء، وإمداد الجسم بحاجته.

ويحتوي الأنف على الجيوب الأنفية، ولعلنا ندرك أهمية حاسة الشم فكلما اغترفت نسمة طيب انكشع وانجلي الهم، فضلاً عن أنها حياة الإنسان بالنسبة لنسمة الهواء التي تنقيها وتمد بها جسم الإنسان، فهي - أيضاً - تجول في الهواء تتحري أطيب الروائح، وأنقي العطور في ثغور الأزهار، تستنشق كل نسمة تسبح بحمد العزيز الغفار، فيستمع الإنسان بشذا الطيب والأسرار، فسبحان من أبدع الخلق بحكمته وأوجد كل شيء بقدرته، وكرم الإنسان على سائر المخلوقات فأحسن صنعته، وانظروا كيف تم بناء ذلك من طين، إنها قدرة القوي المتين الذي أخبر ملائكته ﴿إِنِّي خَلِيقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَلٍ مِّنْ حَمَلٍ مَّسْنُونٍ ﴿٢٨﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾﴾ [الحجر: 28، 29]، إنها درجة التكريم الإلهي للإنسان.

## علاج الأنف:

1. تعالج الجيوب الأنفية: بمضغ شمع عسل النحل على الريق، كما يفيدها أكل التفاح والثوم.
2. سيلان الأنف: يعالج بشرب مستحلب من الورد العطري نصف قبضة من الزهر لنصف لتر ماء يشرب فنجان قبل كل وجبة من وجبات الطعام، يعالج ويمنع السيلان.
3. إذا أصيب الأنف برعاف (نزيف) فيمكن إيقافه: بقطرة من ماء البصل، أو الخل، أو الليمون، وعادة ما يحدث نتيجة لجرح شريان بإحدى فتحي الأنف فلا تقلق.
4. يمكن علاج الرعاف: بإغماس قطنة في عصير القراص، ووضعها في الأنف المصابة، كما يفيد شراب مستحلب القراص - أيضاً - في علاج هذه الحالة.
5. يوقف الرعاف (نزيف الأنف): بخل وماء الورد قطرة في الأنف، أو قطنة تغمس في مزيج الخل وماء الورد وتوضع في الأنف النازفة.
6. يمكن عمل بُدْرَة من قشر البيض يحرق وينعم جيداً ثم يوضع على الأنف النازفة.
7. عند انسداد الأنف بسبب الرشح أو تضخم: عليك بأكل عسل النحل النقي، ومضغ شمع؛ إذ فيه مواد ضد الحساسية، ويمكن الاكتفاء بالشمع فقط.
8. لحماية الأنف تعالج بمغلي نبات يسمى كنبات الحقول (50) جراماً في

- كوب ماء، يغلي نصف ساعة، ثم يوضع لبخة، ويستنشق ثلاث مرات.
9. إذا التهاب غشاء الأنف بسبب الزكام: يستنشق مسحوق زهرة البابونج، أو استقبل بخار النعناع حال غليانه على النار.
10. ويعالج التهاب الأنف: بشرب كأس من عصير الليمون محلي بعسل النحل أو سكر النبات مفيد جداً للرشح.
11. يعالج التهاب الأنف: بمستحلب من الصعتر (زعتر) ملعقة صغيرة لفنجان ماء محلي بعسل أو سكر نبات، يشرب مرة واحدة في اليوم.
12. لإيقاف الرشح وعلاج التهاب: يفرم البصل شرائح ويسخن تسخيناً خفيفاً، أي: دون أن يتغير لونه ويوضع على مؤخرة الرأس يثبت بقماش ولا يتزع قبل (12) ساعة.
13. إذا فقد الشم بسبب الرشح: يستنشق بمسحوق من ورق الحبق.
14. يغسل الأنف من الداخل بمستحلب زهرة البابونج عندما يكون التهاب داخلياً.
- 5 - منقوع التين الجاف:
- يساعد على إدرار البول، وإدرار لبن المرضع.
- السمك غذاء ودواء:

من فوائده:

- 1- يخفض إمكان حدوث النوبات القلبية، أو ما يعرف بالخطبات الدماغية و القلبية.

- 2- يخفض ثلاثي الجليسريد في الدم (Triglycerides).
  - 3- يخفف أعراض التهاب المفاصل الرثوي.
  - 4- يخفف آلام صداع الشقيقة (الصداع النصفي).
  - 5- عمل المادة المضادة للالتهابات ينظم عمل الحملة المناعية في الجسم.
  - 6- يمنع السرطان وقد جرب على الحيوانات المخبرية.
  - 7- يخفف من آثار الربو الشعبي ويزيد من القوة الذهنية.
- ويسمى السمك غذاء للعقل.

#### السمك وأمراض القلب

ترتبط الدراسات ربطاً محكماً بين الوقاية من أمراض القلب وبين السمك وزيتونه (أوميغا 3-Omega 3) والأوميغا هذه مركزة في أسماك المياه الباردة كالسلمون والتونة والأشعنبري والسردين، وعلى سبيل المثال فإن النوبات القلبية غير معروفة أبداً لدى الإسكيمو الذين يبلغ متوسط ما يتناوله الفرد منهم من الأطعمة البحرية (364) جراماً يومياً، فإن زيوت السمك تمنع تشكل الخثرات الدموية الخطيرة كما تخفض مقدار المواد الدسمة (ثلاثي الجليسريد) والكوليسترول المفيد في الدم.



## الفم والأسنان

### جفاف الفم (Xerostama)

#### تعريف:

جفاف الفم هو نقصان إنتاج اللعاب وهو عرض لعدة أمراض منها العدوى البكتريا للفم والأسنان واللثة، ومنها أن يكون من ضمن جفاف عام كجفاف العين، وهناك بعض أنواع الجفاف بأسباب فسيولوجية، كالتحدث والخطابة ومع التدخين والمشروبات المحلاة وهناك أدوية تؤدي إلى جفاف الفم مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاكتئاب أو متلازمة (جوجرين).

#### العلاج

#### الجابوراندي (Japorandi)

يحتوي على مادة (البابلو كاربين) Pilocanpine وهي مادة تعمل على زيادة إنتاج اللعاب مائة ضعف مما يؤدي إلى علاج جفاف الفم تمامًا.

#### الردبكية (Echinacea):

الردبكية مادة الأكينيسين (Echinacein) وهي محفز لإنتاج اللعاب، يمكن وضع جذور الردبكية أو إضافة نقطة من المستخلص على العصير أو الشراب المناسب.

#### الفلفل الأحمر (Red pepper):

مادة الكابسيسين في الفلفل (Capsicin) مادة تزيد من الإفرازات كلها

(اللغاب - العرق - الدموع - المخاط) يمكن غلي مسحوق الفلفل الأحمر أو  
أكل ثماره الطازجة.

### الأخدنية (Evening Primrose):

غني بمصدر حمض الجام لينولينيك (GLA) المنشط لجهاز المناعة، فإذا كان  
جفاف الفم بسبب متلازمة جوجرين فإنه مفيد جداً.



## احتقان الزور (Sorethroat) والتهاب اللوزتين (Tonsillitis)

هو عبارة عن تهيج واكلان في مؤخرة الحلق قد يسببه فيروس البرد أو عدوي بكتيرية مثل البكتريا المكورة السبحية (Streptucocus) وإفرازات الجيوب الأنفية، أما التهاب اللوزتين فمن أعراض الإرهاق، ومن أعراضه أيضاً احمرار الغشاء المبطن للحلق وألم مصاحب للبلغم وتضخم في مؤخرة الحلق وتورم باللوزتين، وقد تظهر بقد صديدية بيضاء فوق اللوزتين.

### للوقاية:

تناول دواء الحساسية حتى لا تعمل إفرازات الجيوب الأنفية المرتدة إلى الحلق على إصابته بالالتهاب مع تجنب إرهاق الصوت.

### العلاج:

#### عرق السوس (Licorice):

تستخدم جذور عرق السوس الطازجة أو مسحوقها الجاف في نطاق واسع لعلاج التهابات الحلق واللوز والزور وارتشاحاتها واحتقانها.

#### آذان الدب (Mullein):

عشب مفيد له القدرة على إذابة البلغم اللزج وطرده من الجهاز التنفسي مما يحد من أعراض التهاب الحلق واللوزتين المصاحب ببلغم أو سعال، ويستخدم في أعراض التهابات الجهاز التنفسي وارتشاحاتها، يحتوي العشب على مادة السابونينات (Saponine) وهي مواد تلتطف الحلق المحتقن تستخدم أوراقه وزهوره في عمل مغلي عشبه.



## الأنفاس الكريهة (Bad Breath)

قد يكون سبب النفس كريه الرائحة عدوى باللثة أو الأسنان المتسوسة أو بقايا مواد متحللة من جزيئات الطعام أو بكتريا ميتة، ومع قلة سريان اللعاب أثناء النوم يصبح النفس في الصباح سيئاً.

**الوقاية:**

تنظيف الأسنان بالفرشاة وضبط الأسنان خاصة قبل النوم مع المحافظة على الأسنان من التسوس أو تحلل الطعام والبكتريا بها.

**العلاج:**

**البقدونس (Parsley):**

يحتوي البقدونس على نسبة عالية من الكلوروفيل (اليخضور النشط) ولذلك فهو يعالج رائحة الفم السيئة كما أنه منعش للفم مطهر للأسنان.

**الريحان (Basil):**

عشب عطري يحتوي على العديد من المركبات التي تساعد على طرد الرائحة الكريهة، تجفف زهور وأوراق الريحان ويصنع منها مركب عشبي.

**الحبهان (Cardamon):**

الحبهان مطهر قوي ويزيل رائحة النفس الكريهة من الفم ويستخدم لتطهير الأسنان واللثة والأنسجة الفمية كلها.

**الينسون (Anise):**

الينسون يستخدم كمنكه في العديد من الأطعمة لرائحته الطيبة، يشرب الينسون أو تنقع أوراقه وتستخدم كغرغرة وغسول الفم.

### النعناع (Pepper mint):

اشتهر النعناع في الفولكلور الشعبي برائحته الزكية، تمضغ أوراق وأعواد النعناع أو يشرب مشروبه المركز لإزالة الرائحة غير المرغوبة.

### الردبكية (Echinacea):

الأعشاب التي تنشط المناعة تفيد في كل أنواع العدوى، وهي تساعد على النهام البكتريا والفيروسات بواسطة أنواع معينة من خلايا الدم البيضاء، كما أنها من المضادات الحيوية الطبيعية بجانب تحفيزها للمناعة، ملعقة صغيرة من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

### الثوم (Garlic):

يفيد الثوم في علاج أي نوع من أنواع عدوى الحلق واللوز، يمكن عمل شراب يحتوي على الثوم والبصل (حساء شربة)، ويكثر فيه من الثوم، ويمكن أكل الثوم المفروم مع الجزر مع ابتلاع عدد من أعواد البقدونس أو أوراق النعناع لذهاب الرائحة.

### صرمة الجدي (Honey suckle):

تستعمل زهورها في علاج اللوزتين المذهبتين ونزلات البرد والإنفلونزا أو النزلات الشعبية والتهاب الزور، تحتوي أزهارها على ستة من المركبات المطهرة تستخدم كمسحوق يوضع في مؤخرة الحلق، أو غرغرة أو شراب عشبي مكون من ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي.



## آلام الأسنان (Toothache)

### تعريف:

ألم الأسنان الحاد أو النابض قد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو سنا مكسورة أو نخر فيها السوس أو حشوا مكسورا أو سنا جديدة بدأت تفرغ في الفم من أعراضه الحساسية للطعام والشراب الساخن أو البارد والألم والتورم والتهاب الغشاء المخاطي المحيط بالأسنان، وقد يصاحب ألم الأسنان صداع أو ألم بالفك أو مفصل الفك، وقد يحدث تورم الغدد الليمفاوية نتيجة العدوى.

### الوقاية:

المحافظة على الأسنان وتنظيفها والعناية بها، وزيارة طبيب الأسنان عند حدوث أي مشكلة.

### العلاج:

#### القرنفل (Clove):

يحتوي القرنفل على كمية كبيرة من مادة اليوجينول (Eugenol) وهي مادة كيميائية مخدرة ومطهرة، وهو آمن جداً وفعال في علاج الأسنان يمكن مضغ زهور القرنفل الجافة مع الاحتفاظ بها قدر الإمكان داخل الفم، كما يمكن وضع زيت القرنفل على الأسنان ولكن دون البلع.

#### الزنجبيل (Ginger):

تصنع كمادة من الزنجبيل وتوضع على الأسنان لتسكين آلامها لعمل المادة بخلط الزنجبيل مع القرنفل أو الفانيل الأحر في كمية قليلة من الماء لعمل عجينة

لزجة ثم اغمس قطعة قطن فيها وضع القطعة مباشرة على الأسنان بدون السماح لها بلمس اللثة.

ملحوظة: تنتج هذه المادة حرارة فإذا لم تتحمل الحرارة اغسل الفم جيداً.

#### الصفصاف (Willow):

يحتوي الصفصاف على الساليسين (Salicin) وهو مادة كيميائية مثل الأسبرين (Aspirin) لها القدرة الكبيرة على تسكين الألم يمكن أن تمضغ لحاء الصفصاف مع شرب منقوع من الأوراق الجافة بإضافتها إلى الماء المغلي.

#### السمسم (Sea sama):

يحتوي السمسم عدة مركبات مسكنة للألم تؤخذ كمية من حبوب السمسم، ويضاف إليها ضعف الكمية من الماء ويغلي جيداً إلى أن يتبقى نصف السائل ثم يوضع الناتج مباشرة على الأسنان.

#### الرواند (Rhubarb):

تستعمل جذور الرواند لعلاج ألم الأسنان، تغمص الجذور ثم تنقع في الكحول وتطحن ويؤخذ المسحوق ويوضع على قطعة قطن توضع مكان الألم.



## تسوس الأسنان (Tooth decay)

يحدث تسوس الأسنان بسبب نشاط مناعة الجسم ضد البكتريا المسببة للتسوس، ونوع البكتريا غالباً ما يكون من السبجيات ونخر الأسنان معناه ذوبان طبقة مينا الأسنان مما يسمح بإصابة الطبقات التالية لها ويعد من أكثر الأمراض انتشاراً ومن أعراضه حساسية الأسنان للأطعمة الباردة والساخنة والشعور بمذاق غير مستحب في الفم وتكون الأسنان بلون داكن وألم الأسنان الشديد بعد الأطعمة السكرية، وفي النهاية يصل التسوس إلى لب السن وهو الجزء المحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية المغذية للسن فينتج ألم مستمر بالسن، والسبب الرئيسي للنخر والتسوس وجود فجوات تتكون بفعل البكتريا التي تكون حمض يعمل على تآكل السن.

للقاية:

نظافة الأسنان بالمعجون بفرشاء مع العناية باستخدام الخيط (Dental floss) لإزالة الأطعمة بين الأسنان وتناول الأغذية المحتوية على الكالسيوم والماغنسيوم للمحافظة على تجديد بناء الأسنان.

العلاج التقليدي:

حشو الأسنان في أغلب الأحيان بعد إزالة طبقات التسوس في الفجوات، أو علاج جذور عند وصول التسوس إلى اللب العصبي أو خلع الضرس إذا كان التسوس قد وصل حداً لا ينفع معه الحشو وتركيب ضرس آخر مكانه خلال فترة وجيزة.

## الشاي (Tea):

يحتوي الشاي، خاصة الأوراق الخضراء منه على كمية كبيرة من الفلوريد الذي يحافظ على الأسنان من التسوس كما يحتوي على عدد من المركبات التي تعمل جميعها على منع تسوس الأسنان، يغلي الشاي مع كمية صغيرة من جذور عرق السوس.

## البرغموت البري (Wild bergamot):

يحتوي على كمية كبيرة من الثيمول (Thymol) وهو مطهر فعال يدخل كمادة مؤثرة في غسول الفم المعروف ليسترين كما يحتوي على مركب الجيرانبول (Geranial) المانع للتسوس.

## القول السوداني (Peanut):

يحافظ القول السوداني على الأسنان ويقاوم التسوس.

## عرق السوس (Licorice):

يحتوي عرق السوس على الإندول وهو مركب فعال مضاد للتسوس كما يحتوي على الجليسريزين، Glycrihizin وهو محلي غير سكري يحافظ على الأسنان.

## الستيفيا (Stevia):

تحلي به المشروبات بدلاً من السكر وهو محلي لذيذ غير سكري؛ وهو بذلك يحافظ على الأسنان من آثار السكر الضارة.

## الحبة السوداء:

تحرق الحبة السوداء ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على الضرس الموس يومياً لمدة ربع ساعة لمدة أسبوع.

بعض الوصفات العشبية:

1- اصفرار الأسنان:

• يؤخذ الفحم النباتي والملح بمقادير متساوية ويعجل في غسل ويدلك به في الصباح.

• يؤخذ نبات زبد البحر (لسان البحر) مع الملح بمقادير متساوية وتدلك به الأسنان مع المعجون.

2- نبض الأسنان: (نقح)

• يعجن دقيق القمح مع فص ثوم مفروم، ويوضع على الفك من الخارج ناحية الضرس المؤلم (تأثير عصبي).



## المخ (السكتة الدماغية) (Stroke)

تعريف:

أحد أمراض الجلطات، حيث تسد الجلطة الدموية أحد شرايين المخ فتقطع إمدادات الأكسجين والغذاء إلى جزء من المخ، وعندما تلتف أو تموت الخلايا؛ وبالتالي لا يستطيع المخ السيطرة على هذا العضو الذي تتحكم فيه هذه المنطقة فلا يؤدي وظيفته، وقد تسبب السكتات الدماغية الوفاة أو الإعاقة الشديدة، مثل فقد القدرة على الكلام أو شلل جزء من الجسم، السكتات الدماغية الإسكيمية (بسبب الإكسيميا أو نقص الأكسجين) عادة ما يسبقها سكتات صغيرة تسمى النوبات الإسكيمية العابرة (TIAS) وتستمر من بضع دقائق لعدة ساعات وتخفي من تلقاء نفسها، وعادة ما يشفي المصاب شفاء تاماً، ولكنها تمثل خط الإصابة المستقبلية.

للوقاية:

الإقلاع عن المسببات كالتدخين والكحول وعلاج ضغط الدم المرتفع وارتفاع الكوليسترول وتنظيم مستوى السكر.

العلاج

الثوم (Garlic):

الثوم من أفضل الأعشاب المضادة للتجلط ويحتوي على عدة مركبات من مضادات التجلط وهي يقوم من نوبات السكتة الدماغية بسبب تأثيره المانع، من الممكن إضافة الثوم إلى الأطعمة والإكثار من ابتلاع فصوصه.

الجنكة (Ginkgo):

الجنكة عشب ذو شقين في علاج السكتة فهي تستعمل لانحطرابات المخ

مثل الذاكرة، التوازن والدوار، كما أنها تزيد من تدفق الدم في المخ، كما تقوي الشعيرات الدموية في الجسم مما يساعد على الوقاية من السكتة الدماغية الزمنية والإسكيمية، تستخدم مستخلصات الجنكة، حيث إن المواد الفعالة فيها بنسبة ضئيلة.

#### رجل الإوز (Pigweed):

يحتوي هذا العشب على كمية كبيرة من الكالسيوم؛ وبالتالي يقوي من الإصابة بنوبات التجلط سواء على الدماغ أو القلب، يمكن استعمال الأوراق الطازجة أو تبخير الأوراق أو استعمال العشب الجاف.

#### الجزر (Carrot):

تناول الجزر يقي ويعالج السكتة الدماغية، ويقلل من أخطارها بصورة كبيرة، الجزر غني بالبيتاكاروتين (Beta Caroten)؛ ولذلك يعمل كمضاد للأكسدة، وكذلك هو غني بالكاروتينويدات وفيتامين (أ)، (ج) وكلها مساعدات في الحماية من السكتة الدماغية.

#### الصفصاف (Willow):

لحاء الصفصاف عبارة عن أسبرين عشبي والأسبرين يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، حيث يعمل كمانع للتجلط ومحفز لسيولة الجلطات، يغلي لحاء الصفصاف ويصفي ويشرب قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

#### الأخدرية (Evening Primrose):

زيت الأخدرية غني بمض الجاما لينولينيك (GLA) تأثيره المضاد للتجلط والخافض للضغط فهو نافع جداً في الوقاية من نوبات السكتات.



## الصداع النصفي (Migrain)

تعريف:

الصداع النصفي (الشقيقة) عبارة عن صداع شديد يكون مصحوباً بأعراض أخرى (كزغلة العين وطين الأذن) وغثيان وقيء، ومعه يصبح المصاب عاجزاً عن أداء أي عمل، سببه عادة توسع في الشرايين داخل الرأس، وقد يستمر الألم بضع ساعات أو عدة أيام، ويكون الصداع قابضاً والألم مستمراً ويكون غالباً في أحد جانبي الرأس، وفي الصداع النصفي التقليدي قد يرى المصاب بقعاً مظلمة أو أضواء مبهورة، أو غيرها من التغيرات البصرية قبل بدء نوبة الصداع.

مقترحات مفيدة:

الراحة والنوم الكافي والابتعاد عن التوتر والقلق.

العلاج

الأقحوان (Feverfew):

الأقحوان مهدئ ومسكن، وأثبت قدرة كبيرة في علاج الصداع النصفي وخاصة أنواع الصداع الأخرى، لا تعرف الطريقة التي يعمل بها، ولكن يمكن مضغ الأوراق الطازجة أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة.

الغاد (Bay):

يحتوي على مواد كيميائية تسمى باثنوليدات (Pathemalides) وهي التي تمنع إخراج السيروتونين (Serotamin) من الصفائح الدموية إلى الخلايا العصبية وبذلك تعطي الإحساس بالراحة، وتسكن ألم الصداع.

## الصداع (Headache)

تعريف:

الصداع عرض وليس مرضاً محددًا، ولكن يفرق عن الصداع النصفى بأنه قد يكون المأ حادًا أو نبضًا أو فيما يشبه الطرق على الرأس وغير محدد المكان، ولكنه عادة ما يكون متوسط الألم بحيث يستطيع المصاب به ممارسة حياته نوعًا.

العلاج

الصفصاف (Willow):

الصفصاف هو الأسبرين العشبي، ومحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين (Salicin) هو بقوة الأسبرين في تسكين الألم ولكن ليس له تأثير مهيج على المعدة.

الأخدرية (Evening Primrose)

هي من أفضل المصادر المركبات الفينيل الأمينية (Pherylalamine) لتسكين الألم، وهي مفيدة وفعالة في حالات الصداع المزمن.

الفلفل الأحمر (Red Pepper):

الفلفل الساخن أو الفلفل الأحمر يحتوي على الكابسايسين وهي مادة مسكنة للألم بدرجة رائعة، يلعب الكابسايسين دوراً عن طريق تداخله مع المادة (P) التي تؤدي دوراً في الألم عن طريق نقل الألم عبر الأنسجة إلى الأعصاب.

الثوم (Garlic):

تجلط الصفائح الدموية (Platelets) يعمل على إثارة الصداع الثوم (والبصل أيضاً)، يقلل من نشاط الصفائح مما يؤدي إلى قطع السلسلة التي توصل في النهاية للألم.

## الشلل الرعاش (Pankinsan's)

تعريف:

الشلل الرعاش هو مجموعة من الاضطرابات العصبية تتميز بالرعشة والاهتزاز وببطء الحركة وعدم القدرة على التحكم في العضلات مع التصلب وهو مرض خطير يحتاج لرعاية لصيقة.

العلاج

الباقلاء (Favabean):

واحد من أفضل المصادر العشبية الطبيعية لمادة (إل-دوبا) (il Dapa) وهي المادة التي يتكون عنها الدوبامين (Dopamine) في المخ، حيث إنه في حالة الشلل الرعاش يحدث خلل في التوازن بين الدوبامين والإستيل كولين (Acetylcholine) نتيجة تلف الخلايا التي تنتج الدوبامين، إن قل إنتاج الدوبامين، فمادة (إل-دوبا) هي الحل، فهي علاج أساسي للشلل الرعاش.

تحتوي الباقلاء أيضاً على الكولين (Choline) والليسيثين (Lecithin) بالإضافة إلى (إل-دوبا) بعض الدراسات تشير إلى فعالية هذه المركبات في القضاء على بعض أعراض هذا المرض، ومن أشهر الأعراض التي تعالجها الباقلاء في الباركنسون هي الإمساك، حيث إن الباقلاء غنية بالألياف النباتية التي تعالج الإمساك.

الأخدرية (Evening Primrose):

يحتوي زيت الأخدرية على التريتوفان (حمض أميني) وهو مركب يعمل على تقليل الرعشة وملقحة صغيرة يومياً من زيت الأخدرية كافية لهذا الغرض.

**الفول المخملي (Velvet bean):**

يحتوي على مادة (HP-O) وهي مادة كيميائية تحتوي على مركب (إل-دوبا) وتقوم بالدور نفسه الذي تقوم به الباقلاء.

**الجنكة (Ginkgo):**

من الأعشاب التي تحسن سريان الدم في الدورة الدموية المخية مما يساعد على حسن أداء المخ كما أنها تستطيع عبور الحاجز الدموي المخي (BBB) لإعطاء أثرها الفعال، كما تحتوي على الفلافونويدات وهي مواد تستخدم في علاج الجلطات ومرض الزهايمر.

**زهرة الآلام (Passion flower):**

تحتوي زهرة الآلام على مركبين مفيدتين في حالة الشلل الرعاش هما الهارمين (Harmine) والهارمالين (Harmaline) كما تحتوي أيضاً على الفلافونويدات.

**عشبة القديس يوحنا (st.John's wort):**

تقوم هذه العشبة بعلاج الشلل الرعاش عن طريق تثبيط إنتاج المونو أمينو أوكسيداز (MAO) وبالتالي تزيد من الدوبامين، كما أنها تزيد من إنتاج النيكوتين الذي يزيد بدوره من إفراز الدوبامين أيضاً، تحتوي عشبة القديس يوحنا أيضاً على هيبيريسين (Hypericin) كما أنها تزيد من كفاءة أداء المخ عن طريق تحسين دورته الدموية وتوسيع الشرايين الصغيرة التي تصل بالدم (محملاً بالأكسجين والغذاء إلى الدماغ).



## الدوار (Dizziness)

### تعريف:

الدوار يعني عدم الثبات أو الإحساس الزائف بالحركة، وقد يؤدي الدوار إلى فقدان الاتجاه والإحساس بأن العالم كله يلف من حول المصاب، الدوار قد يكون عرضاً من أعراض التهاب الأذوية الوسطي أو عدم انتظام دقات القلب أو ارتفاع ضغط الدم، ويصاحب الدوار عادة غثيان أو قيء مع فقدان الشهية وانعدام التوازن وصداع، وسبب هذا الدوار غالباً ما يكون مركز القيء بالمخ.

### العلاج

#### الزنجبيل (Ginger):

استخدم البحارة جذور الزنجبيل منذ القدم لعلاج دوار البحر وأثبت العلم الحديث فائدة هذا العشب في علاج الدوار، حيث أثبتت الدراسات أن الزنجبيل يقوم بدور عقار الدرامامين (Dramamine) في علاج الدوخة والدوار، يمكن شرب الزنجبيل كمشروب عشبي (تضاف ملعقة من المسحوق الجاف إلى كوب ماء مغلي، ويحلى بعرق السوس أو عسل النحل، أو سكر النبات)، أو استخدام شرائح الزنجبيل الطازجة بالمضغ.

#### القرع (Punpkin):

بذور القرع تخفف من الإحساس بالدوخة والأعراض المصاحبة لها من غثيان وصداع.

#### الكرفس (Celery):

أيضاً يستخدم الكرفس في علاج الدوار.

### الجنكة (Ginkgo):

مستخلص الجنكة يساعد على التخفيف من آلام الدوار إذا أخذ بعد حدوث النوبة، وهو أيضاً يقي من حدوثها إذا شرب المستخلص قبل الحركة بساعة.

### توت العليق (Raspbenry):

سغلى أوراق توت العليق مشهور لعلاج دوار الحركة المصحوب بالغثيان أو القيء.

### النعناع الفلفلي (Peppermint):

يحتوى النعناع الفلفلي على المشول (Menthol) وهو مهدىء ومسكن، يستخدم كمشروب ويمكن أن تحترق أوراقه ويستنشق بخارها.

### الفراسيون الأسود (Black Horehound):

يستخدم في علاج نوبات الدوار التي تنبع عن الانفعال أو التوتر والصدية الزائدة.

### إكليل الجبل (Rosemary):

يحتوى إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأكسدة تحمى خلايا المخ من التلف أو خلل الوظائف، كما أنه ينشط الدورة الدموية المخية مما يزيد كفاءة المخ.

### الخردل (Mustard):

يستخدم في علاج الدوار مصحوباً بأحد الأعشاب الأخرى، مثل إكليل الجبل أو الزنجبيل أو الجنكة، بحيث يعطى إحساساً مسكناً للآلام التي قد تصاحب الدوار.



## الإغماء (Fainting)

تعريف:

الإغماء هو فقدان مفاجئ ومؤقت للوعي كنتيجة لنقص تدفق الدم الواصل إلى المخ، وسبب هذا النقص قد يكون راجعاً إلى الجوع والإرهاك والتوتر العصبي الشديد والألم، والجو الحار الخانق.

العلاج

الإيفيدرا (Ephedra):

مصدر مهم من مصادر الإيفيدرين (ephedrine) وهو منبه للجهاز العصبي المركزي ويعالج حالات الإغماء وفقدان الوعي أياً كان سببها، يصنع مشروب عشبي من ملعقة من العشب الجاف يضاف إليها كوب ماء مغلي أو نصف ملعقة من المستخلص السائل لكل كوب ماء.

شجرة الحمى (Eucalyptus):

هذا العشب له رائحة نفاذة وقوية، توضع نقطة واحدة من زيت شجرة الحمى على قطعة قماش وتضعها على أنف فاقد الوعي أو المغشي عليه (لا يتناول زيت شجرة الحمى لأنه سام)

إكليل الجبل (Rosemary):

يحتوي إكليل الجبل (حصى البان) على وفرة من مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منشطة سواء تم استنشاقها أو تناولها بالفم أو حتى وضعها ظاهرياً على الجلد.

يستخدم المشروب العشبي للوقاية من نوبات الإغماء، أما عند حدوث الإغماء نفسه، فتوضع نقطتان من زيت إكليل الجبل على منديل، وتوضع تحت

أنف فاقد الوعي، وعند إفاقته، اصنع مشروباً باستخدام ملعقة من الأوراق الجافة المسحوقة على كوب ماء مغلي.

الحزامي (Lavender):

زيت الحزامي (اللافندر) النفاذ يعالج حالات الإغماء لثنيه الجهاز العصبي والأعصاب يشم في الأنف.

الخبهان (Cardamon):

الخبهان مصدر من مصادر السينيول ( Cineole ) المنبه للجهاز العصبي، يغلى الخبهان أو تضاف حبوه إلى الشاي للوقاية من نوبات الإغماء المتكررة.

القهوة (Coffee):

تحتوي القهوة على الكافيين، وهو منبه قوى استخدم منذ القدم لعلاج حالات الإغماء و التخلص من شعور فقدان الوعي.

الخبازة (Country mallow):

يحتوي هذا العشب على الأيفيدرين (Ephedrine) والبذور بها أعلي محتوى، وبسبب تأثيره المنبه فإنه كان يستخدم لعلاج مرض النوم التخديري (وهو مرض يجعل المصابين به في حالة رغبة دائرة في النوم) خمس ملاعق من العشب تصنع كوبا من المشروب العشبي المنبه والمثير للاستيقاظ.

المكنسة (Broomweed):

عشب تستخدم أوراقه الجافة في المشروبات الساخنة وهو منبه قوي للجهاز العصبي.



## الجهاز التنفسي

### التهاب الحنجرة (Laryngitis)

الحنجرة هي مدخل القصبة الهوائية المؤدية للربتين ووظائفها الأساسية هي التنفس وإصدار الكلام وحماية القنوات التنفسية أثناء عملية البلع، والتهاب الحنجرة يصاحبه جفاف الزور واحتقانه مع احتقان الحلق والبلعوم مع سعال وبحة صوت وصعوبة في البلع وحمى طفيفة. ويحدث التهاب في الحنجرة مع العدوى الفيروسية أو البكتيرية، أو الاستعمال الخاطيء والمبالغ فيه للصوت أو التدخين والكحوليات أو التعرض لمواد مهيجة أو الطقس شديد البرودة.

#### العلاج

#### الجبهان (Cardaman):

يحتوي الجبهان على السينيول (Cineole)، وهو مركب طارد لإفرازات الجهاز التنفسي، وهو مهدئ للسعال ومسهل للبلع، كما أن به بعض المواد المضادة للالتهابات، الجبهان ملطف للقصبة الهوائية وللجهاز التنفسي، يساعد الجبهان على عودة الصوت إلى طبيعته ويعالج بجمته.

#### الزنجبيل (Ginger):

الزنجبيل مطهر للحلق مضاد للالتهاب، وخاصة في الأغشية الناعمة في الجهاز التنفسي، يصنع منه شراب عشبي بإضافة ملعقة من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي.

#### الفراسيون (Horehound):

استخدم هذا العشب لفترة طويلة في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفسي ويستخدم في علاج التهاب الحنجرة وما يصاحبها من مشاكل الشعب

الهوائية، وهذا عشب فعال في علاج التهاب الحلق والحنجرة، ضع ملعقة صغيرة على فنجان من الماء المغلي وتحليته بالערق سوس أو العسل النحل مع إضافة قطرات الليمون أو عرق الحلاوة.

#### آذان الدب (Mullein):

تحتوي زهرته على مكونات مذيبة للإفرازات اللزجة، كما تساعد على تخفيف أعراض التهاب الحنجرة، توضع ملعقتان من مسحوق العشب الجاف على كوب من الماء المغلي ويشرب ثلاث مرات يومياً.

#### الراس (Elecampane):

يعتبر من المطهرات والمنفقات المفيدة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب الشعب الهوائية، تنقع أوراق الراسين في الماء إلى الصباح ثم تغلي في إناء مغطي ويشرب منه ثلاث مرات يومياً.

#### لسان الحمل (Plantain):

استخدم هذا العشب لسنوات طويلة في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسعال والتهاب الشعب الهوائية، لسان الحمل له تأثير مضاد للبكتريا وآمن، وهو شراب ملطف وقابض للحلق، الجرعة المقترحة ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي صباحاً ومساءً.

#### الخبازيات (Mallus):

استخدمت الخبازيات لفترة طويلة في طب الأعشاب لعلاج التهابات الحنجرة ونزلات البرد، تحتوي على ألياف جيلاتينية هي ميوسيلاج (Mucelage) ترطب الأغشية المخاطية وتحميها من الالتهابات والتهيجات وحمايتها أيضاً من البكتريا والميكروبات.



## الذبحة الصدرية (Angina Pectoris)

### تعريف:

الذبحة الصدرية عبارة عن ألم وضغط يشعر به المريض في صدره، وعادة ما يكون الألم أسفل عظمة العقي (عظمة الصدر)، وتكون مرتبطة في كثير من الأحوال ببذل مجهود، وسيبها عدم كفاية الدم الواصل إلى القلب، وغالباً ما يكون الباعث على حدوثها ضغوطاً عاطفية قوية أو تمارينات رياضية عفيفة أو وجبات ثقيلة يتناولها شخص مريض بالقلب، وألم الذبحة قد يكون على هيئة ثقل أو شد أو حرقة أو ضغط أو شيء يعتصر الصدر خلف عظمة العقي مع ألم حاد بالصدر كله، يجب معرفة الألم جيداً؛ لأنه يتشابه مع آلام كثيرة بالصدر منها آلام القرحة وآلام بعض الحصي المرارية وآلام عسر الهضم أو حتى آلام عضلات وعظام الففص الصدري.

من مسببات الذبحة الصدرية أو من الأسباب التي تزيدها سوءاً ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، وتصلب الشرايين التاجية التي غالباً ما تكون بأثر ترسيبات الكوليسترول بجدرانها.

### للوقاية:

المحافظة على عدم التوتر والابتعاد من الضغوط الحياتية، مع الإقلاع فوراً عن التدخين وعدم مقاربة الكحوليات وعدم الإفراط في تناول الكافيين (القهوة) مع إنقاص الوزن وتجنب الإفراط في الطعام والمحافظة على ضغط الدم، وتنظيم الطعام والابتعاد عن الأغذية المسببة لزيادة الكوليسترول في الدم.

## العلاج

## عنب الأخرأج (Bilberry):

يحتوى على مركبات الأنثوسيانينات (Anthocyanins) وهي مركبات لها خواص خافضة لمستويات الكوليسترول، كما أنه له خصائص موسعة للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم وهي تساعد على منع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

## الثوم (Garlic) والبصل (Onion):

يساعد كلاهما على علاج أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول وخفض مستويات السكر وخفض ضغط الدم ومنع تكوين الجلطات الدموية وكلها عوامل مسببة للأزمات القلبية.

## الصفصاف (Willow):

أظهرت الدراسات أن جرعات بسيطة من الأسبرين تساعد على الوقاية من الأزمات القلبية، إذ تمنع تكوين الجلطات الدموية، ولحاء الصفصاف مصدر عشبي للأسبرين، ملعقة صغيرة من لحاء الصفصاف الجاف تضاف على كوب ماء مغلي تعطيك جرعة واقية ضد الذبحة.

## الكتان (Flax):

تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك ( $\alpha$ -Linolenic) وهو مركب له خصائص تحمي القلب من خطر الذبحة الصدرية وتعالجها عند حدوثها.



## مرض القلب (Heart disease)

قد يكون مرض القلب بلا أعراض أو يكون بآلام الذبحة الصدرية ألم الصدر الذي يكون مصحوباً بآلام في الكتف الأيسر وتميل بالزمن، إلا أن ألم الصدر الذي يكون أثناء الراحة يشير إلى وجود مرض بالشرايين (التاجية) وهو تهديد بالإصابة بالنوبة القلبية، والأزمة القلبية قد تحدث نتيجة التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع نسبة السكر بالدم والبدانة والسن والعوامل الوراثية، وتصلب الشرايين التاجية (وهي التي تغذي القلب بالدم) يأتي بتقدم السن وزيادة الكوليسترول وتراكمه في بطانة الشرايين مما يؤدي إلى ضيقها.

### للقاية:

السيطرة على عوامل الخطر: التوقف عن التدخين، إنقاص الوزن وعلاج ضغط الدم المرتفع وعلاج نسبة السكر الزائدة، وخفض نسبة الكوليسترول والتغذية السليمة المنظمة، وممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة والحد من الضغوط والتوتر والعصبية.

### (Aspirin)

وهناك جراحة الشرايين التاجية لمعالجة انسدادها وهي تكون إما جراحة أو عن طريق تركيب قسطرة قلبية أو بالون يمنع انسداد هذه الشرايين.

### العلاج

#### الزعرور البري (Hawthorn):

هذا النبات له سمعة طيبة ومؤكدة كمقو للقلب، وهو مفيد بشكل خاص في

علاج اضطراب القلب وهبوط القلب ، وأيضاً يساعد على منع الأزمات القلبية ويحسن الدورة الدموية القلبية وذلك بتوسيع الشرايين التاجية كما يزيد من مقدرة القلب على التعامل مع نقص الأكسجين وهو ما يحدث لدى انسداد أحد الشرايين التاجية مما يقلل من إمداد القلب بالأكسجين.

#### الرجلة (Pwslame):

من أفضل المصادر الخضراء للمركبات المهمة (أوميغا-3) من الأحماض الدهنية وهما من المركبات التي تساعد على منع تخثر الدم الذي يؤدي إلى الأزمات القلبية، كما أن الرجلة من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة والتي تساعد على منع الأزمات القلبية وتحتوي الرجلة على الكالسيوم والمغنسيوم وهما من العناصر المهمة للقلب لزيادة كفاءته.

#### إكليل الجبل (Rosemary):

إكليل الجبل أساساً يعمل كمادة حافظة (للحوم والأسماك)؛ وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة بوفرة، حيث إن تأثيره المضاد للأكسدة يمنع الدهون الموجودة في اللحوم من الترنخ، وهو يقوم بنفس الفعل في القلب، يمكن شرب المشروب العشبي بإضافة ملعقة صغيرة من الشعب الجاف إلى كوب ماء مغلي أو إضافة كميات منه في الطهي.

#### الصفصاف (Willow):

يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين (Solicin) وهي المصدر العشبي للأسبرين، وهو الذي يمنع تجلط الدم ويمنع بالتالي الأزمات القلبية، تضاف

ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف ونقعها في الماء من المساء حتى الصباح ثم غلي الماء الناتج وشربه مرة واحدة يومياً.

### رجل الإوز (Pigweed):

تحتوي أوراق رجل الإوز على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم وهو المعدن الذي يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب كما يحتوي على الألياف التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم الحاصل الذي له دور مؤثر في علاج أزمات القلب وحماية القلب ووقايته منها.



## التهاب الشعب الهوائية (Branchitis)

تعريف:

مرض تنفسي تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية أو الملوثات البيئية التي تهاجم الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية أو الممرات الهوائية داخل الجهاز التنفسي، ومن أعراضه السعال المصحوب ببلغم وهو مخاط سميك أصفر أو أخضر أو مصحوب بالماء مع ضيق التنفس وأزيز بالصدر وحمي وإرهاق وإنهاك وفقدان للشهية، ومن أهم أسبابه العدوى الفيروسية والتدخين.

للوقاية:

التوقف عن التدخين، تجنب مسببات الحساسية من الملوثات البيئية والملوثات الكيميائية والاحتراز من الطقس البارد أو الرطب ومعالجة التهابات الحلق والزور فوراً حتى لا تصيب الشعب الهوائية.

العلاج

القراص الشائك (Stinging nettle):

تغلي ملعقتان صغيرتان من العشب الجاف في كوب ماء ويحلي بالعسل ويؤخذ منه قدر ثلاثة أكواب يومياً.

آذان الدب (Mullein):

لهذا العشب خاصية طرد البلغم وهي القدرة على إخراج البلغم أو المخاط اللزج المصاحب لالتهاب الشعب الهوائية، بالإضافة لذلك فهو يساعد على التخلص من التقلص العضلي المصاحب للكحة وله أثر قاتل للبكتريا ويلطف الحنجرة، يمكن شرب المشروب العشبي لآذان الدب مع كمية وافرة من الماء.

### الثوم (Garlic):

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي وبالتالي فهو يحمي من الإصابة بالنزلات الشعبية يفرز الثوم مواد كيميائية ذات رائحة نفاذة منها مادة الأليسين (Allicin) وهذه المادة هي من أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال وهذا المركب العطري يتم إخراجها عن طريق الرثة (ولذلك فإن رائحة الثوم تخرج مع الأنفاس) أي أنها تصل إلى الرثة بمفعولها المضاد للبكتريا (للتقليل من أثر رائحة الثوم يمكن وضع أعواد البقدونس أو أوراق النعناع أو وضع الزهور الجافة لنبات القرنفل في فمك مع مضغها وإبقائها أطول فترة ممكنة).

### شجرة الحمي (Eucalyptus):

شجرة الحمي عشب طارد جيد للبلغم، ويساعد على تطهير الشعب الهوائية، يمكن استنشاق بخار شجرة الحمي وذلك بغلي أوراق النبات في إناء واستنشاق البخار الصاعد منه، يصنع مشروب شجرة الحمي بإضافة ملعقة من الشعب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا فهو مطهر وملطف للكحة وطارد للبلغم المخاطي اللزج المصحوب بالشعب الهوائية.

### عرق الحلاوة (Soap wort):

عشب طارد للبلغم لعلاج المشاكل التنفسية مثل الالتهاب الشعبي، كما أن به مواد مسكنة للألام تسمى السابونينات (Saponins) لصنع مشروب منه تضاف ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويبرد ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب في اليوم.

## زهرة الربيع (Primrose):

يستخدم لعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، وكطارد للبلغم تضاف نصف ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء ويشرب منه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يومياً.

## الخطمة (Knotgraso):

يستخدم الخطمة على نطاق واسع في علاج مشكلات الجهاز التنفسي والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي، له أثر ملطف للحلق وأثر مضاد للالتهاب في الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي.

## اللبلاب (Ivy):

مفيد في علاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، ومهدئ للقنوات التنفسية، تضاف ملعقتان من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي ويحلي ويشرب صباحاً ومساءً.

## الفراسيون (Horehound):

أثبتت الدراسات أن عشب الفراسيون يرشح ليكون أحد الأعشاب الفعالة في علاج الأزمات الشعبية الحادة، يصنع مشروب الفراسيون عن طريق وضع ملعقتين صغيرتين على كوب ماء مغلي يحلي بالערق سوس، أو عسل النحل.

## لسان الحمل (Plantain):

لسان الحمل مهدئ للسعال، آمن وفعال، كما أنه مضاد للبكتريا، يشرب المشروب بارداً بعد إضافة ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي ويغطي ويترك

ليبرد، أضف قطرات من الليمون عليه ليعطيه النكهة الطيبة والأثر الطبي للليمون.

### النجيل (Couchgrass) :

يستخدم عشب النجيل منذ زمن في علاج التهابات الجهاز التنفسي والسعال الجاف والمصحوب بيلغم.

### تركيبات عشبية:

يمكن استخدام الأعشاب السابقة منفردة، ولكن الأفضل أن تستخدم في صنع مزيج له القدرة على إحداث تأثير مباشر وفعال.

- تستخدم آذان الدب مع الفراسيون ولسان الحمل وتطحن جميعاً وتؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي يحلي بعرق السوس أو بشراب الليمونادة أو بعصير الكريز.

- يخلط مزيج من مخلب القط والرديكية والإستراجالوس، ويطحن ويسف قدر ملعقة صغيرة تتبعها بكوب من الليمونادة أو عصير البرتقال الطازج.

- يؤخذ البلميط المنشاري مع أوراق التوت وحاء الغبيراء وأوراق آذان الدب ويطحن الجميع ويصنع من الجميع مسحوق يمكن تناوله جافاً أو عمل مشروب عشبي مغلي منه، ملعقة على نصف كوب ماء ويحلي بالعسل.



## الربو (Asthma)

تعريف:

الربو مرض التهابي مزمن يصيب القنوات التنفسية، ويسبب ضيقاً في الممرات الهوائية التي تصاب بالالتهاب عند التقائها بمثيرات معينة مثل مولدات الحساسية (Allergens) أو هواء بارد أو تقلصات عضلات الشعب الهوائية بجانب تورم الأغشية المخاطية المبطن للشعب أو وجود كميات زائدة من المخاط كل هذا يسهم في تضيق ممرات الهواء، وبالتالي تزداد مقاومة الهواء ويزداد عبء التنفس مما يسبب أزيز الصدر وضيق التنفس، مع المعاناة من السعال وزيادة إفراز المخاط.

ويمكن تقسيم الربو إلى فئتين رئيسيتين: الأولى هي فئة الربو خارجي المصدر والذي يعتقد أن سببه عوامل بيئية كحبوب اللقاح وريش الطيور والغبار والمبيدات الحشرية وفطر العفن وبعض الأدوية كالأسبرين، والفئة الثانية تسمى داخلية المصدر وسببها عدوى في الجهاز التنفسي، ومشكلة الربو الأساسية هي الزفير نظراً لمقاومة الهواء كما أن هناك اللهاث وأزيز الصدر وفي الحالات المتفاقمة تتصلب أوردة الرقبة وتنفر ويتصبب العرق ويتوهج وجه المريض بالاحمرار، وحدوث تشنجات وغالباً ما تأتي النوبات في الصباح الباكر، وهذه الأعراض نتيجة تقلص الشعب الهوائية (Broncho spasm) وهي ضيق في الشعب التي توصل الهواء إلى الرئة، وسببه غالباً الحساسية وإفادة المسئولية عنها هي الهستامين (Histamine) والذي يستثيرها التدخين أو المواد الكيميائية أو الملوثات أو فضلات الحيوانات الأليفة وقد تلعب الأطعمة دوراً في الحساسية لدى بعض المرضى.

## للقاية:

تجنب المثيرات التي تسبب التهاب القنوات التنفسية وتقلص الشعب الهوائية كالغبار وحبوب اللقاح والفطريات وشعر الحيوانات وبعض الأكلات التي تختلف من شخص لآخر والتغيرات المناخية والضغط العصبي وبعض الكيمائيات كـ مادة السلفيت (Sul fites) والأسبرين (Aspirin).

## العلاج

## الإيفيدرا (Ephedra)

يحتوي هذا العشب على مادة الإيفيدرين (Ephedrine) والسود وإيفيدرين (Pseudoephodine) وهما المادتان اللتان لهما أثر فعال جداً كموسعات للشعب الهوائية ومزيلات لاحتقان الأغشية المخاطية التنفسية بما لهما من الأثر في تنبيه وتنشيط الجهاز العصبي المركزي، يتفضل وضع ملعقة صغيرة جداً من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يومياً.

ملحوظة: لهذا العشب خواص مسطحة، كما أن له بعض الأعراض الجانبية مثل الأرق والتوتر والقلق) فحاول استخدامه بحرص، فان أدى إلى بعض الأعراض غير المرغوبة توقف عن استخدامه.

## القراص الشائك (Stinging nettle):

مشروب القراص الشائك المحضر من جذوره أو أوراقه دواء آمن وفعال يفتح المجاري التنفسية وهو علاج جيد للربو، بالقراص الشائك مواد مضادة للهستامين (Antihistaminics) تعالج الربو الناشئ عن حساسية بعض المواد

تضاف ملعقة عسل نحل إلى ملعقة من العشب الجاف (الجزور أو الأوراق)، ثم يصب عليها كوب به الماء المغلي ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

### الطماطم (Tomato):

تساعد ثمار وأوراق الطماطم على الوقاية من أزمات الربو بأنها تقوم بمنع تقلص الشعب الهوائية (السبب الرئيسي في الإحساس بأعراض الربو) تقوم بهذا الدور لغناها بفيتامين (ج) الذي يثبط إفراز الهستامين، كما أنها تحتوي على الفلافونويدات (Flavonoids) وهي مواد تلتطف من أعراض الحساسية التي ينشأ بسببها الربو، وهي تعتبر مواد مضادة للهستامين أيضاً، تساعد الطماطم على منع عدوى الجهاز التنفسي وتخفف من احتقان الأنف، تضرب ثمار الطماطم بالخلط لإنتاج عصير الطماطم، يضاف القليل من عصير الليمون وتشرب قبل الوجبات.

### الفراولة (Strawberry):

تقوم الفراولة بنفس الدور الذي تقوم به الطماطم، لاحتوائها على فيتامين (ج) والفلافونويدات أيضاً يصنع من هذه الفاكهة اللذيذة عصير يجلي بالعسل ويشرب مثلجًا.

### الجنكة (Ginko):

تستخدم خلاصة أوراق الجنكة في علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة والسعال المختلفة بالبلغم وحساسية الصدر، الجنكة تعمل على زيادة تدفق الدم في الشعيرات الدموية الدقيقة، وبذلك تقوم بتوصيل المواد الفعالة إلى الدم، كما أنها تعمل على تثبيط العامل المنشط للصفائح الدموية وهو بروتين

بالدم يلعب دوراً في عملية التقلص في الشعب الهوائية مما يسبب أزمات الربو تركيز مادة الجنكوليدات (Ginkgalios) فتخفف للغاية ولذلك يمكن صنع مشروب من حوالي خمسين ورقة من العشب على ثلاثة أكواب يشرب كوب صباحاً وظهراً ومساءً، أو يمكن استخدام خلاصة العشب.

### عرق السوس (Licerice):

شراب عرق السوس يلطف الحلق ويوصي به لعلاج الكحة والربو والتهابات الجهاز التنفسي العلوية، تستخدم خلاصة (DGLE) المتزوعة من أعواد وجذور وأوراق عرق السوس؛ وذلك لأن عرق السوس كعشب كامل قد يسبب الكسل والخمول وفي الكميات الكبيرة يتسبب في احتباس البول وارتفاع ضغط الدم.

### الينسون (Anise):

يحتوي الينسون على مواد كيميائية نافعة في علاج الربو وغيره من أمراض الجهاز التنفسي مثل الكريوسول (kreosal) والألفا بينين (Alpha Pinene) وهي مركبات تساعد على إذابة إفرازات الشعب الهوائية، وتخفيف لزوجتها، وبالتالي تمنع إنهاك الشعيرات المبطنة لجدران الشعب الهوائية وتمنع الحساسية لمحتواها، كما أنها تحافظ على بطانة الشعب الهوائية.

### الشمر (Fennel):

يحتوي أيضاً على الكريوسول والبينين مثل الينسون ويقوم بأداء نفس الوظيفة.

وصفات عشبية للربو:

- تطحن المستكة التركي، ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على نار هادئة ثم توضع على ورق كتابة وتوضع على الصدر والظهر قبل النوم.
- يؤخذ من عشب السندروس ملعقة صغيرة تغلي في قدر كوب من الماء غلياً جيداً وتحلي بقليل من عسل النحل ويشرب يومياً بعد الإفطار.
- يؤخذ نوى الزيتون ويوضع على جمر ويستشق منه صباحاً ومساءً وعند حدوث الأزمات.
- تؤخذ مقادير متساوية من عرق الحلاوة والحبة السوداء والمستكة ويطحن الجميع ويغلي قدر ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويحلي بالعسل أو العرق سوس.
- يؤخذ كيلو زبيب مع نصف كيلو حلبة مع نصف لتر ماء ويطحن معاً حتى يصير الخليط غليظ القوام كالمرابي، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً يتبعها بشرب مغلي الشمر.
- تؤخذ أوراق السبانخ وتضرب بالخلطاط ويصفي عصيرها ويشرب منه كوب يومياً على الريق لمدة شهر.
- يطحن ورق الغار أو حبوبه ويسف قدر ملعقة منه صباحاً يتبعها بكوب ليموناده عليه ملعقة عسل نحل.

أعشاب متنوعة للربو:

هناك بعض الأعشاب المفيدة في علاج الربو نذكر منها:  
البقدونس: تؤكل أوراقه وأعواده الخضراء مع الوجبات.

- الكزبرة: تطحن وتضاف على الطعام كتابل مفيد ولذيذ.
- العرعر: تطحن أوراقه الجافة ويعمل منها مشروب عشبي.
- الجهان: يستخدم الجهان كتابل على الأطعمة والحساء.
- اليلسان: تغلي أوراقه وتحلي بالعسل وعصير الليمون.
- الزنجبيل: تستخدم جذوره في عمل مشروب عشبي يشرب صباحاً ومساءً.
- حشيشة الملائكة: ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي.
- الثبت: تؤكل أوراقه الخضراء أو تغلي أوراقه المخففة وتحلي بالعسل.
- كما أن هناك بعض الخضراوات المفيدة أيضاً:
- السبانخ: تضرب أوراق السبانخ بالخلاط وتصفى وتشرب.
- الطماطم: يؤخذ عصير الطماطم قبل الوجبات.
- الكرنب: تقطع أوراق الكرنب وتعصر لاستخراج ماء الكرنب وتشرب.
- الجزر: يضرب الجزر في الخلاط ويصفى ويشرب منه كوب يومياً.
- الباذنجان: يستخدم كخضار مطهي بعد السلق ويضاف إليه الليمون.
- وهناك بعض الفاكهة:
- الجريب فروت: تؤكل طازجة أو يؤخذ عصيرها المحلي.
- الفراولة: عصير الفراولة يصفى ويحلي بعسل النحل.
- البرتقال: عصير البرتقال أو مطحون قشر البرتقال الجاف.
- الليمون البنزهر: عصير الليمون البنزهر يوسع الشعب ويقضي على البلغم.
- الجوافة: تغلي أوراق الجوافة وتشرب فإن لها أثراً ملطفاً.



## الالتهاب الرئوي (Pneumonia)

تعريف:

كما يدل اسمه هو التهاب يحدث في الرئة إما بسبب فيروس أو بكتريا أو فطريات أو حتى لأسباب لا تتعلق بعدوى ميكروبية، ومن أعراض الالتهاب الرئوي السعال (قد يكون جافاً أو مصحوباً بالبلغم) والبلغم قد يكون أصفر أو أخضر أو مدمماً، مع ضيق بالنفس وتسارع محاولة الشهيق والزفير وحمى وألم حاد بالصدر.

وقد يبدأ الالتهاب الرئوي على شكل نزلة برد، وتستمر العدوى حتى تصل إلى الرئة وتنتج أعراضها.

العلاج

الاسترجالس (Astragalus):

عشب مقو للمناعة ومحفز للمناعة الذاتية، يعالج الالتهاب الرئوي ومختلف أنواع الالتهابات الأخرى.

الثوم (Garlic):

الثوم مضاد حيوي واسع المجال مضاد لمختلف أنواع الميكروبات، ويعالج الالتهابات أياً كان مصدرها فيروسياً أو بكترياً يؤخذ الثوم مفروماً مع مفروم الجزر أو تصنع منه حساء الثوم المقطع.

الحتم الذهبي (Golden seal):

يستخدم لمختلف أنواع العدوى والالتهابات به مادتان مضادتان لميكروبات الالتهاب الرئوي هما الهيدراستيه (Hydrastine) والبربرين (Berberine).

**البصل (onion):**

بالإضافة إلى أنه مطهر ومنفث ومضاد حيوي يحتوي على مركبات الكبريت وهي مركبات لها دورها في الوقاية من الالتهاب الرئوي يعالج البصل الالتهاب الرئوي وجميع التهابات الرئة.

**صرمة الجدي (Haney suckle):**

تستخدم خلاصة زهرة هذا العشب ضد الالتهاب الرئوي وهي فعالة ضد الكثير من أنواع البكتريا والفيروسات التي تغزو الرئة لتقوم بالالتهاب الرئوي يشرب مشروب صرمة الجدي بارداً في الصيف ساخناً في الشتاء تضاف ملعقة على كوب مغلي من الماء ويشرب منه صباحاً ومساءً أثناء فترة المرض.

**عشب الندي (Sundew):**

يحتوي على مادة بلومباجين (Plumbagin) وهي مادة مقاومة لبكتريا الالتهاب الرئوي، كما تحتوي على مواد مضادة للكحة، وبالنسبة لجرعته في علاج الالتهاب الرئوي تضاف ملعقتان إلى كوب ماء ساخن ويشرب قدر ثلاثة أكواب يومياً.

**الردبكية (Echinacea):**

مضاد حيوي عشبي قوي، تستخدم في علاج الالتهاب الرئوي البكتيري كما أنها تقوي جهاز المناعة، تستخدم كمشروب عشبي أو تستخدم خلاصتها على أي مشروب مفضل.

**الطرخشقون (Dandelion):**

أثبتت الدراسات فعالية هذا العشب ضد الالتهاب في الجهاز التنفسي من التهابات الحنجرة مروراً بالتهاب الشعب الهوائية وحتى الالتهاب الرئوي.

## السعال (Cough)

غالباً ما يكون السعال ناتجاً عن التهاب بالجهاز التنفسي سواء العلوي متمثلاً في الجيوب الأنفية أو القصبة الهوائية، أو الجهاز التنفسي السفلي متمثلاً في الشعب الهوائية والرئة، وهناك نزلات البرد، وهناك نوعان من السعال، السعال الجاف (Dry Cough) والسعال المفرز بيلغم (Productive cough).

### العلاج

#### البلسان (Elder benry):

تستخدم خلاصات البلسان في عمل أدوية السعال وأشهرها السامبوكول (Sambucol) وهذا الدواء فعال تجاه الإنفلونزا ونزلات البرد المصحوبة بالسعال أو الكحة والحمي، تؤخذ ملعقة صغيرة من العشب على كوب ماء مغلي أو تنقع أوراقها الجافة لفترة عشر ساعات من المساء حتى الصباح وتشرب.

#### الزنجبيل (Ginger):

المواد المسماة الزنجبيلات ثبتت فعاليتها بالدراسة والأبحاث، في علاج السعال، حيث تعمل مهدئة للسعال مسكنة للألام المصحوبة بها، كما أنها تستخدم كملطف للحلق ولها أثر خافض للحرارة مضاد للالتهاب.

#### الغبيراء (Slippany elm):

الغبيراء عشب آمن وفعال كمهدئ للسعال، كما يحتوي لحاؤها على المادة المخاطية الميوسلاج (Mucilage) المهدئة للسعال والمملطة لالتهابات الحلق

يمكن استحلاب العشب الأخضر أو مضغه أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة يجلي بالعرق سوس أو عسل النحل.

#### الينسون (Anise):

مشروب ملطف ومهدئ ومسكن ومنفث للجهاز التنفسي يستخدم في حالة السعال الجاف والمصحوب ببلغم، تضاف ملعقة من بذور الينسون المطحونة في كوب ويغلي لفترة ثم يصفى.

#### الليمون (Lemon):

تنقع ملعقة من قشر الليمون الجاف في كوب ماء من المساء حتى الصباح ثم تغلي وتشرب يمكن شرب الليمونادة الطازجة بعض ليمونة متوسطة الحجم على كوب ماء ويجلي بالعسل أو سكر النبات.

#### آذان الدب (Mullien):

يحتوي مشروب آذان الدب على المواد الملطفة الميوسلاج والسابونينات (Saponines) وهي مواد مهدئة للسعال طاردة للبلغم آمنة وفعالة.

#### الخطمي (Marsh mallow):

مستخلصات الخطمي وجذوره مفيدة في علاج السعال والتهابات الجهاز التنفسي العلوي والخطمي فعال أكثر في علاج الكحة الجافة، يستخدم مشروبه العشبي من الأوراق الجافة.

#### عشب الندي (Surdew):

يستخدم بصورة آمنة حتى في الأطفال في علاج الكحة والسعال الجاف.



## السعال الديكي (Whooping Cough)

تعريف:

السعال الديكي عدوى بكتيرية قابلة للانتقال تصيب الشعب الهوائية والرئتين، وهي أساساً تصيب الأطفال عادة إلا أنها قد تصيب مختلف الأعمار، وأعراضه الرشح المستمر والحمي والسعال الجاف المستمر والذي ينتج في النهاية مخاطباً سميكاً، ثم يعقب هذا السعال سعال شديد، حيث إن الشخص حينما يستنشق الهواء يصدر صوتاً يشبه صياح الديك، وتصبح هذه العدوى خطيرة إذا ازرق جلد المريض لحظة حدوث النوبة؛ لأن ذلك يعد مؤشراً على عدم وصول الأكسجين إلى الخلايا.

للقاية:

تجنب الأشخاص أصحاب العدوى، إجراء التطعيمات اللازمة ضد السعال الديكي.

العلاج

القراص الشائك (Stinging nettle):

تغلي أوراق القراص الشائك، ثم تصفي ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يومياً، مفيد جداً في علاج السعال الديكي.

اللبلاب (Ivy):

من أشهر الأعشاب التي تستخدم لعلاج السعال الديكي وهو علاج تقليدي قديم، له أثر طارد للإفرازات، ومهدي للحلق، وملطف للتهيجات التي تتم بفعل السعال الديكي.



## ضيق التنفس

لضيق التنفس عدة أمراض تسببه، فهو ليس ذاته مرضاً، ولكنه عرض لعدة أمراض منها السعال والكحة المصحوبة ببلغم والتهابات الجهاز التنفسي (كالتهاب الحنجرة - أو التهاب الشعب الهوائية والربو والالتهاب الرئوي).

وصفات عشبية لضيق التنفس:

- ملعقة صغيرة من زيت السمسم تضاف إلى كوب ماء، وتغلي جيداً، ويشرب منها مساء.
- يدق الكرات حتى يصير كالعجين في العسل، ويؤكل صباحاً على الريق فهو يطهر الجهاز التنفسي، ويعالج ضيق التنفس.
- ينقع ورق الجوافة في ماء حتى الصباح ثم يغلي في نفس الماء ويشرب على الريق.
- عصير الجزر مع الثوم أو البصل يفرم ويشرب معاً ثلاث مرات.



## الأمراض النفسية الأرق (Insomnia)

### تعريف:

الأرق عبارة عن اضطراب في النوم يتسم إما بصعوبة النوم أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم، أو النوم مع الاستيقاظ مراراً، وقد يكون سببه الاكتئاب والضغط والقلق والتوتر والتغيرات في نمط الحياة أو تغير الروتين اليومي، أو الإدمان للكحوليات أو المخدرات أو الظروف الصحية غير المستقرة، وهناك حالات القلب المرضية والربو والتهاب المفاصل كلها تسبب الأرق لطبيعة المرض نفسه، ومن أعراض الأرق الشعور بالتململ عند الدخول إلى الفراش وعدم الرغبة في النوم والاستيقاظ في ساعة مبكرة جداً من الصباح، وعدم القدرة على العودة للنوم من جديد.

### للوقاية:

لعلاج الاضطرابات النفسية يجب معرفة التاريخ المرضي لبعض الأقراص والأخذ في الاعتبار الأعراض الجانبية للعقاقير وتنظيم ساعات العمل وأوقات النوم، ويفضل عمل جدول كتابي بذلك.

### العلاج

#### الناردين (Valerian):

يقوم الناردين بعمل مركبات البنزوديازيدرنات مثل الفاليوم (Valium) دون الآثار الجانبية له، الناردين عشب آمن وفعال، يصنع المشروب العشبي منه بوضع ملعقة من المسحوق العشبي إلى كوب ماء مغلي وشربه قبل النوم مباشرة مما يحسن من مستوي النوم، كما أن شربه خلال النهار يؤدي إلى الاسترخاء.

**الترنجان (Lemon balm):**

يحتوي على القيرينات (Terpenes) وهي مواد كيميائية مهدئة، تعمل على علاقة عدم المقدرة على الدخول في النوم أو عدم المقدرة على الاستمرار في النوم، يصنع المشروب العشبي من ملعقتين من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي (يمكن عمل الشراب المركز بضعف الجرعة في ملاعق صغيرة من العشب إلى كوب من الماء ويشرب قبل النوم).

**الخزامي (Lavender):**

توجد بزيت اللافندر بعض المكونات التي تؤثر على غشاء الخلايا مما يعوق تفاعل الخلايا مع بعضها، كما أن زيت العشب يبطئ من انتقال النبضة العصبية مما يساعد على تقليل التوتر والإخلاق إلى النوم.

**النعناع البري (Catnip):**

يحتوي النعناع البري على النيبيتا لاكتون (Vepetalactone) وهي مواد مشابهة للمكونات المهدئة مثل الفاليوبوترينات (Valepotriates) والبونويل إسترات (Bornyl esters) يشرب المشروب العشبي قبل النوم كي يساعد على النوم العميق.

**حشيشة الديناس (Hops):**

تستخدم لعلاج الأرق لاحتوائها على مادة الميثيل بيوتينول ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي.

**الكزبرة (Coriander):**

تطحن الكزبرة ويصنع منها مشروب عشبي مثل الشاي وتشرب عند النوم تمنع الأرق وتعطي نوماً عميقاً.



## القلق (Anxiety)

تعريف:

القلق هو رد فعل بدني ونفسي تجاه الضغوط المحيطة وسببه مواقف حياتية دائمة الضغط، أو القلق بشأن شيء ما، وغالباً ما يكون الإدمان (كحولييات - مخدرات - تدخين) سبباً للقلق، ومن أعراض القلق، الحركة الدائبة والصداع والغثيان والعرق والإرهاق والقلق وارتعاش الأيدي وتسارع ضربات القلب والآنفاس والكوابيس المزعجة وعدم الاستقرار أو الراحة.

للوقاية:

التخلص من المثيرات مثل المخدرات مع استغلال الوقت تجنب الانشغال الزائد وتجنب ضغوط الحياة مع التغلب على التوتر والمشاكل النفسية.

العلاج

فلفل كاوه (Kava Kava):

يعالج هذا العشب القلق ولا يؤدي للإدمان (وهي ميزة عظيمة ترفعه فوق العلاجات الكيميائية) يحتوي على مادتين مسكتين هما الراهيدردكافيين **Dihyetroka** ودايهيدروميثيستيسين (Dihyetromelhyaticin) وهي مهدى.

حشيشة الدينار (Hops):

لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي، وتستخدم في علاج الأرق واضطرابات النوم، كما تعالج القلق والتوتر، تحتوي على مادة ميثيل بيوثينور (methyle butenal) وهي مادة ذات تأثير مهدئ.

### البابونج (Camomile):

يستخدم البابونج كشراب مهدئ، ويحتوي على مركب إبيجينين Apigenin الذي أثبت فعاليته كمانع للأرق والقلق وما يصاحبهما من التوتر والإحساس بعدم الراحة.

### الروبيوز (Robibos):

يستخدم لفتح الشهية وتهدئة الجهاز الهضمي (والمرتبط بالقلق انعدام الشهية واضطرابات الجهاز الهضمي)، يستخدم الروبيوز لتهدئة الأطفال الرضع مما يعطي مؤشراً على درجة أمانه.

### عرق السوس (licorice):

شراب عرق السوس ملطف ومهدئ به عدة مواد مسكنة مع استعادة الهدوء والقدرة على النوم والاستغراق فيه.

### الزنجبيل (Ginger):

الزنجبيل مسكن للألم مضاد للمغص والتقلصات، وبالتالي فهو يؤدي إلى الراحة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي مما يقلل الإحساس بالقلق، يستخدم الزنجبيل كشراب لتهدئة وإعادة التوازن وكمسكن لأعراض القلق.

### الينسون (Anise):

الينسون يحتوي على الكريوسول Creosal وهي مادة لها آثار مهدئة.



## الضغوط والتوتر (Stress)

تعريف:

الضغوط والتوتر هما أي شيء يصيب الصحة الذهنية أو الجسمانية للمرء بالاضطراب وسببهما المشاكل اليومية وظروف الحياة ومن أعراضهما زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وآلام الصدر والأرق والعصبية ومشاعر الخوف ونوبات الذعر وصعوبة التركيز إلى جانب أعراض كثيرة نفسية أخرى.

للوقاية:

التخلص من الضغوط قدر الإمكان مع الالتزام بتعاليم الدين والعيش في حياة اجتماعية مستقرة، وضع أولويات للحياة وتنفيذها مع تجنب التورط في ارتباطات مبالغ فيها، والتغيير في أسلوب الحياة والإكثار من الأصدقاء والمشاركة في الاجتماعيات.

العلاج

الناردين (Valerian):

الناردين مهدئ ومنوم وله تأثيرات مفيدة للقلب والجهاز الدوري تؤدي جميعها إلى الهدوء والتخلص من التوتر، حيث ينسق النبض ويضبط عمل القلب ويزيد من تدفق الدم ويحسن أداء التنفس.

فلفل كاوه (Kava Kava):

رغم أنه موصوف كتونع ومضاد للأرق فإن قدرته كبيرة في تخفيف التوتر وإزالة القلق، كما أنه به مواد تخفف الألم وتسكن من تأثيراته على الجهاز العصبي.

### عشبة القديس يوحنا (St John's went):

توجد به مثبطات (المونو أمين أو أكسيديز) MAOFS وهي بذلك تعالج الاكتئاب والقلق والضغط والتوتر وتحسن من وظائف الجهاز العصبي عامة.

### البابونج (Camomile):

يستخدم علي نطاق واسع كمهدئ ومسكن وملطف، وعمله في سائر أجزاء الجسم من الجهاز الهضمي والدوري والتنفسي، مما يضبط وظائف الجسم ويقلل من الضغوط وتوترات (الجسم النفسية).

### حشيشة الدينار (Hops):

تشتهر هذه العشبة بتأثيرها المهدئ للجهاز العصبي المركزي، وتعالج التوتر والقلق لتوفر مادة الميثيل بيوتينول بها.

وصفات عشبية:

- يشرب شراب الكروان (لسان الثور) محلي بعسل النحل أو بعرق السوس.
- نقطة من زيت العنبر على شراب النعناع أو الحليب.



## الاكتئاب (Depression)

تعريف:

الاكتئاب حالة شعورية بالحزن واليأس والغم والمرارة والإحساس بالذنب وكل المشاعر السلبية.... إلخ، ويتسبب العديد من العوامل في الاكتئاب مثل الضغوط الخارجية أو فقدان شيء شخصي أو وفاة شخص عزيز أو اضطرابات هرمونية أو الإخفاق على المستوي الشخصي أو العلل المزمنة، إذ انخفاض القدرة على الأداء الوظيفي، ومن علاماته الشعور بالإعياء المزمن والأرق أو النوم الزائد على الحد وفقدان الشهية أو الشره للطعام وفقدان الرغبة الجنسية والألم والصداع وفقدان الرغبة بالحياة والانعزال الاجتماعي والعصبية واضطرابات القولون العصبية ومشاعر انعدام القيمة وانعدام الكفاية وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات والشعور الحاد بالذنب الذي يصاحبه نوبات متكررة من البكاء الحاد دون مبرر والإحساس بالملل من كل شيء والإحباط.

للوقاية:

إعادة الثقة بالنفس وفهم الذات وكسب السيطرة على العوامل التي تؤدي للاكتئاب وتلطيف الضغوط..

مقترحات مفيدة:

التمرينات الرياضية والاستشارات النفسية البسيطة، وهناك العقاقير وبعض الحالات المتفائمة قد تستدعي دخول المصحة.

الجنكة (Ginkgo):

تفيد الجنكة في جميع أمراض الدماغ والجهاز العصبي في الأمراض النفسية

وتستخدم بكثرة في علاج الاكتئاب وتحسين وظائف الذاكرة، حيث تحسن من كيميائية المواد الداخلة للمخ وتعمل على تحسين الدورة الدموية بالمخ.

عشبة القديس يوحنا (St.John's Wort):

تحتوي على مركبات الهيريسين (Hypericin) وهي مواد تؤدي إلى تحسين في حالات الشعور باليأس وانعدام الأمل المصاحب للاكتئاب وتقوم بنفس دور التفرانيل Tofranil المركز المشهور صيدلياً في علاج الاكتئاب.

وصفات عشبية:

- شراب الزنجبيل المحلي بعرق السوس له أثر فعال وطيب في علاج كل حالات الاكتئاب.
- يجفف ورق الخس في الظل ثم يطحن وتضاف عليه ملعقة من عسل النحل ممزوجة بملعقة من الحليب.
- شراب عرق السوس مع المستكة أو عصير العنب الأسود الطازج مع المستكة.
- زيت البنفسج تقطر منه قطرة على كوب من الحليب وتحلى بالعسل أو سكر النبات.
- ينقع اللبان الذكر مع أوراق النعناع ويشرب.



## اضطرابات الخوف (Panic disorder)

تعريف:

اضطرابات الخوف أو الذعر عبارة عن نوبات دافعة شديدة من القلق تجعل الجهاز العصبي يتجاوب بدنياً مع الموقف الذي نخوضه، ورغم أن العديد من الأمراض لها أعراض شبيهة بنوبات الذعر (مثل مشاكل القلق ومضاعفات الأمراض وسحب المخدرات) فإن اضطرابات الذعر عادة ما تنجم عن مغالبة حدث لم تصل فيه إلى حل مما سبب لك ضيقاً عاطفياً شديداً، فالضغط والإرهاق، وإدمان المخدرات قد تسبب كذلك نوبات الخوف، ومن أعراضه المعدة العصبية وارتعاش الأطراف والتقلصات العضلية والخوف من الموت والإحساس بأن ثمة شيئاً خطأ وسيحدث سريعاً.

للقاية من الاضطرابات:

التمسك بتعاليم الدين، الحياة الاجتماعية المستقرة، الثقة بالنفس التمرينات الرياضية، التغذية الجيدة.

العلاج

فلفل كاوة (Kava Kava):

يحتوي على المواد المهدئة والمسكنة مما يجعل حالات الخوف مستقرة، يستخدم عن طريق المضغ أو صنع مشروب عشبي منه والمشروب يزيد من تركيز مادة الدايبهيدرو كافيه المسكنة والمبهجة مما يعطي إحساساً بالأمان وعدم الخوف.

الناردين (Valerian):

يحتوي الناردين على مركبين يسببان التأثير المهدئ مما يقلل الإحساس

بالخوف المرضي أو الخوف غير المبرر، هما مركب البورنيل استرات (Bornyl Esters) والفاليوبوترينات (Valepotriates)، وهما يؤديان إلى تأثير مهدئ، ومسكن كما أن به مركبين آخرين يعالجان حالة الذعر، وهما الفاليرانون Valeranone والكيسيل استرات (Dessyl Esers) إن التأثير الناتج عن الناردين يأتي من تفاعل مركباته العديدة بشكل متناسق مما يمنع القلق والتوتر، ويؤدي إلى النوم الهادئ، ويمنع اضطرابات الخوف والذعر، ويؤدي إلى الهدوء النفسي.

### زهرة الآلام (Passion Flower):

لها تأثير مهدئ بسيط، ولكن تستخدم بأمان في علاج اضطرابات الخوف لتأثيراتها المهدئة المتعددة فهي مسكن للآلام مضاد للتقلصات تعالج التوتر العصبي والقلق والأرق ومعظم الأمراض النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالخوف.

### البابونج (Camomile):

يحتوي البابونج على مركب إبيجينين Apigenin المهدئ والملطف والمسكن، كما أنه مشروب لذيذ يشعر بالبهجة ويصرف الإحساس بالخوف والقلق.

### الجنكة (Ginkgo):

الجنكة تنظم دقات القلب وتحسن النبض وتضبط سريان الدم مما يعطي شعوراً عاماً بالراحة وانبساط القلب وعدم انقباضه، تعالج مشاكل الخوف أيضاً عن طريق تحسين النفس وزوال آلام الصدر.



## أوجاع المعدة (Stomachache)

### تعريف:

ومن أسبابه الجراحية، التهاب الزائدة الدودية أو انسداد الأمعاء أو أكياس المبايض أو حمل خارج الرحم أو أي تجلد بالأوعية هي آلام بالبطن مرتبطة بالمعدة، وقد يكون سببها تسممًا غذائيًا أو قرحة أو التهابات بالقولون أو حصى المرارة أو حصى الكلي أو الاضطرابات المعوية المختلفة أو التوتر العصبي أو حتى الإصابة بفيروس، ومن الممكن أن تسبب الوجبات الغنية بالألياف في آلام وأوجاع المعدة.

الدموية في الجهاز الهضمي.

ومن أعراضه المغص والانتفاخ والآلام اللاسعة أو المحرقة وغازات بالأمعاء والقيء والحمى ووجود دم أو مخاط بالبراز كما قد تصاحب الأوجاع بعض نوبات الإسهال أو الإمساك وحرقة فم المعدة.

### للوقاية:

الوقاية تتلخص في تحسين نظام التغذية، وشرب الكثير من الماء، وتقليل التوتر والضغط النفسية.

### العلاج

#### شاي البابونج (Camomile):

يساعد شاي البابونج المعدة المضطربة على تخفيف تقلصاتها وتهديتها تهيجها، كما أنه يساعد على الاسترخاء مما يسهم في النوم والسكون، يتوفر شاي البابونج في صورة أعشاب جافة يمكن غليها وعمل شاي منها.

ملحوظة:

يخوي شيخ البابونج حبوب لقاح؛ ولذا فلا يستخدم للأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

### حصى البان (Rosemary)

يقلل عسر الهضم وآلام العضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي ويتوفر في صورة أعشاب جافة تؤخذ مباشرة أو تغلي أو في شكل زيت توضع قطرات قليلة منه على عسل النحل.

### التنعاع الفلفلي (Peppermint):

مفيد في الهضم وملطف للجدار المبطن للقناة الهضمية ومسكن لآلام احتقان الأغشية المخاطية، ويمكن غلي أوراقه الخضراء أو الجافة أو استخدام العشب المطحون لصنع مشروب عشبي.

### الدرداد (Slippery elm):

يسكن آلام المعدة والأوجاع المرتبطة خاصة بالمغص والإحساس بالانتفاخ في الامتلاء، تطحن جذوره المجففة ويصنع منها مشروباً عشبياً، أو تمص جذوره الطازجة.

### الأدريون (Calendula):

تستخدم أوراق الأدريون وزهوره، وجذوره المجففة في التلطيف من المشكلات الهضمية وأوجاع المعدة.

### المر (Myrrh):

منظف للقناة الهضمية خاصة القولون وملطف لالتهابات الجهاز الهضمي ومسكن لآلام المعدة والأمعاء يستخدم مسحوق المر أو زيتة بكميات ضئيلة. ملحوظة: تسبب الكميات الكبيرة منه إسهالاً وقيئاً وتسرع دقات القلب.

## قرحة المعدة (Peptic ulcer)

تعريف:

القرحة عبارة عن منطقة ملتهبة من النسيج الذي انسلخ عن النسيج الطلائي، وقد تحدث في المعدة أو في الاثني عشر، ومعظم القرحة تسببها فصائل من البكتريا اسمها البكتريا الحلزونية البوابية (Hpylori) تلتصق بخلايا بطانة المعدة فتسبب تلفاً في النسيج ومن أسبابها الأخرى فرط الحموضة وأدوية التهاب المفاصل والروماتيزم والعقاقير المضادة للالتهاب، ومن أعراضها الحرقان والتجشؤ وانتفاخ المعدة والغثيان.

للوقاية:

الوقاية من قرحة المعدة عن طريق تجنب الإفراط في العقاقير المضادة للالتهابات وبالأخص الأسبرين (Aspirin) فهي تسبب التلف لبطانة المعدة وتناول اللبن الثلج.

العلاج التقليدي:

العلاج التقليدي يشمل مانعات  $H_2$  ( $H_2$  blockers) وأدوية تخفيف الحموضة مثل البيسيد Pepcid والزنتاك Zanta والتاجامت tagamet والأكسيد Axid كما يمكن استخدام البريلوسيك Prilosec مع المضادات الحيوية التي تقاوم البكتريا البوابية.

العسل (Honey):

ثبت طبيًا أن العسل يلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة وهو بذلك

يخفف من الآلام التي يشعر بها الشخص الذي يعاني من الحموضة، ويؤخذ العسل صباحاً قبل الأكل بساعة ومساءً بعد العشاء بساعتين.

أو يؤخذ كيلو عسل نخل وربع كيلو قشر رمان مطحون ويعجن في العسل جيداً ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل وجبة.

أو يؤخذ قشر البلوط ويغلي جيداً ثم يحلي بعسل نخل ويشرب منه قدر فنجان بعد كل وجبة.

أو يؤخذ الورد البلدي قبل تفحته ويغلي جيداً ويصفي ويحلي بعسل ويشرب على الريق يوماً لمدة شهر.

#### الرمان والشمر:

يؤخذ قشر الرمان المجفف في الظل، ويطحن ويؤخذ منه قدر فنجان، ويضاف عليه فنجان من الشمر المطحون، وتؤخذ منه ملعقة سنوفاً على الريق مع اتباعها بكوب من الحليب المحلي بعسل النحل.



## التهاب المعدة (Gastritis)

زيت الورد:

توضع 7 قطرات من دهن الورد على كوب حليب، ويشرب قبل النوم يومياً، وعند الشعور بآلام التهاب المعدة يمكن شرب هذا المشروب صباحاً ومساءً.

مجموعة الأعشاب:

تؤخذ ملعقة من العرقسوس وملعقة من الزعتر وملعقة من البابونج وملعقة من الحبة السوداء وملعقة من الحلبة المطحونة وملعقة من بذر الكتان المطحون وملعقة زهر الزيزفون، ويغلي الكل معاً غلياً جيداً، ثم يبرد ويعبأ في زجاجة تحفظ في مكان بارد ويشرب ملعقة قبل الأكل.

الحبة السوداء:

تعجن الحبة السوداء في عسل النحل ويحلي بها كوب من الحليب أو توضع على علبه زبادي وتؤكل مساءً.

الرمان:

يجفف قشر الرمان في الظل ويطحن ويصفي ويوضع قدر ملعقة من المسحوق على قدر ملعقتين من عسل النحل ويؤكل صباحاً ومساءً، ومن الممكن شرب الزنجبيل بعدها.



## نزيف المعدة (Haemoptysis)

هناك عدة أسباب لنزيف المعدة، أشهرها وأخطرها القرحة النشطة، وهناك دوالي المريء التي تفتح في المعدة أو دوالي جدار المعدة.

### العلاج

#### الصفصاف:

يغلي لحاء الصفصاف جيدًا ثم يحلي بعسل (قدر ثلاث ملاعق عسل نحل كبيرة) على فنجان من مغلي الصفصاف، ويشرب عند حدوث النزيف، ثم يؤخذ قبل النوم وصباحًا على الريق.

#### البلسان:

تؤخذ ملعقة من دهن البلسان على الريق، ثم تشرب الحبة السوداء غير محلاة.

#### النعناع:

يؤخذ نعناع أخضر ويعصر وذلك بعد فرمه وضغطه في قطعة قماش، ويؤخذ منه قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد عليه بضع قطرات من الخنثى ويشرب بعد الإفطار وبعد العشاء.

#### اللبن مع العسل:

كوب من اللبن المثلج المحلي بعسل النحل الجيد ثم يتبعها بأكل رمانة كاملة بقشرها ومحتوياتها الداخلية.



### المعدة المضطربة

المعدة المضطربة هو مصطلح يطلق حينما تتعدد آلام المعدة بين التقلصات الوقتية والمغص المستمر وسوء الهضم مع وجود الانتفاخات والشعور بالامتلاء مع التهاب.

الزعرتر:

يطحن فنجان من الزعرتر، ويعجن في برطمان غسل وتؤخذ منه ملعقة يوميًا على الريق.

شبح البابونج (Camomile):

يؤخذ شبح البابونج قدر فنجان صغير وينقع في كوب ماء ساخن لمدة نصف الساعة، ثم تضاف عليه ملعقة زيت زيتون وليمون بنزهير ويشرب دفعة واحدة على الريق ولا يفطر حتى موعد الغداء فإن ذلك المشروب سينظف المعدة من الطفيليات.

الكرنب (Cabbage):

لحق الكرنب وذلك بتقطيع أوراقه ويضرب في الخلاط مع القليل من الماء ثم يصفي وتوضع عليه البهارات والملح ويشرب قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ شربة خروع.

المحلب:

يؤخذ قدر ثلاث ملاعق كبيرة من المحلب، ويطحن جيداً ثم يعجن في كوب غسل على نار هادئة وتؤخذ ملعقة على الريق يوميًا لمدة أسبوع.

## الوصفات العشبية:

- يؤخذ مقدار من ورق التوت مع مثله من ورق الخوخ وسعف النخل ثم يطبخ مع سبع ثمرات من التين ثم يصفى ويشرب من قبل النوم ويؤخذ على الريق عسل النحل.
- يغلي قشر الأترج أو التفاح بالحليب فإنه يقتل جميع الديدان.
- يؤخذ بذر اليقطين (القرع) قدر ثلاث ملاعق كبيرة وتطحن جيداً، وتمزج في كوب من الحليب، ويشرب مساءً مع أخذ شربة زيت الخروع في الصباح (وهذه نافعة جداً في حالة الديدان الشريطية).
- يؤخذ 5 فصوص من الثوم مع مقدار مساوٍ في الوزن من الزعتر والبابونج وكف الذئب وأزهار الأقحوان وتنقع في ماء مغلي ثم تصفى ويشرب من الماء.



## الطفيليات المعوية

تعريف:

الطفيليات هي من الكائنات التي تغزو الجهاز الهضمي وتسبب له أمراض سوء الهضم: الإسهال والانتفاخ والمغص والغثيان والقيء.

الوقاية:

تكون الوقاية من هذه الطفيليات باختصار عن طريق النظافة، نظافة الأيدي قبل الأكل ونظافة الطعام نفسه وغسل الخضراوات والفاكهة جيداً، وطهو الطعام بصورة جيدة بالغلي أو السلق أو الشواء الجيد.

العلاج

الكينا (Cinchona):

لحاء الكينا هو الذي يستخرج منه الكينية (Quinine) الذي يستخدم في علاج الملاريا، وميكروب الملاريا قريب الشبه بالأميبا (Ameba) في طريقة إحداثه الأضرار بالأمعاء، تنقع نصف ملعقة من اللحاء المسحوق في كوب مغلي لمدة ربع ساعة وتشرب منه ثلاث مرات يومياً.

ملحوظة: طعمه شديد المرارة.

عرق الذهب (Ipecac):

بهذا العشب ثلاثة مركبات قاتلة للطفيليات خاصة طفيليات الأميبا والجيارديا وهذه المركبات هي سيفالين (Cephaeline) وإمتين (Emetine) والديهيدروإمتين (Dehydroemetine)، وتستخدم صبغة عرق الذهب بواقع 30 نقطة من صبغة عرق الذهب على كوب من الماء.

**الختم الذهبي (Golden seal):**

هذا العشب غني بمادة البربرين (Berberine) المادة الفعالة ضد الأميبا وهو شبيه بمادة الميترونيدازول.

ملحوظة:

1- هذا العشب قوي وله أعراضه الجانبية وهو سام في الجرعات العالية.

2- يمنع أخذه للحوامل؛ لأنه عشب مجهض.

**البابايا (Papaya):**

تحتوي على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات والديدان والمركب الفعال هو مركب الكاربين (Carpaine) وتمضغ بذور البابايا أو تطحن بذورها وتضاف إلى عصير الفاكهة، ويمكن عمل مشروب عشبي بمسحوق بذورها مع تحليته بعسل النحل.

**الكبابية (Cubeb) :**

نوع من التوابل شبيه بالفلفل الأسود وهو شديد الفعالية في علاج الدوسنتاريا الأميبية، ويمكن وضعه في الحساء أو على الأطعمة المختلفة.

**الراسن (Elecampane):**

يحتوي الراسن على اثنين من المركبات المضادة للأميبا الانتولاكتون (Alantolactone) وإيزوالانتولاكتون (Isoalantalactone) وهو من النباتات الآمنة.

يغلي الماء ويضاف إليه قدر ملعقة صغيرة من العشب الجاف، ويشرب ثلاث مرات يومياً.

ملحوظة: يسمي الراسن بزهرة الشمس البرية.

**الأنبي (Annie):**

ويسمي الأنبي الحلوة (Sweet Annie) المادة الفعالة ضد الأميبا فيه هي المادة الأرتيميزينين (Artemisinin) وهي مادة فعالة في صورتها الخام، ولكنها في الجرعات العالية قد تسبب تسمماً ولذا تستخدم بجرص، يصنع منها مشروب مغلي كالشاي.

**الشيح:**

يغلي الشيح قدر ملعقة صغيرة في كوب ماء، ويشرب كمشروب عشبي، ومن الممكن أن ينقع الشيح في الماء طوال الليل ويشرب صباحاً محلي بالعلسل.

**الثوم والبصل (Garlic & Onion):**

الثوم والبصل من المطهرات المعدية والمعوية ومن المضادات لكافة أنواع الكائنات الغازية للجهاز الهضمي، سواء كانت بكتريا أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات أو ديدان، لذا ينصح باستخدامهما على نطاق واسع في حل جميع مشاكل الجهاز الهضمي وتنظيفه وتنقيته.



## القولون العصبي (Spastic colon)

هو مجموعة من الأعراض المرضية عبارة عن مغص شديد بالبطن مع وجود غازات وانتفاخات وإمساك مع فترات متقطعة من الإسهال، وأهم أسبابه نقص الألياف في الغذاء، وعدم الانتظام في الطعام، وتسوء الأعراض عند نقص المكونات الأساسية في الطعام (الطعام السريع Take away)، وفي فترات التوتر العصبي، وتراوح شدة المرض بين النوبات البسيطة والتقلصات التي تصل بالمرضى إلى وحدة الطوارئ.

### للوقاية:

من طرق الوقاية الفعالة الإكثار من الوجبات الغنية بالألياف مثل الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة مع ممارسة الرياضة والإقلال من التوتر.

### العلاج:

علاج القولون أو متلازمة القولون المضطرب (Irritable bowel synotrame) العلاج التقليدي يكون بمضادات التقلصات والأدوية المهدئة للمغص ثم علاج الأعراض كل على حدة كعلاج القيء إن وجد والانتفاخات مع علاج الإسهال أو الإمساك والحبوب الصيدلانية الغنية بمواد مستخلصة من الألياف النباتية أو نخالة القمح (الردة).

### القرع:

يؤكل القرع مسلوقاً في اللبن محلي بعسل النحل فإن له فائدة عظيمة وهو ملطف للأمعاء معالج لمتلازمة القولون العصبي.

السمسم:

يؤخذ زيت السمسم (الشيرج) ويغلي على نار ثم يعبأ في قارورة وتؤخذ منه ملعقة قبل الأكل.

الهلينون:

يسلق الهليون حتى ينضج ثم يؤكل مرة أسبوعياً فإنه يساعد القولون على التخلص من الانتفاخات والمغص.

الزعرتر:

يؤكل الزعرتر بزيت الزيتون يومياً لحين استقرار حالة القولون وذهاب المغص.

حب الغار:

يطحن ربع كيلو من حب الغار ويعجن في كيلو من عسل النحل وتؤخذ ملعقة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً أو يسف يومياً بعد الإفطار.

الزنجبيل (Ginger):

يسف مسحوق الزنجبيل على الريق أو يعمل منه مشروب عشبي ويحلي بسكر النبات أو عسل النحل ويشرب صباحاً على الريق ومساء قبل النوم.

وصفات عشبية:

• يؤكل المحلب مع حب الرشاد والزنجبيل والصبر السقطري مع سكر

النبات (يطحن الجميع وتسف منه ملعقة صباحاً قبل الإفطار).

- يؤخذ الصبر السقطري مقدار ملعقة مع فنجان شمر وقشر هليلج ويطحن الجميع ويعجن الجميع في ماء النشا لتصنع منه حبوب يؤخذ منه قبل الأكل.
  - يعجن فنجان محلب في قدر كوب من عسل النحل، ويؤخذ منه ملعقة قبل الأكل وقبل النوم.
  - يغلي القمح أو الشعير مع البابونج، ويشرب منه قدر كوب قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.
- كما أن هناك بعض الفواكه الغنية بالألياف والمفيدة في حالة القولون العصبي كالبرقوق والتفاح والموز وبعض الثمار كالبطاطا.
- وبعض الحبوب كالقمح والشعير وبذر الكتان، وبعض الخضراوات كالخيار والقثاء والكوسه.



## التهاب الأمعاء الغليظة الرديبي (Diverticulitis)

تعريف:

التردب معناه وجود جيوب (ردوب) مختلفة الحجم أو تورمات أشبه بالأكياس في جدار الأمعاء الغليظة، وهذا التردب يزداد مع التقدم في العمر ورغم أن السبب الحقيقي غير معلوم لهذا المرض فإن أن الشواهد تبين أن الغذاء الذي لا يحتوي على الألياف والأطعمة المكررة يسهم في شكل كبير في الإصابة بالتردب، وأعراض التردب تتمثل في مغص بالبطن (خاصة الجانب الأيسر) مع وجود ريح أو انتفاخ بالأمعاء وإمساك من حين لآخر وتبرز دماء من حين لآخر، ولكن مشكلة التردب هي الالتهاب؛ لأن التهاب الأمعاء الغليظة الرديبي يتسم بتقلصات شديدة وحمي ورعشة وألم في المعدة مع غثيان وقيء وقشعريرة.

للوقاية:

يمكن الوقاية من التردب بالعناية بالطعام والإكثار من الألياف الغذائية به (تناول الفواكه والخضراوات الطازجة) مع تجنب الإمساك ومحاولة الذهاب إلى الحمام للتبرز في مواعيد ثابتة وتجنب التعنية أو أن تكون راغبًا في التبرز وتؤجل ذلك، وتجنب الأغذية الدهنية والسكريات الخالصة.

العلاج

الكتان (Flax):

يُسف مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من العشب مرتين أو ثلاثًا يوميًا مع الكثير

من الماء.

**بذر قطونا (Psyllium):**

تحتوي على مقدار مرتفع من الألياف وهي بذلك تزيد من الكتلة الحجمية للبراز وتعالج مشاكل التردب، وهو ملين فعال جداً، عدة ملاعق من العشب يومياً مع شرب كمية كبيرة من الماء حتى لا يحدث انسداد في الأمعاء.

**القمح (Wheat):**

وخاصة ردة القمح لغناها بالألياف التي يسبب نقصها مرض التردب.

**البرقوق (Prune):**

يشرب عصير البرقوق الطازج أو تؤكل ثمراته الغنية بالألياف الحلوة الطعم.

**البطاطا البرية (Wild Yam):**

البطاطا البرية تساعد على تخفيف آلام التقلصات لدى مريض التردب وتساعد على العمل كمضادة للالتهابات وتلطف الجهاز الهضمي.

**البابونج (Camomile):**

تضاف ملعقتان من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي ويحلي بالسكر النبات ويشرب قدر الإمكان خلال ساعات النهار فهو ملطف ومضاد للالتهابات التردب.

**الغبيراء (Slypenyelm):**

يؤخذ لحاء هذا النبات ويسحق بعد تجفيفه ثم يسف أو يغلي في الماء أو اللبن ويشرب، فهو لحاء ليفي يحتوي على عدد من الملطفات والمليينات ومضادات التقلص.

## التفاح (Apple):

التفاح منظم لحركة الأمعاء وهو مفيد في حالات التردب ففسي لحظطات الإمساك يعمل كملين، وفي حالات الإسهال التي تتم عند الالتهاب الرديبي يعمل كمانع للإسهال.

## الرمان (Pomegrante):

يجفف قشر الرمان ولحاء الثمرة الداخلي، ويطحن ويخلط بالمسل النحل لتكوين عجينة يؤخذ منها صباحًا ومساءً مع شرب الكثير من الماء.

## القرع (اليقطين):

يسلق القرع الغني بالألياف في الماء أو الحليب ويحلي بعسل النحل ويؤكل منه قدر الإمكان.  
وصفات عشبية:

- مقدار من النعناع الفلفلي ومثاله من الناردين والزعرور البري، مع ثمرتين من البطاطا وثمرتين من البرقوق أو التفاح أو الأناناس.
- شيح البابونج مع النعناع والزنجبيل.



## التهاب القولون (Colitis)

تعريف:

هو التهاب بالأمعاء الغليظة في أي جزء من أجزائها (القولون الصاعد - القولون المستعرض - القولون النازل - المستقيم) وهذا الالتهاب يسبب إسهالاً مزمنًا، ويكون الإسهال مصحوباً بالدماء ومحتويًا على المخاط، وقد يصحب هذا الالتهاب مغص أو حمي أو شعور بالغثيان، وقد تكون أسباب التهاب القولون عدوي بكتيرية أو فيروسية أو الإفراط في تناول المضادات الحيوية.

للقاية:

خلال فترة الإسهال في التهاب القولون تجنب الفواكه النيئة والخضراوات غير الناضجة وابتعد عن الألبان.

العلاج

بذر قطونا (بذر البرغوث) (Psyllium):

من المليينات القوية ويشبه في ذلك عقار الميتانيوسيل (Metanyocel) ولكنه في حالة التهاب القولون يعمل على امتصاص السوائل من القناة الهضمية وتكون كتلة حجمية من البراز كما أنه يمنع الالتهاب.

البابونج (Camomile):

يصنع شاي عشبي من شبح البابونج ويشرب عدة مرات خلال فترات النهار وقبل النوم.

**الثوم (Garlic):**

مهما كانت أسباب التهاب القولون فإن الثوم كمضاد ميكروبي يقوم بعلمه تجاه الميكروب سواء كانت بكتريا أو فيروسا كما أنه مطهر قوي.

**الناردين (Valerian):**

يخفف الناردين تقلصات العضلات المساء في حالة الالتهابات، كما أن الناردين يساعد على علاج التوتر العصبي بتأثيره المهدئ مما يقلل من أعراض التهاب القولون.

**مجموعة أعشاب مفيدة:**

هناك الریحان والقرفة والحزامي وحشيشة الليمون وإكليل الجبل (حصى اللبان) والزعر والایلنج والنعناع وزهرة الربیع والألفية.



## القولون المتقرح

يطلق على هذا المرض المعوي الالتهابي أو الأمعاء الملتهبة وهو الالتهاب المزمن للأمعاء (Inflammatory Bowel) ومنه يطلق شديد التقرح يدعى كرون (Crohn) ويكون الإسهال فيه مزمناً ومدماً مع مغص بالبطن وإجهاد وفقدان للوزن وأحياناً تصاحبه الحمى.

### للوقاية:

يمكن الوقاية بالتخلص من الضغوط العصبية وتغيير نمط الأكل وزيادة الألياف بالطعام.

### العلاج

#### البصل (onion):

يعتبر قشر البصل أهم مادة لإنتاج الكيرستين (Quercetin) وهي المادة ذات التأثير المضاد للالتهاب في الأمعاء، ويمكن وضع البصلة كاملة بقشرها وطهيها جيداً ثم تنزع القشرة وتؤكل البصلة مع كامل حسائها.

#### الشاي (Tea):

يحتوي الشاي على التانين (Tanin) المادة القابضة، وهي تخفف أعراض اضطراب الجهاز الهضمي عن طريق تنظيم حركة الأمعاء وتكوين كتلة حجمية تضغط على جدار الأمعاء فتعمل على تحفيز الحركة الموجبة للأمعاء (Perstatic movement) مما يساعد على التبرز وخروج الفضلات وتنقية الأمعاء مما يسبب الالتهاب.

## أعشاب التانين (Tanin herbs):

وهي التي يتوفر فيها التانين مثل الشاي وهي الخروب والجوز وتوت العليق وعب الدب والمرمية (المرمية).

## الناردين (Valerian):

الناردين علاج له ميزة فوق أنه منظم للأمعاء هي أنه مهدئ؛ ولذلك يعالج التوتر العصبي المصاحب لالتهاب الأمعاء مما يجعل بالعلاج الناجح للسبب الرئيسي في المعى المقترح.

## بذر قطونا (بذرة البرغوث) (Qsyllium):

يسمي أيضاً خشيشة البرغوث، وهي تساعد الأمعاء على التبرز عن طريق امتصاص البذور للماء الذي في الأمعاء؛ وبذلك تنتفخ ويزداد حجمها ويتضاعف عدة مرات وبذلك تضيف كتلة للبراز فتعالج الإسهال المصاحب لتقرح القولون وبمرورها على جدار القناة الهضمية بتأثيرها الملطف تساعد على تهدئة القناة المعوية من التقلصات وآلامها.

ملحوظة: يجب شرب كمية كبيرة جداً من الماء معه.

## الأعشاب المساعدة:

كالبابونج والنعناع والزنجبيل والبطاطا البرية والبرقوق والتفاح والحلبة والعرق سوس واللبن المر.



## النزلة المعوية (Gastrointevitis)

تعريف:

النزلة المعوية تعني التهاباً بالأمعاء يصيب أساساً الأمعاء الدقيقة (Small intestine) ولكنه قد يمتد لأعلي ليصيب المعدة أو يمتد لأسفل ليصيب الأمعاء الغليظة، ومن أهم أعراضه النزلة المعوية المغص والتقلصات من ألم بالبطن وإسهال وفقدان الشهية وحمى مع الغثيان أو القيء وفي الحالات الشديدة يصبح الإسهال مدماً وأسباب النزلة المعوية كثيرة، ولكنه على رأسها العدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الطفيلية ووجود الديدان والتسمم الغذائي أو استعمال بعض الأدوية والمليينات والمضادات الحيوية التي تحول البكتريا الطبيعية التي تسكن القناة الهضمية إلى بكتريا شرسة تهاجم خلايا الجسم نفسه.

للوقاية:

الوقاية من النزلات المعوية خير من العلاج؛ لأنها ببساطة تتم عن طريق النظافة والحرص على محتويات الطعام.

مجموعة الأعشاب اللطيفة:

تؤخذ ملعقة من الينسون والكمون والكرابوية والشمر بمقادير متساوية، وتغلي جيداً في إناء مغطي ثم تحلي بالعسل، ويشرب منه قدر الحاجة.

ومن الأعشاب المتوفرة أيضاً هناك النعناع والزنجبيل والبابونج ومن الثمار الجزر والقرع والتفاح والأناناس.



## درن الأمعاء

## (Intestinal tuber culosis)

درن الأمعاء جزء من مرض السل وهو مرض الجهاز التنفسي أساساً، وينتقل من الرتتين إلى الأمعاء عن طريق الدم، أو يأتي مباشرة للأمعاء عن طريق شرب اللبن الملوث بالميكروب وتشمل أعراضه الإمساك أو الإسهال والمأ شديداً بالبطن وهو ألم عشوائي يشمل البطن كله مع التزيف المعوي وانهزال والأنيميا وحالة الضعف العام.

## العلاج

## الشاي (Tea):

يؤخذ الشاي أو الخروب أو عنب الديب كمواد قابضة تساعد الأمعاء على حركتها ومقاومة انسدادها أو توقفها.

## زيت السمسم (Seasem oil)

لعلاج الإمساك في حالة وجود إمساك مع الدرن

## الغافث Agrimany:

وذلك لتنظيم حركة الأمعاء وعلاج حالات الإسهال المزمن الذي قد يصاحب بعض مرضي درن الأمعاء.

## شيع البابونج (Camomile):

مطهر للأمعاء ومسكن لآلام التقلصات المصاحبة للمرض ويمكن الإكثار من أكل الرديكية والثوم والبصل والحبة السوداء والعسل.



## الشرح

### البواسير (Piles) (Hemorrhoids)

البواسير عبارة عن أوردة متضخمة في منطقة أسفل المستقيم وداخل حول فتحة الشرج، الضغط الزائد (مثل التعنية أثناء التبرز) أو الكحة المزمنة والغذاء غير المناسب والإمساك المزمن والحمل والوراثة كلها عوامل تزيد الفرص للإصابة بالبواسير، وهناك نوعان من البواسير: البواسير الداخلية والتي يصحبها دماء بالبراز، والبواسير الخارجية وهي التي تسبب الألم شديداً خاصة إذا أصيبت بالقرح أو عند الاحتكاك وتحدث نتيجة لتجلط دموي أسفل الجلد المحيط بالشرج.

للوقاية:

زيادة كمية الألياف والسوائل وتجنب التعنية مع علاج الإمساك المزمن والامتناع عن التدخين.

العلاج:

#### زيت اللافندر (Lavender):

يدلك النسيج المتهيج برقة بطبقة خفيفة من زيت اللافندر مع عدم الضغط أو الاحتكاك.

#### النعناع الفلفلي (Peppermint):

تصنع لبخة من الأوراق الخضراء للنعناع، وتخلط مع قليل من الملح، وتضمّد بها البواسير فإنها تسكن آلامها، وتشفى جراحها، وتستمر بذلك حتى تزول.



يشرب مشروب عرق السوس اللذيذ أو تستخدم خلاصة أوراقه أو جذوره لعمل عجينة مع عسل النحل.

### الزنجبيل (Ginger):

يحتوي الزنجبيل على عدة مواد تحمي الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الزنجيبان (Zingibian) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات، وهذه الأنزيمات لها أثر مضاد للالتهابات وتقوي المناعة الطبيعية، وهو بذلك له فائدة عظيمة في علاج التهابات الكبد والمحافظة عليه.

### الشاي (Tea):

الشاي فعال طبيًا في علاج التهاب الكبد الحاد، الشاي قابض مما يساعد على طرد البكتيريا أو الميكروب المتسبب في التهاب الكبد. كما يحتوي على مادة الثيوبرومين (Thieopromin) ومادة الكاتكينات (Catechins) واللوتين تعملان على الوقاية وعلاج تلف الخلايا.

### الزعر (Thyme):

يحتوي على عدة مواد كيميائية مضادة لشيخوخة الخلايا، فهي تجدد شباب خلايا الكبد وتعيد نشاطها بما يحتويه من مضادات للأكسدة، كما يحتوي الزعر على كمية كبيرة من الثيمول (Thymal) وهو مطهر فعال.

### الثوم (Garlic):

الثوم مطهر ومصنف للدم كما أنه مضاد بكتيري وفيروسي؛ وبذلك يضاد عمل الفيروسات التي تتجج الالتهاب الكبدي، يمكن ابتلاع فصوص الثوم بعد تقطيعها أو فرمها مع العسل وعمل عجينة، يؤخذ منها ملعقة مع كل وجبة.

## الزيتون (Olive):

زيت الزيتون من الزيوت الأحادية غير المشبعة، وهذا من أكثر ما يريح الكبد، ويضبط خلاياه ولا يرهق عمله، ولذلك يمكن أكل الزيتون نفسه أو استخدام ملعقة زيت صغيرة على الطعام المفضل بدلاً من الزيوت الأخرى.

## الجنسنج (Ginseng):

يعد العشابون الجنسنج ينبوع حياة، فهو منشط رائع وهو يعيد شباب الخلايا، ويعالج استهلاك وإنهاك خلايا الجسم المختلفة ومنها خلايا الكبد، وهو يستخدم لكل الأمراض المزمنة وهو يستخدم أيضاً في فترات النقاهة؛ لأنه يحسن من أداء الوظائف الخلوية، وهو منشط الجهاز المناعي، ملعقة صغيرة من العشب على كوب مغلي على الريق أو قبل النوم يمكن أن تفعل الكثير للكبد بفضل الله.

## الفراسيون (Horehound):

يستخدم الفراسيون بأوراقه الجافة في حماية الكبد وعلاج التهاباته أو الوقاية منها عند الأشخاص المتوقع حدوث التهاب كبدي معهم يمكن عمل مشروب من أوراق الفراسيون يحلي بعرق السوس أو عسل النحل.

## وصفات عشبية:

- يقطع فص ثوم على ملعقة عسل نحل وملعقة مطحونة من الحبة السوداء وتؤخذ على الريق وقبل النوم.
- تناول الزعتر بالجينة البيضاء وزيت الزيتون مع العسل.
- شرب فنجان من عسل النحل على ملعقة حبة سوداء مطحونة على الريق مع بعض التمر أو البلح الرطب.



## تليف الكبد (Liver Cirrhosis)

تعريف:

تليف الكبد مرض مزمن يصاب فيه الكبد باحتقان وتشوه وندبات؛ مما يؤدي إلى فقدان الكبد لوظائفه الطبيعية، ومن العلامات المبكرة على تليف الكبد، الشعور بالإعياء وضعف الشهية والغثيان وتضخم الكبد واحمرار راحتي اليدين، ثم تظهر المرحلة التالية وفيها يتلون الكبد باللون الأصفر الداكن، وتتجمع السوائل داخل البطن والساقين مع تضخم الطحال وسقوط الشعر والإسهال ومن أسباب تليف الكبد: شرب الكحوليات والالتهاب الفيروسي والتعرض للكيموإبيات السامة وسوء العادات الغذائية.

العلاج

### الكعيب (Milk Thistle):

توجد مادة السليمارين (Silymarin) بوفرة في الكعيب وهي المادة التي تستخدم في حماية الكبد من المواد السامة والشوارد المدمرة، ومن الالتهابات التي تسبب تليف الكبد، كما تحسن هذه المادة من وظائف الكبد، وقد ثبت بالدراسة والتجارب أن نبات الكعيب يعيد تكوين خلايا الكبد التي تليفت أو دمرت تصحن البذور وتشرب كالحقوة أو توضع الأوراق الطازجة مثل الخضراوات كالسلطة أو تطبخ بالتبخير.

### الحلبة (Fenugreek):

الحلبة تحتوي على الألياف النباتية والهلام اللازم لوقاية الكبد من التليف والالتهاب وسائر المشاكل التي تؤدي إلى تلفه الحلبة غنية بالكولين والبيتا كاروتين ومضادات الأكسدة.

### الثوم (Ganlic):

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسى واسع المجال، كما أنه به مادة الأليسين (Allicin) وهي مادة لها دور كبير في الوقاية من الالتهابات وعلاجها، كما أن الثوم به عدة مركبات تحمي جدران الخلايا الكبدية من التآكل.

### عرق السوس (Licorice):

يعمل الجليسريزين المركب الفعال في عرق السوس على حماية خلايا الكبد من المدمرات الكيميائية وأعراض الكحول. تستخدم جذوره كمستحلب أو مسحوق عشبي.

### وصفات عشبية:

- يطحن الزعتر ويضاف إليه زيت الزيتون وتؤكل به الوجبات.
- تعجن الحلبة مع الزعتر في نصف كوب عسل نحل ويؤكل على الريق يومياً.
- يضاف فص ثوم مفروم على جزرة مهروسة وملعقة مطحونة من الحبة السوداء إلى فنجان عسل ويؤخذ ثلاث مرات يومياً.
- تسف الحبة السوداء مع عسل النحل ويشرب بعدها كوب حليب أو كوب عصير الرمان أو شراب حب الغار يومياً.



## الحصى المرارية (Gall stone)

تعريف:

هي كتل دائرية من مادة صلبة تتكون داخل الحويصلة المرارية، وسببها اضطراب في التركيب الكيميائي للعصارة الصفراوية ناتج عن زيادة نسبة الكوليسترول في العصارة الصفراوية، وقد لا ينتج عنها أعراض مطلقاً، وقد يحدث معها عسر هضم وقيء وألم بالجانب الأيمن بالبطن.

للوقاية:

المحافظة على الوزن الطبيعي وتقليل نسبة الكوليسترول في الطعام مع تقليل السكريات الأحادية والدهون وتناول المزيد من الألياف.

العلاج التقليدي:

تذوب بعض الحصى بالعقاقير أو تفتت بالموجات الصوتية التصادمية والبعض يحتاج إلى الاستئصال بالجراحة.

العلاج

الكركم (Turmeric):

مادة الكركمين (Curcumin) هي المادة الفعالة في عشب الكركم، وهي تزيد من ذوبان السائل المراري؛ وبالتالي تمنع تكوين حصى المرارة، كما أنها تساعد على إذابة الحصوات المتكونة فعلاً ومعادلة تأثيرها لتخرج عبر الجهاز الهضمي أو في البول من خلال الدم، يستخدم الكركم على الطعام مثل التوابل أو يشرب مشروباً. (يحضر بإضافة ملعقتين من مطحون الجذور إلى كوب ماء مغلي) ويشرب صباحاً ومساءً.

## الكعيب (Milk thistle):

الكعيب به مادة السليمارين (Silymarin) وهي مادة تمنع تكوين حصى المرارة، وتخفف السائل المراري عن طريق زيادة معدلات ذوبانه؛ وبالتالي تمنع تكوين الحصى فهي تمنع تكوين الحصى بطريقتين.

## العود الذهبي (Golden rod):

يحتوى على مركب الليوكاربوسايد (Leocarposide) وهو مركب مدر للبول، ومذيب للسائل المراري، وهو بذلك فعال في علاج حصى الكلي والمرارة، يصنع المشروب العشبي للعود الذهبي بإضافة خمس ملاعق من الزهور المجففة والأوراق الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا.

## الفراولة (Strawberry):

تقطع أوراق الفراولة الخضراء وتفرم وتغلي في الماء وتصفى، ويضاف على الماء طحين الحبة السوداء (قدر ثلاث ملاعق على كوبين من الماء ويحلي بعسل النحل) ويشرب على الريق.

## الليمون (Lemon):

تؤخذ ثمار الليمون مع أوراق وتضرب جميعها في الخلاط (الليمون بكامل قشره وبذوره) وتحلي بعسل النحل أو عصير الأناناس ويشرب كوب على الريق وكوب قبل النوم.



## الصفراء (Jaundice)

### تعريف:

الصفراء أو اليرقات حالة يتسبب فيها أي من الأمراض التي تصيب الكبد أو القناة المرارية التي تؤدي إلى تراكم الصبغة الصفراوية داخل الدم، ويسبب هذا التراكم ترسب الصبغة الصفراوية داخل الجلد والأغشية المخاطية مما يعطي الجلد وبياض العين لوناً أصفر، وقد تكون الصفراء بمثابة إشارة إلى وجود انسداد يقف في وجه السريان الطبيعي للعصارة الصفراوية القادمة من الكبد إلى القناة المعوية عبر القناة المرارية، ونتيجة لذلك تعود العصارة الصفراوية لتدخل تيار الدم، وإذا كانت الصفراء بسبب انسداد قناة المرارة يصبح البول داكناً والبراز فاتح اللون، مع حكة جلدية وحمى.

هناك صفراء الأطفال خاصة حديثي الولادة وعادة ما تشفى خلال يومين مع التعرض لأشعة الشمس.

### للوقاية:

إراحة الكبد من الإجهاز الزائد الذي يحدث نتيجة الدهون والبروتينات مع الإكثار من الألياف النباتية.

### العلاج:

#### الكعيب (Milk thistle):

المواد المستخلصة من بذور أو أوراق أو زهور هذا العشب لها قدرة فعالة في علاج الصفراء والتخلص من آثارها الضارة. يحتوي الكعيب على مادة السليمارين Silymarin الفعالة في علاج خلايا الكبد وحمايته وتخليصها من السموم.

**التمر الهندي (Tamarind)**

يستخدم لحم هذه الثمار في عمل مشروب مفيد جداً في حالة اليرقان أياً كان سببه وأياً كان مصدره أو نوعه.

**الشيساندرا (Schisandra):**

خلاصة عشب الشيساندرا تستخدم مع الكعيب أو مع الجزر أو مع عرق السوس لعلاج مشاكل الكبد ومنها الصفراء.

**الكركم (Turmeric):**

يحتل شهرة واسعة في مجال علاج الحالات المتعلقة بالكبد والصفراء بصفة خاصة، تستخدم جذور الكركم (الصفراء في عمل مشروب عشبي يحمي الجسم من مشاكل الصفراء).

**الكرنب (Cabbage):**

يعصر الكرنب (بفرم أوراقه ووضعها على شاش أو قماش نظيف ثم تصفي) يضاف إلى نقيع التمر، ويشرب منه كوب صباحاً وكوب مساءً.

**البابونج (Camomile):**

ضع ملعقة من عشب البابونج الجاف على كوب ماء مغلي، وانتظر حتى يبرد ثم يحلي بعسل النحل، ويشرب على الريق وقبل النوم.

**الفراولة (Strawberry):**

تغلي أوراق الفراولة مع حبوب الحبة السوداء، توضع عليها قطرات من عصير الليمون وتحلي بعسل النحل أو عرق السوس، ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يومياً.

## البنكرياس

## داء السكر (Diabetes mellitus)

لا يوجد سبب معروف لمرض السكر، وإنما تنتج أعراضه ومضاعفاته من وجود كميات عالية بشكل غير طبيعي من الجلوكوز بالدم، وعوامل الخطر تتمثل في السمنة والتقدم في العمر والتاريخ العائلي الوراثي، ومن الأعراض التي يبدأ منها المرض تغير القدرة على الإبصار وفقدان الوزن والإرهاق الشديد والتبول المتكرر وبكميات كبيرة مع الإحساس بالعطش وتكرار العدوى والإحساس بالحرقة في الأيدي والأقدام، وهناك نوعان من مرض السكر، النوع الأول (المعتمد على الأنسولين) والنوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين) في النوع الأول (insulin dependant DM) يتحكم المصابون في مستوى السكر عن طريق حقن أنفسهم بحقن الأنسولين، نتيجة لأن البنكرياس لا يفرز الأنسولين.

أما في النوع الثاني (Nan Insulin dependant DM) فيتج البنكرياس لديهم الأنسولين لكن خلايا الجسم لا تستجيب له بشكل صحيح، ومرض السكر على ذلك يحدث إما بسبب توقف البنكرياس عن إنتاج هرمون الأنسولين، وإما لأن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين والجلوكوز الذي هو وقود الجسم الرئيسي لا يمكنه دخول الخلايا وأداء وظيفته بدون الأنسولين؛ وبالتالي يتراكم السكر في تيار الدم، ويخرج مع البول مسبباً البول السكري مما يزيد من تركيز البول، فيؤدي ذلك إلى سحب كميات منه مما يؤدي إلى كثرة التبول الذي يعوضه الجسم بالإحساس بالعطش، ويسبب مرض السكر ضيق

الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم مما يؤدي إلى الإضرار بالدورة الدموية وهذا ينتج عنه أمراض الكلبي ومشاكل في العين والقدم وصعوبة التئام الجروح والالتهابات الطرفية.

للقاية:

المحافظة على الوزن الطبيعي - التمرينات الرياضية - برنامج غذائي منتظم - البعد عن الضغوط العصبية والتوتر والقلق.

النوع الثاني يعالج بمركبات تنشط إفراز الأنسولين مثل السلفونيل يوريا (Sulfonyl Urea).

العلاج:

الحلبة (Fenugreek):

تستخدم الحلبة على نطاق واسع وفي مختلف أنحاء العالم في علاج السكر كعلاج تكميلي، وتدخل في كثير من الأدوية التي تعالج السكر تحتوي الحلبة على ستة مركبات يمكنها المساعدة على تنظيم مستويات السكر بالدم، نصف وزن بذرة الحلبة عبارة عن هلام نباتي ذائب وبذلك فهي تعمل على زيادة مستوى الكوليسترول على الكثافة (HDL) المفيد وتعمل في الوقت نفسه على تقليل مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) الرديء، وبذلك فهي على المدى البعيد تحمي مريض السكر من أمراض القلب وأمراض الأدوية الدموية المصاحبة له.

البصل (Onion):

للبصل تاريخ شعبي وموروث فولكلوري قديم في علاج مرض السكر

وكغذاء مصاحب وتكميلي تحتوي قشور البصل على مادة الكيرستين (Quercetin) التي تساعد على خفض نسبة السكر بالدم، كما أنها تعمل على تقوية الشعيرات الدموية الرقيقة؛ وبذلك تمنع اعتلال الشبكية المصاحب لمرض السكر في مراحله المتأخرة، ويحتوي البصل على مادة جلوكونين التي لها ما للأتسولين من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.

يمكن طهي البصل كاملاً حتى يصبح كالهلام ثم يصفى الحساء ويشرب، ويمكن استخدام زيت البصل بإضافة القليل منه على مشروب الحلبة وشربه صباحاً على الريق.

#### الفول (Beans):

غلي حبوب الفول (الفول النابت) وأكلها بالقشور مفيد جداً في تنظيم نسبة سكر الدم، وجدت الدراسات أن الفول يقلل من نسبة السكر بعد الوجبات ويؤخر انخفاض السكر فترات طويلة؛ وبالتالي يساعد على وجود معدلات السكر في معدلاتها الطبيعية لأطول فترة ممكنة، يمكن طهي الفول بالبصل والثوم مع إضافة القرفة والقرنفل.

#### الشاي (Tea):

أكدت الدراسات العلمية أن الشاي له تأثير مضاد لارتفاع السكر، وتستخدم مستخلصات الشاي الأسود في المحافظة على نسب السكر في معدلاتها القريبة من الطبيعية، يشرب الشاي بالطبع بدون سكر للحصول على فائدته.

**الغار (Bay):**

أوراق الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الأنسولين بشكل أكثر فعالية، كما أن أوراق الغار المغلية تقلل من نسبة السكر بالدم يمكن غلي قدر ثلاث ملاعق صغيرة في كوب ماء وشربها ثلاث مرات يومياً (يمكن إضافة قطرات من عصير الليمون أو القرفة لزيادة الفعالية).

**الجورمار (Gurmar):**

يعزز الجورمار من إنتاج الأنسولين الطبيعي في الجسم، بتنشيطه للبنكرياس، وهناك بعض الأبحاث الحديثة التي أثبتت أن الجورمار يزيد من عدد خلايا جزر لانجرهانز وهي الخلايا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في البنكرياس، كما أنه يزيد من فعالية الخلايا الموجودة فعلاً وهو منظم مستوى السكر بالدم لفترات طويلة تصل في بعض الدراسات إلى اليوم كله من خلال استعمال مشروب أوراقه العشبية مرة واحدة يومياً.

**الخطمي (Marsh mellow):**

يحتوي الخطمي على محتوى مرتفع من الألياف النباتية القابلة للذوبان والتي تسمى البكتين (Pectin)، وهو بذلك يحافظ على انخفاض مستوى السكر بالدم وطريقته هي نقع الجذور اللينة لهذا العشب في الماء المغلي طوال الليل ثم شربه على الريق صباحاً.

**اليقطين المر (Bitter gourd):**

يعرف هذا النبات باسم (الكمثري الشافية) أو البلسم وقد لفت هذا العشب نظر الباحثين وانتباههم بقدرته الفعالة في تنظيم سكر الدم، فقد أكدت

الدراسات أن هذا النبات يمكنه التحكم في مستوى الدم، يمكن تناول خمس ملاعق من مستخلص العشب يوميًا أو أكل النبات نفسه مع الوجبات، كما يمكن ضرب الحبات في الخلاط وتناول العصير الناتج منه وتناوله مرة في اليوم.

وصفات عشبية لعلاج السكر:

- يعجن عسل النحل الطبيعي (يفضل العسل الجبلي أو عسل أوراق السدر (النبق) في الراوند قدر 250 جرامًا من كل منهما (ربع كيلو) ويضاف ملعقة حبة سوداء ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًا ويمضغ بعده مستكة تركي.
- تؤخذ حلبة مطحونة ناعمة قدر فنجان وحبّة سوداء قدر فنجان وراون قدر فنجان وترمس مطحون قدر فنجان وقشر رمان قدر فنجان وطحين نوي المشمش قدر فنجان، يطحن الجميع طحنًا جيدًا، وتؤخذ ملعقة على الريق مع شرب فنجان من عصير الكرنب.
- يؤخذ زيت الزيتون قدر نصف لتر ويضاف إليه قشر الثوم ويطبخ على نار هادئة لمدة ساعة ثم يصفى ويعبأ في قارورة يدهن بها الجلد صباحًا ومساءً.
- تؤخذ 100 جرام من كل من الحبة السوداء والشعير والقمح واللبان الذكر ويغلي الجميع في قدر لتر ماء ويصفى ويشرب منه قدر كوب يوميًا لمدة أسبوعين.
- يؤخذ طحين الترمس قدر فنجان ومثله من كل من حصى البان (إكليل الجبل) وورق الغار ويطحن الجميع ويسف قدر ملعقة على الريق ويشرب بعده مشروب تمر هندي بدون سكر.

## الصفصاف (Willow):

تنقع الأوراق الخضراء في ماء مغلي من الليل حتى الصباح وتشرب قدر كوب صباحاً ومجلى بالتمر هندي.

الرمان:

يجفف قشر الرمان ثم يطحن ويؤخذ قدر ملعقة على كوب لبن زبادي مساءً وملعقة على ملعقة عسل نحل صباحاً.

## السرو (Lifetree):

تؤخذ حبوب السرو الصغير (تسمى شجرة المياه) وتجفف في الظل وتطحن ويُسف قدر ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع شرب كمية وافرة من الماء.

## الشيح (Shih):

ينقع الشيح في ماء لمدة ساعة ثم يغلي ويصفي، ويشرب منه صباحاً ومساءً بعد أن يجلي بالتمر هندي.

الفاصوليا:

تغلي أوراق وقشور الفاصوليا الخضراء بدون الحبوب غلياً جيداً مع أوراق الصفصاف ويصفي المغلي ويشرب منه كوب على الريق وكوب قبل النوم.

## القرنفل (Clove):

يؤخذ قدر فنجان من القرنفل المطحون، وتضاف إليه الحلبة الناعمة وتسف ملعقة صباحاً أو مساءً مع شرب كمية كبيرة من الماء.



## حصى الكلي Kidney stones

### تعريف:

حصى الكلي عبارة عن مادة صلبة تتكون داخل الكلي، وقد تظل محشورة داخل الكلية أو تمر منها إلى الحالب أو المثانة وأخيراً قناة مجرى البول لتخرج من الجسم، والسبب في تكون حصى الكلي هو التراكم المتزايد لبلورات بعض الأملاح المعدنية داخل الكلية، ومن أعراضها وجود ألم مبرح أسفل الظهر ومغص بالبطن وعدوى القناة البولية وحى وحرقة مصاحبة للتبول مع احتمال نزول دماء مع البول.

وهناك مواد معينة تكون الحصى، فهناك أكسالات الكالسيوم (Calcium Oxalate) أو فوسفات الكالسيوم (Calcium phosphate) أو مغنسيوم أمونيوم فوسفات (Magnesium Ammonium Phosphate) أو حمض البولييك (Uric acid) أو السيستين (Cystine) وتتركز هذه المواد في البول بشدة إلى أن ترسب ككتل صلبة، ومن الأغذية الغنية بأطعمة الأكسالات القهوة والشاي والسبانخ والطماطم والرجلة.

### للوقاية:

تجنب الأطعمة التي تسبب الأملاح، شرب الكثير من الماء مع محاولة تكرار التبول.

### العلاج

بقلة الخطاطيف (Celandine):

تحتوي بقلة الخطاطيف على مادة الكيليدونين (Chelidone) وهي مادة

تقوم بتلطيف العضلات اللاإرادية في الحوالب، وتساعد على مرور الحصوات والتخلص منها.

### النعناع الفلفلي (Peppermint):

يستعمل مشروب الأوراق الجافة للنعناع الفلفلي في عدم تركيز البول وبالتالي عدم تكون الحصوات.

### ذنب الخيل (Horsetail):

يستعمل هذا النبات للصحة العامة للجهاز البولي كله، ولذلك فإنه مفيد في علاج الحصى الكلوية، يعمل هذا العشب كمدر للبول وإدرار البول بكثرة يحمي الكلبي من تكوين الحصوات.

### الزنجبيل (Ginger):

تصنع ضمادات ساخنة من الزنجبيل، تغلي أوراق الزنجبيل أو الجذور الجافة في ماء قليل ويترك على النار حتى يتبخر الماء تقريباً، وتلف النواتج في شاش وتوضع على الجلد في المنطقة المؤلمة (والتي غالباً ما تكون هي مكان الألم في الكلبي أو الحالب أثناء اعتراض الحصى أو الحصى لمسيرة البول) تعمل هذه الضمادات على تهيج الجزء السطحي للجلد، مما يؤدي إلى تخفيف الألم العميق الناتج عن الحصوة في الحوالب أو الكلبي أو المثانة.

### النجيل (Couchgrass):

هذا العشب يحول دون حدوث حصى الكلبي، ويعالج الاضطرابات التي تصنعها الحصى بمجرد البول من طريق تهيئة العضلات اللاإرادية في الاسترخاء لعدم الشعور بالألم، للعشب جزء بارز فوق الأرض وجزء في

الأرض تقطع الأجزاء الموجودة تحت الأرض ثم تنقع لمدة ربع ساعة في ماء مغلي، ويشرب منها كل 6 ساعات كوب حتى تنزل الحصوات وتذهب آلامها.

#### الكعيب (Milk Thistle):

الكعيب غني بمادة السليمارين (silymarin) وهو مركب يوفر الحماية للمسالك، ويخفف من فرصة تكوين الحصى في مجرى البول أو في الحوض الكلوي، ويشرب منقوع جذور أو أوراق الكعيب بعد على قدر ملعقة في كوب ماء ويشرب مقدار ثلاثة أكواب يوميًا.

#### القراص الشائك (Stinging nettle):

شرب عدة أكواب من مشروب القراص العشبي يوميًا يعمل على الوقاية من حصى الكلي وعلاجها، ينقع ملعقة من العشب الجاف في الماء البارد لمدة ربع ساعة ثم اغلها لمدة ربع ساعة أخرى في قدر كويين من الماء لتنتج كوبًا واحدًا، يوضع قدر ملعقة صغيرة من الخل أو عصير الليمون ويشرب صباحًا ومساءً.

#### الكركم (Turmeric):

يحتوي الكركم على مادة الكركمية (Curcumin) وهي مركب مفيد في التأثير على حصى الكلي والمرارة يمكن استخدام الكركم كتابل يوضع على الأطعمة المختلفة أو عمل مشروب عشبي من جذوره الصفراء أو أوراقه الخضراء، تغلي ملعقة من مسحوق الجذور أو الأوراق في كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

**العود الذهبي (Golden rod):**

يحتوي العود الذهبي على مركب الليوكاربوسايد (Leiocarposide) وهو مدر فعال للبول، ويساعد الجسم على إدرار الماء الزائد، فكما أن هذا العشب يعالج الالتهابات الحادة والمزمنة في الكلي لتأثيره على خلايا الكلي فإنه أيضاً يمنع تكوين الحصوات بها، فهو وقاية وعلاج، الأفضل في عشب العود الذهبي استخدام زهوره المجففة. يمكن عمل مشروب عشبي قلوي من خمس ملاعق صغيرة على كوب واحد من ماء سبق غليه، مشروب قدر ثلاثة أكواب يومياً ويفضل تحليته بعسل النحل أو سكر النبات.

**الكاشم (Lovage):**

الكاشم من المواد المدرة للبول، وهو لذلك يستخدم على نطاق واسع في علاج الحصوات التي تعيق حركة البول أو تعمل على تركيزه، ضع ثلاث ملاعق صغيرة من العشب المجفف لكل كوب ماء مغلي، ويشرب مرة واحدة يومياً.

**شاي جاوا (Java Tea):**

أوراق شاي جاوا مشهورة في علاج حصى الكلي، يساعد شاي جاوا على استرخاء عضلات الحوالب مما يساعد على مرور الحصوات الصغيرة خلالها إلى المثانة ومنها إلى قناة مجرى البول لخارج الجسم، وبطريقة فتح الحالبين تدر البول، تستخدم خمس ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي وتشرب صباحاً.

**البقدونس (Parsley):**

البقدونس من المواد المدرة للبول وهو بذلك يمنع تركيز الأملاح لتكون

حصى الكلى، أو يساعد على طرد الحصى الصعبة عبر المسالك البولية، يمكن مضغ الأوراق أو الأعواد الخضراء أو إضافتها للسلطة أو الحساء المفضل، كما يمكن أيضاً غلي الجذور المجففة قدر ملعقة من الجذور المجففة على نصف كوب ماء مغلي، واشربها صباحاً ومساءً.

#### رعي الحمام (Vervena):

يحتوي على مركب حمض الروزمارنيك (Rosmarinic) الذي يؤثر على مستويات الهرمون المحفز لهرمون الغدة الدرقية مما يجعله مدرّاً للبول ويمنع تكوين الحصى، تستخدم مستخلصات هذا العشب للوقاية والعلاج.

#### البلح (Date):

يؤخذ نوى التمر وتحمص جيداً ثم تطحن كالبن وتعجن في عسل النحل، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة على الريق مع شرب كمية وافرة من عصير القصب.

#### الذرة (Corn):

تغلي شواش الذرة غلياً جيداً ثم تحلي بسكر النبات أو عسل النحل الاستيفيا يمكن أن يحلي بالسكر العادي ثم يؤخذ منها كوب قبل الأكل وبعده ثلاث مرات يومياً بمعدل ستة أكواب.

#### حلف بر (Halfa):

يغلي عشب الحلف بر غلياً تاماً (لمدة ربع ساعة) ويشرب منه قدر كوب صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم (يمكن تحليته أيضاً بالعسل).

#### الشعير:

يغلي الشعير جيداً ثم يصفى ماء الشعير، وتوضع عليه ملعقة عصير

الليمون على كل كوب ويحلي بالعسل ويشرب منه كوبان حساء (قبل النوم) وكوب صباحاً مع الإكثار من أكل أوراق البقدونس أو أعواده الخضراء.

### العنب (grape):

يشرب عصير العنب الطازج (تضرب حبات العنب في الخلاط وتصفى) وتضاف عليها قطرات من عصير الليمون، وتشرب قدر نصف لتر منه مساءً قبل النوم.

### القصب:

عصير القصب مدر جيد للبول، كما أنه يمنع تركيز الأملاح، وبذلك فهو يقي من تكون الحصوات أو طرد الحصوات الموجودة فعلاً في المسالك البولية. زيتون إسرائيل:

يؤخذ الزيتون الإسرائيلي (حجر صهيون)، ويطحن، ويؤخذ قدر نصف ملعقة تذاب في كوب ليمونادة، ويشرب على الريق وقبل النوم (بحيث لا تزيد المدة على أسبوعين).

### وصفات لتفتيت حصى الكلي:

- يؤخذ قشر البيض ويطحن ويعصر عليه الليمون ويحلي بالعسل الأبيض أو عصير القصب ويشرب على الريق.
- يطحن نوى التمر ويضاف عليه مطحون زهر نبات القيصوم، ويؤخذ مع كمية وافرة من ماء الشعير ومغلي الحلف بر.
- الإكثار من تناول الفواكه كالتفاح، والخوخ وبعض الحبوب كاللوز والسوداني.

وبعض الثمار كالثوم وبقلة الملك والخبيزة وبعض الأعشاب كالأفستين والبابونج والشمر والعرعر والزعرتر.

### الديدان

الديدان هي كائنات طفيلية تهاجم القناة المعوية للإنسان، ومنها الديدان المغلطة والديدان الدبوسية والديدان الحلفية والمدورة والديدان السوطية والديدان الشريطية.

### العلاج

#### الزنجبيل Ginger:

إن جذور الزنجبيل ذات الرائحة النفاذة فعالة جداً في القضاء على الديدان، كما أن خلاصة الزنجبيل توقف حياة يرقات الديدان خلال 4 ساعات وتقضي على الديدان البالغة في خلال أقل من يوم.

#### القرع Pumpkin:

تشل بذور نبات القرع حركة الديدان المعوية مما يجعلها لا حركة لها، وبذلك يسهل طردها خارج الجهاز الهضمي كلها، وكثيراً ما تستخدم بذور القرع مع أوراق الزنجبيل.

#### الشيح Warmseed:

يقضي الشيح على كل الديدان، فهو مقاوم واسع المجال لتلك الديدان التي تقتحم جهاز الإنسان الهضمي، والشيح يضاف إلى أنواع الحساء في الحالات العادية، أما في الحالات المزمنة فيتم صنع مشروب مركز من مستخلصه أو يتم استخدام زيت الشيح نفسه.

ملحوظة: زيت الشيح قوي جداً، ويسبب تسمماً حتى في الجرعات الصغيرة فيجب الاقتصاد على شراب الشيح.

### الثوم (Garlic):

يستخدم الثوم بنجاح فائق في طرد الديدان الدبوسية وفي العلاج من بعض الطفيليات المزمنة كالأميبا والجياريا، يمكن عصر 5 فصوص من الثوم في كوب من عصير الجزر وشربها على الريق وقبل الغداء وقبل العشاء.

### البيايا Papaya:

تمضغ بذور البيايا أو تبلع كالأقراص وهي تقضي على الديدان خاصة ذات الأحجام الكبيرة منها.

### الكركم Turmeric:

الكركم من التوابل اللذيذة، وهو مفيد في علاج (النيوماتودا) ويحتوي الكركم على عدة مركبات ذات نشاط مضاد للطفيليات والديدان، وهي من الأعشاب القوية القاتلة للديدان، يمكن أخذ الكركم كمسحوق ويمكن إضافته إلى الأكلات لأنه يعطي طعماً محبباً.

### القرنفل Clove:

يشرب الشاي العشبي للقرنفل للتخلص من الديدان وهو ذو فعالية ضد جميع أنواع الديدان المعوية المختلفة، إذ يحتوي على الأنزيمات المحللة للبروتين والتي تلعب الدور الرئيسي في القضاء على الديدان بالدخول إلى حامضها النووي وتدميره.

الضواكه طاردة الديدان:

الرمان والتين والأناناس والخبيزة تستعمل لطرد الديدان.

الترمس:

يؤخذ الترمس وهو جاف، ويطحن قدر فنجان ويعجن في كوب عسل النحل، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا لمدة ثلاث أيام فإنه يقتل الديدان ثم تؤخذ شربة خروع لتطرد ما قتل من الديدان.



## التهاب المفاصل (Arthritis)

تعريف:

التهاب المفاصل أو الالتهاب المفصلي عبارة عن حالة تصيب داخل المفصل أو العضلات أو حولهما، وهناك فئتان رئيستان من التهاب المفاصل:

1- الالتهاب المفصلي العظمي: كالتهاب الفقرات والالتهاب الروماتويدي والالتهابات في حالة مرضي الذئبة الحمراء والقرس والتهاب المفاصل التصليبي.

2- الالتهاب المفصلي الالتهابي: كالآلم العضلي الليفي والتهاب الأوتار والتهاب الكيس المفصلي.

ومن أهم أسباب التهاب المفاصل التمزق، والتقدم في السن، وخلل جهاز المناعة، وعوامل التعرية، ومن أعراضه ألم المفاصل والعضلات وتيبس المفاصل وتورمها، وقد تصاب المفاصل بالاحمرار، وتصبح دافئة، وقد يصاحب التهاب المفصل العظمي تشوه بالمفصل وحمى وفقدان بالوزن وإرهاق الجسد، أما في حالة الالتهاب الروماتويدي فقد يكون هناك التهاب في القلب أو الرئتين والعينين.

وجدير بالذكر أن هذا الالتهاب المفصلي يشمل العضلات والبطنات الغشائية للمفاصل والغضاريف، ويصيب أيا من المفاصل كالرسغ والكوع والكتف والقدم والكاحل والركبة والحوض.

وهذا المرض إذا أصاب الشباب فإنه يؤدي إلى مشاكل إعاقة النمو وإعاقة تطور الأعضاء مع التيبس والأنيميا والضعف العام لضعف الشهية وفقدان الوزن والعصبية.

أما إذا أصاب كبار السن فإنه يؤدي إلى الإحساس بالألم الشديد مع التورم وتيبس المفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل للتورم والتآكل الذي يصيب المفاصل والذي يصدر معه صوت صرير أو طقطقة عن حركة المفصل وتزيد آلام المفاصل مع الطقس البارد أو بعد النشاط الحركي أو عند ارتفاع درجة الحرارة.

#### للوقاية:

الوقاية عن طريق التدريبات التي تدعم المفاصل والعضلات مع المحافظة على الوزن الطبيعي والتخلص من البدانة.

#### العلاج:

يشمل استعمال الحرارة الرطبة أو الثلج مرتين يوميًا مع التدريبات.

#### الزنجبيل (Ginger):

يفيد في تخفيف الألم والتورم، تشرب جذور الزنجبيل كمشروب عشبي، أو استخدام الزنجبيل بكثرة على الطعام كتوابل، والزنجبيل يجد من تأكل المفاصل وهشاشة العظام.

#### الكرم (turmeric):

يحتوي على مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة كيميائية تعمل على حماية المفاصل ومنع تأكلها والحد من الالتهابات حول الغشاء المبطن للمفصل.

#### الأناناس (Pineapple):

تساعد مادة البروملين (Bromelain) الموجودة بالأناناس على الوقاية من التهابات المفاصل والعظام والعضلات، ولذا يكثر الرياضيون من تناول هذه

الفاكهة حلوة المذاق، كما أن الأناناس أيضاً يسهم في هضم الفيبرين وهو المركب الذي له دور في بعض التهابات المفاصل.

### الفلفل الأحمر (Red Peppr):

يحتوي الفلفل على مادة الكابسايسين (Capsaicin) وهي مادة مسكنة للألم، والفلفل الأحمر يسبب حرقاناً لاذعاً باللسان، ولكنه في حقيقة الأمر يعارض استقبال إحساس الألم في أي مكان آخر بالجسم، فإن مادة الكابسايسين تحث الجسم على إفراز الأندورفينات، وهي مواد كيميائية مسكنة تشبه المورفين كيميائياً ووظيفياً، كما يحتوي الفلفل على مواد شبيهة بالأسبرين تعرف بالساليسلات (Salicylates).

يضاف الفلفل الأحمر إلى عصير الطماطم، ويشرب بعد الوجبات، كما يمكن عمل كريم من الفلفل الأحمر بعجنه واستخدامه كلبخة موضعية مع الحرص ألا يصل إلى العينين والأغشية المخاطية كالأنف.

ملحوظة: قد يسبب حساسية لدى بعض الأشخاص، فاستخدامه على رقعة صغيرة من الجلد، إن سبب تهيجاً جلدياً فاقطع عنه.

### القراص الشائك (Stinging nettle):

تسلق الأوراق الطازجة وتؤكل، يحتوي نبات القراص الشائك على نسبة كبيرة من مادة البورون (Boron) التي تبني الكالسيوم وترسب في العظام، وهي بذلك تساعد على الحفاظ على سلامة العظام والمفاصل ومنع تسرب الالتهابات إليها.

## عطر النعناع (Oregano):

ويسمى أيضاً عشب أليترأ وهو مضاد قوي للأكسدة وكمضادات الأكسدة الأخرى يساعد عطر النعناع على منع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة التي تلعب دوراً في حدوث الالتهابات خاصة التهابات الشيخوخة كالتهابات المفاصل، إن الشوارد الحرة ما هي إلا جزيئات أكسجينية غير مستقرة تذهب كل مذهب في الخلايا وحين وصولها إلى المفاصل والعظام فإنها تعمل على خشونة العظام (خاصة الفقرات) والتهاب المفاصل والروماتويد، كما أنه يعطر النعناع حمض الروزمارينيك (rosmarinic acid) وهو مركب ذو خصائص مقاومة للبكتريا والالتهابات والفيروسات فهو يحقق حماية وعلاجاً للالتهابات المفصليّة. يضاف عطر النعناع إلى شرابك الساخن المفضل.

## الصفصاف (willow):

الصفصاف هو المصدر العشبي الأصلي للسالييلات (الأسبرين) Aspirin فهو يحتوي على مادة كيميائية هي الساليسين (Salicin) ولحاء الصفصاف له آثاره المسكنة للألم المضادة للالتهابات.

## الثوم (Garlic):

تبلع فصوص الثوم كاملة مع شرب كمية من الماء، فهي تساعد على منع انتشار الالتهابات إلى مفاصل أخرى، ويمكن استخدام الثوم مع عرق السوس لتقوية العضل المضاد للالتهاب، وذلك بوضع خمسة فصوص من الثوم مع مقدار مساوٍ من عرق السوس في ماء مغلي وقم بتحليته بالعسل، يمكن إضافة الزنجبيل أو الكركم لعمل مشروب قوي مضاد للالتهابات المفاصل.

### زهرة الشمس (Sun flower):

والتي تدعى عباد الشمس، توضع بذور عباد الشمس على الأكلات أو السلطات، ويمكن أخذ لب عباد الشمس المحتوي على مادة إس-أدينوسيل ميثيونين (SAM) (S-adenosyl-methionine) وهذه مادة كيميائية أظهرت خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيبروفين (Ibuprofen).

### الجوز البرازيلي (Brazil nut):

يحتوي أيضاً على مادة (SAM) السابقة الذكر في زهرة الشمس، ويقوم بنفس الفعالية، ولكن تحتوي بذور الجوز على ضعف الكمية الموجودة في زهرة الشمس.

### إكليل الجبل (Rosemary):

يدعى بعشب الذاكرة، لأنه يحتوي على مضادات أكسدة والتي تقي من الشيخوخة وتحافظ على حيوية الخلايا الحية.

### أعشاب الجلوتاثيون (Glutathione)

وهي الأعشاب التي تحتوي على مادة الجلوتاثيون، والمعروف أن نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى التهاب المفاصل؛ وبالتالي الأعشاب الغنية به تقي من ذلك وأشهر هذه الأعشاب البركولي والجنجل والرجلة، ومن الخضراوات الكرنب والقربيط والبطاطس والطماطم، ومن الفواكه البرتقال والخبوخ والجريب فروت والبطيخ والأفوكادو.

### أعشاب فيتامين (ج):

يثبت فيتامين (ج) تفاقم خشونة العظام والفقرات، ومن أشهر الثمار التي

تحتوي على فيتامين (ج) هي الموالح كالبرتقال واليوسفي والليمون والجريب فروت.

### وصفات التهاب المفاصل:

- يتنقع إكليل الجبل مع الزعتر والزيزفون، يصفى المزيج، ويحلى بعسل النحل ويشرب على الريق وقبل النوم.
- يغلي الزنجبيل ويضاف إلى المغلي عطر النعناع، ويحلى بعرق السوس ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد الوجبات.
- سلطة الخضراوات: تصنع من الطماطم والبقدونس والكرنب والبصل ويضاف إليها الثوم.
- سلطة الفواكه: تصنع من التفاح والتين والكرز مع إضافة عصير الليمون أو البرتقال.
- الزيوت : مثل عطر النعناع وزيت زهرة الشمس وزيت الزيتون وزيت الجوز وزيت الزبيب والسسم.
- المشروبات: عصائر الموالح كالبرتقال والليمون وعصائر الفواكه الطازجة في موسمها وأفضلها التفاح والمشمس، الشاي الخفيف (غير المغلي).



## آلام الظهر (Bachache)

### تعريف:

هي آلام حادة مسببة للضيق تصيب عادة أسفل الظهر، عادة ما يكون سببها توتر عضلات الظهر أو إصابة الظهر بأحد أمراض الانزلاق الغضروفي أو الفتق الغضروفي، أو التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، وقد يسري الألم الحاد الذي قد يكون مثل الوخز أو الكهرباء إلى أسفل الظهر والساقين، ويزداد الألم سوءاً مع الحركة أو النشاط ويكون مصحوباً بتنميل بالظهر أو الساق أو القدم ومن الأسباب الشائعة لأوجاع الظهر الوضع الخاطئ للجسم (مثل التقوس عند الجلوس) أو رفع الأشياء بطريقة غير سليمة أو النوم فوق مرتبة شديدة الليونة، وقد يكون السبب سقطة أدت إلى إصابة العضلات أو العظام أو الفقرات العظمية بتمزقات أو اضطرابات.

### للوقاية:

تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو الأوضاع الخاطئة للجسم مع المحافظة على الوزن الطبيعي وممارسة الرياضة.

العلاج التقليدي يكون بالراحة والنوم على مرتبة خشبية مع استعمال كمادات الحرارة الرطبة أو الثلج مع استعمال التمرينات كلما قل الألم واستعمال قارب الماء الساخن أو البانيو الساخن لمدة نصف ساعة كلما ذهب نوبة الألم مع عدم الإفراط في ساعات النوم.

### العلاج

#### اللفل الأحمر (Red Pepper):

اللفل الأحمر أو الشطة يحتوي على مادة الكابسيسين (Capsaicin) المادة

شديدة الفعالية ضد الآلام فهي مسكنة من المسكنات القوية للآلام وليس هذا هو المهم، ولكن هذه المادة بالإضافة إلى أثرها المسكن تقوم بحث الجسم على إفراز الأندروفونات المسكنة للألم والتي توجد في الجسم، يمكن خلط مسحوق الشطة الحمراء مع أي كريم مسكن آخر ووضعها على الجلد مباشرة أو عمل كريم من ضرب الفلفل الأحمر الطازج بالخلاط وخلطه بالعسل وعمل لبخة منه.

### الصفصاف (Willow):

تجفف أوراق الصفصاف أو لحاؤها وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي فهي غنية بمادة الميثيل ساليسيلات (Methyl-salicylate) وهي مادة شبيهة بالأسبرين، وتستخدم في مختلف الآلام، ويستخدم زيت الصفصاف كمسكن موضعي للآلام.

### النعناع الفلفلي (Pepper mint):

تحتوي على الميثول (Menthol) والكافور (Campher) وهي من المركبات الطبية المخصصة لعلاج آلام الظهر والتي تدخل في كثير من المركبات الكيميائية الصيدلانية، فهي تساعد على فك تقلص العضلات، ويمكن استعمال الزيوت العطرية للنعناع الفلفلي كزيت مسكن موضعي.

### وصفة عشبية:

فنجذ أن من مطحون خيار الحمار ويطبخ مع كوب ماء وكوب خل ويعمل منه ضمادة توضع على مكان الألم بالظهر من المساء وحتى الصباح.



## التهاب الفقرات (Spondylitis)

يطلق على التهاب الفقرات التيبس على التهاب الغضاريف ما بين الفقرات أو الأربطة والأنسجة الضامة المحيطة وهو شائع الحدوث في الفقرات العنقية والفقرات القطنية، ومن أعراضه الألم الشديد في المنطقة التي يعاني منها، كما أنه إذا تحول إلى النوع المزمن فهو يعرض الشخص المصاب إلى إعاقة.

### للوقاية:

الوقاية بعدم حمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة مع عدم الجلوس الخاطئ، وممارسة الرياضة.

### العلاج

#### الزنجبيل (Ginger):

يحتوي على مادة مهمة تدعى الزنجيبان (Zingibain) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات لها القدرة على تحليل البروتينات كيميائياً، كما أن لها أثراً مضاداً للالتهاب وتلعب دوراً في التحكم في المناعة الذاتية، بأنها تقلص مركبات تسمى التراكيب المناعية (Immune Complex) والتي يؤدي ارتفاع مستوياتها إلى تنشيط الجهاز المناعي المهاجمة أنسجة الجسم مما يؤدي إلى تلف الأنسجة.

كما تحتوي جذور الزنجبيل على مواد أخرى مسكنة للألم ومضادة للالتهاب تعادل مادة البابين والبروملين (Papain & Bramelain) يمكن تناول العشب على هيئة مشروب أو صبغة أو وضع مسحوقه على الطعام فهو من التوابل جيدة المذاق.

## الأناناس (Pineapple):

يحتوي على البروملين (Bromelain) وهو إنزيم محلل للبروتينات، وتناوله مع الزنجبيل يعطي قوة أنزيمية كبيرة محللة للبروتينات تقوم بدور أكثر فعالية.

## رجل الإوز (Pigweed):

من أفضل المضادات النباتية للكالسيوم، بما هو معروف عن الكالسيوم من أهميته في بناء العظام أو إعادة تكوينها والمساعدة على الشفاء من التهاباتها.

## الذرة (Corn):

يلطف دقيق الذرة المطحون من آلام الفقرات التيبسية، وذلك إذا وضع كبدرة على الجلد فوق المنطقة المصابة مما يمنع الحكّة ويلطف الجلد.

## اللوز:

تؤخذ ملعقة من زيت اللوز الحلو يومياً بعد العشاء مع أكل فاكهة معها يفضل الأناناس أو الكيوي أو التين أو الجريب فروت.

## زيت الزيتون:

تؤخذ ملعقة من زيت الزيتون صباحاً على الريق مع شرب كوب الليمون بعدها.

## البقدونس:

تصنع لبخة من أوراق البقدونس كفرم، وتضمّد مساء وتفك في الصباح لمدة أسبوع.

## الثوم (Garlic):

يمكن عمل لبخة من الثوم المفروم، مع إضافة الفجل والحلبة بزيت الزيتون



## هشاشة العظام (Osteoporosis)

### تعريف:

هو مرض من أمراض ضعف الجسم، ومن أمراض الشيخوخة أيضاً، إذ يجعل العظام رقيقة سهلة الكسر، وهناك العديد من عوامل الخطر التي تسهم في حدوث هذا المرض، منها انخفاض نسبة الكالسيوم في العظام، ومنها الإفراط في التدخين أو شرب الكحول مع زيادة البروتينات والأملاح في الطعام وعدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ.

### للقاية:

تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها مع تجنب الإفراط في الدهون والبروتينات (يمكن استخدام لبن منزوع الدسم) والامتناع عن التدخين والكحوليات وممارسة الرياضة.  
وفي النساء يمكن استعمال بدائل الأستروجين.

### العلاج

#### ذنب الخيل (Horsetail):

ذنب الخيل من أكثر الأعشاب الغنية بمادة السيليكون في صورة حمض السيلو الأحادي (Manosilic Acid) والسيليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويعالجها عند حدوثها، ويمنع مضاعفاتها؛ لأن الحمض الأحادي هو الذي يمكن للجسم استخدامه بسهولة، أضف ملعقة سكر إلى مسحوق العشب ثم اغله لمدة 3 ساعات (السكر سيجذب المزيد من السيليكون إلى الشراب) يصفى المشروب ويبرد ويشرب بارداً.

**الكرنب (Cabbage):**

يحتوي الكرنب على مادة البورون (Boron) وهو بذلك يعمل على المحافظة على الكتلة العظمية ومنع تهششها.

**الطرخشقون (Dandelion):**

بالطرخشقون مركبان مهمان لهشاشة العظام أولهما السيليكون بدوره المهم في منع الهشاشة وكذلك البورون الذي يحافظ على العظام.

**رجل الإوز (Pigweed):**

أوراق هذا العشب غنية بالكالسيوم المهم في تركيب العظام وتكوينها وبنائها، وايضاً إعادة التكوين في البناء يمكن تناول الأوراق الطازجة لهذا العشب أو غلي الأوراق المجففة وشربها كمشروب عشبي.

**الأفوكادو (Avocado):**

تهرس ثمار الأفوكادو مع الزبادي أو تخلط باللبن، وتشرب فهي غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) الذي يعمل على ترسيب الكالسيوم في العظام والاستفادة منه.

**فول الصويا (Soybean):**

يحتوي على الجينيشتين (Genistein) وهو نوع من الأستروجين النباتي والأستروجين يحافظ على العظام ويعمل على منع أمراض القلب، ومع محافظته على العظام يعمل على صلابتها وتقويتها.

**اللفل الأسود (Black pepper):**

يحتوي الفلفل الأسود على أربع مواد مضادة للهشاشة، وتمنعها يمكن رأس الفلفل الأسود على الحساء أو السلطة.

## البقدونس (Parsley):

يحتوي على المواد المقوية للعظام كالبورين والفلورين يمكن تناول أوراقه وأعواده مباشرة أو هرسها مع إضافة زيت الزيتون عليها.

## الزنجبيل (Ginger):

يمنع الزنجبيل تآكل العظام، ويحسن من التهاباتها وهي من المسببات للهشاشة، فيمكن للزنجبيل الوقاية من هشاشة العظام.

## عطر النعناع (Oregano):

يحتوي عطر النعناع على المواد المضادة للأكسدة وهو بذلك يمنع خلايا الجسم من مهاجمة الشوارد التي تخرج من خلاياها، ويزيد من المناعة مما يقلل الضعف العام الذي ينشأ عن مرض الهشاشة.

## فواكه الهشاشة:

الأناناس والجريب فروت والجوز والتين واللوز والكيوي والموالح كالليمون والبرتقال لغناها بفيتامين (ج).

## آلام المفاصل

هناك بعض الشكوي من مجرد الآلام في المفاصل بدون سبب معروف وبدون هشاشة أو خشونة أو التهاب وهي شكوى متكررة قد تكون من التواء أو إصابة غير معروفة أو وضع خاطئ أو حركة للمفصل في غير اتجاه عمله وهكذا.

وصفات عشبية تفيد في حالة آلام المفاصل:

- تؤخذ أوراق البقدونس مع الثوم وزيت الزيتون، ويهرس الجميع ويعمل لبخة توضع على المفصل.
- يطبخ الضريع (وهو نبات من أعشاب البحر)، يصفى ويدلك بالماء الناتج، أو يوضع في بانينو ويجلي فيه المتألم.
- يطبخ التين الطازج (قدر سبع ثمرات) مع أوراق التوت (قدر سبع ورقات) على نار هادئة ثم يصفى ماؤه فيؤخذ ملعقة من المطبوخ مع شرب ملعقة من الماء يقضي على آلام المفاصل.
- يطحن الزعتر البري ويعجن في عسل النحل ويضاف قليل من زيت الزيتون ويدهن مكان المفصل المؤلم.
- تؤخذ خميرة العطار قدر فتجان مع كوب عسل نحل وملعقة زعفران صغيرة يعجن الجميع وتؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم.



## الأمراض الجنسية السيلان (Gonorrhea)

### تعريف:

السيلان مرض معدٍ ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويصيب الأعضاء التناسلية، ويصيب كلا الجنسين، ولكن الذكور يعانون من أعراض أكثر وضوحًا، ومن بين أعراضه الشعور ببطء التبول وعسره، ووجود حرقان به مع وجود إفراز غليظ القوام ذي لون أصفر أو أخضر مع حكة بالشرح ووجود إفراز منه، ألم عند ممارسة الجنس، وسبب السيلان عدوى بكتريا السيلان وهي تختار النسيج اللين الرطب.

### للوقاية:

عدم إقامة علاقات جنسية غير مشروعة، والتعفف عن ممارسة الجنس واقتصارها على الزوجة.

### العلاج

#### الحبة السوداء:

تطحن الحبة السوداء ويضاف قدر نصف فنجان منها إلى فنجان من عسل النحل، ويؤخذ قدر ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم، والإكثار من شرب مشروب الحبة السوداء يحضر بإضافة ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي أو تغلي على النار وتشرب محلاة بالعسل.

#### الردبكية (Echinacea):

الردبكية من أعشاب المناعة وهي تقوم بتحفيز الجهاز المناعي لإنتاج

الكريات البيضاء لمهاجمة البكتريا والفيروسات المختلفة، يؤخذ مستخلص الرديكية أو يضاف قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب قدر ثلاثة أكواب يومياً.

### الثوم (Garlic):

يؤخذ الثوم قدر ثلاثة فصوص ويقطع ويفرم مع الجزر ويشرب (عصير الجزر بالثوم) على الريق وقبل الوجبات، فإن الثوم مضاد حيوي (فيروسي - بكتيري - طفيلي) وإزالة رائحة الثوم يوضع بعد الشراب بعض أعواد البقدونس أو أوراق النعناع.

### البصل (Onion):

عصير البصل مطهر ومضاد حيوي بكتيري قوي، يمكن استخدام ملعقة عصير البصل تشرب ثلاث مرات يومياً أو تطبخ البصلة جميعها بقشورها حتى جفاف المياه المطبوخ بها ثم تعصر البصلة نفسها ويصفى حساؤها ويؤخذ مع عصير الجزر أو الطماطم.

### الجنكة (Ginkgo):

تقوم الجنكة بتحفيز الجسم لإنتاج الأجسام المناعية المضادة للبكتريا، كما أن لها أثراً في زيادة فعالية خلايا المناعة بالدم (كرات الدم البيضاء) وهي تزيد من تدفق الدم خلال الشعيرات الدموية الصغيرة مما يضمن وصول الدم إلى جميع أجزاء الجسم ومنها الأماكن المصابة.



## الزهري (Syphilis)

### تعريف:

الزهري مرض تناسلي يؤدي إلى تدمير شديد للأنسجة وياتشاره بسبب دماراً واسعاً بجميع أجزاء الجسم وأعضائه وأجهزته، هناك نوعان من الزهري، النوع المعدي ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالزهري في مرحلتين الأولى والثانية، والنوع الثاني الذي ينتقل من الأم الحامل إلى جنينها. وينقسم مرض الزهري إلى ثلاث مراحل منفصلة:

- تتسم الأولى ببقعة صلبة غير مؤلمة مرتفعة على سطح الجسم حمراء اللون تظهر فوق الأعضاء التناسلية والشفاه والبلعوم أو المستقيم.
- وتتسم المرحلة الثانية بالحمي وتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة والإبط والصداع والطفح بالجلد والأعضاء التناسلية والأغشية المخاطية المبطنة لها مع ضعف الإبصار وطين الأذن وفقدان شعر الرأس والتهاب المفاصل والعضلات والعظام مع فقدان الوزن، والشهيق والهزال العام.
- وتتسم المرحلة الثالثة بأنها تأتي عقب المرحلة الثانية بسنوات وهي مرحلة غير معدية وفيها تبدأ جميع أعضاء الجسم ومكوناته كالعظام والجلد والعضلات والأحشاء الداخلية كالقلب والكبد الكلي في الانهيار.

وينشأ الزهري من عدوى بكتيرية بسبب بكتريا الزهري وهي بكتريا

تريبونيميا باليدم (*Tropemema pallidum*)

### للوقاية:

التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات جنسية غير شرعية مع

النظافة الشخصية للمناطق التناسلية.

## الالتهاب الكبدي (Hepatitis)

هو التهاب يصيب الكبد، وفي مراحله الأولى يحدث تضخم في الكبد مع حمى وإرهاق وغثيان وقيء وإسهال وفقدان شهية، ثم ظهور اللون الأصفر الناجم عن وجود كمية هائلة من مادة الصفراء (Bilirubin) بالدم يظهر على الجلد والعينين ويصبح لون البول قائماً نظراً لخروج الصفراء مع البول.

الالتهاب الفيروسي الحاد سببه عدوى فيروس بأي نوع من أنواع الفيروسات، والأنواع الثلاثة الأكثر وجوداً (أ)، (ب)، (ج) أو فيروسات A, B, C.

فيروس (A) ينتقل خلال الماء والطعام الملوث.

فيروس (B) عن طريق عمليات نقل الدم، السرنجات الملوثة، الممارسات الجنسية.

فيروس (C) عن طريق عمليات نقل الدم الملوث.

وأشهرها هو فيروس (A) المعدي والذي يزيد من شراسته أمراض سوء التغذية وإدمان الكحوليات وقلة مناعة الجسم.

للوقاية:

النظافة الشخصية والاعتناء بنظافة الطعام، التأكد من سلامة الدم، الكشف الدوري على الكبد لمعرفة تضخمه والكشف في الدم على دلالات الفيروسات مع الامتناع عن الكحوليات والعقاقير المسببة.

العلاج:

الأغذية السكرية مع التقليل من الأملاح والبروتين.

**الجزر (Carrot):**

الجزر يوفر حماية كبيرة للكبد (وقد ثبت ذلك علمياً عند إحداث إصابة كيميائية في كبد الفئران تشابه التهابات الكبد ثم أعطيت مشتقات الجزر) فأظهرت التجارب تعافي الفئران، أي مشتقات الجزر تعمل على زيادة سرعة التخلص من السموم في الكبد والأعضاء الأخرى.

**اللوز الهندي (Indian almond):**

تستخدم خلاصة هذا العشب في تقوية خلايا الكبد وتجعلها قادرة على تحمل الإصابة والمعاناة سريعاً عند حدوث التهابات بها.

**التمر الهندي (Tamarind):**

يستخدم القلب السكري المتكون حول البذور في مشروب مفيد جداً للكبد عامة خاصة التهابات الكبد.

**الشيساندرا (Schisandra):**

يستخدم هذا العشب في نطاق واسع في الطب الصيني، وأخذ في الانتشار حول العالم كله لقدرته الفائقة على حماية الكبد، وتتركز مغليته في علاج التهاب الكبد الوبائي، وتحتوي حبوب الشيساندرا على دسنة في المواد التي الكبد بلا أدني مبالغة، ويمكن أيضاً استخدام الثمار المجففة وعملها كمسحوق يتناول منه قدر ملعقتين ثلاث مرات يومياً (5 : 7) ملاعق.

**الطرخشقون (Dandelion):**

تأتي جذور الطرخشقون على رأس قائمة الأطعمة المفيدة للكبد كمقو عام، ولهذا تفيد في علاج التهاب الكبد، وتستخدم جذور وأوراق وثمار الزهور

في علاج وحماية الكبد فالأوراق مدرة للبول، أي أنها تساعد على إخراج المياه الزائدة من الجسم، أما الجذور فتستخدم لعلاج الصفراء، والزهور غنية بمادة الليسيثين (Lecithin) المغذية التي أثبتت فعاليتها في مختلف أمراض الكبد ولطريقة استخدامها فيمكن طهي الأوراق والزهور، أو عمل مشروب عشبي منها يحلّي بعرق السوس أو بعسل النحل.

### الكعيب (Milk thistle):

تحمي بذور الكعيب الكبد من الالتهاب الناتج من العدوى أو آثار الكحوليات الضارة، بل إنه يعيد تكوين خلايا الكبد التي دمرت بفعل الالتهاب، وتستخدم البذور نفسها أو خلاصتها كعلاج لآثار تليف الكبد والتهاب الكبد المزمن، ومن المعروف أنه أشهر مقويات الكبد هي مادة السيلمارين (Silymarin) والتي توجد في الكعيب وغني الكعيب بهذه المادة المهمة يساعد على حماية الكبد من الكثير من المواد السامة الصناعية على رأسها التترا كلوريد الكربون، وبذلك يحسن من وظائف الكبد بمساعدته على التخلص من السموم.

يمكن وضع أوراقه على السلطة أو تحميص البذور وطحنها وشربها مثل القهوة.

### الهندباء البرية (Chicory):

الهندباء البرية من عائلة الكعيب وهي تحمي الكبد، خصوصاً الالتهابات الناتجة من مادة أسيتا مينوفين، وهي الموجودة في العقاقير الطبية، وفي بعض الكيماويات، يمكن غلي جذور الهندباء البرية وعمل منها مشروب عشبي، أو

استخدام خلاصة العشب أو عمل عجينة من أوراق النبات وخلطها مع أوراق الكعيب وعسل النحل.

#### حشيشة الملائكة (Angelica):

يعالج الالتهاب الكبدي والتليف والصفراء، ويساعد الكبد على حرق الأكسجين، وتستهلك أوراقه الجافة في عمل مشروب مغلي، 5 ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحاً ومساءً، أو ابتلاع حبوب النبات صباحاً ومساءً لمدة شهر.

#### الكرم (Turmeric):

يستخدم أساساً وعلى نطاق واسع في علاج حصوات الكبد بالمرارة الصفراء، وخلاصة جذوره تحمي الكبد توضع ثلاث ملاعق على الطعام المفضل أو المشروب المفضل.

#### اليقطين (Gourd):

عشب غني بفيتامين (ب) اللازم لتجدد خلايا الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد.

#### الحلبة (Fenugreek):

تحتوي البذور على الهلام النباتي والألياف اللازمة لحماية الكبد من أعراض الالتهابات، كما أنها مصدر للكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد، كما أن أوراقها مصدر لليبتا كاروتين وهو مضاد أكسدة.

#### عرق السوس (Licorice):

المكون النشط في جذور عرق السوس هو الجليسريزين (Glycyrrhizin) وهو يوقف إصابة خلايا الكبد الناتجة عن العديد من الكيماويات.

## العلاج

## الثوم (Garlic):

تناول خمسة فصوص من الثوم يوميًا يساعد على الوقاية من الأمراض التناسلية المعدية وعلى رأسها الزهري، تبلع فصوص الثوم مقطعة ويمكن عمل حساء منها ومن البصل فيشرب ماؤه وتؤكد المادة المطبوخة من البصل والثوم.

## الأرقطيون (Burdock):

عشب منبه لجهاز المناعة وبه مواد مضادة للأكسدة، فهو يقاوم الميكروب الغازي للجسم، وفي الوقت نفسه يحفظ الخلايا نفسها من الميكروب بإعادة شبابها ومقدرتها على المقاومة.

## الردبكية (Echinacea):

تسمى الردبكية بالزهرة المخروطية، واحدة من أكثر وأفضل الأعشاب تحفيزاً لجهاز المناعة ضد الالتهابات المزمنة، تحتوي الردبكية على مادة الأكسينين (Echinacein) ومادة حمض الكافيك وحمض الشيكوريك وكل هذه المواد لها خصائص مضادة للالتهابات، كما أن بها مركباً مهماً جداً هو مركب البروبردين (Properdin) وهو مركب يساعد خلايا الدم البيضاء للوصول لأماكن العدوى بالجسم.

## الاستراجالس (Astragalus):

عشب صيني له شهرة عالية في علاج آثار الفيروسات والبكتريا ويستخدم على نطاق واسع في علاج مختلف العدوى، وعلى رأسها الإيدز والعدوى التناسلية، يمكن تناول مستخلص العشب أو غلي ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء وشربه صباحاً ومساءً وقت الإصابة.



## الحلأ (القوباء) (Herpes)

تعريف:

الحلأ مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويظل ملازماً للإنسان المصاب طيلة حياته، وسببه فيروس هو القوباء البسيط (Herpes simplex) ينتشر باللامسة من الجلد إلى الجلد أثناء ممارسة الجنس، ومن أعراضه وجود العديد من الفقاع المؤلمة فوق قضيب الذكر أو مهبل الأنثى مع الحمى وتضخم الغدد الليمفاوية في المنطقة الإربية (التقاء الفخذين والعانة) مع حرقه مصاحبة للتبول وصداع وأعراض تشبه الإنفلونزا، تستمر النوبة الأولى من تنفث البثور لعدة أسابيع والنوبات اللاحقة قد تحدث عدة مرات في العام أو لا تتكرر مطلقاً.

ويظهر الحلأ البسيط في صورتين القروح الباردة (Cold Sores) والحلأ التناسلي (Genital herpes) والحلأ من الأمراض المعدية جداً والأشخاص الذين لديهم الفيروس النشط يكونون مصدر عدوى.

للقاية:

خير الوقاية هو التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات غير مشروعة خارج إطار الزواج والابتعاد عن كل مثيرات الزنا هذا هو السبيل الأمثل والعلاج الأقوم.

العلاج:

استعمال الكمادات الباردة عند الشعور بالحرقه أو الحكه مع العناية بالجلد وشرب كميات كبيرة من السوائل.

## الترنجان (Lemon balm):

الترنجان أظهر خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للحلأ، وهي تنتج من مركبات متعددة الفينول (Polyphenoles) منها حمض التنيك وتحتوي خلايا الجسم على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا، إن المركبات متعددة الفينول لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا، وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى، ويحتوي الترنجان على فيتامينات ومضادات للأكسدة والتي تزيل الشوارد الحرة التي تسبب تلف الخلايا.

يصنع مرهم علاج الحلأ عن طريق غلي زيت النخيل وإضافة شمع عسل النحل، ثم يضاف إليه مسحوق الترنجان ويتم مزجها وتصفيتها ثم تركها لتبرد، مع استخدام مشروب الترنجان العشبي عن طريق غلي 3 ملاعق من العشب في كوب ماء مغلي.

## عشبة القديس يوحنا (St.John's wort):

يوجد بها مركب الهيريسين (Hypericin) وهو مركب يساعد على قتل الحلأ البسيط وعدة فيروسات أخرى، يمكن عمل شاي مركز مع عشبة القديس يوحنا 5 ملاعق على كوب ماء مغلي ثم استخدام الشاي كمس على قرح الحلأ باستخدام قطعة من القضبة مع شرب مسحوق العشبة.

## الفلفل الأحمر (Red pepper):

المكون الأساسي في الفلفل الأحمر هو الكابسايسين (Capsaicin) التي

أظهرت الاختبارات أن له قدرة على منع انفجار الخلايا، كما أنه إذا استخدم موضعياً فهو يساعد على تخفيف آلام هذه القرحة، ولكن عند بعض الناس قد يسبب تهيجاً موضعياً فكن على حذر.

#### الردبكية (Echinacea):

لها تأثيرها المعتاد للفيروس والمنبه لجهاز المناعة، كما أنها تقلل من الإحساس بالنخز الذي يصاحب قرح الخلايا، تستخدم الردبكية في حالة الخلايا في صورة صبغة تضاف نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير ويتم تناولها 3 مرات يومياً.

#### الثوم (Garlic):

الثوم كما هو معروف له تأثير قاتل على الفيروسات وضد أنواع فيروس الخلايا والإنفلونزا، يمكن غلي حبات الثوم وعمل مشروب منه أو يمكن تقطيعه وفرقه وشربه مع عصير الجزر، أو إضافة القرنفل إليه عمل سلطة أو إضافته إلى المأكولات.

ملحوظة: يمكن أكل أوراق النعناع أو أعواد البقدونس لتخفيف أثر الرائحة غير المقبولة له.

#### الخطم الذهبي (Golden seal):

مضاد حيوي وفيروسى فعال، يحتوي على مركبين نشيطين هما البربرين (Berberine) والهيدراستين (Hydrastrine) وهو من العلاجات الناجحة في حالات الالتهابات الحادة التي تظهر مع الخلايا يمكن استخدام أوراق الختم الذهبي في صنع مشروب عشبي أو استخدام صبغته في عمل غسول يوضع

موضعياً على قروح الحلا، فبالإضافة إلى كونه مضاداً فيروسياً فهو أيضاً محفز لجهاز المناعة الذاتي إذ استخدم في صورة منقوع أو مسحوق، تسحق أوراقه أو جذوره وتنقع في الماء حتى الصباح، وتشرب محلاة بجذور العرق سوس أو غسل النحل، وهو بوصوله إلى الجسم يساعد على التخلص من البكتريا والفطريات بل والطفيليات والتي تزيد من شراسة ونشاط الفيروس.

### الأحماض الأمينية (Amino acids):

يعتبر حمض الأرجنين أساسياً لتكاثر فيروس الحلا (القوباء) ويعد اللايسين (Lysine) مثبّطاً لتكاثر الفيروس، ولذا يحاول العشابون إيجاد النباتات التي تحتوي على اللايسين، وتفتقر في أحماضها الأمينية إلى الأرجنين، وهناك فواكه نادرة نوعاً ما من فواكه النجمة أو الببايا، ولكن هناك فواكه وخضراوات متوفرة وغنية بهذا اللايسين، فمن الفواكه هناك المشمش والكمثري والتين والتفاح والجريب فروت، ومن الخضراوات الفول الأسود، والفلفل الحار وفول الصويا.

### مشروبات عشبية:

هناك بعض الأعشاب التي لها قدرة مضادة للفيروسات ومحفزة لنشاط الفيروسات منها الشاي (Tea) الذي يحتوي على مواد قابضة ومنها التفاح الذي يحتوي على البكتين، ومنها الفاكهة أيضاً البرقوق والفراولة، والعنب والكمثري والمشمش والتين، وهذه الفواكه جميعها تحتوي على التانينات التي تسهم في القضاء على فيروسات الحلا.

## زيوت أساسية:

هناك بعض الزيوت الأساسية الطيارة (العطرية) التي تستخدم بنجاح مع حالات الحلا، وتستخدم هذه الزيوت بوضع قطرات صغيرة منها على قطعة من القماش النظيف أو ووضعها على مكان الإصابة بالفيروس، من هذه الزيوت الأساسية: زيت الرديكية وزيت الورد وزيت شجرة الحمي وزيت البرغموت وزيت الليمون.

ملحوظة: الزيوت الأساسية مستخلصات عالية التركيز، ممنوع تناولها بالفم لأن الكميات القليلة منها قد تكون سامة بل وقاتلة.



## الإيدز (AIDS)

الإيدز هو الإخفاق الشديد للجهاز المناعي للجسم (أي أنه مرض عجز المناعة)، وهو يعمل على إنقاص قدرة الجسم على مقاومة العدوى وقدرته على إحباط تكاثر الخلايا الشاذة مثل خلايا السرطان، سببه فيروس اسمه فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency) ويرمز له بالرمز (HIV) وهذا الفيروس يهاجم خلايا الجسم وبصفة خاصة خلايا معينة بالدم اسمها الخلايا المساعدة 4 أ (T<sub>4</sub> Helper calls) وهذه الخلايا مهمة للنظام الدفاعي للجسم ضد العدوى في الأورام وعندما يقل عدد تلك الخلايا المعاونة أو تصبح عاجزة عن العمل تتضاءل قدرة الجسم على مقاومة العدوى وحتى الأشكال البسيطة من العدوى الميكروبية (التي لا تؤثر في غير المصابين بالإيدز) يمكنها أن تسبب أمراضاً خطيرة جداً للمصابين به، ومن الأسباب الرئيسية بالوفاة في هذا المرض عدوى الجهاز التنفسي وخاصة الالتهاب الرئوي.

### للوقاية:

أغلب المرضى المشخصين بالإيدز شواذ جنسيًا، والذين يتورطون في علاقات جنسية غير شرعية، والقليل منهم من نُقل إليهم دم ملوث عن طريق تعاطي المخدرات بالحقن أو نقل الدم، وبذلك تكون طرق الوقاية عن طريق العفة والعودة للتمسك بالدين والأخلاق وعدم إقامة علاقات جنسية بأي شكل خارج الحدود الزوجية، وعدم التعرض للحقن بإبر ملوثة بالعدوى والتأكد من سلامة الدم لدى نقله.

## العلاج

عطر النعناع (Oregano):

الإيدز يحدث تدميرًا ملحوظًا في خلايا الجسم بسبب أن الفيروس يسبب توتر الأكسدة والتي تنتج عنها جزيئات الأوكسجين الضارة المعروفة باسم الشوارد الحرة، يمكن تناول مشروب عشبي من عطر النعناع محلي بعسل النحل ليزيد من فعالية جهاز المناعة أيضاً.

عرق السوس (Licorice):

مشروب عرق السوس نشط ضد العديد من الفيروسات المادة الفعالة في عرق السوس هي الجليسيريزين (Glycyrrhizin) وهي مادة يمكنها إحباط عدد من العمليات التي يتضمنها تكاثر الفيروسات، مثل مقدرة الفيروس على اختراق خلايا المصاب وتغيير مادتها الوراثية، كما أن مادة الجليسيريزين تثبط نمو الفيروس نفسه.

يمكن مضغ الجذر مباشرة أو عمل مشروب عشبي مركز منها.

الحبة السوداء:

للحبة السوداء أثر هائل كحبوب منشطة لجهاز المناعة؛ وبذلك تجعل الجسم قادراً على مواجهة جميع أنواع العدوى من الفيروسات والبكتريا وحتى الطفيليات والفطريات، تسهم الحبة السوداء في تقوية مقاومة الجسم للحمض وتقلل من مضاعفاته، وتؤجل ظهور هذه المضاعفات، تغلي حبوب الحبة السوداء قدر ملعقة في كوب ماء وتحلي بالعسل الأبيض ويؤخذ منها قدر الإمكان.

## الصبار (Aloe):

يوجد بالصبار مادة أسيمانان (Acemannan) وهي مادة تنبه الجهاز المناعي بقوة، يمكن تحضير العصير بعصر أوراق الصبار، ولكن لها أثراً مليئاً (يسبب الإسهال) فيمكن استعمال خلاصة الصبار.

## الاستراجالس (Astragalus):

عشب محفز وسعزز لجهاز المناعة وله تأثير ضد كافة الفيروسات يزيد الاستراجالس من عدد الخلايا الطبيعية القاتلة للفيروسات في الجسم (NKCs) وهو بذلك يؤدي إلى إضعاف طاقة الفيروس القتالية، ويحسن من مستوى وظائف الجسم ضد العدوى.

## الثوم (Garlic):

كشفت الدراسات أن الثوم فعال ضد الإصابات الانتهازية التي تصاحب مرض الإيدز، ويحتوي الثوم على مركب (أجيون) وهو مركب يمنع ويقلل انتشار فيروس الإيدز، يمكن تناول فصوص الثوم المقطعة ويمكن فرمها مع أوراق البقدونس وثمار الجزر.

## البصل (onion):

البصل من أفضل الأعشاب مصدراً لمادة الكيرستين (Quercetin) المضادة للأكسدة وأكثر ما تكون تركيزاً في القشرة الجافة للبصلة والبصل كالثوم كثير من الخواص المضادة للفيروسات.

كما أنه مضاد حيوي فيقوم بتلافي الأثر المدمر لفيروس الإيدز في جميع

الخلايا.

**الزوفا (Hyssop):**

يحتوي مشروب الزوفا العشبي على مركب يسمى (مار-10) (MAR-10) وقد بينت الدراسات أن هذا المركب يثبط نشاط فيروس الإيدز بغير أن يؤذي الخلايا السليمة، وأثبتت هذه الدراسات فائدة وفعالية هذا العشب في علاج مرض الإيدز أو الحد من توحشه، يمكن شرب مشروب الزوفا منفرداً أو إضافته إلى المشروبات العشبية الأخرى، ملعقة صغيرة على فنجان مغلي من الماء.

**الحلبة (Fenvgreek):**

أوراق الحلبة مصدراً هاماً من مصادر البيتا كاروتين (Beta caroteins) وهي مركبات مضادة للأكسدة، تجدد شباب الخلايا وتعمل على الحد من الدمار الذي ينشط الفيروس بها، كما تحتوي على حبوب الحلبة على مادة الكولين (Choline) وهي مركب مهم للدورة الدموية في المخ والأعصاب المهمة من الجسم.

**الشم (Fennel):**

يحتوي هذا العشب على عدة مركبات تفيد في الوقاية وعلاج الفيروس، كما أن بعض الدراسات أثبتت أنه يحتوي بعض مضادات الأكسدة التي تقوي الخلايا من التدمير في الاستهلاك.

**الجزر (Carrot):**

يحتوي الجزر على البيتا كاروتين وهي مادة بالإضافة إلى كونها مضادة للأكسدة فهي كذلك محفزة لجهاز المناعة وبذلك يساعد الجسم نفسه على مقاومة الأثر المدمر لفيروس الإيدز، يحتوي الجزر أيضاً على الكاروتينويدات وهي مركبات كيميائية تعطي الجسم الحيوية والنشاط.

## الطرخشقون (Damclelion):

تعد زهور الطرخشقون من أفضل المصادر لمركب الليسيثين (lecithin)، كما أنها تحتوي على كميات لا بأس بها من الكولين (Cheline) فهو مقو للشعيرات الدموية ولأعصاب الطرفين ويحمي المسالك البولية من تأثير الفيروس.

## الجنكة (Ginkgo):

المادة النشطة بالجنكة هي الجنكجوليدز (Ginkgolides) وهي مادة لها فوائد جمة في التخفيف من الجهاز التنفسي والقلب وهي بذلك تحمي الأجزاء المهمة من الجسم ورفع درجة مقاومتها وكفاءتها أمام فيروس الإيدز المتوحش.

## عشبة القديس يوحنا (st. John's wort):

تحتوي عشبة القديس يوحنا على مركب الهيريسين (Hypericin) وشبيه الهيريسين (Pseudohypericin) وهي من المواد الضارة للفيروسات ومن المواد النشطة ضد فيروس الإيدز، وبالتجربة أثبت أنه مادة الهيريسين تعالج عدوى فيروس سيرو ميغا لوفيروس (Cyromegalovirus) وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرض الإيدز يمكن استخدام 10 نقط من المستخلص على نصف كوب ماء يوميًا أو إضافة الصبغة (حوالي 30 وحدة) إلى العصير المفضل.

## الردبكية (Echinacea):

واحد من أفضل مخفضات جهاز المناعة من بين الأعشاب والمواد الفعالة في الردبكية التي لها خصائص مضادة للفيروسات هي حمض الكافيك وحمض

الشيكوريك بالإضافة إلى مادة الاكينيسين (Echinacein) وهي مادة لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للانترفيرون (Interferon) وهي من المركبات الخاصة التي يكونها الجسم المقاومة للفيروسات.

### الأرقطيون (Burdock):

يحتوي هذا العشب على مثبطات لنمو الفيروسات، كما أنه يساعد كرات الدم البيضاء (WBCs) على الوصول لأماكن النشاط الفيروسي تطبخ ثمار الأرقطيون أو تجفف أوراقه لعمل مشروب عشبي ثلاث مرات يومياً.

### البلسان (Edlerberry):

تشتهر سمعة أعشاب ومستخلصات البلسان في علاج الفيروسات بصفة عامة، ويعتقد أن له بعض النشاط المضاد لفيروس الإيدز يصنع من البلسان مشروب عشبي ومنه تصنع مربى كمربى الفاكهة أو جيلي أو عصير، يكثر مريض الإيدز من تناوله بأي صورة تناسبه.

### الأخدرية (Evening Primrose):

عشب الأخدرية غني بحمض الجاما ليولينيك (GLA) وخاصة زيت الأخدرية، وهو من الزيوت المفيدة المعروفة باسم الزيوت الدهنية أوميغا-3 (Omega-3) وتستخدم بذوره الغنية بالزيت، إذ تطحن وتضاف إلى دقيق الخبز أو تشر على السلطات والحساء، ويمكن طحنها وتسف مع شرب عصير الليمون أو البرتقال.

### خرز الصخور (Iceland moss)

وجد العلماء أن بعض المركبات المستخلصة من هذا النبات تحبط الأنزيمات

الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز وهو بذلك يقوم بالدور نفسه الذي يقوم به دواء (AZT) المعالج للإيدز، بالإضافة إلى كونه عشباً آمناً، تضاف أوراقه الخضراء إلى أطباق السلطة والخساء.

### الكمثري (Pear):

الكمثري من أفضل المصادر النباتية لحمضي الكافيك والكلورجينك. حمض الكافيك يحفز جهاز المناعة الذاتي وحمض الكلورجينك له نشاط مضاد للفيروسات يمكن تناول الفاكهة الطازجة.

### الشوكية المباركة (Blessed Thistle):

عشب ممدود في الأمراض التي يشارك في علاجها إلا أنه له خصائص مفيدة في علاج جميع الفيروسات، ومنها فيروس الإيدز وفي الدراسات التي لا تهدأ لاكتشاف علاج للإيدز استخدم الباحثون هذا العشب مع بعض المرضى المصابين به وثبت أن الخلايا القاتلة الطبيعية (NKCS) في أجسادهم قد ازدادت بشكل واضح وهي خلايا من ضمن خلايا جهاز المناعة والتي تساعد أيضاً على مكافحة الجسم ضد الميكروبات والفيروسات الدخيلة.



## تضخم البروستاتا (Prostate enlargement)

تعريف:

المصطلح الطبي هو فرط التضخم البروستاتي الحميد (BPH) اختصاراً (Benign Prostate Hyperplasia)، ويحدث تضخم البروستاتا مع التقدم في السن والبروستاتا تشبه في شكلها ثمرة الجوز وهي موجودة لدى الذكور فقط وموقعها قاعدة المثانة حول قناة مجرى البول (وهي الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة خارج الجسم)، ومن أعراض هذه الحالة قلة قوة اندفاع تيار البول وتكرار التبول وصعوبة بدء التبول وإنهائه والنهوض ليلاً عدة مرات لإفراغ المثانة، وقد يؤدي تضخم المثانة إلى انسداد مجرى البول.

للوقاية:

المحافظة على التبول كثيراً وشرب الماء كثيراً أثناء فترة النهار مع تجنب الكافيين والامتناع تماماً عن الكحوليات وتقليل الضغوط النفسية والعصبية والمحافظة على النشاط الجنسي واعتداله.

العلاج

البلميط المنشاري (Saw palmetto):

يحل البلميط مشاكل التبول ويستخدم كمدر للبول للتخلص من المياه الزائدة بالجسم، ومن ثم فهو يستخدم في علاج تضخم البروستاتا فهو يحتوي على ما قد يمنع عمل الأنزيم الذي يحول التستوستيرون (Testosterone) إلى دايهيدروتستوستيرون (Dihydrotestosterone) ومنع هذا التحول هو الذي يمنع

تكاثر الخلايا الذي يؤدي إلى التضخم، تستخدم مستخلصات بذور البلميط بمقدار 1 جم يوميًا.

#### عرق السوس (Liconice):

تستخدم خلاصة عرق السوس في منع تحول الهرمونات المذكورة وهي بذلك تمنع تضخم البروستاتا.

#### القرع (Pumpkin):

تؤخذ حفنة من بذور القرع يوميًا مما يساعد على إدرار البول وانخفاض حجم البروستاتا تحتوي بذور القرع على مواد تسمى الكوكوربيتاكينات (Cucurbitacins) وهي مواد تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون، كما أن القرع به مادة الزنك وهي مادة تعمل على تقليل حجم البروستاتا المتضخمة، ومن المواد التي تسهم في علاج هذا التضخم والموجودة في القرع الآلامين والجليسين والجلوتاميك.

#### وصفات موضعية:

- يدهن بزيت الزيتون من أسفل الخصية حتى العصعص.
- يعمل غسول بالماء الساخن والملح والخل ويغسل به هذه المنطقة.
- يجلس المريض في إناء حار دافئ مذاب فيه الحجر الحمر.



## التهاب البروستاتا (Prostatitis)

تعريف:

الاضطرابات التي تصيب البروستاتا، وأبرز أعراضها الحاجة الملحة والمتكررة للتبول، والإحساس بحرقان أثناء التبول مع التعنية البولية، وتغير لون البول وعدم الإحساس بالراحة بعد التبول وعدم القدرة على ضبط النفس عند الشعور بالحاجة للتبول مع ضعف تيار البول أو تقطعه، وسببه عدوى بكتيرية والإفراط في المواد التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والنيكوتين كالسجائر وشرب الكحوليات.

العلاج

القرع (Pumpkin):

في بذور القرع مواد تعمل على حماية البروستاتا وتنظيم وضع خلاياها وقد استخدم في قديم الزمان مع الهنود وساكني شرق آسيا لعلاج جميع أمراض المسالك البولية لإدراره للبول، ومن المواد المفيدة للبروستاتا في بذور القرع الآلامين (alamin) والجليسين (Glycin) وحمض الجلوتاميك (Glutamic acid)، كما أن الزنك مفيد لخلايا البروستاتا والذي يساعد على عدم خروجها من المألوف، كحالات الالتهاب والتضخم ويحتوى القرع على الكوكوريناكينات وهي مادة تنظم حركة الهرمونات التي تقوم البروستاتا بإفرازها وتحولها مما يريح خلايا البروستاتا.

كما أن خاصية إدرار البول في القرع تطهر البروستاتا من البكتريا الضارة وتعمل على عدم تركيز البول بالميكروبات.

الكتان (Flax):

تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من مركبات الlijnانات

(Lignans) وهي مواد يمكنها السيطرة على الالتهابات في البروستاتا كما أنها تزيل احتقانها، وتحتوي بذوره أيضاً على حمض ألف لينولينيك (Lenolenic acid) وهو مركب مفيد في إزالة آثار الالتهابات.

#### عرق السوس (Licorice):

عرق السوس يحمي البروستاتا من الالتهابات ويساعد على علاج هذه الالتهابات إذا حدثت، تمضغ جذور عرق السوس الطازجة أو تغلي الأوراق الجافة لعمل مشروب عشبي لذيذ الطعم.

ملحوظة: الكميات الكبيرة من عرق السوس تعمل على الإجهاد والكسل وقد تسبب الصداع وارتفاع الضغط.

#### البلميط المنشاري (Saw Palmetto):

يزيد البلميط من جريان البول ويقلل من البول المتبقي في المثانة وهو بالتالي يقلل عدد مرات التبول مما يزيد من راحة البروستاتا والبلميط يجعل التبول سهلاً أثناء التهاب البروستاتا.

#### القراص الشائك (Stinging nettle):

خلاصة جذور القراص الشائك تقلل من التبول المائي التي تصاحب التهاب البروستاتا، كما يقلل من تقطع البول أو عدم تدفقه بالشكل المريح.

الأغذية الغنية بفيتامين (أ)، (ج):

مثل الخس والجرجير والموالح كالليمون والبرتقال مفيدة في حالات التهابات البروستاتا.



## سرعة القذف

## (Repmature ejaculation)

في الطبيعي يأتي القذف عقب الإثارة الجنسية وعند بلوغ الذكر قمة النشوة (Orgasm) وتحدث سرعة القذف أو القذف المبكر إذا قذف الرجل المني قبل أن تصل شريكته إلى قمة الإثارة لديها، وهذا مرض شائع يصيب الرجال لأسباب عدة أهمها أسباب نفسية وتوترات وضغوط عصبية، وعدم إجابة التواصل مع شريكة الحياة، وعدم إتقان المداعبة قبل الجماع والقلق حول الأداء الجنسي، وهناك المشاكل الأخرى، مثل ضعف الانتصاب أو أخطاء عملية الختان لدى الرجل.

## للقاية:

- ممارسة تمرينات المداعبة، وفيها يداعب كل طرف جسد شريكه قبل الجماع لتعلم أساليب الملاسة التي تدخل البهجة.
- أسلوب التوقف ثم البدء (يتم استثارة الرجل من خلال جماع تحت السيطرة وغيره يوقف استثارة نفسه ويمنع نفسه من القذف).

## العلاج:

## الجنكة (Ginko):

يحتوي الجنكة على مركب يزيد من تدفق الدم إلى القضيب، وهذا مما يساعد على تطويل فترة الانتصاب، إذ إن الدم حينما يدخل في النسيج الإسفنجي للقضيب ويبقى أطول فترة فهذه هي طريقة عمل الانتصاب (نسيج ممتلئ بالدم) تؤخذ مستخلصات الجنكة لعلاج سرعة القذف.

## الباقلاء (Feva bean):

تحتوي الباقلاء على مركب إل-دوبا (L-Dopa) وهو مركب يعمل على تحفيز الانتصاب من الجهاز العصبي المركزي، حيث تعتبر هذه المركبات ما يسمى بـ (BBB) لتنتج تأثيره على المخ والجهاز المركزي.

## مركب الأعشاب المختلطة:

يركب من خليط من أعشاب الجنسنج واليوهيمب مركب لعلاج الرغبة والآخر لعلاج سرعة القذف، ويضاف إليهما الجنكة لتطويل مدة اللقاء، ومن الممكن إضافة الزنجبيل أو القرفة أو الجبهان كمنبه ومثير للرغبة.

## وصفة عشبية لسرعة القذف:

• يؤخذ قدر خمسة ملاعق من بذور الجرجير والخس واللفت والفجل والزنجبيل والكرفس والحبة السوداء والجزر والصنوبر ويطحن الجميع ويخلط معاً، ويضاف على الجميع عسل النحل وعصير البصل ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً.

• يؤخذ فنجان من الزنجبيل المطحون مع فنجان من السورنجان (خيرة العطار) وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود وملعقة من الخولنجان المطحون، وينقع الجميع في حليب بقري من المساء حتى الصباح ويحلي بعسل النحل والعرق سوس ويشرب على الريق.

## العجز الجنسي (Impotence)

تعريف:

العجز الجنسي هو عدم قدرة الذكر على الانتصاب عند إثارته جنسياً، وقد يكون سببه نفسياً (المشاكل النفسية والتوتر العصبي) أو مرضاً مزمنًا (مثل مرض السكر) أو تصلب جدران الشرايين وضيق قطرها، أو هبوط مستوى هرمون التستوستيرون، والتقدم في السن، كما أن هناك عقاقير تعمل على عدم القدرة على الانتصاب، مثل أدوية الضغط وأدوية القرحة ومضادات الاكتئاب ومضادات الهستامين، كما أن الكحوليات والتدخين لها أثر كبير في العجز الجنسي.

وقد لا يكون هناك انتصاب أساساً أو انتصاب ضعيف أو لمدة قصيرة أو مؤلم بحيث لا يمكن الشخص من أداء المعاشرة الزوجية.  
للقاية:

تجنب العادات الممكنة تجنبها كتجنب شرب الكحوليات والتدخين والمخدرات كالكوكاين والماريجوننا مع تقليل ضغوط الحياة والنوم السليم.

### اليوهيمب (Yohimb):

عرف العلماء الصيادلة مدى فعالية هذا العشب فاستخرجوا منه مادة يوهيمبية هيدروكلوريد وأنتجوا عقار (يكون يوهيمكس) وعقار (يوهيمبين) (Yohimbine) كعلاج لمشاكل العنة والانتصاب، واليوهيمب من أشجار إفريقيا (ويستخدم لحاؤه في عمل مشروب عشبي يشرب منه كوب بعد العشاء) ويحضر بوضع ملعقة من العشب الجاف إلى الماء المغلي.

## القول المحملي (Velvet bean):

يحتوى هذا الفول على مركب إل-دوبا (L'dopa) المحفز للنشاط الجنسي والمقوي للانتصاب الكامل والمستمر.

## الجنكة (Ginkgo):

يحسن الجنكة تدفق الدم إلى المخ والأعضاء المهمة، ويبدو أنه يزيد من تدفق الدم إلى القضيب الذكري؛ وبذلك يساعد على الانتصاب وهو يفيد في الرجال الذين يعانون من العنة بسبب تصلب الشرايين الذي يضيق شرايين القضيب، (إن تصلب الشرايين هو المرض الذي يضيق الأوعية الدموية الموصلة للقضيب مما يؤدي إلى مشاكل الانتصاب)، ولكن هذا العشب يعمل على المدى البعيد، تؤخذ مستخلصات الجنكة لمدة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر.

## الباقلء (Feva bean):

يعالج هذا العشب مرض باركنسون (الشلل الرعاش) لكنه يحتوى على كمية كبيرة من إل-دوبا- (L'dopa) هذا العشب لا يعالج الإثارة الجنسية وإنما يعالج الانتصاب، وفي الكميات الكبيرة منه يؤدي إلى انتصاب مستمر ومؤلم.

## عنب الذئب (Wolfberry):

يرفع عنب الذئب من نسبة التستوستيرون (Testersterone) وهو هرمون الذكورة، وارتفاع نسبة التستوستيرون يزيد من القوة الجنسية، وهو مفيد جداً في الحالات التي تعاني من نقص هرمون الذكورة خاصة في كبار السن.

## الكبراش (Quebracho):

هذا العشب من النباتات المثيرة للرجبة الجنسية عند الرجال وتزيد من قوة

الانتصاب واستمراره ومن الأعشاب التي تعتبر آمنة وهو يحتوي على مركب اليوهيمبين (Yohimbine) تنقع حوالي خمس ملاعق من العشب الجاف (يفضل لحاء العشب) في كوب ماء ويغلي بعرق السوس أو عسل النحل.

#### الشوفان (Oat):

مادة تسبب الابتهاج والهياج الجنسي، وعشب الشوفان مهيج ومنبه جنسي ويزيد الرغبة ويعزز من الانتصاب وكثيراً ما يستخدم مع الجنكة أو الجنسج لعدّل مشروب يزيد من القوة الجنسية.

#### الجنسج (Ginseng):

مشهور عن الجنسج أنه مثير جنسي وقوي إلا أن خلاصته غالبية الثمن، فهو معروف عشبياً على أنه العشب الذي يعيد الشباب.

#### الزنجبيل (Ginger):

من الأعشاب المثيرة للرغبة الجنسية، ومستخلص الزنجبيل ثبت أنه يزيد قوة وحركة الحيوانات المنوية بشكل ملحوظ كما أنه مثير جنسياً.

#### القرفة (Ginnamon):

رائحة القرفة الساخنة تزيد من قدرة تدفق القدم، وبالتالي فهي تساعد على الانتصاب في العضو الذكر، إن المواد العطرية ثبت لها قدرة مثيرة في الناحية الجنسية.

#### الجبهان (Cardamom):

يحتوي الجبهان على مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منبهة للجهاز العصبي المركزي، وبصفة عامة فإنه من المعروف أن أي منه هو مثير للرغبات

وعلى رأسها الرغبات الجنسية، كما أنه ثبت أن بالحبهان مركبين من هرمونات الذكورة وهو بذلك منشط جنسياً، يمكن خلط الحبهان مع القهوة أو الشاي وعمل مشروب.

### الينسون (Anise):

لا يستخدم الينسون وحده كمشروب منشط جنسياً، ولكنه يحتوى على بعض الأندروجينات (الهرمونات الذكورية) بالإضافة إلى الأستروجين (هرمون أنثوي) وهو يستخدم مع الأعشاب الأخرى يمكن إضافة الينسون إلى الحبهان والزنجبيل وعمل مشروب يحلّي بعرق السوس.

### الجورانا (Guarana):

يحتوى الجورانا على كمية من الكافيين (Cafiene) وهو منبه للجهاز العصبي، يمكن إضافة الجورانا إلى المشروبات الباردة مثل الكولا أو المشروبات الساخنة مثل الشاي.

### الحبازة (Country mallow):

يحتوى هذا العشب على الإيفيدرين (Ephedrine) المنبه العصبي فهو منبه ومثير جنسياً، ويزيد من الوقت في الانتصاب.

### وصفات عشبية:

يؤخذ سورنجان (خيرة العطار) قدر ملعقة كبيرة وملعقة كبيرة من كل من الزنجبيل والكمون والشمر ويطحن الجميع ويعجن في نصف لتر غسل نخل ويؤخذ ملعقة كبيرة يومياً مع الإفطار مع شرب كوب عصير جزر.

تقطع بصلة بيضاء وتقلي في السمن البلدي (الزبد) وتكسر عليها سبع

بيضات ثم ينثر عليها البهارات مثل الجبهان والزنجبيل وتؤكل في الغداء والعشاء.

يؤخذ فنجان من بذر اليقطين (القرع)، وهي مطحونة وفنجان من بذر الشام، ويخلط معاً ويخلط بالعسل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً.

يشرب الحليب المغلي مع عرق السوس والزنجبيل والجبهان ويحلي بعسل النحل بعد العشاء.

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن وتعجن في عسل النحل ويضاف إليها لقاح النخيل (طلع الذكر) ويؤخذ ملعقة بعد كل وجبة.

تطحن بذور الكرات، ويشرب بعسل مخلوطاً به الحبة السوداء والزنجبيل. ينقع الحمض من المساء للصباح في ماء فيؤكل الثمار، ويشرب الماء محلي بالعسل وعرق السوس صباحاً.

#### البلميط المنشاري (Saw palmetto):

شجرة نخيل صغيرة موطنها أمريكا الجنوبية وتستخدم بشكل مفيد في علاج العنة وفقدان الرغبة الجنسية، وتستخدم أكثر مع كبار السن خاصة الذين يعانون من مشكلات في البروستاتا، هذا العشب يؤدي إلى انكماش البروستاتا مما يؤدي إلى سهولة تدفق البول وتدفق الحيوانات المنوية وإبطاء القذف.

#### آشواجندا (Ashwaganda):

هذا العشب هندي المنشأ ويعتبره الهنود بديل الجنسنج بل ويشتهر أنه أفضل في علاج العنة وعقم الرجال، خمس ملاعق من هذا العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويشرب كوب يومياً وقبل اللقاء الجنسي.

بعض الزيوت التي يدهن بها الذكر:

- يدهن الذكر بدهن الزئبق المذاب فيه الحلتيت.
  - يمسح العضو الذكري بعصير الرجل أو عصير الكزبرة الخضراء ثم يغسل بالماء قبل المباشرة.
  - يمسح الذكر بماء الورد أو زيت الكافور ثم يغسل قبل الجماع فإنه يساعد على علاج سرعة القذف.
  - يمسح الذكر بماء الياسمين أو ماء الورد أو ماء الكافور ويظل لفترة ثم يغسل قبل الجماع فإنه يطيل الانتصاب.
- وفيما يلي بيان موجز عن فوائد بعض الفواكه والخضروات والحبوب والحليب بجميع مشتقاته والمنبهات وكذلك النحل والعسل والتي تتوافر بالأسواق على مدى فصول السنة، وتمد الجسم بالطاقة والقوة.



## الفواكه



### التفاح

التفاح دواء القلب

من فوائده:

1- يخفض كوليسترول الدم.

2- يخفض ضغط الدم.

3- يحدث استقراراً في سكر الدم.

4- فاتح للشهية.

5- يقلل حالات الإصابة بالزكام.

التفاح يخفض كوليسترول الدم

وجود مادة البكتين "Pactin" وهي عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، وهذه الألياف تتفاعل مع سائر المواد الأخرى في التفاح، لكسح الكوليسترول والدهن من الدم.

وقد أجرى معهد الفيزيولوجيا في مدينة تولوز بفرنسا دراسة تناولت ثلاثين رجلاً وامرأة أصحاء في منتصف العمر، وقد طلب إلى كل منهم تناول تفاحتين أو ثلاث يومياً، وفي غضون شهر واحد مرَّ على اتباع رجيهم التفاحي هذا انخفاض كوليسترول الدم في أجسام 80% من أفراد هذا الفريق.

## التفاح منظم لسكر الدم:

يعتبر التفاح في أسفل سلم المواد التي تقاس بها سرعة تكون السكر في الدم عقب تناول الطعام "Gijcemix Index" أي أن التفاح يبقي مستويات سكر الدم أشد استقراراً، ولمدة أطول من السكريات الأخرى، وهذه نعمة من الخالق سبحانه، لمرضي السكري، وللذين يتبعون حمية غذائية عمل رجييم.

## التفاح ومقاومة الرشح:

بتناول كمية كافية لا تقل عن ثلاث في اليوم، ولقد تبين لباحثي جامعة ولاية متشجان الأمريكية أن معظم المولعين بأكل التفاح بكثرة أقل تردداً على المركز الصحي بالجامعة، وأقل إصابة بجمج المسالك التنفسية العليا، عن غيرهم من الذين لا يأكلون التفاح، كما ثبت أن تناول ثلاث تفاحات صحيحة في اليوم يحقق هذه النتائج.

## قيمة التفاح الغذائية وفوائده الطبيعية:

يحتوي على مادة الباكثين، وبقاياه الخشنة تعتبر خير دواء للأمعاء، ويفضل أكل التفاح بالقشرة الخارجية لكي يتأكسد بسرعة في المعدة، وهو مفيدة للقلب، وللدورة الدموية، ويستعمل في علاج الإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية، وبه مواد تكافح سرطان الكبد والقلب، ويمكن إضافة عصيره إلى عصير الليمون، لتحصل على فائدة أكثر وطعم الذ.



## الموز

### الموز والمعدة

من فوائده:

- 1- يمنع القرحات.
- 2- يخفض كوليسترول الدم.
- 3- يحمي المعدة، ولقد دلت الدراسات التي أجريت على الموز الأخضر الذي يؤكل مطبوخاً قبل نضجه، في جزر الكاريبي وأمريكا الجنوبية وأفريقيا (Piantain) على أن الموز المطبوخ يبني الخلايا السطحية لبطانة المعدة مما يشكل حاجزاً يحمي المعدة من آثار العصارات الهضمية.

### الموز غذاء ودواء

الموز: يسمى في لغة القرآن الطلح: ﴿وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ﴾ (٢٧) في سُدْرِ مَخْضُورٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنْضُورٍ ﴿٢٩﴾ [الواقعة: 27-29]

وفي اللغة الدارجة يسمى الموز، وهو حار رطب، أجوده النضيج الحلو، ينفع من خشونة الصدر والزئمة، والسعال، وقروح الكليتين، والمثانة، يدر البول ويزيد في المنى ويحرك الشهوة للجماع، ويلين البطن، والأفضل أن يؤكل قبل الطعام.

وينصح أن لا يؤكل الموز إلا ناضجاً، حيث تتكون المواد الكربوهيدراتية في الموز النضج من النشا، ويسبب ذلك عسر هضم، وتكون حلاوته قليلة.

وقد أطلق القدماء على الموز اسم طعام الفلاسفة لأن علماء الهند وفلاسفتها كانوا يعتمدون عليه كغذاء أساسي يعينهم على التفكير والتأمل، ويأتي الموز بعد الحليب في الترتيب مباشرة كطعام أساسي شامل، وهو معروف لدى كل الأمم، هذا وتعطى كل 100 جرام من الموز 88 كيلو سعراً حرارياً.

وكان الصينيون يستعملون جذور شجر الموز دواءً شعبياً، باستخراج خلاصة جذوره منذ آلاف السنين، وتستخدم خلاصة جذور الموز هذه في علاج اليرقان الصفراء والصداع والحصبة، أما الأبحاث الحديثة فأظهرت أن الموز يساعد على علاج الإسهال، وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي، ونظراً لرقعة الموز وتركيبه المضاد للحموضة، وسهولة هضمه، أصبحت الموزة النيئة هي الوحيدة التي يسمح بتناولها لمرضي القرحة المعدية.

#### القيمة الغذائية وفوائد الموز:

أهم ما في الموز أنه لا يوجد طعام يفوقه في القيمة الغذائية، فضلاً عن غناه بالبوتاسيوم الذي يحد من ارتفاع ضغط الدم.

ويحتوي الموز على فيتامينات أ، ب، ج فموزة واحدة توفر نحو ربع ما يحتاج إليه طفل دارج يومياً من فيتامين ج ومقداراً وافراً من النياسين والريبوفلافين والثيامين، ومع ذلك نجد محتوى الموزة من الصوديوم ضئيلاً جداً وهي خالية تماماً من الكوليسترول، في حين توفر من السكر الطبيعي ما يزيد على نسبة 50% مما توفره التفاحة، والتفاح هو أقرب ثمر منافس للموز، فضلاً عن أن الموزة لا تسبب السمنة خلافاً للاعتقاد السائد، فالثمرة التي يبلغ طولها

15 اسم تحتوي على نحو 85 وحدة حرارية فقط، وهو ما يعادل ما تحويه ليمونة أو تفاحة أو ما يتناول الفرد من الجبن الأبيض البلدي مع وجبة الطعام.

ومع مرور الزمن تظهر للموز فوائد طبية وغذائية جديدة.

وقد عرضت حديثاً مؤسسة العلوم الوطنية الفليينية، مزيجاً من الموز وجوز الهند بعد تحليلها يسمى هذا المزيج بأنكون كحل لمشكلة آسيا الأزلية وهي سوء التغذية.

ومما يسعد محبي الموز أنه لا توجد مؤشرات تنذر بنقص في هذه الثمرة العظيمة النفع والفائدة.

هذا الجدول يبين القيمة الغذائية لـ 100 جرام من الموز:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	73.5 جرام	بروتين	1.3 جرام
دهون	0.4 جرام	كربوهيدرات	24 جرام
ألياف	0.5 جرام	فيتامين (أ)	430 وحدة دولية
فيتامين (ب1)	0.09 ميلليجرام	فيتامين (ب2)	0.06 ميلليجرام
حمض نيكوتينيك	0.6 ميلليجرام	فيتامين (ج9)	10 ميلليجرام
حمض بانتوثينيك	0.2 ميلليجرام	حمض ستريك	150 ميلليجرام
بوتاسيوم	420 ميلليجرام	كالسيوم	8 ميلليجرام
منجنيز	31 ميلليجرام	مغنسيوم	0.64 ميلليجرام
حديد	0.6 ميلليجرام	فوسفور	28 ميلليجرام

هذا وتعطي كل 100 كرام من الموز 88 كيلو سعراً حرارياً.  
ويحتوي الموز على تركيز كبير للبكتين، التي تساعد على خفض كوليسترول  
الدم.



## الفراولة

### الفراولة وتنقية الدم من السموم

فاكهة ذات قيمة غذائية عالية، تؤكل الثمرة، أو العصير، وتفيد جداً في عملية تنقية الدم من السموم بأكل ثمرها أو شرب عصيرها، أما مغلي أوراقها فليستعمل في تسكين السعال الديكي، بشرب ثلاثة فناجين في اليوم، كما تستخدم أوراقها في عمل مستحلب سواء الخضراء أو الجافة، تفيد في تسكين الربو.



## التين

### التين والفوائد الطبية

التين: حار، وفي رطوبته يبوسة، وأجوده الأبيض الناضج القشر، يجلو رمل الكلبي والمثانة ويؤمن من السموم، وهو أغني من جميع الفواكه، وينفع خشونة الحلق والصدر وقصبة الرئة، ويغسل الكبد والطحال وينقي البلغم والخلط البلغمي من المعدة، ويغذي البدن غذاءً جيداً. كما أنه يساعد على إدرار لبن المرضع (خاصة منقوع التين الجاف).

### التركيب التحليلي لثمرة التين:

يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية، كما يحتوي على أملاح أساسية أهمها: الكالسيوم والفوسفور والحديد، وفيتامين آ وب ونسبة قليلة من فيتامين ج ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين ك وهي مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف.

### القيمة الغذائية للتين:

ترجع القيمة الغذائية لثمرة التين لما تحتويه من المواد السكرية وعنصري الكالسيوم والحديد بتركيز مرتفع.

### الفوائد الطبية:

1. لعلاج الإمساك ينفع عدد 3-4 حبات من التين الجاف في كوب ماء بارد في المساء، وتؤكل هذه الثمار المنقوعة صباحاً وشرب ماؤها على الريق. ولعلاج الإمساك أيضاً تطبخ ثلاث أو أربع حبات طازجة مقطعة

- في قدح من الحليب مع 12 حبة زبيب ويشرب الخليط صباحاً على الريق.
2. لعلاج كسل الأمعاء: تقطع 7 حبات من ثمار التين الجاف إلى شرائح، وتغمس في زيت زيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون وتترك ليلة كاملة، وفي الصباح يؤكل هذا الخليط على الريق.
3. لعلاج الجروح والقروح، يضمّد بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب، وبعد أن تبرد قليلاً يغطي بها الجرح، بحيث يكون سطحها الداخلي فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه برباط قطن مع تحديد هذا الضماد 3 - 4 مرات في اليوم.
4. لعلاج اضطرابات الحيض. يغلي 25-30 من أوراق التين في لتر ماء، ويشرب من المغلي هذا للحيض والسعال أيضاً، فإنه يدر الطمث إذا أخذ قبل الميعاد، كما يستخدم هذا الشراب غرغرة وغسولاً للفقم والتهاب اللثة.



## البطيخ

### البطيخ والفوائد

ثبت عن النبي ﷺ، أنه كان يأكل البطيخ الرطب ويقول: تكسر حر هذا يبرد هذا، وبرد هذا يجر هذا رواه الترمذي.

الشرح: نظراً لارتفاع السعر الحراري الرطب فإن الرسول ﷺ، يوصي بكسر حرارته بتناول البطيخ معه في وجبة واحدة، لأن البطيخ، طبعه بارد، رطب وفيه جلاء.

وعن فوائده: قال: بعض الأطباء: إن أكله قبل الطعام، يغسل البطن غسلاً، ويذهب بالداء أصلاً.

وهو أسرع تحللاً من أي خلط صادفه بالمعدة، كما أنه سريع الانحدار عن المعدة من القثاء، والخيار.

وإذا أكله صاحب الطبع الحار نفعه جداً.

وإن أكله صاحب الطبع البارد يمكن أن يدفع ضرر برودته بيسر من الزنجبيل.

وينبغي أن يؤكل البطيخ قبل الطعام، أو يتبع به، أي عقب تناول الطعام يتبعه تناول البطيخ، وإلا سبب غثياناً وقيئاً لأصحاب المعدة المبرودة، والتي تعاني زيادة الخلط البلغمي الصفراوي.



### المشمش

يعتبر مصدراً هاماً للحديد بعد تجفيفه، وهو مصدر هائل لفيتامين "A" خاصة الطازج منه، ويعمل منه عصير ومربي، كما يدخل في صناعة قمر الدين، وله فوائد غذائية جيدة، ومربي المشمش علاج لآلام الروماتيزم العصبي كطعام.



### الليمون

غذاء طيب الطعم، وشراب عظيم الفوائد والنفع، غني بفيتامين "C" ويقي الشعيرات الدموية الرفيعة بالجسم لمدة طويلة نسبياً، ويفضل تناوله يومياً.



## البلح والتمر

قال رسول الله ﷺ: 'كلوا البلح بالتمر، إن الشيطان إذا نظر إلى ابن آدم يأكل البلح بالتمر، يقول: بقي ابن آدم حتى أكل الحديث بالعتيق.'

رواه البراز في مسنده

والباء في الحديث بمعنى 'مع' أي كلوا البلح مع التمر، وقال بعض أطباء الإسلام: إنما أمر النبي ﷺ، بأكل البلح مع التمر، لأن البلح بارد يابس، والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاح للآخر، ولا ينبغي من جهة الطب الجمع بين حارين، ولا باردين، ويؤخذ من الحديث التنبيه على صحة أصل صناعة الطب، ومراعاة التدبير الذي يصلح في دفع كفيات الأغذية والأدوية بعضها ببعض، ومراعاة القانون الطبي الذي تحفظ به الصحة.

وفي البلح برودة ويبوسة، وهو ينفع الفم واللثة والمعدة....

### الفوائد الطبية للبلح والتمر:

جاء في مراجع الطب القديم، أن أكل التمر على الريق يقتل الدود.

أما العجوة، فهي تقتل الدود في البطن، وهي ترياق السموم، وقد جاء في حديث النبي ﷺ: 'العجوة من الجنة وفيها شفاء الجسم من السم.'

وقد نصح قدماء المصريين باستخدام البلح في أمراض المثانة والمعدة.

وثبت أن البلح مفيد في تقوية العضلات المعوية، ويساعد في حالات

الإمساك لما يحتويه من الألياف التي تعمل علي تنبيه حركة الأمعاء.

وهو أفضل وجبة للنساء، غذاء يقوي الرحم عند الولادة، وقد أثبتت

البحوث أن له تأثيراً منبهاً لحركة الرحم، وزيادة فترة انقباضاته، وقد اختاره الله تعالى، وجبة لمريم عليها السلام يوم وضعت وليدها عيسى عليه السلام:

﴿وَهَرَيَ إِلَيْكَ بِمَجْنَعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِينًا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشْرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾﴾

[مريم: 25، 26].

وقد جاءت الأبحاث الطبية التي كشفت عن آثار الرطب التي تعادل العقاقير التي تستخدم لتيسير عملية الولادة وتكفل سلامة الأم والجنين معاً، وانقباض الرحم بعد الولادة مباشرة فيمنع النزيف ويعود بالرحم إلى حجمه الطبيعي، نظراً لما له من تأثير على الأعصاب والعضلات.

ومنقوع البلح مدر للبول ملين للطبيعة.

أما التمر: فله تأثير مهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية، لذا ينصح السادة الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار الذين يعانون من عصبية المزاج، كمية من ثمرات التمر في الصباح من أجل حالة نفسية أفضل وعصبية أهدأ.

والتمر غني بالأملاح المعدنية القلوية مثل: الكالسيوم والبوتاسيوم، فهو ما يؤكل لمعادلة حموضة المعدة، وهو مصدر أساسي لفيتامين آ الذي يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويقوي البصر والرؤية ويهدئ الأعصاب.

وهذا الجدول يبين ما تحتويه 100 جرام من البلح:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	20 جرام	بروتين	2.2 جرام
دهون	0.6 جرام	كربوهيدرات	75 جرام
ألياف	2.4 جرام	فيتامين أ	60 وحدة دولية
فيتامين (ب1)	0.08 ملجم	فيتامين ب2	0.05 ملجم
حمض نيكوتينيك	2.2 ملجم	كالسيوم	65 ملجم
فوسفور	72 ملجم	حديد	2.1 ملجم

هذا وتعطي كل 100 جرام من البلح الجاف 284 كيلو سعراً حرارياً.



## الخضار



### البقدونس

خضار غني بفيتامين سي، ويحتوي على كميات وفيرة منه، فضلاً عن غناه بفيتامينات ب، ب1، ب2، و الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور. مدر للبول بشكل فعال، مفجر للقوى الجسدية والفكرية، مجدد للخلايا، فاتح الشهية للأكل، معرق، يخفف الحرارة، ينظم الطمث الدورة الدموية، ينظف الجسم من السموم، لذلك يوصف لأمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية كالأتزيميا والروماتيزم والمفاصل وحصاة البول، وغلي النبتة مع جذورها يفيد لارتشاح النسيج الخلوي الأوديميا واضطراب الدورة الدموية والنفسية والسيلان الأبيض، ومغلي حب البقدونس يخفض درجة الحرارة، وعصير مهدئ لآلام الكليتين والمثانة البولية، ويعجل الشفاء من السيلان عند النساء، وإذا استعمل من الخارج فإنه يشفي الرضة وزرقة الجلد الناتجة عن اضطراب الدم في نقل الأوكسجين، وكذلك يلطف خرقان التصاق الأجفان والتهابات العين، وإذا طلي على الثدي أذهب احتقانه، ويزيل لسع الحشرات، ويستخدم غسل للشعر فإنه يمنع سقوطه، وللوجه فإنه يغذيه وينقيه، ويضاف عصيره إلى عصير الجزر، ويفيد في هذه الحالة في مكافحة كل فساد بالمعدة أو تقوية النظر واللثة، كما يستخدم مغلي أوراق البقدونس وجذوره لإزالة النمش في الوجه بنسبة 10 جرامات لفنجان ماء، ثم يطلي به الوجه وإذا قطر ماؤه في العين يذهب آلامها ويقوي حاسة البصر.



## الجزر

هو طعام جيد بالدرجة الأولى للوقاية من أنواع كثيرة من السرطان، وخاصة الأنواع المرتبطة بالتدخين.

### فوائد الجزر:

من أهم مصادر فيتامين "A" ويدر حليب الأم، ويجعله ذا فائدة أكبر ويقوي أجسام الأطفال، ويقوي حاسة البصر، ويساعد على تهدئة المزاج النرفزة، ومن فوائده الكبرى أن تناول ثلاث منه يومياً يقاوم السرطان ويكافحه، وشراب الجزر يعالج السعال عند الأطفال، يعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر.

### علاقة الجزر بالسرطان:

قد تكفي كميات قليلة من الجزر بفضل ما يحتوي عليه من مادة كاروتين-بيتا الجزرين-ب لإيقاف تقدم السرطان والإخلال بالآلية التي تحول الخلايا الطبيعية في الجسم إلى أورام خبيثة.

وتشير دراسة سويدية إلى أن أكل الجزر خمس مرات أو ست مرات في الأسبوع يقلل إلى حد كبير الإصابة بسرطان المعتكلة البنكرياس، وقد ثبت من إحدى عشرة دراسة دولية على أمور التغذية نجح منها، عشر دراسات، أكدت ربط القيمة الغذائية ومقاومة سرطان البنكرياس، وخاصة كاروتين-بيتا وهذه المادة متوفرة بشكل خاص في الجزر والبطاطا الحلوة، والكوسة الداكنة اللون،

والخضر عريضة الأوراق، كالكرنب والسبانخ، فهذه لها علاقة تربط بينها كغذاء وبين الإقلال من حوادث الإصابة بسرطان الرئة.

كمية الجزر اللازمة لذلك، هي:

جزرة واحدة يومياً فقط، ويفضل أن تكون منسلوقة أو مطبوخة تسهيلاً لانطلاق كاروتين بيتا، وهذا يقل على ما يبدو احتمال الإصابة بالسرطان.



## السبانخ

أخذت كلمة أسفاناخ، وهي الاسم الأول لهذا الخضار عن الفرس، ثم عبرت إلى اللغة العربية الدارجة تحت اسم السبانخ وقد دخلت هذه الخضرة إلى أوروبا بعد القرن الخامس عشر الميلادي، ثم اشتهر طبق السبانخ في أغلبية دول حوض البحر المتوسط ومنطقة الشرق الأوسط، حتى أصبحت من أعظم الوجبات الشعبية في فصل الشتاء.

### القيمة الغذائية والفوائد الصحية:

أفضل أنواع السبانخ، هي ما كانت شديدة الخضرة طازجة الجني، قائمة اللون، وثبت من البحوث والتحليل المعملية أن كل 100 جرام من السبانخ الطازجة تحوي نسبة 90.92% ماء، 2.36% بروتينا، 0.8% دهونا، 4.6% كربوهيدرات، وما يقرب من 9420 وحدة دولية من فيتامين آ وكميات من مجموعة ب مثل الريبوفلافين والنياسين والثيامين، ونحو 59 ملجم من فيتامين ج بالإضافة إلى نسبة كبيرة من فيتامين ك الذي يساعد على تجلط الدم طبيعياً، والمضاد لنزف الأنسجة والأغشية المخاطية.

هذا، وتعتبر السبانخ من أغني الخضراوات بالأملاح المعدنية، وخاصة الكالسيوم بنسبة 81 ملجم والفوسفور 55 ملجم والحديد 3 ملجم والنحاس والكبريت والكلور، كل 100 جرام من السبانخ تعطي الجسم ما يقارب من 25 سعراً حرارياً وبذلك تفيد مرضي الحميات والناقهين من الأمراض والنزلات المزمنة وأوجاع الخلق. وقد أثبتت الدراسات الطبية أن السبانخ

تحتوي على نسبة مرتفعة من حامض الأكساليك، وثبت أن هذا الحامض يضر الأطفال الصغار أحياناً لأنه يعمل على احتراق نسبة كبيرة من الكالسيوم الذي يمثل الدعامة الأساسية للطفل في بناء العظام والأسنان، وخاصة الصغار الذين لا يتناولون قدرًا كافيًا من اللبن الحليب والجبن والبيض، أو اللحوم التي تمد الجسم بمركبات الكالسيوم اللازمة لعمية بناء العظام والغضاريف.

أما البالغون والكبار فإن أطباق السبانخ تكسيهم مزيداً من الصحة والنشاط، وتعتبر عاملاً أساسياً مضاداً للإصابة بالأنيميا، فقر الدم، لذا ينبغي بل من الضروري جداً الاحتفاظ بماء السبانخ عند الطبخ لأنه يحتوي على معظم تلك الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة للجسم، ويجب على مرضي حصوات الكلي عدم الإفراط في تناول السبانخ منعاً لاحتمال زيادة تلك الحصوات، كما ينبغي استشارة الطبيب المختص عند تناول طبق السبانخ.



## البامية

البامية: أو ألبامياء خضار ذات قيمة غذائية عالية، قد تختلف طريقة إعداد طبق البامية من شعب إلى شعب كل حسب طبيعته، إلا انها وجبة مهمة شهية، فمنهم من يفضل طبخها بصلصة الطماطم واللحم، ومنهم من يفضل طبخها مسحوقة، ومنهم من يفضل تناولها مع الزيت والليمون، أما في مصر فيفضلون المزودة بالبهارات، سواء طبخت على النار أو طاجن باللحم في الفرن، رغبة في المزيد من التمتع بطعمها اللذيذ.

### الفوائد الصحية:

كل 100 جرام من البامية تعطي حوالي 39 سعر حراري للجسم، وهي تحتوي على حوالي 89.8% ماء، 2% بروتينا، 2% دهنا، 8.3% كربوهيدرات، 1.4% ألياف، 82 ملجم كالسيوم و92 ملجم فوسفور، و72 ملجم حديد بالإضافة إلى كميات مناسبة من الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، وحوالي 740 وحدة دولية من فيتامين أ، 0.12 ملجم ثيامين، 0.1 ملجم ريبوفلافين، 0.7 ملجم نياسين، 30 ملجم فيتامين ج. هذا بجانب فوائد المواد الأخرى المضافة إلى البامية أثناء عملية الطبخ مثل الطماطم والكمون والكزبرة والثوم واللحوم، مما يرفع القيمة الغذائية للبامية والفائدة الصحية للجسم.

أما أهم المواد التي تحتوي عليها البامية، فهي المادة الغروية اللزجة التي لا تفقد مع بقية المحتويات الغذائية عند تجفيفها، وقد ثبت علمياً أن هذه المادة

الغروية تساعد على تهدئة ومقاومة التهابات أغشية الجهاز الهضمي، أما ألياف البامية فتعالج الإمساك.

والبامية فيها كمية متوسطة من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية، والمواد المعدنية والمخاطية التي تساعد على الهضم، والتغلب على الإمساك، وفي الخارج تستعمل بعض بذورها كمشروب بديل عن القهوة، وهي غنية بالكالسيوم والمغنسيوم.



## ورق العنب

يحتل طبق محشي أوراق العنب الصدارة على موائد دول الشرق وخاصة، مصر وسوريا ولبنان وتركيا، بينما أهل الغرب لا يعرفون هذه الوجبة اللذيذة، شهية الطعم، فريدة النوع، النادرة جداً إلا في حالة زيارتهم لأرقى أنواع مطاعم الفنادق الكبرى.

ويعتبر محشي أوراق العنب غذاءً جيداً ومفيداً، وتكتمل فائدته إذا كان الحشو يتكون من الأرز ومفروم اللحم والخضراوات، كزبيرة، ثوم، طماطم، شبت أو بقدونس، أما الطبقات الفقيرة فتصنع هذا المحشي قاصراً على الأرز وقليل من الخضراوات، فيصبح ناقصاً في مادة البروتين ولا يحقق الفائدة المرجوة، لذا يفضل إضافة مفروم اللحم والثوم والطماطم والخضر ما أمكن ذلك للحصول على طبق محشي من العنب يزيل التعب ويذهب الأرق.

### الفوائد الصحية:

يحتوي ورق العنب على فيتامين أ، ب، ج ونسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد والمغنسيوم والعفص، ومادة العفص هذه تفيد في تنقية الأمعاء، هذا بجانب ما يحويه الحشو من فيتامينات وبروتينات ومواد نشوية، وفي هذه الحالة يصبح طبق محشي العنب غذاءً مفيداً ومناسباً جداً للمصابين بفقر الدم والروماتيزم ومنشطاً للمرضي من الأمراض عقب العمليات الجراحية، ومفيد أيضاً للرياضيين والعمال الذين يبذلون مجهودات بدنية شاقة.



## الملوخية

عرفت فوائد خضارها عند القدماء منذ زمن بعيد، وعندما أصيب المعز لدين الله الفاطمي بالتهاب الأمعاء عالجها الأطباء بها وشفي، أطلق الناس عليها عبارة الملوخية، وبعد أن تحدث عن فوائدها الكثير من أطباء العرب القدامى مثل الرئيس ابن سينا، الذي وصفها بأنها مغذية، ملطفة لمينة، واقية للأغشية، بينما قال عنها ابن البيطار، إنها مفيدة للطحال ولها خواص مسهلة.

### الفوائد الصحية:

الملوخية من أغني الخضراوات بفيتامين آ الذي يحتفظ بقيمته الغذائية رغم عملية الطهي أو التجفيف، ومن مميزات هذا الفيتامين أنه يساعد على الاحتفاظ بسلامة قرنية العين وبريقها، ويدعم الغدد الجنسية ويهدئ الأعصاب، ويمنع تكوين الحصى والتهابات المسالك البولية، ونظراً لوجود مادة الكاروتين بالملوخية تعتبر المادة الواقية المانعة لمرض البلاجرا الذي يؤدي إلى تشقق الجلد وتقرحه، خاصة الأجزاء التي تتعرض لأشعة الشمس، وفقدان الشهية، وسوء الهضم والأرق والصداع والتهابات أطراف الأعصاب، والآلام المختلفة، وخفقان القلب وتصلب العضلات.

وقد أثبتت التحاليل العلمية أن الملوخية تحتوي على فيتامين آ الذي يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، والوقاية من الإصابة بمرض البري بري، وفقدان الشهية والالتهابات المعوية، والتعب السريع لأدني مجهود، وربما ظهور أمراض الساقين ورم الساقين الذي يؤدي تدريجياً إلى إضعاف قوة وضمور العضلات.

وتحتوي الملوخية على نسبة عالية من فيتامين ب<sup>2</sup> ويعرف هذا الفيتامين

علمياً بمادة الريوفلافين أو حامض النيكوتينك، وهو العنصر الواقي من إصابة الجسم بمرض البلاجرا، وأيضاً الأنيميا الخبيثة، وهذه المادة مضادة أيضاً للالتهابات والقروح بالفم، وظهور القشور الدهنية أيضاً حول الأنف، والتهابات قرنية العين وانتفاخ الجفون، علماً بأن هذا الفيتامين لا يتأثر بدرجة الحرارة العالية أثناء عملية الطبخ ولا يفقدان شيء من قيمته حمض النيكوتينك أو الريوفلافين ولا يتأكسد بسهولة.

كما أن الملوخية تحوي مقداراً مناسباً من فيتامين ج ومادته العلمية تسمى جلوكوسيدية "كوكرين" تتميز بمرارة بعض الشيء في الطعم، وهذا كله يساعد على تكوين كرات الدم الحمراء، ومن الثابت كيميائياً أن فيتامين ج يفقد نسباً متفاوتة أثناء عملية الطبخ لمدة طويلة عندما يكون وسط الطهي قلوباً، ويمكن الاحتفاظ بهذا الفيتامين إذا كان وسط الطهي حامضياً، ولقد عرفت جماهير الشعوب هذه الخاصية بفطرتها عندما أضافت كربونات الصودا إلى الملوخية أثناء عملية الطبخ، وهذه الكربونات تسبب عملية الفوران عند تسخينها، وبذلك يكون الشعب قد أضاف ميزة للملوخية بفطرتة.

وتوجد بالملوخية نسب كافية من الأملاح المعدنية تصل إلى حوالي 2.26% في الملوخية الخضراء، أما في الجافة فترتفع إلى حوالي 16.49% فضلاً عن احتوائها على نسب من الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والفوسفور والكلور، نسبة عالية من المواد المخاطية الغروية التي تكسبها الطعم بميزة محبة مرغوبة للجميع.

وقد ثبت علمياً أن هذه المادة الغروية لها تأثير ملطف، وملين، ومهدئ

لأغشية المعدة والأمعاء، زيادة على فوائدها المنشطة للحركة الدودية للأسعاء، بسبب احتوائها على الألياف السيليلوزية، وهي بذلك تعمل على مكافحة الإمساك، وتختلف بعض مكونات الملوخية الخضراء عن الجافة والجدول التالي يبين المقارنة:

ملوخية جافة	ملوخية خضراء	المركبات
%22.88	%3.83	بروتين
%2.44	%0.41	دهن
%47.98	%8.03	كربوهيدرات
%10.21	%1.71	ألياف
%16.49	%2.76	رماد

وقد ثبت من البحث أن تناول الملوخية يساعد على تهدئة الأعصاب وتقوية الأبصار وتنشيط القلب، وحالات ضغط الدم المنخفض وهبوط الطاقة والنشاط، بسبب احتوائها على نسبة عالية من المواد والمركبات الكربوهيدراتية، علماً بأن نسبة نقص الدهون بها تستكمل عند الطبخ بإضافة شوربة الدجاج أو الأرناب أو الحمام، حيث تغلي الأوراق بعد خرطها، وتضاف لها التقلية المكونة من سمن وثوم وكزبرة، يحمر الجميع في السمن مما يعوض نسبة نقص الدهون، ويؤدى إلى ارتفاع قيمتها الغذائية وفوائدها الصحية.



## الكرنب

تأكل جماهير الشرق أطباق الكرنب، الملفوف، على مختلف أشكاله، إما طازجاً على هيئة سلاطات، أو مخللاً ضمن أطباق المشهيات أو مطبوخاً على هيئة نمشي أوراق الكرنب كما هو الحال في أوراق العنب، وفي هذه الحالة يقبل عليه الصغار مثل الكبار، للذة طعمه، وزيادة فائدته ونفعه.

وهذا النوع من الخضار غني بالحديد، وفيتامين "A" وهو غذاء جيد غني بالمواد الغذائية المفيدة، كالبوتاسيوم، وتناول الكرنب يساعد على طرد كميات الماء المختزنة في الجسم.

### الفوائد الصحية:

كل 100 جرام من الكرنب تعطي 50 سعر حراريًا، وتحتوي على 86.6% ماء، 3.9% بروتينا، 0.6% دهوناً، 7.2% كربوهيدرات، وأوراق الكرنب تتميز باحتوائها على مجموعات ضخمة من أنواع الفيتامينات مثل: فيتامين أ، ب1، ب2، ب6، ب ب، ك المضاد للتقرحات، وكذلك مادة الفلوتامين المساعدة على علاج حالات الإدمان، للخمور والمكيفات، وأيضاً حوالي 115 ملجم من فيتامين ج، وفي هذه الحالة تفيد أوراق الكرنب في تنقية الدم، وفقر الدم وأوجاع المفاصل.

والكرنب غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم 46 ملجم، والفوسفور 62 ملجم، والحديد 3.2% ونسبة مرتفعة جداً من الكبريت تبلغ حوالي 194 ملجم مما يؤدي إلى اكتساب الكرنب رائحة خاصة مميزة، وقد دلت الدراسات العملية أن الكرنب يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا، تشبه في مفعولها المضاد

أحيوي، بالإضافة إلى مادة الكبريت التي تتميز بالقدرة على تطهير ومقاومة الالتهاب.

وتفيد الأبحاث الحديثة أن الكرب غني بالبوتاسيوم، ولذا يوصف للمصابين بقصور كفاءة الكليتين، وتجمع الماء في البطن ألاسقواء، حيث تثبت بالتجربة أن تناول الكرب يساعد على طرد كميات الماء المختزنة في أنسجة الجسم.

وأخيراً أكد الباحثون أن الكرب له فوائد طبية عديدة أهمها: خفض نسبة السكر في الدم، نظراً لاحتوائه على مادة تشبه في مفعولها، الأنسولين كما أثبت أن الكرب يفيد علاج الإمساك المزمن، والسل، والربو، وبعض أمراض القلب، والضعف العام، ويزيد إدرار البول، ويسهل نزول البلغم، ويهدئ نوبات السعال، ويعمل على وقاية التهابات المعدة والأمعاء.



## الكرفس

تؤكل جذوره وورقه نيئة أو مع السلاطة أو التفاح، كما تؤكل مع الجزر أو الطماطم، والكرفس مثير للنشاط والإقبال الجنسي، عظيم الهضم، مدر للبول، يوصف لمعالجة الكليتين والمفاصل، والروماتيزم، يخفض الحرارة، مقو عام للضعفاء، يذهب انقباض النفس، والكآبة، وللعجز الجنسي، ويؤكل أيضاً لإزالة السمنة وتحسيس البدن، ويفيد الرياضيين بعد التمارين لغناه بالأملاح، ويساعد على ارتفاع درجة الحرارة بالجسم ويحميه من ضربات الشمس، زيادة على تأثيرها المباشر في هدوء الأعصاب واتزان الجسم.



## القلقاس

أيضاً من الخضراوات المولدة للدفء والطاقة، إن كل 100 جرام من القلقاس تحتوي على نحو 74.32% ماء، 1.96% بروتينا، 0.09% دهنا، 21.48% كربوهيدرات ذائبة، 0.69% ألياف، 1.46% رماداً، فضلاً عن وجود نسبة عالية من المركبات النشوية والسكرية والمخاطية أكثر من البطاطس، وعلى الرغم من أن البطاطس والقلقاس يحتويان على نسبة ضئيلة من فيتامين آ فإن البطاطس غنية باحتوائها على فيتامين ج.



## الباذنجان

خضار شرقي أصلاً، ولم تعرفه بلاد أوروبا إلا في القرن الثالث الميلادي بعد نقله إليها بواسطة العرب، ومن أهم ما تتميز به أطباق الباذنجان هو تنوع أصنافها بكثرة وكلها لذيدة الطعم طيبة المذاق، يمكن تناولها كوجبة مستقلة، ويتمثل هذا في محشي الباذنجان أو طبخه خضاراً مثل البامية وباقي الخضراوات، أو ضمن المشهيات الصحية.

### والباذنجان ثلاثة أنواع:

- 1- الأسود الرفيع.
- 2- الأبيض الرفيع.
- 3- الأسود المستدير ويعرف باسم الروسي.

يتميز الباذنجان الأسود باحتوائه على نسبة عالية من البروتين أكبر نسبياً من تلك الموجودة في الباذنجان الأبيض، بينما يتفوق الأبيض على الأسود باحتوائه نسبة أكبر من الكربوهيدرات، بينما يحتوي الأسود على مجموعة فيتامينات أ، ب، ج التي توجد بقشرته الخارجية بنسبة أكبر مما في بذوره الداخلية، لذا يجب أن يطبخ دون نزع قشوره الخارجية من أجل الاستفادة من هذه الفيتامينات.

وكل 100 جرام من الباذنجان الأسود تحتوي على 1% بروتين، 25 وحدة دولية فيتامين أ، ومجموعة مكونات فيتامين ب<sub>3</sub>، ملجم ثيامين و 0.04 ملجم ريبوفلافين، 0.3 ملجم حديد، 0.5 ملجم نياسين وما يعادل 4 ملجم فيتامين ج بالإضافة إلى 12 ملجم كالسيوم ونسبة عالية من الألياف السليولوزية التي

تساعد على تنبيه الأمعاء وتحسين القدرة على التخلص من الفضلات، وذلك يعتبر الباذنجان مضادًا لحالات الإمساك، بينما لا يعطى الجسم أكثر 30 سعرًا حراريًا، وهضم الباذنجان يحتاج إلى حوالي أربع ساعات، وهو غني بالبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية المفيدة لصحة وسلامة نمو الجسم.



### اليقطين، الكوسة، القرع

غذاء جيد، تحتوي ثماره على نسبة معينة معقولة من البروتينات والأملاح المعدنية، والمواد التي تعادل حموضة المعدة، وهو غني بالفيتامين "A" وسغلي بذوره يسقط الدودة الشريطية وقرع الكوسة غني بالكربوهيدرات.



### الخس

غني بفيتامين أ، هذا ويعتبر من أهم الخضراوات للسلالة، ويؤكل طازجاً، وتستعمل أوراقه في الحشو، تحشي الخس، ويوجد بالأوراق نسبة عالية من زيت الخس، وعصير الخس شرب كوب منه يفيد أيضاً أصحاب الأعصاب المضطربة، والترفة والاضطرابات النفسية والأرق، والخس مفيد جداً لمرضي السكر، طعام وشراب، مدر للبول مفيد للزبو.



### المفوف

عصيره غني بفيتامين آ ويسبب غازات في المعدة، ويفضل أن يستعمل عصيره مع عصير آخر.



## اللوبيا

تؤكل قرونها الخضراء أو حبوبها الجافة، وهي غنية بالبروتين، وفيتامين ب1، ب2، ب7 وهي غذاء جيد مفيدة للجسم.



## الفاصوليا

من الخضراوات ذات القيمة الغذائية العالية، تؤكل خضراء وجافة، كما يمكن أن تحفظ في العلب، وهي غنية بالبروتين والبوتاسيوم، ويستعمل مغلي قشورها الحافظة التي تفوق الحبة شرابا لعلاج بعض حصوات الكلي وتنشيطها، كما يمكن سحق حبوبها الجافة، وتذري فوق الجروح والجلد الملتهب، وهي غنية بالكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم.



## البسلة

من الخضراوات المشهورة والحبيبة لدى الجميع، تؤكل بذورها مطبوخة، ويمكن حفظها في العلب، كما تستخدم البذور الجافة في عمليات الطهو والتغذية، وهي غنية بالبروتينات والمعادن اللازمة لبناء الأجسام ونموها، وهي في الوقت نفسه سهلة الهضم.



### اللفت

غذاء جيد، تؤكل جذوره بعد تنقيتها، كما يمكن أن تستخدم أوراقه في تغذية الإنسان بعد طبخها، وجذوره الدرنية، غنية بالمواد الكربوهيدراتية، وفيتامين ج، ب.



### الفجل

يحتوي على كميات وفيرة من الحديد، ويفيد في حالة الشعور بالبرد، ويضاف عصيره إلى النعناع والجزر، ويستعمل عصيره محلي بسكر النبات في علاج الطحال، ويفيد في الغذاء عامة، ومغلي جذوره يفيد في تنشيط الكلبي ويفتت بعض حصواتها، زيادة على غناه بالكالسيوم.



### الشمندر

تحتوي جذوره على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات، أما ثماره فتحتوي على فيتامين "A" المقوي.



## الطماطم

خضار غني بفيتامين "C,A" والطماطم من أهم الخضراوات المعروفة منذ زمن بعيد، وللطماطم استعمالات كثيرة، فهي تستعمل طازجة كسلاطة غنية بفيتامين أ، ب، ج، وتحتوي على مواد تعادل حموضة المعدة، ويوجد بها الصوديوم بتركيز مناسب.

وتناول الطماطم طازجة مفيد جداً لمرض السكر، وتستعمل في طهو الخضراوات لإعطائها اللون المألوف والنكهة المرغوبة، كما تستعمل عصيراً طازجاً للشرب أو تركز لإنتاج الصلصة، ويصنع منها أيضاً مربى جيدة الطعم.



## الخيار

مدر للبول بشكل فعال، غني بمادتي السليكون والكبريت، يساعد على نمو الشعر والأظافر بسرعة، يستعمل عصيره لجلد الوجه، يطلي الوجه في المساء بعصير الخيار الطازج ليستمر مفعوله طيلة الليل، حيث إن هذا العصير الطازج ينقي الوجه ويكسبه نضارة.



## الزعرتر

الزعرتر وهو نوعان :

1- الزعرتر القصير 2- الزوباع

الزعرتر البري القصير دقيق الورق، غصنه ينتهي بزهرة واحدة، قد لا يتعدى طوله 20 سم، أما زعرتر الزوباع فأوراقه عريضة، يرتفع أحياناً أكثر من متر، وينتهي غصنه بزهرة أو أكثر عند رأسه. والأول أشد من الثاني حدة ومفعولاً.

وكلاهما مخفف لحدة الالتهاب في الأمعاء والكبد ومانع من عدوى الأمراض، منشط ومقوِّ عام، وكلاهما مفيد للجهاز العصبي وإصاباته من الوهن، نافع للدوار وطنين الأذن والشقيقة، وهما صديقا المعدة والجهاز الهضمي، يكافحان التشنج والسعال وخفقان القلب والصخبة، ومغص المعدة والربو والأرق وإدرار البول، والروماتيزم وداء المفاصل، للأطفال كمقوِّ عام وقاتل للطفيليات، وتنظيم الطمث، ومفيد جداً للجهاز التنفسي والرشح والنزلة الشعبية، وذات الرئة والجنب، وبه مادة قاتلة للجراثيم في الهواء وفي الجسم مثل القروح، والتيفويد، والأحسن وهو المسمى بريخ الشوكة، والسل.

ويسمى الزعرتر عشبة السعادة والحب، ويقوي العاجزين جنسياً ويجعل ملاءمة بين الضجيعين، مفيد للشلل وآلام المفاصل والروماتيزم، والإسهال المزمن والسيلان الأبيض عند النساء، وينظم الدورة الشهرية عن التخلفن وزهرته قاتلة للسموم والربو وآلام الفم ومغص المعدة، ومفيدة للحنجرة، مقوية للأطفال مدرة للبول.



## الخبازة البرية

الخبّازة غنية بالكالسيوم، والمغنسيوم، ملينة للجلد تعمل على شفائه، تستعمل أوراقاً وأزهاراً، مانعة لاحتقان الدم نظراً لمادتها اللزجة، تغلي بتركيز ويطلبي بها الوجه في حالات حب الشباب والدهنيات التي تظهر على هيئة حبوب، مفيدة ضد الفطريات الجلدية، وهي ضد التهابات المسالك الهضمية المعدة والأمعاء وقصبة الرئة كشراب وطعام، ضد كل تسمم في الداخل والخارج، توصف للسعال والرشح والتزلات الشعبية والنحاس البول والحصاة، والصفراء، وبصق الدم والحصبة، وهي مفيدة في الإمساك، وتعطى جذورها مضغ للأطفال دواء للجراثيم وتقوية اللثة، ومسحوق جذورها أهم من معجون الأسنان، وتستعمل الخبيزة من الخارج لتهدئة الحكّة أو أكل الجلد، وشفاء القروح والالتهابات الموضعية، وإزالة الحدة في الآلام الروماتيزمية، والمفصلية. وليس كالخبزة لتنظيف الوجه من البثور وغيرها كالبقع الحمراء أو السوداء التي تظهر على الجلد، وذلك بعمل قناع من مستحلبها أو عصيرها، فضلاً عن غناها بالمواد المعدنية، فهي غذاء وشفاء.



## النعناع

النعناع صديق القلب والأعصاب والجهاز الهضمي، يعث على قوة الجسم، يهدئ هياج الأعصاب لما فيه من مواد مضادة للتشنجات، يريح الأحشاء من غازاتها وأرياحها، يقوي عمل الكبد والبنكرياس، يسكن عاصفة السعال والربو والغضب، يسهل عملية التنفس ويزيل الأرق، يدر البول ويخفض الحرارة المرتفعة بالجسم وينعشه، ويفضل تلامي استعمال النعناع في حالات أمراض الحميات لأنه مثير للقيء، ويستعمل من الخارج كلبخة للروماتيزم وآلام المفاصل، وزيتة مفيد في آلام الأعصاب كدهان خارجي، ومغلي النعناع أو مستحلبه عظيم النفع في الغرغرة للالتهاب وإزالة التعفنات وشفاء اللثة والأسنان مما ألم بها، زيادة على رائحته التي تطيب الفم، ومتول النعناع طارد لحاملات الجراثيم كالحشرات... وهو مثير للقابلية الجنسية، خمسة عشر جراماً لفنجان ماء.



## الجرجير

غذاء جيد، غني بالكالسيوم واليود، يساعد على الهضم، يدر الصفراء، عصيره شفاء لالتهاب الرئة وسوء الهضم، يشرب ملعقة كبيرة، 2-3 مرات في اليوم، منظف للصدر من البلغم، يؤكل بمفرده أو مضافاً إلى السلطة، وعصيره في الربيع علاج لتنقية الدم.



## الكراث

غني بفيتامين ب<sup>1</sup> يؤكل على المائدة أو مضافاً إلى السلطة، وإذا طبخ وأكل أو رب ماؤه نفع جيداً من البواسير، ومغلي الكراث بالسمن البلدي إذا شرب نفع من آلام الرحم المنقلب وإذا بخرت به المقعدة خفت البواسير، فضلاً عن أن به مواد مضادة للسرطان.



## الحبق

نبت طيب، مطيب لأرجاء المنزل، وللأكل وللغم بمضغ أوراقه، بل منعش للمعدة منشط للهضم، مسكن للتشنجات المعدية، وللشقيقة، مقوي للأعضاء والأعصاب التي أصابها الضعف، طارد للأرق، باستحلاب 20 جراماً من الحبق الأخضر مع زهره، للتر ماء يشرب فنجان ثلاث مرات في اليوم. ويوصف للأطفال الأرقين وذوي المزاج العصبي، وكالدوار والمغص، والصداع النصفي الناتج عن آلام المعدة أو الأعصاب، فضلاً عن أنه مدر للبن الأم المرضع.



## البطاطس

تعتبر من أغني الخضراوات في قيمتها الحرارية لاحتوائها على نسبة مرتفعة من النشا والبروتين، حيث تعطي الثمرة الواحدة متوسطة الحجم حوالي 127.5 سعر حراري، لذلك يطلق عليها الإنجليز ملكة الخضراوات، بينما تعتقد بعض الجميلات أن سر جمالها يرجع إلى تناولها البطاطس.

### الفوائد الصحية:

كل 100 جرام من البطاطس تحتوي على 75% ماء، و20% نشويات، و2% بروتينا، و2% مواد شبه زلالية، و12% أملاح معدنية أهمها 0.7 ملجم كالسيوم، و1.7 ملجم حديد، و56 ملجم فوسفور، وقليل من البوتاسيوم، و فيتامين أ، ب1، ب2 وتحتوي على نسبة أعلي من فيتامين ج تصل إلى نحو 26 ملجم، وتوجد نسبة هذا الفيتامين بدرجة مرتفعة في الطبقة التي تلي القشرة الخارجية مباشرة، وكلما كانت البطاطس طازجة زادت نسبة فيتامين ج، علماً بأن تقشير البطاطس مع الجور على القشرة الخارجية يفقد من هذا الفيتامين، والأفضل أن تسلق أولاً في الماء بدلاً من تقشيرها بالسكين، ثم بعد السلق تنزع القشرة، حيث إن الغليان والحرارة لا تفقده شيئاً ولا يتأثر بها.

وقد أثبتت البحوث العلمية أن البطاطس المسلوقة أسهل هضماً من فول الصويا، ويحتاج الجسم أثناء هضم البطاطس إلى ساعتين، بعدها تصبح مهياًة لإمداده بالقوة والطاقة اللازمة لنشاطه.



## البطاطا

والبطاطا غذاء مهم وجيد يستعمل الحب في الأكل مسلوفاً أو مشويًا، وتعطى طاقة حرارية عالية، وتستعمل الصفراء منها في الطبخ، ويعمل من عجينة البطاطا أنواع الفطائر، ويستخرج النشا والجلوكوز من درناتها، ويمكن أن يدخل دقيق البطاطا في صناعة الخبز، وبها مواد كيميائية فعالة تقاوم السرطان وتكافحه، وهي غنية بالكربوهيدرات، وفيتامين أ، ب2.

### البطاطا ونمو الأطفال:

البطاطا ثمرة لذيذة الطعم حلوة المذاق، سهلة الهضم يجيها الأطفال وكبار السن لحلاوتها طعمًا، وسهولتها هضمًا، فهي تعادل غذاء جيد الفائدة عظيم النفع، تعطي الجسم طاقة حرارية تعادل 373 سعرًا حراريًا، ويحتوي كل 100 غرام من البطاطا على 5.1% بروتينا، 0.9% دهنا، 86.1% مواد نشوية وسكرية، 0.8% ألياف وأملاح معدنية عبارة عن كالسيوم 76 ملجم، فوسفور 75 ملجم، وحديد 3.3 ملجم، وهي غنية بفيتامين أ إذ تحتوي على 21900 وحدة دولية منه، وبها كميات مناسبة من فيتامين ب، ب1، ب2 ونسبة عالية من فيتامين ج تعادل نحو 4 ملجم، وكل هذه الفيتامينات عوامل مهمة في نمو الأطفال وتقوية أنسجة أجسامهم ولل كبار أيضاً.



## البصل

غني بفيتامين ب، ث والفوسفور واليود والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت، إذا أكل نيئاً يدر البول، مفيد للاستسقاء والروماتيزم والمفاصل، والعلل التي تنشأ عن إصابات الكبد، وإذا فركت الكليتان أو أسفل البطن به زاد انهمار البول، وتناوله مفيد جداً لمن يشكو مغص الكلبي والحصي، أو الزلال، وهو ضد السموم والسكر في الدم، قاتل للطفيليات، مطهر مدهش، كبريق يقضي على ما يصيب المسالك التنفسية من أمراض مثل الكريب والنزلات الشعبية والربو، والتهاب الحنجرة، مقوً جنسياً، منظم لأجهزة الجسم، وإذا طبخ ظل محتفظاً بفيتاميناته، مقوً للجهاز الهضمي منظم للأعضاء، مهدئ للأعصاب، مفيد لتصلب الشرايين وضغط الدم، ضد السرطان بل من أقوى المواد المانعة له، وعندما يؤكل مشوياً يفيد الروماتيزم ويبدد الاكتئاب النفسي. ينظم خفقان القلب، ويسكن أزمات السعال والرشح، والأنجين والربو، ووضع قطعة منه في فتحي الأنف يزيل الرشح والكريب، وللقضاء على أزمة عصبية ضع بصلة في منتصف الكف بعد فرمها جيداً واستنشق بقوة، ورائحته المثيرة للدموع تزيل آلام الشقيقة الصداع النصفي، كما يفيد أكل المشوي منه تخمر المعدة والإمساك، وللمصابين بإنهاك في الأعصاب أو شدة الفكر، ويمكن شرب كوب من مغلي البصل، تغلي بصلة كبيرة غلياً جيداً، وماء عصير البصل يوقف نزفالأعضاء المتوردة، ونزف الأنف أيضاً، يوضع قطرات في الأنف النازفة، وعصير البصل مجدد الأهاب الجلد ومنقي للون البشرة، مزيل لبقع الوجه مما فيه

من الحمرة والبياض، وللتشقق، وتفلج الأصابع، ويمكن تحسين عملية الهضم إذا كان مضطرباً بأكل بصلة متوسطة الحجم، ويستعمل معقود البصل علاج في السعال الديكي، وذلك بطبخ شرائح منه في سكر نبات ثم يعطى المصاب ملعقة كبيرة كل ساعتين، ويقطر بمائه لتنقية العين من الدمع النازل، وهو نافع للحروق البسيطة ولكثير من الأمراض الجلدية.

#### البصل وصحة القلب:

يحتوي البصل على زيوت طيارة ذات قيمة عالية من حيث الفوائد الصحية، إذ تعمل على تقوية عضلة القلب، وتناول البصل نيشاً يساعد على سيولة الدم، عدم تجمده.

ومن فوائده:

1- يقوي الكوليسترول الجيد النافع الرفيع الكثافة في الدم الذي يعرف بـ

"H d l"

2- يؤخر عملية تحثر الدم تجمده كراته.

3- يخفض درجة الكوليسترول عامة في الدم.

4- ينظم سكر الدم.

5- يحتوي على مواد كيميائية منعت إصابة الحيوانات المخبرية بالسرطان،

وهو يقلل من الإصابة بما يعرف بالنوبات القلبية أو الخبطات

الدماغية، نظراً لما له من قدرة فائقة على رفع مستوى الكوليسترول

المفيد أو الدسم الرفيع الكثافة في الدم.

ويبدو أن البصل المطبوخ ينشط عملية الجملة المذبية للخثرات في الدم حال الليفين "Fiborinoiytic" الواقية للجسم.

وفي تجارب على الحيوانات المخبرية تبين أن البصل يخفض ضغط الدم المرتفع.

كما أنه قد تم عزل مواد في البصل يمكن أن توقف التبدلات الخلوية التي تسبق النمو السرطاني.

وهو في مقدمة المواد التي يوصي الأطباء مرضى السرطان بتناولها لما له من تأثير مباشر في مكافحته والحد من نموه.



## الثوم

غني بالبروتين وفيتامين ث، وكبريت ويود وسيلسيوم، ومواده نافعة لمرض السكر، وللذين يشكون صعوبات التنفس وفقد مرونة الشرايين والأمعاء. وهدر مقو لعضلات القلب، شديد النفع للمصابين بالروماتيزم، على الريتق. وفيه هرمونات تشبه الهرمونات الجنسية، ومواد مضادة للعفونة، وقاتل للطفيليات ويخفف حدة السموم، وينقي الدم، ويدر البول مانع للعدوي، مطهر مدهش. يشفي مغص المعدة واضطرابات الكبد، والإسهال، والدستريا، والدواير وطين الأذن وعرق النساء، منظم لأجهزة الجسم مقو لها، ويذهب بالتعب، مفيد للغدد الصماء، ومنها الدرقية، مخفف للبدانة السمنة، منظم للدهن في الدم الكوليسترول ويعتبر الثوم العدو الأول للسرطان، والصديق الأول لأجهزة الدورة الدموية.

### من فوائده الصحية:

- 1- مقاومة الخمج.
- 2- يحتوي على مواد كيميائية مانعة للسرطان.
- 3- ينشط بالجملة الأجهزة المناعية في الجسم، وله مفعول مؤثر شبيه بالمضادات الحيوية، حيث يستعمل الثوم في كثير من أقطار العالم ومضاد حيوي وعلاج يشفي من الزكام والسعال الديكي واضطرابات الأمعاء.

والثوم النىء وخالصة الثوم المجردة من الرائحة، كلاهما يزيد إلى حد كبير

من قوة الأجهزة المناعية التي تعتبر الخط الأول في الدفاع عن الجسم من الأمراض الخمجية ومنها السرطان، وبالبحث فإن معهد السرطان القومي في الولايات المتحدة، يضع المكونات الكبريتية في الثوم في أعلي قائمة المواد الطبيعية المانعة للسرطان.

الكمية اللازمة لذلك، هي:

فص واحد من الثوم النيء يومياً يساعد على منع الخثرات الدموية.  
ووضع الثوم النيء في السلطة أو المطبوخ في الطعام يزيد قوة الأجهزة الدفاعية المناعة بالجسم ضد كثير من الأمراض أولها السرطان.



## الحبوب



### الحمص

يدخل الحمص في كثير من الصناعات الغذائية والشعبية، سواء مقلباً أو مشروباً ساخناً أو في الحلوة الحمصية أو طبق الحمص بالطحينة إلى آخره من الأكلات.

#### الفوائد الصحية:

- 1- شرب الحمص مع سكر النبات يفتت الحصي، ويزيل أملاح الكلى.
- 2- وشربه بمفرده يشد المثانة المرتخية.
- 3- شرب كوب من الحمص مع مثقال صمغ عربي ينفع للرحم المرتخي الذي يحفظ الجنين من السقط.

وكل 100 جرام من الحمص تعطي الجسم حوالي 370 سعراً حرارياً، وتحتوي على حوالي 2.6% ماء، 26.5% بروتينا، 9% دهناً، و 73% كربوهيدرات، و 74 ملجم كالسيوم، و 350 ملجم فوسفور، و 930 ملجم بوتاسيوم، و 219 كبريت، و 50 ملجم كلور، و 5.5 ملجم حديد، ونسبة قليلة من فيتامين آ وبعض مكونات فيتامين ب أهمها 35 ملجم ثيامين، 0.16 ملجم ريبوفلافين، 1.4 ملجم نياسين، 2 ملجم فيتامين ج، وبذلك يعتبر الحمص غذاء مفيداً، كما ثبت أن للحمص عدة خواص علاجية، وخاصة في تنقية الدم وإدرار البول والطمث دم الحيض ويساعد على إزالة متاعب الكلي والكبد. وتبين من الأبحاث الطبية أن للحمص تأثيراً هرمونياً ذكرياً يساعد كثيراً على علاج حالات الضعف الجنسي للرجال.



## القول السوداني

القول السوداني، غذاء جيد، غني بالبروتين، يؤكل بعد القلي والتقليح، ويدخل في كثير من الصناعات، مثل الحلوي والصابون ويستخرج منه زيت يعرف بزيت السوداني، ويدخل بتركيز مرتفع في صناعة الحلاوة الطحينية.

والأهم من ذلك كله، أن خبراء التغذية كثفوا خلاصة القول السوداني لتصبح طعاماً مثالياً لرواد الفضاء أثناء انطلاقهم في رحلاتهم عبر الأقمار الصناعية والصواريخ، ومكوك الفضاء وغير ذلك، مما استخدم في رحلات الفضاء، ليرتفع الغذاء الأسمر اللذيذ فوق رؤوس الأشهاد.

### الفوائد الصحية:

كل 100 جرام من فول السوداني تعطي الجسم حوالي 600 سعراً حرارياً، وتحتوي على 2.6% ماء، 26.9% بروتينا، 44.2% دهوناً، 73.6% كربوهيدرات، 74 ملجم كالسيوم، 392 ملجم فوسفور، 1.9 ملجم حديد، 2.5% ألياف، 0.3 ملجم ثيامين، 0.16 ملجم ريبوفلافين، 16.2 ملجم نياسين، وبذلك يتضح لنا أهمية القيمة الغذائية للفول السوداني، ونظراً لغناه الكبير بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات، استحق أن يرتفع فوق الرؤوس بل فوق السحاب.



## فول الصويا

### القيمة الغذائية والفوائد:

- 1- يعتبر فول الصويا من أجود وأفضل الوجبات للإنسان والحيوان على السواء، حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي تقدر بـ 25% وبذلك يستخدم في صناعة اللحم النباتي.
- 2- يحتوي على نسبة 25% زيت يستخدم في الغذاء وصناعة المسلي الصناعي والبيوات والورنيش.
- 3- تستخدم بذوره في غذاء الإنسان والحيوان.
- 4- يدخل دقيقة في صناعة الحليب الصناعي: لبن الأطفال.
- 5- يستخدم أخضر علف للماشية.

### الفول غذاء معقول:

يعتبر الفول المدمس من أشهي وألذ الوجبات الشعبية التي عرفت منذ زمن بعيد، وبالرغم من أن الفول المدمس يفتقر إلى الأحماض الأمينية الأساسية فإنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين تجعله في المرتبة التالية لفوائد اللحم والبيض من حيث القيمة الغذائية، ويتميز الفول المدمس بخاصة تجعل الأغلبية العظمى تعتمد عليه في وجبة الإفطار، وهذه الميزة هي أنه يؤدي إلى شعور الفرد بالشبع طوال اليوم، وسبب ذلك يرجع إلى أن وجبة الفول تحتاج إلى فترة طويلة نسبياً للهضم، وهذا ما يجعل الفرد لا يشعر بالجوع عقب تناول الفول.

كل 100 جرام من الفول تحتوي على 67.5% ماء، 34.9% بروتينا، 18.1% دهونا، 12% كربوهيدرات، 4.4% أليافا، وبعض الأملاح المعدنية المهمة مثل الكالسيوم 227 ملجم، والفوسفور 586 ملجم، والحديد 8 ملجم، وبعض الكبريت، أما الفيتامينات، فتحتوي نحو 110 وحدات دولية من فيتامين آ، 1.14 ملجم ثيامين، 31 ملجم ريبوفلافين، 2.1 ملجم نياسين، كمية ضئيلة من فيتامين ج ومادة الليستين والجيلاتين الذي يتحلل عند تدميس الفول أثناء غليه فتصبح مرقة، وقد اتضح أن لهذه المادة الجيلاتينية فوائد غذائية مرتفعة وصحية للمرضي والناقيين من الأمراض.

ونظراً لاحتواء الفول على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور فإنه يساعد على تكوين العظام والمحافظة علي سلامتها، كما أن احتواءه على نسبة وفيرة من الحديد يساعد على تكوين هيموجلوبين الدم، وقشور الفول تحوي كمية من الفيتامينات إلا أنها عسرة الهضم، ولذلك تبذل المعدة فترة طويلة في هضم تلك القشور، وهذا سبب شعور الفرد بالشبع بعد وجبة الفول، وقد أطلق عليه بعض طبقات الشعب تعبيراً يتناسب وفوائده: الفول مسمار البطن.

وقد ثبت علمياً أن وجبة الفول تحتاج إلى حوالي أربع ساعات لعملية هضمه، لذا ينصح الأطباء أصحاب المعدة الضعيفة بضرورة تقدير كمية الفول قبل تناوله، وكذا المصابين بالتهابات الأمعاء والقولون، ويفضل مزجه بعصير الليمون أو زيت الذرة، أو زيت الزيتون، وقد أثبت البحث العلمي الحديث أن الفول والبطاطا والأرز فيها مواد كيميائية تكافح السرطان وتقاومه.

وإن كان الفول يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية، فإنه يفقد الكثير من فيتامين ب أثناء عملية الطهو، ولعل هذا ما جعل الناس بفطرتهم يضيفون إليه الدهون مثل الزيت أو الزبدة أو السمن، وهذه الزيوت أو الدهون تعتبر تعويضاً لسد العجز في الفول.

وإذا أردنا الحصول على وجبة غذائية عالية فينبغي إضافة طبق سلطة مكونة من الطماطم والبصل والخس أو الخيار بجانب طبق الفول، مع تناول قطعة من الجبن الأبيض.

#### الفول النبات غذاء ثابت:

تعتبر شربة الفول النبات غذاء يجعل الهضم وجسم الفرد ثابتاً، وتحرص بعض العائلات إن لم يكن أغلبها على عمل وجبة الفول النبات هذه نظراً لسهولتها على المعدة، وسرعة هضمها مع رفع قيمتها الغذائية لما تحويه من تركيب الفول سالف الذكر في عملية التدميس، وذلك بوضع كمية من الفول في الماء ينقع بعدها عدة أيام حتى تتم عملية الإنبات ثم يغلي مع إضافة قليل من الزيت والكمون أو التوابل الأخرى، وبعد طبخه يشرب حساء الفول النبات مع إضافة قليل من الليمون.

#### الفوائد الصحية:

يمتاز الفول النبات على غيره من أطباق الفول الأخرى باحتوائه على نسبة عالية من البروتين وفيتامين ب، ج وسبب ذلك أن حبوب الفول في حالة الإنبات أزرع حيث يطلق عليه البعض اسم الفول المزرع، تكون جميعها غنية

بهذه المجموعة من الفيتامينات، وقد ثبت أن فيتامين ج، يتكون أثناء نقع الفول في الماء، ومن أهم مميزات الفول النابت القدرة على الاحتفاظ بفيتامين ج أثناء عملية الطهي في حالة إضافة قليل من عصير الليمون أو الخل، فإنه يجعل الوسط حمضياً مما يزيد في قوة وثبات فيتامين ج، وقد اكتسبت جماهير الشعوب هذه الخواص بفطرتها أيضاً دون تحليلها علمياً، وقد أكد الخبراء أن طبق النابت يعتبر غذاء مناسباً ومفيداً للناقهين من المرضي وحالات سوء الهضم، وانتفاخات ومتاعب المعدة.



## الطعمية

### الطعمية لذيذة مغذية

منذ زمن بعيد صنع الفراعنة الطعمية من مسحوق الفول كانوا يعجنونه ثم تقطع العجينة على هيئة أرغفة تشوي على النار ثم تقدم للإله آمون وبقيّة الآلهة التابعين له، وبمرور الوقت وتطور الزمن تطورت طريقة الطعمية، وأصبحت تقلي في الزيت بدلاً من الشوي على النار، لدرجة أنها الآن من أشهر وأفضل الوجبات الشعبية السريعة التي يعتمد عليها كثير من طبقات شعوب الشرق الأوسط، وخاصة في وجبة الإفطار أو العشاء، وهي أسرع غذاء للمسافر اختصاراً للوقت.

### الفوائد الصحية:

عجينة الطعمية أفلّافل تتكون من الفول الجاف المجروش الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي بالإضافة إلى المحتويات الغذائية الموجودة في تركيب الفول مع إضافة مفروم بعض الخضراوات مثل البصل والبقدونس والكراث والنعناع والثوم، فإن جماهير الشعوب عرفت كيفية زيادة عجينة الطعمية بفيتامين أ، ب، ج بفطرتها، فضلاً عن أن إضافة بذور السمسم إلى عجينة الطعمية بالأملاح المعدنية، وبإضافة بذور السمسم إلى عجينة الطعمية قبل قليها بالزيت يجعلها غنية بفيتامين س المضاد لحالات العقم والضعف الجنسي في الرجال والنساء، ويسمى هذا الفيتامين فيتامين الإخصاب، أما إذا أضيف البيض إلى عجينة الطعمية فإنها تصبح غنية بالحديد والكالسيوم والفوسفور، وتصبح وجبة غذائية صحية مع طبق سلطة متنوع الخضراوات.



## البصارة

وجبة غنية بمكوناتها الغذائية، ذات القيمة العالية، فضلاً عن لذة طعمها، وقوة تأثيرها من حيث فائدة الجسم وإمداده بما يحتاج من بروتين وأملاح معدنية وغيرها، وقد أطلق عليها الفراعنة باللغة الهيروغليافية اسم بُسي أورو ثم عدلت هذه الكلمة عبر العصور إلى بُسارة ثم بصارة في الوقت الحالي، تلك الوجبة المصرية الأصلية التي تصنع من الفول الجاف المجروش بعد نقعه في الماء ليلة واحدة، ثم يخلط مع بعض الخضراوات مثل البقدونس والكزبرة الخضراء والشبت والنعناع والثوم والبصل، ثم يطبخ بقليل من الزيت مع إضافة بعض التوابل والبهارات.

### الفوائد الصحية:

نظراً لخلط مسحوق الفول مع الخضراوات المتنوعة تكتمل الفائدة الغذائية والصحية لتلك الوجبة الشهية اللذيذة الغنية بالبروتين وفيتامين ب<sup>2</sup> المضاد للعشى ليلاً، ضعف البصر ليلاً، والتهاب القرنية وفيتامين ج المضاد للإصابة بالأسقربوط، زيادة على احتوائها على الحديد من الأملاح المعدنية وخاصة ارتفاع نسبة وجود الكالسيوم الذي يدخل في تكوين العظام والغضاريف والأسنان والأظافر، وعتصر الحديد الذي يدخل في هيموجلوبين الدم، وبالرغم من أن عملية طهي الفول تفقده فيتامين ب<sup>1</sup> فإن إضافة مجموعة الخضراوات تعوض هذا العجز، بل تزيد نسبة ارتفاع وجود الفوسفور والكبريت والبتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم.

لذا نستطيع القول بأن ذلك الطبق الشعبي الشهى متعدد المواهب من حيث القيمة الغذائية، وارتفاع نسبة وجود البروتين والمواد الكربوهيدراتية والفيتامينات، والأملاح المعدنية، بالإضافة إلى سهولة هضمه ولذة طعمه، وسرعة امتصاص الأمعاء له والتمثيل الغذائي بالجسم، أمر يدعو إلى الإعجاب والتقدير.

والجدول الآتي يبين المقارنة بين أنواع الفول.

النوع	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	رماد	ألياف
فول جاف	12.8	25	0.3	46.1	2 - 0.2	13.9
فول مدمس	67.4	10	0.4	15.6	0.8	6.0
فول نابت	64.1	11.5	0.3	16.8	0.3	5.7



## الحليب ومشتقاته



### الحليب

من فوائد الحليب:

- 1- يمنع تخلخل العظام، "Osteoporosis"
- 2- يكافح الحمج المعوي ويمنع الإسهال.
- 3- يلطّف اضطرابات المعدة.
- 4- يمنع القرحات الهضمية ويخفض ضغط الدم المرتفع.
- 5- يخفض كوليسترول الدم ويساعد على منع سرطان القولون وتفيد الأبحاث أن مادة الكلس في الحليب قد هدأت سرعة النمو في الخلايا المهيأة للسرطان، لدى أشخاص شديدي الاستعداد للإصابة بسرطان القولون.



## اللين

يطلق السادة الأطباء على اللين، عبارة، إكسير حماية العظام، والحقيقة أنه إكسير البدن كله، لما فيه من الفوائد التي حباه الله بها لا توجد في غيره، فهو ملين يرطب الأعضاء ويلين المفاصل، ويهدئ الأعصاب، ويحد من نوبات النرفزة التوتر العصبي وهو غذاء جيد مطلق للبطن وينقي الوجه، ويعمل على صفاء اللون ونضرة البشرة.

قيمته الغذائية عالية، وفوائد الصحية كثيرة، وكفى به فخراً أن الحق تعالي جعله عبرة الأنعام ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ ﴾ [النحل:66].

وتشير الدلائل إلى أن النساء اللواتي يشربن الحليب منذ صباهن يصبحن أكثف عظاماً في سن اليأس، مما يجعلهن أقل استعداداً للإصابة بتقصف العظام.



## الزيادي

### الزيادي والدورة الدموية

ينصح دكتور ((جايلورد هاوزر)) خبير التغذية الأمريكية والمستشار الطبي لرجال الأعمال ونجوم السينما في هوليد، مرضاه من أصحاب الوزن الثقيل والمصابين بالروماتيزم وتصلب المفاصل، واضطرابات الدورة الدموية والقلب والجهاز الهضمي، وكل من يريد الحصول على الحيوية والشباب ونضارة البشرة، أن يحرصوا على تناول نصف لتر من لبن الزيادي المحلي بعسل النحل كل يوم ظهراً ولمدة أسبوع كل شهر، لأنه يعتقد أن هذه الطريقة مثالية للحصول على نظافة الأجهزة الداخلية.

### الزيادي وسلامة المعدة:

أصبحت سلطانية الزيادي أو علبة الزيادي، مطلباً أساسياً في حياة الجماهير والشعوب، من أجل الحصول على معدة سليمة وهضم أفضل، وخاصة الزعماء، والمفكرين والسياسيين والفنانين، فهؤلاء جميعاً يحرصون في قائمة وجبات طعامهم على الزيادي، من أجل هدوء أفضل وشباب دائم، ومن هنا يحظى الزيادي بعناية خاصة واهتمام بالغ في أذهان الكثير من طبقات الشعب نظراً لفائدته الغذائية وأسواره الصحية والعلاجية.

### من فوائده الصحية:

يتميز كوب الزيادي بمكوناته الطبيعية، إذ ليس مضافاً إليه أية مواد كيميائية، وقد أكد خبراء التغذية أن القيمة الغذائية الأساسية للبن الزيادي ترجع إلى القيمة الأصلية الموجودة في لبن الحليب، فضلاً عن أنه أفضل من الحليب

لأنه يتكون من لبن منزوع الدسم جزئياً، فهو قليل السعرات الحرارية لكنه غني جداً بفيتامين آ بكميات تفوق تلك الموجودة في اللبن كامل الدسم، وقد أثبت أنه مصدر جيد للكالسيوم سهل الامتصاص والبروتين شبه المهضوم بفعل ما يحتويه الزبادي من بكتيريا مفيدة نافعة.

كما ثبت علمياً وعملياً أن جرثومة التخمر في الزبادي تعمل على إخفاء بكتيريا التخمر الضارة في المعدة والأمعاء، لتحل مكانها البكتيريا غير الضارة بنسبة تصل إلى 85% وبذلك يعتبر الزبادي مطهراً للمعدة والأمعاء، وغذاء مناسباً للمصابين بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وأصحاب تصلب الشرايين، كما يعتبر وجبة عشاء مناسبة لمرضي القلب حتى يقضوا ليلاً هادئاً.

وقد ثبت من الدراسات أن الزبادي يساعد على نمو البكتيريا النافعة، وأن هذه البكتيريا النافعة تساعد الجسم على مقاومة البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، أما الذين يشعرون بثقل في معدتهم أو الإحساس بمرارة الطعم عند شرب لبن الحليب فعليهم استبداله بالزبادي، ونظراً لما للزبادي من فوائد عظيمة النفع، فإن الأطباء ينصحون معظم المرضى تقريباً بتناول الزبادي صيفاً وشتاءً.

#### الزبادي والكوليسترول في الدم:

أكدت نتائج الأبحاث التي قام بها فريق من الأطباء الأمريكيين على قبيلة إفريقية تسمى "ماساي" وعلى بعض البالغين في أمريكا أنه كلما زادت كمية تناول الزبادي نقصت كمية الكوليسترول في الدم، وأثبت هذه الحقيقة العلمية أيضاً الدكتور جورج مان أستاذ الكيمياء العضوية بكلية طب جامعة "ماندريليت" الذي اكتشف بعض الظواهر التي تشير إلى أن الزبادي يساعد على نقص كمية

الكوليسترول في الدم، وهي المادة التي تسبب تصلب الشرايين لأن البكتريا الموجودة في الزبادي تعمل على وقف إنتاج الكوليسترول.

أما دكتور ديك كلين الأستاذ بكلية طب جامعة رنجرز الأمريكية، فينصح المرضى الذين يعالجون بالمضادات الحيوية بتناولها عن طريق الفم، بضرورة تناول الزبادي لأنه يعمل على إعادة مادة الفلورا المعوية التي يحتمل أن تكون المضادات الحيوية قد أزلتها.

### الزبادي وسرطان القولون:

أكدت الدراسات التي أجراها المعهد القومي للسرطان بأمريكا، أن الزبادي المحض بطريقة خاصة، من الممكن أن يكون هو العلاج الحديث الذي يقى من الإصابة بسرطان القولون، لأن التجارب الأمريكية أثبتت أن الناس الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يكون لديهم نسبة عالية من أنزيمات مسببة للسرطان في أمعائهم بالمقارنة مع النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم. لوحظ هذا عندما قام الأطباء بتزويد أكلة اللحوم بكميات إضافية من جرثومة لاكتوباكيلوس أسيدو فيلوس، وهذه الجرثومة تستخدم في صناعة بعض أنواع اللبن الزبادي، فلاحظوا انخفاض نسبة الأنزيمات التي تسبب سرطان الأمعاء، وجاء في تقرير المعهد عن نتائج هذه الدراسات أن جرثومة لاكتوباكيلوس تحمي حيوانات التجارب من الإصابة بسرطان القولون، ولا يزال العلماء والباحثون يبذلون قصارى جهدهم في البحث، للوقوف والتأكد من أن إضافة جرثومة لاكتوباكيلوس إلى اللبن الزبادي وبعض المنتجات الغذائية الأخرى يمكن أن تقى الإنسان من الإصابة بسرطان القولون الذي هو أكثر الأمراض السرطانية الباطنية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية.



## البيض

يعتبر البيض من المواد الغذائية ذات القيمة العالية.

ذكر البيهقي في كتابه شعب الإيمان، أثراً مرفوعاً، أن نبياً من الأنبياء شكّا إلى الله تعالى، من الضعف، فأوحى إليه أن يأكل البيض.

وقال الرئيس ابن سينا في القانون: إن صفار البيض حار رطب، يولد دمّاً صحياً محموداً، ويغذي غذاءً يسيراً، وهو سريع الانحدار من المعدة إذا كان رخواً.

وقال غيره من الأطباء: صفار البيض مسكن للأُم، مملس للحلق وقصبة الرئة، نافع للحلق والسعال وقروح الرئة والكلبي والمثانة، مذهب للخشونة، خاصة إذا أخذ بدهن اللوز الحلو، وهو ينضج ما في الصدر، ملين له، مسهل لخشونة الحلق، أما البياض إذا قطر في العين الوارقة نتيجة الحرارة بردها وأذهب ورمها وسكن الوجع، وإذا لطخ به حرق النار نفعه جيداً، ويفيد من ضربة الشمس إذا وضع على الجبهة، وإذا أضيف إلى لبان الذكر نفع من النزلة الشعبية.

وصفار البيض له مدخل في تقوية القلب جداً، نظراً لسرعة تحلله إلى الدم وقلة الفضلة، ولكون الدم المتولد منه متجانساً للدم الذي يغذي القلب.

كما يعتبر البيض في حد ذاته غذاءً كاملاً، وذلك لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

أكدت البحوث أن الرجال الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، ويأكلون عشر بيضات أو أكثر أسبوعياً لديهم نسبة أقل من الكوليسترول في الدم عن

الذين يتناولون ثلاث بيضات فأقل أسبوعياً، هذا ما أظهرته دراسة أجريت لهذا الغرض.

ومن الجدول الآتي نتبين القيمة الغذائية لـ 100 جرام من صفار البيض.

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	49.4 جرام	بروتين	16.3 جرام
كربوهيدرات	0.7 جرام	فيتامين أ	3210 وحدة دولية
فيتامين ب <sup>1</sup>	0.32 ملجم	فيتامين ب <sup>2</sup>	0.52 ملجم
حمض نيكوتينك	0.02 ملجم	فيتامين (د)	1000 وحدة دولية
كالسيوم	147 ملجم	حديد	7.2 ملجم
نحاس	0.4 ملجم	فوسفور	564 ملجم
كبريت	194 ملجم	بوتاسيوم	100 ملجم

هذا وتعطي كل 100 جرام من صفار البيض النيء 355 كيلو سعراً حرارياً علماً بأن متوسط صفار البيضة الواحدة 17 جراماً.

وأفضل طريقة لأكل البيض هي أكل الصفار نيئاً أو أكل البيض البرشت أي النصف سلق، وهي كلمة فارسية.

وهذا الجدول يبين القيمة الغذائية لما تحتويه كل 100 جرام من بياض البيض.

هذا وتعطي كل 100 جرام من بياض البيض 47 كيلو سعر حرارياً.. علماً بأن متوسط وزن بياض البيضة الواحدة 30 جراماً.

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	87.8 جرام	بروتين	10.8 جرام
كربوهيدرات	1 جرام	فيتامين ب <sup>2</sup>	0.23 ملجم
حمض نيكوتينك	0.08 ملجم	بوتاسيوم	100 ملجم
حمض بانتوثنيك	0.3 ملجم	حديد	0.2 ملجم
كالسيوم	6 ملجم		
فوسفور	17 ملجم	كبريت	2.8 ملجم



## المنبهات



القهوة، الشاي، البيض وزيادة الكوليسترول في الدم

أثبتت التجارب أن تناول ثلاثة أقداح من القهوة أو أكثر يومياً يلزمه ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم عن تناول قدحين فأقل يومياً، أما الذين يتناولون الشاي فقد أثبتوا عكس ذلك، وهو أن تناول المزيد من الشاي يصاحبه الأقل من الكوليسترول في الدم، استنتج الخبراء أنه من الذكاء استبدال القهوة بالشاي وصرف النظر عن التوقف عن تناول البيض.

### القهوة وأمراض القلب

إن الذين يشربون خمسة أقداح قهوة أو أكثر يتعرضون يومياً إلى خطر الإصابة بأمراض قلبية مرتين ونصف المرة عن الذين لا يشربون القهوة. كما أن تناول قدح أو اثنين من القهوة يومياً يضعف الإصابة بالأمراض القلبية بمعدل 32% زيادة على معدل الإصابة عند الذين لا يشربون القهوة، وعلى الذين يدمنون القهوة أن يدركوا هذا الخطر.



## الحبة السوداء

من عظيم صنع الخالق عز ثناؤه، أن أودع فيما تنبت الأرض بقدرته سبحانه، من خشاشها قسماً من فيض سره المكنون، وألهم ما فيها من الحكمة قلب رسوله المأمون محمد ﷺ؛ ومن تلك الخشاش الحبة السوداء هذه البذرة الصغيرة الحجم، الكبيرة الفائدة العظيمة النفع، بما حباها الله تعالى، من خصائص طبية وميزة نفع بنفحة ربانية، في تكوينها وما يستخلص من بذورها. وقد أرشد رسول الإنسانية ﷺ الأمة المحمدية إلى عظيم فضلها، وعميم نفعها، بفظته الذكية، وحكمة الربوبية، أنها شفاء لأبدانهم، وبراء لأسقامهم، بقوله ﷺ في الصحيحين، عن أبي هريرة رضي الله عنه: عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام، والسم هو الموت.

ومن يقرأ أحاديث النبي ﷺ، بشفاافية وتبصر، يلاحظ ما تحمله في طياتها من عمق وبعد في المعني، بما حباها الله تعالى من حكمة وأسرار، جعلتها صالحة لكل زمان ومكان، وها هي تتكشف على مر الدهور والأعوام، وكلما كشف العلم عن حقيقة وتقدم في الطب وغيره في شتى فروع العلوم ومجالات الحياة، تكشف سر من فطانة النبي محمد ﷺ، وما نطق به في طيب أحاديثه، بما يتناسب مع قول الحق: ﴿ وَمَا يَطِّقُ مِنَ الْمَوْتِ ۚ إِنَّهُ هُوَ الْوَسِيُّ يُؤْتِي ۚ ﴾ [النجم: 3، 4].

وها هو الطب، والعلم الحديث، يكتشفان كل يوم ويقران حقيقة مما قاله رسول الإنسانية جمعاء، وطبيب الأنام محمد عليه الصلاة والسلام، يوم أن قال: إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام أخرج البخاري ومسلم. وقوله ﷺ: ما من داء إلا في الحبة السوداء من دواء إلا السام أخرج مسلم. فنجد

طبيباً بارعاً يحظى بشهرة عالمية يعلن عن معالجته لحساسية الصدر بزيت حبة البركة؛ وآخر يعالج بها ضغط الدم، وآخر يعالج قرحة المعدة. وهكذا تتكشف كل يوم فيوضات في حكمة النبوة التي معينها حكمة الربوبية للمخالق العظيم عز ثناؤه.

وتعرف الحبة السوداء بحبة البركة، وهي كثيرة المنافع وقوله ﷺ: شفاء لكل داء، قياساً على قول الحق، جل ذكره، عن خاصية الريح التي أرسلها على عاد قوم هود: ﴿تُدْمِرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾ [الأحقاف: 25].

والمعني: أن الحق تعالي، منح الريح خاصية التدمير لكل شيء بأمره سبحانه.

وعن فوائدها الطبية والعلاجية، أنها نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل أيضاً في الأمراض الحارة اليابسة، فتوصل قوى الأدوية الباردة الرطبة إليها لسرعة نفاذها إذا أخذ منها قدر يسير، لما تحويه من زيوت طيارة ومواد فعالة.

وفي تركيب المعادلات في النظائر، أي تركيب الأدوية الحارة في الباردة، لسرعة نفاذها وسريان مفعولها في شفاء الداء، قال صاحب القانون، الرئيس ابن سينا وغيره عن الزعفران: يوضع في قرص الكافور لسرعة نفاذه وإيصال قوته في التأثير على الداء، فيتحقق الشفاء، وله نظائر يعرفها أهل الخاصية بصناعة الطب، ولا تستبعد منفعة الحار في الأمراض الحارة بالخاصية، فإنك تجد ذلك في أدوية كثيرة منها الأنزروت وما يركب معه من أدوية الرمد، كالسكر وغيره من

المفردات الحارة، والرمد ورم حارن باتفاق الأطباء، وكذلك نفع الكبريت الحار جداً من الجرب.

وتعرف حبة البركة الحبة السوداء في لغة الفرس والشونيز. وهي الكمون الأسود، أو الأكلح بلغة أهل الند. وهي تشبه إلى حد كبير بذر البصل في اللون والحجم.

وهي حارة يابسة في المرتبة الثالثة، تذهب الانتفاخ وتخرج حب القراع مرض يصيب الرأس ينشأ عن حبوب بها صديد وقيح كريهة وتنفع من البرص ومن حمي الربع، والبلغم، وتفتح المسدود من المسالك الهوائية والتنفسية، وكذلك الدمامل إذا أضيفت إلى البصل. وسنوضح بإذن الله تعالي المقادير وكيفية استخداماتها الطبية في شتى الأمراض، ومن الله تعالي العون، وبه التوفيق.

ومن خواصها: تحلل رياح البطن، وتخفف بلل المعدة ورطوبتها. وإذا سحقت وعجن بالعلسل وشربت بالماء الساخن أذابت حصي الكليتين والمثانة، وأدرت البول، والحيض، ولين المرضع إذا داومت على شربه أسبوعاً.

وإذا سخن دقيق الحبة السوداء بالخل وطلبي على البطن قتل حب القراع، وإذا عجن بماء الخنظل المرطب أو المطبوخ كان فعله في إخراج الدود أجود وأقوي، ويجلي ويقطع ويحلل الزكام البارد إذا دق ووضع في شاش طبي وشمه المصاب. أستشاق دائماً أذهب الزكام.

ودهن حبة البركة نافع لداء الحية اللدغة، وللثآليل الكالو، ويعرف في

العامة بسنت الجلد، وهي جبوب تظهر في أماكن من الجسد تتسم بالجفاف، وتشوه أماكنها.

وإذا شرب منه جرام واحد بماء نفع من البهَر وضيق النَّفس. والضماد به نافع من الصداع البارد، وهو ما يعرف بالنصفي أو الشقيقة.

وإذا نُقع منه مقدار في لبن امرأة وأخذَه صاحب اليرقان (الصفراء) نفعه جيداً.

وإذا طُبِح دقيق حبة البركة في خل وضمد به مكان آلام الأسنان أذهب وجعها.

وإذا استنشقه صاحب الماء النازل من العين منع.

وإذا عُجن بالخل وضمد به، قلع البثور والجرب والقروح، وحلل الأورام البلغمية المزمنة، وأورام الصلبة.

وإذا سحق ناعماً وخلط بدهن الحبة الخضراء وقطر في الأذن منه ثلاث قطرات نفع من البرد العارض فيها والريح المسدود.

وإذا قلى وسحق ناعماً ونقع في زيت الزيتون وقطر في الأنف ثلاث قطرات، نفع من الزكام، وأوقف العطاس والرشح.

وإذا أحرق وخلط بشمع مذاب بدهن السوسن أو دهن الخناء، وطلبي به القروح الخارجية من الساقين بعد غسلهما بالخل، أذهب القروح.

وإذا سُحق وعُجن بخل حاذق وطلبي به البرص والبهق الأسود والحزاز الغليظ، أبرأها.

وإذا سحق وأخذ سفوفاً كل يوم قدر درهمين نفع من عضه كلب، وأمن على نفسه من الهلاك.

وإذا أخذ دهنه سُعوطاً (استنشاقاً) نفع من الفالج والكزاز وقطع موادهما. وإذا دُخن به طرد الحوام الأفاعي.

وإذا أذيب الأنزروت بماء وأضيف إلى دقيق حبة البركة وذلك به المقعدة نفع من البواسير نفعاً جيداً.

ومنافعه كثيرة والشربة منها قدر درهمين في الوزن. وسنورد فوائد حبة البركة تباعاً وتحتوي حبة البركة على عناصر ومواد فعالة طيبة النكهة، عظيمة النفع، عجيبة الفوائد أهمها: الفوسفات والحديد والفوسفور والكربوهيدرات والزيوت الطيارة التي تحمل سرها وأسرارها، ونسبة الزيوت الطيارة فيها 38% تقريباً.

وتحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروس، وما دونه من الميكروبات والجراثيم، وبها الكاروتين المضاد للسرطان.

وبها هرمونات جنسية مقوية ومغصبة ومنشطة، ويوجد بها مدرات للبول والحيض ولبن المرضع والصفراء. وتحتوي على إنزيمات هضمية ومضادة للحموضة، وبها مواد منبهة ومهدئة معاً.

وبها من عجائب الأسرار والمنافع ما لو أمعن الباحثون لوجدوا أنها تغنى عن الصيدلية والطبيب، ولكن لمن يتحقق هذا؟ لأصحاب اليقين الذين وقر في قلوبهم نور الإيمان ونالوا مرتبة اليقين، كما هو الحال في الخليل إبراهيم عليه

السلام: ﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ الْمَلَأُ الْأَعْيُنُ وَمُرْسِيًّا مَرْجُومًا﴾ [الشعراء: 80]

فمن وثقوا بصدق تبليغ النبي ﷺ، وعلّموا أنّ من أنزل الداء أنزل الدواء، وبغض النظر عن نوعية التّبات أو العقار المستخدم في العلاج، بل الارتقاء إلى إدراك قدرة وعظمة خالق الأرض والسماء، فمن وقر فيهم صدق الاعتقاد، ونور اليقين، تحقّق لهم الشفاء بالحبة السوداء.

الحبة السوداء البركة *Nigella Satva* في الطب الشعبي تستخدم علاجاً للكحة وأمراض الصدر والسعال، كما تستخدم مادة النجيلين *Nigeillne* المستخلصة من بذور الحبة للغرض نفسه.

وزيت حبة البركة له فوائد طبية عديدة: فهو يزيل السعال العصبي، والربو، والكحة، وضيق التنفس، ويطرد البرد، ورياح البطن، والبلغم. فضلاً عن دخوله حديثاً في علاج الأعصاب وآلام الروماتيزم والعظام، وآلام الظهر، وفي قرحة المعدة، والسكر، وضغط الدم، والدوار وغيرها من الأمراض. وقد ثبت علمياً فاعليته في شفاء هذه الأمراض، كما ثبت علمياً وجود المادة الفعالة فيه والتي يطلق عليها اسم النجيلين.

للقلب:

لضيق صمام القلب: ملعقة صغيرة من زيت الحبة تضاف إليها ملعقة كبيرة من عسل نحل نقي، يذاب الاثنان في كوب شاي ماء ساخن ويشرب على الريق وقبل النوم.

لارتفاع ضغط الدم:

في كل مشروب تشربه ضع سبع قطرات من زيت الحبة وخاصة مع الحلبة، النعناع، الكزبرة، الينسون، البقدونس، كوب ثلاث مرات بعد الأكل مدة

أسبوع. ويمكنك دهن جسمك بدهن الحبة تأخذ حمامًا شمسيًا ولو كل أسبوع مرة، ترى بفضل الله تعالى، صحة وعافية. ودهن الحبة هو الكثيف من زيتها (المثقل). ويمكن تدليك الجسم بزيت الحبة قبل النوم بغير حمام شمس، ومن الله تعالى الشفاء.

#### لالتهاب الكبد:

ملعقة صغيرة من دقيق الحبة إلى ربع ملعقة صبر سقطري. يعجن الاثنان في ملعقة عسل كبيرة ويؤكل على الريق مدة أسبوع. أيضًا يمكن شرب زيت الحبة مع مغلي أوراق براعم الصفصاف: 5 قطرات لكوب مغلي صفصاف بكوب الشاي مدة أسبوع.

#### للطحال:

يشرب زيت الحبة مع مغلي الصفصاف بالطريقة نفسها في علاج الكبد. ويزاد دهن الطحال من الخارج بصيغة اليود.

ويشرب زيت الحبة مع مغلي الكمون أو الشمر لعلاج الطحال مدة أسبوع: خمس قطرات زيت لكل كوب: والله تعالى هو الشافي.

﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتَ النَّاسُ﴾ (٨٠) [الشعراء: 80]

يعمل لبخة على الجانب الأيسر فوق الطحال من معجون دقيق الحبة يعجن في زيتون بعد تسخينها ويدهن مساءً وفي الوقت نفسه يشرب كوب حلبة حلي بعسل نحل توضع عليه 7 قطرات من زيت الحبة مدة أسبوع.

#### لأمراض الصدر:

ملعقة كبيرة من زيت الحبة في إناء به ماء، يوضع على نار حتى يُحدِّث

بخاراً. يستنشق البخار، مع إحكام غطاء فوق الرأس ليتحكم في عملية الاستنشاق، قبل النوم ولمدة ثلاثة أيام.

مع شرب مغليّ الزعر ممزوجاً بدقيق الحبة صباحاً مدة أسبوع.

**للقلب والدورة الدموية:**

ملعقة صغيرة من زيت الحبة إلى ملعقة كبيرة عسل نحل على فص ثوم مهروس على الريق مدة 5 أيام.

وعلى مريض القلب أن يكثر من استعمال الحبة في المشروبات: الزعر، النعناع: (5) قطرات لكل كوب أو فنجان.

**للمرارة:**

ملعقة بذر الحبة إلى ربع ملعقة مُر ناعم ويخلط بكوب عسل ويؤكل ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً ولمدة أسبوع، حتى تلاحظ احمرار الوجه، واختفاء التقلصات المرارية. وأيضاً يفيدها زيت الحبة مع مغلي براعم الصفصاف كما هو الحال في الكبد.

**للاستسقاء:**

يعجن مطحون الحبة في خل، ويوضع على السرة كلبخة وهو ساخن. على أن يوضع شاش تحت اللبخة على السرة، مع أكل ملعقة من الحبة صباحاً ومساءً مدة أسبوع.

**للحمى الشوكية:**

يبخر المحموم بمجلد قنفذ برى (الشوك بالجلد) مع الحبة، مع شرب دهن الحبة، في عصير الليمون صباحاً ومساءً خمس قطرات لكوب الليمون. أيضاً

عصير البصل مضافاً إلى دهن الحبة ملعقة على الريق خمسة أيام. كما يفيد دهن الحبة مع عسل النحل: (5) قطرات لكوب شاي محلي بملعقة عسل كبيرة مع عصير نصف ليمونة.

للسكر:

كوب دقيق الحبة إلى ملعقة كبيرة مُرّ ناعم ونصف كوب من حب الرشاد وكوب من قشر الرمان المطحون، من جذر الكرنب قدر كوب بعد تجفيفه وطحنه، مع ملعقة حلتيت صغيرة، ويخلط الجميع ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على كوب لبن زيادي (لبن رايب أو خائر) مدة أسبوع. وللسكر أيضاً: تناول بصلة متوسطة في وجبة الإفطار يعقبها شرب كوب مغلي الكمون عليه سبع قطرات من زيت الحبة.

وللسكر أيضاً: مغلي بذور الفجل مع دهن الحبة شراياً، (5) قطرات للكوب خمسة أيام.

وأيضاً يسحق حبّ الفول السوداني بعد قليه ويضاف إلى مطحون بذور الحبة ملعقة صغيرة من الاثنين مع ملعقة شمر ومثلها كمون. يغلي الجميع ويشرب محلي بعسل نحل على الريق.

للمرارة:

مغلي لبان الذكر الكندر بمقدار كوب لـ (5) قطرات من زيت الحبة صباحاً ومساءً.

للكبد:

مغلي التين البرشومي وتقطع حبتان لكوب ماء. وبعد الغلي جيداً أضف 7 قطرات زيت الحبة يشرب على الريق وقبل النوم.

لتضخم الكبد:

مغلي الردة (سن خراج دقيق القمح) ملعقة صغيرة لكوب لبن حليب  
يغلي بعسل النحل ثم يضاف (7) قطرات زيت الحبة. يشرب ثلاث مرات في  
اليوم ولمدة أسبوع.

لتضخم الطحال:

مغلي بذر الفجل محلي بعسل النحل مع (7) قطرات زيت الحبة: كوب  
على الريق وقبل النوم، مع تدليك الطحال من الخارج بدهن الورد مدة أسبوع.

لكسل الكبد:

ملعقة كبيرة من مربى التين مع ملعقة عسل النحل يذاب الجميع في كوب  
شاي ماء ساخن، ويضاف (7) قطرات من زيت الحبة ويشرب صباحاً ومساءً  
مدة 5 أيام.

لرشح الطحال:

يشرب طفلي الحديد: قطعة من حديد الصلب توضع على نار جيدة حتى  
تحمّر، ثم تطفأ في إناء الألمنيوم فيه كوب ماء. يشرب الماء على الريق بعد تبريده،  
يعقبها شرب كوب مغلي من بذور الحبة محلي بعسل نحل مدة أسبوع.

لإذابة الكوليسترول في الدم:

ملعقة صغيرة من بذور الحبة مع 3 فصوص ثوم مع ملعقة كبيرة عسل  
نحل. يهرس الثوم مع بذور الحبة في العسل ويؤخذ على الريق ثلاثة أيام،  
وعقب الوجبات الدسمة ذات الدهون المرتفعة بصفة دائمة.

لمنع تجلط الدم:

ملعقة من مطحون الحبة مع فنجان من عسل نحل يذاب الجميع في كوب شاي ماء ساخن ويشرب صباحًا. ومن لم يستطع شربه يتناول دقيق الحبة مع العسل على الريق.

ولتنشيط الدورة الدموية:

يشرب مغلي بذور الحبة مع الينسون مرتين في اليوم.

لتساقط الشعر:

يعجن مطحون الحبة في عصير الجرجير ويضاف ملعقة خل مخفف مع فنجان زيت زيتون. تدلك فروة الرأس قبل النوم، وتغسل صباحًا بماء دافئ مدة أسبوع.

ولمنع تساقط الشعر:

ملعقة من زيت الحبة مع صفار بيضة مع ملعقة زيت زيتون ويذاب الجميع. وتدلك الفروة صباحًا ومساءً وتغسل بماء فاتر صباحًا مدة (5) أيام.

لقتل القمل:

يعجن مطحون الحبة في خل غير مخفف فيصبح مرهمًا. يخلق الرأس ويدهن بالمرهم ويعرض لأشعة الشمس ربع ساعة.

للأرق:

يحدث الأرق لاضطرابات نفسية، وعوامل اجتماعية، مما يسبب عدم النوم أو القلق بوجه عام، فإذا أصبت بمثل هذه الحالة فعليك بكوب لبن حليب محلي

بمسل النحل مضافاً إليه ملعقة صغيرة من مطحون الحبة، وخذته قبل النوم  
 الحليب الساخن ثم اقرأ آية الكرسي ثلاث مرات، واجعل لسانك رطباً بذكر  
 الله عز وجل، يذهب الأرق سريعاً، وتنعم بنوم هادئ واطمئنان للقلب ﴿أَلَا  
 يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الزمر: 28) وكلمة أصبت بالأرق هذا هو  
 العلاج ﴿وَأَذْكُرُ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: 24].

للصداع:

نصف ملعقة من طحين الحبة إلى نصف ملعقة من مطحون الينسون إلى 3  
 عيدان قرنفل مسحوق أيضاً كبش قرنفل يغلي الجميع في كوب لبن حليب  
 ويحلي بمسل النحل ويشرب عند الصداع، ويدهن مكان الصداع بزيت الحبة  
 من الخارج والله خير شافٍ ومنه العون وإليه المآب.

للدوخة والدوار:

دهن الصدغين ومؤخرة الرأس والرقبة مما يلي الظهر بدهن الحبة أو زيتها  
 المركز يقضي على الدوخة والدوار. بإذن الله عز وجل ويمكن شرب كوب  
 مغلي الحبة مع الزعتر 3 مرات كلما وجدت الدوخة.

لآلام الأذن:

(5) قطرات من دهن الحبة لخمسة قطرات من ماء البصل. بعد عصره  
 يسخن الجميع قدر ما يحتمل صاحب الأذن. ويقطر في الأذن المصابة ثلاث  
 مرات قبل النوم فتبرأ بإذن الله.

للأسنان واللوز والحنجرة:

يستعمل مغلي الحبة مضمضة بتأن للأسنان، وغرغرة للوز والحنجرة.

ويمكن أخذ ملعقة من مطحون الحبة في ماء ساخن على الريق، مع تدليك اللثة بزيتها من الداخل، وتدليك الحنجرة بزيتها من الخارج فإنه جيد مفيد بإذن الله.  
لآلام الأسنان واللثة:

المضمضة بالخل أو السبرتو الأبيض فإنه قاتل لسوس الأسنان نافع لآلام اللثة.

#### للحنجرة واللوز:

غرغرة بعصير البصل (ماء البصل) مضافاً إلى الخل ملعقة من ماء البصل إلى ملعقة من الخل ويُتغرغر بها مرتين، مع اطمئنان بين المرة والأخرى. ويمكن تثبيت شرائح من البصل بقطعة شاش أو منديل نظيف، وإضافة ماء ثلج مع شرائح البصل، وتوضع على الحنجرة واللوز من الخارج ثلاثة أيام كل يوم بمنديل وشرائح جديدة.

#### للقراع وداء الثعلبية:

ملعقة من مطحون الحبة وفنجان خل مخفف وعصير ثوم قدر ملعقة صغيرة، يخلط الجميع بشكل مرهم. يخلق مكان الإصابة من الشعيرات، ويدلك جيداً بقطعة من الصوف الخشن. يدهن بعد ذلك بالخليط ويضمد المكان ويترك من المساء حتى الصباح، وينزع في الصباح، ويدهن مكان الإصابة بزيت الحبة في النهار. وهكذا مدة أسبوع.

ويمكن أخذ جزء من مسحوق الحبة مع جزء من مسحوق القرنفل مع جزء من مسحوق كبريت العمود ويعجن الجميع في زبدة، ويخلق مكان الإصابة ويدلك بالصوف والماء الساخن جيداً، ويدهن بعدها ليلاً.

وللثعلبية:

يُسحق ثلاثة فصوص ثوم مع ثلاثة فصوص ملح. يُدلك مكان الإصابة بالصوف والماء الساخن ويُدهن بالثوم والملح تبرأ بإذن الله.

ويمكن حرق شمع البابونج حتى يصير رمادًا ويعجن بزبدة لم تدخل نارًا، ويُدهن به مكان القراع والثعلبية.

يراعي نخل الشيح بمنخل ناعم قبل عجنه بالزبدة. يدهن خمس مرات، تبرأ بإذن الله عز وجل.

ويمكن تدليك فروة الرأس عند القشرة والقوباء وحبوب القراع بماء البصل وماء الليمون مساءً وصباحاً (5) أيام.

للقوباء:

تدهن القوباء بدهن حبة البركة ثلاث مرات حتى تزول بقدره الله عز وجل.

ولعلاج القوباء:

جزء من الشب يذاب في ماء ساخن، يدلك مكان الإصابة، يعقبه دهان الموضع بدهن الحبة بالتناوب مع تدليك القوباء بملعقة صغيرة من الخل إلى ملعقة مثلها من عصير البصل ومثلها عصير الليمون. تدلك مدة خمسة أيام تبرأ بإذن الله تعالى.

لأمراض الغدد:

يُعجن مطحون الحبة الناعم بعسل نحل، ويُضاف إليه قطرات من غذاء ملكات النحل، يؤخذ ملعقة كبيرة على الريق مدة 7 أيام، ستجد أن الغدد

تؤدي وظائفها بانتظام وانضباط دون خمول ولا إسراف فسبحان من بيده ملكوت كل شيء هو يجير ولا يجار عليه.

#### ولاضطرابات الغدد:

تناول البصل في الوجبات، يعقبه شرب كوب من مغلي الحبة بالزعر ن نصف ملعقة من كل شيء، يشرب ثلاث مرات في اليوم.

#### لحب الشباب:

يُعجن مطحون الحبة الناعم في زيت سمسم مع ملعقة دقيق قمح. يُدهن موضع الحب مساءً ويغسل بماء دافئ وصابون صباحاً مدة أسبوع.

#### ولحب الشباب:

يضاف مقدار من زيت الحبة إلى مثله من زيت الخروع إلى مثله من زيت النعناع، يدهن الوجه ليلاً ويغسل صباحاً بماء دافئ وصابون (5) أيام فتبراً بإذن الله. يراعي عدم الإسراف في تناول الدهنيات وشرب الشاي، ويفضل شرب بذور الحبة مع بذور البقدونس.

#### لأمراض النساء:

يُعمل حمام مهلي بمغلي بذور الحبة مع مقدار من زهر البابونج. يُغلي مقدار من الاثنين، ويغسل المهبل بعد أن يبرد المغلي ويصير فاتراً بقدر الاحتمال. فإنه جيد لعلاج السيلان والإفرازات، وإزالة الرائحة المنفرة ويعمل على تقوية جدران الرحم.

ومن أفضل مسهلات الولادة للنساء شرب مغلي بذور الحبة مع زهر البابونج محلي بعسل النحل، فإنه يقوي الطلق ويسهل بإذن الله تعالى خروج الطفل.

لنضارة الوجه وجلائه:

يُعجن دقيق الحبة الناعم بزيت الزيتون ويُدهن به الوجه، مع التعرّض قليلاً لأشعة الشمس ويكون ذلك في أي وقت من النهار، ويفضل وقت ضحوة الشمس.

لسرعة التئام الكسور:

شوربة عدس وبصل ممزوجة بملعقة كبيرة من مسحوق بذر الحبة وتشرب يوماً بعد يوم، مع تدليك الأطراف المجاورة للكسر بزيت الحبة، ويُراعى تناول البيض المسلوق والبصل بكميات وفيرة.

لآلام العظام:

مسلق البصل مضافاً إلى زيت الحبة ويؤكل مرتين في اليوم، مع تدليك أماكن الألم بزيت الحبة وزيت النعناع مدة خمسة أيام تبرا بإذن الله تعالى.

ولآلام العظام ويوستها: تناول لبن الزبادي كوب زبادي مع ملعقة كبيرة من عسل النحل، مع ملعقة صغيرة من زيت الحبة (5) أيام.

ولآلام العظام: تدلك بزيت النعناع بالتناوب مع زيت الحبة وزيت الكافور مدة أسبوع، والشافي والكافي هو الله.

لآلام الروماتيزم:

تناول 5 فصوص من الثوم على الريق. يراعى مضغه بالأسنان لقوة فائدته يعقبه بعد ساعة شرابٌ مغلي دار صيني مع (5) قطرات زيت الحبة خمس مرات.

للروماتيزم: تدلك أماكن الإصابة بزيت النعناع، وبالتناوب مع زيت الكافور وشرب الزنجبيل محلي بعسل النحل.

ويفيد آلام العظام والروماتيزم شرب كوب من لبن حليب ساخن محلي بعسل النحل وعليه كبش قرنفل مسحوق قرن أو عود قرنفل تبرأ بإذن الله. للكدمات والرضوض:

تغلي حفنة من بذور الحبة في إناء ماء غلياً جيداً ويوضع العضو المصاب في الإناء مدة 10 دقائق مع تدليك العضو جيداً قبل النوم. وبعد عمل حمام، يُدهن العضو بزيت الحبة وينام المصاب، مدة ثلاثة أيام. للروماتيزم:

يُسَخَّن زيت الحبة ويدلك به مكان الألم تدلياً جيداً يركّز فيه على العظام لا على الجلد، ويُشرب مغلي البذور كوباً محلي بالعسل قبل النوم. ويمكن تسخين زيت الحبة مضافاً إليه (5) فصوص ثوم مهروسة جيداً بما يشبه المرهم. يدلك مكان الألم بالزيت مخلوطاً بالثوم، وحسب الحالة تكون المدة. ومن الله الشفاء لأن من أنزل الداء أنزل الدواء.

لجلاء الصدر:

من مغلي بذور الحبة كوب على الريق محلي بسكر نبات ولمدة أسبوع. فإنه يجلو الصدر ويفتح المسالك التنفسية. والهوائية. للجيوب الأنفية:

يُمَضَغ شهد العسل (الشمع) على الريق، ويقطر بدهن الحبة قطرتان فاترتان في كل عين من الأنف مدة 5 أيام.

## لالتهابات الكلبي:

يُعجن دقيق الحبة في زيت الزيتون وتُوضع على هيئة لبخة على مكان الكلبي التي بها الألم قبل النوم.

يغلي كوب من بذور البقدونس ويضاف إليه (7) قطرات من زيت الحبة، ويشرب صباحًا على الريق ومساءً، وحسب الحالة تكون المدة وأدائها ثلاثة أيام للبخة.

وللكلبي أيضًا: تُغلي جذور الفجل الصغيرة كوب لـ (7) قطرات زيت الحبة، ويحلي بسكر نبات، على الريق مدة (5) أيام.

وكذلك تغلي أوراق عنب الديب ويشرب منه كوب محلي بسكر نبات على الريق، مفيد جدًا للكلبي ثلاثة أيام.

## لتفتيت الحصي:

فنجان من دقيق الحبة ويعجن في عسل نحل ويضاف إليه عدد ثلاثة فصوص ثوم مهروسة، ويؤكل الجميع على الريق ثلاثة أيام. وبعد نصف ساعة من أكله يُشرب كوب مغلي رؤوس الفجل الصغيرة فتفتت الحصي وتنزل مع البول قدر حبات الرمل، بإذن الله.

## لعسر التبول:

يُشرب كوب مغلي الحبة محلي بعسل نحل قبل النوم، مع دهن فوق العانة بدهن الحبة فيسهل البول وتتحقق الراحة بإذن الله.

ويلزم مع ذلك عمل حمام ماء ساخن يقعد فيه المصاب مدة عشر دقائق قبل أن يدهن فوق العانة.

### لمنع التبول اللاإرادي:

يُنظف قشر البيض ويُحمّص ويُسحق جيدًا، ويُضاف إلى كمية من بذور الحبة ويشرب ملعقة صغيرة على كوب لبن حليب مدة 5 أيام. ويمكن أخذ ملعقة عسل صغيرة للطفل قبل النوم فإنه لا يبول في فراشه.

### للمغص المعوي:

يُغلي الينسون والنعناع والكمون بمقادير متساوية ويحلي بسكر نبات ويوضع على الكوب المغلي (7) قطرات زيت حبة البركة ويشرب في أي وقت يحل فيه الألم.

### للإسهال:

يؤخذ عصير الجرجير (الرؤكة) ممزوجًا بملعقة كبيرة من بذور الحبة مطحونة ويشرب كوب منه ثلاث مرات يوقف الإسهال بإذن الله.

ولإيقاف الإسهال: يؤخذ (5) فصوص ثوم في أي وقت فيه الإسهال مضغًا. ويمكن فرم الثوم ووضع على كوب لبن زبادي. ويؤكل يوقف الإسهال والأفضل أخذ الثوم بمفرده لأنه يقطع الإسهال ويطهر الأمعاء.

وللإسهال أيضًا: يُقطع الخيار قطعًا متوسطة ويوضع في إناء لبن رايب زبادي مع عدد (5) فصوص ثوم ويؤكل اللبن بالخيار والثوم، فيوقف الإسهال لتوه بإذن الله.

### للقوباء:

تدهن القوباء بدهن حبة البركة ثلاث مرات حتى تزول بقدره الله عز

وجل.

## لثقل السمع:

يُقَطَّر في الأذن هذه القطرة 5 قطرات من مرارة ضأن أو ماعز، يضاف إليها 5 قطرات من ماء البصل يسخن قدر احتمالته في الأذن. يقطر ثلاث قطرات صباحًا وقبل النوم.

يُشْرَب كوب مغلي الحبة من دون تحلية مع القطرة مدة 5 أيام.

## لطرده الغازات:

يُسَفَّ ملعقة صغيرة من مطحون الحبة ناعماً، يتبعه بكوب شاي ساخن مذاب فيه ثلاث ملاعق صغيرة من عسل القصب (5) أيام.

ولطرده الغازات: يُشْرَب مغليّ اليسون مقدار كوب لـ 7 قطرات زيت الحبة ثلاثة أيام.

## لحموضة المعدة:

كوب لبن لـ 7 قطرات من دهن الحبة محليّ بسكر نبات تذهب الحموضة. ولحموضة المعدة أيضاً: تناول الطماطم، أو تناول كوب لبن زيادي عليه ملعقة عسل و5 قطرات من زيت الحبة.

## للقولون (الغليظ):

ملعقة من مطحون الحبة مع ملعقة من عرق السوس يضرب ذلك في عصير كمثري ببذورها ويُشْرَب منه على الريق وقبل النوم، فإنه عجيب في القضاء على آلام القولون وينشّطه ويريح أعصابه فيستريح المريض سريعاً بإذن الله.

لأمراض العيون:

يُدهن بزيت الحبة الصدغان حول العين والجفنان قبل النوم مع شرب 7 قطرات من زيت الحبة في أي مشروب ساخن، ويفضل عصير الجزر.  
للأميبيا:

ملعقة من دقيق الحبة مع ملعقة من مهروس الثوم يمزج الجميع في كوب من عصير الطماطم الدافئ والمملح قليلاً ويُشرب على الريق 5 أيام.  
للأنيميا (فقر الدم):

عصير الطماطم مغلي بالسكر العادي فنجان على الريق. يتبعه بساعة، كوب من بذور الحبة مغلي.  
للبلهارسيا:

يُشرب مغلي براعم الصفصاف كوب على الريق دون تحلية ويراعى أن يكون مركزاً بغلي البراعم الغضة ولمدة (5) أيام.  
يأكل المريض بعد شراب عصير الصفصاف بساعة ملعقة من الحبة صباحاً ومساءً.

وأيضاً مغلي نبات ينبت على ضفاف الجداول والترع والمصارف المائية وسط الحقول يسمى اليرتوف إخليلياً يغلي كوب ويُشرب على الريق مدة ثلاثة أيام يقتل البلهارسيا. والصفصاف أقطع في قتل البلهارسيا وخلص الجسم منها بإذن الله عز وجل.

للريبو:

يُدهن الصدر والحنجرة بزيت الحبة قبل النوم، ويُستشق بخار زيت الحبة صباحًا ومساءً، ويسفّ ملعقة صغيرة مسحوقة على الريق.

للقرحة:

كوب لبن الحليب غير المحلّي مع بيضة نيئة على الريق 7 أيام، يتبعه بعد ساعة ونصف ممزوج 10 قطرات زيت الحبة في فنجان عسل إلى ملعقة مسحوق بذر الكتان ومثلها عرق السوس ويأكله صاحب القرحة على بركة الله فيبراً بإذن الله تعالى.

وللقرحة: تناول كوب لبن زبادي تضاف إليه 10 قطرات دهن الحبة لمدة 5

أيام.

للقولون:

عصير الكوسة فيه 10 قطرات من زيت الحبة على الريق من دون تحلية، لمدة أسبوع.

للسرطان:

عصير البصل مع عسل النحل ملعقتان من ماء بصل ومثلهما عسل يشرب على الريق مع دهن موضع الإصابة بدهن زيت الحبة ثلاث مرات يوميًا مدة أسبوع.

وللسرطان أيضًا: يؤخذ مقدار ملعقة من مطحون الحبة في كوب عصير الجزر ويُشرب على الريق مدة 10 أيام.

وللسرطان: تناول بصلة متوسطة على الريق، أي يبدأ بها قبل الإفطار

وكذلك مع وجبه الغذاء. أو تناول 7 فصوص ثوم على الريق ومع السلطة مضافاً إليها النوم أو البصل له لا يوجد شيء قاتل للسرطان ومُحلّل مثل الثوم والبصل.

ومن الثابت أنّ الأجساد البشرية جميعاً يوجد بها سرطان إلا أنه عبارة عن ذرات متناهية في الصغر، إذا ضعف جهاز المناعة في الجسم نشطت الذرات السرطانية وانقضت على الجسد لتفتك به. وتناول البصل والثوم قاتل لها ويوقف نموها. وكذلك تناول الجزر وشرب عصيره. كذلك تناول الزبادي بمفرده، والزبادي مضافاً لعسل النحل ملعقة كبيرة لكل كوب زبادي، على الريق وقبل النوم.

ومن الأشياء التي تحلل السرطان البطاطا الصفراء (الحلوة) مشوية أو مسلوقة، يؤكل منها ثلاث حبات يعقبها شرب كوب من مغليّ التين البرشومي مضافاً إليه ملعقة زيت الزيتون مدة أسبوع.

ولسرطان الكبد والاثنى عشر: يُمزج الثوم ويفرم فيه الثوم ويؤكل على الريق.

ولسرطان العظام: تناول البصل بكميات وفيرة مع شرب مربى التين ملعقة كبيرة تذاب في كوب ماء ساخن مضافاً إليها 10 قطرات من زيت الحبة. علماً بأن السخونات هي العلاج الناجح للسرطان سواءً كان حمام ماء ساخن للمصاب يدلك به أو شراب السخونات: أي مشروب مضاف إليه زيت الحبة، ويدهن مواضع الإصابة بزيتها.

أما إذا ظهر السرطان على الجلد في أماكن من الجسم وسبب حكة شديدة

للمريض، في هذه الحالة يُسحق الصبر السقطري ناعماً ويُعجن في دهن الحبة ويدهن به الموضع.

أما لقتل السرطان وتحلله قبل أن يستفحل ويقوي على الجسم ويفتك به، فليس هناك أقوى وأفضل من الثوم والبصل نظراً لما يحتويان من المواد الفعّالة، والزيوت الطيارة والكبريت واليود. ويجب ألا ننسى أن الشافي هو العزيز القهار.

ولسرطان المعدة والأمعاء: تُعصر 4 بصلات كبيرة مع كيلو من العنب الأحمر يعصر بضره في الخلاط ويصفي مع كيلو عسل نحل نقي. يخلط الجميع، ويؤخذ مقدار ملعقة ونصف الملعقة على الريق، فإنه نافع مفيد يحلل جميع سرطانات الجسم ويقوي أجهزة المناعة الدفاعية.

وهو أيضاً مفيد جيد لأصحاب الضعف الجنسي والتناسلي الذين يعانون ضعف الباء وقصوراً في الإخصاب وضعفاً، وموت الحيوانات المنوية، فلا يوجد شيء يعادل هذا المزيج، إلا أن يشاء ربي شيئاً وسع ربي كل شيء علماً.

#### للاجلطة الدموية والشلل النصفي:

يُغلي مقدار ملعقة من الحبة ويُشرب في كوب محلي بسكر نبات مضافاً إليه قدر رأس عود الثقاب من العنبر، مع تدليك الجزء المصاب بزيت النعناع ثلاث مرات يومياً.

#### لتجلط الدم:

عند تجلّط الدم وانسداد الشرايين يعمل حمام ماء ساخن فوق العادة ويوضع به حفنة من الخردل. وهو إما أن يكون كلياً، أي توضع فيه الجسم

جميعه مدة عشر دقائق، وإما أن يكون جزئياً، أى يوضع الذراعان في الماء مدة عشر دقائق مع تناول 7 فصوص من الثوم مرتين في اليوم. وفي مثل هذه الحالات يفيد عصير التفاح على الريق وقبل النوم كوب متوسط.

كما يفيد الثوم في إزالة مادة الكوليسترول في الدم التي تسبب تجلّطه وانسداد الشرايين. كما يفيد في مثل هذه الحالات عصير الكمثري وتناول الجرجير طعاماً، أو شراب عصيره. وكذلك شراب مسحوق الكزبرة، بعد قليها، ثلاثة أكواب في اليوم.

ولتقوية عضلة القلب: تناول بصلة متوسطة مرتين في وجبات اليوم: الإفطار والغداء فإنها تقوي عضلة القلب جداً، وتنشط عملية الهضم وتمنع الإمساك وآلام العظام واضطرابات القلب.  
للضعف الجنسي:

ملعقة كبيرة من مطحون الحبة وتضرب في 7 بيضات بلدي، وتؤكل على الريق يوماً بعد يوم ولمدة أسبوعين، فإنك ترى ما يسرّك، وتحقق نسباً عالية في الأداء والإنعاط.

وللضعف الجنسي أيضاً:

يضرب 7 بيضات بلدي في 15 قطعة من الزبدة البلدية البقرية، وتؤكل على مرتين صباحاً ومساءً ترى عجباً والله هو العون والمدد، وهو صاحب النعم. كل من رزقه وأدى شكره فإنه تعهد بالزيادة لكل من شكره على نعمة أنعم بها عليه ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: 7].

## للضعف العام:

كوب من مسحوق الحلبة ومثله من مسحوق الحبة السوداء مع قدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول. يخلط الجميع في كيلو من عسل النحل أو القصب. يوضع في إناء زجاجي ويؤكل بحبز القمح البلدي مثل المربي تماماً في أي وقت.

## لتنشيط الذهن وسرعة الحفظ:

كوب من مغليّ النعناع فيه 7 قطرات زيت الحبة، ويحلي بعسل النحل ويشرب دافئاً على الريق مرة في اليوم. ويشرب في أي وقت من النهار والليل، ويمكن أن تتعوده بدلاً من الشاي فإنه ينمي الذكاء ويقوّي الذاكرة ويزيد من الحفظ ﴿وَأَذْكُرُّنَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: 24].

## لفتح الشهية:

قبل تناول الطعام بنصف ساعة خذ ملعقة صغيرة من بذر الحبة واطحنها بأسنانك واشرب بعدها فنجان ماء بارداً مضافاً إليه 3 قطرات خل مخفف (خل طعام) فسوف تري عجباً. ولكن احذر البطنة (التخمة) فإنها تقتل الفطنة (الذكاء) وتسبب الغفلة عن ذكر الله عز وجل.

## لعلاج الخمول والكسل:

تناول كوباً من عصير البرتقال مضافاً إليه عشر قطرات من دهن الحبة على الريق مدة عشرة أيام ستجد انشراحاً للصدر ونشاطاً في الهمة ونجاحاً في العمل وتحقيقاً للهدف، والله خير معين.



## النحل والعسل



﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: 69].

هذا الشراب الرباني جعل الحق تعالي في شفاء من كل داء، واقترن بالقرآن، في حديث الرسول ﷺ: عليكم بالشفاءين العسل والقرآن.

وهو يدفع الفضلات المتجمعة في المعدة، ويحلو الأمعاء من التراكمات إثر الأغذية الفاسدة، وهو سهل الهضم، ملين للطبيعة، مفيد لمرضى القلب لعدم غيابه بالمعدة، وأثناء عملية هضمه لا تضغط المعدة علي القلب فترهقه، والسبب في ذلك أنه أحادي، أي هُضم في بطن النحلة، عكس عسل قصب السكر فإنه ثنائي الهضم.

ويفيد العسل الأطفال والشيخوخ لما فيه من أنزيمات، وكمشيط للدورة الدموية ومولد للطاقة ومنشط للكبد.

وعن العسل قالت السيدة عائشة رضي الله عنها: كان أحب الشراب لرسول الله ﷺ.

يحتوي عسل النحل على دكستروز وأملاح ومواد نباتية وأنزيمات وجيوب لقاح وماء. وهو سريع التمثيل في الجسم لأن سكرياته أحادية وهي فركتوز وجلوكوز بنسبة 80% يمتصها الجسم مباشرة دون أدنى تعب، وبه أملاح وفيتامينات وكثير من المواد الأخرى غير المعروفة وتبلغ نحو 5% من تركيبه فضلاً عن حامض الفوميك، كما يحتوي على 3% بروتين، 5% من المعادن.

والعسل قاتل للميكروبات نظراً لاحتوائه على أكثر من 80% من السكر. والأبيض منه يحتوي على الماء والأكسجين القاتل للجراثيم الغنى بالبوتاسيوم الذي يسحب من الجراثيم رطوبتها اللازمة لضرورة حياتها فتموت من الجفاف.

وللعسل تأثير فعال في نمو الأطفال المولودين قبل موعد الحمل، عندما يضاف إلى لبن الأم، وهو يقوى الأسنان ونمو العظام في الصغر. ومن عظيم صنع الخالق سبحانه أن العسل لا يتلف الأسنان كباقي السكريات بل يعالج اللثة وقت التسنين.

وقد اكتشف الكيميائي الفرنسي ألن كاياس كميات من الراديوم في عسل النحل، وهذا العسل المشع يداوي كثيراً من الأورام الخبيثة. ويقلل عسل النحل من النزلات البردية ويشفي كثيراً من أمراض العيون كالتهاب القرنية، وهو مضاد للتعفن يجعل الجلد قوياً متيناً أملس.

وقد أوصى الرئيس ابن سينا باستعماله لبخة لعلاج الجروح السطحية بعد خلطه بالدقيق. كما استعمل مزيج العسل مع زيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة.

ويقول بعض علماء السويد: إن أكثر من 60% من حالات الصداع النصفي تم شفاؤها بالعسل.

ويضاف عسل النحل إلى كوب من اللبن الدافئ قبل النوم فينام من يعانون الأرق والهواجس.

ويضاف إلى عصير الليمون للوقاية من نزلات البرد، كما يستعمل كعلاج للكحة وحرقان الحلق.

ويضاف إلى عصير البرتقال وخميرة البيرة، فيكون مزيجاً مغذياً منشطاً فاتحاً للشهية ومقوياً.

ويستعمل علاجاً لمدمني الخمر لما فيه من سكر الفركتوز الذي يساعد على أكسدة الكحول في الكبد، كما يستعمل مع عصير الليمون لإفاقة مدمني الخمر. ويستعمل في علاج مرضي الكبد، لأنه يساعد على إزالة السموم ويوقى تفاعل بعض المواد بالكبد.

ويستخدم عسل النحل المركز في علاج الحروق وقيل: إن وضع عسل النحل على الحرق يجعله يلتئم سريعاً ولا يترك أثراً.

وقد استخدمه بعض الأطباء البريطانيين في التجميل منذ زمن طويل. فقد نشر عنه في لندن 1835م أنه ينعم البشرة ويحميها ويعالجها من التشققات والقشف. وثبت له تأثيراً عظيماً على الشفاه وجلد اليدين.

والعسل أنواعه كثيرة تختلف باختلاف المنطقة التي يجمع منها الرحيق، واختلاف الفصل الذي يتم فيه الجمع. وأجود أنواع العسل ما يجمع في فصل الربيع، جمعاً طبيعياً، أعنى لم تتدخل فيه يد الإنسان، كتغذية النحل على السكر، أو عمل خلايا صناعية؛ فهذا يكون تدخل فيه الإنسان لأن الحق تعالي بين للنحلة أفضل مكان لسكنها وأفضل أنواع غذائها: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴿٦٩﴾﴾ [النحل: 68، 69].

فإقامتها بالجبال يأتي بالدرجة الأولى وكذا عسلها، وبالشجر مرتبة ثانية. أما إقامتها بما يعرّشه الإنسان فيأتي بالدرجة الثالثة وكذا عسلها.

ومن هذا الجدول نتبين القيمة الغذائية لكل 100 جرام عسل:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	20 جراماً	حمض بانتوثنيك	2% ملجم
فيتامين (ب1)	0.1 ملجم	كالسيوم	5 ملجم
فيتامين (ج)	4 ملجم	فوسفور	16% ملجم
بوتاسيوم	10 ملجم	كربوهيدرات	79.5 جرام
نحاس	2 ملجم	حمض نيكوتينك	2% ملجم
بروتين	0.3 جرام	حمض ستريك	50 ملجم
فيتامين (ب2)	4% جرام	حديد	9% ملجم

ويعطى كل 100 جرام من عسل النحل 294 سعراً حرارياً

#### العسل والحساسية:

فنجان عسل يضاف إليه مقدار من الفازلين ومقدار من دهن الورد، يُدهن مكان الحساسية قبل النوم، ويُغسل الدهان صباحاً بماء دافئ وصابون، ثم يدهن بعد غسل دهان الليل، أي يدهن مساءً قبل النوم ويغسل منه صباحاً ويدهن ثانية، مع اجتناب مثيرات الحساسية مثل البيض والسمك والمأنجو واللبن، علماً بأن هذه الأنواع تختلف في شخص عنها في الآخر. فكل إنسان طيب نفسه،

بمعنى أنه خير من يعرف لنفسه أي الأطعمة تريحه وأي الأطعمة تسبب له الآلام وليكن مع الدهان أخذ ملعقة عسل مذابة في ماء ساخن أو في كوب مغلي حبة البركة. أي يحلي المغلي من بذور الحبة بعسل النحل هذا ومن الله الشفاء.

### العسل والجروح:

يُظهر الجرح جيداً ويُدهن بالعسل ويُضمّد بشاش طبي، ويجتنب صاحبه البلل، ولا تغير على الجرح إلا بعد ثلاثة أيام. واحذر بدقة متناهية أن يكون العسل مغشوشاً، فإن العسل النقي يظهر من رائحته ولونه، وإذا تناوله الصحيح قبل المريض ارتعدت فرائضه من قوته ومواده الفعالة.

### للحروق:

يُضاف العسل إلى الفازلين بمقادير متساوية ويُدهن به الحرق صباحاً ومساءً، ويستمر الغيار حتى يقشر الجلد بقدرة الله تعالى، وستري كأن لم يحرق. ويمكن ضرب بيضة نيئة في ملعقة كبيرة من العسل ودهن موضع الحرق فيؤدى الغرض نفسه في العلاج.

### لجمال وجه المرأة ونضارته:

يكون الجسم في حالة استرخاء. ثم يُدهن الوجه بالعسل ممزوجاً بزيت الخروع وبالنعناع. وهناك زيت خروع صافٍ يباع في الصيدليات وآخر بالنعناع، والمستعمل في تجميل الوجه مع العسل هو زيت الخروع بالنعناع. فإن لم يوجد فزيت اللوز الحلو هو البديل. ويفضل خلطه بملعقة من العسل في مثلها من زيت اللوز، حيث يضيفي على الوجه نضارة وجمالاً يستمر وضع هذا القناع

مدة أسبوع. وتلزم صاحبة الوجه تسييح الخالق عزّ ثناؤه، عرفاناً له بالجميل، أنه خالق كل شيء القبيح والجميل. والله تعالى جميل يحب كل جميل، وستري ثمرة التسييح وجهاً ناضراً مليحاً بإذن الله.

#### للحروق:

تُمزج ملعقة من زيت الزيتون وملعقة عسل النحل، وصفار بيضة. يُطلى به الحرق سريعاً فإنه يشفي دون تغير للجلد بإذن الله.

ويزاعي دائماً في حالات الحروق أن يُدهن بزيت الخروع عقب نزع دهان العسل والبيض أو العسل وزيت الزيتون؛ لأنّ زيت الخروع يعمل على تطرية الجلد وتمدده فلا يحدث قصور فيه نتيجة الحرق. وباستخدام زيت الخروع تحصل على موضع الحرق طبيعياً وكأنه لم يكن حرق من قبل، ودائماً نأخذ بالأسباب مع تفويض الأمر للعزيز الوهاب سبحانه.

#### للضعف العام:

كوب من مسحوق الحلبة ومثله من مسحوق الحبة السوداء مع قدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول. يخلط الجميع في كيلو من عسل النحل أو القصب. يوضع في إناء زجاجي ويؤكل بخبز القمح البلدي مثل المربي تماماً في أي وقت.

#### لعلاج الأرق:

كوب من لبن الخليب الساخن يحلّي بملعقة عسل كبيرة قبل النوم بساعة، وستري نوماً سعيداً حتى مطلع الفجر.

## للأمراض النفسية:

تناول الزبادي بالعسل: ملعقة عسل كبيرة لكوب زبادي على الريق.  
أو شرب كوب لبن الحليب محلي بعسل النحل مضافاً إليه مطحون قرن  
قرنفل صباحاً ومساءً.

وللقصور الذهني والذاكرة: يوضع (4) واق زبيب و(4) واق مفروم جوز  
الهند و20 قطعة صغيرة من زبد البقر في كيلو عسل ويطبخ الجميع على النار 5  
دقائق. ويوضع في إناء برطمان ملعقة ونصف الملعقة صباحاً وقبل النوم.

## للصرع:

يُشرب فنجان عسل مذاب في ماء ساخن على الريق، وتقرأ سورة الجن  
على كوب ماء محلي بعسل ويشرب قبل النوم، ويستمر على ذلك مدة أسبوع.

## للأمراض العيون:

يُكتحل بالعسل صباحاً ومساءً، مع تناول ملعقة على الريق مدة أسبوع.  
وللماء النازل من العين يُقطر مزيج من ماء البصل والعسل في العين قبل  
النوم.

ولإزالة الماء الأبيض عن العين: يقطر العسل مضافاً إلى ماء مرارة طير مدة  
أسبوع ليلاً.

## لعلاج الإسهال:

ملعقة كبيرة من العسل في كوب زبادي ثلاث مرات فيوقف الإسهال على  
الفور.

ولإيقاف الإسهال عند الأطفال، يعمل طبق صغير من النشا ويعصر عليه ليمون ويأخذ الصغير ثلاث ملاعق صغيرة، أو يُحلي بالعسل ويشرب منه الصغير فنجائاً يبرأ بإذن الله.

### للإمساك:

كوب من لبن الحليب البارد محلي بملعقة عسل كبيرة صباحاً ومساءً، فإنه يُلين الطبيعة ويقضي على الإمساك وكذلك شرب نصف فنجان من عسل القصب يعمل العجب في إزالة الإمساك.

### لعلاج حموضة المعدة:

1- تُسَفُّ على الريق ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة بعد قَلْبِهَا يعقبها ملعقة عسل.

2- كوب لبن زبادي مضافاً إليه ملعقة عسل كبيرة ثلاث مرات في اليوم فإنك لا تجد أثراً للحموضة.

3- يُبلع 3 فصوص ثوم بعد ثقبها بعود من الخشب على الريق. وتثقب الفصوص لتتفاعل مع المعدة وتحدث الفائدة. لأنك إذا أخذت فصوص الثوم صحيحة نزلت صحيحة دون فائدة، يعقبها تناول كوب مغلي حلبة محلي بالعسل مضافاً إليه 10 قطرات زيت الحبة ولمدة أسبوع فإنك لا ترى آثاراً لآلام المعدة عامة وليس الحموضة فقط. فإن هذا الدواء نافع جيد لثني أمراض المعدة والأمعاء.

### لقرحة المعدة:

كوب لبن من حليب مبرد بعد غليه مضافاً إليه بيضة نيئة ومحلي بالعسل

على الريق مدة 10 أيام فإنك لا تجد للقرحة أثراً. وبراغي في مرض القرحة  
عدم تناول المواد الحريفة، الحارة الحارقة، ولا ذوات الألياف فترة العلاج.

وللوقاية من قرحة المعدة إليك الآتي:

عدم غسل الآنية بالسلك لأنه يحدث طبقة من الرداءة في الألمنيوم لا تظهر  
أثناء الغسل وإنما تطفو فوق الإدام. هذه الطبقة من الرداءة تأكل غشاء المعدة  
وتسبب حرقة مستمرة مما يفقد صاحبها اللذة في كل طعام، ويفضل غسل الآنية  
بالردة (سن الدقيق) أو بلوفة (ليفة) جديدة وصابون.

لاضطرابات الأمعاء:

كوب من النعناع محلي بمعلقة عسل على الريق. وهذا يفيد مرضى  
القولون العصبي، والغليظ. ويفيد أيضاً اضطرابات الحيض في الدورة الشهرية  
عند النساء.

ولإدرار دم الحيض: يُشرب مغليّ الزعر محليّ بالعسل ملعقة كبيرة  
للكوب الواحد صباحاً ومساءً.

ولمنع مغص الحيض: يُشرب مغليّ الكمون مع الشمر محليّ بالعسل  
ثلاث مرات في اليوم. وأيضاً مغليّ الحلبة محليّ بالعسل مع إضافة سبع  
قطرات زيت الحبة مفيد جداً لآلام الحيض.

لصداع الحيض: مغليّ الينسون مع حبة البركة محليّ بالعسل مضافاً  
للكوب مطحون قرن قرنفل صباحاً ومساءً.

للأنيميا (فقر الدم)

كوب عصير الطماطم محليّ بالعسل على الريق مدة أسبوع فإنك لا  
ترى لصفرة الوجه والأعضاء أثراً، وستجد نشاطاً ملحوظاً وصحة معتدلة.

## لنمو الأطفال:

عصير الطماطم محلي بالعسل خصوصاً أثناء فترة التسنين وبداية المشي، فإنه مفيد جداً لبنية الجسد وقوة العظام.

ولنمو الطفل وقوة بنيته الجسدية والدهنية: يؤخذ كوب من اللبن الحليب بقدر ما يتناسب من عمر وحجم الطفل محلي بالعسل مع بيضة مفردة أو مذابة مع اللبن وهي نيئة، مرة في اليوم تكفي.

## لأمراض الصدر:

كوب من عصير الفجل فيه ملعقة عسل كبيرة صباحاً ومساءً فإنه يقضي على الأمراض الصدرية في مدة لا تتجاوز أسبوعاً.

وأيضاً مغلي لبان الذكر كندر محلي بالعسل مقدار ملعقة كبيرة لكوب من المغلي فإنه يقوى وينشط الرئتين، يؤخذ على الريق وقبل النوم.

## لعلاج البخار:

البخار رائحة كريهة تنبعث من فم المصاب تنفر منه مَنْ حوله. ولا سيما إذا كان من الزوجة أو الزوج. ولعلاج ذلك، يؤخذ مسحوق الكزبرة وسكر نبات ملعقة صغيرة على الريق مدة أسبوع، يعقبها كوب لبن حليب ساخن محلي بالعسل.

## لبحة الصوت:

يُطحن الفول البلدي أو فول الصويا، يُنخل دقيقه ويؤخذ من الدقيق بعد النخل 4 ملاعق كبيرة مع (4) واق زبيب مع 15 قطعة زبدة بلدى ويفضل البقري، ويضاف الجميع إلى كيلو عسل ويطبخ على نار هادئة مدة 5 دقائق،

بعدها يوضع في إناء مثل المرابي (برطمان) ويؤخذ منه ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم.

مع عمل لبخة من مفروم الكزبرة الخضراء توضع على الحنجرة من الخارج أثناء الليل تثبت بشاش أو منديل نظيف مدة أسبوع، مع عمل استحلاب بمص قطعة من الصمغ العربي مع مثلها من سكر النبات، (القطعة قدر غرامين)، ثلاث مرات في اليوم.

### للإنفلونزا:

تؤكل بصلة متوسطة في الإفطار، يعقبها تناول ملعقة عسل كبيرة مذابة في كوب مغليّ دار صيني، مرتين في اليوم.

ويمكن استنشاق بخار مغليّ البصل بالعسل: تُبشّر (تُبْرَش) بصلة متوسطة في كوب ماء ويضاف إليها ملعقة كبيرة من العسل وتوضع على نار حتى يحدث البخار. ويستقبله المصاب في أي وقت.

### للقوباء:

يعصر الشبّ فنجان فيه نصف كوب عسل ويغلي الجميع ويوضع في برطمان (إناء جيد القفل) ويدهن منه القوباء فإنه سرعان ما يزيلها.

### للقروح المتعضنة:

فنجان من زيت كبد الحوت يُمزج بـفنجان عسل، ويُطهر الجرح جيداً بماء ساخن فيه عسل أيضاً، وبعد التطهير، يُدهن بمزيج العسل وزيت كبد الحوت ويضمّد عليه بشاش طبي، وتكرر العملية ما بقي هناك تعفن حتى تشفى بإذن الله تعالى. ويراعي شرب العسل محليّ به أي مشروب يشربه المريض بوفرة مدة

العلاج، ويمكن شرب العسل ملعقة ونصف صغيرة مذابة في فنجان ماء ساخن ثلاث مرات في اليوم عقب الوجبات الغذائية.

وللقضاء على عفونة الجروح والقروح وسرعة شفائها: هناك نبات يدعى جعصين وفي لغة العامة شخير ينبت في الحقول وعلى جداول المياه، عصيره يشفى من القوباء والجروح والقروح مرة مرة ولا يوجد له مثيل في الصيدلية يغسل به.

#### لآلام الأسنان وتقوية اللثة:

يُخلط العسل بالخل ويُتمضمض به صباحًا ومساءً، مع تدليك اللثة. ويمكن استعمال السّواك بالعسل مثل المعجون بالفرشاة فإنه أعظم واق للأسنان.

#### للدوالي:

يُسَخَّن العسل مع دهن الورد ويُدَلَّك به الدوالي وهو ساخن قدر ما يحتمل المصاب، مع دهن الدوالي وعمل مساج قبل النوم، ويراعي شرب ملعقة كبيرة من العسل عقب الوجبات الثلاث حتى تزول الدوالي، واحذر الاستعجال والجزع.

#### للأورام الخبيثة:

تُدَلَّك بمزيج ساخن من العسل وعصير البصل، مع تضميد الورم بغراء النحل، (مادة من مشتقات العسل)، مع مراعاة التنظيف جيداً.

وللأورام الخبيثة: تؤكل كميات وفيرة من العسل ممزوجة بعصير البصل. تلاحظ أن العسل عند إضافة ماء عصير البصل إليه يتحول إلى سائل أبيض كله

وأنت مطمئن فإنه يذاب بتأثير مواد البصل الفعالة، وإضافته إلى العسل، أدعى للقضاء على جذور الأورام من الداخل. ويلزم لذلك ملعقة عسل كبيرة لمثلها من عصير البصل ثلاث مرات في اليوم.

#### للسل الرئوي:

يُمزج دهن الورد بقدره من العسل، ويشرب فنجان من المزيج صباحًا على الريق ومساءً قبل النوم، ويُدهن الصدر والقصبه الهوائية بزيت الزيتون مضرورًا في العسل قبل النوم ويستمر العلاج 15 يومًا، تبرأ بإذن الله.

#### للريو:

ملعقة كبيرة من مزيج مكون من : فنجان عسل وفنجان سكنجيين (موجود عند العطارين)، فنجان خل التفاح، ويمزج الجميع بالإذابة في ماء ساخن ويشرب منه على الريق يوميًا مدة 10 أيام.

#### لضغط الدم:

يُستعمل عصير الليمون محلي بالعسل كدواء ناجح لارتفاع ضغط الدم، ولأمراض أخرى مختلفة مثل الاضطرابات العصبية والنفسية. لذا ينصح دكتور أ. راف الأشخاص العصبيين بشرب عصير نصف ليمونة مع ملعقة عسل كبيرة تذاب في كوب ماء فاتر كل يوم، وهذا الشراب له تأثير عجيب، إذ يسبب النوم الهادئ.

وينصح د. هيور تويج بعصير الليمون مع العسل نظرًا لتأثيره القوي والفعال على نزلات البرد.

ويصف د. أوبرفل عصير الليمون مع العسل وزيت الزيتون لأمراض الكبد والحويصلة المرارية.

## العسل والأطفال:

يُستعمل العسل غذاء للأطفال منذ الشهر الرابع، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة، فيساعد على نمو الطفل وحفظه من مرض الكُساح (لين العظام). كما يساعد على خروج الأسنان دون أي اضطرابات في صحته، ويعمل على وقاية الأسنان من التسوس. فضلاً عن إمداده لجسم الطفل بالعناصر المعدنية المفيدة والفعالة. ويعتبر العسل غذاءً جيداً للأطفال يعمل على رعاية أجسادهم ونموها وزيادة وزن الضعفاء منهم، فضلاً عن إمدادهم بالطاقة اللازمة.

أمّا بالنسبة للأسنان عامة في الصغير والكبير فإنّ العسل يلعب دوراً فعالاً في نموها وحمايتها.

## العسل ومرضي السكر:

ثبت من التجارب العديدة أنّ مرضي السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصبح كما في الأشخاص الأصحاء العاديين، وذلك إذا تناولوا العسل كغذاء، وثبتت من التجربة وجود مادة مؤكسدة في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم.

ومما ساعد على تمثله كذلك احتواؤه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم، وقد ثبت فائدة العسل إذا كان مرض البول السكري لا يرجع إلى انعدام الأنسولين تماماً، وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم، وفي مثل هذه الحالة تعمل الملعقة الصغيرة من العسل على زيادة سريعة وكبيرة في سكر الدم مما يؤدي إلى تنبيه خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين. ويجب على مريض السكر عمل تحليل للدم قبل تناول العسل وبعده ليحدد الطبيب الكمية المسموح بها في طعامه.

## العسل في التجميل:

يُستعمل العسل كقناع مكوّن من ملعقة كبيرة من العسل يضاف إليها مثلها من لبن الزبادي (اللبن الخامر) ويُطلي به الوجه ليلاً كعلاج لالتهابات البشرة والبقع السوداء من آثار حب الشباب، وكذا علاج البثور وبقعاعات الوجه في البشرة الدهنية.

ويمكن استعمال قناع مكوّن من ملعقة عسل وملعقة حليب وملعقة ليمون حامض كعلاج للوجه صاحب البشرة الدهنية يسبقه مسح للوجه بماء الورد (المورد) وذلك بغمس قطنة طبية بالمورد ومسح الوجه بها ثم يدهن القناع بعد ذلك.

## العسل وعلاج أمراض العين:

من الثابت بالبحث والتجربة أن العسل يفيد في علاج التهابات الجفون، والملتحمة والقرنية، وذلك بعمل مرهم منه يضاف إليه 3% سلفات، ويستعمل في علاج قرحة القرنية البطيئة الالتئام. وكانت النتائج فعالة ومذهلة، وقد استعمل العسل في علاج حالات كثيرة من التهابات القرنية وتقرحاتها بدهان الموضع بعسل فقط دون إضافة أي شيء إليه وحقق نتائج طيبة وممتازة.

وعن استخدام العسل في علاج الحروق والالتهابات الجلدية قال د. يويريش في كتابه العلاج بعسل النحل: إن رجلاً عمره نحو 33 سنة كان يحمل وعاءين مليئين بالماء الساخن وفجأة تعثر وسقط أرضاً، نتيجة لاصطدام قدميه بشيء صلب، فاحترق بدرجة سيئة بلغت أن جلد الجانب الأيمن من وجهه تقشر وتورمت أجفان العين اليمنى، وأصبحت الملتحمة حمراء مؤلمة جداً، وعلى

الجانب الأيمن من العنق ظهرت البثور في عدة أماكن، وفي عدة أماكن أخرى تقشر الجلد، وكذا الكتف اليمنى صارت محمرة بكاملها، وكان يشعر بالآلام شديدة في الوجه والعينين ويشكو صداعاً من الطنين في أذنيه، بينما ضعف الجسد وارتفع نبض القلب فيه.

فقام بدهان الحروق بالعسل وتغطيتها به مرتين في اليوم، وسرعان ما خف الورم من الأجنان وبدأت طبقة جلدية جديدة تظهر وتكسو مكان الحروق مباشرة بسرعة التئامها، واستعاد المريض القدرة على فتح وإغلاق عينيه.

وقد تلاحظ أن كرة العين احمرت الملتحمة في ركن منها وباستمرار العلاج كدهان مدة ستة أيام شفيت كرة العين تماماً، وسقطت القشور والطبقة الحمراء الرفيعة التي كانت مصابة من الجفون، وزال الورم منها تماماً.

ويمكن استخدام العسل في علاج الحروق كدهان في جميع سائر البدن وأجزائه المصابة، وكذا الجروح، حيث ثبت بالتجربة أنه يساعد على التئامها وإعادة بناء الأنسجة فيها بسرعة فائقة لا يناظره فيها أي دواء طبي آخر.

ويمكن استعمال العسل كمرهم يمس العين في حالات التهابها وحالات الماء النازل منها (الدموع) وورم الأجنان والاحمرار باستخدام العسل كدهان خارجي ومرهم داخلي في العين. وقد حقق في مثل هذه الحالات نتائج باهرة.

### العسل ووقاية الأطفال:

يتكون العسل من مادة طبيعية لم يطرأ عليها أي تغيير صناعي، إذ يحتوي على أسهل أنواع السكر قابلية للهضم وملاءمة للجسم، وهو سكر العنب الجلوكوز وسكر الفواكه الفركتوز. ومن الغريب أنه لا يستعمل على نطاق

واسع وخاصة في تغذية الأطفال الرضع. ومن الثابت بالبحث أن أفضل نسبة لاستعمال العسل في تغذية الأطفال هي ملعقتان صغيرتان لكل 200-250 سم من الحليب.

وتزداد هذه الكمية نصف ملعقة صغيرة في حالات الإمساك، وتنقص نصف ملعقة في حالات الإسهال، فضلاً عن أن الرضع الذين يُغذون بالعسل لا يصابون بالمغص المعدي إلا نادراً لأن السرعة التي يُمتص بها العسل لا تترك مجالاً لحدوث التخمر في الأمعاء.

واليك بعض الحالات المرضية التي يتعرض لها الأطفال ومدى نجاح العسل في علاجها:

بروى د. ن يويريش أن مجموعة من الأطفال عددها 20 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين 3-6 سنوات كانوا يتناولون العسل في غذائهم بصورة منتظمة لمدة ستة أسابيع في روضة للأطفال تحت إشراف دكتورة زور كسوفاً، وفي هذه الفترة أصيب بعض الأطفال بالحصبة والتهاب الغدد النكفية، وقد لوحظ أن الأطفال الذين أصيبوا اتخذ معهم المرض دورة هينة لينة دون مضاعفات بسبب تناولهم العسل. وبعد مضي ستة أسابيع من تناول الأطفال العسل تحسنت صحتهم إلى حد كبير وأصبحوا مرحين ممتلئين بالحياة، وتحسن سلوكهم ونومهم، وزاد وزنهم جميعاً.

وكانت نسبة الزيادة في الأسبوعين الأولين من العلاج بالعسل هي نصف كيلو جرام. ولم يكن هناك أي حالة دستاريا أو غيرها من أمراض القناة الهضمية.

وفي الإسهال المعدي حققت النتائج التي أجراها د. جولب نجاحًا باهرًا جعلته أشد قناعة بفاعلية العسل في علاج الإسهال السام المعدي، حيث كان سير المرض أقل ضراوة والتماثل للشفاء أسرع.

وعن ملاحظاته في عيادة طب الأطفال أن إضافة العسل إلى غذاء الأطفال لا يسرع فقط في إنجاز شفائهم بل يزيد كذلك في وزنهم، وثبت أنه يهيئ حالة نفسية حسنة للطفل تتسم بالمرح والاتزان والهدوء.

### لتقوية عضلة القلب:

يُغلي قشر الرمان بعد تجفيفه وسحقه، فنجان يُحلي بمعلقة عسل، يؤخذ صباحًا ومساءً لمدة أسبوع، فإنه يقوى عضلة القلب وينشطها جيدًا.

ولضيق صمام القلب الشريان الأورطي أو التاجي: يؤخذ ملعقة كبيرة من العسل ومثلها زيت زيتون في كوب ماء ساخن مع نصف ليمونة حامضة. بأن يمزج العسل مع زيت الزيتون والليمون في كوب الماء ويسخن لدرجة الغليان قليلاً ويشرب على الريق.

ولتقوية عضلة القلب والأداء العالي الجنسي لمرضى القلب: تؤكل بصلة متوسطة يوميًا يعقبها بعد ساعة كوب مغلي الزعتر محلي بالعسل.

### للروماتيزم:

1- يشرب العسل مذابًا في كوب ماء ساخن مع ملعقة صغيرة من دهن الحبة السوداء مرتين في اليوم.

2- يُدلك موضع الروماتيزم بمزيج من زيت الحبة وزيت النعناع وزيت الكافور يُسخن بقدر ما يحتمل المصاب، ويدلك صباحًا وقبل النوم.

للاستسقاء:

يُشرب مغليّ لبان دكر الكندر المحلي بالعسل صباحًا ومساءً: كوب لملعقة عسل كبيرة، مع تدليك الطحال بدهن الورد أو صبغة اليود المخففة مرتين. ويمكن كيه بالنار نكيّ صاحب الاستسقاء قدرًا يسيرًا في الحجم فوق وتحت السرة فإنه يصفى الاستسقاء، مع تناول العسل والشوفان وخبز القمح مدة ثلاثة أيام.

لحصوة الكلي:

يطبخ كيلو جرام من ورق الخبازي البري، يضاف إليها ثلاث ملاعق عسل وملعقة كبيرة من سمن بقري. يصفى جيدًا بعد مزجه، أي: يصفى الورق وتؤخذ خلاصة الشراب المغلي بالعسل والسمن ويُشرب منه كوب دافئ عند المغص مدة أسبوع فإنه نافع ويفتت الحصى.

لأمراض الكبد:

يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيدًا ملعقة لفنجان عسل. يؤكل على الريق مدة 15 يومًا بلا انقطاع فإنه نافع عجيب يحقق الشفاء بإذن خالق الأرض والسماء.

ولقوة الجسم عامة وحيويته: شرب ملعقة عسل في كوب ماء دافئ وكأنه الماء العادي اعتبرها عادة طول العمر، فإنه ضد الشيخوخة والهزم وهن العظام ولينها، ونحن في ذلك نفتدي بسيد الخلق وحييب الحق محمد ﷺ، الذي كان يشرب العسل ويأمر بشرابه لما أعلمه به سبحانه وتعالى ما فيه من الفوائد.

لآلام الولادة:

إذا شربت الحامل فنجان عسل عند بدء الطلق يسّر الله تعالى لها ولادة سهلة يسيرة.

ولتُكثِرِ الوالدة من تناول العسل بنخب القمح البلدي عقب الولادة فإنه ادعى لالتئام المفاصل والجسم.

ولإدرار دم الحيض ومنع آلامه: تأخذ كوب مغلي الحلبة غلياً جيداً، بعسل صباحاً ومساءً.

ولنظافة المهبل: يعمل دش ماء ساخن مذاب به العسل فإنه يعد عملية قشط وشفاء الله خير فهو القائل سبحانه {فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ} [النحل: 69] والعسل النقي الذي يتحلّى بتقوى الله عز وجل، يجعل الحياة جميعها عسلاً. **للقوة الجنسية والتناسلية:**

يؤخذ عصير البصل ماء البصل بعد عصره عدد 4 بصلات كبيرة تعصر وتصفى ويضاف إليها مثلها عسل، ويوضع في إناء على نار هادئة حتى تذهب رغوّة العسل. يعبأ بعد ذلك في قارورة برطمان زجاج مثل المرّبي ويؤخذ ملعقة كبيرة بعد وجبة الغداء.

والعسل مع بذر الجرجير والفجل بالطريقة نفسه مع البصل، فإنه يجعل الكهل العجوز شاباً في الأداء بإذن الله.

#### للعقم عند النساء والرجال:

يؤخذ جديد غذاء ملكات النحل أي فور خروجه من الخلايا، يؤكل على الريق، ويشرب بعده كوب مغلي من الحليب البقري مذاباً فيه برادة قرن وحيد القرن، أي يبرد القرن بمبرد أو سكين ويضاف إلى اللبن ويشرب عقب تناول غذاء الملكات قدر 3 مليجرامات برادة القرن، ولمدة شهر. وأسأل ربك الولد فهو

القائل: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يُخَلِّقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنْتِشَارًا وَيَهَبُ

لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنثَاءً وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٥٠﴾ [الشورى: 49-50].

### للسرطان:

يؤخذ غذاء ملكات النحل من الخلية مباشرة قدر 100 مليجرام كل أسبوع مرة مع بلع العسل بشمعه فنجان كل يوم، تدليك الجسم بالعسل ودهن الحبة السوداء، ثم الاغتسال بعد ساعة بماء ساخن مع شرب دقيق الحبة في عصير جزر وعسل.

وتناول العسل في عصير الجزر يُحلّل السرطان ويوقفه، ويزيد في قوة البصر وحدة السمع، ويمنع طنين الأذن وغشاوة العينين.

### للسموم:

ملعقة كبيرة من دهن سمسم لفنجان عسل صباحاً على الريق، أمّا مساء فيشرب كوب حليب مذاباً فيه عسل ومضافاً إليه 7 قطرات عنبر. ويكرر ذلك ثلاثة أيام، يتخلل وسط النهار شرب كوب من سمن بقري صافٍ.

### للبرص والبهق:

يدلك البرص أو البهق بماء ساخن فوق العادة بقطعة صوف ويخلط العسل بالنشاء ويدهن به الموضع.

### لأمراض الأذن:

يُمزج قدر من العسل مع قليل من الملح ويُذاب في ماء ساخن ويقطر منه في الأذن قبل النوم.

## لذهاب خشونة الصدر:

تُقلى الحبة السوداء وتُسحق وتُعجن بالعسل وتؤكل على الريق مدة أسبوع.

ولجلاء الصدر: يؤخذ مغليّ الليمون الحامض محليّ بالعسل، كوب للعلقة غسل كبيرة، على الريق مدة 7 أيام.

## للبروستاتا:

يؤخذ غذاء الملكات من الخلية مباشرة 50 مليجراماً على الريق 15 يوماً، مع عمل حمام ساخن فوق العادة يجلس فيه مدة 15 دقيقة يذهب تضخمها وآلامها بإذن الله.



## الثوم

واسمه في العربية الفصحى فوم

وفصوص الثوم هي التي تستخدم طبياً، بينما قشوره تفيد في منع سقوط الشعر والحزاز، إذا تم غليانها مع زيت الزيتون الخالص، ولمدة غليان لا تزيد على دقيقتين ثم تدلك فروة الرأس بعد تصفية القشر. أما فصوصه فتعتبر تريباقاً للسموم وخاصة سموم الأفاعي والمجوهرات، والسموم عامة. إلا أن السموم الكيماوية يفضل لها اللبن الرايب والحليب مضافاً إلى البيض النيء.

وهو العلاج الناجح لمرضي السكر. يبلع خمسة فصوص على الريق، وهو يدر الطمث، ويخرج نزلات البرد، ويطرد البلغم.

والإكثار منه يُفسد البصر ويُصدع الرأس. ويجوى زيوتاً طيارة تحتوي على مركبات كبريتية. وقد ذكر بعض الأطباء أن الثوم له أربعون فائدة طبية.

واليك بيان بعض فوائد الثوم:

- 1- منبه معوي.
- 2- مطهر للأمعاء.
- 3- يوقف الإسهال الميكروبي.
- 4- يستخدم شرجياً لإيقاف (الدوستاريا).
- 5- مفيد للأعصاب.
- 6- مزيل لعفونة الأمعاء.
- 7- يضاف إلى اللبن الخامر الرايب، سلطة اللبن، فيفيد في إزالة حصى الكلي، ويخفف المغص الكلوي.

- 8- منعش ومفيد في أنواع الربو والكحة، بتحضير شراب الثوم وذلك بإضافة ملعقتين من العسل الأسود على فصوص مقشرة ومخرطة، وتترك لفترة من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم يُصفي ويُؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.
- 9- يفيد في علاج أمراض الجهاز التنفسي كالسعال الديكي: يعطى الطفل 10-12 نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.
- 10- يخفض ضغط الدم وينشط حركة القلب وينبه الدورة الدموية، ويفيد في علاج تصلب الشرايين.
- 11- يستعمل الثوم مع البقدونس وزيت الزيتون وعصير الليمون لطرد الرمل والحصى من الكلي ويؤخذ في هذه الحالة على الريق.
- 12- يتميز الثوم بخاصية ملينة، لذا يستخدم في حالات الإمساك.
- 13- كان القدماء المصريون يحضرون منه دهاناً استخدموه في علاج الروماتيزم، النقرس واللمباجو، واستحضروا منه مرهماً لعلاج آلام الروماتيزم الصدري.
- 14- وحديثاً استخرج من الثوم دواء باسم الأتيودول Anyodole داخل كبسولات مغلقة لسهولة تعاطيها تستخدم في علاج التيفود.
- 15- زيوت الثوم الطيارة وعصارته لها تأثير قاتل على كثير جداً من الميكروبات المسببة للأمراض المختلفة، وهي أقوى تأثيراً من عصير البصل. ويستعمل عصير الثوم دهاناً لحكة الجلد. وقد أثبت العلم

الحديث أن العامل الفعال في الثوم مادة تسمى أليسن التي تنظف الجسم من الجراثيم الضارة.

16- يقتل الديدان المعوية الدبوسية Oxyureus ويطهر الأمعاء منها، ولذا يفضل أن يُعطى الطفل فنجاناً من الحليب غُلي فيه بضعة فصوص من الثوم، على الريق صباحاً، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي عصير الثوم، فهذا يقتل الديدان التي في بطن الطفل وتخرج مع البراز.

ويمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة بتناول ملعقة من عسل نحل بعد أكثل الثوم، أو مضغ حبات من البن أو حب الكمون أو عروق البقدونس وينصح الأطباء من لا يقدر على أكل الثوم بفركه جيداً في إناء السلطنة بحيث يترك أثراً لما فيه من فوائد. وإذا أخذ الثوم بإفراط يسبب زيادة ضغط الدم، كما أن الإكثار منه يضر بالحوامل.

**طريقة استخدام الثوم في علاج السموم:**

لإسعاف المسموم يهرس 5 فصوص ثوم وتُخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبة السوداء. يُشرب الجميع فوراً.  
لإدرار البول:

يُغلي الشعير جيداً وبعد أن يبرد يهرس عدد (3) فصوص ثوم وتخلط فيه ويشرب على الريق، مع الإكثار من تناول السوائل: عصير ليمون، عصير جزر، عصير قصب... وهكذا.

## لعلاج الأميبيا والدوسنتاريا:

يؤخذ فص بعد تقطيعه عقب كل أكل مدة أسبوع. يتبعه شرب ملعقة صغيرة من زيت زيتون فإنه يقضى على الأميبا.

## لعسر الهضم والمغص والغازات:

يشرب كوب عصير كمثرى مذاباً فيه 3 فصوص من الثوم قبل النوم في وقت المغص وعسر الهضم. ويُدهن البطن بزيت الثوم مضافاً إلى زيت الزيتون.

## لعلاج التيفود:

تقطع 5 فصوص وتضاف إلى كوب حليب ساخن محلي بعسل ويشرب قبل النوم.

يُدهن العمود الفقري وأطراف المريض بزيت الثوم ممزوجاً بزيت الزيتون. وفي الصباح يستنشق بخار الثوم.

## لعلاج الأعصاب:

يقطع (2) فص وتبلع بلبن حليب ساخن عليه 3 قطرات عنبر، ويشرب على الريق، فإنه يقوى الأعصاب ويبعث على الهدوء وإزالة الاكتئاب والتوتر النفسي والعصبي.

ولهدوء الأعصاب تنقع حفنة من التمر بعد تقطيعها وذهاب النوى منها في كوب ماء ويشرب على الريق فإنه جيد مفيد خاصة للأطفال الذين يعانون العصبية والاضطراب وكثرة البكاء دون سبب، فإنه شافٍ باعث على الهدوء.

وكذلك تناول كوب زبادي عليه ملعقة عسل كبيرة مهروساً فيه فصان من الثوم. وهذا الأخير مفيد لمرضي السكري جداً.

## القرنبيط أو القنبيط الأخضر (بروكولي)

(BROCCOLE)

من فوائده:

يقلل إمكانات الإصابة بالسرطان.

وقد دلت دراسات كبرى أجريت على العلاقة بين الطعام وسرطان القولون (المعي الغليظ) دلت أن الخضار كثيرة الأوراق الخضراء بما فيها قنبيط بروكولي هي من أقوى المواد مناعة للسرطان. والمقادير اللازمة لتلك النتيجة هي: نصف طبق من القنبيط يوميًا أو مرة كل يومين.



## الجزر

من فوائد:

هو طعام جيد بالدرجة الأولى للوقاية من أنواع كثيرة من السرطان، وخاصة الأنواع المرتبطة بالتدخين.

علاقة الجزر بالسرطان:

قد تكفي كميات قليلة من الجزر بفضل ما يحتوي عليه من مادة (كاروتين- بيتا الجزرين - ب) لإيقاف تقدم السرطان والإخلال بالآلية التي تحول الخلايا الطبيعية في الجسم إلى أورام خبيثة.

وتشير دراسة سويدية إلى أن: أكل الجزر خمس مرات أو ست في الأسبوع يقلل إلى حد كبير الإصابة بسرطان المعتكلة (البنكرياس)، وقد ثبت من إحدى عشرة دراسة أكدت يربط القيمة الغذائية ومقاومة سرطان البنكرياس وخاصة كاروتين-بيتا، وهذه المادة متوفرة بشكل خاص في الجزر، والبطاطا الحلوة، والكوسة الداكنة اللون، والخضر عريضة الأوراق، كالكرنب، والسبانخ، فهذه لها علاقة تربط بينها كغذاء وبين الإقلال من حوادث الإصابة بسرطان الرئة.



للزكام والرشح:

يُبلع فص مقطّع بعد كل وجبة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم، فإنه جيد مفيد وعجيب في علاج أمراض البرد عامة.

للروماتيزم:

تدق رأس من الثوم كاملة بعد تقشيرها ثم تعجن في عسل مع ملعقة مطحون الحلبة الناعمة. يخلط الجميع ويوضع لبخة على مكان الألم قبل النوم ليلاً وحتى الصباح مرتين، ينتهي الروماتيزم نهائياً بإذن الله.

للصمم:

يُدق عدد (7) فصوص ثوم ثم توضع في فنجان زيت زيتون على نار هادئة ويُسخن بقدر ما يحتمل صاحب الأذن، ويقطر في الأذن قبل النوم منه قطرتان مع سد الأذن بقطعة قطن ترفع صباحاً. وتكرر هذه العملية يوماً بعد يوم وليس كل يوم.

للسرطان:

يجب على مرضي السرطان تناول الثوم بكميات وفيرة في جميع الوجبات اليومية، والأفضل أخذ عدد 5 فصوص على الريق ثمضغ أو تُثقب بعود خشب رفيع إن لم يستطع مضغها، وكذلك الإكثار من تناول الجزر طعاماً وعصيراً وفي السلاطة باستمرار فإن كلاّ منهما به مواد قاتلة للسرطان وتحلله بإذن الله.

للسل الرئوي:

يفرم 3 فصوص في كوب لبن حليب محلي بعسل عليه (10) قطرات زيت

حبة البركة على الريق، مع استنشاق بخار الثوم مساءً بأن تقطع حفنة ثوم في إناء به ماء مع مقدار من الملح ليزيد البخار. يستنشق وينام.

#### للقرح المتعضنة:

يُدق الثوم ناعماً حتى يصير مرهماً ويضمّد به على الجرح. مع أنه سيؤلم إلا أنه يمنع الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو المصاب والعياذ بالله، فهو مؤلم لكن نفعه أكبر من ألبه أضعاف الأضعاف، فائدته محققة. إذ إنه قاتل للبكتريا والميكروبات والجراثيم. ويمكن تطهير الجرح بماء ساخن مهروس فيه ثوم. واعلم أن خاصية الشفاء تتم بإذن خالق الأرض والسماء عز وجل.

#### لآلام الولادة:

إذا شربت الحامل فنجان عسل عند بدء الطلق يسّر الله تعالى لها ولادة سهلة يسيرة.

#### للدفتريا:

يُمضغ فسان من الثوم مثل مضغ اللبان مدة ثلاث دقائق بعدها يبلع، ويتم هذا عقب وجبات الطعام الثلاث عند الإصابة بالدفتريا ثلاثة أيام. ويمكن علاج الدفتريا، باستنشاق بخار الثوم: يُقرم حفنة من الثوم في إناء مع مقدار من الملح ويغلي في الماء على نار ثم يحدث البخار مدة 3 دقائق.

#### للثعلبية:

يُنظف مكان الثعلبية جيداً بالخلق والتدليك بماء ساخن وقطعة من الصوف الخشن، بعدها يُجفف الموضع ويُدهن بعجينة من الثوم والملح بعد دق الملح: 3 فصوص ملح أو ربع ملعقة صغيرة ملح ناعم إلى عدد 3 فصوص ثوم حتى

يشكل مرهماً . يدهن مكان الثعلبة ليلاً وينزع صباحاً. يدلك بعده بزيت زيتون ويترك على الموضع نهاراً. تكرر هذه العملية 3 مرات تموت الثعلبة وينمو شعر جديد بقدرة المبدئ المعيد لا إله إلا هو.

ولذهاب القشرة من شعر الرأس: يُذاب الشبُّ في ماء ساخن وتدلك به الفروة ليلاً يعقبه بعد الغسيل تدليك بزيت الزيتون مذاب فيه ثوم مهروس ثلاث مرات يقضي على القشرة ويتعمُّ بشعر كالحرير.

لتقوية الذاكرة ومنشط عام:

يضرب في الخلاط 3 حبات طماطم إلى 3 فصوص ثوم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقوٌ للنشاط العقلي والجسدي.

لتقوية اللثة والأسنان:

يُدق 3 فصوص من الثوم حتى تصير مرهماً، يدلك بها اللثة والأسنان جيداً صباحاً وقبل النوم، يعقبه مضمضة جيدة بماء مغلي فيه بقدونس أو نعناع لتطيب الفم من رائحة الثوم، ويمكن المضمضة بماء ساخن فيه مقدار من الكالونيا لفنדר أو ماي فير، فإنه يطيب رائحة الفم، واجعل طيب فمك ذكر الله عز وجل، فالسعيد من بييت ويصبح ولسانه رطب بذكر الله : ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28].

واذكر قول الإمام الشافعي رحمه الله عز وجل، حين سأله أحد أصحابه عن سر سلامة أسنانه إذ تلاحظ أنها لم تكسر ولم ينقص منها شيء، فأجابه الشافعي رحمه الله بقوله: إنها نعمة من الله تعالى أنعم بها علينا وحفظناها ويشمل الحفظ أن لا يمضغ بها طعام من حرام، فطوبى لمن حفظ ووعي وتذكر الموت والبلى.

## للقوة الجنسية:

يُدق الثوم حتى يصير مرهماً، ويُسوي في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر لونه، يعبأ بعد ذلك في زجاجة صغيرة، وعند الحاجة يدهن بهذا الزيت العانة بمساج دائري ولا يغسل الدهان إلا بعد ساعة.

## للصداع:

يُدهن مكان الألم بزيت الثوم مضافاً إليه زيت حبة البركة يسخن قدر ما يحتمل ويدلك به، ويقطع فص ويلعق بفنجان مغلي بذور حبة البركة أو فنجان مغلي الزعتر فإنه يقضي على الصداع إذا كان بسبب المعدة.

## للدوخة والدوار:

عجة مكونة من رأس ثوم مقشور و5 بيضات بلدي مع حزمة من الكرفس. يطبخ الجميع في زيت زيتون ويؤكل على الريق ثلاثة أيام فيذهب الدوار والدوخة بقدرة العزيز القهار.

## لبناء العضلات والقوة:

يؤخذ كوب من حليب الناقة أنثي الجمل مذاباً فيه (2) فص ثوم مدة شهر، يؤخذ يوماً بعد يوم على الريق مع ممارسة التمرينات الرياضية: الجري لتقوية عضلة القلب العضلة، رفع الأثقال وتمارين الضغط للعضلات عامة.

## لمنع تصلب الشريان:

يؤكل فصان على الريق يعقبه كوب مغلي التنعاع عليه 5 قطرات من زيت حبة البركة محلي بسكر نبات مدة أسبوع، وهو مفيد للصداع أيضاً.

وتناول أي مشروب ساخن عليه قطرات من العنبر لا يمكن أن يحدث معه أي تصلب شرياني أبداً بإذن الله.

لتسكين آلام الأسنان:

يُسخن فص ثوم ويوضع على مكان الألم ويصبر عليه قليلاً سرعان ما يذهب الألم. ويمكن مضغ عدد 3 فصوص ثوم على الأسنان في أي وقت حال الألم فإنه أقوى مضاد حيوي وأنجح علاج. وإن كان الألم في الفك جميعه، يوضع فص ثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الذي به الألم.

للعيون ورمدها:

يُدق ورق الثوم الأخضر ويوضع على العين الموجوعة، ويوضع كقناع صباحاً ومساءً فإنه بإذن الله يشفي الاحمرار والرمد.

الثوم ملين للأمعاء:

إذا أخذ فص منه على الريق يزيل الإمساك ويلين الأمعاء.

لتطهير الأمعاء من الديدان:

الثوم يقتل الديدان المعوية الدبوسية (الشعيرية). للكبار: بأكل عدد 5 فصوص على الريق ثلاثة أيام ولا يتناول طعاماً إلا بعد ساعة من تناول الثوم. وتتبع هذه الجرعة بشرية زيت خروع في اليوم الثالث. أما عند الأطفال فيغلي فنجان حليب في ثلاثة فصوص مفرومة يشربه الطفل على الريق، يلي ذلك عمل حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء فإنه يقتل الديدان ويخرجها مع البراز.

ويستخدم الثوم لقتل الدودة الشريطية (الوحيدة) وذلك بغلي رأس من مقشور الثوم تغلي مدة 20 دقيقة في كوب ماء. يشرب هذا المغلي على الريق ويمنع صاحبها من تناول أي طعام حتى الظهيرة تكرر ثلاثة أيام.

## لعلاج أمراض الكلي:

يضاف 3 فصوص لمقدار من البقدونس وزيت الزيتون وعصير الليمون يغلي الجميع في كوب ماء ويشرب على الريق. وفي حالات مغص الكلي يُعمل سلطة من الثوم واللبن الرايب الزبادي فإنه مفيد يوقف المغص، ويزيل حصى الكلي.

## لتطهير الجروح:

مزيج من 10 جرام عصير ثوم مع 9 جرامات ماء، و3 جرام كحول سبرتو. يطهر به الجروح والقروح المتقيحة.

## الثوم والسرطان:

في جامعة هارفارد الأمريكية، أثبتت الأبحاث العلمية أن الأورام السرطانية لا تنمو إلا في وجود مادة تسمى أحادي فوسفات الجوانزين الدائري، (Cyclic Guaanisine Monophosphate)، وقد ثبت أن خلاصة بعض النباتات تمنع تكوين هذه المادة، ومن هذه النباتات القرنبيط ألقنبسط والخيار والقشاء والبصل، ولكن وجدوا أن خلاصة الثوم أكثر المواد عرقلة وإيقافاً لنموها مما جعل الثوم يقترن في كل الأبحاث بالأورام السرطانية في الأبحاث الحديثة.

## للبواسير:

يُدق الثوم حتى يصير مرهماً، يضاف إليه الشحم دهن الحيوان ضأن أو أي نوع من الذبائح، يذاب الدهن بتأثير النار، يضاف إلى الثوم ويوضع في إناء محكم القفل. يعمل صاحب البواسير ماء حمام ساخن فوق العادة، يجلس فيه مدة 10 دقائق، بعدها يسوك البواسير من الداخل، وتكرر مراراً. ويحذر أن يدخل

الثوم النار بل يظل نيئًا. ويمكن استعمال الثوم دون الشحم دهانًا مباشرة بعد الحمام المائي الساخن فإنه يزيل البواسير.

**للتأليل:**

تُشرط التأليل بمشرط موسى شفرة وتُدلك بقطعة صوف مبللة بعصير الثوم. ويدق كمية من الثوم بالملح 5 فصوص ثوم لـ 5 فصوص ملح. يدق الجميع حتى يصير مرهّمًا يضمّد به على التأليل قبل النوم وتكرر 3 مرات.

**لتشقق اليدين والقدمين:**

يحدث شروخ في القدمين وتشققات في اليدين، وفي هذه الحالات عليك بطليها بمرهم الثوم ليلاً بعد وضعها في ماء ساخن به ملح مدة 10 دقائق، وتكرر حسب الحالات.

**للوفاية من الطاعون والإيدز والأوبئة:**

ومسك الختام للثوم أنه سلاح فتاك ضد الأمراض: السرطان، الإيدز، الطاعون، وغيرها من الأوبئة، والفيروسات المعدية، وذلك بأخذه مع غسل النحل، يخلط 3 فصوص ثوم مع كوب مغلي بذور حبة البركة محلي بالعسل فإنه جيد مفيد.

ويمكن تناول الثوم بهرسه في العسل ويفطر به يخبز القمح فإنه مقو لأجهزة المناعة جدًا. ومن الثابت أن الجسم يحتوي على جهاز دفاع وجهاز هجوم وهو ما يعرف بعملية الهدم والبناء، إذ يهدم ويبني في الثانية 50 ألف خلية. والثوم أفضل ما يقوى ويمد ويساعد جهاز المناعة على البناء والقوة والصمود.

## خصائص الثوم الطبية:

- 1- مضاد للبكتريا.
- 2- مقوِّ عام.
- 3- مطهر للأمعاء والرتتين.
- 4- منبه عام للدورة الدموية والقلب.
- 5- خافض لضغط الدم العالي وموسع للشرايين والشعيرات الدموية.
- 6- ضد تصلب الشرايين ومذيب لحامض البوليك.
- 7- ضد المغص.
- 8- مدر للبول.
- 9- مزيل لالتهابات المفاصل.
- 10- فاتح للشهية، منبه للجهاز الهضمي، مزيل لغازات القولون.
- 11- مضاد حيوي للوقاية من السرطانات.
- 12- مسكن ومانع للضربات الدماغية والتشنجات العصبية.
- 13- يستخدم في علاج الكثير من الأمراض المعدية في الحالات الوبائية والعدوى والكوليرا وفي مثل التيفود والدفتريا والإنفلونزا.
- 14- علاج الإسهال والدوستاريا.
- 15- والتهابات الرئة المعدية مثل التهاب الشعب الهوائية والسل الدرني.
- 16- في علاج الأزمات الربوية لأنه يطرد البلغم.
- 17- في حالات الضعف العام.

- 18- في علاج المغص المعوي.
  - 19- في علاج الضعف العضلي للجهاز الهضمي.
  - 20- في تقوية عضلات الجسم عامة والقلب.
  - 21- في تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض الفتاكة.
  - 22- في تقوية عضلة القلب وسرعة دقاته.
  - 23- في علاج البواسير والدوالي.
  - 24- في علاج الانتفاخ.
  - 25- في علاج الاستسقاء المائي (تضخم الطحال والكبد والبطن): زيادة حجمه وانتفاخه.
  - 26- في قتل ديدان الأمعاء الإسكارس والديدان الدبوسية والتينيا "Taenia".
  - 27- وفي حالات فقدان الشهية: يعمل سلاطة من الطحينة والثوم وبعض التوابل مثل الكمون.
  - 28- في علاج حالات حصوات القناة البولية.
  - 29- في علاج آلام الروماتيزم ومرض النقرس والتهابات المفاصل.
  - 30- في علاج آلام الأذن وتسكين وجعها.
  - 31- في علاج لدغ الحشرات والشعابين.
- طرق استخدام الثوم:

يستخدم في السلاطة والأكل اليومي العادي. ويمكن تناول فص من

الثوم كل يوم على الريق كإجراء وقائي ومضاد حيوي ضد الأمراض، ولتقوية جهاز المناعة.

أفضل طريقة لتناول الثوم هي أخذ فصين مع فرعى بقدونس حزمة خضراء، يخرط الجميع ويضاف زيت زيتون وملعقتان كبيرتان لتنقية الكليتين والأمعاء عامة، ينقع فصوص من مفروم الثوم في كوب ماء أو لبن يغلي به ويترك بعد الغلي متقوعاً ليلاً، ويشرب صباحاً على الريق يوماً بعد يوم. وكلما لزم الأمر لعمل غسيل لرمل الكلبي وأملاحها والتخلص من الحصى والصديد تكرر العملية.

#### شراب عصير الثوم قاتل للديدان:

تؤخذ 500 جرام من الثوم بعد فرمها، ويضاف إليهم لتر ماء يغلي، ويترك فيه مدة ساعة مع إضافة كيلو سكر. ثم يؤخذ من هذا الخليط (30 - 60 جراماً) مقدار 2-3 ملعقة كبيرة على الريق قبل الإفطار.

#### استخدامات الثوم الظاهرية:

##### أ - يستخدم كمطهر للجروح والقروح:

مطهر رقم 1-10% من محلول عصارة الثوم إلى 3% كحول سبرتو نقي.  
مطهر رقم 2-30 جراماً من الثوم تمزج بنصف لتر خل وينقع مدة 10 أيام.

##### ب - استخداماته كمرهم:

يُخلط جزءان من زيت الكافور مع فص ثوم، يدق ناعماً يدلك به آلام الروماتيزم والعمود الفقري.

ج - استخدامه في علاج لدغ الحشرات:

يسح مكان اللدغ بأجزاء من فصوص الثوم المهروس، أو بعصير الثوم.

إرشادات عامة:

- 1- يمكن حفظ الفاكهة بوضع كميات من فصوص الثوم في أماكن تخزينها فإنه يحفظها من التلف والتعفن.  
وكانوا قديماً يضعون حول ذراع المريض فصوصاً من الثوم لحفظه من الأمراض المعدية، ولأن عصير الثوم يملك القدرة على اختراق الجلد.
- 2- يمكن عمل لبخة على أماكن الروماتيزم من خلاصة عصارة الثوم مع قليل من الدقيق ومقدار من الخردل، يفرم الجميع ويعجن ويسخن ويوضع على مكان الألم.
- 3- في علاج حرارة التيفود يعمل لبخة على أطراف المريض السفلي مكونة من مبشور الثوم والبصل وحشيشة القراص: "Grties" تحت غطاء دافئ تجدد كل ساعة.

التركيب والتحليل للثوم:

يتكون الثوم من الآتي:

- 1- كبريتات الجلوكسيد glucosilc sulfure.
- 2- زيوت طيارة.
- 3- خليط متجانس من أكسيد الأليل.

4- الكبريت.

5- اليود.

6- السلسلات.

كما يحتوى على مضادات حيوية مثل اليسين، والجارلسين، التي لها تأثير فعال ضد الميكروبات العنقودية.

وتعتبر الألياف السليلوزية هي المكون الرئيسي للثوم وهي الجزء المستخدم طبيًا.



## البصل (Onion)

يعد البصل من أقدم الخضراوات التي عرفها الإنسان واستخدمها في طعامه، وهو حار فيه رطوبة، يفتح الشهية للطعام، ويقوى ويهيج الباه، طارد للبلغم، مانع للقيء، ملين مضاد للإمساك، مهدئ للأعصاب، وبه مادة مسيلة للدم، لذلك يفيد مرضى الجلطة الدموية بالقلب. والإكثار منه يظلم البصر، ويصدع الرأس، ورائحته منفرة، وله مفعول ملين على الجهاز الهضمي. وتحتوي المائة جرام منه على 3600 وحدة من فيتامين (أ) و 28 ملجم من فيتامين (ج) ويقوى المعدة ويدفع ريح السموم، ويحسن اللون، مزيل للأرق الذي يصاحب حالات الاضطراب العصبي والقلق النفسي، فإنه يساعد على النوم.

ويقطر ماؤه في الأذن لثقل السمع والطنين والقيح.

قال صاحب الرحمة: إذا أضيف ماؤه لزيت الزيتون ثم سخن على النار بقدر ما يحتمله صاحب الأذن فإنه نافع جيد لثقل السمع.

وماؤه ينفع من الماء النازل بالعين اكتحالاً كحل أو قطرة، وإذا أضيف بذره مع عسل النحل يكتحل به لبياض العين، ومغلي البصل ينفع للسعال.

وبذره نافع لعلاج داء الثعلبة وهو نجيل الشعر وبوار الرأس يُدلك به.

ويستخدم ماؤه مضافاً للخل كغرغرة للوز، وهو مع الخل أيضاً يوقف نزيف الأنف.

وفي سنن أبي داود عن عائشة أنها سُئلت عن البصل، فقالت: إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ كان فيه بصل.

وثبت في الصحيحين أنه منع أكله من دخول المسجد.

وفي السنن أنه ﷺ أمر آكله واكل الثوم أن يُميتاهما طبخًا.

وقال ابن سينا في القانون: بذر البصل يذهب البهق.

القيمة الطبية والغذائية للبصل:

يحتوى على زيوت طيارة مطهرة ونسبة عالية من الكبريت. وقد استخدمه قدماء المصريين في علاج حالات الربو، وفي تسكين الصرع، وتسخينه ووضع له لينة للخراج.

والزيوت الطيارة في عصر البصل لها تأثير قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية Staphylococci وكذلك الميكروبات السبحية Strptococci التي تسبب التهاب الزور والحلق.

ولها تأثير مميث لميكروب الدفتيريا Diphtheria وأميبيا الدستاريا Desentery وميكروب السل T.B فقد قضت زيوت البصل عليه في مدة دقيقة بنشط حركة الأمعاء. وثبت أن مضع البصل لمدة دقائق كافٍ لتطهير الفم من جميع الميكروبات المرضية كالدفتريا.

والبصل يستخدم كلبخة فوق الصدر للسعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة، وفوق موضع الكلي والمثانة لمعالجة انحسار البول، وفوق أسفل القدمين لعلاج اضطرابات التسنين، وفوق الدمامل للإسراع في استخراج الصديد منها.

طريقة تجهيز وعمل اللبخة:

يُقطع البصل إلى شرائح أو يُفرم، ثم يُسخن ويوضع فوق المكان المصاب وقد جُرب وتم شفاؤها.



### استخدام البصل في إبادة الميكروبات:

ثبت أن استنشاق بخار البصل أو أكله يؤدي إلى نفاذ الزيوت الطيارة الكبريتية إلى دم الإنسان فيؤدي إلى إبادة الميكروبات المسببة للأمراض، ولذا يمكن استخدامه في علاج أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن الإصابة بالميكروبات مثل التهابات الأنف الحادة، وكالإنفلونزا والبرد، وكذلك التهابات الحلق والقصبه الهوائية، والشعب الهوائية مثل النزلات الشعبية.

ويستخدم البصل لتطهير الفم من الميكروبات وذلك بمضغه مدة دقائق فإنه كافٍ لقتل الميكروبات المرضية مثل الدفتريا.

### البصل وأمراض القلب:

البصل يمنع تجلط الدم في شرايين القلب، وبذلك يعتبر من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب، ومن حدوث الأزمات والذبحات الصدرية. ولعل هذا هو سر قلة إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالجلطات الدموية والذبحات الصدرية لتناولهم البصل في وجباتهم بكميات وفيرة. ويقول أستاذ أمراض القلب بجامعة القاهرة: يجب استكمال الأبحاث العلمية على البصل المصري وأثره على القلب وأمراضه. إن اليابان سبقت بريطانيا في اكتشاف أهمية البصل وعلاقته بأمراض القلب والجلطة.

### البصل ومرضي السكري:

نظراً لأن البصل يحتوي على مادة الجلوكولين، وهي شبيهة بهرمون الأنسولين ولها مفعول مماثل له أو يكافئه البديل ومادة الجلوكولين تعمل على خفض نسبة السكر في الدم.

للربو:

يُشرب فنجان من عصير البصل ممزوجًا بالعسل على الريق ويستمر مدة 10 أيام فإنه مفيد جدًا وقاطع للربو.

لالتهاب الرئة:

توضع لبخة بصل شرائح ساخنة فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش قبل النوم 5 أيام.

للسعال الديكي:

يُطبخ البصل في سكر النبات حتى ينعقد مثل العسل، يعبأ في إناء برطمان يؤخذ منه ملعقة بعد الأكل 3 مرات. وللأطفال ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم أيضًا.

ويمكن أخذ مغلي البصل بسكر النبات شرابًا للسعال والكحة كوب على الريق وقبل النوم.

كما يستخدم بخار البصل في تطهير بعض الجروح وقد جُرب وتم شفاؤها. ويستخدم بخار البصل في علاج الزكام الأنفلونزا إذ يرفع الماء النازل من الأنف، ويفتح المسالك الهوائية والتنفسية.

كيفية استخدام لبخة البصل:

يُفرم البصل ويسخن في زيت زيتون أو زيت حبة البركة ويوضع فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي الكحة. وفي حالات التهابات الرئة يوضع فوق الظهر والصدر. ومعلوم أن لبخة البصل على الصدر والظهر تُسبق بوضع

شاش على مكان الألم، ثم البصل ثم يلف بقطعة من قماش الصوف. أي شاش تحت البصل الساخن، وقماش صوف فوقه يربط به الظهر والصدر.

وتستخدم اللبخة لعلاج الدمامل بوضعها فوق الدمامل فإنها تسرع بفتحها واستخراج الصديد منها.

وتوضع اللبخة فوق أسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التسنين عند الأطفال.

وتوضع اللبخة فوق الكالونعين السمكة مساءً، وفي حالة انحباس البول، توضع اللبخة فوق الكلي والمثانة.

#### البصل والديدان:

ينقع مفروم البصل في الماء ليلاً. ويشربه الطفل صباحاً بعد تصفيته، أي تصفية البصل، ويشرب الخلاصة من المنقوع الماء بقدر طاقة الطفل على الريق، فإنه طارد للديدان، ويمكن تحليته بالعلس. وتكرر مرات حتى يتم التأكد من طرد الديدان كلية.

ويمكن معالجة البواسير وطرود الديدان المعوية بعمل حقنة شرجية من مغلي البصل: تغلي بصلة متوسطة مدة ثلاث دقائق، يصفى البصل ويحقن بماء شرجياً على الريق، وقبل النوم.

#### البصل والجهاز الهضمي:

يعرف البصل بأنه أفضل مقو للجهاز الهضمي، منظف وملطف لها، ولعل سر ذلك يرجع لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف السيلولوزية التي توجد في الخضراوات، والتي تقوم بتنبيه وتنشيط الحركة الدودية للأمعاء وزيادة انقباضها

كما يساعد على سرعة هضم الطعام والتخلص من الفضلات، لذلك يفيد البصل في حالات الإمساك وما يسمى بكسل الأمعاء.

وللبصل خواص طبية عديدة: مقو لعضلة القلب ومطهر للأمعاء وجهاز المناعة، ويكافح السموم إذا أكل مشويًا أو مسلوقًا. ويستعمل البصل في علاج الربو، وذلك بأخذ مقادير متساوية من عصير البصل والعسل وملعقة صغيرة تخرج بمثلها عسلًا، وتؤخذ للنوبات الربوية كل 3 ساعات، وذلك لقدرة البصل على طرد البلغم من الشعب الهوائية. ومن الثابت أن نوبات الربو تُحدث ضيق تنفس وتعطل المسالك التنفسية.

#### لعلاج تشقق الثدي والخراجات:

يُدق البصل ويُغلي في زيت زيتون، ويُدهن به تشقق الثدي، والخراجات. وأيضًا يُدلك به البواسير، على أن يسبقه عمل حمام ماء ساخن فوق العادة يجلس فيه صاحب البواسير مدة 10 دقائق، ويكون هذا قبل النوم.

#### في حالات الإغماء:

يُعصر ماء البصل في أنف المغمي عليه، حيث تعمل رائحته النفاذة على تنبيه الدورة الدموية والتنفسية، وكذلك الأعصاب، ولذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية بدلاً من النشادر.

#### في علاج السرطان:

قام الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي بمعالجة كثير من المرضى بمصل البصل، فحقق نتائج باهرة في علاج مرضي السرطان. وكان يستخدم المصل

بالحقن تحت الجلد، وقال: إنَّ مصّل البصل صعب الاستحضار، لذا أنصح باستبداله بحقن شرّجية من عصير البصل.

ويقال: إن أكثر عدد المعمّرين في بلغاريا يرجع إلى أكل الخضراوات والفواكه النيئة، خاصة البصل، واللبن الرايب، والخبز. وتشير الإحصائيات إلى أن معظم الفلاحين في بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل بكميات وفيرة.

#### أضرار الإفراط في تناوله:

يجب تناول البصل كمعالج بمقادير طبية شأنه شأن باقي الأدوية والعقاقير، فكل شيء يزيد على حده، ينقلب إلى ضده، فالمقادير المستعملة من البصل طبيًا في كل الحالات هي بصلة متوسطة، والإفراط في التناول له يُظلم البصر وقد يؤدي إلى حدوث فقر الدم الأنيمياً لتأثيره على كرات الدم الحمراء وعلى مادة هيموجلوبين الدم.

ونظرًا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف السليولوزية يجب على أصحاب المعد اللطيفة أن يجتنوا أكله كطعام، ولكنهم يأخذوا منه دواءهم لكل الأمراض عصيرًا مضافًا للعسل، أو مغليًا، أو لبخة فإنه يحقق نتائج عالية ومفيدة للغاية في شتى الأمراض.

ويقول د. ج. فالينيه في كتابه العلاج بالزيوت الطيارة عن استخدامات

#### البصل الداخلية: USAGE INLERNAL

- 1- يستخدم كمقو ومنبّه للجهاز العصبي والكبد والكلية.
- 2- مدر للبول ومذيب لخصوات الجهاز البولي والمرارة.

- 3- يستخدم ضد الأمراض الروماتيزمية.
- 4- مطهر ومضاد للأمراض المعدية خاصة ضد البكتريا العنقودية  
.antislaphy Icocciaue
- 5- طارد للبلغم.
- 6- يساعد على الهضم.
- 7- يمنع تجلط الدم.
- 8- يخفض نسبة السكر في الدم.
- 9- قاتل للديدان.
- 10- مهدئ ضد القلق والاضطراب النفسي.
- 11- يساعد على النوم.
- 12- يقوم بتزويد الفقرات القطنية والمفاصل بمادة اسطابيل كلين  
"Stailceulen" ﴿وَإِنْ نَعُدُّوْا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: 34].

#### خصائص البصل الطبية:

- 1- يسبب خفض نسبة السكريات في الدم لاحتوائه على إنزيم الجلوكامين (Glukamine) ، حيث قام العالم لوران (Laurin) عام 1934م بعمل تجربة على أرانب تم حقنها تحت الجلد بخلاصة البصل المائية، فاستمر تأثير هذه الخلاصة في خفض السكريات في الدم لمدة طويلة، وكان أكثر تأثيراً من الأنسولين نفسه.
- 2- للبصل النبيء أثر فعال في الجهاز البولي، في حين أن البصل المشوي له تأثير على القناة الهضمية.

3- للبصل قدرة فائقة على إدرار البول.

وروي د. ج. فالينيه في كتابه العلاج بالزيوت الطيارة هذه القصة الطريفة: إن أحد الوزراء شرب عن طريق الخطأ أو طريق الصدفة عصيراً من خلاصة البصل قبل ذهابه إلى جلسة اجتماع الوزراء، فقام أثناء الاجتماع أكثر من خمس مرات للتبول خلال ساعتين، وأثار ذلك انتباه المجتمعين. يستفاد أن عصيره مدر للبول.

4- يكون البصل أكثر فائدة وفاعلية في العلاج أثناء فترة الربيع من العام، وتنحصر هذه الفائدة في براعم البصل الصغيرة التي تؤكل طازجة أو مطهية في الشوربة مع اللحوم براعم البصل الأخضر.

في علاج عسر الهضم والانتفاخ:

لشوربة البصل أثر رائع وفعال في علاج عسر الهضم والانتفاخ، حيث تم تجربتها عقب أكلات الحفلات التخممة الدسمة التي تسبب الانتفاخ وعسر الهضم، وشربها كان له نتائج طيبة ورائعة في التخفيف من الآلام وإزالة الانتفاخات.

للاستسقاء:

تُفرم بصلة لـ 3 أطباق من اللبن الحليب، يُضرب البصل باللبن في الخلاط، يؤخذ من هذا المزيج يومياً مقدار فنجان ونصف الفنجان على الريق، فيظهر التحسن خلال أسبوع من تناول المزيج، ويصل إدرار البول إلى ذروته في الغزارة خلال 15 يوماً.

علاج مرض الثعلبية:

خليط من البصل والملح والفلفل الأبيض لعلاج الثعلبية بدهن موضعي بعد تنظيف مكان الإصابة من الشعر وذلك جيدًا بقطعة صوف بماء ساخن.

للأزمات القلبية:

تشوي بصلة وتهرس وتوضع على بطن القدمين قبل النوم فإنها تحد من الأزمات القلبية.

والبصل غني بفيتامين: (ث) ، (ب) الكاروتين، فيتامين (أ)، والمضادات الحيوية.

وجاء قولهم في المثل: كل من البصل ما حصل

للبروستاتا:

يُنقع مفروم البصل في خل التفاح مدة ثلاثة أيام ويشرب فنجان على الريق مدة أسبوع.

لعسر التبول:

توضع لبخة من البصل الساخن فوق الكليتين والمثانة تحت السرة على العانة مع شرب مزيج من عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة في اليوم.

المرضوض والكدمات:

مزيج من عصير البصل وقدر من زيت الكافور، يدلك الموضع صباحًا وقبل النوم.

**للسرطان:**

قشر البصل بعد تجفيفه جيداً في الشمس يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط ويعجنان في عسل. يؤخذ ملعقة عقب كل وجبة مذابة في كوب عصير جزر، مدة أسبوع مع الاستنشاق ببخار البصل للغرض نفسه.

وقد بينا كيفية عمل بخار البصل، وهي: يفرم البصل في إناء به ماء مع قليل من الملح ويوضع على النار ويستقبل المصاب بخاره ويستشفه.

**للروماتيزم:**

يُذلك موضع الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم. بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلي على نار ويستقبل المصاب البخار بوضع مكان الألم فوق الإناء، ويدلك بزيت الزيتون قبل النوم، وفي الصباح يؤخذ ملعقة صغيرة زعتر في فنجان عسل مدة أسبوع.

**للأمراض النفسية:**

يُسلق البصل بقشره (حتمًا) ويأكله بعد ذلك المرضى النفسيين. فإنه مفيد لهم للغاية، ويمكن إعطاؤهم عصير البصل مع عصير الخس مع ملعقة كبيرة عسل، يضرب ذلك في الخلاط، ويشرب مثلجًا في أي وقت فإنه نافع وجيد.

**للمرضى النفسيين:**

شوربة من مغلي الكرفس الأخضر مع البصل: يُسلق 4 بصلات كبار مع حزمة من الكرفس، طبق متوسط ويضاف إليه 15 قطرة من زيت الزيتون مع قليل من الملح يؤكل على الريق، وفي الغداء، وقبل النوم فنجان من عصير البصل.

وملعقة كبيرة عسل على كوب زبادي كبن رايب، وفي الصباح كوب لبن حليب ساخن محلي بعسل مضافاً إليه مطحون قرن قرنفل مدة أسبوع فإنه نافع للغاية.

#### للقوة والنشاط:

يُشرب عصير البصل مع عصير الطماطم مع قليل من الملح فإنه يقوى ويجدد النشاط في أي وقت. ويُسلق البصل مع لحم الضأن، ويمزج بعد ذلك سوياً باللحم مع البصل في الخلاط في كوب قمع مستنبت ويشرب كالمرقعة بعد الغداء بساعة فإنه عجيب لقوة العضلات والنشاط وأيضاً طحين بذور الفجل مع عصير البصل مع زعتر ناعم، ويؤكل بزيت الزيتون مع جبنه فإنه مقو جداً. وللقوة التناسلية: كوب عسل ونصف كوب بصل يغلي سوياً حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العسل، ويؤخذ من ذلك ملعقة عقب كل وجبة فإنه باهر. وكذلك أكل البصل المشوي بالفسق، وطلع النخيل بالعسل.

#### لالتئام الكسور:

تُطبخ 4 بصلات في شوربة نخاع العظام (دهن مواسير عظم الذبائح) وخاصة الإبل، ثم الضأن، ثم البقر، يشرب كالمرق في الغداء، وبعد فك رباط الجبيرة، يؤكل البصل بوفرة فإنه يقوى الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر.

#### للدمامل:

يُفرم البصل ويُسخن في زيت زيتون لدرجة الاصفرار، يثبت كالمرهم على الدمى ويضمد عليه، ويكرر مع التنظيف حتى يخرج الصديد. ويستعمل البصل مع الحبة السوداء لالتئامها نهائياً.

### للتآليل "السنتط" والزوائد:

تُشبع شريحة من البصل في روح الخل (خل مركز) ثم تُلصق على الثآليل وتترك يومين، ثم تنزع، وتكرر إذا لم ينزع الثآليل. ويمكن تشريط الثآليل بشفرة، ثم يُدهن بمعجون البصل والملح: تدق بصلة، أو شرائح من بصلة مع نصف ملعقة صغيرة ملح، يثبت على هيئة مرهم على الثآليل فإنه يزيله.

### للجروح المتعضنة:

يُعجن البصل في زيت زيتون بعد دقه جيداً ويُدهن به الجرح أو القرحة الجلدية، ويعجن بالعلس ويُدهن به للغرض نفسه.

### للدوالي:

توضع لبخة من مبشور البصل مع قدرها من السنقيون البرنوف. (يكثر على ضفاف المصارف المائية وفي الحقول وعلى الترع وجداول المياه). يفرم منه قدر مماثل للبصل، يفرم الاثنان معاً ويسخنان في زيت الورد دهن الورد المركز ويضمد على الدوالي ليلاً ولمدة أسبوع.

### لتورم الأصابع وتشققها في الشتاء:

توضع لبخة البصل المسخن في زيت حبة البركة على مكان الورم في اليد أو القدم قبل النوم، وتنزع صباحاً وتدهن بعد النزاع بزيت الزيتون مع التدليك.

### للصداع:

يغلي مبشور البصل مع مطحون القرنفل معجوناً في زيت زيتون: أي يغلي مبشور البصل مع مسحوق القرنفل في زيت الزيتون، ويترك حتى يبرد، ويُصفي. تؤخذ الخلاصة يدهن بها مكان الصداع، وهكذا، مع شرب ملعقة من

هذا المزيج قبل النوم حتى لا يعود الصداع ثانية. علمًا بأن هذا العلاج مقرر للأعصاب ومفيد للغاية.

لحب الشباب:

تُسلق بصلة ثم تُهرس وتُعجن في دقيق من قمح بلدي وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم. يدهن بهذا الدهان مساءً وصباحًا مع أكل البصل والثوم والكمثرى والبقدونس في الوجبات.  
للأكزيما (طفح فوق الجلد وهرش):

عصير البصل وعصير الزعتر البري مقادير متساوية يصنع منهما مرهم يدهن به، بعد مسح الأكزيما بمحلول الخل، وتكرر يوميًا. مع التنحي عن تناول ثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة وخميرة البيرة والعلس.

لسرطان الجلد:

يؤخذ عصير بصل مع طحين حلبة دقيق حلبة وكبريت عمود أصفر منه مقدار ربع ملعقة صغيرة، يصنع مرهم ويدهن به يوميًا صباحًا، ويغسل مساءً، وعقب الغسيل يدهن بزيت الزيتون مدة أسبوع.

لالتهابات الكلبي:

يُسحق نوى البلح بعد تجميعه مثل البن. وتحشي به بصلة كبيرة لم ينزع عنها قشرها، ثم تُشوى شيئًا. تؤكل واحدة في اليوم مدة أسبوع، يزيل التهابات الكلبي وتطرد الحصى والأملاح تؤكل على الريق.

للاستسقاء:

يُشرب فنجان شوربة البصل عقب كل وجبة. وتعمل الشوربة بسلق 3 بصلات مدة ربع ساعة على النار في قدر من الماء، يصفى ويشرب منه بعد ذلك.

للكحة:

تُفرم بصلة وتلقي في كوب غسل مدة 3 ساعات يصفى بعدها مفروم البصل، ويؤخذ من العسل ملعقة عقب كل وجبة.  
لتنقية الدم وتنظيف الجسم:

يُفرم فحل بصل مع جبة وزيت زيتون وتؤكل هذه الوجبة بانتظام تعودها، فهذا طعام مفيد ومنظف لجسمك أكيد، وطارد لكل ضار غريب.  
للبول السكري:

تؤكل بصلة متوسطة في اليوم فإنها تخفض السكر، خصوصاً إذا أكل بعد جذر الكرنب فقد يقضي على السكر البولي نهائياً بإذن الله.

لالتهاب اللوز:

توضع لبخة بصل مسخن فوق الحنجرة وحول العنق مع غرغرة بعصير البصل ممزوجاً بالعسل 3 مرات في اليوم.

لأمراض الأذن:

توضع لبخة بصل مفروم ومسخن خلف صيوان الأذن. ويقطر بماء عصير مع زيت الزيتون بعد تسخينه في الأذن صباحاً وقبل النوم.

لتساقط الشعر:

تُدلك فروة الرأس بعصير البصل جيداً فإنه يوقف التساقط ويمنع الجراز، وكذلك عصير الجرجير يؤدي الغرض نفسه.

لقتل القمل وبيضه:

يُعصر البقدونس ملعقة كبيرة، ومثلها عصير بصل ويمزجان معاً في زيت سمسم، تدهن الرأس مع التعرض للشمس يومياً. مع مراعاة إيصال الدهان للفروة وتدليكها جيداً.

لإنقاص الوزن:

للاحتفاظ بجسم رشيق رياضي وجميل ولإذابة الشحوم الدهن والقضاء على الترهلات والكروش، إليك الآتي:

- 1- يشرب يومياً ملعقة صغيرة من عصير بصل، ويمكن مزجها بملعقة عصير فواكه.
- 2- يشرب نبات رجل الأسد (بياع عند العطار) استحلاباً صباحاً ومساءً.
- 3- تقرأ كثيراً وفي ساعات متأخرة من الليل مع إعمال الفكر فيما تقرأ مع الامتناع عن تناول وجبة العشاء إلا بكوب زبادي أو بعض الفواكه.
- 4- كثرة المشي والحركة، مع عمل التمارين الرياضية.

للزكام:

لبخه بصل مسخن فوق العنق عند نهاية الشعر مما يلي الفقرات العنقية والظهر قبل النوم، مع استنشاق بخار البصل وذلك بغلي مفروم البصل في إناء ماء على نار هادئة.

**للإنفلونزا:**

تؤكل بصلة كبيرة على الريق يتبعها بعدها أكل ليمونة بقشرها، فإنه مجرب  
للقضاء على الإنفلونزا.

**للسعال:**

يُغلي عصير البصل في مثله من العسل، ويشرب ملعقة عقب كل وجبة،  
وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.

**لهبوط ضغط الدم:**

ملعقة كبيرة من عصير البصل ومثلها زعتر ويصنع منهما مستحلب، وذلك  
بإضافتهما إلى كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساءً قبل النوم، وصباحاً.

**للدبحة الصدرية:**

يُذلك الصدر بزيت البصل. ويشرب مستحلب أخيليا (أم ألف ورقة) على  
الريق، ويصنع المستحلب كالشاي.

**لسوء الهضم:**

تُسلق بصلة بقشرها ثم ينزع القشر عنها بعد السلق وتهرس في عسل  
وتؤكل مرة أو مرتين، وتكرر في حال حدوث سوء الهضم وفي كل وقت.

**لطردهم الغازات:**

يُشرب عصير البصل بمغلي الحلبة المحلاة بالعسل أو سكر النبات، مرة في  
اليوم. وعموماً مخلل البصل مجرب لطردهم الغازات.

للإمساك:

تبشر بصلة في لبن ويشرب، فإنه يفك الإمساك بغير إسهال، وهو يضبط حركة الأمعاء أيضاً.

للإسهال:

يُخلط قدر من البن مع مبشور البصل، وملعقة كبيرة عسل، ويؤكل قدر فنجان، بحيث تكون المقادير متساوية من البن والبصل والعسل فإنه يقضي على الإسهال ومسبباته.

لطرده الديدان:

يُحقن صاحب الديدان بمحقة شرجية من مغلي البصل بعد التصفية فإنه يقتل ويطرد الديدان.

للمغص الكلوي:

تُشرب ملعقة كبيرة عصير بصل ممزوجة بملعقة خل، فإن المغص ينتهي في غضون دقائق عقب الشراب. وكذلك يمكن عمل لبخة من مبشور البصل مع دهن النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

للقوة والنشاط:

يُشوي البصل بقشره وينزع عنه القشر بعد الشوي ويعجن في عسل وسمن بلدي ويؤكل بخبز قمح، ويؤكل على الريق إفطاراً يتبعه شرب كوب كبير حليب، فإنه مفيد.

ومسك الختام إليك هذه الفوائد:

- 1- للقلب والدورة الدموية: زيت حبة البركة على أي مشروب وفي أي وقت.
- 2- للحمى الشوكية: يبخر بجلد القنفذ ثوك الجلد مع حبة البركة صباحًا ومساءً، مع عصير الليمون محلى بالعسل.
- 3- للعقم: مطحون الحبة السوداء مع مطحون الحلبة مع مطحون بذر الفجل مقادير متساوية، تعجن ملعقة كبيرة من الجميع بعسل وتؤكل على الريق مدة أسبوع.
- 4- للقرحة: ملعقة من مطحون قشر الرمان في فنجان عسل يضاف إليه 10 قطرات زيت الحبة مدة أسبوع.
- 5- لالتهاب الكبد الوبائي: ملعقة مطحون الحبة للعلقة صبر سقطري لفنجان عسل. يشرب الجميع على الريق مدة أسبوع.
- 6- للسكر: مزيج من حبة البركة وحب الرشاد وقشر الرمان المجفف وجذر الكرنب المجفف. يطحن الجميع، ويؤخذ منه ملعقة على كوب زبادي على الريق.
- 7- للإسهال: يُعجن مطحون الحبة في عصير الجرجير ويُشرب ملعقة كبيرة مدة 3 أيام وفي أي وقت.
- 8- لقوة عضلة القلب: بصلة متوسطة نيئة في اليوم.
- 9- لحساسية الصدر: يُغلي عرق السعد حب بجذر النبتة في زيت زيتون أو

- سمن بلدى. 3 ملاعق كبيرة على الريق. ويؤكل بالخبز في وجبتي (الإفطار والغداء).
- 10- للكلف والنمش: زيت اللوز مضاف إلى الليمون الحامض: 5 قطرات ليمون لـ 5 قطرات زيت لوز، يدهن قبل النوم بريشة طير ويغسل صباحًا بماء دافئ وصابون.
- 11- للكلي: مغلي البقدونس محلي بسكر النبات، كوب على الريق وقبل النوم.
- 12- للبواسير: يُعجن الثوم حتى يصير مرهمًا، يدهن به من الداخل على أن يسبقه الجلوس في حمام ماء ساخن.
- 13- للزلال: مغلي الفاصوليا الخضراء.
- 14- للصداع: عصير الليمون محلي بعسل النحل.



## أثر حركات الصلاة

### في تنشيط الدورة الوريدية

إن حركات الصلاة تنحصر في : القيام، الركوع، الرفع من الركوع، أخرى من الوقوف إلى السجود، السجود، الرفع من السجود (الجلوس) السجود الثاني. ويكرر ذلك في كل ركعة أخرى تؤدي.

أ - القيام:



يقف المسلم في الوضع الواقف بغير توتر أو تشدد والساقان منفرجتان بما مسافته حوالي عرض الكتفين واليد اليمنى قابضة في اطمئنان على اليسرى، كما في الشكل رقم (1) الذي يوضح حركة الدماء داخل الجسد في هذا الوضع.

ب - الهوى من الوقوف إلى السجود:

إن أخطر ما تصنع حركة النزول من الوقوف إلى السجود هو استفزازها إلى أقصى طاقة عمل جميع المضخات الوريدية الجانبية والتي تنشط كل على حدة. غير أنها تعمل على أكمل درجة من التعاونية والتضافر، إنها مضخة القدم، ومضخة الساق، ومضخة الفخذ جنباً إلى جنب مع مضخة البطن. إن انقباض العضلات عن تلك المساحة الشاسعة في حركة واحدة ليعتصر الدماء الوريدية داخل الشعيرات الدموية بين نسيجها إلى الأوردة الصغيرة إلى الأوردة الكبيرة.

وإذا بقبضة العضلات وقد جثمت على الأوردة العميقة بالساقين دافعة الدم بلا هوداة نحو تجويف القلب.

## ج - الرفع من الركوع:



يساعد على أخذ شهيق عميق، يتبعه زفير لا يقل عنه قوة وفي الاتجاه المعاكس، فالحجاب الحاجز يصبح إلى أعلي، وتجويف البطن إلى ضغط أدني، والصدر إلى ضغط أعلي من الضغط الجوي فيقل تدفق الدماء إلى الصدر، فيما تجرد الدماء المحتبسة في الطرفين السفليين فرصتها الذهبية حتى تندفع إلى تجويف البطن،

حيث الأوردة المسترخية المستعدة تماماً الشكل رقم (2) يوضح الرفع من الركوع لاستقبال زائريها المندفعين من الطرفين السفليين. ورحلة الدماء من الطرفين السفليين إلى أعلي تمر عبر مرحلتين متعاقبتين:

أولاً: أثناء الزفير القوي تنتقل الدماء في سرعة من أوردة الطرفين السفليين إلى أوردة البطن، ويعينها على ذلك تلك الصمامات المفتوحة على مصاريعها في اتجاه إلى الأعلى.

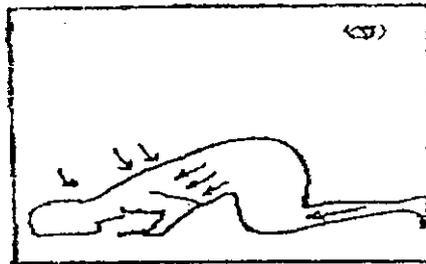
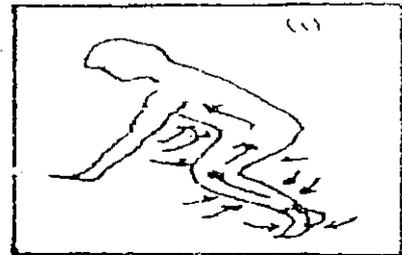
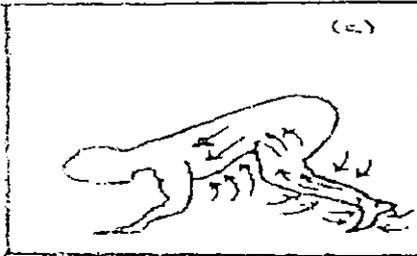
ثانياً: فإذا ما بدأ الشهيق العميق وجدت الدماء المتجمعة في أوردة البطن سبيلها الميسر إلى أعلي، حيث تستقر في الجانب الأيمن من القلب فيما تمنع أي تسرب لها إلى أسفل تلك الصمامات المتحفزة على أهبة الاستعداد في أوردة الطرفين السفليين.

وهكذا في تناسق محكم وعجيب تتم حركة الرفع من الركوع فعلى أختها

السابقة لها، حيث تعتمر حركة الركوع أقصى قدر من دماغ التجويف البطني بجهزة إياها، فإذا بالرفع من الركوع، وقد تسلم العمل ساحباً هذه الدماء في كفاءة وقوة ثم لا يدعها إلا على مشارف القلب الظامي، بينما تعطى هذه الحركة الفرصة الكبرى لدماء الطرفين السفليين صعوداً في أوردة البطن واستعداداً تاماً لمواصلة رحلتها الإلزامية حتى مدخل القلب.

وانظر الشكل رقم (4) الذي يوضح الرفع من الركوع ويوضح أعلي فاعلية لعمل المضخة الصدرية.

وانظر الشكل رقم (5) الذي يوضح الهوى إلى السجود وكيفيته ويبين أقوى فعالية لعمل جميع المضخات الوريدية.



الشكل رقم (3) الهوى إلى السجود



### حقيقة وجود الجن

الجن عالم ثالث موجود مثل عالم الملائكة وعالم الإنس، وهو أحد الثقلين اللذين بعث إليهما الحبيب المصطفى ﷺ؛ دل على ذلك قول الحق سبحانه: ﴿سَنَفَعُ لَكُمْ أَيُّهُ الثَّقَلَيْنِ﴾ [الرحمن: 31]

وفي بيان التحدي للنوعين معاً، بعدم إمكانية اختراق السماء أو النفاذ من أقطارها إلا بإذن من الخالق عز شأنه، قرر التنزيل: ﴿يَمَعَشَرَّ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِنْ أَسْتَظَنَّمُ أَنْ تَفْعُدُوا مِن أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَأَنْفَعِدُوا لَا تَفْعُدُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ﴾ [الرحمن: 33].

فالسلطان هو الإذن من الله تعالى، والإذن لا يمنح للجن أو الإنس إلا سبق بالعلم، والعلم لأحد النوعين لا يكون إلا هبة ومنحة من العليم الخبير الخلاق العظيم، الملك الحق القدير؛ وبغير إذنه وفيض علمه لا طاقة للجن ولا للإنس.

والجن يتحد مع الملائكة والإنس في بعض الصفات، فهو يشارك الملائكة القدرة على التشكل والخفاء، إلا أنه يتشكل في الخبائث كالكلاب والحيات والقطط وما شابه ذلك.

أما الملائكة فلا يتشكلون إلا في الفضائل، كهيئات الطير والإنسان، والنور وما شابه ذلك.

ويختلف الاثنان في طبيعة التكوين تماماً فالجن من نار، والملائكة من نور. وبين الجن والإنس قدر مشترك، في الاتصاف بصفة العقل والإدراك، والقدرة على اختيار طريق الخير أو الشر. ويختلف معه تماماً في طبيعة التكوين: الإنسان

من طين، والجان من نار: ﴿حَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَلٍ كَالْفَخَّارِ ﴿١٤﴾ وَحَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَّارٍ ﴿١٥﴾﴾ [الرحمن: 14، 15].

مساكن الجن وأماكن وجودهم

الجن يسكن هذه الأرض التي نعيش عليها، ويكثر وجودهم في الأماكن الخربة والمهجورة، وفي الفلوات وأماكن النجاسات، كالحمام والحشوش والمزابيل، وأكوام القمامة والقاذورات، والمقابر؛ لذا فإن السحرة التي تقترن بهم الشياطين لا بد لهم أن يأووا إلى هذه الأماكن الخربة، ليتم اللقاء بينهم فيها، والاتفاق على الأعمال المشتركة التي تطلب إلى كل منهما. من أجل ذلك تواتت الأحاديث النبوية الشريفة التي تنهي عن الصلاة في الحمامات لما فيها من النجاسات، ولأنها مأوى الشيطان؛ كما نهت عن الصلاة في القبور، لأنها ذريعة إلى الشرك، وهي أيضاً أماكن تؤوي الشياطين؛ ويكثر وجودهم في الأماكن التي يمكنهم أن يفسدوا فيها؛ كالأسواق وأماكن اللهو والغفلة، وجاء في الهدي النبوي الشريف وصية غالية من الرسول الأعظم ﷺ لأحد الصحابة قوله ﷺ لا تكن إن استطعت أول من يدخل السوق، ولا آخر من يخرج منها، فإنها معركة الشيطان، وبها ينصب رايته (انظر التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ﷺ 5: 140).

والشياطين تبيت في كل البيوت الخربة، ولا يلزم لذلك أن تكون خربة من السكان، وإنما أقصد بالخربة الخربة من ذكر الله تعالى وقراءة القرآن، الغافل أهلها عن التسمية بسم الله، اللاهية أصحابها عن التعود بالله من همزات الشياطين، مصداقاً لقوله عز شأنه: ﴿وَقُلْ رَبِّ اعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿١٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾﴾ [المؤمنون: 97-98].

فكل بيت غافل أهله: فهو خرب، وماوي للشياطين، كالبيت الخال من السكان. والاستعاذة حصن من الشياطين، والتسمية طرد لهم، وهي بمثابة القاصم للشيطان؛ لأن أشد ما يؤلمه ويصرعه هو ذكر الله جل وعلا، وقراءة القرآن، فلا تكن من الغافلين اللاهين عن ذكر الله: ﴿وَأذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف:24].

والحصون في الأرض ثلاثة:

- 1- القرآن العظيم.
- 2- ذكر الله تعالى.
- 3- المساجد.



### سحر التخيل وعلاجه

سحر التخيل: هو أن ترى الثابت متحركاً، والمتحرك ثابتاً، والكبير صغيراً والعكس، والمريض صحيحاً، وعكسه، والقيح حسناً. وخلصته: أن الأشياء ترى على غير حقيقتها على سبيل المثال: ما رآه الناس من سحرة الزمان: الحجر طفلاً؛ والعصا ثعباناً. فكل زمان له سحرة، لكنهم يختلفون في منهجية السحر التنفيذية: يقوم الساحر بإحضار شيء يعرفه الناس، ثم يتلو عزيمته وطلاسمه الشيطانية؛ فيرى الناس الشيء على غير حقيقته.

يتم علاج سحر التخيل بكل ما يطرد الشياطين:

- 1- الأذان.
- 2- الاستعاذة
- 3- قراءة آية الكرسي.
- 4- قراءة القرآن.
- 5- الذكر والتسبيح.
- 6- التسمية.
- 7- التسليح بالوضوء.

وتبارك المنزل على رسوله: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢٨)

[الرعد:28].



### سحر الجنون وعلاجه

سحر الجنون: ينشأ بسبب الحقد، فيقوم الساحر بتكليف خادم من الجن بتغييب عقل المسحور - بما يشبه الزوال - ممثلاً في ضعف التركيز، التردد، تغيير الاتجاه، عدم القدرة على اتخاذ القرار وحجم الأمور، الشك في كل الأشياء، الخوف ممن حوله: يتصور الأحباب أعداء. وقد يكون بصور غير هذه: كالجري وتمزيق الملابس والتردي، وغيره من الأمور المنافية للعقل. وهناك من كفرة السحرة من يكتب على طير وكلما طار في الهواء طار المسحور بجذائيه في الأرض وبالسرعة نفسها، وآخر يكتب على رأس ثعبان، أو رأس سمكة، فلا يهدأ المسحور إلا بنوم المكتوب له عليه من هذه الأشياء. والحقيقة أن فعل مثل هذا هو الكفر بعينه، بل أعلى مراتب الكفر في قلوب نزعته منها الرحمة، وحرمت رضوان الله، واستوجبت غضب الجبار، لها الويل كل الويل، إذا نادى المليك وقام العبيد، ونادى الجبار من إله غيري مبدئ معيد، لها الويل؛ إذا ضرب الصراط على النار، ونصب الميزان ونادى الديان: أين الملوك والجبابرة الذين كانوا يأكلون رزقي ويعبدون غيري؟ أين فرعون وهامان؟ ﴿لَمِنَ الْمَلَكِ الْيَوْمَ﴾ فلا يجيبه أحد، فذاته تخاطب صفاته عز ثناؤه؛ يجيب نفسه بنفسه: ﴿لِلَّهِ الْوَجْدُ الْقَهَّارِ﴾ ﴿١١﴾ الْيَوْمَ تُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿١٧﴾ [غافر: 16-17] ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿٥٥﴾ [الذاريات: 55]، نسوق هذه العبارات ليعتبر بها ويتذكر كل من له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد.

## العلاج والوقاية:

- 1- يكتب للمسحور بالجنون آيات الشفاء في إناء طاهر بالزعفران،  
وتمحي بماء ويشرب منه ثلاث مرات، الآيات هي:
- (1) ﴿إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَأَذْكَرَ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: 24].
- (2) ﴿وَأَذْكَرَ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً﴾ [الأعراف: 205].
- (3) ﴿وَأَذْكَرَ عَبْدًا أَوْبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الشَّيْطَانَ يَنْصُبْ وَعَذَابٍ ۝١١  
أَرْضُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ۝١٢﴾ [ص: 41-42].
- (4) ﴿إِنَّمَا يَنْذَرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ [الرعد: 19] و [الزمر: 9].
- (5) ﴿رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ ۝٨١﴾ [الأنبياء: 84].
- (6) ﴿إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا﴾ [المزمل: 19].
- (7) ﴿ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّاكِرِينَ ۝١١٤﴾ [هود: 114].

## تنبيه:

هذه الآيات شفاء عند الغيبة، والغفلة والنسيان، تكتب بزعفران، وتمحي بماء، ويقرا على الإنسان آية الكرسي: والمعوذتان 7 مرات: يشرب منها ويغتسل ثلاثة أيام؛ يؤذن خلالها في أذن المريض مرة كل يوم، ويرقي بآية الكرسي، وسورة الإخلاص، والمعوذتين ثلاث مرات.

تكتب له آيات الحفظ ويحملها؛ وهي:

- 1- ﴿إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيفٌ ۝٥٧﴾ [هود: 57].
- 2- ﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝١١﴾ [يوسف: 64].

- 3- ﴿وَكُنَّا لَهُمْ حَافِظِينَ﴾ (٨٢) ﴿[الأنبياء: 82].
- 4- ﴿وَحَفِظْنَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾ (١٢) ﴿[فُصِّلَتْ: 12].
- 5- ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ﴾ (١٠) ﴿[الانفطار: 10].
- 6- ﴿بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَّجِيدٌ﴾ (١١) ﴿فِي لَوْحٍ مَّحْفُوظٍ﴾ (٢٢) ﴿[البروج: 21-22].
- 7- ﴿إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ﴾ (٤) ﴿[الطارق: 4].

يسجل للمريض على شريط: أربع آيات من أول سورة البقرة، وثلاث من آخرها: آية الكرسي وآية ﴿وَاللَّهُ كَرِيمٌ وَاللَّهُ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ﴾ (١١٢) ﴿[البقرة: 163]، وعشر آيات من أول الصافات، وسورة الجن، والزلزلة، وسورتا المعوذتين. (يستمع إليه ثلاث مرات في اليوم).

ويمكن أن تقرأ على إناء به ماء يشرب ويغتسل فيراً بإذن الله تعالى.

وينصح المريض بالمداومة على الذكر فإنه ادعى للشفاء، وهو براء كل سقم وداء، وتبارك المنزل: ﴿وَأَذْكُرُ رَبِّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحُ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ (١١) ﴿وَأَذْكُرُ رَبِّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحُ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾ (١١) ﴿[آل عمران: 41].



## سحر المرض وعلاجه

سحر المرض: ويندرج تحته أنواع منها:

- 1- المرض: ويكون بالتسليط بالألم على عضو من الأعضاء؛ كالصداع، أو نشر العظام.
- 2- نوبات الصرع: (التشنجات العصبية).
- 3- شلل عضو من الأعضاء.
- 4- شلل كلي.
- 5- تعطيل إحدى الحواس عن وظيفتها.
- 6- الخمول.
- 7- إرسال الهواتف.
- 8- سحر النزيف.
- 9- سحر الوسواس.

أولاً: الرقية والعلاج لسحر المرض:

- 1- الفاتحة وآية الكرسي؛ والمعوذتان، وآية: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاهُورًا شِفَاءً وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء: 82] تقرأ على المريض 7 مرات.
- 2- يكتب له آيات الشفاء الست في إناء وتمحي بماء ويشربه ثلاث مرات.

الآيات هي:

- 1- ﴿ وَشِفَاءً لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ [يونس: 57].

- 2- ﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾ [التوبة: 14].
- 3- ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [النحل: 69].
- 4- ﴿وَنَزَّلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً هَوْشِفَاءً وَرَحْمَةً﴾ [الإسراء: 82].
- 5- ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: 80].
- 6- ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي ءَامَنَّا بِهِ وَبَشِّرِ الصَّالِحِينَ﴾ [فصلت: 44].

وأخرج ابن السني: أيضاً من حديث الحسين بن علي رضي الله عنهما، أن النبي ﷺ قال: أمان لأمتي إذا ركبوا أن يقرأوا ﴿﴾ وقال آركبوا فيها يسر الله بحربها ومرسها إن ربي لغفور رحيم ﴿﴾ [هود: 41]. وآية الزمر: ﴿وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَتَّى قَدَرَهُ﴾ [الزمر: 67].

وأخرج ابن أبي حاتم عن الليث، قال: بلغني أن هؤلاء الآيات شفاء من السحر، تقرأ على إناء فيه ماء ثم يصب على رأس المسحور، الآيات هي: قوله تعالى: ﴿فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَابِطٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يَصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ﴾ [٨١] وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾ [يونس: 81-82]. وأربع آيات من سورة طه: من قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدًا سَاجِدًا﴾ [طه: 69].

وأخرج الحاكم من حديث أبي هريرة قال: قال ﷺ: ما كربني أمر إلا تمثل لي جبريل فقال: يا محمد قل توكلت على الحي الذي لا يموت، والحمد لله الذي لم يتخذ ولداً ولم يكن له شريك في الملك ولم يكن له ولي من الذل وكبره تكبيراً. وأخرج البيهقي في الدعوات من حديث أنس: ما أنعم الله على عبد نعمة في أهل، أو مال، أو ولد، فيقول ما شاء الله، لا قوة إلا بالله، إلا بريء من كل آفة إلا الموت.

وأخرج الدارمي وغيره، من طريق عبيدة بن أبي لبابة عن زريق بن حبيش، قال: من قرأ آخر الكهف لساعة يريد أن يقومها من الليل إلا قامها قال عبيدة فجزبناه فوجدناه كذلك.

وأخرج الترمذي والحاكم من حديث سعد بن أبي وقاص: دُعوة ذي النون إذ دعا بها في بطن الحوت "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين" لم يدع بها رجل مسلم قط في شيء إلا استجاب الله له.

وهذا ما أنعم الحق تعالى به. ونعم الفالق سبحانه لا تمضي.

وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

### خادم القرآن

محمد بن محمود آل عبد الله

مدرس علوم القرآن بالأزهر



## أهم مصادر البحث

- 1- القرآن العظيم.
- 2- الطب النبوي.
- 3- كنوز الطب البديل.
- 4- القانون للرئيس ابن سينا.
- 5- ألف سؤال وجواب في الطب البديل / للبروفسور/ عبد الباسط السيد.
- 6- تذكرة داوود الأنطاقي.
- 7- موسوعة الأغذية الطبية (المركز القومي للبحوث).
- 8- التقنين العلمي للعلاج بالأعشاب والطب البديل للبروفسور/ عبد الباسط السيد.
- 9- الرحمة في الطب والحكم: للسيوطي.
- 10- الصحة والغذاء: ل محمد محمود عبد الله دار الجليل بيروت.



## محتوى البحث لموسوعة الطب البديل

علاج:

(الرأس - السمع - البصر - الأنف - الفم والأسنان: الجهاز

التنفيسي.

أمراض البطن:

(أوجاع المعدة - قرحة المعدة - الالتهاب الكبدي)

أمراض المخ:

(الأمراض النفسية - أمراض العظام - الأمراض الجنسية)

الصحة والغذاء:

(العلاج بالغذاء - العلاج بالماء - العلاج بالحبة السوداء -

العلاج بالعسل - العلاج بالثوم والبصل - العلاج بالفاكهة -

العلاج بالخضراوات - العلاج بالحبوب البقوليات).



## المحتويات

- المقدمة ..... 5
- نصائح طبية مفيدة ..... 7
- جمال الشعر وقوته ..... 9
- أولاً: الشعر الجاف ..... 12
- ثانياً: الشعر الدهني ..... 12
- الحالة النفسية ..... 13
- أولاً: علاج القوب ..... 13
- ثانياً: علاج قرح الرأس ..... 13
- ثالثاً: علاج الجروح ..... 13
- رابعاً: علاج الثعلبة ..... 14
- لإزالة المادة الدهنية من الرأفن ..... 14
- لسخونة الرأس ..... 14
- لطفيلات الرأس ..... 15
- للوقاية من الصلع ..... 15
- لقرحة شعر الرأس ..... 16
- الحواجب والأهداب ..... 16
- فائدة الزيوت وتأثيرها ..... 18

- السمع ..... 19
- لعلاج اللوزتين ..... 22
- البصر ..... 23
- العناية بالعينين ..... 24
- عوامل تساعد العين ..... 25
- عوامل تؤثر على العين ..... 25
- أثر النظافة الداخلية على العين ..... 26
- الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) ..... 26
- تمرينات لتقوية العين ..... 27
- أدوية للعين ..... 28
- أمراض تؤثر على قوة البصر ..... 31
- أولاً: مرض السكر ..... 32
- ثانياً- ضغط الدم ..... 33
- ثالثاً- مرض الصفراء ..... 34
- رابعاً: الأنيميا (فقر الدم) ..... 34
- خامساً- البولينا في الدم ..... 35
- الأنف ..... 36
- علاج الأنف ..... 37

- السمك غذاء ودواء ..... 38
- السمك وأمراض القلب ..... 39
- الفم والأسنان ..... 40
- احتقان الزور (Sorethroat) والتهاب اللوزتين (Tonsillitis) ... 42
- الأنفاس الكريهة (Bad Breath) ..... 43
- ألم الأسنان (Toothache) ..... 45
- تسوس الأسنان (Tooth decay) ..... 47
- المخ السكتة الدماغية (Stroke) ..... 50
- الصداع النصفي (Migrain) ..... 52
- الصداع (Headache) ..... 53
- الشلل الرعاش (Pankinsan's) ..... 54
- الدوار (Dizziness) ..... 56
- الإغماء (Fainting) ..... 58
- الجهاز التنفسي التهاب الحنجرة (Laryngitis) ..... 60
- الذبحة الصدرية (Angina Pectoris) ..... 62
- مرض القلب (Heart disease) ..... 64
- التهاب الشعب الهوائية (Branchitis) ..... 67
- الربو (Asthma) ..... 71

- 77 ..... (Pneumonia) الالتهاب الرئوي •
- 79 ..... (Cough) السعال •
- 81 ..... (Whooping Cough) السعال الديكي •
- 82 ..... ضيق التنفس •
- 83 ..... الأمراض النفسية •
- 83 ..... (Insomnia) الأرق •
- 84 ..... (Stress) الضغوط والتوتر •
- 85 ..... (Anxiety) القلق •
- 89 ..... (Depression) الاكتئاب •
- 91 ..... اضطرابات الخوف •
- 93 ..... (Stomachache) أوجاع المعدة •
- 95 ..... (Peptic ulcer) قرحة المعدة •
- 97 ..... (Gastritis) التهاب المعدة •
- 98 ..... (Haemoptysis) نزيف المعدة •
- 99 ..... المعدة المضطربة •
- 101 ..... الطفيليات المعوية •
- 104 ..... (Spastic colon) القولون العصبي •
- 107 ..... التهاب الأمعاء الغليظة الرديبي •

- التهاب القولون (Colitis) ..... 110
- القولون المتقرح ..... 112
- النزلة المعوية (Gastrointevitis) ..... 114
- درن الأمعاء ..... 115
- الشرج (البواسير) ..... 116
- الالتهاب الكبدي (Hepatitis) ..... 117
- تليف الكبد (Liver Cirrhosis) ..... 123
- الحصى المرارية (Gall stone) ..... 125
- الصفراء (Jaundice) ..... 127
- البنكرياس داء السكر (Diabetes mellitus) ..... 129
- حصى الكلي Kidney stones ..... 135
- التهاب المفاصل (Arthritis) ..... 144
- آلام الظهر (Bachache) ..... 150
- التهاب الفقرات (Spondylitis) ..... 152
- هشاشة العظام (Osteoporosis) ..... 154
- الأمراض الجنسية السيلان (Gonorrhea) ..... 158
- الزهري (Syphilis) ..... 160
- الحلا (القوباء) (Herpes) ..... 162

- الإيدز (AIDS) ..... 167
- تضخم البروستاتا ..... 174
- التهاب البروستاتا (Prostatitis) ..... 176
- سرعة القذف ..... 178
- العجز الجنسي (Impotence) ..... 180
- الفواكه ..... 186
- التفاح ..... 186
- الموز ..... 188
- الفراولة ..... 192
- التين ..... 193
- البطيخ ..... 195
- المشمش ..... 196
- الليمون ..... 196
- البلح والتمر ..... 197
- الخضار ..... 200
- البقدونس ..... 200
- الجزر ..... 201
- السبانخ ..... 203

- البامية ..... 205
- ورق العنب ..... 207
- الملوخية ..... 208
- الكرنب ..... 211
- الكرفس ..... 213
- القلقاس ..... 213
- الباذنجان ..... 214
- اليقطين، الكوسة، القرع ..... 216
- الخس ..... 216
- الملفوف ..... 216
- اللوبيا ..... 217
- الفاصوليا ..... 217
- البسلة ..... 217
- اللفت ..... 218
- الفجل ..... 218
- الشمندر ..... 218
- الطماطم ..... 219
- الخيار ..... 219

- الزعتر ..... 220
- الخبازة البرية ..... 221
- التنناع ..... 222
- الجرجير ..... 222
- الكراث ..... 223
- الخبق ..... 223
- البطاطس ..... 224
- البطاطا ..... 225
- البصل ..... 226
- الثوم ..... 229
- القرنبيط أو القنبيط الأخضر (بروكولي) ..... 231
- الجزر ..... 232
- الحبوب ..... 233
- الحمص ..... 233
- الفول السوداني ..... 234
- فول الصويا ..... 235
- الطعمية ..... 239
- البصارة ..... 240

- الحليب ومشتقاته ..... 242
- الحليب ..... 242
- اللبن ..... 243
- الزبادي ..... 244
- البيض ..... 247
- المنبهات ..... 250
- القهوة، الشاي، البيض وزيادة الكوليسترول في الدم ..... 250
- القهوة وأمراض القلب ..... 250
- الحبة السوداء ..... 251
- النحل والعسل ..... 277
- الثوم ..... 299
- البصل (Onion) ..... 315
- أثر حركات الصلاة في تنشيط الدورة الوريدية ..... 336
- حقيقة وجود الجن ..... 339
- مساكن الجن وأماكن وجودهم ..... 341
- سحر التخيل وعلاجه ..... 342
- سحر الجنون وعلاجه ..... 343
- سحر المرض وعلاجه ..... 346

- أهم مصادر البحث ..... 349
- محتوى البحث لموسوعة الطب البديل ..... 350
- المحتويات ..... 351

