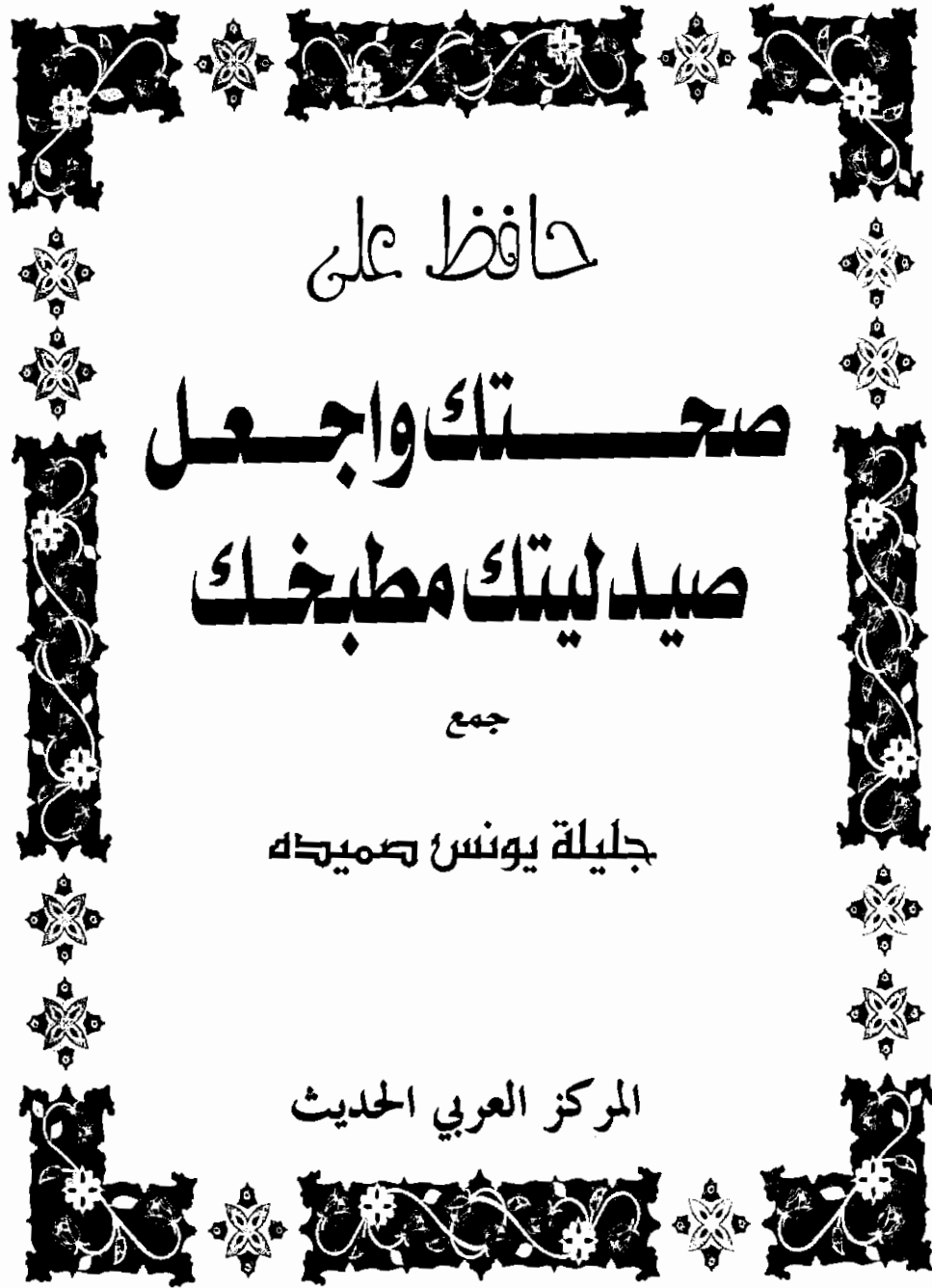




حافظ على

صحتك واجعل صيدليتك مطبخك

جمع

جليلة يونس صميحة

المركز العربي الحديث



المركز العربي الحديث

١٠٣ ش الأمام على - ميدان الأسماعية - مصر الجديدة القاهرة.

ت: ٢٧٠٦٠٤٨ فاكس: ٢٧٤٦١٣٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله الذى أنعم علينا بنعمة الصحة والعافية وصلى الله على سيدنا محمد النبى وعلى آله وصحبه وسلم .

يقول المثل « الوقاية خير من العلاج » إذاً ، فمن واجبنا أن نحافظ على هذه النعمة التى لا تقدر بثمن أى نعمة (الصحة) . ومن أهم طرق المحافظة على هذه النعمة هى أن نتقى من مخاطر الحوادث الخارجية وأن نتقى الله عز وجل ، وأن نعمل بأوامره ، وأن نتجنب نواهيه وما حرمه علينا من شرب وأكل وغيره لأن الله سبحانه لم يأمرنا إلا بما ينفعنا ، ولم ينهانا ويحرم علينا إلا ما هو ضار بنا جسدياً أو نفسياً .

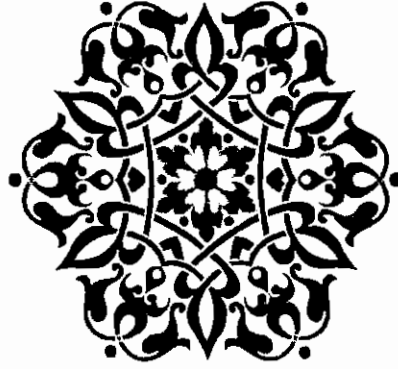
ولكن رغم الوقاية يمكن أن تعترى الشخص بعض الإصابات أو التوقعات فى كثير من الأحيان غير ما شوبة بالخطر وتكون فى كثير من الأحيان لا تستدعى الاستنجاد بالطبيب أو الذهاب إلى المستشفى . ولكن يمكن أن تواجه فى المنزل ومن المطبخ ، إما بالأعشاب أو بالغذاء الموجود فى المطبخ . قال أبو بكر الرازى « ٨٥٤ - ٩٣٢ م » فى كتابه « الحاوى » : « إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة » . وقال أيضاً : « إن العمر قصير عن الوقوف عن إحصاء كل نبات الأرض فعليك بالأشهر مما أجمع عليه ودع الشاذ واقتصر على ما جُرب » .

يقول المجوسى « توفى ٩٤٤ م » فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » : « إن أمكنك أن تعالج العليل بالغذاء فلا تعطه شيئاً من الدواء ، وإن أمكنك أن تعالج

بدواء خفيف مفرد فلا تعالج بدواء مركب ، ولا تستعمل الأدوية الغربية والمجهولة .

أما إذا كانت الإصابة شديدة يمكن أن نستعمل علاج الأعشاب أو الغذاء كإسعاف أولي إلى حين حضور الطبيب ، أو يجربها المصاب بعد عجز الأدوية الكيميائية كذلك .

ولطلب الأجر والثواب من الله تعالى ، جمعت هذا الكتاب وتنقيت وصفاته من كتب كثيرة في علم التغذية والعلاج بالأعشاب والأشياء الطبيعية . . وما انتقيت إلا ما هو معروف لكل الناس وموجود في كل مطبخ ، وعرضت ذلك بأسلوب سهل يساعد على الاستفادة منه أخذاً أو إعطاءً ،



عند اللجوء إليه لدى اقتضاء الحاجة ، ورجائي أن يفيد هذا الكتاب كل من يقع في يديه ويتداوى بوصفاته .

ولقد دونت لكل داء عديد من الوصفات يمكن تنقي واحدة منها عند الحاجة .

والحمد لله الذي هداني وأعانني على جمع هذا الكتاب .

انتهيت من جمع وترتيب هذا الكتاب يوم ١٢ مارس سنة ٢٠٠١ م .

باب أمراض الرأس

وصفات تفيد للصداع:

(للصداع الذي في داخل الرأس) تحضر ماء الورد ودهن الورد وخل
نظيف في أجزاء ثم تجعل ذلك في خرقة كتان وتجعلها على الأصداع يبرأ بإذن
الله تعالى . (لوجع الرأس) تحضر دقيق الشعير وتخلطه بخل حاذق ويضمده
الرأس فإنه يبرأ بإذن الله تعالى

(لوجع الرأس يغسل رأسه ويدهن بدهن البنفسج فإنه يبرأ بإذن الله تعالى .
لصداع الرأس نأخذ النعناع ونسخنه وتضعه على الجبهة يسكن الصداع) .

باب أمراض الأذن

لأمراض الأذن وآلامها :

يمزج العسل في ماء مع قليل من الملح ويقطر به في الأذن قبل النوم يومياً .

للصمم:

يدق سبع فصوص من الثوم ثم يوضع في فنجان زيت الزيتون ، وعلى نار

هادئة يسخن وبعد أن يفتر قليلاً يقطر فى الأذن قبل النوم مع سدّها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً وتكرر هذه العملية يوم بعد يوم ، وليس كل يوم .
(ومن الفوائد) النافعة لصمم الأذن وقيحها وقتل الدود الذى فيها (فمن ذلك) ماء البصل إذا قطر فى الأذن نفع من ثقلها وأذهب طنينها وقطع سيلان القيح منها وبعضهم قيد البصل بالأبيض .
الخل : ينفع علاجاً لعسر السمع والطنين والدوى إذا نام عليه وإذا قُطّر فى الأذن قتل الدود .

باب أمراض العيون

أمراض العيون:

يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويُقطّر من ذلك فى العين فإنها خير قطرة للعيون .

الماء الأبيض فى العين :

يقطر صباحاً ومساءً للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية ، فإنه مجرب وفعال .

للتراكوما وجميع أمراض العيون:

اكتحل بعسل صباحاً وقبل النوم مع تناول ملعقة بعد ذلك يومياً .

لدمعة العين :

الحلبة:

إذا نقعت فى ماء الورد واستعملت قطرة للعين أزالَت الدمعة وبقايا

الرمد .

(علاج الظفر الذى فى العين) ، خذ الرمان الحامض وشحمه وعسلًا وتطبخه وتخلطه حتى يرجع مثل المرهم ويكتحل به فإنه نافع من الرطوبات ومن الظفر .

باب أمراض الأنف والجهاز التنفسي

وصفات تفيد فى حالة الرعاف:

* لصوق ورق البقدونس المشوى أو مسحوق الورق الغض لإيقاف الرعاف .

* دلك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون يعطى مفعولاً حاسماً فى الرعاف .

أو : قطرى فى فتحة الأنف نقطة أو اثنتين من عصير البصل .

أو : ضعى فى فتحة الأنف الراعف قطعة بصل .

للرعاف : إذا شم الخل قطع عنه الرعاف فى الفور أو يستنشق الخل .

للزكام والرشح:

بلع فص ثوم بعد كل أكل مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم، فإنه عجيب فى علاج أمراض البرد عامة .

للقضاء على فيروس الإنفلونزا:

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب فى سبع فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار مغلى الثوم قبل النوم . . بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب قد تنتهى الإنفلونزا بإذن الله الشافى .

* تناول الشاي مضافاً إليه عصير الليمون أو استخدمه « كغرفة »

إن مزج الشاي مع الليمون ينتج عنه « حمض التينيك » الذي يساهم بدوره في قتل ميكروبات البرد الموجودة في الجسم .

وصفة بسيطة لعلاج الزكام تقضى بغلى عود قرنفل في قليل من الماء مع عود من القرفة ، ثم ترك المزيج بضع دقائق ، يضاف بعدها عصير نصف ليمونة حامضة وملعقة صغيرة من العسل ، ويؤخذ الشراب الناتج بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم فيقضى على الزكام خلال ٤٨ ساعة .

وصفات لالتهاب غشاء الأنف وللزكام:

وإذا التهاب غشاء أنفك أى أصابه زكام : استنشقي مغلياً من بخار النعنع الذي يغلى ، أو استنشقي مسحوقاً من زهر البابونج المجفف .

أو : اشربي كأساً من عصير الليمون الحامض محلى بالعسل أو سكر النبات فهو جد مفيد للرشح أيضاً .

أو : مستحلب الزعتر : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحده في اليوم محلى بالعسل أو بسكر النبات كسائر الأعشاب المرة أو الحادة ، ويمكن أن تشربي فنجاناً آخر إذا احتجت .

وفيد الرشح : تنشق البخار المتصاعد من مردكوش يغلى . وهذا مفيد أيضاً للربو والنزلات الشعبية والبرودة وتطهير المسالك الهوائية حتى من سمومها .

لعالجة الاضطرابات والالتهابات التنفسية يفيد:

* نقيع التمر الساخن (٢٠٠ غ في اليوم) .

- * لصوق دقيق الكتان الساخنة ، الموضوعة على الجهاز التنفسي .
- * مغلى الزعتر (٥-١٠ غ فى ٢٠٠ غ من الماء أو ملعقة صغيرة فى قدح ماء مغلى ، ٣ مرات فى اليوم) أو يعطى المغلى الزعترى ممزوجاً بالعسل .

السعال :

ليس السعال مرضاً بحد ذاته ، ولكنه أحد العوارض التى تصيب الحلق والرئة أو الشعب الهوائية ، وهذه أنواعه : سعال ناشف مع القليل من البلغم أو من دونه . سعال مع صفير وصعوبة فى التنفس . التهاب الشعب الهوائية . والسعال طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسي من البلغم (المخاط والقيح والجراثيم) .

لذلك عندما يصاحب البلغم السعال فلا تأخذ أى دواء لإخماد السعال ، بل عليك تنفيث السعال أكثر وتليين المخاط كى تسهل عملية تخلص الجسم منه .

كيفية التخلص من المخاط فى الرئتين :

عندما يواجه المسنُّ أو الضعيف صعوبة فى التخلص من المخاط أو البلغم من صدره فعليه أن يشرب الكثير من الماء .

اشرب تيزاناً أو طرنجية أو فليو أو نعناع أو شاي خفيف مع عصر بعض قطرات من القارص فى كل كأس عدة مرات فى اليوم .

معالجة السعال :

(١) اشربى الكثير من الماء لجعل السعال أخف وتليين البلغم ، إن هذه

الطريقة أفضل من أى دواء ، ويفيده :

- * نقيع أوراق إكليل الجبل – حصا البان – (١٠-٢٠ غ من الأوراق تنقع فى ٢٠٠ غ من الماء ، عملياً ملعقة فى قدح ماء ساخن ، مرتين فى اليوم)
- * مغلى الزعتر (١٠-٢٠ غ من الزعتر فى ٢٠٠ غ من الماء المغلى ملعقة صغيرة فى كوب ماء ساخن ، ٣ أكواب فى اليوم . يمكن مزج المغلى بقليل من العسل) أو عطر الزعتر (٥ نقط على قطعة من السكر ٥ - ٦ مرات فى اليوم) .

يقضى على السعال التشنجى والربوى والمزمن :

- * حليب اللوز (٣ ملاعق فى اليوم) .
 - * سكر النبات مع عصير الليمون (١٠٠ غ فى اليوم) .
 - * مغلى قش الشوفان أو الخرطال (نصف ملعقة صغيرة فى قدح ماء مغلى يحلى بالسكر) .
 - * مسحوق الثوم الذى يطفى به العمود الفقرى .
 - * نقيع التمر المغلى على نار خفيفة (١٠ - ١٥ غ فى ٢٠٠ غ من الماء) .
- ### لعالجة الشهقة أو سعال ديكى يذهب بالشهقة أو السعال الديكى

- * مغلى الزعتر (٥-١٠ غ تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء أو عملياً ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى ، ٣ أكواب فى اليوم ، يمكن مزج مغلى الزعتر بشيء من العسل)

* عصير البرتقال (١٥٠ غ فى اليوم) .

* مسحوق الثوم المدهن به العمود الفقرى .

الكحة للكبار والصغار:

تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى فى كوب غسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى
العسل ، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل .

للسعال الديكى :

تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد ، وتلقى فى ماء مع قليل من الملح ليزداد
البخار ، ويستنشق البخار على بعد ، وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى
الصباح وتكرر كل مساء لمدة أسبوع .

انتفاخ الرئة :

يعالج الزعر البرى القصير : ملعقة صغيرة لفنجان ماء ، يشرب ثلاثة فى
اليوم .

التهاب الرئة :

يعالج بشرائح البصل مسخنة بطريقة لا يتغير معها لونها ويلبخ بها على
الصدر والظهر كلصقة .

أو : بمستحلب الزعر البرى الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يحلّى
بالعسل أو سكر النبات . يمكن شرب فنجانين فى اليوم . وهو أيضاً مقو
للقلب . وإذا مست به السلسلة الفقارية أعطى قوة واندفاعاً للمشاريع
الليلىة .

الربو (ضيق التنفس)

فى علاج الربو يفيد:

* مغلى الزعر (٥ - ١٠ غ من الزعر فى ٢٠٠ غ من الماء المغلى ، أو

ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى ، ٣ مرات فى اليوم . يمكن مزج المغلى بقليل من العسل) أو عطر الزعتر (٥ نقط على قطعة صغيرة من السكر ، ٥-٦ قطع فى اليوم) . الكراوية : إذا وضعت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت نفعت من ضيق التنفس نفعاً قوياً .

للربو :

يشرب فنجان صباحاً ومساءً من مزيج العسل وعصير البصل ، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومُجرب .

وللربو : الابتعاد عن البحر . الهواء ثلثا الدواء . ثم عوضاً عن الماء فى النرجيلة يوضع حليب بقر طازج ، وبعد التدخين يشرب من هذا الحليب فيخرج قشع من كل منفذ . . .

للربو :

أو : أحياناً لإزالة القشع من الرئة بآثارة السعال تدخن عوضاً عن التبناك فى النرجيلة ورقات خروج حمر الضلوع ومجففة .

للسل الرئوى :

يؤخذ كل صباح ثلاث حبات فصوص ، وتهرس فى قطعة خبز وتؤكل على الريق وفى المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكى ، ولكن تستمر لمدة شهر . .

يفيد فى علاج التدرن أو السل :

* تناول زيت البندق (ملعقة صغيرة صباحاً على الريق) .

* أكل السبانخ نيئاً أم مطبوخاً . فهو غنى بالفيتامين « A » و « C »

و«ك» (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم).

* مغلى نقاعة السفرجل شراباً، أو مسحوق السفرجل (ملعقة من المسحوق الجاف مع ٢٥٠ غ من الأرز، تغلى فى الماء حتى النضوج).

* تناول العنب أو عصير العنب (٢٠٠ غ فى اليوم).



باب أمراض الفم

(لأمراض الفم) تحضر العفص وتطبخه بخل وماء المطر يضمض به الفم أو تدهن به الفم فإنه يبرأ بإذن الله تعالى .

لمعالجة التهاب البلعوم والفم واللوزتين :

* المسح بعصير الليمون المعقم والمطهر .

يستخدم عصير الليمون في مسح البلعوم واللوزتين والأمكنة المحتقنة من الفم لمكافحة الالتهابات الاختناقات .

التهاب اللوز :

توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً .

لألتهابات الحنجرة الحادة :

* مغلى أوراق الكرفس (٤٠ غ في ١٠٠ غ من الماء ممزوجاً بالحليب : عقار ينبغى تناوله على الريق) .

لألتهاب الحلق ينصح :

* بالغرغرة بخل التفاح (والشرب منه أيضاً) : ملعقة صغيرة لكوب ماء يشرب منه ويغرغر كل ساعة ، وعند التحسن كل ساعتين .

لألتهابات الفم وأورام اللسان :

*توضع ملعقة عسل في نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات

يوميًا، فإنه يقضى على ذلك خلال أيام قليلة .

للقلاع يفيده:

* المضمضة بعصير البصل أو الليمون الحامض أو الرمان الحامض .

أو : بمستحلب المردكوش : قبضة للتر ماء .

أو : بماء قدره لتر غليت فيه قبضتان من ورق الحبق وزهره .

أو : بلتر ماء غليت فيه ملعقة صغيرة من الزعتر البرى الطويل ، يمضمض بهذا الماء فائراً .

* لمنع تخلخل الأسنان والتهاب اللثة عصير الليمون بالمسح .

* الملح : إذا جعل فى الخل وتمضمض به قطع الدم المنبعث من اللثة .

* القرنفل : يقوى اللثة مضغاً .

اللسان:

* عصارة الخس : علاج لأمراض اللسان .

* لوجع الضرس أن تأخذ فص ثوم وثلاث حبات فلفل وتحرق ذلك وتعجنهم بعسل نحل ، وتجعل ذلك على الضرس يذهب وجعه ، وإن كان فيه دود يموت

* الخل : إذا تمضمض به ساخناً نفع من وجع الأسنان .

* الملح : إذا سحق مع الخل وأمسك فى الفم نفع وجع الضرس .

* النعناع : مضغه ينفع وجع الضرس .

* للأسنان والأضراس يحسن أن تمضمضى بالملح والماء النافعين أيضاً

للثة والأسنان .

* ولألم الأسنان واللثة المضمضة بماء قدره لتر غليت به خمس ملاعق صغيرة من ورق النعنع وهو مزيل أيضاً لرائحة الفم .

أو : المضمضة بمستحلب قبضة ونصف القبضة من إكليل الجبل المزهر فى لتر ماء .

أو المضمضة بمستحلب أو مغلى من الزعتر البرى الطويل قبضة ونصف القبضة للتر ماء .

أو : إذا كانت الضرس مثقوبة توضع فى الثقب حبة صغيرة من الكافور أو من روح القرنفل (أى كبشة) .

تبييض الأسنان :

تؤخذ - على بركة الله تعالى - ملحاً وقمحاً وسكر، يسحق الجميع ويعجن بعسل ويدلك به الأسنان الصفر فإنه ينقيها ويطيب النكهة .

ويستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان ، وذلك باستخدامه على الفرشاة أو قطعة قطن لدعك الأسنان الصفراء .

لعلاج البخر (إفتان رائحة الفم) :

تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب فى ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ثم يستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء ، وتكرر هذه الجلسة مع استمرارية مضغ شمع العسل ، ولن تطول حتى تجد مع الأيام زوال البخر تماماً بقدره الله عز وجل .

(علاج فتق الفم) تأخذ قرنفل ومستكى وشبا أبيض وبعر الضأن وقشور

الرمان ، فتدق ذلك كله ثم تغريبه فإنه جيد أهـ .

للبخار الناجم عن عفونة الأسنان :

يتمضمض صاحبه بالماء والخل . . ويمضغ القرنفل والمستكى .

للبخار : يتمضمض صاحبه بمغلى الزعر والأكليل والنعناع .

إن مضغ ورق النعناع أو ورق الليمون أو حبات من البن يزيل رائحة البصل والثوم من الفم .

لشقاق الشفايف :

يدهن شفتيه بزيت الورد و بدهن الورد أو بمعجون البنفسج أو بدهن لوز حلو ، فإنه يبرأ بإذن الله تعالى صحيح مُجَرَّب أهـ .

باب أمراض القلب

عضل القلب تعالج ضعفه بمستحلب الزعر البرى الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . إنه مقو للقلب والمعدة ومسكن لآلامهما . ويمكن شرب فنجانين منه فى اليوم محلّين بالعسل أو سكر النبات .

لتقوية عضلة القلب :

تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر وتذاب فى قليل من الماء المغلى فيه قشر الرمان فإنه يدعم القلب ويقويه جداً ، كذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر ثلاث قطرات ومن العنبر فإن ذلك يقوى القلب وينشطه للغاية . . .

لعلاج التهابات عضلة القلب والرعشة :

يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد المحلى بملعقتين من العسل ، ويستمر ذلك حتى تنتهى الرعشة ، وذلك قد لا يتعدى الأسبوع .

لغط القلب :

بعد كل أكل يومياً ولمدة شهر فقط تناول ملعقة عسل بعدها ممكن شرب كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت ، وحمداً وشكراً لله عز وجل .
وتعالج أمراض القلب بصورة عامة باستحلاب ملعقة صغيرة من الينسون ومثلها من الزعتر البري الطويل ، وكذلك من النعنع وأيضاً من البقدونس الفرنجي ومثلها من الشمار لكاسة ماء .
أو : يغلى ثلاثون غراماً من لحية الذرة فى لتر ماء لا يشرب منه إلا بعد غليه بساعتين .

باب أمراض الدم والعروق

ضغط الدم المرتفع ، والأمراض العصبية ، ونزلات البرد :

عصير الليمون بالعسل دواء ناجح لارتفاع ضغط الدم ، ولأمراض أخرى

وفى حالات ارتفاع الضغط يؤخذ فصان من الثوم صباحاً .

يفيد فى حالات ارتفاع ضغط الدم :

ينقع من ٣٠ إلى ٨٠ من أوراق الزيتون حسب سن المريض (وتفضل أوراق شهر نوفمبر الذى يصادف موسم جنى الزيتون) فى لتر واحد من الماء ثم يغلى هذا الخليط جيداً لمدة ١٠ دقائق ويوضع فى قنينة نظيفة ويشرب منه كأسين فى اليوم .

ويوصف هذا السائل المغلى فى حالات ارتفاع الضغط الشريانى ، وينشط الكبد ويساعد الكلى على التخلص من الرواسب ، ويقى من الذبحة

الصدرية .

ويضيف :

من حيث ارتفاع الضغط الشرياني أظهرت بحوث الأستاذ (مانشيني) (Mancini) أن استهلاك زيت الزيتون بصورة قارة (يوميًا) يؤدي إلى خفض أرقام الضغط الشرياني المرتفع وهو ما يوافق دراسات الأستاذ اليوناني «أرافانيس» .

* تناول العنب أو عصارتة في أحوال تزايد الضغط (١٥٠ غ في اليوم) .

وصفات لتصلب الشرايين :

* تناول الخوخ أو كحوله (١٠٠ غ في اليوم) .

* تناول الفريز طيلة فصل وجوده (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم) .

* تناول مقدار من الثوم (٢٥ - ٥٠ غ في اليوم) .

* عصير الليمون (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم) .

* نقيع أو مغلى أوراق وأزهار الزيزفون (ملعقة من النبات في كوب ماء ساخن ، كويين في اليوم) .

* تناول القهوة ، ولكن باعتدال : فنجانان في اليوم .

* ماء الأرضى شوكى المغلى والمركز (٣٪ ، ٣ أقداح في اليوم) .

وقد تبين أن الثوم واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكوليسترول على جدر الشرايين .

لتصلب الشرايين وضغط الدم :

الثوم يدق ويلقى فى زيت زيتون ويترك مغطى فى الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق لمدة أربعين يوماً.

إن إستهلاك زيت الزيتون بانتظام يؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول المضر والمتهم الأول فى إحداث النوبات القلبية .

زيت الذرة تعطى نتائج ممتازة فى علاج فرط كوليسترول الدم .

والمقدار اليومى الذى يجب إستعماله فى مثل هذه الحالات هو ٤ - ٦ ملاعق كبيرة، ويؤخذ هذا المقدار على دفعتين : قبل الإفطار صباحاً، وقبل العشاء مساء . وليكون مؤثراً ينبغى استعماله بين ثلاثة أسابيع وثلاثة أشهر ، وقد ينصح باستعماله بشكل دائم إذا لزم الأمر .

لعالجة فقر الدم يوصف:

* الملفوف المسلوق بالعسل (اختر ملفوفة حمراء طريئة ، قطعها بأوراقها وأضلاعها وضعها فى منشفة لعصرها ثم أضف كمية من العسل تعادل وزنها . يتم غلى الاثنين معاً مع إزالة الرغوة المتصاعدة من المزيج باستمرار ، وعند انقطاع الرغوة يكون قد نضج المزيج . ويتناول هذا الملفوف على مراحل) .

* أكل الأجاص المحتوى على السكر المحلل (غلو كوز ليفلوز ٩٠٪) .

* لب اللوز الحلو وزيته .

* السلق المحتوى على عنصر الحديد (٢٠٠ غ فى اليوم) .

* تناول الحلبة « البيوتريكون » أو سحيقها (ملعقة صغيرة قبل وجبة الطعام

.)

* العسل الأسود ذو القيمة الغذائية المرتفعة (١٠٠ غ فى اليوم) .

- * الكُرَّاث نظراً لاحتوائه غنى الحديد (١٥٠ غ في اليوم).
- * نقيع القرفة المسخن على نار خفيفة ، يضاف إليه السكر أو الكراويا وقليل من الجوز المبشور أو جوز الهند ، ينصح بتناول العقار عقب الاستحمام .
- * تناول الفريز بمعدل ٢٠٠ غ في اليوم طول فصل وجوده : حمية غذائية هامة .

- * عصارة البقدونس (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم).
- * تناول العنب أو عصيره (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم).
- * عصارة السبانخ الغض (١٠٠ غ في اليوم).

باب أمراض الطحال

الطحال :

- الثوم : يحلل الطحال ، وكذا الخل يذيب الطحال ويلطفه .
- جوز الطيب : نافع من عظم الطحال .
- بذر حب الرشاد : يحلل أورام الطحال .
- الزعتر : إذا شرب بالخل وافق المطحولين .
- يفيدها شرب كأس من الماء لعدة أيام أطفئت فيه قطعة حديد احمرّت على النار .

- * تناول العنب أو عصيره (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم).
- أو : شرب ثلاثة فناجين يومياً من ماء قدره مثلاً لتر غلى فيه ثلاثون غراماً من عشبة الهندباء البرية . وهذا مفيد أيضاً لاحتقان الكبد .

للطحال :

يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمري ثم تؤكل البصلة
كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى ، فإنه مفيد
للطحال جداً ، ويمكن أكل ذلك كل يومين أو ثلاث .

باب أمراض الكبد والصفراء

يعالج التهاب وعجز الكبد عن القيام بوظيفتها الإفرازية :

* تناول التمر المحتوى على الفيتامين ب² B² (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم
).

* نقاعة أو شراب السوس (١٠ - ١٥ غ من جذر السوس تنقع فى ٢٠٠ غ
من الماء ، ٣ مرات فى اليوم) .

* عصارة قصب السكر (٢٠٠ غ فى اليوم) .

* مغلى قش الشوفان المحلى (ملعقة صغيرة من القش تغلى فى ٢٠٠ غ من
الماء المحلى : جرعة اليوم) .

* شراب أو عصير التوت الشامى الأسود (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .

لجميع أمراض الكبد :

يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيداً وتؤخذ منه ملعقة تعجن فى فنجان عسل
ويؤخذ ذلك على الريق يومياً لمدة شهر بلا انقطاع فإنه عجيب .

أزمة ألم فى الكبد :

تؤخذ أربعة فناجين فى اليوم من مستحلب إكليل الجبل أو زهره : ملعقة

صغيرة لفنجان ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق .

لغص الكبد :

مستحلب النعنع الغض : قبضة للتر ماء . يمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم .

لتضخم الكبد :

تطبخ أثمار من الأجاص البري الشائك بالسكر وتؤكل ثلاث ملاعق كبيرة يومياً .

لاحتقان الكبد :

مستحلب ملعقة صغيرة من زهر البابونج ومثلها من حب الينسون وكذلك من النعنع للتر ماء . يؤخذ فنجان واحد في اليوم .
أو : مستحلب إكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب علي دفعتين في اليوم .

الكبد والأمراض الجلدية:

مستحلب (أو مغلى مدة دقيقة) من ورق الأرضى شوكى (ومن جذوره) نصف قبضة فى لتر ماء . يؤخذ فى اليوم ثلاثة فناجين محلاة بالعسل ، فنجان قبل كل وجبة طعام . هذا فى أول يوم ، أما فى الثانى فعلى قبضة من الورق والجذور فى لتر ماء لحمام اليدين والقدمين خصوصاً فى حال الأمراض الجلدية كالإكزيما والشرى وغيرهما . . وهذا العلاج مفيد أيضاً لداء المفاصل والروماتيزم ولإزالة السمنة والإمساك .

• وصفة لاستعمال الجزر فى حالات اليرقان ونوبات الكبد :

يُبشر الجزر ويغلى على نار قوية لمدة اثنتى عشرة دقيقة ، ويؤخذ فى حالات اليرقان أو النوبات الكبدية .

ويعتبر الجزر من أفضل منقيات وملطفات الكبد ، يتناول عصيره بمعدل مائة غرام فى اليوم ، كما يفيد هذا العصير كمسهل وطارد للديدان ويمكن الاستعاضة عن العصير بالجزر المبشور .

لتنشيط الكبد وقيامها بوظائفها :

يؤخذ خمس ملاعق صغيرة من حب البقدونس تغلى فى لتر ماء . يشرب فنجانان فى اليوم .

أو : لقيامها بوظائفها يشرب ثلاثة فناجين من مستحلب ورق اللوز الحلو : ملعقة كبيرة لفنجان ماء يترك مغلى بعد النار مدة عشر دقائق .

ويمكن أخذ الخرشوف مغلياً اثنى عشر يوماً متواصلة لعلاج حالات القصور الكبدى وذلك بغلى أربع وريقات طرية منه فى لتر من الماء ثم يضاف إلى المغلى بعض السكر لتحليته .

وفى الخرشوف ميزة ممتازة لاتضاهى فى مساعدته على غسل العروق الدموية والكبد من رمل (شمع المرة) المسمى « كوليسترول » ، فالإكثار من تناول الخرشوف يساعد على إذابة الكوليسترول ومعالجة تصلب الشرايين ، وبالتالى إنزال الضغط الدموى ، ويعتبر مفرغاً ممتازاً للصفرء .

الكبد والحويصلة المرارية:

يوصف العسل مع عصير الليمون وزيت الزيتون لأمراض الكبد والحويصلة المرارية .

اليرقان

يفيد فى علاج اليرقان ، من الداخل :

- * عصارة السبانخ المحلاة بالسكر (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .
- * منقوع عروق الصباغين - بقلة الخطاطيف - (نصف ملعقة صغيرة من الجذر ينقع فى قدح ماء بارد أم ساخن ، قدحين فى اليوم)
- * تناول التمر المحتوى على غنى الفيتامين « ب^٢ B² » (١٥٠ غ فى اليوم) .

* عصارة البقدونس (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) توقف إصابة اليرقان فى بدئها .

* مغلى الجزر المبشور على نار قوية لمدة ١٢ دقيقة .

* منقوع البن المحمص (ملعقة صغيرة من البن المحمص فى قدح ماء ساخن ، لجرعة ٢٤ ساعة) .

لليرقان:

المصاب باليرقان (الصفراء) يجب أن يكثر من أكل الحلويات كالعسل والتمر وراحة الحلقوم . . ويأكل مسلوقاً من اللحم الأحمر والجزر واللبين المحلى بالسكر فقط . الملح ممنوع وكذلك التعرض للبرد .
وفيد اليرقان - مع العلاج - شرب ثلاثة فناجين يومياً من مغلى الهندباء البرية : ثلاثون غراماً للتر ماء .

آلام المرارة:

تداوى بمستحلب الزعتر البرى القصير المحلى بالعسل أو سكر النبات :
حفنة من ورقة لأربعة فناجين ماء يؤخذ منها بجرعات .
أو : مستحلب من زهر البابونج : نصف ملعقة كبيرة لفنجان ماء ، يشرب حتى اثنين فقط فى اليوم مع التحلية .

حصاة المرارة:

تعالج بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من ورق الزيزفون الفرنجى ومثله من قشر أغصانه ، وكذلك من النعنع لكاسة ماء . يشرب قدر فنجانين أو ثلاثة فى اليوم .
أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . يشرب يومياً حتى ثلاثة فناجين . يمكن مزجها بالخليب .

ولتسكين الألم الناتج عن حصاة المرارة يغلى قدر ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى كمية من الماء تساوى ربع لتر ولمدة ثلاث دقائق ثم يرفع المغلى عن النار ويبقى عشر دقائق مغطى . يشرب فى اليوم قدر فنجانين بجرعات صغيرة .

باب أمراض المعتكلة

يفيد في علاج داء السكرى :

✽ تناول زيت البندق قدر ملعقة صغيرة كل صباح .

✽ تناول الملفوف النيء (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم) .

أو : شرب عصارة القراص ورقاً وزهراً وضلوياً - من مائة غرام في اليوم إلى مائة وخمسة وعشرين .

وللسكر والضعف : غلى ورق الجوز بنسبة تسع من ورقاته للتر ماء . يشرب في اليوم فنجانان .

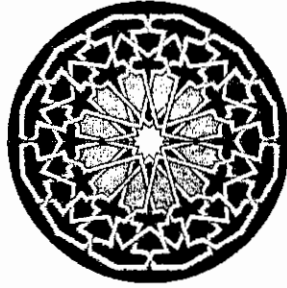
وفيد المصاب بالسكر أكل بصلة متوسطة الحجم أو ثلاث من أسنان الثوم نيئة مع الطعام . أى : اليوم بصلة ، وغداً ثوم ، ويعد غد بصلة ، وهكذا دواليك .

أو : أكل الخيار الغض بكثرة لأنه منقى للجسم من السموم إذا كان في موسمه . . .

البول السكرى:

* تؤكل بصلة يومياً ، فإنها تخفض السكر ويا حبذا لو أكل بعدها جذر
الكرنب ، فقد يقضى على السكر البولى تماماً بإذن الله .

* أو : للسكرى عموماً ورق التوت الشامى : قبضة تغلى فى لتر ماء
ليشرب وحده فى اليوم لقد بينت آخر الدراسات أن أكل الخس يساعد مرضى
السكر لاحتوائه على مادة « اللاكتوبيكرين » المفيدة فى علاج هؤلاء .



باب أمراض المعدة

لتهدئة ألم واضطراب المعدة يوصف:

* مغلى الشعير ممزوجاً بالسكر والليمون (حفتان من الشعير المغلى فى لتر ماء، مضافاً إليه ٤٠٠ غ من السكر وعصير ٤ ليمونات . يؤخذ قدحان من المزيج فى اليوم) .

مفص المعدة يعالج:

* بمستحلب حب الينسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . إنه مقوٌ للجهاز الهضمى ومفيد للكبار والصغار .

* أو : مستحلب البابونج : ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يترك مغطى بعد النار خمس دقائق ويشرب ساخناً . يمكن شرب اثنين فى اليوم .

لألم المعدة وتقبضها الموضع:

* تؤكل سنان من الثوم - أو يشرب فنجان قبل كل وجبة من الطعام من مستحلب قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام ونصف ملعقة صغيرة من الينسون ومثله من المردكوش وملعقة ونصف من القصعين فى لتر ماء .

ولآلام المعدة والأمعاء غلى ثلاثين غراماً من الهندباء البرية فى لتر ماء ، لشرب ثلاثة فناجين يومياً .

ضعف المعدة:

* يعالج بإكليل الجبل مستحلباً : ملعقة متوسطة لفنجان ماء يشرب وحده مقسوماً إلى دفعتين .

* أو : مستحلب الزعتر البرى الطويل بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يحلى بالعسل أو سكر النبات . يمكن شرب اثنين فى اليوم .

* أكل البلح الأخضر : يدبغ المعدة .

للقرحة:

يؤخذ نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن ويمزجاً سوياً مع طحين قشر الموز المجفف قدر ملعقة صباحاً ومساءً لمدة شهر ، ولسوف ترى عجباً بعد عافيتك بعون الله من القرحة تماماً ، ولن تبتلى بمشروط الجراح إن شاء الله . .

تعالج قرحة المعدة بمستحلب من وريقات الزعتر البرى الطويل بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب حتى اثنين فى اليوم بجرعات .

أو : مغلى من بذور الكتان : ملعقة كبيرة لكوب ماء يغلى ثلاث دقائق . يشرب اثنان فى اليوم بجرعات صغيرة .

وللقرحة : أما الأكل فبطاطا مدقوقة أو كوسا مسلوقة أو ما أشبه ذلك . على كل يجب الامتناع عن الحبوب المثيرة للريح والمقليات والحوامض حتى البرتقال وعن زيت الزيتون والمخللات والمعلبات والدهن والفليفلة الحادة وما فيه حبيبات صغيرة كالتين وعن القهوة والتدخين .

ضعف الهضم يفيد:

مستحلب إكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب على دفعتين فى اليوم . أو : أكل بصلة متوسطة الحجم ، ناضجة .

أو : مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من الينسون ومثله من الحبق وكذلك النعنع وأيضاً من الزعتر الطويل لكاسة ماء كل مساء .

لتنشيط وتقوية المعدة على الإفراز :

* نقاعة حب العرعر (١٥ - ٢٠ غ من الحب تنقع فى ١٠٠٠ غ من الماء ، يؤخذ قدحان فى اليوم) أو الصبغة الكحولية (٢٠ - ٣٠ نقطة ، مرتين فى اليوم) أو الخلاصة السائلة (٤ - ٨ غ فى اليوم) .

* مغلى ورق الغار وقشر البرتقال (٤ غ من ورق الغار ، ٨ غ من قشر البرتقال ، تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء . جرعة اليوم) .

* تناول الفجل وأوراقه منشط ومقوِّله .

* مغلى الزعتر (٥ - ١٠ غ تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء ، أى ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى ، ٣ مرات فى اليوم) .

* نقاعة النعنع (٣ - ١٠ ٪ ، أى عملياً ملعقتان صغيرتان من النعنع فى قدح من الماء ، قدحين فى اليوم) .

لتنشيط المعدة والجهاز الهضمي :

العلاج : صبغة من قشر النارج : مائة غرام من القشر (أى قشرة الثمرة) تنقع فى نصف لتر من السبرتو المخفف مدة أسبوع . يصفى ثم يؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث .

أو : خلط مائة غرام من قشر النارج ومثلها من قشر الليمون الحامض لتنعاً فى لتر سبرتو عيار ٨٠ مدة أسبوع ثم يصار إلى التصفية والتحلية بنصف كيلو غرام من سكر النبات . يؤخذ ملعقة كبيرة كل يومين قبل الأكل

لمقاومة عسر الهضم أو التخمة يتوسل من الداخل:

- * نقيع السفرجل والمغلى المعد شراباً (الجرعة ١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .
- * مغلى بذور الكراويا (٥ - ١٥ غ من البذور فى ٢٠٠ غ من الماء أو ملعقة صغيرة فى كوب ماء ، ٣ أكواب فى اليوم) أو مسحوق البذور الجافة (٥ , ١ - ١ غ فى برشانة ، ٣ برشانات فى اليوم) .
- * مغلى الزعتر (٥ - ١٠ غ تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء ، أى ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى ، ٣ مرات فى اليوم) .
- * نقاعة النعنع (٣ - ١٠ ٪ ، أى عملياً ملعقتان صغيرتان من النعنع فى قدح من الماء ، قدحين فى اليوم) .
- * تناول عصير البندورة الغنية بالفيتامينات والحوامض النافعة المنشطة لخميرة الهضمين .
- * تناول عصير العنب المحتوى على حوامض طليقة ترترية تفاحية تثير الغدد المعدية لتفرز « الهضمين » .
- * تناول العسل ، خاصة الأسود ، لاحتوائه على الخمائر والإنزيمات (Enzymes) عناصر الهضمين .
- * نبات الجرجير فى جملة عناصر السلطة .
- * تناول الأجاص المفروز عصارة الهضم المعدية « الببسين » .
- * تناول برتقالة واحدة بعد وجبة الطعام . فإن حامض البرتقالة يثير الغدد المعدية لتنشيط خميرة الهضمين « الببسين » التى تقوم بعملية جودة الهضم . كذلك يعتبر البرتقال مقبلاً ممتازاً قبل الطعام .

التخمة أو عسر الهضم :

* وصفة لاستعمال الليمون فى علاج عسر الهضم :

** تجمع كمية من عصير الليمون فى قدح ، ثم يؤتى بقدح من ماء فيشى ، أو قدح ماء محلول فيه نصف ملعقة من بيكربونات الصودا ، فيحدث بنتيجة ذلك تفاعل تنجم عنه « سترات الصودا » حديثة التركيب .

وإذا تعسر الهضم يشرب عصير الحامض مع بعض الماء وكربونات الصودا . ففي عصيره فيامين « ث » و « أ » و « ب » و « ب ٢ » ، لكن عصير الحامض ممنوع على المصابين بداء المفاصل واليرقان والروماتيزم على الشاكين من كليتهم . .

لسوء الهضم والغازات والمغص :

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاث فصوص من الثوم قبل النوم يومياً ، أو فى وقت المغص مع دهن البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون .
وأخيراً ، فالليمون مهضم ومشه ، لأن حامضيته تحرض الإفرازات اللعابية والغدد المعوية ، فهو يحتوى على خميرة « الدياستاز » المهضمة .

حموضة المعدة :

تنتج عن نقص فى حامض الكلورودريك أو زيادة اللبن فى المعدة . ويمكن إزالتها بأكل ثلاث من ثمر البلوط أو بعض العدس النىء أو بعض الكربونات . . أما معالجتها :

بمستحلب مؤلف من البابونج والنعنع : ملعقة صغيرة لكل فنجان

ماء .

أو : مستحلب ثلاث ملاعق صغيرة من حب الينسون مع نصف ملعقة صغيرة من الخزام ومثله من النعنع فى لتر ماء . يمكن شرب فناجين ثلاثة فى اليوم .

لفتح الشهية إلى الطعام يُعتمد :

- * شراب أو عصير التوت الشامى الأسود (١٠٠ - ١٥٠ غ).
- * تناول الملفوف النىء قبل الطعام ، لأن الأملاح الزرنيخية فيه وأثرها تحرض الغدد اللعابية والمعدية . يمزج الملفوف جيداً حتى يصار إلى تخليص عصياته المتشابكة فى كل ورقة .
- * جذور وأوراق الفجل (١٥٠ غ فى اليوم) .
- * شراب الحلبة « البيوتريكون » (١٠٠ غ) .
- * طيخ الفصة (حفنة من الفصة تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء) .
- * ويستعمل مستحلب قشر الجوز الأخضر لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس . أما طريقة صنعه فكما يلى : يوضع ٢٥ غراماً من القشور الخضراء فى لتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة . ثم يضاف إليه قليل من السكر ويشرب منه قبل كل طعام بمقدار فنجان قهوة .
- * يخلط مقدار ملعقة طاولة من العسل مع ملعقة صغيرة من الزعتر والإكليل والتابل بعد رحيها جميعاً ، ثم تناول قليلاً من هذا الخليط كل صباح .
- * أكل الفاكهة ، إنها تساعد الغدد على الإفراز وتنشط الشهية للطعام وتترك معظم الفواكه أثراً قلوياً داخل الجسم يساعد على معادلة الحموضة الناشئة عن هضم أغذية أخرى كالبيض واللحوم ومنتجات الحبوب .

إلتهابات:

يعالج الالتهابات على أنواعها، من الداخل :

* تناول الموز المحتوى على ثراء الفيتامين «ب B» (١٠٠ - ١٥٠ غ في اليوم).

* مغلى البابونج (ملعقة من الأزهار فى كوب ماء مغلى ، مرتين فى اليوم يعالج الالتهاب المعوى :

* **الخل :** صالح للمعدة الملتهبة والبلغمية ويفتح الشهوة للطعام .

لأزمة القيء والاستفراغ وآلام المعدة والهضم :

* مستحلب خمس ملاعق صغيرة من النعنع ورقاً وزهراً للتر ماء ، يشرب فنجانان فى اليوم .

للقيء:

تشرب رشفات صغيرة من الماء البارد أو تمصّ قطعة ثلج على مهل فهذا مزيل غالباً للاستفراغ . وللقضاء على الغثيان ، اشرب فنجاناً من مغلى أوراق الحبق .

للتقيؤ (الطرش):

يغلى القرنفل جيداً ويُحلّى بعسل ويشرب فنجان قبل كل أكل ، فإنه يوقف القيء ويمنع الغثيان .

باب أمراض الأمعاء

ضعف الأمعاء:

* يعالج بمستحلب الزعر البرى الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

يشرب اثنان فى اليوم .

* أو : قهوة من ثمر البلوط : يقشر ويقطع ويجفف يومين أو أكثر فى الشمس ثم يحمّص حتى اشقرار لونه فقط فيطحن كالبن ويصنع منه قهوة بنسبة ملعقة صغيرة لقدر فنجان شاي من الماء . يشرب فنجانان فى اليوم برشقات متعددة . إنه مقوّل للأمعاء وللأعصاب أيضاً .

لا لتهاب الأمعاء ولو مزمناً :

على ملعقة صغيرة من حب الشّمار المدقوق لفنجان ماء يبقى بعد النار مغطى عشر دقائق : . يمكن شرب فنجان أو اثنين فى اليوم (لغير الحائض أو الحامل .)

وهذا العلاج مفيد جداً للربو وبحة الصوت والسعال والتهاب الكليتين أو المسالك البولية .

لا لتهاب الأمعاء والقولون :

مستحلب ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثلها من المردكوش للتر ماء ، يؤخذ فنجان ساخن جداً فى الصباح وآخر فى المساء . ولكن إذا كان فى القولون مغص والتهاب فاليك بمستحلب ساخن قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثلها من الزيزفون الفرنجى وكذلك من المردكوش وأيضاً من الخبازة البرية للتر ماء . يؤخذ فنجان فى اليوم .

* بذر الكتان : إذا أكل منه كل يوم نصف درهم سكن ألم الأمعاء .

* الحلبة : إذا طبخت بالعسل أخرجت ما فى الأمعاء من الأخلاط

الردئية .

لتقرُّح الأمعاء :

* يجب الامتناع عن التدخين والقهوة والشاي . والمعالجة بمستحلب البابونج بارداً وعلى دفعات : ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يترك مغطى بعد النار خمس دقائق .

أو : مغلى من حب الكتان : ملعقة كبيرة لربع لتر من الماء يغلى ثلاث دقائق ويترك مغطى بعد النار عشرأ . يشرب فنجان أو اثنان فى اليوم بجرعات متعددة .

لغازات الأمعاء :

* بمجرد شعورك بشيء من الاضطراب الذى يرافق وجود الغازات عادة استلق على بطنك لمدة عشر دقائق ، ثم على ظهرك مدة أطول قليلاً ، فقد ينفعك ذلك فى اتقاء أعراض الهواء والغازات المزعجة .

* لطرْد الغازات يشرب مستحلب الينسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يؤخذ وحده فى اليوم ولا سيَّما للمصران الغليظ .

* أو : مستحلب من زهر الخزام : ثلاث ملاعق صغيرة لفنجانين من الماء يؤخذان فى اليوم بدفعات .

* أو : مستحلب من حب الكروياء : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . يشرب فى اليوم اثنان ساخنان .

الزُّحار

يفيد فى الزُّحار :

* تناول عصير الليمون (١٠٠ غ فى اليوم) .

* وأما قشر الرمان فمن فوائده : أنه إذا غلى وشرب منه المريض بالدوسنطاريا برىء .

ومن علاج الزحير كذلك : يعمل حساء من خلطه بلبن بقره وسمن ويشربه حاراً ويتدثر صاحبه حتى يلين بطنه وينزل العرق ثم يصير حتى يبرد ويمضى إلى حال سبيله يستعمل ذلك بكرة وعشياً فإنه يقطعه سريعاً إن شاء الله تعالى .

وتعالج العرب الزحير كما يلي :

يدق الملح ويوضع في خرقة وتحت الخرقة ما يحميها من الاحتراق وتسخن جيداً قدر الاحتمال وتكمد بها حلقة الدبر ويجلس عليها حتى لم يبق من حرارتها شيء ، وإذا احتيج للإعادة أعيد .

كما يفيد سف ثلاثة دراهم من بذر القطونا مقلياً ثم يشرب وراءه ثلاث جرع من الماء البارد ومن ماء الورد .

الزحير (التعنة) :

يفيدها قلى بعض أسنان الثوم ثم إضافة بيضة ثم رش مسحوق من السماق ثم أكلها .

الإسهال :

يفيده شرب فنجان قهوة دون سكر يعصر فيه ليمونة حامضة .

أو : مهما تكن أسباب الإسهال المنتن فعلاجه أكل أربع من أسنان الثوم في اليوم إلى أن يعود البراز لحالته الطبيعية .

* وصفة للعلاج بالتفاح من إسهالات الأطفال :

يقشر التفاح ثم يبشر حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة، ثم تطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتعطى للطفل المصاب بالإسهال ، دون أن يعطى أى طعام آخر .

* وصفة لاستعمال حساء الجزر ضد إسهالات الأطفال :

يضاف الحساء المذكور إلى حليب الأطفال الرضع ، أو يضاف مسحوق الجزر المعد للحساء إلى حليب الأطفال ، ويعطى لهم فى حالة الإسهالات الخفيفة .

القبض (الإمساك)

القبض : هو تأخر التخلص من البراز المقيم بالأمعاء لمدة يومين أو أكثر وهذه الحالة كثيرة الانتشار أثناء الأسفار .

الإمساك : هو تسميم بطيء للجسم وتعذيب أو جلد للجمال جمال العينين ، ولون البشرة ، وبروز البثور .

لمعالجة الإمساك يجب معرفة سببه . قد يكون السبب زحاراً مزمناً أو كسلأ فى الكبد أو التلکؤء عن ترحيض الأمعاء أو غير ذلك .

وكثير من حالات الإمساك تكون نتيجة عدم إتمام عادة التبرز التى تكون عادة فى الصباح ، ولذا يجب العناية بالمداومة على هذه العادة الهامة مع أخذ ملين خفيف كزيت البرافين على أن يقع الإقلال تدريجياً من أخذه وبذلك تعود إليك عادة التبرز اليومى .

وحتى تحصل الفائدة للجميع نسوق بعض النصائح حتى لا يحصل الإمساك أو « القبض » :

- ١) شرب كمية هائلة من الماء (أو السوائل بصفة عامة) على أن لا تقل عن لتر ونصف طوال كامل اليوم .
- ٢) أكل الخضروات والغلل لأنها تحتوى على نسبة هامة من الخيوط الغذائية التى ترفع من وزن البراز وتساعد على إخراجه .
- ٣) لا تتخلى عن أى وجبة لأن كل خلل فى التوازن الغذائى يتسبب فى اضطراب العبور عبر الأمعاء ويساعد على تصلب البراز .
- ٤) القيام ببعض الحركات الرياضية (كالمشى أو صعود السلم الخ . . .) .
- ٥) المواظبة على الذهاب إلى بيت الراحة فى وقت معين من كل يوم .
- ٦) عدم الإحجام عن الذهاب إلى بيت الراحة كلما دعت الحاجة لأن هذه العملية تعتبر من أهم أسباب الإمساك .
- ٧) عدم استعمال أى ملين أو مسهل بدون استشارة الطبيب لأن كل ملين له تأثيراته الخاصة وبالتالي فإنه قد لا يناسب نوع الإمساك الذى يشكو منه المصاب .

لتطهير وإزالة القبض المعوى بوصفات طبيعية يفيد:

* تناول التمر المحتوى على الفيتامينات « ب^١ B¹ » و « ب^٢ B² » و « ب^٣ B³ »
« PP »

* مغلى الزعتر معلقة صغيرة فى قدح ماء ساخن ، ٣ مرات فى اليوم) .

* تناول الأجاص باعتدال (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .

* تناول التفاح المحتوى على ألياف السليولوز (١٥٠ - ٢٠٠ غ فى اليوم).
* تناول زيت الخروع (الجرعة على الريق ١٠ - ٣٠ غ). ونظراً لمذاق زيت الخروع اللامستحب يحسن مزجه بقهوة «سادة» أو عصير الليمون أو أى شراب حامض أو عطر النعنع . . . الأمر يعود إلى ذوق متناوله).
أو : ابتلاع مقدار ملعقة صغيرة من حب الكتان غير المسحوق مع بعض الماء صباحاً ومساءً.

* أو : ثلاث ملاعق كبيرة من النخالة تؤكل مباشرة بطريقة ما .
* أكل الفاكهة وأعشاب لأنها تساعد على التبرز نظراً لغناها بالسليولوز . والابتعاد عن اللحم والبيض والشحم والشوكولا والقهوة والشاي وعن المربيات والمخللات .

* وعليك بالرياضة والسير فى الهواء الطلق .

* وعليك بشرب الماء على الريق .

للإمساك : يؤخذ له كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل صباحاً ومساءً فإنه يلين المعدة ويطهرها تطهيراً .

*** وصفة من قشر البرتقال ضد القبض :**

توضع كمية من قشر البرتقال فى إناء لتغلى مدة نصف ساعة ، ثم يطرح الماء الذى أصبح مُراً - ويوضع ماء آخر بدلاً عنه ليغلى عشرين دقيقة ، مع إضافة عشرين غراماً من السكر إليه ، ثم يجفف القشر فى طبق ويؤخذ منه ثلاث ملاعق بعد طعام العشاء ، أو صباحاً على الريق ، فيفيد فى حالات القبض فائدة آنية .

أو : بوضع زيت فى نريش الحقنة مع نصف لتر فى الحقنة من الماء الطبيعى ويحقن المصاب فى المستقيم .

ينصح كل واحد منا بتناول كوب من الماء البارد عند الاستيقاظ من النوم مباشرة كل صباح فهى تنبه القناة الهضمية ولها تأثير ملين مفيد .

وصفات لطرد الديدان من الأمعاء

* لطرد الدودة الوحيدة يؤخذ رأس ثوم كبير فيقشر وتبشر فصوصه ثم تغلى مدة عشرين دقيقة ، ثم يؤخذ المنقوع صباحاً على الريق ، ويمتنع عن تناول الطعام حتى الظهيرة . . . وتكرر هذه الوصفة حتى يتم طرد الدودة .

* ملعقة صغيرة من زيت البندق صباحاً على الريق لمدة ١٥ يوماً هى أفضل وسيلة لطرد الدودة الوحيدة .

* إذا تناولت كل مساء مزيجاً من زيت الجوز مع البطاطا ، تخلصت بعد مدة من الدودة الوحيدة .

* بذر القرع الرومى (٣٠-٤٥ غ للصغار ، ٥٠-١٠٠ غ للكبار) ، ويتناول العقار بشكل مستحلب فى حليب أو معجون يتكون من البذر المرضى الممزوج بالسكر والعسل والرب يفيد للتخلص من الدودة الوحيدة .

* لطرد الطفيليات على أنواعها من الأمعاء يشرب قدحان فى اليوم - ولمدة يومين - من ماء ملء قدح غليت فيه ملعقتان متوسطتان من النعنع مع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء .

أو : غلى نصف ملعقة صغيرة من زهر البابونج المجفف للتر ماء ، يؤخذ فنجان واحد صباحاً على الريق .

أو : عصير الملفوف : للبالغين ست ملاعق كبيرة تشرب فى اليوم وللأطفال ثلاث ملاعق كبيرة .

أو : شرب عصير الحامض مع زيت الخروع . . مع الانتباه إلى أن عصير الحامض وما فى قشره من بخار ممنوعان على المصابين بداء المفاصل واليرقان والروماتيزم والساكين من حصاة الكلتيين أو غيرها .

أو : مائة وخمسون غراماً من بذر القرع - اليقطين - المدقوق لنصف لتر من الماء ، يغلى حتى يبقى ربع لتر فيؤخذ مساء دون عشاء . وفى الصباح يجب أخذ شربة من زيت الخروع أو من ملح إنكليزى . ولا يمكن تناول الطعام إلا عندما يبدأ مفعول الشربة . هذا العلاج مزيل للطفيليات البيض .

أو : تغلى قبضة من ورق الجوز البالغ فى لتر ماء . فيشرب على الريق نصف كباية والباقي لحقنة شرجية . هذا مسقط للطفيليات الحمر . ولا يعاد هذا العلاج إلا بعد بضعة أيام .

لطرذ الديدان إجمالاً يوصف:

* عصير الجزر (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) . يمكن الاستعاضة عن العصير بالجزر المبشور المغلى على نار قوية لمدة ١٢ دقيقة .

* مغلى ٢٥ سناً من الثوم فى كوب ماء أو حليب ، أو يخلط الثوم المبشور بسكر ناعم ضعفى الثوم المبشور .

أو : لقتل الطفيليات بصورة عامة : نقع كمية من الزعتر الطويل والقصير فى زجاجة بيضاء مع كمية من زيت الزيتون ووضع الزجاجة فى الشمس مدة أسبوعين . ثم يصفى الزيت ويحفظ ليعطى منه أربع نقط على قطعة سكر ثلاث مرات فى اليوم ولمدة ستة أسابيع .

ولقتل الدودة الوحيدة (والطفيليات الدقيقة) : أكلُ جزرتين غير مقشورتين صباحاً على الريق ، ومفيد جداً أكل البقلة (الفرفحين) .

فائدة:

من المستحسن بل الواجب أحياناً تطبيق العلاج على أهل البيت كلهم عندما يكون فيه أحد المصابين بالطفيليات .

البواسير

يفيده : حقن شرجية بماء قدره لتر يغلي فيه نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق ، ويحقن بهذا الماء فائراً .

وهذا العلاج مفيد أيضاً في طرد الطفيليات الشعرية .

أو : ماء قدره لتر غليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر . يغسل باب البدن بهذا ساخناً مرتين في اليوم .

أو : حمام مقعدي بحليب غلي فيه بقدونس فرنجي : قبضة للتر حليب .

(فعلاج السيالة) يضمّد علي الموضع بثوم وملح مدقوقين معجونين بقليل من العسل ويستعمل أكل الثوم والعسل علي الريق فإنه يقطعها وهو أهون من الجامدة

(وعلاج الجامدة) وقد يقطع وهذا خطر وأمره إلي الحكماء الكبار الماهرين . (وإذا عُجن الثوم والفجل والزنجبيل والعسل) ويستعمل أكلاً وضماً قطع البواسير السيالة والجامدة والله تعالي أعلم ، والغذاء للنوعين جميعاً خبز خمير الحنطة ومرق الفراريج ويجتنب كل حامض وبارد ، رطب ، فإن ذلك صحيح مجرب أهـ .

• **دهن نوى المشمش:** يزيل أورام الدبر وغلظ المقعدة، وينفع البواسير الباطنة تحميلية في قطنة، والظاهرة لطوخاً.

• **الزعفران:** إذا دقَّ وضُرب في صفار البيض - واستاك منه صباحاً ومساءً نفع البواسير النزّافة.

• **الفضل والزنجبيل والثوم وملح الطعام:** تعجن بعسل نحل منزوع الرغوة، وتعمل حبات أو تحمل كل يوم واحدة صباحاً ومساءً تنفع البواسير.

• **التعناع:** ينفع البواسير ضماداً بورقه.

يفيد في إزالة القروح، و(النواسير) أى العروق الغبيرة التي في باطنها فساد. وهي علة تكون في المآقي وحول المقعدة (مفردها: ناسور):

✳ مغلى ورق الجوز (حفنة في كوب ماء).

✳ مسحوق الثوم المطلق به موضعاً أى موضع القرح والناسور.

✳ عصير الليمون يضمّد القروح والنواسير.



باب أمراض الكلى والمثانة

لوجع الكلى والمثانة:

- * العناب : إذا أكل العنب ينفع من وجع الكلى والمثانة .
- * أغصان الفجل بلا ورق : إذا شرب عصيرها ممزوجاً بالعسل نفع من أوجاع الكلى وفتت الحصى المتولدة فيها . .

لحصى الكليتين:

- يفيدها : شرب أربع ملاعق كبيرة يومياً من زيت الكتان بجرعات صغيرة . وهذا الزيت يشترى من الصيدلية . أو يصنع كما يلي : تغمر كمية من حب الكتان بكمية من زيت الزيتون داخل زجاجة محكمة السد تعرض للشمس مدة شهر وتخض كل يوم عدة مرات ثم يصفى الزيت ويحفظ لسنة واحدة .
- نوى التمر : إذا طبخ وشرب فتت الحصى .

لإنزال الحصى مهما يكن نوعها :

- يشرب مدة نصف شهر من ماء غليت فيه حبات من نوى البلح ، تدق عشر حبات وتغلى فى نصف لتر من الماء إلى أن يصبح ربع لتر ، فيشرب ساخناً ومقسوماً إلى دفعتين فى اليوم .

لنزلات والتهابات المثانة يفيدها:

- * مغلى شعيرات الذرة أو الشباشيل (٢٥ غ تغلى فى لتر من الماء) .
- * مغلى نخالة الشعير (ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى) .

لحصى المثانة:

* زيت الزيتون المتناول بمعدل ٦٠ - ٩٠ غ فى اليوم على الريق يحل الحصى من المثانة .

قروح المثانة:

يفيد قروحها وأوجاعها شرب الزعتر .

تقطير البول :

* يصاب به المشايخ فى غالب الأوقات والمبرودون . وينفع منه حسب الطب العربى الاستمرار فى شرب الكمون أو أكل الثوم أو العسل على الريق .

• الحلبه : إذا جففت وقُليت وسُفَّ منها أزالته برودة المثانة وتقطير البول ولا يزيد من استعمالها أكثر من عشرة دراهم كل يوم .

البول فى الفراش:

يعطى الولد كل ليلة ملعقة صغيرة من العسل . فالعسل عدا كونه مهدئاً للأعصاب يمتص الماء من الجسم .

أو : غلى ورق البلوط المجموع فى الصيف : ملعقة صغيرة بقدر فنجان من الماء ثم يصار إلى التصفية بالتحلية بالعسل أو سكر النبات .
يشرب قبل النوم نصف فنجان لا غير . يستعمل هذا العلاج مدة عشرة أيام .

سلس البول:

تقول العرب : سببه ارتخاء المثانة أو شدة البرودة . فيجب على من

يزحمه بوله أن يتغذى بالهريسة والأرز المطبوخ والبيض المدفون في الرماد ولبن البقر والنعاج وأكل الكوارع من معز وضأن . وإذا داوم مدة على أكل البيض المسخن (النمرشت) على الريق نفعه جداً من سلس البول .

البول المدمم:

يفيد سلق ربع كيلو غرام من الأرز بالماء ثم إضافة ربع لتر من اللبن و يؤكل المزيج عوضاً عن العشاء فإن لم ينقطع الدم حالاً - سواء كان مسبباً عن حصاة في البول أو عن مرض في البروستات - يمكن التكرار في الليلة الثانية .

وتقول العرب : ينفع من البول المدمم ، عدا الأرز باللبن ، الزعتر مدقوقاً ومنخولاً ومسفوفاً على الريق .

إنحباس البول:

يُعالج بأكل ثمر من توت الأرض (الفريز) أو بمستحلب أوراقه النظيفة غير الملوثة أو بأعناق الكرز : قبضة من ورق الفريز أو من أعناق الكرز للتبر ماء .

أو : مغلى من لحية الذرة : قبضة كبيرة لنصف لتر من الماء .

أو : مغلى البقدونس : قبضة كبيرة للتبر ماء .

وتقول العرب : يفيد انحباس البول خرق الحديد المنخول ووضع به شىء من الماء وشربه . (أو القرفة اللف حين تدق وتؤكل . فإنها عجيبة في إدرار البول المنقطع المقطر أو سلسه) .

أو شرائح البصل - أو مفرومة - تسخن برفق لا يتغير معه لونها وتثبت على
المثانة . تغير مرة نهاراً وثانية ليلاً .

أو : جعل شىء من الملح فى الدبر . وعدم أكل الحامض أو الملح .
أو : حليب النساء المخلوط بالعسل . وهو مزيل أيضاً للحصى .



باب أمراض الجلد

للمحافظة على جسمك كما هو:

اشربى فنجانين فى اليوم من مستحلب قوامه : ثلاث ملاعق صغيرة من ورق النعنع وزهره وملعقة صغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء .

لتغذية الإهاب:

- * يطفى بمدقوق الخيار أو بمستحلب أو مغلى من ورق الجوز .
- * جلدك إذا طليته بعصير ليمونة حامضة فى لتر ماء اكتسب منهما رونقاً
- * وهنالك عصير الجزر تمسحين به جسمك .
- أو : مستحلب الزعر البرى الطويل : قبضة ونصف القبضة للتتر ماء .
- وفيفدك الشرب صباحاً على الريق من ماء طبيعى وأكل تفاحة بعد ذلك وتفاحة قبل النوم وتجنب الإمساك .

للجلد الضعيف الحساس:

- * مرضوض الخس أيضاً أو مستحلبه .
- * الجلد المتعب كذلك ، فإن وضع طبقة خفيفة من الحليب لمدة ١٥ دقيقة وغسله بعد ذلك بماء دافىء سوف يساعدا على شدا الجلد إذا كان مترهلاً .

للتأليل:

- تؤخذ شريحة بصل وتشبع فى الخل المركز . ثم توضع بلصقة على التألول وتترك يوم أو يومين ثم تنزع فإن لم يقتلع التألول تكرر حتى يزول .
- علاج التألول :** خذ ماء الصياغ الذى يطفون فيه الذهب والفضة ويدهن

به الثألول ييبس ، صحيح مجرب ، (للثألول) تحضر مخ الأرنب وتشده على الثألول مقدار ثلاثة أيام يبرأ بإذن الله تعالى ، صحيح مجرب .

وكل من بلى بالثأليل فى أصابعه وهو الصنط فعليه ببذر البصل فيأخذه ويسحقه مع الملح ويربه فى الخل ويدهن بها الثأليل فإنها تذهب .

للإكزيما:

يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الزعتر البرى ويصنع كريم من ذلك ويدهن به بعد مسح الإكزيما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل .

أو : للإكزيما وطفرة البثور فى الجسم تقول وصفة شعبية بوضع الخل فى فنجان ليغمس فيه رأس حجر الشبه البيضاء وتمرغ به البثور أو الإكزيما ويكرر عند الحاجة .

ولفلس السمك والإكزيما أيضاً تمزج كميتان متساويتان من زيت الخروع وزيت الذرة ويفرك المكان المصاب مرتين يومياً مع شرب ملعقتين صغيرتين من زيت الذرة ، صباحاً على الريق والثانية مساء قبل العشاء .

مرض التصدّف:

المآكل الدهنية تضر صاحبه أو الذى لديه استعداد لهذا المرض . ويفيده أكل الأرضى شوكى والجزر والخس والشمندر . والطب الطبيعى يعالجه بطرق شتى منها الشرب والتليخ بمستحلب القصعين أو الزعتر : ملعقة صغيرة من هذا او ذاك لفنجان ماء . أو : بتنظيف أصدافه بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو . وتليخها مع شرب مستحلب من ورق الجوز قوامه نصف ملعقة صغيرة لفنجان

ماء . لكن للتليخ تغلى ملعقة صغيرة من هذا الورق لفنجان ماء .
وينصح بما يلى :

تليخ موضعى بماء غلى فيه ورق الأرضى شوكى : ملعقة متوسطة لفنجان ماء .

أو : الشرب مراراً فى اليوم من مستحلب القراص : قبضة من ورقه للتر ماء .

وخصوصاً الحمام الكامل بزهر الزيزفون الفرنجى : ثلاث قبضات للتر الماء .

حروق - كدمات:

يضمّد الحروق والكدمات :

* لصوق دقيق القمح الموضوعة فوق المكان المصاب .

* لصوق أوراق اللوز الخضراء .

* لصوق ورق البقدونس المشوى أو مسحوق الأوراق الغضة .

للقوباء (الحزاز):

مظهر هذا الداء بقع مستديرة بيض اللون أو وردية . يدهن بعصير الجوز .

(للحزاز) تأخذ الصمغ وينقع فى الخل ويطلّى به الحزاز يبرأ بإذن الله (للحزاز الذى فى الصبيان) يسحق الصمغ العربى بالخل ويعمل عليه بإذن الله تعالى .

(للحزاز) تأخذ الزعتر الأخضر فترضه رَضاً ثم يحك به موضع الحزاز والحكة ، واصبر لأكله فإنه نافع إن شاء الله .

كيفية التخلص من الحزاز:

* عند النهوض فى الصباح وقبل الأكل والشرب يمرر قليل من اللعاب الموجود فى الفم بواسطة طرف الأصبع فوق البقع لمدة أسبوع كامل بدون انقطاع.

البهق :

* استعمل الأعشاب المنقية للدم أولاً ، ثم أطلّ يومياً مكان العلة بماء البصل الممزوج بالعسل أو بمسحوق الحناء الممزوج بالزيت وعجين الثوم.

(البهق) : هو نوع من البرص يمكن أن يتعدى ظاهر اليدين إلى الجسم . قد تسببه علة فى الكبد . منه الأسود والأبيض . يفيد صاحبه الامتناع عن السمك واللبن . ويجب أن يتغذى بلحم الصيد مشوياً ومقلياً وأن يقوم بأعمال متعبة ورياضية ويعرض ظاهر يديه للشمس .

للبهق : تحضر الودع وتجعله فى وسط جامعة ويعصر عليه ليم بلد وإذا لم تجد الليم البلدى فالليمون يكفى فتعصر على الودع ما يغمره فإنه يذوب فإذا ذاب يدهن به موضع البهق فإنه نافع إن شاء الله تعالى

دواء البهق والبرص : تأخذ مرارة الذئب وتدهن بها البهق والبرص فإنه يذهبهما بإذن الله تعالى .

(فائدة) للجرب المفرط القاتل الذى يصيب الدواب وكلاب الحراسة يؤخذ الملح ويضرب فى وزنه قطران بعد سحقه جيداً ويطلّى به المصاب من الدواب وال آدميين وغيرهما يبرأ سريعاً وهذا الدواء يقتل القمل والقراد ويبرىء الجروح الرطبة كلها دروراً .

للجرب: تؤخذ خمسة رؤوس ثوم ، وتفرم ثم تعجن فى شحم ويدهن به

مكان الجرب من المساء للصباح الذى يؤخذ فيه حمام ساخن مع الاستمرار تبعاً لمدة أسبوع ، فإنه ينقى الجسم تماماً . . .

وجه - عُنق

وصفات لإضفاء الطراوة والنضارة والإشراق على الوجه والعنق يُتوسل طلياً أو دلكاً مكرراً بصورة منتظمة :

• للبشرة العادية:

✳ زيت الزيتون المحتوى على ثراء الفيتامين « Dd » .

✳ عصارة الجزر .

✳ عصارة الخيار .

✳ عصارة العنب .

✳ دوائر لب الليمون الموضوعة على الوجه والعنق مساء كل يوم مدة ربع ساعة . ثم تنزع الدوائر ويدلك ببقايا اللب الوجه والعنق . أثناء وضع الدوائر يمدد الشخص . المثابرة على العملية تعطى مفعولاً باهراً .

✳ عصارة الليمون تعطى الليونة للوجه والعنق .

✳ مغلى المردقوش البستاني (ملعقة من أوراق وأزهار المردقوش فى كوب ماء مغلى يفتّر ويصفى المغلى ويستعمل) .

• للبشرة الدهنية:

✳ زيت الزيتون .

✳ عصارة الجزر .

✳ عصارة الخوخ .

✳ عصارة الليمون .

✳ دوائر لب الليمون الموضوعة على الوجه والعنق مساء كل يوم لمدة ربع ساعة ثم تنزع الدوائر ويدلك ببقايا اللب الوجه والعنق . يمدد الشخص أثناء وضع الدوائر مفعول المثابرة على العملية ممتاز .

✳ منقوع إكليل الجبل - حصا البان - (ملعقة من النبات تنقع ٣ ساعات في قدح ماء . يصفى المنقوع ويستعمل) .

• للبشرة الجافة:

✳ زيت الزيتون .

✳ عصارة الجزر .

✳ عصارة الخوخ .

✳ عصارة الخيار .

✳ عصارة البندورة .

✳ عصارة الخس .

✳ منقوع شقائق النعمان - الخشخاش الأعمى - (ملعقة من النبات تنقع في قدح ماء ٣ ساعات ماء . يصفى المنقوع ويستعمل) .

✳ مغلى البابونج (ملعقة من أزهار البابونج في كوب ماء مغلى . يفتتر ويصفى المغلى قبل استعماله) .

✳ مغلى ورق الجوز (ملعقة من الورق في كوب ماء مغلى . يصفى ويفتر المغلى قبل استعماله) .

• للبشرة الحساسة:

- ✳ عصارة الجزر .
- ✳ عصارة الخيار .
- ✳ عصارة البندورة (الطماطم) .
- ✳ عصارة الأجاص .
- ✳ منقوع إكليل الجبل (ملعقة من النبات تنقع في قدح ماء ٣ ساعات ، يصفى المنقوع ويستعمل) .
- ✳ مغلى أوراق الخبازة (ملعقة من الأوراق في كوب ماء مغلى . يصفى ويفتر المغلى ثم يستعمل) .

• لمعالجة تفضن أو تجعد الوجه يُعتمد:

- ✳ زيت الزيتون .
- ✳ عصارة الجزر .
- ✳ عصارة العنب .
- ✳ عصارة البندورة .
- ✳ شرائح البطيخ الأصفر - الشمّام - الموضوعة على الوجه مساء كل يوم مدة ربع ساعة . ثم تنزع الشرائح ويدلك الوجه ببقاياها العالقة ، ينبغي أن توضع الشرائح والشخص ممدّد . المشابرة على هذه العملية تعطى مفعولها الباهر .
- ✳ دوائر لب البرتقال المستعرضة على الوجه بينما الشخص ممدد ربع ساعة . تنزع الدوائر ويدلك الوجه ببقايا البرتقال العالقة به . المشابرة تكسب الوجه لوناً زاهياً .

باستعمال ماء الخبازى (الخبيزة) أو مغلى أوراق الجوز أو الحور . وهذه النباتات جميعاً من طبيعتها تقليص الجلد وتقبيضه وبالتالي محو الغضون . وشد الجلد المسترخى وتقويته وتمتينه . . طبّقى ضمادات من مغلى أحد تلك النباتات مساء كل يوم فتضمنى لأجفانك مظهر الفتوة والشباب الدائمين .

• وصفة لاستعمال الليمون فى إكساب الوجه نضارة وإشراقاً .

توضع شرائح الليمون على الوجه والعنق مساء كل يوم لمدة ربع ساعة ، أو يدلك به الوجه أو الشعر ، لإعادة الفتوة والنضارة إلى الجلد المتغضن ولتقوية بصيلات الشعر للحيلولة دون انتشار الصلع فى الرأس .

حبّ الشباب:

※ لمقاومة ظهور حب الشباب والحد من انتشاره :

• **عصير النعناع :** تعصر مجموعة من أوراق النعناع ، ويستخدم العصير الناتج على قطنة فى دهان الوجه . . ويكرر ذلك يومياً .

• عجينة النشا :

توضع كمية بسيطة من عجينة النشا على البثور كل مساء .

• عسل النحل :

توضع على الحبوب طبقة رقيقة من عسل النحل الدافىء وتشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

• **لبخة البصل :** تقشر ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيداً على نار هادئة وعندما يبرد البصل لفاف شاش طبي ، ويوضع على أماكن البثور ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل .

ينظف الوجه بماء الخزامى التى سبق غليها، وزيت الخزامى موجود فى الأسواق. استعملى خمس قطرات مع قليل من الماء المعدنى وهى وصفة ناجحة لإزالة البقع وحب الشباب.

• مقاومة الهالات السوداء تحت العينين :

لعلاجها تستخدم شرائح الخيار بوضع شريحة خيار فوق كل عين بعد إغماضها لفترة مناسبة من الوقت ويكرر ذلك يومياً حتى تختفى الهالات السوداء.

تغلى ملعقة طاولة من السينوج مع فنجانان من الماء العادى وبعد النضج النهائى للسينوج يصفى الماء وتذلك به الآثار الزرقاء كل ليلة قبل النوم.

إزالة الكلف:

يجفف قشر الرمان ثم يسحق ناعماً ويخلط مع عسل النحل ثم يستعمل كقناع للوجه كل يوم لمدة أسبوع على أن يظل على الوجه مدة ربع ساعة ثم تشطف آثاره بالماء الدافىء.

للكلف: تحضر زيت اللوز الحلو والمر وتدهن بهما الوجه فيجلى الكلف والنمش من الوجه.

للكلف: تحضر زريعة الخروع يدق ويطللى به الوجه فيبرأ بإذن الله تعالى (النمش) تحضر زريعة الكتان واللوز ثم تدقه وتخلطه ويطللى به الوجه يبرأ بإذن الله.

شرائح الخيار المبلة بالحليب فهى مفيدة فى إزالة الكلف والنمش.

داء الخنازير:

الخنزير: هى قروح خبيثة تنبت فى البدن وتسرى فيه وتأكله، قد تصاب

الرقبة به أو الرجل . ويفيده التفاح وعصيره . أو أكل الكراث البرى ورقاً وبصيلات .

أو : مرهم من ورق الجوز الغض (دون ساقه) ومن الزهر المهروسين الممزوجين بكمية من الشحم ويسخن على نار خفيفة .

أو يشرب مستحلب ورق الجوز حفنة للتر من الماء يشرب على دفعات .

* لصوق مغلى الزعتر (٢٠ - ٣٠ غ من الزعتر تغلى فى ٢٥٠ غ من الماء) .

للسرطان الجلد:

يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكبريت أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً ، وبعد أن يغسل مساء يدهن بزيت الزيتون ، ويستمر على ذلك لمدة أسبوع .

للسرطان:

توجد فى الثوم مادة الألبين ، وهى مضادة للسرطان ، ولذا أنصح كل مريضى السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار ، ولسوف يجد نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله .

(فائدة للحب المجهول):

تأخذ الودع البحرى وتسحقه جيداً وتغمره بماء الليمون البلدى حتى تنحل وتغسل الحب والقروح حتى تدمى وتدهنها منه فإنها تبرأ سريعاً ، وهذا الدواء ينفع للحكة والجرب أيضاً .

لتضميد الجروح على أنواعها يفيد:

* نقيع القرنفل يطهر الجروح ويسكن آلامها.

للجروح المتعفنة:

يفرم بصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم ، فإنه يدمله ويقفله . . .

لداواة الحساسية والشرى، من الداخل :

* يتناول التمر الغنى بالفيتامين «ب² B²» (١٥٠ - ٢٠٠ غ يومياً).

لإزالة آثار القروح والجروح:

تقول العرب بأن قشر الرمان المسحوق والمخلوط بعسل إذا لطخت به حتى آثار الجدرى أياماً متوالية، أذهبها . وللآثار التي في البدن ، وكان العرب يستعملون دهن الخروع لإزالتها .

* عجينة اللوز : المكونات ٣٤ حبات لوز + بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يقشر اللوز وينقع في الماء ويطحن ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض بيضة .

الإستعمال : توضع طبقة من العجينة الناتجة على مكان البقع ثم تشطف بعد حوالي ١٥ دقيقة بالماء الفاتر ثم الماء البارد .

* عجينة التفاح : تقشر تفاحة ، تهرس جيداً لصنع عجينة ، وتوضع على مكان البقع ، يكرر ذلك يومياً .

* عصير الليمون : أياً كان سبب البقع الموجودة على الجلد ، فإن أفضل

وسيلة تساعد على زوالها، هي استخدام عصير الليمون ، وذلك بوضع طبقة من عصير الليمون على البقع ، وترك حتى تجف ، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر . . ويجب تكرار ذلك يومياً كل مساء .

دوال - قاريس

لمعالجة الدوال - القاريس - :

من الداخل :

ومفيد شرب مستحلب من زهرة الخزام : ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء

أو : مستحلب من زهر الخبازة البرية : ملعقة صغيرة ونصف لفنجان ماء .

أو : ماء قدره فنجان غلى فيه ملعقة صغيرة من ورق الجوز وقشر أغصانه .

وتعالج أيضاً بتدليكها من أسفل إلى أعلى مرتين فى اليوم بالخل ولا سيما خل التفاح .

للدوال :

لجميع الدوالى وقرحتها يستعمل العسل كدهان ثلاث مرات يومياً مع المساج برفق ، ويشرب ملعقة كذلك بعد كل أكل ، ويستمر على ذلك بصبر حتى تزول الدوالى تماماً .



الشعر

لتساقط الشعر:

يؤخذ عصير البصل وتذلك به فروة الرأس قبل النوم مع الغسل صباحاً بماء دافىء وتكرر حتى يتوقف سقوط الشعر .

وصفات تقوى الشعر وتقاوم تقصفه:

- * تناول الملفوف الحاوى الأملاح الكلسية والمغنيزية والبوتاسية .
- * تناول اللوز الحلو المحتوى على الفوسفور والكبريت اللذان يلعبان دوراً هاماً فى تمثيل الكلس .
- * ذلك الشعر بعصير الليمون بصورة منتظمة يقوى بصيالات الشعر ويحول دون انتشار الصَّلَع .
- * جذر القصب الفارسى : إذا احترقت بقشرها وسحقت بمثلها حناء وخضب به الرأس نقى البشرة وحسن الشعر وقواه .
- * ورق الجوز يمكن استعماله كمقوٍ للشعر فيكسبه تألقاً ولمعاناً ويمنحه نعومة كالحرير . فإن مغلى خمسين غراماً منه يفيد فى تلك الحالة .
- * من بلى بداء الثعلب فى ذقنه أو فى شعره فعليه ببذر البصل يسحقه مع الكمون الأسود ويربهما فى الزيت الطيب ويدهن به موضع داء الثعلب فإنه يبرأ .
- وللثعلبة : دهنها ست مرات فى اليوم بخل التفاح واستعمال رءوس الأصابع . . للتدليك .
- * الحناء : إذا عجنت بزيت وقطران ووضعت على الرأس أنبتت الشعر

وحسته .

علاج الأقرع : تأخذ الحلبة نيئة ، تدقها جيداً وتعجنها بالقطران ويطللى به المصاب سبع مرات ، فإنه ينبت الشعر الجديد ، صحيح مجرب أهـ .

مقاومة الصلع فى مستوى الرأس :

الصلع باعتباره ظاهرة طبيعية تصعب مقاومته ، لكن رغم ذلك يمكنك سحق الثوم (الذكر) خاصة فى المهراس وقلبه فى زيت الزيتون ثم حفظه فى قارورة صغيرة ويدهن بهذا الخليط مرتين فى الأسبوع على الأقل قبل الغسل بساعتين .

وإذا تساقط شعر الأهداب أو الحاجبين فذلك نوع من أكزيما يصيبها . فى هذه الحالة علمى جارتك كيف تختار أكبر بصلة عندها فتغليها فى فنجانين من زيت الزيتون إلى أن تحترق . ثم تصفى الزيت وتدهن مرتين يومياً .

أو : تحرق بعضاً من نوى البلح - أو التمر - وتدقه لينعم جيداً فتخله وتكحل به الجفن المصاب . ويمكن مزج هذا المسحوق بزيت الخروع والاكتهال مع وقاية العينين . وإذا كان للحاجبين فتدلكهما دلماً .

لنمو الشعر عامة وفى الحاجبين والأهداب :

ادهنى ثلاث مرات فى الأسبوع بزيت الخروع وافركى حيث يمكن .

الفتاوى : لنبت شعر الحاجبين أن تأخذ نوى التمر ومثله من الجوز فتحرقهما وتصحنهما وتعجنهما بدهن ورد ثم أطل به الحاجبين وأى مكان تريد إنبات الشعر به .

لتطويل الشعر : اسحق الكراث واعصر ماؤه واخلطه بمراة كبش ، ويدهن به الشعر فإنه يطول ويكحل الشعر الأبيض ويصلحه أهـ .

إطالة الشعر

لإطالة الشعر عليك اتباع الطريقة التالية :

ترحى بعض حبّات من الصنوبر ثم تقلى فى كأس زيت . يحفظ ذلك فى قارورة لمدة ليلة كاملة ثم تدهن به فروة الرأس جيداً لمدة نصف ساعة قبل الاستحمام . يغسل الشعر جيداً وتكرر هذه العملية مرة كل أسبوع .

طريقة ترطيب الشعر :

يقلّى مقدار ٥٠ من البوفريوة المسحوقة مع فنجان ونصف من زيت الزيتون جيداً إلى أن يحمر لون البوفريوة ويحفظ فى قارورة ويستعمل عند الحاجة ليدهن به الشعر مرتين فى الأسبوع قبل الغسل بأربع ساعات .

ترطيب الشعر :

للحصول على شعر ناعم تتبع الطريقة التالية :

تغلى موزة مع ضلف هندي أملس وعصير نصف ليمونة إلى حين الحصول على نوع من الكريمة . تحفظ فى قارورة وتدهن بها فروة الرأس مرتين فى الأسبوع .

لمنع نبات الشعر :

لمنع نبات شعر الإبط :

تأخذ زرنينخ أحمر ويلطخ على الموضع فإنه لا ينبت فيه الشعر أبداً .
(لمنع نبات الشعر) : خذ مرارة عنز وقليل نشادر ويخلط مع المرارة ويطلّى

به موضع الشعر المتوف ، فإنه لا ينبت بإذن الله تعالى أه .

شعر فى غير محله:

بمرارة دجاج أو غيره من الطير بعد أن تنتفى ذلك الشعر وامسحى بها
طرداً وعكساً ولا تياسى .

للقشرة:

تدق ثلاث رءوس ثوم حتى تكون كالعجين ، ثم تعجن فى خل تفاح وتعبأ
فى قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع فى الشمس ثم تدهن به بعد ذلك الرأس
مع التدليك لمدة أسبوع ، فإنه سوف يقضى على القشرة وينعم الشعر معاً مع
ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أى بعد الأسبوع .

لإزالة القشرة من الشعر: يقلى كأس من الشيح فى كأس من زيت
الزيتون لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويدلك به الرأس من القرار كل ليلة وتكرّر هذه
العملية مدة أسبوع .

قشرة الرأس:

إذا أصيب الرأس بالقشرة يدق بأربعة رءوس من الثوم ويوضعها في زجاجة بيضاء بها كمية من السبرتو ويتركها في الشمس عشرة أيام تخض أثناءها ثم تصفى لتفرك بها فروة الرأس مرتين يومياً.

أو : يذرى بعض الملح الناعم جداً على الشعر وتذلك به الفروة برءوس الأصابع ثم ينظف بمشط دقيق الأسنان.

أو : يسكب بعض من خل التفاح في كوب ماء ليصبح مثلاً ربعه ، ثم يضاف إلى الخل ضعفه ماء ، ويخض ويغمس المشط بالمزيج ويسرّح به الشعر مرتين أو ثلاثاً في اليوم . ولا سيما إذا أضيف لهذا المزيج بعض الملح الناعم .

للقشرة وللبثور الرأس :

تدق الشبة البيضاء وتذوب في الماء ثم تفرك به فروة الرأس .



باب أمراض الجهاز العصبي

تهديء آلام الأعصاب وتشدد الجهاز العصبي العقاقير التالية:

- * تناول الفريز بمعدل ٢٠٠ غ في اليوم طوال فصل وجوده .
- * أكل التمر الحاوى على نسبة عالية من الفيتامين « آA » والفيتامين « ب^١ B^١ وب^٢ B^٢ ، والفيتامين « پ پ PP » (٢٠٠ غ في اليوم) .
- * عصير الجزر يومياً ١٥٠ غ .
- * نقيع المتة بكمية معتدلة (قدحان في اليوم) .
- * زيت الفستق الأخضر العطر الرائحة ، فهو غنى بمادة الفوسفور .
- * مغلى أزهار الليمون - الحامض - المجففة . هذه الأزهار تغلى كما يغلى الشاي .

- * نقيع البن المحمص والمتناول باعتدال ، أى بقدر فنجان أو اثنين في اليوم .
- * نقيع أوراق إكليل الجبل - حصا البان - (١٠ - ٢٠ غ من الأوراق في قدح ماء ٣ فناجين في اليوم) .

للأعصاب:

يقطع فص ثوم ويبلع بلبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً ، فإنه يقوى الأعصاب ويهديها تماماً . .

لتهدئة الأعصاب:

من طرق التهدئة غبار الطلع : ملعقة صغيرة تؤخذ صباحاً على الريق مع العسل .

أو: مستحلب الزعر البرى الطويل عوضاً عن القهوة والشاي : ملعقة

صغيرة لفنجان ماء .

أو : الشرب يومياً بعد الطعام صباحاً وظهراً ومساءً من زهر النارنج أو زهر الزعرور البرى أو ثمرة الناضجة استحلاباً : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

أو : الإكثار من أكل الخس خصوصاً قبل النوم .

أو : ملعقة عسل صغيرة مساءً قبل اللجوء للفراش .

أو : حمام الخزام : خمسون غراماً من زهره وورقه توضع فى كيس وتستحلب فى ثلاثة لترات من الماء الذى سيضاف إلى ماء الحمام ويكرر عدة أيام .

وينصح الدكتور (راف) الأشخاص العصبيين بأن يشربوا عصير نصف ليمونة مع ملعقة مائدة من العسل مذابة فى كوب ماء ساخن كل يوم .

وهذا المشروب له أثره العجيب ، ويسبب النوم الهادى .

شحم الدجاج : إذا أخذ وطلّى به الرأس نفع المالىخوليا السوداء نفعاً عجبياً إذا توالى تعاطيه ثلاث مرات .

ضعف الأعصاب :

يعالج بمستحلب من إكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يؤخذ مقسوماً إلى دفعتين .

أو : أكل رأسين من الكرفس كل يوم ولعدة أشهر نيئين أو مع السلطة أو التفاح المبشور .

أو : حمام زعتر برى قصير : نصف كيلو يغلى ربع ساعة فى خمسة لترات من الماء ثم يصفى ويضاف لماء الحمام .

أو : قهوة من ثمر البلوط المجفف بالشمس بعد قشره وتقطيعه : يحمص

برفق إلى أن يشقر لونه فقط ويطحن كالبن وتصنع منه القهوة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

لتشنجات الأعصاب:

استحلاب عشرين غراماً من ورق النارج أو من زهره للتر ماء وتركه مغطى بعد النار عشر دقائق . يشرب فنجان واحد . وهو نافع للأرق .

لتشنج العنق:

تستعمل لبخ محلية من مغلى البصل المسحوق وإكليل الجبل والزعتر القصير : ملعقة صغيرة من كل منها لكاسة ماء .

• **دهن السداب:** إذا سقى منه نصف أوقية في الحمام أذهب الرعشة .

• **دهن الحبة السوداء:** نافع من الرعشة (دهاناً) .

• **دهن الياسمين:** نافع من اللوكة والفالج ومحلل للرياح المستكنة في الأعصاب (دهاناً) .

• **دهن الجوز:** إذا أخذ نشوقاً وسُعط به ، أو مرغ به البدن نفع اللوكة والفالج .

لتهدئة نوبات الصرع يوصف:

* نقيع أو مغلى الزيزفون (ملعقة من النبات في قدح ماء ساخن ، قدحين في اليوم)

للإرهاق والتعب والضعف والوهن:

* أكل الملفوف نيئاً أو مطبوخاً . فالملفوف غنى بالفيتامين « ث C » .

* تناول التمر ، وهو عامل نمو - خاصة لدى الأطفال - لاحتوائه على

الفيتامين «A» .

* أكل مطبوخ الفُصّة .

علاج الملسوع : إذا شرب من ورق الزيتون البرى برىء بإذن الله تعالى هـ .

علاج الملسوع : إذا شرب الملسوع مثقالين من حب الإترنج أبرأه من وقته هـ ومن أكل الثوم والعسل كل يوم على الريق لم يضره السم ذلك اليوم والله تعالى أعلم .

وصفة لكافة التسمم من الداخل :

* تناول العنب أو عصير العنب (٢٠٠ غ فى اليوم) .

* تناول عصير الليمون فهو قاتل السموم (١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .

كيف تستسلم للنوم وتقضى على الأرق؟

النوم شرط من الشروط الأساسية للصحة الجيدة . فهو أيضاً يحافظ على شىء من الشباب لدى الكهل ، ومع ذلك كثير من الناس لا ينعمون بهذه الرحمة لسبب الأرق ، ولعل علاج الأرق فى أيدينا .

قواعد للنوم السليم:

وإذا لم تكن الأسباب تتعلق بالحالة الجسمية فهناك بعض الطرق التى يمكن اتباعها فى علاج الأرق :

* بخرى غرفة نومك بالزيوت العطرية قبل الذهاب للنوم . جربى زهر البرتقال الذى يبعث على الاسترخاء اللذيذ .

* لا بد من العشاء ، على أن يكون خفيفاً فالجوع كفيل بأن يحرمك من النوم . كما أن وجبة مسائية غنية بالكربوهيدرات تساعد أيضاً على النوم

بسهولة .

* والنوم على سرير مريح ووسادة مناسبة . وتهوية الغرفة جيداً يساعدانك على النوم الهادىء العميق . .

* احرص على أن تكون قدماك دافئتين فى الشتاء . لأن الأقدام الباردة تمنع النوم .

* حاول أن تنام على الجانب الأيمن أو على الظهر بدون مخدة فذلك هام للعمود الفقرى .

* حاول أيضاً أن لا تفكر كثيراً فى هموم الدنيا وتفاءل أكثر .

* استمعى لما تفضلين من الأغنيات أو الإنصات للراديو .

* النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً .

* إحتفظى بموعد ثابت للذهاب إلى النوم والاستيقاظ منه يومياً ، بما فى ذلك العطلة الأسبوعية وأيام الأجازات .

* تجنب المشروبات التى تحتوى على الكافين فى وقت متأخر بعد الظهر .

* تجنب التمرينات الرياضية المرهقة فى المساء . قم بها خلال النهار .

* لا تركز على الإستغراق فى النوم ، ودع النوم يأتى طبيعياً دون إجبار .

* اختيار إضاءة جيدة وهادئة وإطفاء الأضواء القوية .

* تجنب سبات النوم بعد الظهر وفى المساء .

* التوقف عن التفكير بالمشاكل وإيجاد الحلول ساعة النوم .

* التوقف عن القلق .

* احرصى على أن تنامى فى مكان هادىء . الضوضاء تطرد النوم .

وبعد ،، تتمنى لك نوماً هينئاً وأحلاماً سعيدة .

إن حصل الأرق فى منتصف الليل ماذا يمكنك أن تفعل ؟

* أفضل دواء لنوم هنىء هو كوب من الحليب الدافىء فالحليب يحتوى على حمض أمينى هو التريبتوفان الذى يساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين المسببة للنوم .

* واللجوء إلى تناول شراب النعناع الممزوج بماء الزهر .

* اشربى شاي الأعشاب ، اختارى إما زهر الليمون أو « الترنجية » أو البابونج . وقد أظهرت دراسات علمية أن البابونج يعطى تأثيراً مسيباً للنوم على عشرة أشخاص من كل اثنى عشر شخص ، وتتمتع بتأثير مماثل أعشاب أخرى منها الجنجل والحبق والنعناع البرى والريحان .

* شرب مغلى ٣ ورقات من الذنل فهو منوم .

* أو يغلى ٦ زهرات من زهر اللارنج فى نصف كوب ماء مادة ٣ دقائق ويحلى بالعسل ويشرب .

* إذا تعذر عليك النوم فى أى ليلة وانتابك الأرق بسبب ما، جربى استنشاق كيس به عطر الخزامى .

* أما فى حالة اضطرابات النوم المزمنة فلا بد من استشارة الأطباء .

داء المفاصل (روماتيزم)

يفيد فى معالجة داء المفاصل والرثية ، من الداخل :

* منقوع الغار ممزوجاً بقشر البرتقال (ينقع ٤ غ من الغار و ٨ غ من قشر البرتقال فى ٢٠٠ غ من الماء الساخن) أو المغلى (٥ غ من الغار و ١٥ غ من قشر البرتقال تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء ، لجرعة اليوم) .

* تناول الخوخ : ١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم مفيد جداً فى الرثية .

* عصير الفريز الثرى بالحامض الساليسيلى أو الصفصافى . (الجرعة ١٠٠ - ١٥٠ غ فى اليوم) .

* مغلى التفاح (تقطع ٣ تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير ، وتغلى فى لتر من الماء مدة ربع ساعة ، ثم يؤخذ المغلى بين فترات الطعام أو معه) .

* تناول الموز المحتوى على غنى الفيتامين « ب B » (٢٠٠ غ فى اليوم) . .

* تناول العنب أو عصارة العنب (قدر ١٥٠ - ٢٠٠ غ فى اليوم) .

* الغذاء النباتى أفضل لالتهاب المفاصل .

علاج وجع الظهر : إذا دهن بشحم القنفذ الظهر والأوراك برىء .

أقوى علاج للروماتيزم :

يدق رأس الثوم بعد تقشيريه ثم يعجن فى عسل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه سوياً جيداً ، ثم يوضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح ، مرة . . مرتان . . ينتهى تماماً الروماتيزم .

للبرد : تأخذ الكراوية والكمون والسانوج وحب الرشاد والزعتر وحب حلاوة وسكر ويسف منه كل يوم على الريق يبرأ بإذن الله تعالى أه .

علاج البرد القديم : تأخذ العسل وتغليه على النار حتى تزول رغوته وارم فيه الكراوية بلا تهريس ويفطر عليه ثلاثة أيام يبرأ بإذن الله تعالى .

عرق النساء

وذكر بعض حذاق الأطباء أن العصاب ويسمى سواك الرعيان وهو الشيطرج من أفضل ما يعالج به عرق النساء فيؤخذ الغصن فيدق ويخلط مع مثله شحم ويلصق على الورك بل على الرجل كلها ويدخل صاحبه الحمام

ويقعد ولا يدلك بل يترك فيه حتى يحس أن فى العضو لدعاً قوياً ، ثم أزله عنه وادهنه بدهن ولقه فى ثوب صفيق يعنى الرجل فإن العليل إذا دخل الحمام محمولاً يخرج على رجليه معافى وإن بقى من الأوجاع شىء يسير يعاود بعد ثلاثة أسابيع فإنه نافع ، جيد صحيح مجرب أهـ .

● أيضاً : الخردل مع الشحم يفعل به كذلك فإنه نافع أهـ .

● علاج عرق النسا وتصفيته : تأخذ على بركة الله تعالى مثقالاً ونصفاً حرماً غير مدقوق ويسفه اثنتى عشرة ليلة يبرأ بإذن الله تعالى ، صحيح مجرب أهـ .

● وعرق النسا : عرق من الورك إلى الكعب أهـ .

تعب الظهر :

افركى ظهرك بماء غلى فيه القصعين أو الزعتر أو امزجيهما معاً : ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك لفنجان ماء . أو : ملعقة صغيرة من كل لفنجانين . .

وللتعب المستمر أيضاً أكل ثلاث من أسنان الثوم النيئة فى اليوم أو بعض العسل . أو مستحلب النعنع : ملعقة متوسطة لفنجان ماء . يمكن شرب فناجين أو ثلاثة يومياً . فالنعنع منشط ومدر لحليب الموضع ، لكنه مثير للقابلية الجنسية .

برودة القدمين :

توضع فى الحذاء أغصان زعتر غص . وهذا مانع للزكام ومخفف لألم الأسنان .

تثليج أصابع القدمين :

ضعى على هذا التثليج فى أصابع القدمين (أو اليدين) شرائح بصل تشويته تحت الرماد أو على نار خفيفة دون أن يتغير لونه .

أو : توضع القدمان (أو اليدين) عشر دقائق كل يوم فى ماء قدره مثلاً لتر غلى فيه خمسة وعشرون غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة .

أو : كمّدى هذا الثلج - أى الاحتقان - بماء قدره مثلاً لتر غليت فيه أربع ملاعق كبيرة من قشرة البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر . ولتكن مدة الغلى ربع ساعة .

أو : اشوى تفاحة غير مقشورة واهرسىها وأضيفى إليها قليلاً من زيت الكتان ولفى أصابعك بها طول الليل .

ولثلج الأصابع وضعها فى ماء غلى فيه القراص . ويكرر .

لتورم الأصابع فى الشتاء :

توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح فتتزع وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك .

باب أمراض الجهاز التناسلى

لإدراج الطمث أو الحيض يوصف :

* منقوع أو رب حب العرعر (١٥ - ٢٠ غ من الحب تنقع فى ١٠٠٠ غ من الماء ، أى نصف ملعقة صغيرة من الحب فى قدح ماء ، قدحين فى اليوم) .

* تناول القليل من حب الهال كتابل فى الطعام .



* نقيع أو شراب الينسون الساخن (ملعقة صغيرة من النبات تنقع في قدح ماء ساخن يتناول خلال النهار)

* منقوع أوراق إكليل الجبل - حصا البان - (١٠ - ٢٠ غ من الأوراق تنقع في ٢٠٠ غ من الماء ، عملياً ملعقة صغيرة من الأوراق في قدح ماء ساخن ، مرتين في اليوم) . عدم الإفراط في تناول هذا العقار .

لعالجة النزيف النسوي:

يمزج في كوب حليب ملعقة كبيرة من ورق التين المجفف المطحون . يمكن أن تشرب المرأة منه لأيام قليلة كوبيين يومياً .

لتنظيم الحيض:

مستحلب من إكليل الجبل ورقاً وزهراً: ملعقة صغيرة من أبان الزهر لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم مقسوماً إلى دفعتين .

آلام الحيض:

تعالج بمستحلب البابونج : خمس زهرات مجففة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم قبل الغداء .

أو : ملعقة صغيرة من حب الينسون لفنجان ماء تغلى فيه نصف دقيقة ، يؤخذ فنجانان في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للربو والسعال ولتيسير الدورة الدموية وللدوار والمغص شرط أن لا يكون الفم والأمعاء في تهيج .

أو : مستحلب إكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد في اليوم يشرب مقسوماً على دفعتين .

أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . يشرب حتى ثلاثة في اليوم ، ويمكن مزجها بالحليب .

أو : **مستحلب البقدونس** : ملعقة كبيرة من الورق والجذور الغضة المفرومة لفنجان ماء . يشرب حتى فنجانين فى اليوم .

إذا تخلف الحيض:

الشرب من مستحلب الزعتر البرى الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

لتوقيف السيالان الأبيض من المهبل من الخارج:

* مغلى أوراق الجوز (٥٠ غ من الأوراق تغلى فى لتر من الماء ، يبرد المغلى ربع ساعة ويؤخذ حقناً فى المهبل) أو غسالة المهبل بنقيع المزيج التالى : ١٠ غ من ورق الجوز تنقع فى ٢٠٠ غ من الماء ، يضاف إلى النقيع ٦ غ من حامض البوريك .

والدش المهبلى بالعسل والماء الدافىء مريح للمرأة ، وبدل الكشط المهبلى وغسيل الرحم المؤلم والضار .
عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى .

لتنبيه وإذكاء وتقوية الباه أو الجنس يعتمد :

* مزيج الحلبة والعسل .

* تناول التمر الحاوى ثراء الفوسفور (١٥٠ - ٢٠٠ غ فى اليوم) .

للتهدوء الضامرة:

عند ضمور النهدين يفيدهما الماء الحار الجالب الدم إليهما فيزداد حجمهما . ذلك بواسطة إسفنجة . ثم عليك بالماء البارد على سطحيهما ليتكورا ويبرزا .

ومارسى الرياضة المناسبة لهما ولا سيما السباحة المنشطة للدورة الدموية

، عدا فوائدها الأخرى .

أو : تأخذ في اليوم فنجاناً واحداً من مستحلب الينسون : ملعقة صغيرة من حبيباته المدقوقة لفنجان ماء ، يمكن تحليته .

أو : فنجاناً أو اثنين لا أكثر من مستحلب الشمار : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك عشر دقائق بعد النار مغطى ثم يصفى .

إذا أخذ الحليب يشح:

انصحى لها بغلى قبضة صغيرة من ورق الحبق (وزهره) فى لتر ماء وبشرب فنجانين فى اليوم . وهذا العلاج مقوياً أيضاً .

وإذا شح الحليب فعلاً عليها أن تشرب يومياً نصف كوب من ماء تسلق فيه كمية من العدس ، مع فرك الثديين من أعلى إلى أسفل مرتين فى اليوم بزيت الخروع .

* تناول الفستق الحلبي يمد المرضعة بالحليب (١٥٠ غ فى اليوم) .

استمرار الحليب على الرغم من الفطام:

إذا شكت بعد الفطام من استمرار الثديين فى إدرار الحليب تثبت على الثدي بعض الشوفان الغض المدقوق أو لصقة بقدونس .

احتقان الثديين:

إذا غصاً بالحليب فاحتقنا يعالجان بكماذات مشبعة من ماء غلى فيه حب الينسون : عشر ملاعق صغيرة من الحب المدقوق للتر ماء .

أو : يوضع عليهما مرضوض غض من ورق البقدونس . وهو يفيد أيضاً لألمهما ولسع الحشرات .

أو : يدق غصن من النعنع ويوضع عليهما .

باب أمراض الهيكل العظمي

يساعد على تثبيت وتقوية العظام:

* تناول العسل المحتوي على الفيتامينات ، وفي مقدمتها الفيتامين «ث C» .

* تناول الملفوف المحتوي على الأملاح الكلسية والمغنيزية والبوتاسية .

* عصير البرتقال الحاوي غنى الفيتامين «ث C» .

* تناول لب اللوز الحلو فهو حاوٍ للكبريت والفوسفور اللذين يلعبان دوراً هاماً في تمثيل الكلس .

* تناول الفجل نظراً لاحتوائه الفيتامين «ث C» .

* أكل المشمش فهو من أقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والأنسجة ، ويعطى للأطفال الآخذين في النمو .

فائدة جليلة:

لجبر العظم المكسور: تأخذ عدساً وتضربهما جيداً في بياض البيض وتعصب بهما محل الكسر عصباً جيداً فإنه يلم العظم المكسور ويلحمه ويبرئه سريعاً ، وهذه الفائدة من تدير (جالوس) الحكيم وتنفع لفك الأعضاء ونشرها .



باب أمراض مختلفة

الحمى

أى أعراض حادة أو مزمنة وحرارة تتجاوز ٣٩ درجة مئوية تتطلب رعاية طبية سريعة، أما الحمى التى تقل عن ذلك فيمكن معالجتها بعدة طرائق ، إذا قرر تم تخفيف الحمى ، فأسهل الطرق وضع منشفة باردة على الجبين ، تبلل وتعصر بشكل منتظم فتمتص الحرارة من الجلد ، أما الحمى القوية فيمكن معالجتها بترطيب الجسم بإسفنجة أو منشفة مبللة لفترات قصيرة ، وبدش أو حمام بالمياه الباردة ، وهناك أيضاً أعشاب لمعالجة الحمى .

والإصابة بالحمى توجب شرب كمية كبيرة من السوائل ليستعيد الجسم المياه التى يفقدها بالتعرق فلا يصاب بالجفاف ، أضف عصير الليمون إلى السوائل وتناول الفيتامين (C) .

لطرده الحمى :

يغلى أربعون غراماً من ورق الزيتون فى لتر ماء . ويشرب فى اليوم أربعة فناجين .

لإسقاط الحرارة:

مستحلب من ورق الكينا المجفف المقطع قطعاً صغيرة : نصف قبضة للتر ماء . يؤخذ فنجانان فى اليوم . أما الذى يشعر بانزعاج فعليه أن لا يستعمل هذا العلاج .

أو: مستحلب النعنع : ملعقة متوسطة لفنجان ماء . وهو أيضاً مخفف للتعب وضد الأرق .

للسخونة : تأخذ - على بركة الله تعالى - رأس ثوم وتدقه ناعماً مثل الزبدة وتخلطه مع أوقية ونصف زيتاً حلو ، أو يشربه على الريق ويواظب عليه ثلاثة أيام فإنه نافع ، مجرب صحيح أه .

أبواب اللحمى : تأخذ - على بركة الله تعالى - وزن درهم ونصف حلتيت وتحله فى ماء بارد وتشربه على الريق فإنه يبرأ بإذن الله تعالى أه .

التيفوئيد:

مستحلب من قشر البرتقال غير الملوث . يشرب فى اليوم لتر حتى الشفاء . مع تجنب الإنفعالات النفسانية والبرد ومع الانتباه للأكل .

للرعدة أو الرعدة:

مستحلب خفيف من الزيزفون الفرنجى والبابونج : ملعقة صغيرة من كل فى لتر ماء .

استسقاء

يعالج الحبن أو الاستسقاء ويفرز:

- * نقيع حب العرعر (١٥ - ٢٠ غ من الحب في ١٠٠٠ غ من الماء . الجرعة قدحان من النقيع في اليوم) أو رب حب العرعر .
- * حساء الملفوف الساخن أو تناول الملفوف المحتوى على غنى البوتاس الذى يفرز الماء من أنسجة الجسم (١٠٠ غ في اليوم) .
- * نقيع ثمار الكرفس الساخن (ملعقة صغيرة من الثمر في كوب ماء ساخن يرقد النقيع ٨ ساعات ، ثم يؤخذ على جرعات خلال النهار) .
- * نقيع بذر الكتان (ملعقة صغيرة في قدح ماء ساخن ، مرتين في اليوم) .

الاستسقاء:

يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكلة والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء ثم يصفى . .

الاستسقاء:

يشرب مغلى الكندر (اللبان الذكر) المحلى بعسل صباحاً ومساءً، ويمكن كمية بسيطة أعلى وأسفل السرة بقدر أثملة ، فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء تماماً مع الحمية من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان والعسل وخبز القمح وذلك لمدة ثلاثة أيام فقط .

للجسم الذى لا يعرق

لا فراز العرق يتناول :

- * شراب ثمر العرعر المغلى (١٥ - ٢٠ غ من الثمر تغلى في ١٠٠٠ غ من

الماء).

- * تناول القليل من الزنجبيل المخزننى كتابل فى الطعام.
- * مغلى ورق الغار وقشر البرتقال (٤ غ من ورق الغار و٨ غ من قشر البرتقال ، تغلى فى ٢٠٠ غ من الماء ، جرعة اليوم).
- * نقيع الزيزفون (ملعقة من الأوراق فى قدح ماء ساخن ، قدحين فى اليوم).
- * نقيع اليانسون الساخن (ملعقتان ، ثلاث ملاعق تنقع فى قدح ماء ساخن ، قدحين فى اليوم).

مقاومة رائحة العرق من تحت الإبطين :

- * لإزالة رائحة العرق يستخدم خل التفاح فى دهان جلد الإبطين لمقاومة رائحة العرق ويمكن تخفيفه لمنع حدوث حرقان الجلد .
- كذلك يدلك جلد الإبطين بنصف ليمونة لمقاومة الرائحة .
- * الحرمل : إذا سحق ودلك به صاحب الصنان زال وطيبه وجفف عروقه .

- * الحناء : فمن منافعها إذا عجنت ولطخ بها الإبطن أزال صنانهما .
- * لعفونة الإبطن : تأخذ شيئاً من الصابون وتطلى به الإبطين وتتفقده مراراً فإنه يقطع الرائحة الرديئة ، (لعفونة الابطن) : تأخذ المرتك وتعجنه بزيت ورد ويطلى به الإبطين فإنه يزيل الرائحة بإذن الله تعالى صحيح مجرب .
- * وأما قشر البندق : فمن فوائده أن من أخذ منه جزءاً يملأ الكفين ووضعه فى وعاء وغمره بالماء الصافى ليلة كاملة ثم غلاه على النار اللينة حتى صار الماء أحمر كالعناب ثم صفاه وغسل إبطيه بماء بارد ومسحهما بخارقة ثم غسلهما

ثانياً بماء البندق وجففهما فى الهواء بدون خرقة وكرر ذلك ثلاث مرات فإنه لا يظهر لإبطيه بعد ذلك صنان إلى آخر عمره وتكون رائحتهما زكية ، وإذا طلى منه الشعر الضعيف طال وحسن .

وصفات لتسمين الجسم

لزيادة وزنك عليك أولاً استشارة طبيب أخصائى للتأكد من عدم وجود أمراض لا قدر الله مع العناية بغذائك والإكثار من تناول المعجنات والحلويات .

وقد ذكر « داود الأنطاكى » فى التذكرة (أن أكل التين على الريق مع الينسون يسمن الجسم) وهذا صحيح إذا لم يكن هناك طبعاً مرض فى الجسم ، ذلك أن التين مع الينسون مركب هاضم منظم للجهاز الهضمى ، مقو للمسالك الهوائية والكلية . .

وقد ذكر كتاب « المفردات » أن أكل الزعتر يزيد فى وزن الجسم وهذا حقيقى لأنه يساعد على هضم وامتصاص المواد الدهنية ، فأكله مع اللحم والأوراق والطيور السمينه والزبد والجبن يُسمّن الجسم ، والزعتر مع الجبن الطرى من أفضل الأغذية لمن يريد تسمين البدن .

وصفات للتخفيف من الوزن :

بدأ الكثير من الذين يشكون من السمنة أو ضغط الدم المرتفع بالتحول إلى



ما يسمى بـ « الأطباق أو المأكولات الخفيفة » الفقيرة بالدهونات والكاربوهيدرات وملح الطعام، التي تتكون في معظمها من الخضار المسلوقة أو المشوية، والسلطة والفواكه ذات الصلصة الفقيرة أيضاً.

✳ أكل الخس يخفف الوزن .

إذا كنت تعاني من السكري

ريجيم أسبوعي يخلصك من الوزن الزائد

• السبت ..

- الإفطار: بيضة مسلوقة + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار + كوب شاي بالحليب من دون سكر.

- الغذاء: ربع دجاجة + ١٧٠ جرام خضر مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر.

- العشاء: ١٠٠ جرام لحم ضأن + ١٥٠ جرام خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

- وجبة قبل النوم: ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٣٠ جرام طماطم.

• الأحد ..

الإفطار: ٣٠ جرام جبن أبيض + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار +

كوب شاي بالحليب من دون سكر .

- الغداء: ١٠٠ جرام لحم ضأن + ٧٥ جرام مكرونة + ١٧٠ جرام خضر
مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

- العشاء: ربع دجاجة + ١٥٠ جرام خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠
جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر

- وجبة قبل النوم : ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٥٠ جرام خيار .

• الإثنين ..

- الإفطار: فول بالزيت والليمون + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام
خيار + كوب شاي بالحليب من دون سكر .

- الغداء : ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٦٠ جرام بطاطس + ١٧٠ جرام
خضر مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر

- العشاء: ١٠٠ جرام لحم مفروم + ١٥٠ خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز +
١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

- وجبة قبل النوم: ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٣٠ جرام
طماطم .

• الثلاثاء ..

- الإفطار: بيضة مسلوقة + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار + كوب
شاي بالحليب بدون سكر .

- الغداء: ١٠٠ جرام لحم ضأن + ٧٥ جرام أرز + ١٧٠ جرام خضر
مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة بدون سكر .

• **العشاء:** ربع دجاجة + ١٥٠ جرام سلطة خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

• **وجبة قبل النوم:** ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٥٠ جرام خيار .

• الأربعاء ..

• **الإفطار:** ٣٠ جرام جبن أبيض + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار + كوب شاي بالحليب من دون سكر .

• **الغداء:** ١٠٠ جرام سمك + ٧٥ جرام مكرونة + ١٧٠ جرام خضر مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

• **العشاء:** ١٠٠ جرام لحم ضأن + ١٥٠ جرام سلطة خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

• **وجبة قبل النوم:** ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٣٠ جرام طماطم .

• الخميس ..

• **الإفطار:** فول بالزيت والليمون + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار + كوب شاي بالحليب من دون سكر .

• **الغداء:** ١٠٠ جرام لحم مفروم + ٥٠ جرام خبز + ١٧٠ جرام خضر مسلوقة + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

• **العشاء:** ربع دجاجة + ١٥٠ جرام خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠ جرام سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

• **وجبة قبل النوم:** ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٥٠ جرام خيار .

• الجمعة ..

ـ الإفطار : شريحة جبن شيدر + ٢٥ جرام خبز أسمر + ٥٠ جرام خيار + كوب شاي بالحليب من دون سكر

ـ الغذاء : ٨٠ جرام كفتة + ٧٥ جرام أرز + ١٧٠ جرام خضر مسلوقة + ١٥٠ سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

ـ العشاء : ٨٠ جرام كفتة + ١٥٠ جرام خضر مسلوقة + ٢٥ جرام خبز + ١٥٠ سلطة خضراء + كوب شاي أو قهوة من دون سكر .

ـ وجبة قبل النوم : ٢٥ جرام خبز + ٢٠ جرام جبن أبيض + ٣٠ جرام طماطم .

لإنماء وتنشيط وتقوية الجسم يعتمد :

* زيت الزيتون المحتوى على المواد المسماة « ليبوئيد (Lipoide) أو أشباه الأدهان ذات الأثر الفعال لتغذية حجيرات الجسم والنسيج السنجابي فى الدماغ لازدياد مقدرة التفكير .

* تناول الشاي (فنجان ، فنجانان فى اليوم) أو نقيع البن المحمص (٣ فناجين فى اليوم) . كذلك تناول الشاي يدفع الحر عن الجسم .

* الإكثار من أكل الخيار ينقى الجسم من السموم ، خاصة فى مرض البول السكرى . كما وأن الخيار الحامض – المكدوس – يكسب الجسم دفئاً ويسهل الهضم (خيار واحدة عند المساء) .

* تناول الأرضى شوكى (الخرشوف) المحتوى على مقدار من الفيتامين « A » و « ب B » ، وبعض الأملاح المعدنية كالمنغنيز والفوسفور .

للقوة والحيوية والشباب :

إنها نصيحة ذهبية لا تدع يوماً يمر بك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء ،

اعتبرها عادة فى كل العمر فى أى وقت تشاء ، لا تدع تناول هذه الملعقة من العسل ، ولذا قال « ابن سينا » الشيخ الرئيس : « إذا أردت أن تحتفظ بشبابك ، فأطعم عسلًا » وكذلك لو غلى ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويحلى ويشرب كالشاي يومياً ، فإنه مقوى ومنشط .

باب : دليل الصحة الجيدة

من المهم أن يركز الإنسان على الأشياء الأساسية الجيدة والضارة ، لأن هذه النقطة التى تركز عليها الحياة الصحية ، ولذلك يجب البدء بأربعة تغييرات مهمة وهى :

- ١ - التقليل من الدهون .
- ٢ - تناول أقل كمية ممكنة من السكريات .
- ٣ - استخدام أقل كمية ممكنة من الملح فى الطعام .
- ٤ - تناول الأغذية اللينة التى تحتوى على أنسجة عضلية بكميات أكبر .

أما الدليل الهام للصحة الجيدة فهو :

- ١ - التركيز على الأغذية الطازجة .
- ٢ - التقليل من تناول الأغذية السريعة ، بل والمفضل الامتناع عنها كلياً .
- ٣ - محاولة عدم طبخ نصف الطعام على الأقل .
- ٤ - التأكد من كمية الفيتامينات والمواد الطبيعية والمياه المعدنية الموجودة فى الطعام .
- ٥ - معرفة أهمية الحبوب والخبز المصنوع من الدقيق الأسمر ، ولذلك يجب إعادة النظر فى طريقة طهى الطعام :
- أ - التوقف عن القلى بالدهن .

ب- البدء بشوى الطعام ، تحميصه ، سلقه ، أو طهيه البخار .

ج- عدم المبالغة بطهى الخضروات .

د- خبز الكعك والمعجنات يأخذ وقتاً طويلاً بالإضافة إلى أنه مضر بالصحة إذا تناوله الإنسان بكثرة ، محاولة الاستعاضة عن ذلك بالخبز الأسمر .

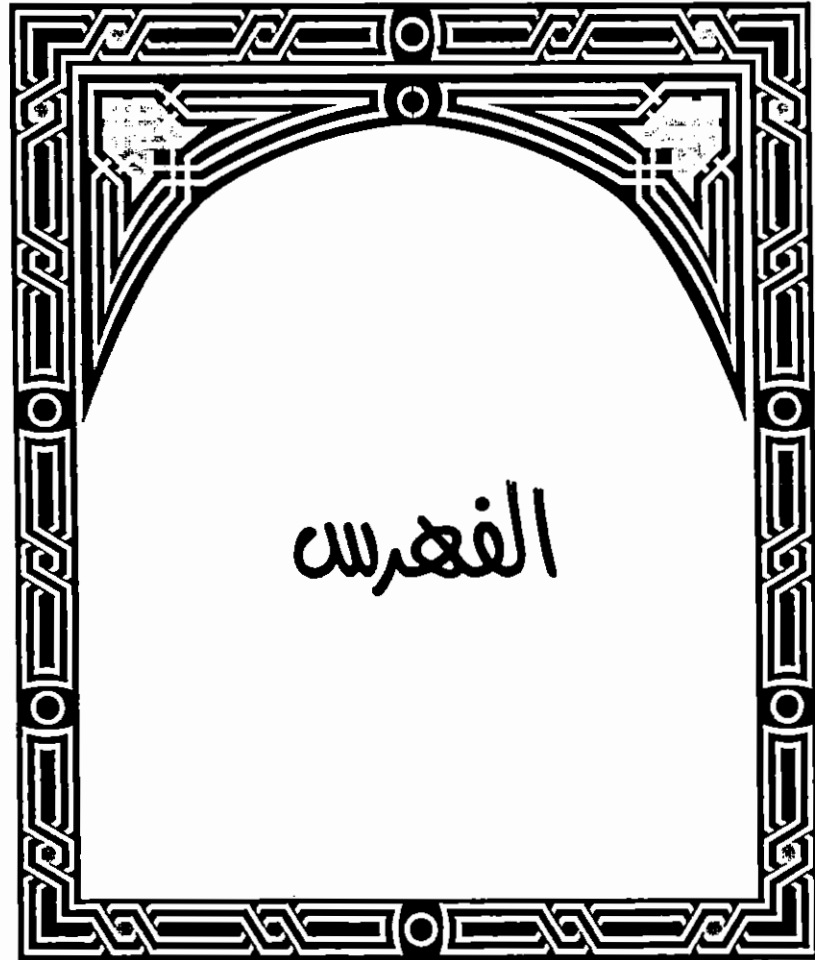
وبما تقدم نجد أن كل إنسان يستطيع المحافظة على صحته وجسمه بحالة جيدة ، إذا بدأ بالخطوات الصحيحة . وقد يكون من الصعب على أى منا أن يبدأ نظاماً غذائياً جديداً لكن جسم الإنسان يستطيع التعود بسرعة لأن يبقى بصورة جيدة وصحيحة ، وبدلاً من أن يحتوى نظامك الغذائي على السكريات والمعجنات والدهنيات ، ستجدين نفسك تتحولين إلى طلب الفواكه والخضروات بصورة لا إرادية .

ملاحظة:

قد يطلق فى الطب كلمة « منقوع » على المستحصل بالماء البارد أيضاً كقولهم « منقوع السوس » ، وقد تستعمل كلمة « المغلى » بدل كلمة « المنقوع » المستحصل بصب الماء الغالى .

إن كلمة (نقيع) أو (منقوع) أو (نبيد) فى موضوعى هذا يشمل ما تشمله التعاريف اللغوية والفقهية والمنايع الطبية والمعطونات إذا تركت عدة ساعات فأكثر .





فهرس الموضوعات

صفحة	الموضوع
٥	المقدمة
٧	باب أمراض الرأس
٧	باب أمراض الأذنين
٨	باب أمراض العيون
٩	باب أمراض الأنف والجهاز التنفسي
١٦	باب أمراض الفم
١٩	باب أمراض القلب
٢٠	باب أمراض الدم والعروق
٢٣	باب أمراض الطحال
٢٤	باب أمراض الكبد والصفراء
٢٩	باب أمراض المعتكلة
٣١	باب أمراض المعدة
٣٧	باب أمراض الأمعاء
٤٨	باب أمراض الكلى والمثانة
٥٢	باب أمراض الجلد
٦٤	باب الشعر
٦٩	باب أمراض الجهاز العصبي

٧٧	باب أمراض الجهاز التناسلي
٨١	باب أمراض الهيكل العظمي
٨٢	باب أمراض مختلفة
٨٤	الاستسقاء
٩١	باب دليل الصحة الجيدة
٩٣	الفهرس