

رابعاً.. نباتات شائعة منذ الفراعنة والعرب تحت المجهر

- البابونج: لأمراض الجهاز الهضمي والجلد والصداع.
- البصل: مضاد حيوي ويقاوم الذبحة الصدرية.
- البقدونس: لفقر الدم وعرق النساء والروماتيزم.
- التمر: للقولون والكلية والولادة بدون ألم.
- الثوم: لأمراض الدورة الدموية والكبد والسرطان.
- عباد الشمس: لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم.
- الفجل: لمكافحة تصلب الغشاء البلوري وتجميل البشرة.

- خس:

- زعتر:

- فول أخضر:

- كرات:

- كرفس:

- كرنب:

- شبت:

البابونج يعالج الصداع والأمراض الجلدية للجهاز
العظمى والام المرارة والعادة الشهرية.

جاء البابونج ضمن الوصفات العلاجات الفرعونية
كعلاج لحالات الحكة والالتهابات الجلدية والجرب والأورام
كدهان موضعي كما استعمل الفراعنة مغلي أزهار البابونج
الجافة لإصلاح الإضطرابات المعوية وتقوية المعدة شراباً،
وأيضاً كدهان خارجي لتسكين الألم وإزالة التهابات العين

وخافض للحرارة.. وأدخلوا زيت البابونج في كثير من الوصفات دهانا موضعيا لحالات التواءات المفاصل والآلام الروماتيزمية وفي صنع الروائح العطرية.. بينما قال عمالقة الطب العربي عن فوائد هذا النبات ما يلي:

قال أبو بكر الرازي.. يستخدم هذا النبات دهانا في حالات التهابات المسالك البولية وتستعمل أزهاره ضمادات لتسكين أوجاع الكلى والمعدة والالتهابات الرئوية، ويستخدم مخلوطا بالخطمي في أورام والتهابات المعدة والمرىء.

قال بن سينا.. البابونج نافع للصداع البارد وللرمد والبثور والحكة والجرب ضمادا، يسهل النفث ويذهب اليرقان ويدبر البول.

قال بن البيطار.. زهور البابونج مقوية للدم وتساعد على الهضم.

قال داود الأنطاكي.. البابونج حار يابس محلل ملطف لا شيء مثله في تفتيح السدد وإزالة الصداع والحميات شرابا وهو مقوي للكبد ويفتت الحصى ويدبر الفضلات وينقي الصدر من الربو ويقلع البثور ويذهب الأعياء والتعب والنزلات وينفع من السموم. زيتة يزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والنقرس والجرب.

التحليل العلمي والفوائد العلاجية :

تحتوي الرؤوس المزهرة على جلوكسيد يسمى "حمض الأنثيميك" مقوي ومنقي للدم ويساعد على الهضم كما يحتوي النبات على مادة "الأزولين" التي تعتبر المادة الفعالة

التي كسبه خواصه العلاجية، وعلى مواد أخرى مرة مضادة للعفونة وطاردة للغازات المعوية ومسكنة للألام التشنجية وكذلك على مادة النوبيلين المقوية للجسم والتي تزداد فعاليتها بمجرد غلي النبات هذا بالإضافة إلى إحتوائه على أحماض دهنية غير مشبعة تشبع خصائص زيت الزيتون وهذا يجعلها سريعة الاندماج والتالف مع كيميائيات أي مادة أخرى ومن أهم فوائد مادة الأزولين أنها تساعد في إدرار العرق وإبادة الجراثيم و التخلص من التقلصات وتلعب دوراً هاماً في علاج قرحة المعدة والصداع النصفي.

كما لاحظ العلماء أن استعمال مغلي البابونج يزيل الآم المعدة والعادة الشهرية وله عدة خواص علاجية كثيرة في العديد من أمراض الجهاز الهضمي والالتهابات الجلدية والقروح.. هذا بالإضافة إلى أن مغلي البابونج يضيفي على الشعر الأشقر بريقاً خاصاً ولمعاناً واضحاً لا يمكن لمستحضرات التجميل الصناعية أن **تؤمنه** ونظراً لهذه الفوائد الطبية التي عرفت منذ أقدم العصور وأكدها العلم الحديث. قامت عدة شركات عالمية لصناعة الأدوية بإستعمال المستخلصات الكيميائية لأزهار البابونج في تصنيع العقاقير المسكنة للألام وعلاج اضطرابات الهضم والغسولات المطهرة وصبغات الشعر الذهبية التي ليست لها أي تأثيرات جانبية ضارة وبذلك استطاع البابونج استعادة أمجاده العلاجية التي يمكن إيجاز بعض تطبيقاتها العملية فيما يلي:

للصداع.. عمل حمام للقدمين في مغلي أزهار البابونج الساخنة لمدة ربع ساعة قبل النوم ثم تجفيف القدمين جيداً وارتداء جورب صوف.

لتنظيف وإراحة العيون المجهدة... تستعمل كمادات البابونج الدافئة من ٥-١٠ دقائق يومياً قبل النوم.

للإفرازات المهبلية البيضاء.. يستعمل مغلي البابونج الدافئ غسولاً على شكل دوش مهبلي عقب الإستيقاظ من النوم صباحاً ومرة أخرى قبل النوم.

لتهدئة الأعصاب... مغلي كميات متساوية من أزهار البابونج مع الترنجان والجرعة المناسبة كوب قبل النوم.

لألام المفاصل والإضطرابات المعوية.. يستعمل مغلي كمية مكثفة من البابونج وشربها على جرعات صغيرة طوال اليوم.

البصل مقوي و مضاد حيوي رائع.. يفيد أمراض الكبد و الصفراء و القلب و الشرايين و السكر.

استعمل الفراعنة البصل لعلاج حالات الروماتيزم العضلي و الربو و لتبريد الأوعية الدموية و لإزالة الصداع و لعلاج أمراض اللثة و عسر البول و كانوا يطبخون البصل مع الخمر لإستعماله في استعادة اللون الطبيعي للجلد و جاء البصل ضمن عدة وصفات علاجية في بردية وهيرست على شكل لبخات للخراجات و عدة أمراض أخرى غير معروفة لنا حالياً.. إلى أن حدثنا عمالقة الطب العربي في مخطوطاتهم عن الأهمية العلاجية للبصل فيما يلي:

قال أبو بكر الرازي.. "لعلاج احتباس البول يستعمل ضمادا مكونا من البصل و الكرات و السمن حارا - لبخة ساخنة - على المقعدة".

قال ابن سينا.. "التدليك بالبصل حول موضع داء الثعلبة ينفع جدا، ومع الملح يقلع الثآليل - البثور - ماؤه ينفع القروح و يدر الطمث و يلين الطبيعة، أكله يقوي المعدة الضعيفة، يفتح أفواه البواسير وهو نافع من اليرقان".

قال ابن البيطار.. "البصل ينفع من داء الثعلبة إذا مزج ماؤه بالعسل، والبصل، ينفع من السموم ولسع العقرب شربا وضمادا إذا خلط بالتين".

التحليل العلمي و الفوائد العلاجية:

يحتوي البصل على الكالسيوم بنسبة تزيد عشرين ضعفا عن الموجود في التفاح و على كميات من الفوسفور ضعف الموجودة في التفاح و على الحديد و فيتامين "أ" حوالي ٣ أضعاف ما في التفاح كما يحتوي على الكبريت ونسبة متوسطة من فيتامين "ج" ومادة الجلوكونين التي تعادل مادة الأنسولين التي تحدد نسبة السكر في الدم وكذلك مواد أخرى مدرة للبول و الصفراء و مواد ملينة للمعدة و الأمعاء و مقوية للأعصاب و مواد لها تأثيرات فعالة على القلب و الأوعية الدموية.

البصل مضاد حيوي رائع.. تأكد خبراء محطة أبحاث التجارب بولاية ميتشجان بأمريكا أن خلاصة البصل الطازجة لديها القدرة على إبادة الجراثيم الموجودة في الفم

و المعلة و الأمعاء كما يؤكد العلماء الروس أيضا أن البصل هو سيد النباتات نظرا لفاعليته الهائلة في تدمير الجراثيم الضارة و خاصة جرثومة التيفوس بينما قام كل من الدكتور "توديسيتف" من جامعة توسك الروسية بإجراء دراسة حول الأبخرة المتصاعدة من البصل فوجد أن لها قدرة على قتل وإبادة البكتيريا الضارة الموجودة بالجروح الملوثة.. وفي استطاعت أي فرد القيام بتعقيم جروحه عن طريق وضع شرائح من البصل داخل زجاجة ثم توضع فوهتها فوق المكان المراد تعقيمه ويكفي لذلك مدة ثلاث دقائق فقط، وتمكنت شركة القاهرة للأدوية من الاستفادة فعلا من خلاصة البصل في تحضير المضادات الحيوية المشابهة للبنسيلين ولكن بدون آثار جانبية.

البصل للضعف الجنسي.. تكمن خبراء شركة القاهرة للأدوية من استخلاص مادة هرمونية ذكورية من البصل وتشير الدراسات الحديثة أن للبصل فاعلية عظيمة في علاج التهابات غدة البروستاتا عند الرجال وتنشيط وتقوية الحالة الجنسية بصفة عامة.

البصل للربو والسعال الديكي.. يستعمل خبراء الطب بالأعشاب في علاج هذه الحالات وصفات مكونة من طبخ شرائح البصل مع سكر النبات أو مزيج عصير البصل مع عسل النحل و الجرعة ملعقة كل ساعتين و كذلك بالنسبة لحالات البرد والرشح وعسر البول وأيضا لأعراض السرطان.

البصل للأمراض الجلدية.. اتضح أن عصير البصل مع غسل النحل دهانا للوجه يزيل البقع الملونة و حالات الكلف إذا خلط المفروم بالملح و استعمل دهانا فوق الدمامل و الأماكن المتقيحة أزالها كما أن البصل يغذي الشعر و إذا استعمل في التدليك حول وفوق مكان داء الثعلبة يساعد على نمو الشعر.

البصل لأمراض السكر.. أثبتت الدراسات أن مرضى السكر الذين يعالجون بواسطة الأقراص المصنعة كيميائيا يمكن استبدالها بتناول عصير البصل أو أكل بصلة واحدة يوميا حيث اتضح أنها كافية لخفض كمية السكر في دم المصابين و تقلل جفاف الفم. كما توصلت الدكتورة نوال فراج بقسم النباتات بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية أثناء اجراء بحوثها العلمية على البصل للحصول على درجة الدكتوراة من كلية الصيدلة جامعة القاهرة إلى وجود مادة فعالة في عصير البصل لخفض نسبة السكر في الدم أطلقت عليها "اجيبتالين" و أن خلطها بالماء بنسبة الثلثين عصير بصل، و الثلث ماء تؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم بحوالى ٣٥% إلى ٥١%.

وأخيرا البصل لجميع الأمراض.. بما أن البصل يحتوي على زيت قوي يقتل الجراثيم بأنواعها المختلفة إذن فهو يساعد على مقاومة التيفود كما أن المواد الأخرى التي يحتوي عليها البصل تقى الشرايين من التصلب و تحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي وبذلك يعتبر تناول البصل وقاية من الذبحة الصدرية و هذا ما دفع بعض

الشركات العالمية لصناعة المستحضرات الدوائية من استعمال خلاصة البصل بطريقة مقبولة في العقاقير المستعملة في الكثير من الأمراض كالقلب والدورة الدموية وتليف الكبد و تورم الساقين وسوء الهضم وكسل الصفراء وعسر البول وأمراض الجهاز التنفسي وداء السكري.

البقدونس لفقر الدم و عرق النسا و أمراض الجلد

لسقوط الشعر و الآلام الشهرية و الالتهابات المهبلية ..

استعمل الفراعنة البقدونس الطازج طعاما كخافض للحرارة وفي علاج عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها عند النساء وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات و الأورام.. كما استعملوا بذور البقدونس للتخلص من غازات المعدة و عسر البول بينما سجلت البرديات الفرعونية الطبية عدة و صفات تحتوي على البقدونس لتفتيت حصوات الكلى وتنشيط الكبد و الطحال وبعد ذلك عرفت بلاد الهند والصين فوائده ثم أضاف أطباء العرب القدامى إلى البقدونس فوائد أخرى حيث وصفوه كمنشط و مدر للبول و مزيل لآلام الطمث و كمانع للالتهاب المعوي و الإمساك أو طارد للغازات المعوية و استعمل البقدونس كمسكن للمغص الكلوي و لاحظ الأطباء العرب أنه ينفع لبعض أورام الثدي و لأمراض الكبد و الطحال.

التحليل العلمى و الفوائد العلاجية:

أكدت البحوث الحديثة أن كل أجزاء البقدونس مفيدة لتحضير العديد من المستحضرات الطبية، فجزوره لها خاصية عطرية و يحتوي على مادة صمغية و نشا و سكر و زيت طيار و مادة الابيول و الابين ولهما خاصية تسكين الألم وإدرار الطمث وتنشيط عمليات الهضم. وتحتوي البذور على مادتي التريبتين والابيول وبذلك يفيد مسحوق البذور في طرد الغازات من المعدة والأمعاء ولعلاج حالات المغص. ومن أهم خواص الجذور أنها مدرة للبول، كما أن

زيت البذور يساعد في تفتيت حصوات الكلى وتسكين
الآم المفاصل وعلاج عسر الطمث بينما تفيد خلاصة
الجذور في إزالة تجمع واحتباس السوائل في الجسم (أودوما).
اتضح أخيرا أن البقدونس يحتوي على عناصر نادرة مثل
الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور
والمغنيز والكبريت واليود والنحاس وهو غني بفيتامينات
أ، ب، ج وهو مدر للحليب إذا هرس ووضع على الثدي.
كما أن منقوع البقدونس مع الكحول يزيل آثار الكدمات
وبعض التقرحات الجلدية. ويؤكد العلماء أن البقدونس
يساعد في بناء جدران الأوعية الدموية وينشط الذاكرة
ويفيد في حالات فقر الدم والكساح ويزيد من مقاومة
الحوامل و لعلاج عسر الطمث وللإلتهابات المهبلية
وبعض الأمراض الجلدية و الآم الأذن و العينين و المفاصل
و سقوط الشعر.

التمر للقاولون والكلى والسكر والولادة بدون ألم..
تناول الفراعنة التمر طازجا ومخلوطا بالعسل وصنعوا
منه العجوة واستخلصوا منه نوعا من العسل يعرف حاليا
في العراق باسم "دبس" وكانوا يحضرون منه نوعا من
النبيد وقد جاء البلح في بردية هيرست الطبية ضمن
الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة
والأمعاء والأمساك بينما ذكر الأطباء العرب القدامى أن
طلح النخيل مخلوطا بالعسل النحل يقوي الناحية الجنسية
ويعالج حالات العقم عند الرجال شرابا وحالات عقم
النساء لبوسا مهبليا إلى أن جاء الطبيب العربي الفيلسوف

المسلم ابن سينا وقال عن البلح أنه جيد للثة ومدر للبول وإذا شرب ممزوجا بالخل والعفص منع سيلان الرحم ونزيف البواسير.

التحليل العلمي والفوائد العلاجية:

يعتبر البلح من المواد الغذائية الممتازة فهو يحتوي على حوالي ٨٠٪ مواد سكرية ونشوية سهلة التمثيل الغذائي وسريعة الامتصاص الذي يصل مدته إلى نحو ساعة تقريبا ومن المتفق عليه بين معظم خبراء التغذية أن كيلو جرام من التمر له نفس القيمة الحرارية والفوائد الغذائية لكيلو جرام من اللحم الطازج بالإضافة إلى أن البلح غني جدا بالطاقة وخاصة عناصر السكريات مثل الجلوكوز والفركتوز اللذان يشبهان العسل بالنسبة لهذين العنصرين. كما أن التمر يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية الأزمة للجسم مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت والفسفور والكلور بالإضافة إلى فيتامينات أ، ب١، ب٢، النياسين وفيتامين د وعلى مواد مضادة لهرمون الثايروكسين وكل ذلك يؤدي إلى المحافظة على سلامة البصر وخاصة الرؤية ليلا وعلى سلامة الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والبولي فيمنع تسلل الجراثيم الضارة، كما أن وجود نسبة عالية من فيتامين ب يساعد في سهولة تمثيل المواد السكرية ويقدر العلماء نسبة المواد الكربوهيدراتية بحوالي ٧٠-٨٧٪ من وزن التمر، ٢٪ مواد بروتينية، ٢ - ٣ ٪ مواد دهنية

وعند مقارنة مائة جرام من التمر بمثلها من عسل النحل يتضح الآتي:

كل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعر حراري يقابلها ٣١٥ سعر حراري في مائة جرام من العسل. ويحتوي التمر على حوالي ٢,٢ جم بروتين مقابل ٠,٣ - في العسل، ٧٣ جم كربوهيدرات مقابل ٤,٨٧ جم من العسل، ٧٢ ملجم كالسيوم مقابل ١٥ ملجم في العسل، ١,٢ ملجم حديد مقابل ٠,٨ في العسل، ٠,٩ ملجم فيتامين ب١ مقابل ٠,١ . ملجم في العسل ٠,١٠ ملجم فيتامين ب٢ في التمر مقابل ٠,٠٧ ملجم في العسل، ٢,٢ ملجم نياسين مقابل ٠,٢ ملجم في العسل. ولذلك يعتبر التمر غذاء نموذجياً لمرضى فقر الدم نظراً لارتفاع نسبة الحديد فيه. كما يعتبر مادة وقائية جيدة ضد حالات الإمساك، ونظراً لارتفاع نسبة وجود الكالسيوم في البلح فهو يعتبر علاجاً للأمراض ضعف العظام والكساح.

اضطرابات الكلى وعسر البول.. اتضح أن تناول التمر يحافظ على درجة حيوية الكلى ويزيد من إدرار البول ويخلص الجسم من الشوائب الضارة ويمنع تكوين الحصوات في الجهاز البولي بالإضافة إلى الفوائد العلاجية الأخرى للتمر الذي يساعد على تنظيف القولون ويمنع حالات الإمساك.

التمر ومرض السكر.. إن نقص نسبة السكر في الدم هو العامل الأساسي الذي يسبب الشعور بالجوع عند المرضى قبل أن يكون السبب فراغ المعدة، ولهذا فإن تناول

التمر يعوض نسبة السكر المستهلكة طوال النهار وبذلك ربما يحتل التمر مكانة ممتازة في هذا المجال على الرغم من احتوائه على نسبة مرتفعة من السكريات إلا أنه من الممكن لمريض السكر تناوله لأن عنصر الفركتوز الموجود فيه يساعد الجسم ويفيده في عدم الشعور بالجوع دون أن يرفع نسبة الجلوكوز في الدم كما هو الحال بالنسبة للأنواع الأخرى من الحلوى.

التمر للعناية بالحامل والولادة بدون ألم.. لاشك في أن البلح يعتبر غذاء مثاليا للمرأة الحامل والمحافظة على صحتها وسلامة الجنين لأن التمر مصدر هائل للطاقة وخاصة عند قرب موعد الولادة وفائدته عظيمة في تليين المعدة والأمعاء والمساعدة على تنظيف القولون وقد أثبتت البحوث العلمية أن لتناول التمر تأثيرات منبهة ومنظمة لإنقباضات عضلات الرحم مما يجعل الطلق عند الحامل سريعا منتظما فتحدث الولادة بسرعة وسهولة وأكدت أيضا التجارب العلمية أن لتناول التمر أهمية أخرى وهي تقليل كمية النزف الحاصل بعد الولادة وأن تناول الحامل كميات من التمر قبل موعد الولادة بحوالي أسبوع يساعد على الولادة بدون ألم وأكبر دليل على ذلك أن التمر كان الغذاء الرئيسي للسيدة مريم العذراء عليها السلام أثناء ولادتها لسيدنا عيسى عليه السلام.

الثوم أقوى من البنسلين ..

لأمراض الدورة الدموية والكبد والسرطان..

كان الفراعنة يتناولون الثوم كغذاء منشط ومقوي ثم استعملوه في الوصفات العلاجية الكثيرة وجاء في البرديات الطبية التي يرجع تاريخها إلى أكثر من ٢٩٠٠ سنة قبل الميلاد إن الثوم علاج للأمراض الجلدية والتهابات الحلق واضطرابات الجهاز الهضمي وكذلك للأورام والاحتقانات الموسمية.. وقد تناولت البرديات الفرعونية الطبية طرقا كثيرة لمعرفة درجة خصوبة المرأة ومعظمها مبني على فكرة وجود اتصال بين تجويف المهبل وبقية الجسم وجاء في بردية كاهون، بردية كارلزبرج وصفة طريقة تقول "ضع فصا من الثوم في مهبل المرأة ثم لاحظ الرائحة المنبعثة من الفم.. فإذا ظهرت رائحة الثوم كانت المرأة قابلة للحمل والإنجاب وإذا لم تظهر الرائحة كانت عقيما".

ربما يرى القارئ أن هذه الفكرة ساذجة ولكن علماء العصر الحديث يرون أن هذه الطريقة سليمة جدا من الناحية الطبية لأن المادة العطرية النفاذة في الثوم قد تمر من البوق إلى التجويف البريتوني إذا كان البوق سالكا.. ومنه إلى الرئتين ثم الفم والأنف - النفس - كما لاحظ خبراء أمراض النساء المعاصرين أن السيدات اللاتي يحقن بمادة "الليبودول" في الرحم لمعرفة ما إذا كان البوق سالكين يشعرن بطعمه في الفم إذا كانا سالكين فعلا وهذا دليل قاطع على العبقرية الطبية للفراعنة بينما يحدثنا عمالقة الطب العربي عن الفوائد العلاجية للثوم فيما يلي:

قال أبو بكر الرازي: "الثوم ينفع من تقطير البول للشيوخ وينفع من معدته اخلاط غليظة، والثوم يحلل النفخ من البطن جدا".

قال ابن سينا: "رماد الثوم إذا طلي بالعسل على البهاق وبثور الجفنين نفع، يفيد مرض الثعلبة والعفونة والقوباء والجرب المتقرح، ويلزق الجراحات الخبيثة إذا وضع عليها طريا. إذا حقن به (حقنة شرجية) نفع عرق النساء، مشوي الثوم يسكن أوجاع الأسنان وخصوصا إذا خلط باللبان الذكر، إذا دق منه مقدار درهمين مع ماء العسل أخرج البلغم".

قال ابن البيطار: "الثوم ترياق السموم عامة وهو مسخن مجفف ملين، ينفع من داء الثعلبة، ومشويه ينفع من وجع الأسنان وأوجاع الصدر والسعال".

التحليل العلمي والفوائد العلاجية:

يحتوي الثوم على زيت طيار ومركبات الكبريت وفيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية بالإضافة إلى أن الثوم غني جدا بالفسفور والكالسيوم مما ينشط الجسم وكذلك على مواد مضادة للعفونة تعتبر في مستوى المضادات الحيوية القوية مثل البنسلين والستربتومايسين وغيرها من الأدوية المخلقة كميائيا وقد استطاع العلماء الروس استخلاص مضاد حيوي قوي من الثوم أطلقوا عليه أسم البنسلين الروسي كما أضافت التجارب الحديثة إلى للثوم خصائص مخفضة لحالات ضغط الدم المرتفعة وقاتلة للديدان المعوية الشعرية ومنشطة للكبد ومدة

للأفرزات الصفراء ومفيدة لمرضى السكر وخاصة لوقايتهم من مضاعفات المرض.

أكدت الأبحاث الطبية المعاصرة أن تناول الثوم الطازج يمنع تجمع الصفائح الدموية التي تشكل الجلطة الدموية لحدوث الذبحة الصدرية وبذلك يعتبر الثوم مضاداً لحالات التجلط الدموي بالإضافة إلى وقاية الشرايين من التصلب ومقاومة أمراض النزلات المعوية والدوستاريا وعسر البول والطمث.

الصين تقاوم أخطر الأمراض بالثوم:

أستطاع علماء الصين بذكاء شديد ودقة متناهية وصبر طويل من الاستفادة من كنوز الطب الشعبي وعلاج حالات الالتهاب السحائي بتناول الثوم... ومن المعروف علمياً أن الأدوية الكيميائية التي تعالج هذا المرض الخطير القاتل تترك أحيانا كثيرة أعراضاً جانبية سيئة فضلاً عما يتطلبه المرض من علاج مكلف.. وأخيراً أضافت اللجنة الطبية الصينية لهذا الشعب العظيم الرائد في مجال العلاج الفلوكولوري العديد من الأمراض التي يمكن علاجها بتناول جرعات مختلفة من الثوم مثل الأورام السرطانية وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشريين وارتفاع نسبة السكر في الدم والتهابات الجهاز التنفسي والأمراض المعوية البكتيرية والطفيلية.

فرنسا والثوم وأمراض القلب

كشفت الدراسات الفرنسية النقاب عن أهمية تناول الثوم في حالات الأزمات القلبية والإصابة بالسرطان حيث

أظهرت المشاهدات الطبية أن المناطق التي تكون فيها هذه الإصابات في حدودها الدنيا يكون استهلاك الثوم في حدود القصوى كما تبين أن الثوم يساعد الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالنزلات الصدرية والربو والسعال الديكي وأنه واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يمنع تراكم الكوليسترول على جدرانها وهناك العديد من الدراسات الطبية والتجارب العملية التي أكدت فوائد الثوم للعديد من الأمراض وخصائصه المبيدة للجراثيم وتنقية الجسم من السموم وتنبيه القوة الحيوية والجنسية وتنشيط عملية الإمتصاص وغير ذلك.

عباد الشمس ... يخفض الكوليسترول وضغط الدم يمنع احتباس الماء فى الجسم ويزيل الالتهابات الرئوية

عرف المصريون القدماء قيمة هذا النبات وكذلك الهنود الحمر القدامى الذين استعملوا بذور عباد الشمس فى تقوية القلب والتخلص من الأم البصر وجاءت هذه الأزهار ضمن العديد من الوصفات العلاجية للأطباء القدامى لتحسين البصر وطردها من المعده والأمعاء ومنع احتباس الماء داخل أنسجة الجسم وتهذهة الجهاز التنفسي لدرجة أن زيت عباد الشمس يحتل المركز الثاني فى العالم من الناحية الأقتصادية بعد فول الصويا.

التحليل العلمى والفوائد العلاجية:

تحتوي البذور على حوالى ٤٥-٥٥% زيت نباتي ممتاز غير مشبع (ليونك) الذي يستطيع الجسم إنتاجه وكذلك على البروتين والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور مع نسبة لا بأس بها من الألياف الطيبة بالإضافة إلى الحامض الأميني الذي يماثل الموجود في كبد الأبقار وأيضاً على مجموعة فيتامينات أ، ب، هـ وهو بذلك يصلح للأغراض الغذائية وتعتبر البذور من أفضل أطعمة الرجيم لأنها تؤكل بعد تقشيرها أو تخلط مع أطباق السلطة الخضراء لإمداد الجسم بعناصر غذائية هامة.

اتضح من الدراسات العلمية أن زيت البذور يخفض نسبة الكوليسترول فى الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع ويؤكد دكتور جون دوجلاس أخصائي الأمراض الباطنية

بولاية لوس أنجلوس أنه عندما استعمل بذور عباد الشمس مع مرضاه المصابين بضغط الدم المرتفع جداً وكان بعضهم مصاباً بالحباس الماء في أنسجة الجسم كانت النتائج أكثر من مذهشة بعد شهرين من العلاج فقد تحسنت حالاتهم بشكل كبير ويبدو وجود الحامض الدهني "ليونوليك" في بذور النبات كان سبباً في هذه النتائج الإيجابية.. نظراً لتأثيره على الأوعية الدموية المغذية لعضلة القلب. أما عنصر البوتاسيوم فقد سهل عملية خروج الماء الزائد عن حاجة الجسم وعدم احتباسه في الخلايا والأنسجة وهذا يؤثر بالتالي على ضغط الدم.

الالتهابات الرئوية ومرض السكر:

أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن بذور عباد الشمس تفيد مرض الالتهابات الرئوية وداء السكر... وأن زيت البذور يفيد في علاج التهاب الشعب الهوائية.. بينما أوضحت الدراسات الهولندية الحديثة أنه نتيجة لإحتواء البذور على كميات كبيرة من حامض الليونك تمنع من تطور مضاعفات مرض السكر وخصوصاً أمراض شبكية العين.

وأخيراً لمكافحة التدخين:

أثبتت أحدث الدراسات الطبية أن تناول البذور المقشرة تخلص الإنسان من عادة التدخين حيث يتولد للفرد الشعور وكأنه قد أشعل سيجارة.

الفجل .. لمكافحة تصلب الغشاء البلورى

للروماتيزم والرشوحات والحصى والمرارة

عرف الفراعنة القيمة العلاجية للفجل الذي جاء في البرديات المصرية القديمة ضمن الكثير من الوصفات الطبية الناجحة لعلاج حالات الإمساك وعسر البول وتفتيت الحصى، كما استعملت الأوراق على شكل لبخات وزيت الفجل الذي كان يستخرج بكميات كبيرة في العصور المصرية القديمة جاء في الوصفات العلاجية على شكل دهان موضعي لسرعة إلتئام وشفاء الحروق واستعادة لون البشرة وكذلك كدهان موضعي للتخلص من الآم المفاصل.

بعد ذلك عرف أهل الصين ثم الأغريق والرومان فوائد الفجل العلاجية التي لم تصل إلى أوروبا إلا في العصر الحديث.. وربما يرجع ذلك إلى أطباء العرب القدامى الذين أضافوا معرفة المزيد من فوائد الفجل.

قال أبو بكر الرازى: "إذا كان في المعدة بلغم محتقن يستخدم سکنجین وفجل لأن القيء يذهب التخمّة".

قال ابن سینا "أقوى ما في الفجل بذره ثم قشره ثم ورقه ثم لبه، مع الشليم ينبت الشعر ويعالج داء الثعلبة، وإذا تضمد به مع العسل قلع البثور وزيته في قوة الخروع لأنه أشد حرارة منه، إذا خلط الفجل بدقيق الشليم أذهب القروح الخبيثة واللبنية ونفع من النمش وسائر الألوان الغريبة وآثار الكلف، وإذا خلط بذره مع الخل عالج القوباء، وهو جيد لأوجاع المفاصل".

قال داود الأنطاكي: "الفجل ينقي الاخلاط بالماء والعسل ينقي الصدر والمعدة ويخرج الرياح ويسكن السعال، وعصارته تفتت الحصى وبذره يقوي البساء - القدرة الجنسية - ويصلح برد الكبد ويزيل البهاق وداء الثعلب - سقوط شعر الرأس - طلاء. زيت بذور الفجل يجلل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس والاستسقاء".

التحليل العلمي والفوائد العلاجية:

يحتوى الفجل الطازج على حوالي ٩٢% ماء، ٠.٧% سليولوز الذي يشكل جزءاً من الألياف المفيدة والمقوية لعمل الأمعاء ٠.١% مواد دهنية، ٣.٤ سكرية و ١.٢ % بروتين بالإضافة إلى نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والكبريت حيث تبلغ نسبة البوتاسيوم حوالي (٣٨ ملجم) والحديد (١.٣ ملجم) واليود (٠.١٦ ملجم) مع قليل من المواد النشوية وفيتامينات ج ولكن على نسبة مرتفعة من فيتامينات أ، ب وتعتبر أوراق الفجل أكثر فائدة من الجذور... وقد اتضح أن لتناول الفجل تأثيرات منعشة ومنشطة للجهاز الهضمي والكبد ومكافحة تكوين حصوات الكلى والمرارة وأن تناول عصير الفجل يساعد على إفراز اللبن من المرضعات وعلاج وقائي ممتاز ضد تصلب الغشاء البلوري والاستسقاء وبعض أمراض الدورة الروماتيزم.

لتشيط إفرازات الصفراء وعلاج اليرقان.. أكدت التجارب أن كوباً من عصير الفجل يشرب صباحاً على الريق يمكن اعتباره مفرغاً للصفراء التي تسبب الدوخة

وهو أيضا مساعد عظيم لعلاج مرض اليرقان وكسل الكبد.

للسعال الديكي والروشحات والروماتيزم.. تستعمل حاليا كل من فرنسا وروسيا عصير الفجل المخلوط بالسكر أو عسل النحل لعلاج حالات السعال الديكي وطرّد البلغم وخشونة - بحّة - الصوت. واستطاع الطبيب الروسي دكّ بيّني الوصول إلى نتائج ممتازة في علاج الألام الروماتيزمية عن طريق دهان أماكن الإصابة بخلاصة عصير الفجل من خلال تركيبة تتكون من (١.٥ كوب عصير الفجل الطازج + كوب عسل نحل + نصف كوب منقوع الخمر + ملعقة من ملح الطعام) ويستعمل هذا المزيج كدهان موضعي لحالات روماتيزم المفاصل والعضلات.

يمكن أيضا لمكافحة الروشحات تفريغ رأس فجلة ثم ملأها بقليل من سكر النبات أو عسل النحل مع عمل ثقب أسفل الفجلة ثم وضعها فوق كوب زجاجي لتقطر فيه طوال الليل وعند الصباح يمكن الحصول على مشروب ممتاز غني جدا بالكبريت والبوتاسيوم وشديد الفعالية في مكافحة الأنفلونزا الشديدة.

للتقلصات العضلية وعلاج شوائب البشرة... ويبدو أن لعصير هذه الثمرة الفقيرة فوائد أخرى كثيرة تظهر يوما بعد آخر.. فقد استطاع أحد العلماء استخلاص دهان جيد من خلاصة الفجل لعلاج التقلصات العضلية وتقرحات اليدين والقدمين والتخلص من شوائب البشرة لتنقية وصفاء الوجه.

الخس.. لأمرض الدورة الدموية والخصوبة..
جاء في إحدى البرديات الفرعونية ضمن ثلاثة عشر
وصفة علاجية لوجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحادة
وكمنبه للحوية الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة
وكدهان ولبخات موضعية للالتهابات والحروق بينما جاء
في الطب العربي لإصلاح الكبد وممرض السكر وعسر
البول والطمث ولمكافحة العطش.

التحليل والفوائد العلاجية..

أوراق الخس غنية جدا بالفيتامينات وخاصة هـ المضاد
لحالات العقم عند النساء والرجال ويحتوي على نسبة عالية
من الأملاح المعدنية كما أن الأوراق الخضراء تحتوي على
مادة الكلوروفيل التي تمتص الروائح الكريهة من الجسم
ونظرا لتوافر هذه المجموعة الغذائية يعتبر الخس مقوي
للنظر والأعصاب والارتفاع بمستوى الخصوبة عند المرأة
والرجل..

ومن أهم الفوائد الطبية للخس أنه مرطب للمعدة
ومدر للبول وملين للأمعاء ومهدئ للأعصاب وزيت الخس
يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويقوي القلب ويستعمل
مسحوق البذور كمهدئ للسعال وحموضة المعدة ولعلاج
بعض الأمراض الجلدية والحروق.

الزعر.. للذبحة والالتهابات والبشرة..

جاء في الوصفات الفرعونية لعلاج حالات الحمى
والنزلات المعوية والبول الدموي وقتل الدودة الشريطية
وأعراض الذبحة الصدرية بينما في الطب العربي لأوجاع

الفخذين وتسكين وجع الأسنان وترهلات اللثة والزيت المستخرج من الزعتر يستعمل شرابا لمتاعب الكبد والمعدة.

التحليل والفوائد العلاجية..

تحتوي أوراق الزعتر على مادة الثيمول التي تعتبر من أقوى المواد المطهرة القاتلة للميكروبات والطاردة للديدان والنبات غني بمادة التانين القابضة والراتنج والزيوت الطيارة وعلى مواد أخرى دابغة ومسكنة للألام ومطهرة. وبتقطير الأوراق والأزهار نحصل على زيت الزعتر، وهو سائل طيار مائل للاصفرار له رائحة عطرية وطعم حار وقوة مطهرة يدخل في تركيب معاجين الأسنان ويعمل منه محلول مطهر لغسل الأنف والفم ويدخل في صناعة بعض أدوية الزكام والسعال والتهابات الحلق، كما أن له بعض الخواص المخدرة أيضا ويعتبر الزعتر مصلح للمعدة وعلاج لكثير من أمراضها وهو منفث ممتاز للعديد من الأمراض وخاصة حالات الحمى والذبحة الصدرية والتشنجات وكثرة غازات المعدة والأمعاء والتهابات العيون والبشرة.

فول أخضر.. لمتاعب المسالك البولية..

استعمل الفراعنة لبخات من الفول الأخضر - فول حراتي - على شكل ضمادات لتسكين الآم المفاصل ولسرعة نضوج الخرايج وعلاج الغدد المتقيحة وحالات الإمساك.. وبالتحليل العلمي الحديث وجد أن الفول الأخضر يحتوي على حوالي ٦٧% ماء، ١٠% بروتين، ٤% مواد دهنية، ١٤% كربوهيدرات، ٥% ألياف مع بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفسفور والكبريت وفيتامين ب

وعلى الجيلاتين. وتأكد خبراء الطب الحديث من فوائد أزهار نبات الفول الأخضر وخاصة القرون الخضراء حيث لها تأثيرات مدرة للبول والقدرة على تفتيت بلورات الرمال المتراكمة - الحصوات - في الكليتين والمسالك البولية وأيضا تأثيرات فعالة لحالات سوء الهضم.

كرات الغلابة.. للحميات والعادة الشهرية..

جاء أيضا في الوصفات الطبية الفرعونية كمبرد لأوعية الدموية ولعلاج غضة الثعبان وفي وصفات أخرى كثيرة لم يستدل على نوعيتها بالضبط بينما كان أطباء الغرب القدامى يصفونه لمرضى التهاب القصبة الهوائية وممزوجا مع البصل لاحتباس البول ومخلوطا مع السلق والملح كمضادات للدمامل والقروح، ومع ماء الشعير والعسل لحالات الربو، ولبخة موضعية للآلام البواسير.

التحليل والفوائد العلاجية..

يحتوى الكرات على الفيتامينات والأملاح المعدنية وهو غني بعنصر الحديد الذي يدخل في تكوين الدم وبجانب ذلك فهو مصدر جيد لفيتامين "أ" مثل باقي الخضروات الورقية الطازجة كما يحتوي على نسبة متوسطة من فيتامين (ج)، والكرات مدر للبول وفاتح للشهية ويساعد في علاج حالات الحمى وعسر البول والطمث والسعال وعفونة المعلقة.

كرفس.. للربو والكلى والحروق..

استعمل الفراعنة عصير الكرفس لعلاج حالات الربو والشلل وعلى شكل حقنة مهبلية للإلتهابات وضد العقم،

وعلى شكل دهانات موضعية لعلاج الحروق والحمرة
ولسقوط الرحم وضعف السمع. كما أهتم أطباء العرب
القدامى بمغلي بذور الكرفس لعلاج عسر البول وتنقية
الكلى والمثانة والكبد وعرق النسا والربو وعلى شكل
دهانات موضعية لمرض الثعلبة سقوط الشعر - وأورام
العين والثدي.

التحليل والفوائد العلاجية..

يحتوي الكرفس على زيوت طيارة وثابتة مع مادة
التربين وقليل من البروتين ومواد علاجية غروية مدرة
للبول وعلى مادة أبيول وهي خافضة للحرارة ومنظمة
للعادة الشهرية وعلى مواد نشوية سليولوزية وقد كشف
فريق من الأطباء البريطانيين أن الكرفس يساعد على شفاء
الآلام المفاصل بشرط الإستمرار في تناوله مدة طويلة ويمكن
الحصول على زيت الكرفس بتقطير البذور وعموما يعتبر
الكرفس وزيت الكرفس كمنفث. ومسكن للألم وخافض
للحرارة وطارد للغازات ومدر للبول واللبن للمرضعات
ومنقي للدم ويساعد على إدرار البول وتهدئة أزمات الربو
والآلام الكلى والمهبل والمثانة وألتئام الحروق.

كرنب.. للسكر والأورام والتقرحات..

استعمل قديما مغلي الأوراق في علاج الدوسنتاريا وفي
الطب العربي لحالات عسر البول والعادة الشهرية. وقد
اتضح حديثا أن أوراق الكرنب تحتوي على حوالى ٥٨%، ٦%
مائيات الفحم ٥% مواد دهنية، ٣.٨٠ مواد أزوتية، ٥٠% أملاح
معدينية، أهمها: الكالسيوم والفسفور والكبريت.. وكذلك

على مركبات فيتامين ب١، ب٢، ب٦، ب٧، ب المركب.. وفيتامين ك. وهو يعتبر من أغنى الخضروات بفيتامين ث.. كما يحتوي الكرب على نسبة عالية جدا من الكبريت قد تبلغ حوالي ١٩٤ ملجرام في كل ١٠٠ جرام من الكرب بينما نلاحظ أن هذه لا تزيد عن ١٨ ملجرام في الخضروات الأخرى.

كذلك اتضح علميا أن الكرب يحتوي على مضادات حيوية لها فاعلية قتل الميكروبات هذا بالإضافة إلى وجود نسبة عالية من الكبريت لديها القدرة على التطهير ومنع الالتهابات ومثل هذه المحتويات من شأنها طرد الطفح الجلدي والدمامل والبثور وحب الشباب وكذلك طرد الديدان من المعدة، والأمعاء أيضا. ومن خلال الأبحاث الأخيرة تأكد الخبراء من فوائد تناول المرضى للكرب لعلاج تجمع الماء في البطن والساقين (أوديم) وحالات حموضة المعدة.. لأن الكرب يحتوي على مادة تشبه في مفعولها مادة الأنسولين المعروفة في علاج مرضى السكر. وقد أكتشف الخبراء حاليا أن الكرب يحتوي على فيتامين جديد يسمى (فيتامين و) وفوائده عظيمة في علاج التهابات الشعب الهوائية والتقرحات والطفح الجلدي والحروق وتنشيط الكلى.

الشبت.. للأعصاب وآلام العضلات والمفاصل..
عرفت قيمة هذا النبات منذ قدماء المصريين وكان يخلط مع الكزبرة والنبث ويسخن ويترك لمدة أربعة أيام ثم يتناول منه كل من يشكو من الآلام كما استعمل الفراعنة الشبت

مع الدهن لعلاج آلام الرأس وتصلب المفاصل موضعيا وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة وجاء الشبت في الوصفات الفرعونية ممزوجا مع عسل النحل دهانا جيدا للآلام الرقبة، وممزجا مع محلول الشبت لالتهابات اللثة والفم كمضمضة.

بينما جاء الشبت في وصفات أطباء العرب القدماء لتسكين أوجاع المعدة والمثانة والكلى ولعلاج الأورام والقروح وخاصة بالجهاز التناسلي واستعملوا زيت الشبت دهانا لعلاج أوجاع الأعصاب.

التحليل والفوائد العلاجية..

يحتوي الشبت على زيوت طيارة بنسبة ٤٠٪ تتكون أساسا من الكارفون بالإضافة إلى الليمون والفلاندرين وتربين وزيت ثابت وعلى مادة الكلوروفيل وبروتين ومواد أخرى كثيرة مفيدة للمعدة والجهاز الهضمي ولطرد الرياح وإزالة انتفاخات البطن ويستعمل أيضا كمنشط للمعدة ولتسكين أوجاع العضلات والمفاصل.