سادساً .. فولكلوريات علاجية متنوعة ..

- **ترمس..** لتنشيط النخاع وتقوية القلب وتفتيت الحصوات.
- **جميز..** لمرض الصدفية وإلتئام الجروح.
- **حب العزيز..** لتنقية البشرة والبول وإدرار اللبن.
- **حلفابر**.. للرشوحات الشديدة وأوجاع المعدة والكلى.
- **حمص..** لضعف الحيوية الجنسية وعسر البول وتقرحات الجلد.
- **جرجير**.. للسل الرئوي وعسر الهضم وضعف الشعر.
- **رع رع أيوب..** لأمراض الرئة ومتاعب القولون والبشرة.
- **سلق..** لتنشيط الأمعاء والإمساك المزمن والحروق.
- **شواشي ذرة**.. لزلال البول وألتهاب المسالك البولية.
- **شيكوريا..** لأمراض الكبد وزيادة حموضة المعدة والأنيميا.
- **صبار..** لقرحة المعدة والأمراض الجلدية ومنع الحمل.
- **فاصوليا خضراء**.. للروماتيزم وأوجاع المفاصل والمثانة والاكزيما.
- **نبق..** لالتهابات الفم والحنجرة وتنقية الدم وأورام الثدي.

هيا إلى دكان العطار لشراء العقار

(جوز الطيب ـ حبة البركة ـ حبهان ـ حرمل ـ حنظل ـ دمسيسة ـ دوم ـ رواند ـ شمر ـ فليه ـ كثيراء ـ كركم ـ كزبرة ـ كمون ـ لبان ـ مر ـ مسطكى...).

مشروبات من أجل اللاعبين..

١ ـ ترمس:

استعمل الفراعنة الترمس في العديد من الوصفات العلاجية لحالات عسر البول ولطرد الديدان المعوية والشريطية وبعض الأمراض الجلدية.. ثم جاء الترمس في وصفات الطب العربي قديماً لعلاج اضطرابات الكبد والطحال بعد خلطه بالخل وعسل النحل وكذلك لإدرار الطمث وتطهير المعدة والأمعاء وعسر البول بينما استعمل كدهان موضعي بعد خلطه بالخل لتسكين أوجاع المفاصل ولعلاج الأمراض الجلدية وعرق النسا وكغسول لتنقية شوائب البشرة.

التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي الترمس على حوالي ٣٠٪ بروتين وألياف سليولوزية ومادة اللينين وهي مكونة من كالسيوم وفسفور تفيد حالات ضعف الأعصاب. كما أثبتت التجارب وجود مادة هرمونية في الترمس تشبه مادة البتيوترين وهي خلاصة الغدة المخية النخاعية الخلفية ولها تأثير منشط على انقباضات عضلات الرحم. أما المادة المرة في الترمس لها تأثير مقوي ومنبه للقلب يشبه تأثير مادة "الاسبارتين" وأظهرت التجارب المعملية الحديثة أن مسحوق الترمس قلوي مرطب للجلد يساعد في علاج كثير من الأمراض الجلدية ولديه القدرة على طرد محتويات الأمعاء وقتل الديدان الشريطية ويساعد على تفتيت حصوات الكلى والمسالك البولية وعلاج عسر البول. أما الزيت المستخرج

من الترمس بواسطة التقطير فهو يساعد في علاج العديد من الأمراض الجلدية على شكل دهان موضعي.

٢ ـ جميز:

جاء الجميز ضمن الوصفات العلاجية الفرعونية كمسهل وملين للمعدة والأمعاء ولعلاج النزلات المعوية ومتاعب الكبد ومرض الأسقربوط وكان يشرب على شكل عصير. كما استعمل الفراعنة المادة اللبنية السائلة من الثمار في علاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية ولسع العقارب وعضات الثعابين والتهابات اللثة ثم جاءت المادة اللبنية السائلة من الجميز في الطب العربي لعلاج جراحات العين والتخلص من الأورام بينما استعملوا الثمار لاضطرابات المعدة.

التحليل والفوائد الطبية..

أظهرت نتائج البحوث العلمية التي نشرت في المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية عام ١٩٨٠ أن المادة اللبنية السائلة من ثمار الجميز تفيد علاج مرض الصدفية والعديد من الأمراض الجلدية الأخرى على شكل دهان موضعي نظراً لأن الجميز يحتوي على مضادات حيوية قادرة على أبادة الجراثيم ومواد أخرى تساعد على سرعة إلتئام الجروح، بالأضافة إلى أن تناول ثمار الجميز منبه وملين جيد للمعدة ومطهر للنزلات المعوية وطارد للغازات.

٣ ـ حب العزيز..

استعمله الفراعنة لحالات الحمى والبلهارسيا والتهاب الرحم وكتاركتا العين وضمن دهان موضعي للاكزيما

وبعض الأمراض الجلدية بينما وصفه الأطباء العرب القدامى لزيادة السائل المنوي للرجال وكسل الكلى والكبد ولعلاج متاعب الصفراء والسعال وحرقان البول على شكل عصير مصفى ومحلى بالسكر أو عسل النحل.

الفوائد الطبية..

يحتوي حب العزيز على حوالي ٣٠٪ زيت، ٢٨٪ نشا وحوالي ١٢٪ سكروز ونسبة قليلة من البروتين وقد اتضح من الأبحاث التي قام بها فريق من علماء مصر أن حب العزيز يعتبر علاجاً مثالياً لمعظم أنواع الصداع. كما أن لثمار هذا النبات قدرة بالغة على تكرير البول وتنقيته من الشوائب الضارة.. كما يفيد في علاج الإضطرابات المعوية ويزيد من إدرار اللبن ويستخدم لشفاء بعض الأمراض الجلدية.

٤ ـ حلفابر.. يكثر نمو هذا النبات شيطانياً في كثير من الأمكان الصحراوية وعرف البدو فوائده عن طريق التجربة والوصفات العلاجية لأجدادنا القدماء ثم استعمله العرب القدامى في علاج اضطرابات الكلى وتفتيت حصواتها وتحلية مغلي أعشاب حلفابر العسل النحل وتناول المشروب صباحاً على الريق لطرد الديدان.

الفوائد الطبية..

تحتوي الأعشاب على زيوت عطرية طيارة تتراوح نسبتها في الأوراق مابين ٤.٢٣٪ إلى ٦.٨٠٪ وتكون أعلى نسبة للزيت في الأوراق قبل عملية الأزهار وأقلها أثناء عملية النضج للبذور ويلاحظ أن الزيت المستخرج من النبات

يكون أصفر اللون ورائحته تشبه رائحة نبات الكرفس والزيت يدوب في حجمه كحول ٨٠٪ واتضح علمياً أن مشروب مغلي عشب الحلفابر كثيراً في خفض درجة الحرارة وخاصة أثناء حالات الحميات والحصبة.. كما أن مشروب مغلي الحلفابر إذا شرب على هيئة شاي يعتبر معرق ممتاز ضد حالات البرد ولتهدئة الكحة.

كما تأكد العالم العربى "الدكتور مصطفى حسنين" من وجود مادة فعالة في عشب حلفابر يفيد في علاج الروماتيزم وتبين من الدراسات أن لهذا النبات تأثيرات علاجية عظيمة في حالات عسر البول والمغص الكلوي ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج.. وقد تمكن أساتذة الصيدلة والطب بجمهورية مصر العربية بالأشتراك مع شركة القاهرة للأدوية من استخلاص عقار جديد من أعشاب حلفابر لاستعماله في تفتيت الحصوات وهو موجود حالياً في الأسواق الطبية لعلاج أوجاع المفاصل وحالات البرد الشديد.

٥ ـ **حمص..** جاء في الوصفات الشعبية المصرية القديمة أنه ملين للمعدة ويدر البول ويزيد من الحيوية الجنسية بينما في الطب العربي يعتبر غذاء ممتازاً للرئة ويصفي الصوت ويزيل اضطرابات الكبد والطحال ويفتت حصوات الكلى والمثانة وإذا نقع في الخل وتناوله المريض صباحاً على الريق طرد الديدان، وأن مسحوق الحمص إذا عجن واستعمل لبخات أزال أوجاع الظهر والأورام ونفع القروح الصديدية.

الفوائد الطبية..

يحتوي كل ١٠٠ جرام من الحمص على حوالي ١٤٪ ماء ٩٪ مواد دهنية، ٢٥٪ مواد بروتينية، ٢.٥٪ مواد رمادية، ٥٪مواد سليولوزية، ٢١٩ ملجم كبريت، ٣٥٠ ملجم فوسفور، ٥٠ ملجم كلور، ٩٣٠ ملجم بوتاسيوم، ٦٠ ملجم كالسيوم، ٥.٥ حديد برغم صعوبة هضم الحمص عند البعض إلا أنه يفيد الجسم سواء تناوله الإنسان طازجاً أو جافاً أو مسلوقاً.. وقد اتضح للحمص عدة خواص علاجية ممتازة من أهمها أنه منقي للدم ومدر للبول والطمث ومفيد للكلى والكبد وله تأثير هرموني ذكري ولذلك يوصف كثيراً فى حالات الضعف الجنسي للذكور ولعلاج الأمراض الجلدية.

٦ ـ **جرجير..** يتمتع الجرجير بشعبية هائلة بين عامة الناس كأحد المقبلات الرخيصة ولكن قيمته الغذائية والوقائية ممتازة وقد استعمله الأطباء العرب القدامى لمتاعب الطحال والكبد وعسر الهضم والبول وقلة اللبن عند المرضعات، كما وصفوه لزيادة الحيوية الجنسية وخاصة مغلي مسحوق البذور والذي يستعمل كغسول للوجه للمساعدة في التخلص من النمش والبقع الجلدية.

الفوائد الطبية..

يحتوي الجرجير على مادة خردلية ومواد مرة ومقادير من فيتامين ث ويود وكبريت وحديد وعناصر أخرى.. وكل هذا المواد لها أهمية عظيمة في تنشيط وظائف الغدد وتنقية الدم واتضح علمياً أن للجرجير فوائد ممتازة فى علاج حالات عسر الهضم والروماتيزم. ويعتقد بعض العلماء أن الجرجير

يساعد في علاج السل الرئوي وكذلك خفض نسبة السكر في الدم عند مرضى السكر وللضعف الجنسي والأمراض الجلدية والشعر.

(ملحوظة)

يجب على المصابين بتضخم الغدة الدرقية والنساء الحوامل عدم الأسراف في تناول الجرجير.

٧ ـ رع رع أيوب.. عرف هذا النبات منذ أيام الفراعنة باسم "فرفر" لعلاج الأمراض الجلدية وإلتواء المفاصل ثم تحولت الكلمة عند العامة من الصعايدة المحدثين إلى كلمة "ورور" وكان النبات مقدساً عند الفراعنة الذين أستعملوه للوقاية والعلاج.. ثم أشتهر هذا النبات أيام الجاهلية عند العرب باسم رع رع أيوب الذي ساعد سيدنا أيوب في رجل التجارب والألآم والصبر والإحتمال على علاجه من مرضه الجلدي المزمن.. والدليل على الفوائد العلاجية لهذا النبات أن البدو في الواحات عرفوا قيمته منذ أزمان بعيدة وكذلك الأقباط في مصر كانوا ومازالوا ينقعون أوراق هذا النبات في الماء الذي يستحمون به في يوم الأربعاء المسمى "أربعاء أيوب" في الصوم الكبير..

الفوائد الطبية..

مازال هذا النبات يحمل أسراراً علاجية لم تظهر أثارها بعد ومازال البحث جارياً عن حقيقة الفوائد الطبية لهذا النبات الذي يمكن القول بصفة مبدئية حتى الآن إنه يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية ورضوض المفاصل وكدمات العظام على شكل لبخات موضعية.. وتحدثنا قصة سيدنا

أيوب الذي كان يعاني من شدة المرض الجلدي الذي استمر زمناً طويلاً اختلف فيه المفسرون بأن الله شفاه بتناوله هذا النبات.

٨ ـ السمسم.. يستعمل السمسم في كثير من الوجبات الشعبية مثل الطعمية وبعض الفطائر والوجبات الغذائية وقد أحتل مكانة علاجية عظيمة عند الفراعنة الذين استعملوه ضمن لبخة لعلاج ألآم مفصل الركبة بينما جاء في وصفات الطب العربي كميلين ويساعد على إدرار البول ونافع للقولون والربو وخلط زيت السمسم مع منقوع الصبار والزبيب يزيل الحكة والسعال وإذا مزج مع عصير الرمان كان طلاء جيداً للجرب والقروح.

الفوائد الطبية..

تحتوي بذور السمسم على حوالي ٥٠٪ زيت، ٢٠٪ بروتين بروتين وقليل من النشا والباقى سليلوز ومواد أخرى ويتركب الجزء الأكبر وهو حوالي ٧٥٪ من جليوكوسيدات لعدة أحماض دهنية منها الحامض الزيتي والحامض الكتاني والحامض النخلي والحامض الطيبي ويستخرج من بذور السمسم الزيت المعروف بالسيرج الذي يدخل في صناعة الصابون وتحضير الزبدة الصناعية.. أما الناتج من أحتراقه فيستخدم في صناعة الحبر الشيني وقد أستعمل زيت السمسم بعض الوقت لعلاج حالات السل الرئوي ومتاعب القولون وتدليك البشرة.

٩ ـ سلق.. يحظى بشعبية كبيرة في إكساب بعض الأطعمة مذاقاً مقبولاً ويدخل في بعض الوصفات العلاجية

القديمة وقد أشار إليه أطباء العرب في أنه ينفع داء الثعلبة ـ سقوط شعر الرأس ـ والكلف إذا استعملت أوراقه ضمادات وكذلك يضمد بأوراقه المسلوقة على الأورام والبثور وأماكن الحروق ويقال إن مزج عصير السلق مع عسل النحل يعالج القوباء والقروح الصديدية.

الفوائد الطبية..

أوراق السلق غنية جداً بمجموعة فيتامينات أ، ج، ك وكذلك بالأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم ولذلك يعتبر مناسباً للمصابين بفقر الدم ـ الأنيميا ـ كما يحتوى على مادة ملينة للمعدة والأمعاء والتخلص من الغازات واتضح من التجارب أن اللبخات الورقية للسلق تساعد في علاج الجروح المتقيحة كما أن تناول الأوراق المسلوقة لهذا النبات تفيد علاج التهابات القولون.

١٠ ـ سنامكي.. جاءت أوراق وجذور هذا النبات في البرديات الفرعونية الطبية على شكل منقوع كمشروب لعلاج اضطرابات المعدة والإمساك ويقال أن أطباء العرب عرفوا قيمة هذا النبات في حوالي القرن التاسع الميلادي لعلاج النقرس وعرق النسا وأوجاع المفاصل والصداع والصفراء والبواسير.

الفوائد الطبية..

يحتوي السنامكي على جزء من الجوهر الفعال في الرواند وجوهر أخر فعال يوجد في نبات الصبار، كما تحتوي الثمار والأوراق الجافة على كمية كبيرة من مناسويد أ، مناسويد ب ومادة الانثراكينون وأسينوسيد وبذلك تعتبر

أوراق النبات مفيدة لحالات الإمساك المزمن نظراً لأحتوائها عنصر الانثراكينون جليكوسيد ـ الامودين. كما أن منقوع قرون السنامكي ـ البذور ـ يعتبر منشط جيد لعضلات الأمعاء ومن المعروف علمياً أن الجوهر الفعال في السنامكي يتأثر بالحرارة، لذلك يفضل نقعها في الماء عدة ساعات بدلاً من غليها.

١١ ـ شواشي ذرة. إن مغلي شواشي الذرة يتمتع بشعبية هائلة كمشروب لعلاج المغص الكلوي والتهابات المسالك البولية وجاء هذا العلاج ضمن الوصفات الطبية الفرعونية.. وشواشي أو حرير الذرة هو في الحقيقة عبارة عن مياسم الأزهار المؤنثة لنبات الذرة الذي اتضح علمياً فوائد مغليها كمشروب مدر للبول وتسكين الألآم ونزلات البرد ومساعدة الحصوات البولية على الخروج وإزالة التهابات المثانة وكذلك تقليل نسبة الزلال في البول وعلاج بعض أمراض القلب. وقد أكدت أبحاث خبراء العلاج بالأعشاب في الصين أن مغلي شواشي الذرة يفيد علاج بعض أمراض الجهاز البولي المصحوبة بنوع من الأنيميا الخطيرة.. هذا بالأضافة إلى الفوائد الطبية المعروفة لزيت الذرة في علاج إرتفاع ضغط الدم لأنه يساعد على عدم تكوين مادة الكوليسترول في الدم وهو بذلك يعتبر مناسباً تماماً لمرضى تصلب الشرايين ويعتبر النشا المستخرج من حبوب الذرة مناسباً لعمل حقنة شرجية للأطفال في حالات النزلات المعوية الحادة.

١٢ ـ شيكوريا. كانت الشيكوريا ومازالت من النباتات الغذائية الرخيصة التي يتناولها العامة من الشعب مع الجبن أو بعض الوجبات الشعبية وتعرف في بعض البلاد الأخرى باسم الهندباء.. وكان أطباء العرب القدامى يصفون عصير نبات الشيكوريا لعلاج أمراض الكبد والمرارة والطحال والكلى والحميات وتقوية القلب.

الفوائد الطبية..

تحتوى الشيكوريا على مواد مرة منشطة قوية ومواد راتنجية ونترات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم وبروتين وسكريات وأملاح ومادة الكلوروفيل ومادة الأينولين مدرة للصفراء والبول، كما أن أوراق النبات غنية جداً بالحديد والصوديم ومواد تساعد على الهضم ويحضر حالياً من الشيكوريا دواء مهدىء للأعصاب وخاصة في حالات أمراض التنفس والسل. وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن تناول الشيكوريا يقلل الإفرازات الحمضية للمعدة ويساعد في التخلص من متاعب الكبد والطحال والكليتين وتقليل نسبة السكر وعلاج حالات ضمور العضلات والآم الأطراف والتهابات المفاصل.

اكتشفت العلماء حديثاً أن الشيكوريا تقوي الجسم وتفيد حالات الأنيميا والإرهاق. بسبب توافر عنصر الحديد فيها.. أما الجذور فهي منشطة للأمعاء والكبد والطحال وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في حالات عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية وقد استطاعت الدكتورة وفاء خليل محمد أثناء أبحاثها للحصول على درجة

الدكتوراه في الصيدلة من جامعة القاهرة اكتشاف مادة فعالة في نبات الشيكوريا لعلاج أمراض الكبد.

١٣ ـ صبار.. عرفت الخواص العلاجية لنبات الصبار منذ أيام الفراعنة لحالات عسر الطمث والصفراء والإمساك واستعملوه دهاناً موضعياً لتقرحات العينين وفوق الجروح والحروق.. ومن بعدهم استعمل أطباء العرب منقوع الصبار لحالات سوء الهضم وأوجاع الرأس وللعروق النافرة وعلى شكل دهان موضعي للبثور والإصبع الداحس وأوجاع المفاصل والجرب والقروح بعد خلطه بالعسل النحل وكذلك دهانا لألآم العضلات وحمرة الجلد.

الفوائد الطبية..

يحتوى عصير الصبار على جلوكوسيدات الألوين والباربالوين وحمض السيفايك وأهم مواد الفعالة هي مادة الصابرين التي تتراوح نسبتها من ١٠ ـ ٣٠٪ حسب نوع النبات وتستعمل كمادة مسهلة تدخل في صناعة الأقراص الطبية المستعملة في علاج الإمساك والتي يظهر مفعولها عقب ٨-١٢ ساعة تقريباً. كما تضاف مادة الصبارين عادة إلى بعض المواد الأخرى المضادة لحالات المغص.. ومن أهم مميزات الصبار أن تأثيره المسهل لايسبب الآم الأمعاء لأنه ليس عنيفاً ولا يعرقل حركة الهضم بتكرار تعاطيه في حالات الإمساك الشديد.

ـ الصبار والأمراض الجلدية.. جاءت نتائج البحوث العلمية الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبار تفيد علاج بعض الأمراض الجلدية وحب الشباب ولذلك اهتمت الشركات

العالمية لصناعة الأدوية بعمل غسول طبي يحتوي على خلاصة الصبار. كما اتضح فى المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة أن للصبار فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء ومرض البلهارسيا.

ـ **الصبار لمنع الحمل..** أجريت الأبحاث في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبار فظهر أن عصير أوراق الصبار وهو طازج له أثر قاتل على الحيوانات المنوية.. ويؤكد الدكتور جمال مهران أستاذ العقاقير الطبية بأنه تم فعلاً تحضير مرهم يحتوي على مادة سابونين الجبسويك بغرض الأستخدام الموضعي كوسيلة لمنع الحمل.

ـ **الصبار وقاية وعلاج لقرحة المعدة..** أجرى مركز الأبحاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثيرات نبات الصبار على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية.. وأظهرت النتائج إمكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بواسطة إعطاء حيوانات التجارب لب نبات الصبار. كما تبين أن للصبار خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة.

١٤ ـ **الفاصوليا الخضراء..** اكتشفت العلماء حديثاً أنها تحتوي على حامض أميني ومادة ترى كونيلين ومواد أخرى تساعد على تقليل نسبة السكر في البول وأخرى على زيادة إدرار البول وتنقية الكليتين بالإضافة إلى مجموعة فيتامينات أ، ب، ج مع نسبة كافية من البروتين وبعض الأملاح المعدنية وخاصة الحديد وأثبتت الدراسات الطبية الحديثة

أن مغلي قشور قرون الفاصوليا الخضراء ومسحوق بذورها يساعد في علاج أمراض النقرس وأوجاع الروماتيزم والآم المفاصل والبول السكري وإنحباس الماء في أنسجة الجسم والتهابات المثانة والمغص الكلوي وتسهيل خروج حصوات الكلى.. كما أن استعمال مغلي النبات كغسول خارجي يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والحكة ـ الهرش ـ وتنقية شوائب البشرة.

١٥ ـ نبق.. إن هذه الفاكهة الشعبية المصرية عرفت منذ أيام الفراعنة ضمن وصفات علاجية لتنقية الدم وكسل الكبد والأمراض الصدرية والصرع وكانوا يستعملون لذلك مشروباً مكوناً من عصير النبق مخلوطاً مع الخروب وقليل من اللبن الحليب وعسل النحل مع حبوب شتنا وبعد أن يغلى المنقوع ويصفى يشرب على (أربع مـرات) وجاءت في الوصفات الفرعونية لبخات من مهروس ثمار النبق لعلاج بعض الأمراض الجلدية موضعياً كما جاء النبق في وصفات الطب العربي كملين ومقوي للمعدة ولعلاج قروح الأمعاء والمعدة وأنتفاخها ولحالات الربو والإسهال ونزيف دم الحيض واستعمل خارجياً على شكل ضمادات موضعية لتنقية البشرة وتقوية شعر الرأس.

الفوائد الطبية..

تحتوى ثمار النبق على مواد نشوية وسكرية ومادة الايمودين والفلافون المسهلة وأكدت الدراسات الطبية حالياً أن للنبق القدرة على إبادة الجراثيم من الفم والحلق

لأنه يحتوى على مضاد حيوي ولتنقية الدم واللثة والمساعدة في علاج حالات تورم الثدي.

جوزة الطيب:

جاء في البرديات الفرعونية لتنشيط الهضم والدورة الدموية وفي وصفات الطب العربي للكبد والطحال وإصلاح المعدة وعسر البول والشلل وزيت جوز الطيب لالتهابات الأذن وضعف السمع ودهاناً موضعياً لإزالة بقع الوجه والنمش.. وقد أكدت التحليلات العلمية الحديثة أن ثمار جوزة الطيب تحتوي على زيت الطيار ودهن صلب ونشا وبعض المواد الزلالية وتبلغ نسبة الزيت حوالى ٣٥٪ من الثمار ويتميز بطعمه الحاد المقبول ويحتوي على مادة الميرستين المخدرة التي تبلغ نسبتها حوالى ٤٪ من الزيت والباقى جلسريدات لعدة أحماض دهنية أخرى مثل حامض جوزة الطيب في صناعة الروائح العطرية.. وكمادة ذات صفات منشطة في بعض الدهانات لحالات الروماتيزم كما تستعمل جوزة الطيب كإحدى التوابل وتدخل في تركيب الأدوية والمشروبات المهضمة والمنشطة والطاردة لرياح المعدة أما القشور الجافة للثمار التي تعرف عند العطاريين "بالسبابة" لها رائحة عطرية.. وعموماً تعتبر الثمار والقشور ذات فوائد منبهة لطيفة تساعد على طرد الغازات من المعدة ولكن إذا أخذت بكميات كبيرة يصبح لها تأثير مخدر.

حبة البركة:

عرفت فوائدها العلاجية منذ أيام الفراعنة لإضطرابات الهضم وغيرها من الأمراض وجاءت في وصفات العرب القدامى كمقوية للمعدة ولحالات عسر الطمث وكثرة الغازات وعلى هيئة لبخات بعد مزجها بالخل لأوجاع الرأس والجرب المتقيح والبرص.. وقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن بذور حبة البركة تحتوي على زيت طيار بنسبة حوالي ١.٥٪ وزيت ثابت ٣٣٪ وهو منفث ومهدىء للنزلات الصدرية والسعال العصبي الربو ومدرة للعاب والبول. كما أن المادة الفعالة طبياً في حبة البركة هي النجلون التي تدخل في صناعة أدوية الكحة وأمراض الصدر.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن حبة البركة تفيد علاج ديدان الأسكارس بينما يستعمل الزيت لتنشيط الدورة الدموية وحالات الضعف الجنسي وعلاج حالات الربو والسعال الديكي بالأضافة إلى الفوائد الأخرى في تنشيط الجهاز الهضمي وطرد الغازات وتسكين الألآم الشديدة وعسر البول والطمث وعلاج بعض الأمراض الجلدية.

حبهان:

كثيراً مايستعمل في إكساب بعض الأطعمة مذاقاً مقبولاً ونكهة مميزة حيث توضع فصوص الحبهان في الشوربة ويخلط مسحوقها مع البن وغير ذلك.. وجاءت بذور الحبهان في وصفات الطب العربي لتنشيط الدورة الدموية والحالة

الجنسية ومتاعب المعدة وغير ذلك.. واتضح حديثاً أن بذور النبات تحتوي على زيوت طيارة تصل نسبتها إلى حوالي ٦٪ وعلى نسبة صغيرة من زيت الكافور والسينول والبورينوى وعن طريق التقطير يحصل من البذور على زيت الحبهان وهو سائل عديم اللون تقريباً وله رائحة عطرية وطعم لاذغ ويذوب في ثلاثة أمثال حجمه كحول ٧٠٪.. كما يحتوي زيت الحبهان أيضاً على خلات التربينول والسيول والليمونين والبورنيول.. وتستعمل بذور الحبهان في تحسين نكهة الأغذية وأيضاً لتحسين طعم ورائحة وخواص المركبات العلاجية المقوية والمسهلة فقد أتضح أن للحبهان الكثير من الفوائد الطبية في تنبيه المعدة وفتح الشهية وتنشيط إفرازات الأنزيمات الهاضمة وطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتسكين حالات المغص المعوي وضد الإسهال.

حرمل:

إن أعشاب الحرمل من النباتات المصرية القديمة وقد تناولها الأطباء القدامى لعلاج الدودة الشرطية وإدرار اللبن عند المرضعات والمساعدة في تنشيط الحالة الجنسية عند الرجال.. بينما جاء الحرمل في وصفات الطب العربي قديماً لعلاج أوجاع المفاصل والقولون وعرق النسا والربو وأمراض الصدر والصراع وعسر البول والطمث وغير ذلك من الأمراض.

ـ اتضح اليوم أن بذور الحرمل تحتوي على ثلاث قلويدات تشكل في مجموعها حوالي ٤٪ من وزنه بينما

يشكل قلويد الحرملين حوالي ثلث كمية القلويدات الكلية بالبذور التي تحتوي على وقلويد حرمالول وتستخرج من أزهار وسيقان النبات قلويد بيجارين وأثبتت البحوث المعملية أن لهذه القلويدات خاصية قتل وإبادة الكائنات الحية الدقيقة ولذلك تستخدم بذور الحرمل في قتل الديدان الشريطية والإسطوانية وعلاج حالات الملاريا المزمنة وليست الحادة وهي صالحة للمعدة والجهاز الهضمي بصفة عامة بينما اتضح أن قلويد الحرملين يساعد على زيادة تنشيط الجهاز العصبي المركزي للإنسان وتحتوي البذور على صمغ أحمر مخدر استعمل قديماً في احتباس البول والطمث. وتقوم البحوث حالياً حول أمكانية استخدام الحرمل في علاج حالات العقم والضعف الجنسي.

حنظل:

استعمله الفراعنة لعلاج الأمساك والحميات والأستسقاء ولطرد الديدان من الأمعاء ولتخفيف وتسكين الألآم وجاء ضمن لبخة موضعية لخراج الثدي والإصبع الداحس ودهاناً للحروق وحقنة مهلبية للإجهاض.. واستعمل أطباء العرب قديماً زيت بذور الحنظل دهاناً لعلاج المفاصل وعرق النسا والجذام والأورام وداء الثعلبة ومزج بالخل كمضمضة لأوجاع الأسنان واستعملوه ضمادات لأوجاع الظهر والنقرس.

ـ تحتوي ثمار الحنظل على مادة قلوية لها تأثير قوي مسهل ومادة راتنجية لها نفس التأثير بالإضافة إلى كحول متبلور

يسمى ستريلول ومادة جليكوسيدية تسمى جليكوكوزبيتاسين وكلاهما ليس له تأثير مسهل وتحتوي البذور على نسبة من الزيوت الثابتة ويعتبر العقار بصفة عامة منشط للجهاز الهضمي ومن المسهلات القوية. والجوهر الفعال في الحنظل شديد المرارة ويدخل أحياناً في تركيب معظم الأدوية المستخدمة في علاج بعض أمراض المسالك البولية والآم الروماتيزم وحالات الأستسقاء والحمى والتهابات الثدي وأمراض العيون وخاصة الرمد الحبيبى، وغالباً لايؤخذ الحنظل بمفرده دائماً ولكن مع بعض الأعشاب الأخرى مثل الصبار أو القرنفل أو الحبهان بغرض تقليل حالات المغص التي تصاحب تناوله ومن الجدير بالذكر أن الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ويعتبر الحنظل مدراً شديداً للبول ولكن إذا أخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى أصابة الأمعاء بالالتهابات.

دمسيسة:

من الأعشاب المصرية المعروفة عند كثير من البدو والفلاحين منذ قديم الزمان ولها شهرتها الواسعة في الوصفات الشعبية.. وتحتو على زيوت طيارة وثابتة أهمها مادة السوجون ولها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوى وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول.. وإذا استعمل مغلي الأعشاب بكميات قليلة قوى المعدة ويساعد على الهضم وأثبتت التجارب العملية الأخيرة أن مشروب

مغلي أعشاب الدمسيسة الجافة يساعد في علاج التهاب المسالك البولية واحتباس البول.

دوم:

استعمله الفراعنة في عدة وصفات طبية متنوعة لعلاج ألتهاب المثانة وعسر البول وتنقية الدم. ولكن الدراسات الطبية الحديثة أكدت أن ثمار الدوم تحتوي على مواد سكرية وراتنجية وقلويات مفيدة جداً في حالات الحميات ومنعشة في نفس الوقت وأن آخر الأبحاث الطبية حتى كتابة هذه السطور تؤكد أن تناول الدوم يعمل على أنخفاض حالات ضغط الدم المرتفع وهبوط درجات الجسم في حالات الحمى.

رواند:

ظل هذا النبات متمتعاً بهرة واسعة منذ قديم الزمان لدرجة أن أطباء العرب القدامى وصفوه كعلاج لحالات الصديد في البول والخراريج تحت الحجاب الحاجز ولتنظيف الجهاز الهضمي والكبد والصفراء والطحال والكلى والسعال المزمن والربو والدوسنتاريا وأوجاع المثانة وممزوجاً بالخل كدهان موضعي للبهاق والكلف والبقع الجلدية.. وغير ذلك.

أثبتت التحاليل المعملية أن نبات الرواند يحتوي على جلوكسيدات وأحماض عضوية والنشا والدكستروز وأكسلات الجير وزيت طيار وعلى مادة الرميسين والامودين وباقي مشتقاته وكذلك على حمض الكريزوفانيك وجلوكوسيدات الانثركوينون الرواندية المسهلة وجلوكوسيدات دابغة قابضة ولذلك يفيد في

معالجة الإسهال الناتج عن تعفن الطعام في المعدة وتستخدم ريزومات الرواند طبياً كمسهلة ومصلحة للمعدة ومنبهة للشهية ويعقب الإسهال حالة انقباض ولذلك فإن استخدامها يفيد في تنظيف الأمعاء وكسل الصفراء وأمراض الكبد.

ـ اتضح من الأبحاث العلمية الحديثة أن للراوند أثراً طبياً فعالاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم لاحتوائه على مادة رميسين كما أن الرواند يعتبر مطهر ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق الجذور مقوي للمعدة وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة وينشط الهضم ويوقف النزيف. أما الجرعات الكبيرة فهي مسهلة والراوند مقوي مطهر مفيد للهضم لأن طعمه المر يزيد من إفراز اللعاب وتنبيه أغشية المعدة.

شمر:

استعمله الفراعنة في علاج حالات انتفاخات المعدة ونزلات البرد ولإزالة الألآم وصناعة بعض الدهانات الطبية والعطور.. وقد أكدت التحليلات المعملية حديثاً أن بذور الشمر تحتوي على زيت طيار مع مادة الأنيثول والفينثون المنشطة لإفرازات الغدد والطاردة للغازات والمسكنة للتشنجات لذلك يعتبر الشمر مهدئاً ومثيراً في نفس الوقت ومن أهم مميزاته الطبية علاج حالات المغص المعوي وانتفاخات المعدة وعسر البول والطمث والتهابات الجلد.

فليه:

من النباتات المصرية الشائعة الإستعمال في الريف وعند أهل البادية ووصفها الأطباء القدامى لعلاج عسر البول والسعال والمغص وزيادة غازات المعدة والأمعاء وعسر الطمث وغسولا موضعياً لبعض الأمراض الجلدية وخاصة الحكة والبهاق ولسع الحشرات.. وتأكد للخبراء حديثاً أن هذا النبات يحتوي على زيت له خواص مسكنة لحالات المغص الناتج عن غازات المعدة والأمعاء وللنبات رائحة عطرية تشبه النعناع وأهم المواد الفعالة لاذعة الطعم ومنعشة منبهة للأعصاب مدرة للطمث.. وتساعد على طرد البلغم وتهدئة الأزمات الصدرية.. وأن مغلي الأعشاب الجافة للنبات على هيئة مشروب الشاي بعد تحليته يعتبر من المشروبات المنفثة والمهدئة للألآم.

كثيراء:

عرفت أهمية نبات الكثيراء عند أطباء العرب القدامى لعلاج أمراض الرئة والكلى وحرقة البول وخشونة الصوت.. بينما الدهان المكون من مسحوق الكثيراء الممزوج بعسل النحل يفيد علاج النمش والبقع الجلدية والبرص والبهاق.. وهناك تركيبة عربية معروفة لتحسين لون البشرة تتكون من كميات متساوية من الكثيراء والمصطكى والزعتر وحبة البركة مع كميات مماثلة من عسل النحل بغرض تحسين ونعومة البشرة.

ـ أثبتت التحليلات الحديثة أن الكثيراء تمتاز بخاصية الإنتفاخ عند أضافتها للماء مكونة مادة غروية غير قابلة

للذوبان في الماء وتعرف بالبلسورين وتحتوي على مادة تراجاكانثين ومواد نشوية وراتنجية وسليولوزية وكربوأيدراتية وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم وتستعمل الكثيراء في المجال الطبي كقاعدة لتحضير بعض الأدوية لربط المستحلبات وفي بعض مستحضرات التجميل ومعاجين الأسنان ومن الجدير بالذكر أن خلاصة الكثيراء تعادل ٢٠٪ من تأثيرات الصمغ العربي.

كركم:

استعمل الفراعنة مغلي أزهار الكركم كمشروب لعلاج حالات الأستسقاء ومسحوق بذور الكركم لبخات لحالات الروماتيزم والقروح السطحية.. بينما وصف أطباء العرب مغلي أزهار النبات لأمراض الكبد والطحال وضعف النظر.. وكغسول موضعي لحالات الجرب والقروح وممزوجاً مع الخل لإزالة آثار البقع الجلدية والنمش من الوجه.

ـ للنبات رائحة عطرية وطعم حار مر يحتوي على مادة ملونة تعرف بالعصفورين وهي متبلورة عديمة الذوبان في الماء وكذلك على مادة الكركيومين أما البذور فتحتوى على زيت ثابت يعرف بالتيرميرول.. ويعتبر النبات من الناحية الطبية منبه عطري خفيف وفاتح للشهية ومدر للبول ومساعد على الهضم.. ويمكن الإستفادة منه موضعياً في دهان بقع الوجه وتجفيف بعض البثور والتشققات الجلدية.

كزبرة:

عرفت فوائدها الطبية منذ أيام الفراعنة على أنها طاردة للديدان المعوية وسوء الهضم والإنتفاخات والبلهارسيا وجاءت كدهان موضعي للالتهابات والكسور وضمن وصفة لسقوط الرحم.. بينما في وصفات الطب العربي كانت لعلاج حموضة المعدة وكثرة التبول ـ ربما لمرض السكر – والكزبرة ممزوجة بالخل وزيت الورد وعسل النحل لبخات للأورام الحادة والقروح والحكة .. كما كان الأطباء يصفون مشروب مغلى الكزبرة ممزوجاً بالزعتر مع تحليته بالسكر لعلاج الدوسنتاريا . وممزوجاً بالينسون وخشب الصندل لطرد الديدان المعوية .

*تحتوى بذور الكزبرة على زيت طيار يعرف باللينالول واستطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء لعلاج حالات الربو والسعال الديكى وقد أتضح أيضاً أن أضافة الكزبرة إلى بعض الوجبات أو استعمال مغلى مسحوق الكزبرة يقوى المعدة ويطرد الغازات ويمنع حالات القيء ويمكن استعمال مسحوق الكزبرة فى عمل تركيبات كغسول لبعض الالتهابات الجلدية .

كمون ..

استعمل الفراعنة مغلى الكمون لحالات الحمى والمغص المعوى وعسر الهضم ولطرد الدودة الشريطية ونزيف دم

الحيض . كما صنعوا من الكمون دهاناً مسكناً لآلام العضلات والمفاصل ولعلاج الحروق وبعض الأمراض الجلدية .. أما أطباء العرب القدامى فكانو يصفون مغلى الكمون ممزوجاً باللبان الذكر لأوجاع المعدة وحصوات الكلى والمثانة وانتفاخات المعدة وممزوجاً بالخل وغمس قطعة من القماش بهذا المحلول ووضعها فى الأنف لقطع النزيف . وممزوجاً بالزيت أو العسل لطلاء الجروح ومغلى بذور الكزبرة كغسول لإزالة شوائب الوجه .

*يستطيع الكمون الاحتفاظ بخواصه العلاجية لمدة حوالى (٧سنوات) وهو منبه للمعدة وطارد للغازات .. وقد تمكنت إحدى الشركات الهولندية لصناعة المستحضرات الطبية من عمل مشروب يسمى (كومل) لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وضعف الشهية وحالات المغص من خلاصة الكمون .

لبان ..

استعمله الفراعنة كمشروب مهدىء ودهان للصداع والروماتيزم والاكزيما والحروق ولإزالة التجاعيد من الوجه .. وفى الطب العربى لتجفيف القروح والحروق وممزوجاً بالخل وزيت الزيتون لأوجاع الثدى .. ومغلى اللبان لإزالة البلغم وعسر التنفس والسعال والربو ..وممزوجاً مع الكثيراء لأوجاع الرأس .

*يحتوى اللبان على مواد راتنجية بنسبة حوالى ٧٠٪ ومواد صمغية تصل إلى ٢٧٪ تقريباً وزيوت طيارة حوالى ٥ر٧٪ وهى صفراء اللون ذات رائحة عطرية بلسمية وطعم مر منبه وأهم المواد الفعالة فى اللبان هى الأيدروكربون والأولبين وبتقطير اللبان الذكر يمكن الحصول على زيت طيار يشبه التربنتينات أما الرماد الناتج عن حرق اللبان فيحتوى على كربونات وكبريتات البوتاسيوم وأملاح الفوسفور . لذلك يعتبر اللبان منبهاً ونافعاً لالتهابات الحنجرة والشعب الهوائية والسعال والربو وبعد الأمراض الصدرية وهو مزيل للبلغم ويقال إنه مدر للطمث أيضاً وهو يدخل فى تركيب اللزقات الطبية بالأضافة إلى أنه يدخل فى تركيب البخور وبعض المحاليل العطرية وفى صناعة الكحل الشرقى المستخدم فى تجميل العينين وبعض المستحضرات الطبية لعمل أغشية حول الحبوب الدوائية .

*مـــــــر ..

استعمله الفراعنة كدهان موضعى لحالات الجروح والحروق والتهابات الجلد والشرج ولتسكين أوجاع المفاصل والعضلات وإلتهابات اللثة والفم وقراع الرأس .. ثم وصفه أطباء العرب القدامى كمشروب ممزوج مع الترمس لقروح الأمعاء وحالات الإسهال واضطرابات

الهضم والسعال والصداع واضطرابات الكبد والطحال وأوجاع الكلى والمثانة وعرق النسا .

*يحتوى سائل المر على حوالى ٢٥ -٤٠٪ مواد راتنجية ومن ٤٧-٦١ ٪ صمغ ' ٥ر٢ - ٨٪ زيت طيار له رائحة عطرية لايذوب فى الماء لكنه يذوب فى الكحول الذى درجة تركيزه ٣٠٪ ويدخل فى تركيب العديد من أنواع البخور المختلفة ومن أهم فوائده الطبية أنه مقوى للمعدة وطارد للغازات وفاتح للشهية ومنبه لإفرازات العصارات بالمعدة . وقد اتضح حديثاً أن للمر خواص مضادة للميكروبات .. فهو مطهر للجسم عموماً .

مصطكـــــــى .

عرفت قيمة المصطكى فى وصفات الطب العربى قديماً لعلاج الصداع وانتفاخات المعدة وسوء الهضم ومتاعب الكبد والطحال وإفرازات الصفراء وخاصة بعد مزجها بعصير الصبار ومشروب مغلى المصطكى لعلاج السعال وتنقية الدم وإذا طبخت فى زيت الزيتون وقطرات فى الأذن أزالت التهاباتها .

*تتميز حبيبات المصطكى بأنها شفافة لها مظهر زجاجى وتميل للون الأصفر وهى مادة راتنجية صمغية سهلة الكسر ذات رائحة تربنتينية وعندما تكون طازجة يكون لونها أصفر ومع الوقت تصبح داكنة وهى تحتوى على حوالى ٢٪

زيوت طيارة أهمها مادة البينين ٢٠٪ مواد صمغية ٤٪ حمض الماستيكونيك وقليل من المواد المرة وللمصطكى خاصية الذوبان فى كل من الأستيون وعطر التربنتين .. وتستخدم طبياً كمضاد للتشنجات المعوية وحالات المغص وفى تقوية اللثة والمحافظة على بياض الأسنان ونظراً لوجود المادة المرة الخفيفة فهى تزيد من إفرازات اللعاب وتقوى الهضم ويفيد مغلى المصطكى حالات عسر البول وقرحة المعدة والمغص ومتاعب القولون وتدخل المصطكى فى صناعة نوع معين من الطلاء يستعمل فى العمليات الجراحية وفى عمل أغشية حول الحبوب الدوائية .

مشروبات من أجل اللاعبين
للحيوية والأنعاش وضد الإرهاق ..

ومن تجاربنا الشخصية فى المجال الرياضى الوصول إلى عدة تركيبات ناجحة من المشروبات التى يمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركى أو بين أشواط المبارة وحسب حالة الطقس من أجل الأنعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم فى مقاومة حالات الإرهاق والتعب .. مع العلم بان نسب تكوين هذه المشروبات تكفى للاعب واحد فقط ويمكن لمدرب الفريق عمل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة فى الوصفات التالية .

***الوصفة الأولى ..** خلط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والرمان والبرتقال والليمون مع عسل نحل وماء .

***الوصفة الثانية ..** نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف كوب ماء .

***الوصفة الثالثة ..** عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل +٨٠جرام عسل أو جلوكوز + ١ر٥ كوب ماء . ***الوصفة الرابعة ..**نصف كوب عصير رمان +نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ملاعق كبيرة عسل نحل .

***وصفة لحالات الطقس شديدة الحرارة ..** نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقالة + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز أو عسل نحل + قرص أسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديم + كوب ماء .

سابعاً : فوائد حمامات الشب والطمى والرمل ..

*تراث النظافة والعلاج والتجميل .
* حمامات الشرق العربية .
* تقاليد عريقة ومثيرة .
* نوعية رواد هذه الحمامات .

* حمام بالطبل البلدى .!
* الفوائد الطبية .
* حمامات الطمى .
* البعث الجديد لحمامات الشعب .
* الفوائد الطبية والعلاجية .
* الحمامات الرملية .
* الفوائد الطبية وتحذيرات ..!
* محتويات الكتاب .

الحمامات الشعبية للنظافة والعلاج والتجميل ..

لعبت الحمامات بأنواعها المختلفة دوراً هاماً فى حياة الشعوب منذ ألاف السنين حيث كانت هذه الحمامات وسيلة هامة للنظافة وتخفيف الالام وتحقيق الراحة والهدوء وبحثاً عن الجمال ..وكان الاستحمامفى العصور القديمة له طقوس خاصة عرفها الفراعنة وأهل الصين والفرس والإغريق والرومان ووالعرب الذين اهتموا بإنشا هذه الحمامات التى مازال الكثير منها ينطق بالترف والجمال حتى اليوم.

إن الفراعنى كانوا يستعملون حمامات الطمى ودفن أجسامهم فى الرمال الساخنة وعرفوا فوائد حمامات البخار

وطرق العلاج المائى واهتموا ببناء الكثير من الحمامات العلاجية التى يعتبر أشهرها حمام فرعون بصحراء سيناء وحمام كليوباترا الذى لايزال قائما فى محافظة قنا وحمامات العيون المعدنية فى الصحراء الغربية – الواحات الداخلة – والمياة الكبريتية بحمامات حلوان وعين الصيرة

وغيرها و كانت لهم فى ذلك عادات وطقوس خاصة للإستحمام (شكل ٢٢)

كما يحدثنا التاريخ بأنه عندما وصلت أشهر ملكة على أرض هذا الكون وهى بلقيس ملكة سبأ إلى قصر الملك سليمان وقادها إلى إحدى قاعات القصر التى كانت أرضيتها شفافة جدا لدرجة أن الملكة ظنت أن هذه الأرضية مبللة بالماء' فرفعت طرف ثوبها حتى لايبتل' وعندئذ لاحظ الملك سليمان أن فى ساقيها شعر غزير' فأمر الجن الذين كانوا يأتمرون بأمره بإزالة هذا الشعر فأخذوها إلى حمام القصر حيث أزالوا لها هذا الشعر.

■ كذلك عرف الإغريق مزاولة فنون الاستحمام و فوائده وطرق العناية بنظافة أجسامهم من خلال عملية العلاج بالماء وخاصة بعد أن اهتم الطبيب اليونانى القديم هيبوقراط (عام ٤٦٠ قبل الميلاد) بعلاج مرضاه بالتدليك وحمامات البخار' ومن ضمن مظاهر الكرم الذى اشتهر به اهل اليونان أنهم كانوا عندما يستقبلون الضيوف فى

منازلهم يعدون لهم الحمام الذى يعقبه التدليك بافخر أنواع الزيوت العطرية .

■ انتشرت ايضا هذه الحمامات الشعبية عند اهل الرومان الذين أنشأوا فى مدينة روما وحدها (عام ٣١ قبل الميلاد) مايقرب مجمن ٨٥٠ حماما للبخار ومغاطس المياه الساخنة لدرجة أن أصبحت هذه الحمامات الشعبية مجالا رحبا لالتقاء رجال الأعمال والمثقفين والقادة السياسين والابطال' وعن طريق الرومان انتشرت هذه الحمامات فى أوروبا وخاصة بجوار يانابيع المياة المعدنية الطبيعية وتتمتع بطراز معمارى متميز يتوسطها الكثير من الأعمدة الرخامية ولا تزال بقايا هذه الحمامات الرومانية حتى اليوم تشير إلى عظمة واهتمام وجمال الذوق الرومانى الرفيع.

لكن بالنسبة للدول الاسكندنافية – السويد 'النرويج ' الدنمارك ' فنلندا – نجد أن الحمامات الشعبية عندهم تختلف عن الانواع السابقة فهى عبارة عن غرف خشبية قد رفعت درجة حرارتها إلى درجة عالية حتى تصبح جافة وساخنة' الأمر الذى يجعل الجالسين بها يتصببون عرقا..وهى المعروفة للجميع حاليا بحمامات الساونة التى بعد أن يقضى فيها الشخص فترة من الزمن حسب قدرته على تحمل الحرارة ومدى تعوده عليها ثم يخرج منها ليزيل هذا العرق بالماء الدافىء والصابون ثم الغطس فى بركة المياه الباردة والعودة مرة اخرى إلى حمام الساونة وهكذا.

حمامات الشرق العربية ..

هى تلك الحمامات التى اصطلحنا على تسميتها بحمامات السوق ويرجع تاريخها إلى العرب الذين نقلوا فكرتها إلى أوروبا أثناء الحروب الصليبية وهى تعتمد على غرف البخار ومغاطس المياة الساخنة والتدليك وحصلت على اهتمام ورعاية أمراء العصر العباسى والفاطمى و أيضا العثمانى' وكان فى مدينة القاهرة وحدها حوالى سبعين حماما شعبيا موزعة على مختلف الأحياء القديمة وكذلك القديمة وكذلك فى العراق حوالى ٣٨ حماما موزعة بين الموصل وبغداد ومدينة البصرة وقد انتشرت فكرة حمامات السوق فى كثير من الدول العربية وخاصة بلاد المغرب العربى والأندلس وكذلك فى الشام و الأردن وغيرها.

كان الحمام الشعبى يتكون من عدة حجرات وبعض القاعات وكلها مغطاة بالرخام الأبيض وتعلوها القباب التى تتخللها الفتحات المغطاة بنوافذ الزجاج الملون لتسمح بدخول الضوء و أشعة الشمس والتهوية اللازمة وذلك بجانب إضاءة جميع أقسام الحمام بالقناديل المدلاة من الاسقف فى أشكال جميلة..وعموما كان مبنى الحمام الواحد يتكون من عدة حجرات لكل حجرة درجة حرارة خاصة تتوسطهم حجرة أكثر دفئا ومائها أكثر سخونة يتوسطها حوض كبير على شكل ثمانى الأضلاع مصنوع من الرخام

الأبيض يبلغ عمقه أكثر من متر بالماء الساخن ويسمى "المغطس" وحوله حافة عريضة مرتفعة عن الأرض مكسوة الرخام أيضا لتسمح بالجلوس أو الرقود عليها.

تقاليد عريضة ومثيرة..

كان للاستحمام فى حمامات السوق الشعبية نظاما خاصا وتقاليد عريقة فبمجرد وصول الشخص إلى الحمام والدخول من بابه الضيق يبدأ السير فى ممر طويل ينحدر إلى الداخل حتى يصل إلى قاعة متسعة ليقابله صاحب الحمام الذى يقدم له التحية ويدعو أحد عماله إلى مصاحبته إلى غرفة خلع الملابس (شكل ٢٤) ويتسلم منه الأمانات والأغراض الثمينة ثم يسلمه فوطة كبيرة وقبقابا خشبيا له طرقعة خاصة عند المشى به على أرضية الحمام و إبريقا وإناء نحاسيا لهما أصوات مميزة اختفت منذ حوالى ربع قرن مضى مع بقية الذكريات الحافلة بالمتعة ةالإثارة والتقاليد الاجتماعية الشعبية الأصيلة.

كان الشخص بعد ان يخلع ملابسه ويلف جسمه بأحد البشاكير- فوطة كبيرة – يدخل إلى قاعة البخار ويجلس فيها فترة على قدر استطاعته وتعوده على تحمل البخار فيتصبب عرقا ' ثم ينتقل إلى غرفة أخرى مزودة ببعض المصاطب الرخامية أو المناضد الخشبية الطويلة حسب مستوى الحمام ليستلقى عليها بينما يقوم أحد العمال

بتنظيف جميع اجزاء جسمه باستعمال كيس من الجلد المرن أو اللوف يرتديه فى يده كالقفاز ويمرره على جسده مع الصابون والماء الساخن لإزالة جميع الشوائب ' وتسمى هذه العملية "بالتكييس" الكلمة مشتقة من الكيس - كما يطلق على هذا الشخص "المكيساتى" وبعد هذه المرحلة ينتقل المستحم لغرفة الماء الساخن والجلوس على مقعد خشبى مستدير ليقوم بغسل جسمه بالماء لإزالة الصابون و شوائب الجسم (شكل ٢٥) ثم يتجه بعد ذلك إلى غرفة المغطس للنزول فيه أو للجلوس على حافته الرخامية للاستمتاع ببخار الماء المتصاعد منه..وكان يوجد بكل حمام حلاق خاص بإزالة الشعر الزائد من أجزاء الجسم وحلاقة شعر الرأس والذقن حسب طلب كل زبون.

عقب الأنتهاء من عملية النظافة والأستحمام يجفف الجسم جيدا ويلف ببشاكير جديدة نظيفة ويتجه الفرد إلى إحدى الغرف المخصصة للراحة والاسترخاء وهى مؤثثة بمستويات مختلفة حسب نوعية المترددين ولكل غرفة سعر خاص ليناسب جميع المستويات..وهنا يستلقى الشخص على سريره الخاص ليحضر له عامل آخر يقوم بعملية "التكبيس" التدليك والضغط على أجزاء الجسم لإزالة آثار التعب والإجهاد أو التخلص من الأوجاع عن طريق تدليك وتحريك وطرقعة مفاصل اليدين والقدمين وفقرات الرقبة والظهر وبعد ذلك يستريح الفرد فى هدوء

واسترخاء وتقدم له المشروبات الصحية الدافئة مثل القرفة أو السحلب أو الينسون أو الجنزبيل..إلخ

نوعية رواد هذه الحمامات..

كان أكثر المترددين على هذه الحمامات المصلون قبل صلاة الفجر والعمال فى أول النهار ثم الموظفون وبعد ذلك خليط من المسافرين وبعض الغرباء ومرضى الروماتيزم والأعصاب وكذلك الرياضيون وخاصة الملاكمين والمصارعين ولاعبى رفع الأثقال وبعض الفنانين والفنانات اللاتى يواظبن على التردد على حمام النساء.

حمام بالطبل البلدى .. !

من ضمن التقاليد الشعبية المليئة بالإثارة والمتعة فى مراسم الزواج وخاصة فى الليلة السابقة لليلة الزفاف أن يستأجر العريس حمام الرجال والنساء لحسابه وحساب أصدقائه حيث يقضى ساعات فى حمام الرجال مع أصدقائه حيث يقضى ساعات فى حمام الرجال مع أصدقائه يقوم خلالها الحلاق بالعناية الخاصة لهذه المناسبة السعيدةوفى نفس الوقت تكون عروسه مع صديقاتها فى حمام السيدات تلقى نفس العناية و أكثر حيث تشرف على نعومة جسدها ونضارة بشرتها وزينتها مجموعة من النسوة المتخصصات فى هذه النواحى بقيادة إحداهن التى كان يطلق عليها "البلانة" وفو هذا اليوم السعيد يملأ الحمام بالفرح و

الأغانى وتنثر العطور والروائح والبخور الذكية وتقدم الحلوى والشربات للأحباب.. فاذا ماخرج الجميع من الحمام كانت بانتظارهم موسيقى شعبية تزف العروسين إلى المنزل وسط الأغانى والزغاريد.

الفوائد الطبية..

من المتفق عليه صحيا أن عملية التعرق نتيجة لتعريض الجسم لبخار الماء تساعد على تفتيح مسام الجلد وتنظيف البشرة وتخليصها من الشوائب الضارة ووقايتها من الإصابة بالأمراض الجلدية بجانب التعود على النظافة اليومية التى تعتبر ظاهرة صحية يجب تشجيعها دائما .. هذا بالإضافة إلى فوائد حمامات البخار فى تنشيط وتنظيم الدورة الدموية وخاصة الطرفية ومساعدة الجسم فى التخلص من السوائل والأملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم' وقد اتضح علميا فائدة حمامات البخار فى زيادة درجة كفاءة القلب والدورة الدموية وإزالة نفايات التعب والإجهاد ومنع حدوث التقلصات العضلية ومقاومة الاضطرابات وحالات القلق والتوتر والكتئاب والمساعدة على الاسترخاء والنوم الصحى العميق.

كما أثبتت الدراسات الحديثة الدراسات الحديثة أن مزاولة حمامات البخار تنشط أنسجة الجسم و تحافظ على درجة حيويتها وتؤجل عملية ظهور وتؤجل عملية ظهور

التجاعيد والترهلات وتفيد علاج بعض الأمراض الجلدية وخاصة حب الشباب وتزيد من درجة نعومة وتماسك البشرة وتساعد على التخلص من آلام البرد للعضلات والمفاصل وبعض الأمراض الروماتيزمية.

البعث الجديد لحمامات الشعبية ..

إن أكبر دليل على شدة احتياجنا للعودة إلى تلك الحمامات الشعبية الانيقة ذات الأعمدة و الأرضيات الرخامية والقباب المزخرفة على الطراز المعمارى العربى الجميل وعودة الحياة لسماع طرقعة القباقيب وصليل الطاسات والأباريق النحاسية المملوءة بالمياة الساخنة والباردة ورائحة البخور والعطور..إن الكثير من السائحين نساء ورجالا يترددون على الأندية الصحية بفنادق الدرجة الأولى وكذلك الكثير من المصريين من أجل الاستمتاع بفوائد حمامات البخار والساونا وعمليات التدليك..فإذا أردنا منافسة هذه الأنواع من الحمامات التى كانت منتشرة فى أحياء القاهرة الفاطمية والعديد من الدول العربية نقترح الأهتمام بما يلى :

١- ترميم و إصلاح الحمامات القديمة و إجراء التعديلات الفنية اللازمة خاصة من ناحية أسلوب الصرف الصحى و الإضاءة والتهوية ومصادر المياه مع الاستفادة بالابتكارات التكنولوجيا لوسائل التدفئة الحديثة بشرط المحافظة على الطراز المعمارى العربى والتقاليد الإسلامية.

٢- التوسع فى بناء حمامات أخرى جديدة لها نفس الطراز المعمارى ولكن مع تطوير الأثاث والمحتويات وزيادة عدد المغاطس و أماكن الاسترخاء والخدمات التكميلية الحديثة وخاصة بجوار العيون المعدنية والكبريتية مثل عين الصيرة وحلوان..إلخ .

٣- إعداد النشرات و الكتيبات السياحية للدعاية عن فوائد هذه الحمامات وتاريخها وأهم الأحداث الطريفة التى التى دارت فيها لكبار الحكام السياسين والقادة والفنانين والعلماء.. الخ.

٤- قيام وزارة الصحة بعمل ضوابط على أسلوب تششغيل هذه الحمامات ووضع الشروط اللازمة و الإشراف على تنفيذها مثل ضرورة أن يكون لكل مستخدم لوفة خاصة تحرق عقب استعمالها والعناية بعملية نظافة المغاطس وتطهيرها باستمرار وكذلك الأرضيات والجدران منعا لانتقال الأمراض والفطريات.

٥- عدم السماح للمترددين على الحمامات بجلب الأطعمة والمواد الكيميائية المستعملة فى التجميل و إزالة الشعر أو المشروبات الكحلية.

٦- تخصيص غرف فردية خاصة للمرضى حتى يتم حصر المريض فى مكان واحد وضرورة تعقيم مكانه جيدا بمجد مغادرته الحمام .

٧- عمل دورات تدريبية للعاملين فى هذه الحمامات بواسطة مجموعة من وزارة السياحة للتعرف على جميع النواحى المتعلقة بالصحة العامة و أسلوب التعامل مع الضيوف الأجانب و تحديد أسعار الخدمات وفقا للقائمة المعتمدة من وزارة السياحة .

٨- ضرورة المحافظة على العادات والتقاليد الشعبية لهذه الحمامات و إظهارها فى أروع صورها الحضارية العربية الإسلامية العريقة .

حمامات الطمى ..

عرف العلاج بالطين منذ أزمان بعيدة ضمن الوصفات العلاجية الشعبية و كان القدماء يستخرجونه من قاع النيل وبعض الأماكن الأخرى مثل عين الصيرة وعيون حلوان الكبريتية من أجل استعماله فى معالجة الكثير من الأمراض و خاصة إصابات المفاصل و العضلات بعد

تسخينه و طلائه فوق أماكن الإصابة بسمك يختلف من مريض لآخر وحسب تعليمات كل طبيب .

كان هذا هو حال العلاج فى العهود القديمة إلى أن عرفت الفوائد الطبية لحمامات الطمى عام ١٩٢٨ بواسطة المجلس الدولى للعلاج بالماء ثم بدأت الأبحاث تتوالى فى الدول الأوروبية حول فائدة العلاج بالطمى وفى مقدمتها رومانيا والمجر وبلغاريا إلى أن اتسع استخدام الطين الطبى فى العلاج منذ الستينيات عندما حاول أحد الأطباء الرومانيين استعماله فى علاج أمراض الروماتيزم ومن بعدها زاد الاهتمام بدراسة أنواع كثيرة من الطمى ذات الصفات العضوية التفاعلية والهرمونية وحصلوا على مستحضر سائل أو حبيبات دقيقة مخلوطة بالماء على شكل عجين يحتوى على جميع الخواص العلاجية بعد تعقيم هذا الطمى عن طريق تعرضه للموجات فوق الصوتية و أأشعة فوق البنفسجية و اصبح معبأ فى أكياس من النايلون جاهزة للاستعمال .

الفوائد الطبية والعلاجية ..

اتضح ان للطمى المستخرج من الينابيع الكبريتية التى تتراوح درجة حرارتها ما بين ٣١- ٣٦ درجة مئوية وتتدفق من تحت الأرض بضغط طبيعى يتراوح ما بين (١-٢) ضغط جوى والمياه المعدنية تحتوى على ٩-١٢ ملليجرام فى الألف من غاز الهيدروجين الكبريتى يفيد علاج أمراض

الروماتيزم و اوجاع المفاصل وبعض الحالات عقب العمليات الجراحية للعظام .

و الأمراض الجلدية نظرا لتأثيرات الطمى الطبيعية و الكيميائية و الحرارية والميكانيكية و الهيدروستاتيكية على الجسم وكذلك كثافته النوعية ويعتبر الأثر الحرارى من أهم التأثيرات التى تساعد فى العلاج ويمكن تسخين الطمى ورفع درجة حرارته إلى مابين ٤٥- ٥٢ درجة مئوية عن طريق أفران خاصة كما يمكن خلط بعض انواع الأعشاب الطيبة مع الطمى لزيادة فاعلية و تأثير الحمام العلاجى .

استطاع خبراء رومانيا تحضير حقن وتحاميل – لبوس شرجى – من خلاصة الطمى لعلاج الروماتيزم وكذلك عدة مستحضرات للتجميل على شكل كريمات للجلد والجفون و أيضا شامبو لتقوية الشعر و مستحضر قوى المفعول له القدرة على الامتصاص ضد الالتهابات و يساعد على التمثيل الخلوى و تكوين الأنسجة و غير ذلك .

عموما يمكن استعمال حمامات الطمى موضعيا أو كليا حسب الحالة المرضية لمدة تتراوح مابين ١٥ – ٤٠ دقيقة يعقبها الاستحمام بالماء الساخن و الصابون..ويمكننا استغلال العديد من المصادر الطبيعية لهذا الطمى العلاجى من عين الصيرة أو الواحات أو حمام فرعون بصحراء سيناء وغيرها من من المناطق المليئة بهذا النوع من الطمى العلاجى من عين الصيرة أو الواحات أو حمام فرعون

بصحراء سيناء وغيرها من المناطق المليئة بهذا النوع من الطمى الذى من أهم خواصه توصيل الحرارة إلى الأعضاء الداخلية فيزيد من درجة حرارتها وبهذه الطريقة يزيل آلام العضلات و يزيد من كمية الأجسام المضادة التى تساعد على التخلص من الألتهابات..ونبين أهم الأمراض و الإصابات التى تستعمل فيها حمامات الطمى بنجاح فيما يلى :-

الأمراض الروماتيزمية .. جميع أنواع الروماتيزم المفصلى المزمن وروماتيزم العمود الفقرى و أوجاع اللمباجو – منطقة أسفل الظهر – ومرض الروماتويد .

أمراض الجهاز الهضمى و بعض الإصابات .. تستعمل حمامات الطمى لبعض أنواع التهابات الكبد و التهاب القولون المزمن وجميع إصابات المفاصل مثل الجزع و الكدمات و شد الأوتار وتصلب المفاصل الناتج بعد حالات الكسور أو الخلع .

أمراض القلب والدورة الدموية .. تستعمل لأمراض الأوردة و الشرايين و جلطة الطرف السفلى الأيمن و التهابات الأوعية مع العلم بأنه فى حالة الجلطة يجب خلط الطمى بالأعشاب البحرية ل، هذا المزيج له فوائد علاجية و تاثيرات أفضل كما يستعمل فى علاج ضغط الدم

المرتفع بطريقة موضعية فقط وليس بوضع الطمى على الجسم كله .

أمراض الجهاز العصبى .. تفيد حمامات الطمى علاج حالات التهاب عرق النسا و قطع الاعصاب الخارجية بالأطراف الاربعة وفى هذه الحالة الأخيرة يستعمل حمام كامل إذا كان هناك فقد فى عملية الاحساس بهذه الأطراف.

أمراض النساء .. لحالات الالتهاب المزمن بالحوض ' الرحم الطفيلى الذى ينتج عنه العقم ونقص إفراز المبايض و الالتهاب البوقى المزمن و آلام العادة الشهرية وكثرة الإفرازات المهبلية و يستعمل الطمى مخلوطا بالهرمونات فى كثير من هذه الحالات .

أمراض الجلد .. يفيد حالات الاكزيما و التهابات الجلد وحب الشباب و مرض الصدفية و يمكن إضافة بعض الأعشاب أو المواد الطبية إلى الطمى حسب تعليمات الطبيب المعالج .

الحمامات الرملية ..

عرف هذا النوع من الحمامات منذ مئات وربما آلاف السنين ' وكثيرا ما نشاهد بعض المرضى من عامة الشعب يدفنون أجسامهم فى الرمال الدافئة بجوار الأهرامات بالجيزة (شكل٢٥) و يعتبر الحمام الرملى أيضا من

الوصفات الشعبية العلاجية عند اهل الواحات والبدو فى صحراء سيناء و الصحراء الغربية لعلاج الكثير من الأمراض المزمنة وحالات البرد الشديد ..

ويرجع ذلك إلى طول فترة ساعات الشمس المشرقة على رمال الصحراء المصرية واعتدال الطقس على مدار السنة مما يجعل الرمال دافئة دائما وصالحة لاستقبال المرضى .. الحمامات الرملية تشبه كثيرا التاثيرات العلاجية لحمامات الطمى ولكن ...

الفوائد الطبية وتحذيرات .. تأكد لخبراء الصين من إحدى الدراسات الطبية أن الحمام الرملى الدافىء يتميز موجات مغناطيسية ودرجة ضغط ميكانيكى وسرعة امتصاص لحرارة أشعة الشمس و القدرة على الاحتفاظ بها..وكل هذه العناصر لها تأثيرات علاجية لكثير من الأمراض بأسلوب فيزيائى وفى مقدمتها علاج ححالات الروماتيزم و التهاب المفاصل و أوجاع أسفل الظهر المزمنة – اللمباجو – و التهاب الأوعية الدموية الناتج عن تخثر الدمْ وجاءت التقارير الطبية لخبراء الصين لتؤكد أن العلاج بالحمامات الرملية كان ناجحا فى شفاء الروماتيزم بنسبة ٩٦ر٧٪ والتهاب المفاصل بنسبة ٩٤ر٨٪ وكذلك كان معظم المرضى المترددين على هذا النوع من العلاج غير قادرين على المشى إلا بمساعدة بعض العكاكيز و لكنهم عقب الانتهاء من برنامج علاجهم استطاعوا المشى بدون عكاكيز .

حتى تكتمل الصورة لفوائد حمامات الطمى والرمل هناك عدة حالات مرضية يجب فيها عدم ممارسة هذه الحمامات حتى لا تسبب أضرارا سيئة بدلا من الفوائد العلاجية و أهم هذه الحالات هى : **الألتهابات الحادة والمتقيحة و النزيف الداخلى والصرع ' هبوط القلب ' السل ' الفشل الكلوى ' الانيميا الحادة ' زيادة نسبة سكر الدم ' حالات الحمل و الالتهابات الجلدية المتقيحة .**