



الباب الأول فوائد النباتات والأعشاب الطبية

النباتات التي تبدأ أسماؤها بحرف «أ»

إبرة الراعي (famgeraniaceale):

- تستعمل الجذور خارجياً لتسكين الآلام في العينين .
 - تستعمل كغرغرة لالتهاب البلعوم وتقرح الفم .
 - طريقة الاستعمال: إما مغلي أو منقوع أو محلول أو لبخات .
 - جاء في كتاب «(٤٤٤) وصفة للتداوي بالأعشاب» لاختصاصي الأعشاب زياد عمران عن هذا العشب ما يلي:
 - تستخدم هذه العشبة من الداخل بشكل منقوع في الماء الحار (ملعقة) من الأوراق والأزهار لكل كوب ماء ثلاث مرات يومياً للحالات التالية:
 - التهاب الحلق والحنجرة والسعال، وحالات بحة الصوت .
 - التهاب الفم وتقرحاته .
 - خافض لمستوى السكر في الدم .
 - ويستخدم من الخارج:
 - لتخفيف الآلام العصبية بتدليكها من الخارج .
 - يستخدم منقوع الأوراق، والأوراق كمادات لالتهاب العيون .
 - يستخدم مغلي النبات كغسول للجروح المقيحة .
- أبنوس (bony tree):
- مفتت للحصى ومدر للبول .

- يجلو غشاوة العينين.

- يزيل البياض والآثار الحادثة في العين.

أبهل (sabin):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» لأبي القاسم محمد إبراهيم ما يلي:

- منقٌ للقروح والجروح المنتنة ذروراً.

- مدر للبول والطمث.

- أقوى أجزاء النبتة للأدوية لحاء الشجرة، ثم ثمره، ثم زهره.

- إذا شرب بعسل وماء نفع من وجع النقرس.

- قاتل للجنين، ومخرج للمشيمة من الرحم.

أترج (cedrat):

- من أنواعه النارج.

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» في ماهية العشب والعقار» لأبي القاسم

محمد بن إبراهيم:

- مشهٌ للطعام، وينفع من الخفقان، ويسهل الصفراء.

- يذهب برائحة الفم.

- إذا حرق وطلّي به البرص نفعه.

- خاصية ورق شجره يوسّع الأنفاس.

أثل (tamarisk):

القسم الطبي: الأوراق والسائل المعسل النازل من الشجرة.

قال ابن البيطار أن الأثل:

- ينفع من ضعف الكبد شرباً.

- ينفع من الحكمة والجرب طلاءً.
- ماؤه ينفع البواسير.
- ثمرته تسمى العذبة (syrian bean caper) :
- أَثْمَدُ (antiomine) :
- يحفظ صحة العين، وهو حجر الكحل الأسود وأجوده؛ الذي يتفتت بسرعة.
- يذهب باللحم الزائد في القروح وشربته (٢/١) درهم.
- أُخْدِرِيَّة (Evning prim rose) :
- تحتوي على حامض غاما اللينونينيك الضروري لإنتاج اليوستغلنديين.
- يخفف آلام الثدي.
- جرعته اليومية كبسولتان عيار (٢٥٠ ملغم).
- أَخِيلِيَا — أو أم ألف ورقة — حزنبل (yarrow, milfoil) :
- تحتوي على زيت عطري، وراتنج مر، وحامض تانيك، ومواد شمعية وشحمية.
- مسحوقها ينقع بالحليب لتقوية الباه.
- يسرع في تخثر الدم النازف من الجروح.
- ينظم الطمث.
- يفيد السعال والربو وضيق النفس.
- عصير أوراق الشجرة الغضة ينفع لتنقية الدم، وجرعته (٢) ملعقة كبيرة مع الحليب، أو مرق اللحم صباحاً قبل الفطور لمدة (٤ - ٦) أسابيع.
- مستحلب هذه الشجرة يفيد في معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين، بما فيها الذبحة الصدرية وآلامها؛ التي تمتد

إلى الكتف والساعد، ويصنع المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة من العشب لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

أما العصير فيؤخذ ملعقة صغيرة في فنجان صغير من الماء (٣ - ٤) مرات يومياً.

- منقوعها بالخل يقطع السعال، وينشط الدورة الدموية.

- عصير النبتة أو العصير الممزوج بمقدار من الشحم علاج لا مثيل له للبواسير، ويفضل أن يكون العلاج من الداخل والخارج.

- تفيد داء المفاصل والدوالي وآلام البواسير، ولعمل عصيره يؤخذ ملعقتان كبيرتان من الماء مع ملعقة أوراق جافة، وتؤخذ صباحاً لمدة (٤ - ٦) أسابيع.

- مرهم الإخيليا يصنع بغلي (٣٠غم) زهر مهروس، مع (٩٠غم) زبد، بحيث لا يحترق الزبد.

أخيناسا (Lchinacea):

- اكتشفها أحد الأطباء في أمريكا الشمالية بأنها تداوي الجروح الصعبة الشفاء والالتهابات المتقيحة والخراجات والدمامل وغيرها من الإصابات الجلدية.

- القسم المستعمل من النبات: كامل النبتة حيث تسحق على شكل عصيدة، ثم تغطس بالكحول.

- تزيد في قوة المناعة.

- توجد الأخيناسا تجارياً تحت اسم (echinacin) على شكل أمبولات ونقط.

- تزيد المناعة للجسم لمقاومة الالتهابات الجرثومية والفيروسات الحادة

والتهاب المفاصل العديدة (plyarthritis) والتهابات الجيوب واللوزتين المزمن، وبعض أمراض الجلد والصدفية ولقطع دابر الإصابة بالإنفلونزا.

- تحتوي على مادة (echinacosid)، وهي مادة بلورية تنحل في الماء، وتحتوي على وظائف أستينية متعددة، إضافة إلى زيوت عطرية، وبولي سكاريدات. ويعتقد أن هذه المواد جميعاً تشارك في التأثير الدوائي.

أذان الفار (iyosotis stricta):

- تسمى في اليونانية «مروش».
- يخرج الشوك ويلصق الجراحات، وينقي القروح، وينفع الصرع.
- يمرخ القضيب بعصيره ليقويه ويزيد الانتصاب، كما جاء في «التذكرة».
- يفيد في تفتيت الحصى، كما جاء في «التذكرة».
- إذا نقع بالخل ينفع في اليرقان نفعاً أكيداً، كما جاء في «التذكرة».

أذان الأرنب — مزمار الراعي — سنبل الملك:

- تستعمل أوراقه في السلطة؛ لأنها عطرية.
- قابضة للأمعاء.
- إذا دلكت البطن بعصارته طردت الديدان.

أذريون (mari gold):

- يحتوي على زيت طيار، وزيت ثابت، وقليل من حامض ساليسيليك، ومواد ملونة.
- يعالج القروح بسبب النوم الطويل في الفراش بسبب المرض.
- مرهمه يفيد تشققات الثدي والأصابع والحروق والدمامل وحب الشباب.
- دهنه يعالج سرطان الجلد والغدد.
- لاحتواء الأزهار على هورمون جنسي، يستعمل لعلاج الضعف الجنسي.

عند الرجال، حيث يعمل منه مستحلب، ثم يؤخذ منه ملعقتان كبيرتان كل ساعتين.

- لعمل المستحلب يؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار، لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويترك إلى أن يبرد هذا المستحلب.

- يعالج سرطان المعدة والرحم.

- مضاد للتشنج.

- منقّ للدم.

- يوصي الأطباء شرب مغليه لإعادة الحيض بعد إنقطاعه، وجرعته (٥٠غم) زهرة لكل لتر ماء.

- يخفّض الضغط، ويوسع مجاري الدم، ويلين الشرايين.

- مدرّ للصفرء.

ملاحظة:

- يمكن في المعالجة الخارجية استعمال الصيغة المخففة لغسل وتضميد الجروح بدلاً من المرهم، ولعمل الصيغة تؤخذ حفنة من أوراق الزهر في زجاجة بيضاء، ويضاف إليها (٢/١) لتر كحول مركز (٩٥٪)، تسد الزجاجة، وتوضع في الشمس أسبوعاً، ثم تصفى ويحفظ للاستخدام، وجرعته عادة ملعقة طعام في كوب ماء مغلي.

- يقول د. أحمد توفيق في كتاب «الدليل الكامل في التداوي»: أنه يستعمل خارجياً في القروح الرقادية، وهي القروح التي تحدث في الإلوتين أو الكتفين أو كعب القدم عند المرضى، وخاصة عند الشيوخ الذين يضطرون للبقاء مدة طويلة في الفراش ممدّدين على ظهورهم، وكذلك البواسير

والاحتقانات في أصابع القدمين بتأثر تعرضها للبرد، فجميع هذه الأمراض تعالج بمرهم الأذريون.

ويصنع المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبد الماعز غير المملحة، أو بمزج عصير العشبة الغضة بخمسة أو ستة أمثالها من الزبد. ويلاحظ أن الأعراض تزيد في بداية استعمال هذا المرهم، ثم تزول بعد مدة من الاستعمال.

- يفضل عمل المرهم باستعمال خليط من زهر الأذريون (٥غم) مع (٣غم) من كل من نبات كنبان الحقول وجذور عشبة القرى وزهر البابونك، وذلك بغلي الخليط لمدة ساعة في (١/٤) لتر ماء، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، ويبقى على نار هادئة إلى أن يتبخر الماء كله.

- ولعمل الصيغة توضع حفنة من أوراق الزهر في زجاجة بيضاء، ثم يضاف إليها لتر كحول مركز (٩٥٪) تسد الزجاجة، وتوضع في الشمس أسبوعاً، ثم تصفى وتحفظ.

- تخفف الصيغة عند استعمالها لغسل الجروح والتقرحات بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوب ماء.

أراك (teeth brush tree):

- أعواده تستعمل كمسواك لتنظيف الأسنان.

- حبوبه تقوي المعدة، وتفتح الشهية.

- يقول داود الأنطاكي أنه إذا غلي بالزيت سكن الأوجاع طلاءً.

- لا يقوم مقام حبه في تقوية المعدة وفتح الشهية شيء.

أربيان — الجنبري:

يمتاز عن اللحم بكثرة الفسفور واليود، وكثرته تضر الشيوخ، وهو نوع من الأسماك.

أرشد (agnus castus):

- ينشط الوظيفة الهرمونية للغدة النخامية.
- يؤخذ (١٠) نقط من الصيغة في شيء من الماء كل صباح في النصف الثاني من الدورة.
- أرز (rice):

- يزيد في المني ويقلل البول والريح.
- مفيد أكثر من الحنطة والشعير.
- يقول الإمام السيوطي أن أحسن طريقة لطهيه هو أن يطبخ الأرز باللبن الحامض الخالي من الدهون.
- أرقيطون (bur dock):

- يعتبر أحسن منظف للجسم من السموم المترسبة فيه.
- مفيد لكثير من الأمراض الجلدية والأكزيما والصدفية، وذلك بغلي الجذور وشرب مائها «دليل الأعشاب الطبية العراقية».
- يصنع مستحلب الأرقيطون بأخذ (٢ - ٦ غم) من النبات المجفف في كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم، وطريقته أن يؤخذ في اليوم الأول ملعقة كبيرة، وفي اليوم الثاني مقدار كوب، وفي اليوم الثالث مقدار كوبين.
- مضاد وخافض للسكر.
- منشط لإفراز الصفراء.
- يجب أن لا يهمله المصابون بعزل المفاصل والروماتيزم، ولمغلي أوراقه منافع في شفاء هذه العلل، إذا ما ضمّد بها، وجرعته (٢ - ٦ غم) جذور مجففة على شكل نقيع في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.
- بذوره مدرة.

- لا يوازيه نبات في إنضاج الدماطل وتفجيرها، وقد أثبت العلم الحديث منفعه في معالجة القروح المزمنة والحادة ضماداً بالأوراق المهروسة.
 - تمتص الأوراق المهروسة سموم عضه الكلب.
 - يعالج مرض النقرس.
- أريكا (arica):

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الجزء الطبي من النبات هي الثمار والبذور.
- يستعمل لمعالجة الديدان الشريطية خاصة لدى الكلاب.
 - قابض.
 - مضغ بذوره مخدرة، إلا أنه ليست خطيرة أو ضارة.
 - منبه للباه، ويزيد في قوة التحمل.
- أزادريخت (china berry):

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» ما يلي:
- يسمى «زنزلخت - جرود»، وهو شجر كبير الحجم جزؤه الطبي اللحاء والثمار والأوراق.
- يستعمل منقوع أوراقه لتدليك الشعر للنساء لتطويله.
 - إذا عصرت أطراف أغصانه، وشرب بالعسل نفع من عرق النساء واسترخاء الأنثيين.
 - يحل الدم الجامد في المثانة، وهو صالح للكبار والمبرودين.

الأس (myrtle, bucher broom):

- نبات أبيض الزهر، عطري، ثماره صغيرة، وبذوره سوداء وبيضاء.
- تسمى حب الأس، وهي تؤكل، وورقه دائم الخضرة.

- قسمه الطبي: في الثمار والأوراق والبذور.

- زيتة ينفع لعلاج الشلل.

- قال أبو بكر الرازي أن زيتة يزيل الآلام: «تدهن الأماكن المحمرة بزيت الآس، وتغطي بقطعة قماش وتربط».

- قال ابن سينا أن زيت الآس يقوي الشعر، ويلونه بالأسود، ورماده ينقي الكلف والنمش، وشربه يقوي القلب، ويذهب الخفقان.

- قال ابن البيطار أن حب الآس يفتت الحصى، وينفع من أمراض الكبد، وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان.

- يستعمل داخلياً لحالات سوء الهضم، وعسر البول، والتهابات المجاري البولية، وتفتيت الحصى. ويستعمل مسحوق لحاء الشجرة على هيئة مغلي كشراب بمعدل (٣) كوب يومياً.

أسارون (asarabacca):

- مقوّم لمبايض النساء، وخصي الرجال، ويزيد من حجم المادة المنوية.

- إذا دق وعجن بالعسل وضمد به بين الدركين هيّج الباه، وانتصب انتصاباً سريعاً، وجرعته (٣٠غم)، كما جاء في كتاب «حديقة الأزهار» لأبي القاسم محمد بن إبراهيم.

أسرولة (sweet woodroof):

- عشبة تستعمل لعلاج التهاب اللوزتين بجميع أشكالها.

أسبيداج:

- إن الذي يباع عند العطارين هو كربونات الرصاص القاعدية (white lead)، وهو مسحوق أبيض ثقيل، لا رائحة ولا طعم له، ولا يذوب بالماء.

أسطراغامس غشائي (milk vetch):

- يجهز الطاقة الحيوية، ويساعد على تنظيم وضبط استقلاب الماء، وجرعته (١ - ٢ غم) مسحوق النبات، ويؤخذ داخل برشام.

● أسماء بعض أقسام الجسم وبعض العقاقير:

- جاء في موسوعة «العناية بالصحة والشباب والشيخوخة» للدكتور أحمد فتحي حجازي:

anaesthetics general	- مواد التخدير العام
hypnotics	- المنومات
sedatiues	- المسكنات
tranquilizers	- المهدئات
antidepressent	- مضادات الكآبة
anti histamines	- مضادات الحساسية
narcoties	- المخدرات
psychostimulant	- المنبهات النفسية
pituitary	- الغدة النخامية
thyroid	- الغدة الدرقية
paru thyroid	- الغدة المجاورة للدرقية
para thyroid	- غدة البنكرياس
adrinal	- الغدة الكظرية
sex gland	- الغدة الجنسية

أشجار الأرصفة:

- جاء في جريدة الدستور الأردنية في أحد أعداد الشهر الثامن من عام (٢٠٠٧م) عن أشجار الأرصفة ما يلي:

يفضل أن تكون من النفضيات للسماح لأشعة الشمس بدخول المنازل، وأن تكون من الأشجار ذات الجذع الطويل، لكي يكون توزيع الأوراق فوق مستوى (٣م) لتسمح بمرور المشاة بحرية.

- وأن تتحمل الظروف الجوية والبيئة المحيطة بها، وأن تكون جذورها عميقة لكي لا نعمل على خلع البلاطات المحيطة بها، وأن تكون ذات مناعة ضد الإصابة بالأمراض، وأن يكون احتياجها للماء قليلاً.

أشقيـل (squill):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعالم أبي القاسم محمد بن إبراهيم: «إذا عجن مسحوق نبات الأشقيـل بعسل، ووضع على داء الثعلبة ولدغة الحية نفعهما نفعاً عظيماً».

أشـران (venus mavel wort):

- ذو بيضتين إحداها صلبة، والثانية لينة.

- يسقط الشهوة، وشربته مثقال.

أصبع العذراء (fox glove):

- نبات عشبي مصدره أوروبا وأمريكا.

- يستعمل لعلاج أمراض القلب، وإيقاف هبوطه؛ لأن هذه العشبة تقوم بتنشيط الأنسجة والعضلات القلبية، مما يعمل على رفع ضربات القلب، والمساعدة على تنظيمها، وعدم هبوطها.

- يفيد في علاج تصلب الشرايين، لقيامها بتوسيع الأوعية الدموية

والشرايين والأوردة، مما يساعد على تدفق الدم خلالها بانتظام في السرعة المناسبة، ودفع الدم في الجسم.

- يسهل التخلص من الفضلات.

أطريلال (carum ammoicles):

قال د. محمد عبده في كتاب «النباتات والتجميل» عن نبات الأطريلال ما يلي:

- يعرف بمصر بـ «رجل الغراب» أو «جزر الشيطان» أو «رجل الزرزور».

ويقول د. رمزي مفتاح أنه:

- ينفع للبرص، وللرئة، وبذور حشيشته تعالج المغص.

- يقول ابن البيطار أنه ينفع من البهاق نفعاً بيناً شرباً.

أطمنطا (bardane):

- تعالج الصدفية والبرص أكلاً ودهناً.

أفتمرون (epithym):

- إذا دقت أوراقه ناعماً، وخلط بالزيت، جعل ضماداً للثديين يحفظهما ناهدين، ويحول دون تصلبهما.

أفسنتين (warm wood):

- مرهمه يعالج الرمد، ويمزج (٣غم) عصير مع (٣٠غم) عسل.

- عصيره يطرد الغازات، ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان، والشعور بالخجل.

- تعمل صيغة الأفسنتين بأخذ جزء واحد من أفسنتين مع خمسة أجزاء

كحول نقي (٩٥٪) في زجاجة محكمة السد مدة (١٠) أيام، وتخض الزجاجاة

يوميًا، بعدها تصفى ويؤخذ منها (٢٠) نقطة على قطعة سكر، أو في قليل من الماء يوميًا (٣ - ٤) مرات يوميًا.

- مقو للكبد، ويخرج الفضلات العفنة من العروق والأوراق، وجرعته (٢ - ٤) دراهم.

- إذا شرب من طبيخه مقدار (٥ - ٧) دراهم لمدة (١٠) أيام أعطى عجباً في تنبيه الشهوة الجنسية.

- خلاصة العشبة المشتقة من نبات الأفسنتين (da - 96 - 01)، وتعرف باسمها العلمي «أرتيميسيا أسباتيا»، تقلل من التلف الناتج عن الراديكالات الحرة الضارة (حموضة المريء عند التجشؤ).

- مغلي النبات لعلاج آلام الروماتيزم والأزمات الصدرية وأمراض السكر.

ملاحظة:

- تجنب الحوامل استعماله.

أفيدرا صيني (ephedra):

- القسم المستعمل من النبتة الأطراف الغضة.

- منذ قديم الزمان استعمل مسحوقه في علاج أمراض الربو، ورفع ضغط الدم، وحديثاً لعلاج وتخفيف بعض آلام الصدر، والعمل على زيادة العرق وإفرازه بكمية كبيرة، حيث يوسع القصبات الهوائية، ويزيد الضغط، وينبه القلب، وجرعته (٢ - ٣ غم) من الأعشاب المجففة، بحيث تغلى في كوب ماء ثلاث مرات يوميًا.

- يستعمل لبناء الأجسام، وتخفيف الوزن، وقد يسبب أزمات قلبية ودماغية.

أفتي زرقاء (blue cohosh) :

- مضاد للتشنج .
- منبه ومنشط للرحم .
- مفيد لتسكين الآلام الناتجة عن ركود الدم .
- يؤخذ مغلي العشبة ممزوجاً مع عشبة الأخليا أو ذنب الأسد .

الأفحوان (florists) :

- يخفض الكوليسترول إلى الحد الطبيعي ، ويقلل نسبة السكر في الدم .
- مطهر وجيد لالتئام الجروح ، وامتصاص الدم المحبوس في العضلات بسبب الضرب أو الحوادث .
- يفيد في علاج الاضطرابات المعدية ، والمغص الكلوي .
- مفعوله كبير على خلايا الكبد في حالة تشمعه بسبب الإفراط بالشرب .
- دهنه ينفع آلام الأذن والبواسير .
- إذا غلي يابس وشرب ماؤه المغلي ينفع من الربو ويفتت الحصى .
- مبيد للحشرات .
- مفرغ للصفراء .
- مدر للبول .

- مستحلب الأزهار لاحتوائها على هورمون جنسي ، ويستعمل لمعالجة الضعف الجنسي عند الرجال ، كذلك لمعالجة سرطانات الرحم والمعدة ، وجرعته (١ - ٤ غم) ، يعمل على شكل نقيع ثلاث مرات يومياً في كوب ماء حار .

أقراص الملك (imperial fritillary) :

- يحلل الأورام ، ويسكن الأوجاع ، ويردع النوازل طلاءً .

- يسهل الأخلاط البلغمية، والكيמוسات الرديئة من المفاصل بالقيء أولاً، ومن أعماق البدن بالإسهال ثانياً.
 - يرخي الأعصاب، ويحدث الكسل والفتور، وجرعته (٢غم).
- أكارع:**

- جاء في كتاب «المعتمد» للأستاذ مصطفى السقا أن أجودها من الخرفان والماعز، وتطبخ بالكزبرة والدراسين والسيرج والحمص المقشور.
 - مزاجه معتدل، ويولد دماً لزجاً صالحاً محموداً قليل الفضول.
 - ينفع من السعال الحاد.
 - يجبر العظام.
- ملاحظة:**

يضر أصحاب القولنج، ويصلح بأن يطبخ بالخل والزعفران.

أوكاليتوس (eucalyptus):

- مطهر، فاتح للشهية، مبيد للميكروبات، مقاوم للحمى، منبه، ملين للمفاصل.
 - جرعته (٥٠غم) أوراق لكل لتر ماء يغلي (١٥) دقيقة، ثم يبرد ويستشق منه ثلاث مرات يومياً لفتح الانسدادات في الأنف والجيوب الأنفية.
 - ينفع من مرض السكر في الدم.
- أويسة (hilbery):**

- يفيد عصارة ثمارها الغضة في تخفيف درجة السكر في الدم، ومطهر للبول.
- تجفف الثمار، ثم تطبخ لعلاج تعفن الأمعاء خصوصاً المصابين بالبواسير.

- تغلي أوراقه لمعالجة حرقان البول.
- تشفي تقرحات الفم واللسان.
- نقيع الأوراق تخفض نسبة السكر في الدم، وتنتج الأنسولين.
- عصير الثمار تعالج الحكة والأكزيما، وتقرحات الفم ذات الرؤوس البيضاء.

إكليل الجبل (rose mary, common resamary):

- يعتبر من التوابل، ويضاف إلى كثير من الأطعمة لتحسين طعمها.
- يستعمل منقوعه بنسبة (١ - ٥٥ غم) لكل لتر ماء.
- يفيد في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.
- يفيد للحميات، خاصة التيفوئيد، وكذلك آلام الحيض، والضعف العصبي، والإجهاد العقلي والبدني، وتشقق الثديين.
- مهدئ للنوبات العصبية.
- استعمالاته الخارجية:
- إذا غلت أوراق النبتة أفاد في الرضوض، وأورام المفاصل، والإلتواءات، وتشنجات العنق.
- يستعمل مستحلب الأوراق لتنظيف بشرة الوجه، ومعالجة العيون المصابة بالرمد الربيعي، وذلك بوضع كمادات منه على العين.
- يستعمل مغلي أوراقه لعلاج الحكة، إذا خلط بزيت الزيتون.
- يستعمل لإزالة الالتهابات والإفرازات المهبلية.
- يستعمل مغلي الأوراق والأزهار الممزوجة بقشرة لحاء شجرة البلوط كدوش مهبلي مرة واحدة يومياً.
- جاء في كتاب «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب» للدكتور هاني

عرموش أنه لعمل نبيذ إكليل الجبل تنقع مقدار قبضة يد من أوراق إكليل الجبل في لتر نبيذ أبيض لمدة يومين، ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

قال الطبيب اليوناني ديوستريدس بأن نبات إكليل الجبل له القدرة على توليد الحرارة، وشفاء اليرقان.

- يستعمل خارجياً لمعالجة الروماتيزم، وداخلياً لعلاج الإنهاك، وانخفاض الضغط الدموي. واستحضر منه دواء يدعى «إكليل الجبل الكافوري» لتنشيط الدورة الدموية.

- منشط للهضم.

قال د. صبحي سعادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» أن إكليل الجبل يوجد منه مستحضر على شكل أكياس صغيرة، كل كيس عبارة عن جرعة صغيرة، وتستعمل ثلاثة أكياس يومياً على أن يوضع كل كيس في كوب ماء ساخن لدرجة الغليان، ويترك لمدة (١٠) دقائق، ويشرب بعدها. ويسمى (FOS)، وهو مسحوق مستورد من مقدونيا.

- يستعمل كمقوٍ جنسي للذكور والإناث بدون أضرار جانبية، ويحضر مستحلبه بإضافة ملعقة صغيرة أوراق لكل فنجان ماء يغلي.

إكليل بوقيصي (meadow sweet):

- المستعمل من النبات هي الأزهار.

- جرعته (١,٥غم) أزهار في كوب ماء بارد، أو شراب ريحاني.

- يستعمل لعلاج الأورام الروماتيزمية، والتهاب عرق النساء، وآلام الظهر، ومرض الأوديميا.

- ولعمل المستحلب يضاف (٢٠غم) أزهار في كوبين ماء، ثم يشرب منه فنجان واحد مرتين يومياً.

- يلصق الجراحات، وقشرته تسهل البلغم شرباً بماء الورد، أو شراب ريحاني.

إكليل المروج:

- يقلل حموضة المعدة.
- يحمي جدار المعدة، ويطريه.
- يوقف إسهال الأطفال.
- يخفف من آلام الروماتيزم في العضلات والمفاصل.

إكليل الملك (king clover):

- ذكر ابن سينا فوائده في كتاب «القانون» ومنها:
- ينفع من أورام المقعد ضماداً.
- ماء طيخ أوراق سيقانه وأوراقه مدرة للبول والطمث.
- يسكن الحكة الطارئة في الخصيتين.
- يقول د. أمين رويحة أنه:
- يعالج الأورام الصلبة غير الخبيثة، كعقد الحليب في الثدي.
- يستعمل مرهمه لعلاج القروح والدمامل العفنة.
- ويشرب المستحلب لمساعدة المراهم بالعلاج، ويحضر المستحلب بإضافة (٢ - ٣ غم) من النبات لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان في اليوم.
- شرب فنجان واحد في اليوم يجلب النوم.

أكونيتم (monks hood):

- مسكن ومضاد للالتهابات العصبية، والسعال الديكي، والربو، والحمى، وإزالة الآلام.

الستونيا:

- نبات مقو.

الشوكة المباركة (carbenis bandicta):

- تعالج خمول المعدة وسوء الهضم والمغص المصاحب للغازات،
وجرعته: (١ - ٣,٥ غم).

- تستعمل أزهاره المجففة في كوب ماء، كالشاي ثلاث مرات يومياً.

الماسة (jerusalem):

- من النباتات غير المنتشرة في العراق وتحتوي على مادة (inulin) لذا
فهي تستعمل لتغذية المصابين بالسكر.

أمروسيا (amrrosia martima):

- تمنع النزلات.

- تقوي الشهوتين.

- تشد الثديين.

- مقو للكبد والكلية والمعدة.

أملج (indian gooze berry):

- يقطع العطش، ويزيد الفؤاد حدة وذكاء.

- يهيج الباه.

- يقطع القيء والبصاق.

- يسود الشعر ويقويه.

- ينفع من البواسير.

- ينفع العين والعصب جيداً، وذلك بطبخه ووضع مثله سكر، ويضاف

إليه قليل من دهن اللوز، ويؤخذ على الريق مقدار (٥) دراهم بماء فاتر.

- ينفع من ضعف البصر .

أناناس (pineapple) :

- لكثرة الأملاح والمعادن والفيتامينات والسوائل الموجودة فيه ، فإنه مقوٌ ومهضم ، ويوصف لعلاج :

- التسمم .

- تقوية القدرة الجنسية .

- مقوٌ لجلد الوجه إذا دهن بعصيره .

- يفيد في علاج آلام العمود الفقري إثر انزلاق الفقرة فيعطي نتيجة باهرة .

أنجبار (bistort) :

- جاء في كتاب «المعتمد» للأستاذ مصطفى السقا عن الانجبار ما يلي :

- تفيد خلاصة العشبة في تنظيف الدم ، وتنظيم الدورة الدموية .

- أكثر ما يستعمل في هذا النبات أنه إذا دقت قشور النبات وعصرت كانت عصارتها حمراء مثل ماء التوت ، وقد تستعمل أو يستعمل اللحاء مجففاً ، والشرب لكل منها ميثقال .

- وقد تطبخ العصارة مع السكر .

- يبرأ من قروح الرئة ، وقد أبرأت قرحة رئة بعد ثلاث سنوات من الإصابة .

- يجبر الكسور .

- يلحم الجراحات .

- تعالج بول الدم ، فقد أبرأت مصاباً بالبول الدموي بعد (١٠) سنوات من الإصابة .

أنجرة (artica pillulifera):

- مذيبة للحصاة الصفراوية.
- مفيدة لأمراض الكبد والرئة.
- مفيدة لأمراض الروماتيزم.
- جرعتها (٣٠ - ٥٠غم) لكل لتر ماء.
- قال الأستاذ مصطفى السقا في كتابه «المعتمد» أن بذوره تهيج شهوة الجماع، خاصة إذا شرب مع عقيد العنب.
- الضماد بورقه يبرئ القروح الخبيثة والسرطانية.
- إذا شرب من بذره مقدار درهم أسهل بلغمًا باعتدال.
- إذا دق بذره وخلط بالعسل وطلّي به القضيّب زاد غلظه زيادة كبيرة.
- أنجنان رومي — كاشم (lauage):**

- خلاصة هذه العشبة تساعد على تسهيل الهضم وتهدي الآلام.
- تدر البول وتجفف بعض السوائل الموجودة في الجسم.
- قال ابن البيطار أنه مدر للبول والطمث، ومسهل للولادة، ومزيل للانتفاخ وعسر البول، ومن أوجاع الكلى.
- يحرك القدرة الجنسية بعد سن اليأس، ويعين على الحمل. «مجرب».

ملاحظة:

- يضر المثانة، ويصلحه الرازيانح.
- قال محمد عبده في كتاب الأعشاب والتجميل أنه يستعمل في مصر لزيادة الوزن، وهو ناجح في ذلك.
- من أنجح العلاجات للقرحة المعدية.
- جرعته: يغلى (٣٠ - ٥٠غم) جذور لكل (٤) لتر ماء، ويضاف إلى ماء

الحمام للاستعمال الخارجي، وينقع بمعدل ملعقة طعام لكل كوب ماء لمدة (٢) ساعة، ويؤخذ (١) كوب من المنقوع على فترات في النهار.

أندروسميسم (tiqout):

- قال د. محمد شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أنه:
- علاج لآلام النقرس والمفاصل خارجياً، وإذا أخذ من الداخل زاد في إفراز الصفراء.

أنزوت (sarcocalla):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار»: لأبي القاسم محمد بن إبراهيم أنه:
- ينفع من الرمذ.
- يدمل الجراحات ويلحمها.
- مسكن للأورام جميعاً.
- إذا أخذت فتيلة ولوئت بمسحوق نبات الأنزوت وأدخلت الأذن المتقيحة برئت في أيام قليلة.
أنس النفس (water peraley):

- اسمه الشائع «كرفس الماء» أو «جرجير الماء»، وهو:
- مدر للبول.
- مضاد لمرض الحفر.
- بذوره مهيجة للقوة الجنسية؛ لاحتوائها على الفسفور والكالسيوم بصورة خاصة.

أنسون — كمون أبيض — رازيانا (anise):

- مواده الطبية هي زيت الأنسون العطري ومادة الأنتيول المسكن القوي.

- يستعمل زيتته لإزالة القمل من الرأس، ويمكن أن يستعمل استعمالاً خارجياً إذا غلي وشرب ساخناً أفاد في :
- تقوية المعدة، والجهاز الهضمي، وينشط القلب، والتنفس، والدماغ.
- يطرد الريح، وينفع في حالة الدوار والشقيقة، والنزلة الشعبية، والإسهال.
- يقوي مبايض النساء ويدر الطمث.
- يساعد على الطلق عند الولادة.
- مفرغ للصفراء.
- قال أبوقراط أنه أفضل دواء لطرد المخاط (البلغم) من الممرات التنفسية.
- وقال د. محمود جبريل في كتاب «النبات غذاء ودواء» أن الرجال يستفيدون منه لعلاج سرطان غدة البروستات، وجرعته ملعقة من بذره في قدح ماء مغلي ثلاث مرات يومياً، أو ثلاث قطرات من زيتة للمرة الواحدة، أو شربه على شكل شاي بإضافة ملعقة صغيرة من بذره بعد طحنها في كوب ماء يغلي، ثم يترك (١٠ - ٢٠) دقيقة ليتخمر، ويشرب ثلاث مرات يومياً.
- المنقوع: تنقع ملعقة طعام في كوب ماء لمدة عشرة دقائق، ويشرب منه بين (١ - ١,٥) كوب يومياً على فترات.
- المغلي: لعلاج المغص، وتقلصات الجهاز الهضمي يغلي ملعقة بذور في كوبين حليب مدة عشرة دقائق، ثم يصفى ويشرب دافئاً.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ب»

باباظ (papaya):

- ثماره تحتوي على مادة سائلة لبنية، تسمى «بابين» وتعرف تجارياً باسم «الببسين النباتي» لاحتوائها على هاضم للبروتينات، يشبه أنزيم الببسين الموجود في المعدة.

- إن ثمرة الباباظ تحوي على (٠,٥٪) من مادة البابين، وأملاح، أهمها الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

- كما تحتوي الثمرة على السكروز (سكر القصب)، إضافة إلى حامض الترتريك والستريك. وقد وجد أن جميع أجزاء هذا النبات تحتوي على كاربين إلا أن نسبته في الأوراق أعلى.

الباذنجان (she chuangzi, aubergine)

- يمنع الأمعاء من امتصاص مادة الكوليسترول الموجودة في الطعام.

- يورث الكلف، والبثور، والبواسير، والسرطان، والجذام، وأردأ مستحضراته المشوي.

- منشط لإفراز الصفراء.

- خافض للكوليسترول.

ملاحظة:

ينصح بعدم استخدام ثمرة الباذنجان غير الناضج لاحتوائها على مواد سامة قد تؤثر على الكبد.

بازروخ (piantogo psyllium):

- إذا أكثر أكله سبب ظلمة العين .
- ملين، يولد الريح، يدر البول .
- مقوٌ للجنس .

بازر نبويه:

أجوده الطري وينفع من :

- الجرب .
- انسداد الدماغ .
- يقوي القلب والكبد .
- يسهل المرارة .
- له خاصية عجيبة في تقوية القلب وأفراحه، وينفع الأحشاء كلها، وجرعته (١٠) دراهم .

باقلاء (malabarynt, broad bean):

- تحتوي على أملاح الكالسيوم والفسفور والحديد والكبريت، والقليل من الهيموجلوبيين والليستين .

- تستعمل زهور الفول في علاج الرمال البولية، يؤخذ حفنة من زهر الفول في كأسين ماء، وتوضع على نار خفيفة لمدة ساعة، ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق لزيادة إدرار البول، وحل بلورات الرمل المتراكمة في الكلية والمجاري البولية .

- أكل الباقلاء تولد الدم الطري، وتقوي الدماغ .
- أكل الباقلاء مع قشرها تدبغ المعدة، وتنفع من السعال .
- طحين الباقلاء إذا نثر على موضع النزف حبسه .

- إذا خلط دقيق الباقلاء بدقيق الحلبة مع العسل حلل الدمامل والأورام في أصول الأذن.

بامبو:

- الأوراق مدرة للطمث.

- مغذية.

- مقوية للشهوة الجنسية.

- لمعالجة الشلل، الجمرة، النزلة الشعبية.

باميا (okra):

عرف البشر الباميا منذ القدم، وتشترك في فائدتها مع الملوخية لوجود المادة الغروية في كليهما، وتطبخ بعدة طرق، وتعلب، وتجفف.

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن ما في الباميا من أملاح وفيتامينات وعناصر مختلفة هو نصف المقادير الموجودة في الملوخية تقريباً، ومن الوجهة الطبية لها نفس فوائد الملوخية إلا أنها أضعف.

- جاء في كتاب «النباتات والأعشاب العراقية» لمجلس البحث العلمي، في الطبعة الأولى لسنة (١٩٨٨م) عن الباميا أن الثمرة الغضة مليئة للجلد، ومحمرة للبشرة.

وتعطى كمغلي في النزلات الشعبية، ولمعالجة عسر البول، أما الأوراق فكمادات مليئة للجلد.

- البذور المحمصة معرقة، ومنشطة ومقوية للقلب، وضد المغص.

بتولا بيضاء (birch):

- تسمى «شجرة الحكمة»، والمادة الطبية في النبتة تكون في الأوراق والبراعم واللحاء.

- منشطة لإفراز الصفراء، ومنقية للدم ومنبهة.
- عصارة البتولا البيضاء تعتبر إكسير الحياة للنساء والرجال والشيخوخة، إذ تعيد الهمم والنشاط والنضارة.
- تزيل الحصى من الكلية.
- فيها مادة صمغية تدعى (betulabin) المشهورة في شفاء أمراض المجاري البولية والتعقيبة، خاصة وفي هذا الصمغ بالذات مادة تسمى (batulin) وهو نوع من الكحول.
- اشتهر عصيرها الذي ينزل في فصل الربيع بأنه خير علاج لحصى الكلية، كما أنه يشفي عسر البول حتى عند الشيخوخة، وكذلك يشفي مرض الأودوما فيقلل الزلال في البول، ويزيل الانتفاخ بدون أي أعراض جانبية.
- يوصي الأطباء المرضى المصابين بالمغص الكلوي والروماتيزم والبدانة بشرب مغلي أوراق البتولا البيضاء.
- الجرعات:
- خلاصة اللحاء (٣ - ٦ غم) في اليوم.
- خلاصة الأوراق (٠,٥ - ١ غم) في اليوم.
- تلف أوراقها حول القسم المصاب بالروماتيزم العضلي أو المفصلي لمدة يومين أو ثلاث لشفائه.
- تستعمل عصارتها بجرعة ملعقة كبيرة (٤) مرات يومياً، أو يؤخذ مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان يومياً.
- بذور قطنونا (flea - Wort):
- منه صيفي وشتائي، وأجوده الممتلىء الذي يتسبب في الماء، وفائدته:

- قابض .

- مسكن لأوجاع الرأس ضماداً بالخل .

بربارة مصر:

- مثير للرغبة الجنسية .

- تضر الدماغ .

- تقوي الأحشاء والكبد .

- تشد المفاصل .

- تفيد البواسير طلاءً .

برباريس (barberry):

جرعته ملعقة صغيرة في فنجان ماء مغلي، ويشرب مرة واحدة نهاراً .

- يقوي الكبد، وذلك بنقع حفنة من جذوره في لتر ماء لمدة ساعة ويصفى ويشرب بمعدل كوبين يومياً لمدة شهر .

- يجمع الصفراء جيداً، ويعالج حصاة المرارة، (٣٠غم) أوراق في لتر ماء يغلي مدة (٣) دقائق، ويشرب كوب واحد يومياً .

- فاتح للشهية .

- يساعد المعدة على الهضم، ويقويها وينشطها .

- يعالج نزف الرحم .

- يزيل السوائل المضادة في المعدة .

ملاحظة:

لا يستعمل في العلاجات الخارجية .

بربين — رجلة (purslane):

- لعلاج الروماتيزم في مختلف أنحاء الجسم .

- يطحن (١٠٠غم) بذر رجلة، ويعجن في كيلو زيت زيتون أخضر، ويشرب منه ملعقة طعام بعد كل وجبة، مع مراعاة التدليك قبل النوم، وهو «مجرب».

- يستعمل لعلاج الإمساك، والبواسير، وضد النزف المعدي، ومضاد لداء الحفر (الأسقربوط).

- يدخل في أدوية معالجة مرضى السكر.

يقول د. علي محمود في كتاب «الموسوعة الغذائية»: «أنا جربت لإدخال القروح وإن تقادمت».

وهو يحلل الأورام الحارة وينفع من الحمى شرباً.

- يمنع من حرقة البول والبواسير.

- الإكثار منه يسقط الشهوتين، ويظلم البصر، ويصلحه الكرفس والنعناع.

ملاحظة:

يتجنبه أصحاب غلظ الدم؛ لأنها تزيد من كثافته.

برتقال (orange):

يحتوي على السكر والحديد والفسفور وفيتامين (ب، ت، ث) الذي يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام.

يقول د. محمود جبريل أنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض مثل حامض الستريك.

- في حالة الزكام والإنفلونزا فإن كوباً من عصير البرتقال مع (٢/١) كوب براندي، يشرب مع الماء الدافئ.

- لإزالة السمنة تغلى برتقالة واحدة مع (٣) ليمونات حامضة في (٢/١)

لتر ماء لمدة (١٠) دقائق، ثم يضاف إلى المغلي ملعقتا عسل، وتغلى مرة أخرى لمدة (٥) دقائق، ثم تصفى، ويؤخذ منها كوباً كل وقت.

- لتهدئة الأعصاب والتشنج يغلى (٢٥غم) زهر برتقال مع (٢٥غم) زيزفون، مع (٤٠٠غم) ماء، ثم يضاف إليها (٢٥غم) عسل، ويؤخذ من الخليط فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً.

- يغلى مقدار من قشور البرتقال مدة (٢/١) ساعة، ويسكب ماؤه لأنه أصبح مرّاً، ثم يضاف ماءً آخر، ويغلى لمدة (٢٠) دقيقة مع إضافة قليل من السكر، ويؤخذ منه (٣) ملاعق طعام بعد العشاء أو صباحاً قبل الفطور.

- وقال أيضاً أن عصيره مفيد للأطفال منذ سن الأسبوع الثالث، ويعطى للأطفال مخففاً بمعدل ملعقة صغيرة يومياً، وتزداد حتى تصل إلى (٦) ملاعق في الشهر السادس، حيث تقسم إلى جرعتين صباحاً ومساءً؛ لأنه يساعد على ظهور الأسنان.

بردكوش (sweet marjoram):

- يستخدم تابلاً لتطيب الحساء والأطعمة المطبوخة.
- يستخدم لعلاج تقلصات المعدة وطرّد الغازات المعوية.
- يستخدم في حالة السعال منفثاً وطارداً للبلغم.
- له تأثير قوي في حالة عسر الطمث وإزالة آلامه.
- يخفض ضغط الدم.
- مدر للصفرء.
- جرعته: ملعقتان من النبات المقطع في كوب ماء بدرجة الغليان لفترة مناسبة، ويؤخذ منه (١ - ٢) كوب حسب الحاجة.
- لصناعة مرهمه، يقطع النبات وينقع في زيت زيتون، ويترك في الشمس

لمدة (٢ - ٣) أسابيع، وبعدها يستعمل في حالات الروماتيزم والتواءات المفاصل والآلام العصبية.

بردى (popyrus):

يسمى بمصر «خوص»، وسماه ابن البيطار «بابورس»، وسماه سليمان بن حسان «غافر»، وقال عنه داود الإنطاكي أن:

- رماده يجلو الأسنان، ويقطع الدم حيث كان.

- أوراقه تسمى «قرطاس».

برسية (marsh cudweed):

- أزهارها المستحلبة تعالج رمل وحصى الكيس الصفراوي.

- مدر لإفرازات الكبد والمعدة.

- تعالج التهابات حوض الكلية والمثانة وحرقة البول.

- تدر غدة البنكرياس.

- ويعمل مستحلباً بأخذ ملعقتين كبيرتين من الأزهار لكل كوب ماء مغلي، ويترك (١٠) دقائق، ثم يصفى ويشرب ساخناً مرتين يومياً.

ملاحظة:

لا تستعمل هذه العشبة خارجياً.

برص:

نبات كالسحلية، ولكن يختلف لوناً وطعماً، وله خواص غريبة، فهو عاشق للذباب، ويأكله بعد أن يتربص به.

برقوق شانك، ويسمى باليمن «إجاص»:

- منقّ للدم، منشط، قابض.

- يحتوي على فيتامينات مفيدة، وأملاح المغنيسيوم والفسفور العاملة على تقوية الأعصاب.
- منشط للجهاز الهضمي.
- يعالج مرضى المرارة والكبد والبنكرياس.

برغل:

- يحتوي البرغل على فيتامينات (أ، ب، د، و) وهو سهل الهضم؛ لأنه يطبخ مرتين: الأولى عند السلق، والثانية عند الطبخ.
- لا يسبب السمنة.

بزاليا (pea):

- أقل فائدة من الفاصولياء، وهي تُعلَّب، وتفقد قسماً من فيتاميناتها.
- ويفضل أكلها وهي كاملة النضج.
- لها تأثير على تقليل الشهوة الجنسية للنساء وتسبب العقم.
- يتجنب أكلها مرضى السكر، وذوو الالتهابات في الأمعاء، وكذلك البدينون.

بزر نجوش:

- يسكن وجع الأعصاب.
- يطرد الأرق.
- يخفف آلام الطمث.
- يكافح حصى البول، وينشط الكليتين.
- يكافح الرشح، والنزلة الصدرية، والربو، والبرد.

بسباس أو بسابسة (myristica, fragrans):

- هي قشور ثمرة جوز الطيب ولحاء الشجرة الحاملة جوزبوا.

- تنفع من الإسهال، ونزف الدم.
- تقوي المعدة.
- تنفع من الخفقان.
- تزيد في الباه.
- وجرعتها (٣) دراهم، أو درهم جوزبوا يومياً.

البصل (onion):

- بذر البصل يسمى «بعدرون».
- من النباتات القاتلة للجراثيم، ويفوق التفاح لاحتوائه على فيتامين (أ)، (ث) وأملاح الكالسيوم والفسفور والحديد.
- إن البصل الأحمر أحسن وأفيد من البصل الأبيض.
- يستعمل كعلاج في حالة تشمع الكبد، وتورم الساقين، وانتفاخ البطن.
- علاج لتقوية الجنس، يعصر (١٠٠غم) بصل، ويضاف إليه (٥٠٠غم) عسل، يمزج ويؤخذ منه بعد الطعام.
- لعلاج الطلوع في الأصابع، يطبخ البصل، ويوضع فوق المحل المصاب، ويلف حتى الصباح، حيث ينزع عنها.
- يزيل المغص من الكليتين.
- يخفف السكر في الدم.
- قال الباحث الفرنسي كولب أن في البصل مادة كلوكوكينين مشابهة للأنسولين، وتحفظ السكر في الدم.
- يعالج التهاب المجاري التنفسية والحنجرة والربو، ويتناول ملعقة صغيرة من عصير البصل الممزوج بالعسل الأبيض كل ثلاث ساعات.
- يقوي الشعر، ويمنع تساقطه.

- يفيد في معالجة مرضى الكآبة، تسخن (٢٠٠غم) بصل في لتر ماء لمدة (١٠) دقائق، ثم يضاف إليها (٣) ملاعق عسل، ويؤخذ فنجان صباحاً وآخر مساءً.

- إن شرائح البصل المستديرة أو المفرومة تسخن تسخيناً جافاً دون أن يصفر لونها، وتستعمل كلبخة لتغطية المكان المصاب، وتثبتها بقطعة كتان فوقها قطعة صوف لحفظ الحرارة، مدة اللبخة (١٢) ساعة، وتستعمل في الحالات التالية:

- فوق مؤخرة الرأس لمعالجة التهاب السحايا والزكام.
- فوق الصدر والظهر لمعالجة التهابات الرئة.
- فوق الرقبة والحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين واختفاء الصوت.
- فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي.
- فوق أصابع القدم لمعالجة المسامير من المساء إلى الصباح في أي موضع لإزالة المسامير.
- إن عصير البصل الطازج يسكن آلام الأطراف المبتورة.
- إن عصير البصل مخلوط بالزنجبيل والمحلب والقرفة والموز والعسل حتى يصبح مرهماً مفيد جداً لتقوية القوة الجنسية.
- إن برش البصل ومزجه بزيت الزيتون الخالص مفيد لمعالجة القروح الممتنة.
- إذا طبخ البصل مع العسل وأعطى للأطفال بجرع صغيرة في حالة السعال فإنه يشفيهم بسرعة.
- إن عصير البصل بشكل حقنة شرجية عولجت بها البواسير، وطردها.

الديدان، وذلك بغلي (٢/١) بصلة متوسطة في لتر ماء لمدة (٣) دقائق، ثم تصفى وتعطى كحقنة شرجية، وهي فاترة الحرارة.

قالت د. نوال فرج في قسم كيمياء النبات بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية بجمهورية مصر، أنها أوجدت مادة في عصير البصل أطلقت عليها اسم «أجيتيلين» وأن خلطها بالماء بنسبة (٣/١) كوب ماء إلى (٣/٢) كوب عصير بصل تؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم بنسبة (٢٥٪ - ٥١٪).

- لعلاج الضعف الجنسي والتهاب البروستات وأمراض الكلى بتناول المريض بصلة أو بصلتين يومياً، وإذا أضيف إليها أملاح المغنيسيوم إلى خلاصة البصل كان مفعولها أقوى.

- لحالات تورم الساقين، وتصلب الشرايين، وتليف الكبد يستعمل عصير البصل (٢/١) ملعقة صغيرة من عصير البصل في كوب ماء محلى بالسكر مرتين يومياً.

- في حالات الربو الشديد يتناول المريض ملعقة عصير البصل بعسل النحل بمعدل ملعقة طعام كل ثلاث ساعات.

ملاحظة عن أضرار البصل:

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» ما يلي:

- تناول البصل بكثرة وفي المرة الواحدة قد يؤدي إلى هبوط في الضغط والسكر في الدم، مما يؤدي إلى الكسل والنوم والخبل واضطراب البصر.

- قد يؤذي أصحاب الغدة الصفراء أو المصابين بالتهابات جلدية.

- لا ينصح بإعطائه لذوي الأمزجة العصبية.

- إن البصل المطبوخ يفقد كثيراً من خواصه الغذائية.

- إذا قطع البصل وترك مدة قصيرة، فإن تناوله يصبح خطراً، وذلك بسبب أن المواد الموجودة فيه تتحد مع الأكسجين الموجود في الهواء وتشكل مادة سامة.

- البصل يقلل من أعراض العطش، وشرب السوائل، وجفاف الفم.
أفادت دراسة طبية حديثة بأن تناول البصل الأخضر يعد أفضل وقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب، وخاصة السكتة القلبية، وذلك لأنه يحتوي على مادة البلوتين التي توجد في الشاي بمختلف أنواعه، والتفاح، ولكن بنسب أقل من تلك الموجودة في البصل الأخضر.

وأوضحت الدراسة أن تناول كمية من (١٠٠ - ٢٠٠غم) بصل أخضر ثلاث مرات في الأسبوع له فائدة كبيرة تشبه فعل السحر.

بصل العنصل (squill):

- ينفع من عسر البول.
- ينفع من آلام المفاصل، وعرق النسا.
- ينفع من أوجاع الأذن واللسان والصداع والشقيقة.
- لإعادة شهوة النكاح بعد سن اليأس، وجرعته (٢٠غم) منه مع (٨٠غم) دهن زنبق حتى يتهرى ويطلّى به أسفل القدمين، ولا يمشي عليها طيلة الليل إلى الصباح لمدة أسبوع أعاد إليه شهوة الجماع بعد سن اليأس، وهو مجرب.

- إذا شوي البصل وخلط بستة أمثاله ملح طعام وشرب منه (٩غم) على الريق أسهل الأخلاط الغليظة.

بصل فرعون:

تعتبر مادتا سيلارين (أ) و(ب) المؤثرتان على علاج أمراض القلب

لتقويته، وتعمل على تحسين ضرباته، كما تساعد مادة (سيلارين ب) على رفع ضغط الدم، وتنظيم ضرباته، وأنه:

- مقشع.

- مقو للقلب.

- مسهل ومقيء ومدر.

- يستعمل لعلاج التهابات القصبات المزمن، والربو.

- جرعته (٦٠ - ٢٠٠ ملغم) كنقيع في نصف قرح ماء لمدة (١٥) يوم ثلاث مرات يومياً.

البطاطا (potato):

تعتبر من أغنى الأغذية بالسعرات الحرارية لما تحتويه من النشاء والبروتين، وهي تحتوي معادن كثيرة كالحديد والكلس والبوتاس، وعلى فيتامينات (ث، ب، أ)، وفوائدها:

- تفيد المعدة، والأمعاء الدقيقة.

- عصير البطاطا يزيل الألم، ويفتح الشهية ويزيد الوزن.

- مدرة للصفراء.

- مقوية للكليتين.

- إن سلق البطاطا يجعلها أسهل هضماً من قليها.

- إن تناول البطاطا بكثرة دون إضافة أغذية مكملتها تسبب اختلالاً في التوازن الهضمي؛ الذي يحتاج إلى أملاح الكالسيوم احتياجاً عظيماً، وذلك لأن البطاطا غنية بالفسفور وفقيرة بأملاح الكالسيوم، لذا فإن إضافة الحليب أو الجبن إلى وجبة البطاطا يجعلها حاوية على كميات مناسبة من أملاح الفسفور والكالسيوم.

- إن البطاطا الجيس أغنى بكثير من البطاطا المسلوقة في الفيتامينات والكاربوهيدرات والبروتين والأملاح المعدنية، وكل (١٠٠غم) جيس تعطي (٥٤٤) سعة حرارية.

- تعتبر البطاطا علاجاً لمرض الحفر (الأسقربوط)، ومبشورها دواءً موصوفاً للحروق.

بطم (mastic tree):

- شجرته من نوع شجرة الفستق، وحبه هو حبة خضراء.

قال داود الأنطاكي أن أوراقه تسود الشعر طلاءً. وهو:

- يزيد في القوة الجنسية ويسمن، وهو مجرب.

- دهنه يحلل أوجاع العصب، وحبس البول.

- يصنع منه خبز مسمن.

- صمغه يسمى «صمغ الأنباط» أو «علك الأنباط».

بطونيا (betony):

- مهدئ للجهاز العصبي المركزي، ومفيد للضعف العصبي، والشعور بالخوف، والإنهاك.

- يؤخذ النقيع أو الصيغة، أو يؤخذ مسحوق العشب في كبسولات.

البطيخ أو الشمام (sweet melon):

النوع الجيد هو الأصفر، وكلما زادت صفوته وخشن سطحه وزاد وزنه كان الأفضل. وهو:

- طارد للآرياح.

- مضاد للمغص المعوي، ومضاد للقيء.

- مدر للبول.

- جرعته (٢ - ٤ غم) من بذوره تعمل على شكل نقيع في نصف قدح ماء مغلي ثلاث مرات يومياً .
- يؤخذ البطيخ قبل الفطور لمعالجة القروح الشرجية، والبواسير، والتهابات الجلد.

ملاحظة:

- ١ - ينصح الأشخاص المصابون بالتهاب المعدة والأمعاء عدم تناوله .
 - ٢ - إن البطيخ الأصفر يسمى «قاقون» أو «قاؤون» .
- بقدونس (parsley):**
- مثير للشهية، ومسكن للألم .
 - فيه مادة فعالة في تجميل الجلد، وهو يقضي على النمش .
 - عصيره يفيد في حالات التهاب الكبد الخفيف .
 - جرعته ملعقة بذور بقدونس في كوب ماء مغلي مساءً، وآخر قبل الفطور .
 - يعالج التهاب وتصلب الشرايين ك لصقة على الثدي .
 - يعالج مغص الحيض بشرب مقدار من مستحلبه .
 - يستعمل لتجميل البشرة (٥٠غم) أوراق/ لتر ماء يغلى ويمسح به الجلد بعد تبريده لمدة (٣٠) دقيقة .
 - النبتة جميعها مفيدة لآلام المعدة، والسرطان، ودودة الأمعاء، وفقر الدم، وجفاف العين .
 - زيته يفيد لـ:
 - تقوية الجنس .
 - مدر للبول، ويعمل على تنقية الكلى، وتفتيت حصي المجاري .
 - يخفف بوليتا الدم .

- مفيد في حالات العقم عند النساء ، ومنع سقوط الجنين قبل نموه وتكوينه .
- يعالج النمش عند استعماله خارجياً ، وذلك بغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس .
- جرعته كبسولتان يومياً ، واحدة صباحاً وأخرى مساءً قبل الطعام .

ملاحظة:

- جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة أن بسبب احتوائه على كمية كبيرة من الكالسيوم لذا يجب تجنب أو عدم الإكثار منه من قبل المصابين بالرمال في المجاري البولية .

ملاحظة:

- قال حسن إبراهيم التفليسي أن شربته (٣) دراهم .
- جرعته : يغلى مقدار (٢/١) ملعقة بذور في كوب ماء لفترة وجيزة ، ويصفى ، ويشرب (١ - ٢) كوباً يومياً .
- أو ينقع مقدار ملعقة من مهروس المقدونس في كوب ماء ساخن مدة (٢٠) دقيقة ، وبعدها يصفى ويشرب حسب الحاجة .

بقس (italian poplal) :

- منشط لإفرازات المرارة ، منقّ للدم ، طارد للديدان .
- يستخدم خشبه لصناعة الأمشاط .

ملاحظة:

- لم تثبت هذه العلاجات في الدستور البريطاني .

بقلة الملك (fumitory) :

- نبات معروف وشائع في الشام ، ويستعمل لمعالجة :

- أمراض الجلد بكمادات المستحلب الدافئة، أو بعصير النبتة الطازجة، أو بكليهما وكذلك البواسير.

- يشرب مستحلب النبات لمعالجة أمراض الكبد، والتهاب كيس المرارة وحصاتها. ولعمل المستحلب نأخذ (١٠ غم) من العشبة المجففة لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بمعدل ملعقة ويؤخذ كوب يومياً.

- لعلاج تصلب الشرايين: تجفف الأزهار، وتمزج بالماء الحار.

بل (beal tree marmalos):

- مخفض للحرارة، وينفع من وجع الكبد.

- يقوي الضعف الجنسي.

بلسان (elder):

القسم الطبي منه: دهنه، ثم حبه، ثم عوده.

- يستخدم حبه لعلاج السعال، والصرع، وعرق النساء، وجفاف الأنف.

- منقّ للدم، ومدر للبول، وملين.

بلقاء متعاقبة الأزهار (tea tree):

- مضادة فعالة للفطريات.

- قابضة، لا تهيج أغشية الرحم.

- وصفتها (٥مل) مطحون الأوراق والورود في (٥مل) زيت ناقل،

ويؤخذ منه (٥) نقاط على قطعة قماش، تدخل في المهبل، وتترك (٤

ساعات، وتستعمل على شكل تحاميل أو دهون.

بلوط (oak):

- جاء في كتاب «الطب العربي لعلاج أمراض الجلد» للباحث فؤاد قبلان

وعكاشة عبد المنان أن البلوط يسمى أسل.

- جاء في كتاب «المعتمد للأدوية المفردة» عن البلوط ما يلي :

- أن جميع أجزاء النبتة قابضة، وهي :

- لعلاج النزيف العارض للنساء .

- لعلاج قروح الأمعاء .

- لمنع القلاع .

وأكثر ما يستعمل مطبوخاً وأكبر جرعته (٢٠) درهم .

- ثمرته معروفة: تعقل البطن، وتنفع قروح الأمعاء، والسجج، وتمنع القروح الساعية إذا أحرقت وشربت بقدر الحاجة .

- جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي ما يلي :

- يستعمل مستخلص البلوط في علاج سقوط الرحم والشرح، وذلك بعمل حمامات مقعدية لمدة (١٠) دقائق من مغلي ملعقة صغيرة من قشر البلوط في لتر ماء، ثم يصفى ويستعمل، وكذلك عمل حقنة داخل الشرج، أو دوش مهبطي .

- تفيد ثمار البلوط لعلاج الحموضة في المعدة .

- تفيد في حالات التبول غير الاعتيادي (غير الإرادي)، حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من طحين ثمرة البلوط في فنجان ماء يغلي، ويترك (١٠) دقائق ليتبخر ويبرد، ثم يصفى ويشرب .

قالت السيدة عواطف عبد الباري أن جرعته بغلي ملعقتي طعام من مسحوق القشور في لتر ماء لمدة عشرة أيام، ويؤخذ من هذا المغلي (٣) أكواب يومياً .

- أما لغرض الحقنة الشرجية أو الدوش المهبلي فتغلى ملعقة كوب قشور
قي لتر ماء، ثم يصفى ويستعمل.

ملاحظة:

- الإكثار من تناول قشر وثمار البلوط قد يسبب القيء أو الغثيان.

بليلج (sort de myrobalm):

- مصدره الهند، ويستعمل القشر المغلف للنواة.
- نافع للأمعاء، والمستقيم.
- إذا أخذ على الريق مع السكر أو مع ماء حار نفع من اللعاب السائل.
- يحدُّ البصر.

بندق (cob, nut tree):

- الاسم الحقيقي لنبات جلوز.
- يفيد المصابين بالسل، والسكر، والتهاب المجاري البولية.
- أخذ ملعقة صغيرة من دهن البندق صباحاً لمدة (١٥) يوماً تعتبر من أفضل الأدوية لمعالجة الدودة الوحيدة.
- يغلى (٣٠غم) من أزهار البندق لعلاج الترهل.
- يغلى (٢٥غم) من ورق شجرة البندق يعتبر خير مدر لعلاج الأمراض الجلدية.

- خلط أوراق جافة لشجرة البندق مع أوراق شجرة الجوز، وقليل من
رماد السجائر، وملح، وجلي المزيج في زيت الزيتون يعتبر دهاناً مفيداً لآلام
الروماتيزم.

بندق هندي (nikkar nut):

- نافع للربو، والسعال المزمن.

- له تأثير قوي في تقوية الانتصاب .

- إذا أدمن عليه من لا يقوم ذكره البتة، أبرأه .

- إذا طلي على الأعضاء الرخوة شدها .

بنج — سيكران (hen bane) :

القسم الطبي منه : الأوراق والأطراف المزهرة .

- مهدئ ومنوم .

- جاء في كتاب «العقاقير والتوابل» للدكتور شكري إبراهيم أنه :

- يعالج الربو، والمغص الكلوي والكبد .

بنفسج (niolet) :

- جاء في كتاب «تشخيص العقاقير والنباتات الطبية» الذي نشر في دار

طلاس ما يلي :

- يستخدم شرابه لتخفيف أعراض الحمى، ويستخدم مغليه طارداً للحمى .

- يستعمل خارجياً لمعالجة الأكزيما .

- جذوره مقيئة .

- الأزهار طاردة للقيح، وملصقة للجلد، ومعركة، ومدررة للبول، ومليئة

للبلطن، وتستخدم في تجميع القيح، ولمعالجة السعال، وبحة الصوت،

وتقرح البلعوم، وأمراض الكلية، والكبد، واضطرابات النمو لدى الأطفال .

- إذا غسلت به أجفان العيون المصابة بالرمد شفاها .

- وللحصول على المستحلب نأخذ (٥٠غم) أزهار وأوراق من البنفسج

العطري، ونصب عليها بين (٥٠٠ - ١٠٠٠غم) ماء مغلي ويترك (١٢) ساعة،

وتستعمل نصف الكمية للتضميد أو للكمامات، والنصف الثاني للشرب

بجرعات متعددة في اليوم .

بعد تحلية المستحلب بالسكر أو العسل يعطى للأطفال لمعالجة:

- السعال الديكي.

- الإسراع في ظهور الحصبة.

- تخفيض درجة الحرارة.

ويفضل أن يكون هذا المستحلب الخاص للأطفال من الورود فقط.

بؤخ:

عشبة بربرية ممتازة لعلاج الربو.

بوزيدان (orchide):

خشب هندي، أجوده الأبيض وهو نافع لوجع المفاصل.

(بوكو) بوشو:

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الجزء الطبي في

النبته هو الأوراق، وهي:

- مطهرة.

- تعالج عسر الهضم.

- تعالج الاضطرابات البولية.

بوصير (mullain):

- يتمضمض بطبيعته لعلاج مرض الأسنان، وينفع من الرمد، والسعال

المزمن.

- منقوعه يزيل السعال والتهابات الأغشية المخاطية.

- يطبخ كالشاي لمعالجة برودة الصدر.

- نقيع الأوراق (٥٠غم) في (٢/١) لتر ماء.

بوقيصي:

- القسم المستعمل من النبات هو الأزهار.
- جرعته (١,٥غم) في كوب ماء بارد أو شراب ريحاني.
- يستعمل لعلاج آلام الرماتيزم، وعرق النسا، وآلام الظهر، ومرض الأوديميا.
- لعمل المستحلب يضاف (٢٠غم) أزهار على كوب ماء مغلي، ويشرب منه فنجاناً واحداً مرتين يومياً.
- يلصق الجراحات، وقشرته تسهل الهضم شرباً بماء الورد.

بهار الأقحوان الأصفر:

- يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن النبات:
- يعالج الأورام التي تصيب الأصابع شتاءً.
- هو الأقحوان الأصفر، وأوراقه شبيهة بأوراق الرازيانج، وزهره أكبر من زهر لبيون، ويسمى بالفارسية «وجثم».
- وجاء في كتاب «ذخيرة العطار» للسيد محمد إبراهيم الدويك أن يؤخذ البهار من ثمار نوع من أشجار التوابل تنمو في جاوه.
- بعد تجفيف الثمار وطحنها ينتج البهار ذو الطعم والرائحة الشبيهة برائحة مزيج القرنفل وجوز الطيب، وهو طارد للآرياح، ومنبه للمعدة، ويساعد على الهضم.

بهارات وتوابل:

- وصفت البهارات عامة تابلاً للحوم والمطبوخات.
- رائحتها عطرية، مفرزة للعاب، وطاردة للزئخة.
- (١٠٠غم) بهار + (٢٥٠غم) فلفل + (٢٥٠غم) دارسين + (٢٥٠غم)

قرنفل + (٥٠غم) هيل + (٥٠غم) جوزبوا، تطحن وتعبأ في زجاجة محكمة الغلق، وتستعمل عند الحاجة.

تابل مسحوق الكاري:

(١٢٥غم) فلفل + (١٠٠غم) كركم + (١٥غم) فلفل أبيض + (١٢غم) قرنفل + (٤غم) جوزبوا، تمزج وتطحن وتنخل، وتوضع في زجاجة محكمة السد.

وصفة أم طارق:

(١٠٠غم) فلفل + (١٥٠غم) قرنفل + (٥٠غم) هيل + (٥٠غم) جوزبوا + (١٠٠غم) كركم + (١٠٠غم) فلفل أبيض + (١٥٠غم) كاري + (١٠٠غم) حصالبان، تدق جيداً، وتطحن وتوضع في زجاجة محكمة السد.

وصفة أم أسامة:

(١٠٠غم) إكليل الجبل + (١٠٠غم) هيل + (١٠٠غم) جوزبوا + (١٠٠غم) كركم + (٥٠غم) ورق غار + (٥٠غم) كمون + (٥٠غم) كزبرة + (٥٠غم) كباية + (٥٠غم) حبة البركة + (٥٠غم) ورق ريحان، تطحن جميعاً وتعبأ في زجاجة محكمة السد.

ويلاحظ بهذه الوصفة خلوها من المواد المخدشة والحارة.

خلط بهارات خاصة للسمن:

(٣٢٠غم) دارسين + (٦٤٠غم) ورد أحمر + (٣٢٠غم) عرق العقاربى + (١٥٠غم) قرنفل + (٨٠غم) هيل + (٣٢٠غم) بهار + (١٦٠غم) زنجبيل، تطحن وتنخل وتحفظ في زجاجة محكمة السد.

خلطة بهارات باردة:

- لعلاج اضطرابات المعدة، وتعطي طعماً لذيذاً.

- مقادير متساوية من الزنجبيل وجوزبوا والقرنفل والدارسين وهي:

(١٠٠غم) زنجبيل + (٧٥غم) جوزبوا + (١٠٠غم) كمون + (١٠٠غم)
 فلفل أبيض + (٧٥غم) كزبرة + (٧٥غم) كركم + (١٠٠غم) كبابه + (٧٥غم)
 دارسين + (١٠٠غم) قرنفل + (١٠٠غم) هيل + (١٠٠غم) بهار.

- جاء في كتاب «العطار» أو «العودة إلى الطبيعة» للسيد جوزيف ماير عن التوابل ما يلي:

«هناك حكمة قديمة بالطبخ تقول: (لا تستعمل نوعاً واحداً من التوابل، حيث يمكنك استخدام المزيج منها)، وقد كتب أحد الأطباء المرموقين منذ أكثر من قرن يقول في حالة تناول الفلفل الأحمر: «ستشعر بحرارة وألم في المعدة، وكذلك الأمر مع الفلفل الأسود، ولكن حينما تتناول كمية متساوية من هذين المنبهين في مركب واحد، فلن يحصل أي شعور بألم بل بالعكس سيتولد شعور لطيف بالدفء، وتتردد الوجنتان، ثم لا يلبث أن يسري في أنحاء الجسم».

وفي حالة مزج عدد أكبر من التوابل يبقى احتمال حصول الألم أمراً مستبعداً، وأدناه محل استخدام كل من الأعشاب المنكهة».

الفلفل الحلو:

- يستخدم في الأطعمة التالية: الكعك، الفطائر، المربى، اللحوم المفرومة، سلطة الفواكه، البطاطا، السبانخ، الشجر، السباغيتي.

الحلثيت:

- يسميه الأوروبيون «روث الشيطان».

- يستخدم في المرق والشوربات.

الحبق:

يطلق عليه الفرنسيون اسم «العشبة الملكية»، وهي تتميز برائحة ونكهة التوابل الخفيفة دون أن تحوي على تأثيرات مهيجة كالتوابل، وقد كتب بارنكسن (parkinson) أن رائحة الحبق ممتازة جداً، حتى إنها ملائمة لمنزل الملك.

- يستعمل في كل أطباق الحساء بالطماطم، وكل السلطات الحاوية على الطماطم، وكذلك لقطع اللحم الصغيرة مُرَقَّتْهَا (من مَرَك) المستعملة في السباغيتي، وهو جيد عند مزجه مع البقدونس والقلقاس والزعر والبردكوش والزعر البري.

أوراق الغار:

- يستعمل في الحساء واليخنات، وعلى لحم البقر المشوي، وفي حشوة الدجاج ومرقتها، وفي الخل المتبل.

لسان الثور:

- يستعمل في المشروبات الباردة والسلطات الجاهزة.

الهيل:

- يستعمل في المعجنات، وسلطة الفواكه والمشروبات غير الكحولية، ويستخدمه العرب والأتراك والفرنسيون بمقدار حبة أو حبتين لكل فنجان قهوة.

القرفة:

- تستعمل في الخبز والكعك المحلى بالدهن ومربى الخوخ والقرع والبطاطا الحلوة واللحم المشوي وعصائر التفاح والعنب والحليب والشاي.

القرنفل:

- يستعمل في الخبز والكعك ومربي الخوخ واللحم المفروم والطماطم وشوربة لحم البقر والأمراك.
- ويستعمل أيضاً كشراب ومنكه للشاي الأسود وعصير الفواكه.

الكزبرة:

- تستعمل لتنكيه الخبز والمعجنات والمربيات والسلطات الخضراء والأمراك، وبذورها مصدر للكالسيوم والحديد وفيتامين (A).

الكمون:

يرش على الطعام كبودرة، وعلى البيض والأرز.

بذر الشمار:

تستعمل على الخبز الأسود والمعجنات والحساء والسّمك والشوربة.

الثوم:

- يستعمل على السلطات واللحوم المشوية والحساء ولحم الغنم والدجاج.

الزنجبيل:

- يستعمل في خبز الزنجبيل وعصير التفاح الطازج والزبدة السائلة والبطاطا والقرع والجزر وجميع اللحوم والأمراك.

أوراق النعناع:

- تستعمل في الأشربة الباردة، وتعطي رائحة عطرية إلى سلطات الفواكه والبطاطا الجديدة والخل والأمراك.

البقدونس:

- يستخدم مع جميع اللحوم والسّمك والبيض والطماطم والحساء والسلطات.

ملاحظة:

عند استعمال العشب المجفف تنقع الأوراق عدة ساعات لتصبح طرية قبل الطبخ، وعند استعمالها مع اللحوم التي تحتاج إلى طبخ طويل يرش العشب على الطعام قبل الانتهاء من الطبخ بحوالي ساعة للاحتفاظ برائحة هذا العشب بشكل كامل.

بهمن (centorea behen):

- مقو للقلب، ويمنع الخفقان.

- يزيد من المني زيادة بيّنة.

- يذهب الرياح الغليظة، والبلغم اللزج.

- الأحمر منه يهيج الباه، ويفتح السدود، وهو أوفق للمصدورين مع الزعفران، وينقي الأرحام.

بلاذر (cashew nut):

- نبات يشبه القلب، وفي داخله سائل أحمر شبيه بالدم، وهذا هو المستعمل، وهو:

- جيد لعلاج النسيان، وشربته (٢/١) درهم، ويجب أن لا يقربه الشباب.

- يعالج فساد الذهن، وجميع الأعراض الحادثة في الدماغ.

- غسل الثمرة ينفع من الفالج (الشرجي) واللقوة والرعدة.

- يقلع الوشم.

- قشر الثمرة مهيجة للقوة الجنسية إذا مزجت مع دهن البطم، وهو «مجرب»، كما ذكر في «التذكرة».

- وشربته (٢/١) درهم، وأكثر من ذلك يكون قتالاً.

بيبون (camamel, roman chamomile):

- يقول د. هاني عرموش في كتاب «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب»: :

- أن مغلي البيبون أفضل مطهر لجوف الفم والبلعوم.

- يقول السيد عبد القادر عبد الحسين في جريدة الدستور العدد (٣١٤) في (١/١/٢٠٠٥) أن شرب البيبون من قبل المرأة الحامل يسبب إلى طرح المولود؛ لأن البيبون منشط للرحم.

- يقول د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات الطبية والفيتامينات: أن شرب البيبون يساعد على تخفيض نسبة السكر والكوليسترول في الدم.

- قال د. محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» عن البيبون ما يلي:

«حديثاً يوصف زهر البيبون شرباً فيغلى مقدار (٢غم) في (١٠٠غم) ماء لتنشيط الهضم وجلب النوم، ولخفض الحرارة ومغص الأمعاء».

- ويوصف (٤غم) في (١٠٠غم) ماء لخفض درجة الحرارة، والتهاب المجاري البولية، وتجنب آلام العادة الشهرية، ولشفاء قروح المعدة بسرعة.

- يستنشق المغلي لإزالة التهاب تجاويف الأنف والفم.

- تغسل به العيون المتعبة.

- يعمل منه حقنة شرجية لمعالجة الإمساك.

- ينصح الأطباء رغم فوائده الكثيرة عدم الإكثار من شربه؛ لأنه يسبب حدة المزاج والدوخة والأرق والصداع، والميل إلى التقيؤ.

- ملعقة كبيرة منه في لتر ماء يمشط بها الشعر ويعرض للهواء يعطيه لمعاناً ذهبياً.

- لمعالجة الالتهابات الجلدية خارجياً.

- يستعمل كمادات لالتواء المفاصل، كما جاء في كتاب «التذكرة».

ولزيته الفوائد التالية:

- منظم للبشرة، ومزيل للخلايا الميتة من البشرة، ويفيد في التهابات الجلد.

- لمعالجة الغدد اللمفاوية، وجرعته كبسولتان يومياً.

- يطهر الشعر ويمنع تساقطه.

- يقول د. الصيدلاني صبحي شحادة أن الاستعمال المعقول لليبون هو بوضع مسحوق الزهر فوق الماء المغلي بعد سحبه عن النار ويترك قليلاً ليتخمر بنسبة (٣) ملاعق طعام كبيرة لكل لتر ماء، وهذا يكون للاستعمال الداخلي. أما الإستعمال الخارجي فتكون الكمية (٥) ملاعق لتر ماء، ويفور (يغلي) على النار لمدة وجيزة.

بيرثرم (insect flower):

- مسحوق معقم يرش بحظائر الحيوانات للتخلص من الحشرات المسببة للأمراض الجلدية.

بيلسان (elder):

القسم الطبي منه: دهنه، ثم حبه، ثم عوده.

- يستعمل حبه لعلاج السعال والصدأ وعرق النسا وجفاف الأنف.

- منقّ للدم ومدر للبول وملين.

بيسيدا حمراء:

- مهدئة للأعصاب والأرق والشقيقة.

- وجرعتها (٥مل) صبغة في اليوم.

بيض:

- غذاء رئيسي، وجميع عناصره قابلة للامتصاص، ويعادل اللحم في قوته الغذائية.

- إذابة قشر البيض النظيف والمغسول جيداً في عصير نومي حامض شراباً مقوياً.

- صفار البيض يحتوي على فيتامين (أ، ب ب، د، هـ).

- البيض المسلوق أسهل هضماً من البيض المقلي.

- بيض السمك مقوٍ للباه، ويؤكل مع المربي أو الزبد.

بيكاربونات الصوديوم:

- تستخدم في الطهي، وإذا أخذت بعد الطعام فإنها تقلل من إفراز الحامض في المعدة، وبذلك يزول عسر الهضم.

- وجرعته (٢/١) ملعقة شاي في كوب ماء، وتساعد على إزالة الآلام التي تحدث بعد تناول الطعام بأربع ساعات بسبب وجود فائض من حامض الهيدروكلوريك في المعدة.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ت»

تانبول (arica - palm) :

- نوع من اليقطين من الفصيلة الفلفلية، ويسمى «اليقطين الهندي».
- مقوٌ للجنس.
- يحدث في النفس طرباً وأريحية.
- يقوي البدن.

ملاحظة:

ألغي من دستور الأدوية البريطانية؛ لأنه يسبب التعود عليه الانهيار العصبي فيما بعد.

تافسبا:

- جاء في كتاب «حديقة الورود» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم ما يلي:

«اختلف الأطباء به، ف قيل: إنه «صمغ السذاب البري»، وقيل: «صمغ المنثان»، وقيل: «صمغ من نبات الكلخ»، وقيل: «صمغ الدرباس» نفسه. والصحيح أنه نبات ذو ورق كورق الرازيارخ، إذا جرح ساقه خرجت منه دمعة محرقة، فتلك الدمعة هي النافسيا».

- نافع جداً من مرض الثعلبة.
- نافع جداً من عرق النساء ووجع الجنين، وخصوصاً القديم، وذلك طلاءً.
- نافع للأورام الباردة الحادثة في القضيب.

ترمس (egyptain lupine):

قال ابن البيطار: «إذا خلط دقيق الترمس بالخل سكن وجع المفاصل الباردة والحارة».

- يعالج احتباس البول، ونسبة السكر في الدم بتناول الترمس مملحاً، ويستعمل مغلي المسحوق بمعدل (٢ - ٣) فنجان صغير يومياً.

- مقوٌ للكبد.

- تستعمل بذوره علاجاً للتهاب الجلد وحب الشباب؛ لأن الترمس يحتوي على مادة (lecithin) المكونة من الكالسيوم والفسفور، فإنها مقوية للأعصاب إذا استعملت كثيراً.

- الترمس المر مقوٌ للقلب ومنبهاً له، كما جاء في «التذكرة»، وماؤه المغلي يفيد في علاج مرض السعفة (وهي بثور في الرأس تكون رطبة)، واستعماله خارجياً.

- ينفع رطل من طبيخه لعلاج البرص كما جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية».

- ويقول د. علي محمود في كتابه «الموسوعة الغذائية» أنه لما كان الترمس يحتوي على مادة الليسيثين، وهي المكونة من الكالسيوم والفسفور، فإن المصاب بنقص هاتين المادتين يجد فيه مقوياً للأعصاب إذا استعمله كثيراً، ومن هنا نرى أن الفكرة المعروفة في العطاراة أنه مقوٌ للأعصاب تستند إلى أساس حقيقي.

- الترمس من المواد التي أثبتت التجارب تأثيرها الانقباضي على عضلات الرحم، وذلك أنها تشبه هورمون البتيوترين، وهو خلاصة الغدة المخية النخاعية الخلفية، وهذا يفسر ظاهرة الإجهاض في بعض الحيوانات التي تأكل الترمس خطأً.

- إنه يخفض ضغط الدم .
- مقوٌ للقلب ومنبه له ؛ لاحتواء الترمس المر على ما يشبه الإسبارتين في تأثيره .
- جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة :

- يجب عدم الإكثار من تناوله ؛ لأنه يسبب البلغم .
- يجب مضغه جيداً ؛ لأنه صعب الهضم .
- لأنه يؤكل مع الملح فيسبب ارتفاع ضغط الدم ، لذلك يجب أن يتنع في الماء مدة (٢٤) ساعة ، وتُغيَّر ماؤه كل (٦) ساعات ، ثم يغلى مرة أخرى لمدة ساعة ، ثم يعاد نقعه لمدة (٢٤) ساعة ، ثم يصفى ويقدم للأكل مع إضافة قليل من الملح والليمون .
- الترمس مفيد في خفض نسبة السكر في الدم .
- الاحتفاظ بماء منقوع الترمس يفيد كغرغرة ممتازة للأسنان وغسول جيد للشعر .

ترنجان (lemon balm, bastar balm) :

- تنفع أوراقه في علاج عسر الهضم ، وتوقف التقيؤ المستمر .
- تنفع لإيقاف التشنج والانهايار العصبي .
- نقيعه يقوي القلب ، ويساعد على النوم المريح .
- الاكتحال بمائه يزيل يرقان العين .
- يعالج آلام المفاصل .
- يعالج آلام الأذن والأسنان .
- يسكن الآلام العصبية عند النساء مثل الأرق والدوار والهستيريا وخفقان القلب .

- يوصف لحالات الوهن والانحطاط .
- لتنقية داخل الجسم له نتائج عجيبة .
- وجرعته (٢٠غم) لكل لتر ماء، ويشرب على شكل جرعات صغيرة ثلاث مرات يومياً .
- إذا جففت أوراقه، ووضعت بين الملابس منعت العثة .
- يجمع الصفراء، ويقطع القيء والإسهال .
- فاتح للشهية .
- يعالج آلام الروماتيزم، والقلب بوضع أوراقه الغضة فوق مناطق الألم خارجياً .

تصنيع كريم نباتي للتجميل:

- يقول د. هاني عرموش أن كل سيدة تستطيع عمل كريم نباتي يفوق بفائده معظم الكريمات المعروضة بالأسواق .
- يحضر ثلاث كميات متساوية من الخيار والبطيخ الأصفر واليقطين المضلع، يقشر كل جزء على حدة، ويهرس، ثم يضاف لكل مادة ملعقة من الحليب الطازج، وتمزج المواد منفردة، بعده توضع الكميات الثلاث على بعضها وتمزج جيداً، فنحصل على ما يشبه الكريم، ويمكن إضافة عدة قطرات من العطر إليه، ويحفظ في الثلاجة .
- عند الاستعمال ينظف الوجه تماماً، ويدهن بطبقة سميكة من هذا الكريم، وتترك عليه لمدة (١/٢) ساعة، ثم يغسل بماء الورد الفاتر، وتكرر هذه العملية كل (٣ - ٥) أيام .
- أو يحضر (٢٥٠سم^٣) عصير خيار مع (٥٠غم) لب لوز مقشر ومطحون ونظيف، ونضيف هذا الطحين إلى عصير الخيار تدريجياً مع المزج الجيد

والمستمر، ثم نصفني المستحضر بواسطة قماش موزلين، ثم نضيف إلى ما تبقى في القماش بعد العصر (١٠٠سم^٣) من زيت اللوز مع قليل من العطر لتحسين الرائحة، ويمزج جيداً. وينصح آخرون بإضافة ملعقتي طعام خل تفاح إليه.

- عند الاستعمال ينظف الوجه ويدهن كل يوم مساءً قبل النوم.

تفاح (apple):

- يحوي على فيتامين (أ، ث، ب٢) وهو مفيد للحالات التالية:
- مفيد للكبد والكليتين والمثانة، ويذيب حصاة الكلية ويمنع الرمال.
- مفيد لعلاج التهاب الأمعاء، وذلك بغلي تفاحة مع قليل من عرق السوس لمدة (١٠) دقائق، ويشرب.
- علاج للروماتيزم، تقطع ثلاث تفاحات مع قشورها، ثم تغلى في لتر ماء (١٥) دقيقة، ويؤخذ الشراب بين وجبات الطعام.
- يعالج إسهال الأطفال، يعطى مبروش التفاح المسلوق.
- لعلاج حموضة المعدة للأعمار بعد سن (٤٠) سنة، تؤكل (٣) تفاحات يومياً.
- مزيل للعطش، وعطش الخلايا، وهو بالنسبة للخلايا كالمصل.
- يبعث النشاط، ويساعد على العمل الفصلي.
- عصير التفاح الطازج يقي الوجه من التجاعيد، ومن ارتخاء البشرة.
- يوصف مغلي التفاح - الذي يحضر بتفاحتين أو ثلاث بعد تقطيعها بقشرها وغليها (١٥) دقيقة - لمقاومة داء النقرس والروماتيزم المزمن، وهو مذيّب لحصى المرارة والكلى.
- جاء في جريدة الصباح بتاريخ (١٢/١/٢٠٠٣) أن علماء أمريكا قالوا

أن رائحة التفاح الأخضر أو الأصفر توقف حالات التوتر والإصابة بالصداع النصفي، ويجب وضع طبق التفاح في مكان بارد في الغرفة المسكونة.

- يقول د. صبحي شحادة في كتابه «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» أن التفاح يفيد في شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة في البرد في الشتاء، وذلك بهرس تفاحة مشوية مع قشرها ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج، ولفها طيلة الليل.

وقال أيضاً: «ليس من الضرر لمرضى السكر من تناول تفاحة أو تفاحتين يومياً نظراً لاحتوائه على الألياف التي تمنع الامتصاص السريع للمواد السكرية في التفاح، مما لا يرهق الكبد، ويجبره على إنتاج الأنسولين الإضافي، وبالتالي عدم الارتفاع السريع والمفاجئ للسكر في الدم».

- ويقول أيضاً أن التفاح يحتوي على عنصر البورون؛ الذي أثبت أنه يساعد على بناء النظام، ووقف خسارة الكالسيوم والمغنسيوم في الهيكل العظمي، مما يساعد على انخفاض نسبة حدوث ترقق العظام إذا ما تناولنا تفاحة واحدة يومياً.

تعريف عن تصنيع الأدوية:

- جاء في كتاب «الاستطبابات النباتية وطرق تحضيرها» للسيد محمود أحمد حميد ما يلي:

عصير الأعشاب:

- تؤخذ الأجزاء النباتية المراد استخلاص عصيرها وتضغط باليد أو في مكبس خاص أو تفرم في ماكينة لحم، وتوضع في قطعة قماش موزلين، وتضغط كما جاء أعلاه، ويوضع العصير في أوانٍ زجاجية، وتسد سداً محكماً كي لا يدخل إليها الهواء فيفسدها، وصلاحياتها عادة أسبوع واحد في الشلاجة.

شراب الأعشاب:

- يصنع الشراب بطبخ العصير أعلاه مع السكر أو العسل، ثم يبرد ويشرب. ويمكن الاستمرار بغلي الشراب حتى يتماسك قوامه، ثم يقطع إلى قطع صغيرة تبرد وتجفف لتصبح كما يقال في العامية «ملبس».

عسل الأعشاب:

يغلى العصير مع ضعف وزنه عسل لبضع دقائق، ويزال الزبد المتكون أثناء الغلي.

- يفيد عسل النبات في حالة الأمراض الصدرية.

صيغة الأعشاب:

- الصيغة بالتعريف المختصر هي الدواء محلولاً بالكحول، ويمكن تحضير الصيغة من الأعشاب الجافة أو الطازجة.

- في حالة كون النباتات طازجة تنقع، ثم توضع في زجاجة، ثم يضاف إليها الكحول الطبي، وتسد محكماً، وتترك في درجة حرارة (١٥ - ٢٠م) لمدة ثلاثة أسابيع، وتخض خلال هذه الفترة عدة مرات، ثم تصفى بقطعة قماش.

- مفعول الصيغة يبقى لعدة سنوات، لكن يفضل تجديده سنوياً، وتستخدم بإضافة عدد من القطرات على كمية من الماء عند استعماله.

مسحوق الأعشاب:

يتم الحصول عليه بسحق أو طحن الأجزاء النباتية المطلوبة، ثم يوضع المسحوق إما داخل برشام، أو يمزج بالعسل أو الحليب.

مرهم الأعشاب:

- يمكن الحصول عليه بغلي العصير مع كمية من دهن الصوف وشحم الخنزير، وذلك لطرده أكبر كمية من الماء، ثم يحفظ المرهم في علب بلاستيكية أو معدنية مناسبة.

زيوت الأعشاب:

- توضع بنفس طريقة صناعة الأعشاب إلا أنه بدل الكحول يستعمل زيت الزيتون النقي، وتطول فترة النقع إلى (٤) أسابيع، وتوضع تحت أشعة الشمس، ثم يصفى كالصبغة، ويحفظ ويستعمل خلال سنة، يفسد بعدها الزيت وتتكون فيه مواد مخرشة.

شاي الأعشاب:

للشاي الطبي ثلاث نماذج:

- شاي طبي وحيد التركيب، ويحتوي على النبات الطبي الفعال الانفرادي.

- شاي طبي ثنائي التركيب، ويحتوي على النباتات الفعالة في نباتين موصوفين.

- شاي طبي عديد التركيب، ويحتوي على المواد الفعالة للنباتات الموصوفة.

ولتحضيرها ثلاث طرق:

١ - طريقة النقع:

يوضع القسم الطبي من النبات في ماء بارد لمدة (٥ - ٧) ساعات، ثم يصفى. وهذه الطريقة تناسب النباتات سميكة الجذور.

٢ - طريقة المستحلب:

يوضع الجزء الطبي في وعاء زجاجي، وتضاف إليه كمية من الماء المغلي، ويغطى الإناء ويترك لمدة (٥ - ٦) دقيقة، ثم يشرب. وهذه الطريقة تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية، والتي تتبخر زيوتها إذا غلت.

٣ - طريقة الغلي:

تستعمل بوضع العقار في الماء البارد، ثم يغلي على النار مدة تناسب والعقار، ثم يترك المغلي لمدة (١٠) دقائق يصفى بعدها، ويفيد الغليان في استخراج الأملاح المعدنية والمواد القابضة في العقار.

التكميد بالأعشاب:

تغطس قطعة قماش بالمستحلب، حتى تتشبع منه، ثم تعصر ويلف بها الجزء المراد معالجته، وتلف بقطع صوف بعدها.

التليخ بالأعشاب:

١ - الليخة الباردة:

توضع المواد النباتية في الماء البارد لمدة ساعة أو أكثر وفقاً لما يتطلبه كل نوع من العقار، ثم يوضع العقار المنتفخ بسبب النقع فوق قطعة من الشاش على مكان الألم.

٢ - الليخة الساخنة:

تحضر بوضع العقار بعد رفعه من الماء البارد على منخل ذي فتحات عديدة فوق إناء ماء حار، فالبخار المنتشر يفتح خلايا العقار وتظهر منه المادة الهلامية، ويفرش على قطعة قماش لتوضع على الماء المراد معالجته ساخناً.

نشوق الأعشاب:

بالتعريف المختصر، النشوق هو: الطحين الناعم الذي يحضر من أزهار وأوراق أو ثمار، يعبأ في علب صغيرة، ويستعمل في حالة التهاب الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي.

أكياس الأعشاب والنباتات الطبية:

تحضر بوضع كمية من الأزهار في كيس صغير مسدود، ويغطس في ماء

يغلي، ثم يرفع، ويعصر بين لوحين خشبيتين، ويوضع ساخناً فوق موضع الألم في المعدة وحصة المرارة.

وضع الأعشاب الطبية داخل الأحذية:

- تستعمل الأعشاب العطرية كالزعر والنعناع ومسحوق بذر الحلبة لمعالجة الزكام وبرودة القدمين، وعروق الصباغين لمعالجة الشهية للطعام، حيث يفرش العقار فوق الدبان سطري.

البَشْر:

- يستعمل في النباتات الطبية ذات القشور السميكة كالبرتقال والارنج، حيث تبشر الطبقة السطحية ثم تعصر.

العَصْر:

كما في بذر الخروج وبذر الكتان وفول الصويا.

- ويقول د. صبحي شحادة أن التفاح يحتوي على عنصر البورون الذي أثبت أنه يساعد على بناء العظام، ووقف خسارة الكالسيوم والمغنيسيوم من الهيكل العظمي، مما يساعد على انخفاض نسبة حدوث ترقق العظام إذا ما تناولنا تفاحة واحدة يومياً.

تفاح الجن (thorn apple):

- قال د. محمد عبده في كتاب «الأعشاب والتجميل» أن هذا النبات يطلق عليه «البطيخ الأصفر» ورائحته طيبة الشم.

- قال عنه ثيوفراستون سنة (٢٨٨ - ٣٨٠ ق.م) أن جذوره إذا نقعت في الخل وهي مقشورة كانت مقوية للجنس، كما أنها تفيد من الأرق.

- لقد سماه الأقدمون «سراج القطرب» الذي قال عنه ابن البيطار أنه «شجرة الصنم»، وزعم هرمز أنه «شجرة سليمان بن داوود»، وهي شجرة جذورها تشبه الإنسان يديه ورجليه وساق في وسطها كراس الإنسان.

إن له صفات مبالغاً فيها كثيراً، ولكنني أعتقد ما قاله هرمز أنه يقوي الأعصاب ويقطع الصرع وكثرة النسيان.

التمر (date):

غذاء كامل وهو غني بالمعادن والفيتامينات، وكذلك الفسفور، إذ إن هذه المواد تقوي الأعصاب، وتلين الأمعاء، وتزيد القوة الجنسية.

- يستعمل للمصابين بالسعال والبلغم، والتهاب القصبات.

- وجرعته (٥٠غم) تمر + (٥٠غم) زبيب + (٥٠غم) تين في لتر ماء، وتغلى على النار، وتعمل منقوعاً لطيفاً، وهو يساعد على نمو جسم الفتيان والأطفال.

- مقو للعضلات والأعصاب، ويؤخر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب أصبح من أصلح الأغذية لضعيفي الجهاز الهضمي.

- يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرة العين، ويكافح الغشاوة، ويقوي الرؤية.

- يقوي أعصاب السمع، وحجيرات الدماغ.

- أملاحه القلوية تعدل حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى والمرارة، والبواسير، وارتفاع ضغط الدم.

- طلع النخيل يقوي المبيض، وينظم دورة الطمث، ويقوي الشعيرات الدموية، ويمنع انفجارها بسبب مرض السكر، والضغط الدموي العالي.

- منقوع التمر في الماء المغلي يفيد في السعال، والتهاب القصبات، والبلغم.

إذا نقع في الحليب وأخذ منه، فإنه يعطي نتيجة جيدة، ويزيد في الباه ويحسن اللون.

التمر الهندي (tamarind):

- علاج لتنقية الدم، ويخلص من الحموضة الزائدة.

- يوضع مقدار (٤ - ٥) حبات تمر هندي في كوب ماء ليلة كاملة، وتصفى صباحاً، وتؤخذ على الريق، وأخرى مساءً، أي نصف كوب كل وقت.
- مزيل للعطش، وملين. ويحتوي على حامض الليمون (٧٪)، وحامض الطرطير (١٠٪)، ويحتوي على أملاح الفسفور والمغنيسيوم.
- نقيعه يفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم، والقيء والغثيان، والصداع.

توت أبيض (white mulberry, raspberry):

- التوت نوعان أبيض وأسود، وليس له فائدة طبية لصعوبة تنظيفه من الأتربة والأوساخ.

- أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن تناول التوت بكثرة يعمل على وقاية القلب من العديد من الأمراض والجلطات، وأشارت الأبحاث إلى أن تناول التوت بمعدلات معتدلة يساعد على رفع مستوى الكوليسترول الحميد في الدم، وهو أحد العوامل الهامة المساعدة على خفض ضغط الدم، وبالتالي للحماية من أمراض القلب الخطيرة.

- إذا غليت أوراق التوت وأوراق التين وأوراق العنب مجتمعة تستعمل كصبغة للشعر الأسود.

- تناول (٢٥٠غم) يومياً من ثمرة التوت علاجاً لمرض السكر.
- مغذٍّ، ومقوٍّ، ومدر، ومنزل للضغط، ومنظف للدم.
- قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» أن الغرغرة بعصير التوت تفيد مرضى القلاع، والتهاب غشاء الفم، وأن:
- مغلي أوراقه نافعة من الذبحة الصدرية.

- غني بمواد مضادات الأكسدة، ويؤخذ منه مقدار (٢/١) كوب مرة أو مرتين يومياً للحصول على بشرة صحية.

- جاء في «التذكرة» أن التوت يربي شحم الكلية، وذلك بشرب عصيره بدون سكر عدة مرات يومياً على الريق، فسيكون شحم حول الكلية فيرفعها عند السقوط.

توت العليق (rasp bertly):

- نقيع أوراقه لتخفيف آلام الولادة وتسهيلها.
- يؤخذ فنجان من النقيع يومياً من الأسبوع السادس أو الثامن الأخير للحمل، ويشرب منه أثناء عملية الولادة.

توت الأرض شوكي (prickly pear):

- نقيع الأوراق لمعالجة أبو صفار وإنقاص الوزن.
- فاتح للشهية، ومقوٍ للكبد.
- يساعد في الحمل بعد الولادة «د. هدى حمادة/ جريدة الدستور/ العدد ٩٦٧...».

- يمزج مع نبات ملكة المروج والهيوفاريقون لمعالجة آلام والتهاب المفاصل الخفيفة.
- فاكهته تؤكل لمعالجة التهاب المعدة.

توتيا زرقاء:

تعرف بـ «الزاج الأزرق»، وهي ملح كبريتات النحاس.
- يحضر صناعياً بإذابة النحاس في حامض الكبريتيك المخفف مع إمرار الهواء بالمزيج، ويستعمل في الطلاء بالكهرباء بعض الفطريات والجراثيم.
- كبريتات النحاس سامة، ومن أعراضها الفواق والقيء والظمأ الشديد، وعلاجه إعطاء المريض شرباً سكرياً ساخناً، ثم يعطى بياض البيض وكمية كبيرة من الحليب.

التين (fig tree):

- غني بالفيتامينات (أ، ب، ث) ونسبة عالية من الأملاح والمعادن كالحديد والكالسيوم والنحاس والمنغنيز.
- التين باني الجسم، والتين الأصفر أفيد من الأسود.
- يعالج الإمساك المزمن بمعدل (٦) تينات صباحاً لمدة (١٠) أيام.
- يعالج كسل الأمعاء، تشطر (٦ - ٧) تينات، وتوضع في كوب زيت زيتون، ويضاف إليها شيء من شرائح الليمون، وتترك ليلة كاملة. وفي الصباح تؤكل شرائح التين قبل الفطور بعد تصفيته من الزيت.
- لمعالجة الحروق، توضع شرائح التين المجفف على الحروق البسيطة.
- لعلاج خراج اللثة والقروح.
- ملين للصدر والبطن، وينفع من ورم الركبة والطحال.
- من أدمن على أكل التين أدمن على حبس البول.
- إذا طبخ بالحليب ثم بالسمن ثم عقد بالعسل لم يعد له مثل في تهيج الباه.
- اليابس منه يفيد جداً لتقوية الباه.
- يخرج الفضلات المتعفنة من الجسم.
- قال داود الأنطاكي أن أكل التين قبل الفطور يفتت الحصى.

ملاحظة:

إن جميع الفواكه القلوية كالتين وغيره تضيع فائدها إذا أكلت مع الوجبات، لأن حموضة اللحم أو السمن أو النشويات تلتفها بسرعة.

قال د. محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أن (١١٥غم) تين في لتر ماء مقو للأعصاب لاحتواء التين على عصارة حليبية، فقد تحدث تهيجات جلدية والتهابات في العين من الثمار غير الناضجة، لذا ينصح بعدم

قطع الثمار قبل تمام النضج، وغسل مكان الجلد الذي تعرض للعصارة الحليبية بالماء مباشرة.

- قالت السيدة عواطف عبد الباري في كتابها «الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية» عن التين ما يلي:

١ - لعلاج النزلات الشعبية والرشح، ونزلات البرد يغلى (٢ - ٣) تينات جافة، ويشرب من المغلي صباحاً ومساءً.

٢ - لتنظيم حركة الأمعاء تنقع (٦ - ٧) ثمار يابسة في زيت الزيتون مع قليل من شرائح الليمون، وتؤكل قطع التين صباحاً.

٣ - لعلاج الإمساك تنقع (٣ - ٤) قطع تين مساءً، ويشرب ماؤها صباحاً على الريق.

٤ - لعلاج اضطرابات الحيض وآلام الدورة الشهرية يغلى (٢٥ - ٣٠ غم) أوراق في لتر ماء، ويترك حتى يبرد ويشرب منه حسب الحاجة، ويستعمل أيضاً في حالة التهاب اللثة والأسنان.

٥ - لعلاج الدمامل والبثور يمكن عمل كمادات من ثمار التين المجفف، حيث تقطع الثمرة نصفين، وتغلى لفترة قصيرة مع الحليب، ثم تصفى وتشرب، وتوضع نصف التينة على المكان المصاب، بحيث يكون بطنها على الجلد وتربط بقطعة قماش، وتعاد مرتين (٣) مرات يومياً.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ث»

الثوم (carlic):

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن قدماء المصريين يستخرجون من الثوم ما يسمى «دهن الثوم» أو «دهن الرهبان» وكان ذا شهرة عظيمة:

- في علاج الروماتيزم والنقرس.
- مطبوخه في الحليب أو الماء شراب مفيد من المغص والحصى الكلوي، ويحضر بقلبي ثلاث فصوص فقط.
- إن غنى الثوم بالفسفور والكالسيوم يجعل منه منشطاً للجسم، كما أن مضغه جيداً واختلاطه باللعباب يجعل منه فاتحاً للشهية ممتازاً، إذ يحرك جدران المعدة وينبه عصارتها.
- في عام (١٩٤٤م) عزل العلماء مادة الإليسين من الثوم، وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الوصفات العلاجية النادرة ورائحة الثوم الخاصة، ولهذا فإن الثوم يقوي مناعة الجسم.
- إن رائحته كافية لتقتل الميكروبات، وإن هذه الرائحة عند استنشاقها تمتزج بالدم، وتقتل ما فيه من ميكروبات، وإن مضغه عدة دقائق تقتل كل ميكروبات الفم.
- يفيد الثوم مرضى البول السكري كثيراً في وقاية المريض من مضاعفات

المرض، كضعف الذاكرة، وفقدان الحس في الأطراف نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر، واختلال الدورة الدموية.

- أجريت تجارب على الحيوانات بإضافة زيت الثوم إلى طعامها، ثم تبين أن هذا الزيت حال دون ترسب الكوليسترول.

- جاء في جريدة الصباح (ليوم الخميس ١٩ / ١ / ٢٠٠٦م) عن الثوم ما يلي :

«أكل الثوم مع أو بعد الوجبات الدهنية يخفف تأثيرها».

- دراسة أجرتها جمعية الأطباء الألمانية أشارت إلى أن العوامل المؤثرة في مستوى كوليسترول المصلي والترايغليسريد (مركب دهني عضوي) التي لها صلة بأخطار أمراض القلب انخفضت بشكل جوهري عن طريق استخدام الثوم المنظم في الحميات الغذائية.

- إن دراسات في المعهد القومي للسرطان على (١٠٠٠) شخص أن أكل كمية كبيرة من الثوم له صلة بتخفيض خطر الإصابة بسرطان المعدة».

- إن الدراسات في معهد د. أندرسن للسرطان بمدينة هيوستن وجامعة بنسلفانيا تدعم الدليل بأن مكونات الثوم تمنع العوامل التي تسبب سرطان الثدي والقولون والمريء والجلد.

- إن الإليسين هو إنزيم موجود بالثوم بكثرة، ويقوم بتنشيط جهاز المناعة.

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجواهري أن صناعة معجون الثوم تفيد في أن هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة والعلل الباردة، ويزيد في الباه إذ يحسنه، ويسخن الكليتين، وينفع من تقطير البول، ويذهب الحكة من المعدة، ويصفي اللون، ويذهب بالنسيان، ويزيد في الحفظ، ويذكي العقل، ويزيد في صفاء العينين، وينقي البلغم، ويذهب بالسعال القديم.

- صناعته أن يؤخذ الثوم ونقشره ونصب عليه حليب بقر حتى ينغمر، ثم يطبخ على نار هادئة حتى يصبح كالعسل الجامد، يحرك تحريكاً جيداً وينزل عن النار.

- يؤخذ ثلاثة أجزاء زنجبيل يابس و (١/٢) جزء زعفران وسنبل ودار فلفل ودارسين وقرنفل وبسباس، يسحق الجميع ويرمى على عسل حتى يختلط، ثم يلقى على الثوم المطبوخ، ويخلط ويحرك جيداً.

- يؤخذ على الريق وقبل النوم مقدار جوزة، فإنه نافع لما ذكرنا.

ملاحظة:

كشف العلماء أخيراً عن اللغز الذي يجعل الثوم يحمي القلب على الرغم من رائحته الكريهة، مؤكدين أن السر في ذلك يكمن في مادة «أوليسين» التي تتكسر، فينتج عنها مركبات الكبريت التي تجعل رائحة الفم كريهة عند أكل الثوم، وذلك لأن هذه المركبات تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء، فينتج عنها ثاني كبريتيد الهيدروجين التي تساعد بدورها على ارتخاء الأوعية الدموية، مما يجعل الدم يتدفق بسهولة.

وحذر الأطباء البريطانيون من تناول الأقراص التي تحتوي على مكونات الثوم، مما يؤدي إلى أعراض جانبية، وأوضح العلماء أنه في الأوعية الدموية تنشط الخلايا المبطنة لها فتزيد الأوعية اتساعاً، وهذا يؤدي إلى خفض ضغط الدم بما يسمح له بحمل المزيد من الأكسجين، ويخفف العبء على القلب.

- الثوم قاتل للجراثيم، ويؤكل نيئاً أو مطبوخاً، وهو مقو ومثير للشهية، ومطهر للأمعاء، وطارد للديدان، ويساعد الرئتين على التنفس في حالات الربو والسعال الديكي، ومن فوائده:

- علاج واقٍ وفعال في حالة تصلب الشرايين.

- علاج ضد ارتفاع ضغط الدم.

- يؤمن للكبد احتياجه من الكبريت اللازم لنشاط عمله .
- ينشط الجسم عند تعرضه لجهود كبيرة بالعمل والسير الطويل .
- يزيد مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأخذه للوقاية من الأوبئة .

- من الثابت أنه يعيق نمو الخلايا السرطانية .
- الجوزة = (٧) مثقال .
- ينشط القلب والدماغ ويخفض ضغط الدم والكوليسترول .
- يساعد على الإنجاب ولو في سن متأخرة .
- يستحسن أكله على الريق نيئاً وبمعدل (٢ - ٣) فص يومياً .
- منشط لجهاز المناعة .

ملاحظة رقم (١) :

عدم الكثرة بتناوله ؛ لأنه يسبب إضعاف البصر ، وإصابة جدار المعدة المخاطي ، ويتجنبه مرضى الكلى ؛ لأنه يؤثر على جدارها .

خ - يخزن الثوم لمدة سنة وذلك :

بتقشير الثوم وغسله بماء بارد وتنشيفه جيداً ، ثم يعبأ كل (١/٢ كغم) بكيس نايلون ، ثم يغلق بعد ترك فراغ بقدر القسم المليء من الكيس ، ويوضع في المجمدة .

- عند طلب استعماله يخرج من المجمدة قبل ساعة من استعماله ليذوب الثلج ، وهكذا يبقى طرياً لمدة سنة ، كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار .

ملاحظة رقم (٢) :

يقلل استعماله من قبل النساء الحوامل والرضع لفترة الرضاعة .

لزيت الثوم الفوائد التالية:

- نافع لمنع تكثر الصفائح الدهنية وإذابة الخثرة الدموية.
- يخفض كوليسترول الدم.
- يخفض السكر في الإدرار والدم.
- يعالج الإسهال المزمن.
- قاتل وطارد للديدان.
- جرعته (٢) كبسولة يومياً صباحاً ومساءً قبل أو أثناء الطعام والكبسولة حجم (٥).

- إن السر في أن يقوم الثوم بحماية القلب يكمن بوجود مادة الأستينين التي تتكسر وينتج عنها مركبات الكبريت والتي تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء، وينتج عنها ثاني كبريت الهيدروجين التي تساعد على ارتخاء الأوردة الدموية، فتسهل تدفق الدم، والتي تؤدي إلى انخفاض في ضغط الدم، مما يسهل عليه حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى خلايا وأعضاء الجسم، ويخفف العبء على القلب.

ثوم الدببة (bears carlic):

- ينقي الدم وينشط الجسم ويعالج الضعف.
- يعالج الروماتيزم وأمراض الجلد المستعصية والأكزيما وداء الخنازير.
- أوراقه وبصيلاته تعالج مرض تصلب الشرايين وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية.

شيل (dogs tooth grass):

- سيقانه الأرضية مدرة للبول لاحتوائها على آزوتات البوتاسيوم (potasium nitrate).

- يسكن نزلات المجاري البولية والمثانة وتهيجاتها .
- يسمى بالإنجليزية «حشيشة الكلب» لأن الكلاب إذا أكلته تتقيأ .
- يوجد نوع منه يسمى «نجيل الهند» له رائحة عطرية ، ويقطر منه زيت عطري يستعمل في صناعة الروائح العطرية .

* * *

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ج»

جaborandi (ج) :

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الجزء المستعمل من النبات هو الأوراق، ويفيد:
- لإدرار البول والعرق واللعب.

جاوي (benzoin) :

- مسحوق جذورها لمعالجة الربو والروماتيزم، ويشرب مستحلب الجذور بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب ساخن، وبجرعة صباحية. وهي مفيدة جداً لهذا الغرض، أو غرام واحد مسحوق الجذور مع العسل وبمعدل ملعقة واحدة ثلاث مرات يومياً.
- يعالج الشلل عند قطع أحد شرايين الدماغ.
- يزيل الرائحة الكريهة من الفم.
- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي هو السيقان والجذور والأغصان.
- يستعمل خارجياً لالتهاب الغدد اللمفاوية، كما يوضع على الجروح لإيقاف النزف.
- يستعمل داخلياً لمعالجة نوبات الربو وأمراض الروماتيزم والنقرس، وتسكين الاضطرابات العصبية.

جت:

- يقول د. فرانك أن عمل شاي الجت وشربه على الريق ينشط الغدة النخامية سواء أكانت الأوراق طازجة أو جافة.
- ينشط الكلية ويفتح الشهية، علاوة على تنظيم حركة الأمعاء وتفرغها المنظم، وذلك باستعمال العصير الأخضر للأوراق والأغصان الطازجة.
- شرب شاي الجت يفيد كبار السن في علاج آلام المفاصل والظهر، مضافاً إليه العسل بدل السكر، وكذلك البذور.
- أن بذوره تستعمل مع السلطة لتنشيط الغدد الصماء.
- مغذٍّ ومسمّن ومقوٍّ للقلب والدماغ، وضد مرض الأسقربوط (كتاب «النباتات والأعشاب الطبية» لمجلس البحث العلمي ١٩٨٠م).

جدارية (pellitory thewall):

- مدرة للبول، وتفيد الآلام المصاحبة للإدرار.
- جرعتها نقيع (١٠غم) من الثمار في (٢/١) لتر ماء، أو يؤخذ (٢مل) صبغة ثلاث مرات يومياً.
- يستعمل زيتها المخفف للتدليك.

جدوار (zedoaire):

- يقاوم كافة السموم، ويفرح فرحاً عظيماً، ويقارب الخمر في أفعاله.
- يزيل آلام المفاصل وعرق النساء، ويحسن الألوان، ويحمر الوجه، ويهيج الشهوتين.

جذر قرنfli (wood even herb):

- استعمال الجذور من الداخل تقوي القلب والدماغ، وتحسن الذاكرة.
- يزيل الآلام، والاضطرابات النفسية.

- يقوي الأعضاء التناسلية عند الجنسين .
- يعالج العقم .
- يعالج الإفرازات المهبليّة .
- الجذر المفروم يستعمل كغرغرة لعلاج اللثة والفم واللوزتين والأسنان .
- جذّمور (cast tree):**

- جاء في مجلة «عالم الطب والصيدلة» (المجلد ٤ العدد ٤ / ٨ / ١٩٨٥):
- أنه يستعمل لعلاج السعال المزمن، وأمراض الجهاز التنفسي، ويتوفر على شكل شراب .

جراب الراعي:

- نبتة جبلية، القسم الطبي فيها الجذور في موسمي الخريف والربيع، وهي مدرة، واستعمالها:
- مغلي الجذور يستعمل غرغرة في التهاب اللوزتين .
- مغلي الجذور يستعمل لمعالجة الحصاة البولية .
- مغلي الجذور يستعمل لمعالجة القصبة الهوائية والسعال الجاف والربو .
- جرّته (٢) ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة تنقع (٦) ساعات، ثم تغلى وتصفى ويشرب منها فنجانان في اليوم .
- ولعمل الصبغة يضاف إلى كمية من الجذور المفرومة خمسة أمثالها كحول نقي تركيز (٩٥٪) في زجاجة محكمة السد، وتترك ثلاث أسابيع، وتخض الزجاجة يومياً .
- يعطى من الصبغة (٢٠ - ٣٠) نقطة على قطعة سكر (٥ - ٦) مرات يومياً .

الجرّير — بقلّة عائشة (american cress, eruca):

- لا يستعمله المصابون في الغدة الدرقية، ويحتوي على مادة خردلية ومواد مرة مع فيتامين (ث)، وكذلك على اليود والكبريت والحديد، وفائدته:

- علاج لمنع تساقط الشعر، (٥٠غم) جرجير + (٥٠غم) سيبرتو + قليل من زهر الورد، يدلك به جلد الرأس يومياً لمدة شهر.
 - لإدرار البول يغلى مقدار (٣) حفنات جرجير مع رأس بصل كبير أبيض في (١,٥) لتر ماء، ويستمر الغلي حتى يصبح (١/٢) لتر، وبعد تصفيته يشرب وهو فاتر مقدار فنجان قهوة صباحاً وآخر مساءً.
 - يخلص الجسم من الفضلات، ويطرحها خارجاً، ويفيد أمراض المرارة والجلد.
 - يدفىء الجسم، ويزيد من حرارته بشرب عصير أوراقه.
 - أكل بذوره يقوي الجنس.
 - يهضم الطعام بصورة جيدة، وينظف الصدر من البلغم، ويدر الصفراء، وينبت الشعر في محل الصلع.
 - أكله بكثرة يسبب الصداع.
 - يستعمل من الداخل لآلام المفاصل.
 - يعمل على الشفاء من الأمراض الرئوية.
 - يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» بعدم الإفراط في استعمال الجرجير لتسببه في اضطرابات في الهضم، وحرقه في البول، ونزف لدى الحوامل، وخصوصاً في الأشهر الأولى، وعلى المصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يتجنبوا استعمال الجرجير كلياً.
 - قال الرازي أن بذر الجزر يعادل بذر الجرجير في حالة فقدان الأخير.
 - وقال بعض الحكماء أن بذر الكراث يعادل أي منها.
- جريسة:**
- مطهرة، مفرغة للصفراء، منقية للدم، مهدئة، منشطة.

جزر (carrot):

- غني بفيتامينات (أ، ث، د، و، ب)، والمعادن والكبريت والفسفور والكلور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد.

الجزر أنواع ومقدار تناوله يومياً (١٠٠غم)، وفوائده:

- ينقي الدم، وينشط إفراز المرارة، كما يساعد على إفراز فيتامين (أ) لأنه غني بمادة الكيروتين، ويعتبر من أفضل منقيات ومنظفات الكبد، فهو طارد للريح، ومدر للبول، وينفع من اليرقان.

- يعتبر علاجاً أساسياً للإسهال بأكله نيئاً، أو على شكل عصير، ويؤخذ قبل أو خلال وجبة الطعام.

- يزيد الوزن.

- عصيره يقوي البصر، ويعدل من فعل الغدة الدرقية، كما يفيد خفقان القلب، والاضطرابات العصبية.

- عصيره يفيد في تقوية ونمو الأطفال.

- يستعمل كقهوة لمن لا يستطيع شرب القهوة الاعتيادية، حيث إنه يحمص على النار كمية من مبروشه إلى أن يسمر، ويحفظ في علب معدنية، حيث يستعمل كما في حال القهوة الاعتيادية.

قال ابن سينا أن أحسن ما في الجزر بذره، وهو مقو للجنس.

وقال د. علي محمود عويضة أن لب الجزر يفيد لعلاج القرحة، والأكزيما، وتفتيت الحصى، ويهيج الباه، وخاصة الجزر البري.

- إن جزءاً منه ومثله بذر شل غم إذا حشي داخل فجلة وشويت وأكلت، فإنه يفتت الحصى، ويزيل حرقة البول، وهذا «مجرب».

- إذا احتمل الجزر نقي الرحم هيأه للحمل.

الجعدة (mosky bogle mountain germander) :

قيل في «التذكرة» «الحشيشة المقدسة» :

- منه للجهاز العصبي ، ومثير شديد للقوة الجنسية .

- يساعد على الهضم .

- ينفع من النزلات الصدرية ، والشلل ، والرعدة العصبية ، والتشنج .

جرعته (١,٥غم) مسحوق ، ويشرب في فرنسا واليونان كالشاي .

قال الدكتور محمد عبده في كتاب «التداوي بالأدوية والنباتات الطبية»
عن الجعدة أنه يوجد نوع منها يسمى (cat thyme) ومعناها «زعر الهير» ، وهو مشهور .

- له خصائص جيدة ، كمضاد للتشنج ، ونافع للأعصاب ، ومغلي منشط
للدورة الدموية ، ومدر جيد للبول .

- جرعته لا تزيد عن (٢غم) مغلي يومياً .

جفت (ever greenoack, halmoack) :

- نبات صنوبري الشكل يشبه اللوز ، له درنتان تنمو إحداهما وتضمّر
الأخرى .

- يزيد في الباه جداً .

- والقسم الفعال في النبتة هو الجذور .

جلب (jalab) :

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» ما يلي :

- القسم الطبي في النبات هو الجذور .

- وهو مادة مسهلة شديدة .

جلنار (punica granatum) :

- يقوي الأسنان المتحركة بالمضمضة بمائه .

جلهم:

الجلهم هو العوسج .

جمجم (common borage):

- عروق النبات تسمن وتقوي الباه، وهو «مجرب» .
- ينفع من الربو، والسعال، وذات الرئة، وذات الجنب .
- مفيد لقشرة الكظر .
- يخفف الاكتئاب .
- جرعته (١٠ مل) عصير ثلاث مرات يومياً .

جمة (truffis):

- تحتوي على الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم، كما أنها غنية بفيتامين (ث) وكمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين .
- مفيدة لعلاج هشاشة الأظافر، وتشقق الشفتين، واضطرابات الرؤية .
- مقوية للجنس .

جميز (sycomore fig):

- يستعمل لبن الشجرة لعلاج بعض الأمراض الجلدية .
- ثمارها تؤكل كفاكهة لذيذة الطعم .

جنسك (ginseng):

- عقار مقو ومنشط، ويعدل مستويات السكر والكوليسترول في الدم .
- ينشط عمل جهاز المناعة .
- جرعته (٣ - ١٠ غم) جذور في (١/٢) لتر ماء كمقو عام، ويؤخذ منه جرعة ثلاث مرات يومياً .

جنطيانا (gentian):

في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم أن أطباء الإغريق والعرب قالوا أن الجنطيانا مقوية، و فاتحة للشهية، وموسعة للمجاري البولية، وتخرج حصاة المثانة، وأنها تمد الجسم بالقوة، ولها القدرة على المساعدة لالتئام الجروح، إضافة إلى أنها:

- منشطة للمعدة.

- طاردة للحمى.

- جرعتها (١٠غم) مع (٣,٥) فنجان ماء يغلي (٢٠) دقيقة، ويؤخذ مثل الطعام لمعالجة الانتفاخ والتخمة، وآلام المعدة.

وقالت السيدة عواطف عبد الباري أن يغلى مقدار ملعقة كوب منه في كوب ماء، ويؤخذ منه كل ساعتين، أو قبل تناول الوجبات، أو يؤخذ مقدار (١/٤ - ١/٢) ملعقة من مسحوق النبات قبل وجبة الطعام.

جنكة (maiden hair tree):

- يجب عدم تجاوز عدد البذور المأخوذة؛ لأنه يؤدي إلى اضطرابات جلدية وصداع.

- أوراقها ترخي الأوعية الدموية، وتنشط الدورة الدموية.

- البذور قابضة ومضادة للفطريات والجراثيم.

- الخلاصة السائلة تباع في أسواق أوروبا لمعالجة تصلب الشرايين في الدماغ لدى المسنين، ولأمراض الدورة الدموية السطحية.

- يحضر النقيع بأخذ (٥٠غم) أوراق مجففة في (٣,٥) فنجان ماء، ويؤخذ لحالات تصلب الشرايين والدوالي، كما يستعمل كغسول لمعالجة تقرحات الدوالي والبواسير.

- مغلي الجذور مع عشبة الراسن أو ورق التوت لحالات الربو والسعال الدائم، وأن (٣ - ٤) بذور تكفي لثلاث جرعات.

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» أن هذه الشجرة تطول العمر، وذلك بـ:

- أن تزايد العمر يقلل منسوب تدفق الدم إلى الدماغ، الأمر الذي يعني نقصاً في الأكسجين الذي يصيب الدماغ، وأن هذا النبات يرفع منسوب الدم الوارد للدماغ، ويمكن أن تسهل علاج بعض الأمراض الوعائية الدماغية.

وقد نشرت دراسة في مجلة (journal of urology) أن الجنكة تخفض العجز الناتج عن تضيق الشرايين الناقلة للدم للقضيب، وبعد عام من العلاج شفي (٥٠٪) منهم. والجرعة يجب أن لا تتجاوز (١٢٠ ملغم) يومياً عن طريق الفم، ويوجد في السوق الأردني مستحضر حبوب بتركيز (٦٠ ملغم) لكل حبة.

الجوافة:

- جاء في «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة أن الثمار الحمضية للجوافة كل (١٠٠غم) تعطي (٧٠) سعرة حرارية، وتعتبر من أكثر الفواكه احتواءً على فيتامين (C)، هذا الفيتامين يوجد بنسبة عالية في الثمار الناضجة التي تعتبر أحسن غذاء للمحافظة على القوى الجسمانية، وتزيد في مقاومة الجسم للأمراض، كما تقوي العظام، وتساعد على تمثيل المواد الكربوهيدراتية، وننوه بأن قشرة الثمرة والطبقة الخارجية من اللب أغنى بالفيتامين من داخلها الذي يكثر به البذور.

- تعتبر الثمرة الناضجة مستودعاً لا بأس به من البوتاسيوم والصوديوم والحديد.

جواياكم — عود الأنبياء (guata cum):

القسم الطبي منه هو إفرازات السيقان.

- يستعمل كمادة ملينة .

جوز (walnut tree):

- غني جداً بفيتامين (أ، ب) كما يحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس والفسفور .

- إن كل (١٠٠غم) جوز تحتوي على (٥٠٠ملغم) فسفور .

- مقوٌ للمخ لاحتوائه على نسبة عالية من الفسفور .

- يوصف للمصدورين .

- يوصف لمرضى السكر .

- يوصف للمرضى المصابين بالإمساك والدود .

- يستعمل كمقوٌ للشعر، فيكسبه نعومة ولمعاناً، وذلك بغلي (٥٠غم) من أوراقه في لتر ماء .

- مغلي أوراق الجوز تستعمل لعلاج الحروق والأمراض الجلدية والجرب والحكة .

- فاتح للشهية، تغلى قشور الجوز الخضراء (٢٥٠غم) لكل لتر ماء لمدة (٢/١) ساعة، ويضاف إليها القليل من السكر، ويؤخذ فنجان قهوة قبل الوجبات، وذلك لتقوية البنية والجنس .

- نقيع قشرة الجوز الخارجية تفيد الرمد في العين، وتعالج الإسهال المزمن، وفقر الدم، والسيلانات المهبلية .

ولزيت الجوز الفوائد التالية:

- يقضي على الحصى، كما أنه يمنع تكون حصى جديدة .

- يزيل تقلصات المجاري البولية بما في ذلك المغص الكلوي الشديد .

- يقضي على التهاب المجاري البولية من خلال تأثيره القاتل للبكتيريا .

- جرعته (٢ - ٣) كبسولة في اليوم قبل الطعام بعشر دقائق .

جوز الطيب (nutmeg):

يندر استعماله مفردة؛ لأنها سامة وتستعمل لـ:

- علاج سوء الهضم.
- لعلاج أمراض القلب.
- لعلاج أمراض الكبد.
- لعلاج الضعف العام، والضعف الجنسي، والروماتيزم، وذلك بمقدار (١/٢ - ١ غ) أو ملعقة شاي مرة واحدة يومياً.
- إذا غلي مسحوقها بالدهن وقطر في الأذن، فإنه يفتح الصمم.
- إذا سخن مع العسل أزال النمش والكلف.

جوز الهند (cocnut tree):

- دهنه العتيق يفيد في أوجاع الظهر والكتفين.
- دهنه العتيق يفيد لعلاج البواسير، خاصة إذا شرب مقدار (٥,٤ غم) منه ممزوج بمثله دهن المشمش.
- زيادة نسبته في الطعام يطرد الديدان بأنواعها.

جوزجندم:

- فيه حرارة ويهيج الباه.
- يسمن البدن، ويحسن اللون.

النباتات المبتدئة أسماؤها بالحرف «ح»

حب الزلم — حب العزيز (tedibile cyperus):

- نبات ذو درنات بنية صفراء وقلب أبيض.
- يستعمل في زيادة الشهوة الجنسية والقدرة الجنسية.
- يستعمل لعلاج أوجاع الساقين.
- مقو ومغذ ومفيد للسمنة.
- زيتة يزيل النمش والكلف من الوجه.
- يعالج التهاب ثدي المرضعات.

حب السلاطين — حب الملوك (purging croton):

- يشبه الخروع، ويستخرج من بذوره زيت مسهل سريع المفعول، يوصف في الإمساك المستعصي، والسكتة القلبية.
- يستعمل خارجياً للتدليك مسكناً لآلام الروماتيزم والنقرس والنيوراليجيا (أي الآلام العصبية).
- يستعمل لطرد الديدان.
- لا يعطى للحوامل ولا للأطفال ولا للضعاف أو المصابين بالبواسير والفتق.

حب الصنوبر (pine seed):

- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية» للسيد مصطفى السقا أنه:
- يسخن الكلى، ويزيد في الباه، ونافع من الاسترخاء العارض في البدن.

- يشرب بعقيد العنب بعد أن يدق ويخلط به خل ، فإنه يزيل اللزوجة من الكلى والمثانة ، وينفع من قروحها والحصى المتولدة فيها .
- مسمن .

- جرعته (٣) دراهم .

حب القرع:

يقتل الدودة الوحيدة في جوف الإنسان .

- يعالج تضخم البروتستات عند الشيوخ ، وذلك بشرب مستحلب البذور بهرس حفنة من البذور المقشرة ، ثم يضاف إليها ماء ساخن بنسبة فنجان ماء لكل (٢٠غم) بذر ، وبعد انتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً .

حبة البركة — الحبة السوداء (negella) :

- تستعمل لعلاج مرض ضيق وتصلب الشرايين ، وضغط الدم العالي .
- مادة الروتين تعتبر المركب الوحيد في الأدوية الطبية المستخدمة لوقف ومنع النزيف الدموي الداخلي الحادث بسبب العمليات الجراحية وإصابات الحوادث .

- مادة النيجلون المفصولة من الزيت العطري لحبة البركة علاج سريع لحالات الربو والنزلات بسبب البرد .

- إن تعاطيها على أي شكل يزيد الإدرار ، ويفيد في معالجة الحكة ، وطرده الغازات ، وإزالة المغص .

- جرعتها (٣ - ٥) نقط من زيتها في الشاي أو القهوة ، ويعمل على إدرار الصفراء .

قال د. أحمد توفيق منصور في كتاب «الدليل الكامل في التداوي» عن حبة البركة :

- أنها تحتوي على (٤٠٪) من الزيت الثابت وأحد الصابونات (الميلانتين) وحوالي (١,٢٥) من الزيت الطيار.

على غرار كثير من الأعشاب تفيد الجهاز الهضمي، وتخفف الريح، وانتفاخ البطن والمغص.

- إذا لعقت بالعسل على الريق قطعت البلغم، والرطوبات الفاسدة، وسكنت أوجاع الظهر والمفاصل.

- إذا طحنت وعجنت بالعسل وشربت بالماء الحار فتت الحصى والرمل في الكلية والمثانة، وأدرت البول.

- إذا طحنت وخلطت مع العسل الأسود والسمسم لتكوين حلاوة، وذلك لمقاومة شدة البرد شتاءً، وزيادة المناعة ضد نوبات البرد والربو.

- إذا طبخت بعد سحقها وخلطت مع لبان ذكر زادت قوة الباه بعد سن اليأس.

- جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أنها:

- علاجات لآلام الظهر، يغلى (١/٢ كغم) حبة البركة وتطحن وتعجن بـ (١٥٠غم) عسل نقي، ويؤخذ من هذا المعجون مقدار ملعقة طعام مرتين يومياً بعد الفطور وبعد العشاء بحوالي ساعة ولمدة (١٠ أيام).

- علاج المفاصل والأعصاب، يؤخذ (١٠غم) حبة البركة + (١٥غم) صبرا شقرا + (١٠غم) حب الرشاد + (١٠غم) زنجبيل + (٥٠غم) هندي شعيري تطحن وتمزج بـ (٣٠٠غم) عسل، ويؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة على الريق صباحاً وأخرى مساءً قبل العشاء ولمدة (١٠) أيام.

- لطرده الغازات، وعلاج الانتفاخ يؤخذ (١٠٠غم) حبة البركة مع

(٧٥غم) سكر نبات تسحق وتخلط ويؤخذ منها صباحاً ومساءً مقدار ملعقة كوب على شكل سفوف، ويفضل شرب ماء بعدها ليسهل بلعها.

- ولنفس الغرض يضاف (٣) نقط من زيت حبة البركة إلى فنجان القهوة أو الشاي بدل السفوف.

- لعلاج حالات الارتخاء الجنسي بعد سن اليأس يخلط مطحون حبة البركة مع زيت الزيتون واللبان الذكر.

- للوقاية من البرد ونزلاته يوصى باستخدام حبة البركة أو زيتها أو مطبوخها في الجو البارد؛ لأنها تؤمن الوقاية من أمراض البرد، وينصح بعدم أخذها في الجو الحار.

- لعلاج السكر تؤخذ الحبة السوداء + حب الرشاد + المرة + قشر الرمان بنسبة (١,٥ : ٢,٥) على الترتيب، تسحق وتخلط ويؤخذ ملعقة كوب على شكل سفوف كل يوم صباحاً على الريق ولمدة شهر.

جاء في كتاب «التداوي بالنباتات الطبية والفيتامينات» للسيد صبحي إبراهيم:

- إذا شرب زيتها مع الكندر يعيد الشهوة ولو بعد سن اليأس.

ملاحظة:

الإفراط في تناولها مميت للحوامل، فهي تزيد الطمث، وتسقط الأجنة والمشيمة، وتضر الكلى، كما ثبت حديثاً احتواؤها على مادة تسبب سيولة الدم في الجسم.

حبة خضراء (gattil):

- دخان شجرتها ينفع في قطع البلغم.

- دهن الحبة الخضراء يجلو الوجه ويزيل الكلف.

- أخذ مقدار ٥ (غم) من صمغه على الريق ينقي الأحشاء، ويجلو الكلية.

حبق — ريحان سليمان (basil):

- مضاد للاكتئاب، ورافع للمعنويات، وهو فعال بوجه خاص لتقدير الحس الواقعي.

- يؤخذ (١ مل) زيت عطري إلى (٢٠ مل) زيت ناقل للتدليك.

يقول د. أحمد توفيق منصور في كتاب «الدليل الكامل في التداوي»:

- إن له قابلية لتثبيت نسبة السكر في الدم، كما أنه مفيد للزكام والسعال والتهاب القصبات الهوائية وذات الجنب.

- عصير النبتة مفيد للسعة الحشرات، ومرض السعفة، وأمراض الجلد، وكذلك يفيد في علاج قروح الفم.

- مدر للبول ومضاد للمغص الكلوي.

- يزيل الرائحة إذا دلك بها تحت الإبط.

- يمسك الشعر المتساقط ويسوده.

- يستخلص منه مرهم ينفع البواسير.

- ينفع من النفخ العارض للمعدة.

- فاتح للشهية وطارد للغازات.

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» عن الريحان ما يلي:

أن الريحان من العلاجات المهمة للفطريات والغازات والتشنجات.

قال سيورين: «أثبتت دراسة أجريت على (١٥٠) شخص أن زيت

الريحان يعتبر مانعاً للأكسدة التي أثرت على القصبات الهوائية لمرضاه وفق

دراستين يابانيتين عام (٢٠٠٠م)».

كذلك أوضحت وزارة الزراعة الأمريكية عام (١٩٧٧م) مكان استخدام الريحان في علاج حب الشباب والتشنجات.

- تجارب اغراوال عام (١٩٩٦م) أثبتت فاعلية الريحان في تخفيف الكوليسترول وسوء الهضم والمغص.

طريقة الاستعمال:

- لعلاج لسعة الحشرات والأمراض الجلدية الفطرية والبكتيريا والتشنجات بدهن زيت الريحان على المناطق المكشوفة أو المتشنجة أو موضع اللسعة بقليل من الزيت (٣ - ٤) مرات.

- لعلاج التوتر والقلق والأرق والغازات يؤخذ قبضة من الأوراق الطازجة أو ملعقة من الأوراق الجافة في قدح ماء مغلي وبعد برودته يصفى ويشرب.

- لتنشيط الذاكرة وتقوية المناعة يؤخذ نصف ملعقة من الأوراق المطحونة (٢/١) قدح ماء مغلي، ثم يترك ليبرد ويصفى، ويضاف له ثلاث نقط من زيتة، ويشرب عند الحاجة بحيث لا يزيد عن قدح واحد يومياً.

- لقروح وديدان المعدة والأمعاء تؤخذ (٢ - ٥) قطرات من زيتة في قدح ماء ويشرب قبل الطعام بنصف ساعة.

- لالتهاب القصبات الهوائية تؤخذ من (٢ - ٥) قطرات من زيتة على ملعقة من العسل وتؤخذ (٢ - ٤) مرات يومياً.

- لعلاج الكوليسترول تؤخذ ملعقة من الأوراق المطحونة في قدح ماء، وبعد تبريده وتصفيته يشرب (٢ - ٣) مرات يومياً حسب درجة ارتفاع الكوليسترول في الدم.

- لعلاج السكر يعبأ مطحون البذور في كبسولات سعة (٥٠٠ملغم) وتؤخذ واحدة بعد الطعام.

ملاحظة:

- يمنع الريحان عن الحوامل لاحتوائه على الاستيراجول، كما يمنع زيتة عن مرضى التهاب الكبد والكلية.
- لا يجوز إعطاء الأطفال دون سن الستين.
- كما يمنع تناول زيتة بكميات أكبر مما ذكر؛ لأنه يؤدي إلى القيء والغثيان والحساسية.

حبق الراعي (mug wort):

- مهدئ وملطف للأعصاب.
- مفيد للتوتر بسبب انقطاع الحيض.
- جرعته أن يشرب نقيعاً خفيفاً.

حبهان (gardamomen):

- بذور النباتات ذات رائحة عطرية وطعم لذيذ، ويحدث دفئاً في الفم، ويستعمل في طبخ المرق والحساء، ويخلط مع الحليب.
- منبه للمعدة وطارد للريح، ومحسن للطعم لكل المأكولات والمشروبات.

حجر التوتيا:

هي كاربونات الزنك الخام، وهي كتل بيضاء اللون مائلة إلى اللون الأغبر.

التوتيا مادة قابضة تساعد على إزالة الأكزيما، والأكنة السوداء، ويضاف إليها كمية من مسحوق حامض البوريك لخواصه المطهرة.

حجر جهنم:

الذي يباع في الأسواق هو ملح نترات الفضة، ويحضر بإذابة الفضة في

حامض النتريك، ثم يركز المحلول بالتبخير، وعندما يبرد تنفصل منه صفائح بلورية الشكل.

- إذا صهر الملح - وهو ينصهر بدرجة حرارة (٢٠٩م) - وُصِبَ في قوالب إسطوانية تكونت الأقسام التي تباع في الصيدليات، وتستخدم لإزالة اللحم الزائد، ويستخدم في الجراحة كإيوان، وهو سام جداً.

حشيش (milk thistle):

نظراً لسرعة فساده يجب أكله بعد الطبخ مباشرة، وهو ينفع في:

- علاج داء الثعلبية طلاءً.

- قتل القمل غسلاً.

- إزالة الحكة غسلاً بمائه.

- إزالة رائحة تحت الإبط مسحاً.

- علاج أمراض الكبد وإفرازات الصفراء.

- نقيع أوراق الحشيش في ماء مغلي ينتج شراب له فائدة كبيرة بالنسبة لجدران الأوعية الدموية، وهو يخلص الدم من الكوليسترول على الرغم من أنه شراب كالعقم.

- مضاد للإسهال، منشط للصفراء، منقّ للدم، وخافض للسكر.

يقول الأستاذ مصطفى السقا في كتابه «المعتمد في الأدوية المفردة» أن الحشيش إذا سلق وشرب ماؤه أحدث بولاً كثيراً نثناً.

- قيل أنه يولد السوداء، ويطهر الدماغ، ويزيد في الباه.

حرف — رشاد (bucks horn, garden cress):

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات»

عن الرشاد: أن رائد الطب النباتي د. جان فالنيه يقول: أن العناصر البناءة المدونة حتى الآن في الرشاد، هي الحديد والفسفور والخلصة المرة.

أما فوائده فهو مشهٌ ومقوٌ، وضد فقر الدم، وضد الحفر، ومدر للبول، ومخفض لضغط الدم، ومقشع ومهدئ، ومكافح للسرطان، وضد النيكوتين، ومنشط لحيوية بصيالات الشعر.

ويستعمل من الداخل لفقدان الشهية للطعام والدهن، والكسل اللمفاوي، والسل، والرشح، وأمراض الصدر والجلد والروماتيزم والسكري والسرطانات والطفيليات.

وطريقة استعماله أن يشرب كوب من عصيره صباحاً وآخر مساءً في ماء أو حساء بارد مع مثله من زيت اللوز أو زيت الزيتون.

- لعلاج حبس البول تغلى قبضة منه مع ثلاث بصلات وحبتين لفت في لتر ماء، ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

ملاحظة:

- يمنع الرشاد عن المصابين بعسر الهضم وتهيج القولون والترسبات الرملية في المجاري البولية، ومصابي الغدة الدرقية، وكذلك مرضى سلس البول.

- يقطع البلغم، ويطرد الريح والدود.

- مقوٌ للجنس.

- نافع لعلاج الجرب.

- نافع لعلاج فقر الدم ومخفض للضغط.

- نافع لعلاج الربو وعسر التنفس.

- عصيره ممتاز لحالات الربو.

- يعتبر مصدر هام للفيتامينات والأملاح المعدنية.

حرملة (harmala):

- ورقه كورق الصفصاف، وله زهر أبيض وبذور سوداء.
- ملطف لآلام المفاصل وأعضاء الرأس، ومدر للطمث والبول شرباً وطلاءً.

- مسحوق البذور يستعمل لإدرار الحليب عند الحوامل، وتقوية الناحية الجنسية لدى الرجال.

يقول السيد مصطفى السيد في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أنه:

- ينفع من القولنج، وعرق النسا، ووجع الورك، إذا طلي بمائه.
- إذا استغّ منه مثقال ونصف غير مسحوق اثني عشر ليلة شفي من عرق النسا، وهو «مجرب».

- يحتوي بذر الحرملة على (harmol, alharmaline, alcaalodies marmine).

- من الناحية الطبية يمنح الطاقة للجهاز العصبي، ويحتوي على مادة سامة، والمقدار القتال للفأرة الصحراوية (١٢٠ ملغم) لكل كيلو من وزن الحيوان، كما جاء في كتاب «كباهان داركاتي» للدكتور زركر، لذا يجب الحذر عند استعماله.

حزنبل (hazanabal):

- راجع نبات الإخيليا.

حسك (mouse, thorn):

- ينفع الكلى إذا شرب منه (٣٨ غم) في الخل يومياً.
- يفتت حصاة الكلية والمثانة.
- ثماره مقوية للجنس ومدرّة للبول.

- دهنه ينفع من وجع المفاصل، ويحسن اللون، ويزيد في قوة الباه، ويحث على الجماع، ووصفته أن لكل (٣٨غم) دهن يمزج مع (٤غم) زنجبيل.

حشيشة النحل:

- القسم الطبي ما فوق التربة.
- طاردة للغازات، ومهدئة للحالة النفسية والهستيريا والقلق النفسي والأرق والانفعالات الأخرى.
- يستعمل لعلاجات اضطرابات الهضم (٢ - ٤غم) في كوب ماء أو شاي (٤) مرات يومياً.

حشيشة السعال (colts foot):

- من مسحوق أوراقها تصنع سجائر لمرضى الربو.
- (٢٠غم) أزهار في لتر ماء ويؤخذ منها (٣) كوب يومياً.
قال د. صبحي شحادة أن مفعولها غير مؤكد طيباً.

حشيشة البراغيث (flee bane):

- يعين في الحمل، وينفع في الباه، ويصلح الشعر.
- جرعته (٢ / ١) مثقال بالعسل يومياً.

حشيشة الدينار (hops, pine):

تقول مختارات سالم في كتاب «أعشاب لكنها دواء» أنه تنقع أزهارها بمعدل ملعقة كبيرة في كوب ماء، وتترك (١٢) ساعة، ثم تصفى وتشرب لعلاج الاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق، ويؤخذ (٢ - ٣) كوب يومياً.

- تصيب مستعملها بالنعاس، وبعض الاضطرابات الجلدية، وعلى هذا الأساس قليلها مشهٌ وكثيرها منوم.

- تفتح سدود الكبد والطحال، وتطهر الدم، وترخي البطن.
- جرعتها (٢/١ - ١غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.
- تقاوم الانتصاب عند الذكور، لذا توصف للمراهقين لتخفف عنهم الشهوة الجنسية.

- توصف لتخدير الجهاز العصبي.

- جرعتها (١٠غم) في (٢/١) لتر ماء.

لعمل وسادة:

يرش النبات بقليل من المحلول، ويعبأ بكيس من القماش.

حشيشة الأفعى (cleavers):

- تستعمل الأوراق فوق التربة.

- مدرة خفيفة.

- تعالج الغدة اللمفاوية الملتهبة.

- عصيرها يعالج اضطراب البروستات.

- جرعتها (٢ - ٤غم) في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً.

الحشيشة المباركة (herb, wood evinus):

- تعد من خيرة مقويات القلب والأعصاب وتعالج بعض أنواع الصداع

والعلل العصبية وتصلب الشرايين.

- القسم الطبي منها الجذور والأزهار.

- جرعتها (٥ - ٨غم) في لتر ماء هذه لحالة المغص، أما إذا أردنا أن

نجعلها مقوية فتضاعف الكمية.

حشيشة الليمون (lemon grass, herb citron):

- زيتها يستعمل لطرد الديدان من الجسم.

- تستعمل في صناعة الصابون كعطر .

حشيشة الرمد (aque grass) :

- تستعمل العشبة عدا الجذور .

- تغسل العيون بمستحلبها للشيوخ أو لالتهابات الأجفان، وطريقة عمل المستحلب هو وضع (٢/١) ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان، ثم يصفى ويترك ليبرد، وتغسل به العين، أو تضمد ثلاث مرات يومياً .

- يمكن استعمال العشبة من الداخل والخارج بدلاً من المستحلب والمسحوق، وتعمل الخلاصة لهذه الغاية بمزج كمية من عصير العشبة (تهرس وتعصر بقطعة قماش) بكميات معادلة لها من الكحول المركز (٩٥٪) وللاستعمال تخفف، حيث يؤخذ (١٠) نقط خلاصة في كوب ماء، ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، ويستعمل الباقي للغسل أو التضميد .

حشيشة الزجاج (pelbitory of the wall) :

- سميت حشيشة الزجاج لأنها تجلي الزجاج .

- شراب ورقها يشفي حروق النار والأورام البلغمية .

- عصارتها كغرغرة تشفي ورم اللوزتين .

- عصارتها نافعة من البواسير والسعال المزمن .

حشيشة الملاك (anyelica) :

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» أن حشيشة الملاك لم يثبت علاجاتها عملياً .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون أنها تفيد في :

- علاج الاضطرابات الهضمية .

- تخليص الأنف من الإفرازات المخاطية.

حشيشة الجبل (fleabane):

- تستعمل الأوراق والأزهار في علاج أمراض الجهاز البولي.

- له تأثير ملحوظ في خفض نسبة السكر في الدم.

- يقضي على بعض الآفات التي تصيب خلايا النحل.

حشيشة الكلب — روية (golden tuft):

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي لهذه النبتة هي الأوراق والأطراف.

- تستخدم كعلاج للروماتيزم وسوء الهضم.

تقول السيدة عواطف عبد الباري أن جرعتها ملعقة طعام من (٢/١) كوب ماء، تنقع بماء ساخن، ويؤخذ (١ - ١,٥) كوب يومياً.

حشيشة الأوجاع:

قال د. أحمد توفيق منصور في كتابه «الدليل الكامل في التداوي» ما يلي:

- تعالج آلام الهضم وسوء الهضم.

- جرعته (١٥غم) من أطراف النبتة في لتر ماء أو خل تغلى وتستعمل خارجياً على مكان الألم بواسطة قطعة قماش ساخن، وكذلك لعلاج الصرع وأوجاع الرأس القوية.

- يصنع منها عطوراً قوية فاخرة أهمها: زيت رعي الحمام، ويوجد في مخازن الأدوية باسم (vervain)، ويؤخذ منه درهمين وكحول نقي (٤) أوقيات وعنبر خام (٢/١) درهم وماء زهر البرتقال والنانج كل (٢/١) أوقية بحيث تمزج جميعاً، وتترك مقفلة، وهو عطر فاخر جداً.

حشيشة العقرب:

- العشبة لمعالجة الصفراء .

- وخفض الحرارة .

- ومدرّة للطمث .

الحلبة (fenugreek):

يقول أبو الفداء محمد عزت عارف في كتاب «(١٠٠) داء والحلبة دواء لها» أنه :

- يحتوي كل (١٠٠غم) حلبة على (٣٩٥ملغم) كالسيوم و(٥١ملغم) فوسفات و(١٦,٥ملغم) حديد و(٥٢ملغم) فيتامين (C) إضافة إلى مادتي (choline) و(trigonellene) وهاتان المادتان تدران الحليب للمرضعات، ولها فوائد طبية كثيرة .

- يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم، وعلاجاً لمرض السكري .

- إن غسل الجلد بماء الحلبة المغلي يعطي الجلد نعومة وطراوة .

- يعطى للبنات بعد البلوغ لتنشيط الطمث .

- يضاف زيت الحلبة إلى زيت الزيتون ويؤخذ منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً من قبل البنات لزيادة حجم الثدي .

- لتقوية الضعف الجنسي يشرب منقوع الحلبة بالماء والعسل بمقدار (٢) ملعقة كبيرة في كوب ماء ساخن، يغلى (٥) دقائق ويضاف إليه عصير ليمون حامض، ويجب أن يشرب يومياً .

- إذا نقعت بالماء ثم أكلت بالعسل ساعدت على تجنب وتخفيف التهاب المجاري البولية، وتفتت الحصى بالكلية .

- منقية للدم إذا شربت ماءها صباحاً على الريق .
- لبخة الحلبة تستعمل لتسريع فتح الدمايل وشفائها، وكذلك لمعالجة الخراجات النتنه وخراجات الثدي والشرح، وتقيح العظام والأكرزما وآلام العضلات الروماتيزمية .
- وتعمل اللبخة كما يلي: يمزج كمية من بذور الحلبة في الماء الفاتر وتحرك إلى أن تصبح عجينة، يوضع الوعاء هذا في وعاء آخر فيه (حمام مريم) ويحرك المزيج في الوعاء الداخلي لمدة (١٠) دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن .
- تطلى أسفل القدمين بمرهم الحلبة مساءً قبل النوم لمعالجة الزكام وما يرافقه من سعال جاف .
- يعمل المرهم بمزج مسحوق الحلبة مع عدد من فصوص الثوم المهروسة، وتضاف إلى مرهم أساسي .
- مغلي الحلبة: ملعقة صغيرة من بذر الحلبة إلى (١/٢) لتر ماء، وتغلي لمدة دقيقة واحدة، تصفى ويشرب بجرعات متعددة بمعدل ملعقة طعام لكل ساعة .
- يقول د. أحمد توفيق منصور في كتابه «الدليل الكامل في التداوي» أن من أهم مكونات الحلبة احتواءها على (٢٨٪) من وزنها المادة الهلامية التي تحمي الغشاء المبطن للأمعاء، وتعينه على تجديد خلاياه وطريقة عمل المغلي أن يوضع (١/٢ كغم) حلبة في لتر ماء يغلي لمدة (٥) دقائق، يصفى ويتناول مريض السكر ثلاثة أكواب صغيرة من الشاي منه يومياً .
- وقد ثبت أن مستخلص الحلبة خافض للكوليسترول، كما أنه خافض لنسب السكر، وجرعته (٢٥ - ٥٠ غم) يومياً .
- لضمان علاج ناجح للنمش والكلف يستخدم مرهم الحلبة الذي ثبت أن

له الأثر الفعال في علاج (٨٥٪) من حالات النمش التي تصيب البشرة، وهي أن يطحن (٢٠٠غم) حلبة، ويضاف إليها ملعقتين كبيرتين زيت زيتون، ثم يضاف ملعقتين كبيرتين عسل النحل الطبيعي وكوب ماء، ويخلط معها، وتسخن إلى (٣٠م°)، ثم يترك الخليط إلى أن يبرد ويستعمل كما يلي:

يغسل الوجه جيداً صباحاً، ويوضع الخليط على الوجه لمدة (٢/١) ساعة، ويستمر العلاج لمدة (٤٥) يوم.

قال د. محمد عبده في كتاب «النباتات والتجميل» أنه:

- إذا خلط زيت الحلبة مع زيت الشمر وزيت جنين القمح، وغسل الثدي جيداً بماء دافىء، ثم ينظف جيداً ويدهن باستخدام المزيج أعلاه مع التدليك الجيد مرة أو مرتين يومياً فسوف نجد تقدماً ملحوظاً في حجم الثدي في فترة زمنية لا تتجاوز الشهر.

- (٢٠) نقطة زيت الحلبة ثلاث مرات يومياً تفتح الشهية ويزيل النحافة ويزيد حجم الثدي لدى الفتيات المراهقات ذوي الثدي الهزيل والصغير.

وقال ابن ماسوية أن شرب ماء طبيخ الحلبة مع (٥) دراهم من النوة (عروق الصباغين) تدر دم الحيض وملين للطبيعة.

- وقال الطبري إذا وضعت عجينة الحلبة على الضفر المتشنج أصلحه.

وقال د. محمد عبده التداوي بالغذاء والنباتات الطبية أنه عند تشقق كعب الرجل توضع لبخة من الحلبة والبنفسج مع (٣) فص ثوم مهروسة على الأماكن المتشققة في الكعب ليلاً وترفع صباحاً، وتحضر اللبخة بطحن (٣٠غم) حلبة + (١٠٠غم) بنفسج + (٢) فص ثوم مهروس ويضاف ماء مغلي مقدار (١٥٠مل).

ويمكن تحضير مرهم بوضع (٦٠غم) زيت حلبة مع (٣٠غم) زيت خزامى مع (٣٠غم) زيت بنفسج مع (٢٠غم) عصارة ثوم مع (٤٠غم) مربطارخ

ويوضع الجميع في حمام مريم لمدة ساعة ثم يصفى ويحفظ في زجاجة محكمة السد لحين الاستعمال ويفضل عند استخدام أي من الطريقتين أعلاه تناول قطعة من الخميرة على كوب ماء وتحلى بالعسل وتشرب مقدار الخميرة (٢ - ٢,٥ غم).

قالت السيدة عواطف عبد اللطيف أن أشهر استخدامات الحلبة المشروب المعروف كالاتي:

تنقع البذور في الماء البارد بمعدل ملعقتين لكل كوب ماء مدة (٣) ساعات ثم يغلى لمدة دقيقة واحدة، يؤخذ من هذا المغلي (٢ - ٣) كوب يومياً ويمكن أن يضاف إليه زيت النعناع أو الليمون ويحلى بالعسل أو السكر.

حلتيت (asfortida):

قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن الحلتيت هو «صمغ الأنجوان»، وهو يستأصل كافة البلغم والرطوبات الفاسدة، وينقي الصوت والصدر.

وجاء في كتاب «كنوز الصحة» أن مخلوط الحلتيت مع المر والعسل يشفي من الآلام العصبية والتشنجات.

- يزيل الانتفاخات، ويعالج السعال والربو، ويساعد على الهضم، وتوسيع المسالك البولية.

- يخرج الديدان، ويضعف البواسير، وأوجاع الظهر.

- يفيد في تقوية الباه شرباً.

- اعتمد أهل الهند على الحلتيت، فإن وضع القليل منه في ثقب القضيب ينعط أنعاطاً شديداً، وإذا صب عليه دهن الزنبق في قارورة وترك أياماً وتمسح به، فإنه يلذذ الرجل والمرأة لذة عظيمة.

حليب:

مغذٍّ ومنشط، وهو مركب من مواد دهنية وأملاح معدنية وسكرية، ويحتوي على الكالسيوم والفسفور وفيتامين (أ، ث)؛ ولما كان الجسم بحاجة إلى كمية كبيرة من الكالسيوم فلا بد من تناول الحليب بصورة مستمرة ومعتدلة.

- ولتعاطي الحليب بأفضل شكل يستحسن شربه صباحاً بعد إضافة قليل من الكاكاو أو الشاي أو القهوة إليه.

حلفة برا — حلفا (halfa bar):

هو نبات يشبه الحشيش الأخضر ينمو في الحدائق:

- يستخدم لعلاج المغص.
- يستخدم لعلاج المسالك البولية، وإزالة حصى الكلية، وتقلصات المسالك البولية في الحالب، ويساعد على استرخائها لتسهيل مرور الحصة.
- في الهند يعتقدون أنه يفيد الصلع.
- يقلل الزلال في البول.
- جرعته مغلي العشب (٢ - ٣) كوب يومياً محلي بالسكر.

حليب الفطر:

حذر وزير الصحة الأردني من تناول حليب الفطر الهندي لعدم ثبوت فائدته لأمراض لم يتوصل العلم لاكتشافها، وأضاف نقيب الأطباء الأردني أن فوائده تسمى بالخزعبلات، حيث إن الشعور بالاستفادة منه نوع من الوهم (جريدة الدستور/٢٠٠٥م).

حليب الصويا:

- حليب الصويا يعوض عن حليب الماعز، وإذا لم تجده حاضراً في السوق فيمكنك تصنيعه في البيت.

- ننقع قدحاً من حبوب الصويا مدة يومين ثم تطحن ويضاف إليها (٥) -
- (٦) أقداح ماء حار ونغليها لمدة (١٥) دقيقة ونضيف الملح وقليلاً من العسل، فنحصل على حليب مفيد مثل حليب الماعز.

حمام البخار:

- جاء في كتاب «موسوعة العلاج الطبيعي والماساج» للسيد محمود ربيع ما يلي:

- يتعرض جسم الإنسان إلى بخار يخترق مسام جلده، فتتفد الحرارة إلى الأنسجة الداخلية له، مما يساعد على تنشيط الغدد الموجودة في الجلد ويزداد إفراز العرق، وهنا يتيح فرصة للجسم للتخلص من السموم والمخلفات الضارة خلال العرق الغزير.

- تساعد على حدوث اتساع لمسامات الجسم، مما يهيئ الفرصة لخروج الرواسب والسموم من الجلد.

- تعمل على تعرق الجسم وتخليصه من السموم، والتعرق بدوره يساعد على تنشيط الدورة الدموية وينعش وينشط الجسم.

- تساعد على تليين حركة المفاصل وتقوية العضلات.

- تساعد على تسليك الجيوب الأنفية وانسدادات الأنف، مثل الناتجة عن الزكام والبرد.

- تساعد على الشفاء من النزلات الشعبية، وأزمات الربو الشعبي.

طريقة عمل بخار الماء:

- يقوم الشخص بأخذ دوش ماء بارد لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق، ثم يدخل حجرة البخار ويبقى فيها لمدة (٥) دقائق، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى يشعر الشخص بمفعول الحمام المنشط.

- تقاس كفاءة حمام البخار بتذوق طعم عرق الجسم بالإصبع، فإذا وجدته شديد الملوحة فهذا يدل على الحاجة لتكرار العملية، أما إذا وجدته ضعيفاً أو منقطع الملوحة فهذا يدل على عدم حاجته لتكرار حمام البخار مرة أخرى.
- يراعى الانتباه في حمام البخار، حيث يجب تناول كوب ماء لتعويض بعض ما فقده الجسم من ماء.

حمص (chick - pea - gram):

يؤكل أخضر ومطبوخاً، وهو يحتوي على المواد البروتينية المغذية، ويحتوي على المعادن كالكبريت والفسفور والكلور والبوتاسيوم والكلس والحديد.

- منقوع الحمص بالماء يفيد في إزالة الكلف والنمش من الوجه، وذلك بمسح الجلد عدة مرات بمائه.
- ملين للبطن، ومدر للبول.
- يزيد في القدرة الجنسية.

يقول داود الأنطاكي: «إذا واظب الشخص على أكل الحمص المقلي مع اللوز سمن سمناً مفرطاً».

- إذا عجن دقيقه وطلي به الوجه أذهب الصفرة وحمرة اللون ونور الوجه، وهو «مجرب».

- لإزالة البقع من الأقمشة يبلل القماش بالماء ويرش عليه مطحون الحمص ويترك بالشمس حتى يجف وبعد جفافه تفرك المنطقة فتزول البقع.

ملاحظة:

كثرة أكل الحمص رديئة للجهاز الهضمي.

حميض (yeloow dock):

هو نبات شديد القلوية، ويحتوي على أملاح قلوية مثل ثاني أوكسالات البوتاسيوم.

- جذوره مدرة إلا أن أملاحه تترسب في الكلية.

حندقوق أو عندقوق (melilot):

- تستعمل بذوره لعلاج أمراض المثانة، ويسكن المغص والقولنج، ويذهب اليرقان والاستسقاء، ويدر الفضلات شرباً.

- ولعمل المستحلب يؤخذ (٢ - ٣ غم) من العشبة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

- ولجلب النوم يشرب من مستحلبه فنجانان في اليوم إلا أن شرب فنجاناً واحداً يومياً كافٍ.

حنطة (buck wheet):

تحتوي الحنطة على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفسفور والحديد والكالسيوم والسيلكون واليود والكوبالت والزرنيخ والنشا والزنك والرسم الفسفوري، كما تحتوي النخالة على فيتامين (ت، ث، ب٢، ب، و، هـ، ك، د)، لذا فإن الخبز الأسمر أفيد من الخبز الأبيض الخالي من النخالة. - فالكالسيوم يبني العظام ويقوي الأسنان.

- والسيليكون يزيد في لمعان الشعر وتقويته.

- واليود يعدل عمل الغدة الدرقية، ويضفي على أكله السكون والهدوء.

- أما البوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم فتكوّن الأنسجة والعصارات الهضمية.

- مغلي قبضة من النخالة في لتر ماء تكون مهدئة للسعال والزكام الخفيف، وكذلك لتقرحات المعدة.

- دقيق الحنطة علاج لتهيج الجلد والمرضوض والالتهابات، فتعمل عجينة تدهن بالزيت، وتوضع فوق الرض، ويشد إلى الصباح.

- إن الخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج، لذا يستحسن تحميص الخبز ليسهل هضمه.

- حبة القمح تعالج التهابات الجلد للأطفال، فتوضع قطعة حديد مسطحة على النار حتى تحمى ثم يذر عليها حبات حنطة فيخرج من الحبات سائلاً، هذا السائل تدهن به الالتهابات فوراً برؤوس الأصابع، وتكرر العملية حتى لا يبقى أي أثر للالتهابات.

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي أن القمح المنتشي أو المستنبت هو القمح الذي غسل بالماء البارد، ثم نقع بالماء الفاتر، حيث يصفى بعد (١٢ - ٢٤) ساعة ويعاد رطباً إلى الوعاء الذي يفضل أن يكون زجاجياً، وأن يغطى بقطعة قماش ويوضع في مكان مضاء بضوء الشمس بشكل كاف، وتعاد عملية الغسل والإعادة إلى الوعاء كل (١٢ - ٢٤) ساعة حتى تظهر من حبات القمح براعم بمقدار ملعقة صغيرة (٢٥) حبة مع كل طعام وسيط تؤخذ مضغاً أو تمزج مع أي نوع من الطعام، وتستغرق المعالجة بين شهر وعدة شهور.

وفوائدها:

- يعيد الشباب والحيوية والنضارة، ويقي من تنكسات الشيخوخة وأي الحالات التي تضر أجهزة الجسم باتجاه نحو الشيخوخة كتقرحات الجلد وجفافه ومشاكل العظام والمفاصل خاصة العمود الفقري ونقص السمع

وضعف البصر وضعف الذاكرة وغيرها، إضافة إلى فوائده في الحالات التي يستعمل فيها عصير وجنين القمح. راجع (مادة عشبة القمح).

الحنة (henaua):

- طبيخها ينفع الأورام الحارة والبلغمية، وتفيد الصداع، وتحفظ ضغط الدم.

- تنفع الحروق والجراحات، وتمنع سقوط وتقصف الشعر.

- تجبر العظام المكسورة.

- تنفع لأوجاع العصب وتقوي القلب وتنشطه.

- دهن الحناء المسمى «الغرفوس» تدهن به الجبهة لإزالة الصداع.

- عجینها يفيد في علاج الجرب للإنسان والحيوان.

- لها فاعلية في علاج ضيق الشرايين، وتعمل على توسيعها.

- تفيد في علاج القولون والشرح.

- مضغ أوراق الحناء يبرئ القلاع والقروح التي بالفم.

- إذا شرب من ماء منقوع الحناء مقدارها (١٠٠) درهم منقوعة بالماء تمنع من تقصف الأظافر.

قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه إذا مزجت الحناء بزيت حلو وشربت نفعت من بول الصديد والقيح.

تقول السيدة فاطمة النجار في كتابها «للنساء فقط» أنه يجب استعمال الحناء بخلطها بالخل والليمون كي تعطي مفعولها الكامل.

حنظل (colocynth):

- يستعمل المنقوع الشعبي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة

حالات الإمساك المزمن بتنشيط حركة الأمعاء والمعدة، مما يساعد على الهضم وتقليل الغازات.

- كما يفيد هذا المشروب بعض الأورام الروماتيزمية والصفراء وآلام الكبد وكسله.

- كما يفيد في علاج أمراض العيون بقتل الفطريات والبكتيريا العالقة بها.

- كما يفيد بعض الأمراض الجلدية.

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن الحنظل هو «العلقم» وهو «قثاء الحمار».

حرذان مر (buttercup, golden seal):

- يعالج عسر الهضم ويفتح الشهية.

- يعالج اضطرابات الكبد والحمى.

حور — الصفصاف الأبيض (white poplar):

- يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي في النبات هو لحاء الشجرة والبراعم.

- يستعمل كمقوٍّ وطارِد للديدان وضد الحمى.

حية (serpent):

- تميز الحية الأنثى عن الذكر بأن لها (٤) أنياب، بينما للذكر نابان.

- يقال أن أكل لحمها يطيل العمر، ويقوي ويحفظ الحواس والشباب، وينفع من الجذام نفعاً عظيماً، ويقوي البصر.

- ويفضل لحم الأنثى على الذكر وخاصة غير السامة وغير المتعطشة، والتي تكون بضواحي البحر.

أقوال الحكماء:

قال الأحنف بن قيس بن علي ما يلي:

- «اختر من كلام الحكمة (٤٠٠٠) كلمة، ثم اختاروا منها (٤٠٠) كلمة، ثم اختاروا منها (٤٠) كلمة، ثم اختاروا منها (٤) كلمات.
- الأولى: لا تثق بالنساء.

الثانية: لا يغرك المال وإن كثر.

والثالثة: يكفيك من العلم ما تنتفع به.

والرابعة: لا تحمل معدتك ما لا تطيقه».

- اجتمع عند ملك كسرى أربعة حكماء: عراقي ورومي وهندي وسوداني.

فقال لهم الملك: ليصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء معه.

فقال العراقي: أن تشرب الماء دافئاً على الريق ثلاث جرعات.

وقال الرومي: أن تسفّ يوماً قليلاً من حب الرشاد.

وقال الهندي: أن تأكل كل يوم ثلاث حبات من الهليلج الأسود.

فسأل الملك عن الحكيم السوداني عن سبب سكوته، فقال:

يا مولاي: إن الماء الساخن يذيب شحم الكلية النافع ويرخي المعدة،

وحب الرشاد يهيج الصفراء، وإن الهليلج الأسود يسبب الصداع.

فقال الملك: وماذا تقول؟

فقال: يا مولاي: لا تأكل إلا بعد جوع، وإذا أكلت فارفع يدك قبل

الشبع.

- قال الإمام السيوطي: ينبغي ألا يجمع المرء بين طعامين متفقين على

طبيعة واحدة.

فلا يجمع بين اللحم والبيض .

ولا بين باردین كالسمك واللبن .

ولا يأكل شيئاً صلباً يصعب على الأسنان قطعه ، فهذا أصعب على المعدة هضمه .

ولا يشرب على الأكل بسرعة حتى يسكن الطعام في معدته .

● اتفق علماء الروم والهند والفرس على أن الأمراض تتولد من ستة أشياء :

- كثرة النكاح .

- شرب الماء في جوف الليل .

- قلة النوم .

- كثرة النوم نهاراً .

- الأكل على شبع .

- تجنب الرغبة في قضاء الحاجة .

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «خ»

خالدة:

- لأزهارها فعالية في علاج التهابات الكبد.

خباز (mallow):

- جذوره مع الخل تعالج الجرب.

- طبيخه بالماء يفيد في حكة المقعد، والجرب، وقروح الأمعاء، وحرقة البول، وأوجاع الطحال.

- المضمضمة بعصارته تسكن آلام الأسنان.

- ملين للبطن، وجيد لعلاج آلام الرحم، ومدر للطمث، وينفع من قرحة المعدة، وذلك بشرب منقوع أوراقه صباحاً.

- المنقوع ملعقة طعام أوراقه جافة في كوب ماء ساخن مرتين يومياً.

- مدر للبول، ويفتح سدد الكبد.

- غني بفيتامين (A).

خربق أسود (black hellabore):

هناك نوع خربق أخضر، وخربق أمريكي، وخربق كاذب، وخربق المستنقعات.

- مفعوله كمفعول نبات الكندس.

- مسهل شديد.

- مدر للطمث

- مقو للقلب .

قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه :

- نافع من البهق والبرص إذا طلي به .

- يقلع الثآليل .

- نافع من الجرب والتداوي طلاءً بالخل ، ومن الناصور الصلب ، ومن الفالج ، وأوجاع المفاصل .

- إذا طبخ بالخل وتمضمض به نفع من وجع الأسنان ، وإذا قطر في الأذن نفع من الدوي .

- إذا قطر طبيخه بدون خل في الأذن وكانت قليلة السمع قوي سمعها .

خردل (mastard) :

ومنه الخردل الأسود ، والأبيض ، والبري .

- يستعمل للوقاية من الشلل الدماغي ، وانفجار شريان في الدماغ بسبب تصلب الشرايين الدماغية ، وزيادة ضغط الدم .

- تعطى حبتا خردل صباحاً قبل الأكل ولبضعة أيام (الحبة = ٢,٠ غم) .

- يقطع البلغم ، ويحسن الشهية ، ويساعد على الهضم ، ويلين الأمعاء ، ويطرد الغازات ، وذلك بمضغ (٤) حبات من بذوره .

- إذا سخن دهنه مع دهن الفجل تنهزم من رائحته الهوام .

- ينفع من داء الثعلبة ، ويحلل الأورام الحارة .

- يفيد في حالات آلام المفاصل ، وعرق النساء .

- لبيخته من الخارج تعالج الروماتيزم المفصلي .

- يستعمل كمادة حافظة للحوم والأسماك عند تعليبها .

- يستعمله الأوروبيون منبهاً للجنس (يخلط مسحوق الخردل بالماء

والليمون ويترك ليتبخر عدة ساعات، ثم يعجن بصفار البيض المسلوق، وهو منه وقتي غير طبي).

- يستخدم مزيج زيت الخردل مع زيت الكافور في تدليك المفاصل المؤلمة والأعضاء المتأثرة من شلل جزئي.

- يستعمل زيت الخردل في تقليص البواسير وسرعة شفائها.

- يعالج التهابات فروة الرأس باستعمال منقوعه.

- زيت الخردل يعمل كمضاد للحساسية.

- الخردل بأنواعه سام للخيل والأغنام والأبقار، حيث يسبب لها الإسهال والمغص، والنزيف، وشلل القلب، والجهاز التنفسي.

قال د. محمد عبده في كتاب «التداوي بالغذاء والنباتات الطبية» ما يلي:

«تركيبة خاصة لتقوية الجنس:

- (٢٠غم) بهمن أبيض + (٢٠غم) بهمن أحمر + (٢٠غم) كثيرة + (١٥غم) جنسك + بيضة واحدة + (٢٠غم) زرنباد + (٢٠غم) طلع نخل + (٢٠غم) قرفة + (٢٠غم) راوند + (٢٠غم) يربوح + (١٠غم) زنجبيل + (٥غم) خردل أبيض + (١غم) فلفل أسود.

- تعجن في عسل منزوع الرغوة، وتؤكل ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً، ويشرب بعدها كوب ساخن من خرز الصخر + بتولا بيضاء + شمر + كشمش أسود + حصالبان.

- يداوم على ذلك إلى أن يحكم القضيبي حكمة، كما أن هذه التركيبة لها خاصية إدرار الحيض، أو لمن تعاني من مشاكل أو اضطرابات في الدورة الشهرية، أو انقطاع الطمث».

- وقال فسطس في كتاب «الفلاحة» أن شرب شراب الخردل على الريق يذكي فؤاد من أكله، وينشط الباه.

خرشيف (artichoke):

- يعالج أمراض الكبد، والتهاب الكلية، وانقطاع البول، والحكة، والشرى، ويؤخذ مطبوخاً.

- خير مقو للقلب، ومنشط للجسم، ومهيج للباه.

- ينصح ذوي الفكر بتناوله لتقوية الخلايا الدماغية.

- يفضل أكله بنفس اليوم؛ لأنه سريع التلف، وتحول لونه إلى الأخضر بسبب آلاماً في المعدة.

- يستعمل ماؤه المغلي في أنواع الحساء، وأفضل أنواعه هي الثقيلة ذات الأوراق المرصوصة.

- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (A) إضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والمنغنيز والفسفور، وغني بفيتامين (B).

خرشوف — شوك الجمال — الكعوب (blessed thistle):

- يستعمل النبات كله، ويحمل أزهاراً صفراء.

- يعطى للحوامل لمنع القيء.

- منشط للغدة الصفراوية، ولذا يعطى لعلاج أمراض الكبد.

- يستعمل خارجياً لعلاج التقرح والجروح والزئبق.

- جاء في كتاب «الأعشاب وأمراض الكبد» للدكتور محمد عبده أن أهم ما يميز هذه العشبة احتواءها على مادة الفلافونين الشهير المجدد لخلايا الكبد، والمعروف باسم «السيلمارين»، هذا المركب يتمتع بخواص مضادة للأكسدة، ويعمل على تجديد الخلايا الكبدية، وهو يحمي الكلى، ويفيد في

علاج الغدة الكظرية، وتحليل الأمعاء الملتهبة، وضعف المناعة، وعلاج لمرض الصدفية.

الخروع (caster plant):

- يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أن زيت الخروع يزيل اللطخات والسواد في الأيدي بسبب الشبخوخة.

ويقول داود الأنطاكي في «التذكرة»:

- أن أكل نبات الخروع يخرج البلغم، ويدر الحيض، ومفيد للشلل والنقرس، وعرق النسا دهاناً.

- مغلي الأوراق والأزهار بمعدل كوب واحد يومياً صباحاً لتسكين آلام الروماتيزم الحادة، ووجع المفاصل، وعسر التبول.

- يعالج احمرار العين والتهابها بتقطير دهن الخروع فيها.

- في حالة ورم الثدي يضمّد بمخلوط الخروع بالخل.

- مفيد للبثور الغليظة، والجرب.

- مزيل للفاول إذا دلك به (٢٠) مرة، وكذلك لإزالة تقرحات الجلد.

- تدلك به فروة الرأس للأطفال مرتين أسبوعياً.

- تدهن به البواسير، وتدفع إلى الداخل.

- مفيد لإزالة المسامير من الأقدام وتقوية الأقدام.

خروب — خرنوب (carob tree):

- مغذٍّ وملين؛ لأنه قلوي يعادل حموضة المعدة.

- بذوره متساوية الوزن، وباللغة القبطية الخرنوبة تساوي قيراطاً.

- أحسن استعمال للخرنوب أن يدق لإخراج البذور، ثم يسكب عليه ماء

دافىء، ويترك زمناً.

- يستعمل هذا الماء كمرطب لأنه - كما ذكرنا - يعادل حموضة المعدة، والتي تولد التعب والوهن وهبوط القوة والأمراض الروماتيزمية وأمراض الكلى؛ لأنه يشبه بفعله نقيع البلح والزبيب والبرقوق الجاف والتين على أن لا يضاف إليه السكر؛ لأنه يفسده، ويؤخذ في غير مواعيد الطعام، وفي الشاي يصنع دبس الخرنوب مشابه للعسل الأسود ويؤكل مع الطحينية.

- صنع منه دواء سمي «أربون» لعلاج إسهال الأطفال.

قال د. محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» ما يلي:

«تركيب النبتة: اللحاء والثمار، وفيها سكر - حوامض دهنية - بروتين - تانين - بيكتين - حامض بنزويك - حامض نملي - مواد لعابية - وفيتامينات».

- يخصب البدن، وينفع من الفتق إذا أكل بذوره، ويدر البول.

- إذا ذلك الثآليل بالخروب الفج دلماً شديداً أذهبها البتة.

- اليابس منه حابس للبطن، رديء للصدر والرئة.

- أما عصيره دبسه فيطلق البطن، وينشط إفراز المرارة.

- جرعته: تنقع فقط الحبوب المطحونة، ويسكب عليها الماء الحار، ويترك فترة من الوقت، ثم يشرب مبرداً دون إضافة السكر إليه.

خرمة (blackleaved mulien):

القسم الطبي هو الجذور والأوراق والبذور.

- تستعمل الجذور والأوراق لغسل العيون كعلاج للالتهابات، ونزول الماء الأبيض بتقطير بعض القطرات في العين.

خزامى (lavender):

- يوصي د. ثابرينمو فنتنانوس من مشاهير الأطباء القدامى باستعمال

الأزهار:

- لإعادة النطق إلى الإنسان بعد إصابته بالشلل الدماغي، وذلك بأن تغطس الأزهار بالخل أو الكحول، ووضعها داخل الفم، ويؤكد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق.
- مقوٍ للجهاز العصبي إذا ما دلكت به.
- مدر للصفرء.
- مفيد لعلاج العلل العصبية ووهن الأعصاب والشلل والتشنجات والرعشة، ومسكن لأعصاب القلب.
- صديق للمعدة، ومدر للبول والعرق.
- شافٍ جيد لآلام الرأس والقيء والدواء والمغص وخفقان القلب.
- يعالج الكدمات والتواء المفاصل وآلام عرق النسا والروماتيزم، وذلك بعمل كمادات مستحلب الأزهار والتدليك بزيتها.
- يصنع المستحلب بوضع (٣) ملاعق صغيرة من الأزهار في فنجانين ماء ساخن.
- قال جالينوس: «إن هذا النبات يجلو ويقوي جميع الأعضاء الباطنية والبدن ككل».
- وقال الرازي: «إنه يسهل السوداء والبلغم، ويبرئ من الصرع، وإن شربته (٢ - ٣) درهم يومياً، وإذا شرب بالأسكنجين كان أفضل».
- قال ابن سيرين في «الكامل»: «إن شربته (٥) دراهم، وقد يُسْعَط منه بوزن درهم معجوناً بالعسل فينقي الدماغ تنقية كاملة وتامة».
- وقال ابن سينا في «الأدوية القلبية»: «إن خاصته بإسهال الخلط الأسود وخصوصاً في الرأس، فهو يفرح القلب ويقويه».

وقال في «مفرداته» أنه «يمنع العفونة، ويقوي آلام البول، ويشرب للإسهال مع شراب صافٍ أو الأسكنجبين، أو في شيء من ملح، وهو يضر أصحاب المرة الصفراء وقيئهم ويعطشهم».

وقال الشريف: «إذا سحق وشرب أياماً أبرأ ارتعاش الرأس».

الخس (acrid lettuce):

- جاء في كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار أنه بسبب احتواء الخس على السيليكون فإنه:

- يفيد صحة الشعر والأظافر.

- ولاحتوائه على الكبريت فإنه يفيد الجلد.

يقول د. صبحي شحادة:

«بغلي الخس وطبخه نحصل على دواء ناجح لفتح مسالك الكبد، ويسهل عمل الجهاز الهضمي، ويخفف من السعال، ويخلص الإنسان من الأرق. لذلك يغلى مقدار (٦٠غم) خس في لتر ماء لمدة (٥) دقائق، ثم يترك ليبرد ويشرب مقدار كويين مع العسل كل مساء، وبذلك يمكنك أن تنام بهناء».

يقول د. جاسم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» أن الخس يفيد في:

- زيادة سيولة الدم لاحتوائه على فيتامين (K).

- يمنع الجلطة لما فيه من الأملاح.

- يعالج ضغط وفقر الدم، وتخفيف نسبة السكر في الدم.

- وجرعته غلي (٢٠٠غم) أوراق في لتر ماء على نار هادئة لمدة (١/٢) ساعة، ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.

- يحتوي على المواد الغذائية الكاملة كالحديد والفسفور والكالسيوم

وفيتامينات (أ - ب - ث - هـ - e - bl - ب٢ - ب٦) والكاروتين.

- يؤكل نيئاً أو مطبوخاً لتقوية النظر والأعصاب .
- يزيل الإمساك ، ويهدئ الأعصاب .
- منوم ويزيل الأرق .
- يفيد في اضطرابات الكبد ، وخاصة في حالة ارتفاع درجة الحرارة ، وفي حالة اليرقان : ملعقة صغيرة من بذوره تغلى في كوب ماء لمدة (٢ - ٣) دقيقة ، ويترك ليتبخر (١٠) دقائق بعد ذلك ، ثم يشرب ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات .
- ينفع في حالة ضربة الشمس ، والعطش .
- ينفع في حالة التهاب المعدة .
- ينفع في حالة فقدان الشهية ، وتهدة السعال والربو والخفقان .
- قاطع للباہ .
- إذا عجن بدقيق الشعير نفع في إزالة تورم العينين .

الخشخاش:

- يقول العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه :
- إذا مزج بالحليب وطلي به محل النقرس نفعه .
 - إذا طبخ في لتر ماء وغلي إلى أن يبقى نصفه ، وشربه نفع من عرق النسا .
 - إذا قطر شيء منه في الأذن شديدة الألم نفعها من وجعها ودويها .
 - مخدر جاذب للنوم .
 - محلل للأورام .
 - قاطع السعال .

- ينفع في حالة الإسهال المزمن .

خشخاش كاليفورنيا (california poppy) :

- مهدئ، منوم خفيف .

- مضاد للتشنج .

- مفيد لحالات فرط الإثارة .

- جرعته مغلي النقيع فنجان واحد قبل النوم .

الخل:

قال الإمام السيوطي أن الرسول ﷺ قال :

«سيد أدامكم الخل». وفيه منافع كثيرة .

خصي الثعلب (orchis) :

يسمى باليونانية «طريفلن» أي «ذو ثلاث ورقات» لأن أكثر نباته ذو ثلاث ورقات مائلة نحو الأرض، شبيهة بورق الحماض، أو ورق السوس إلا أنه أصغر منها، وفي لونها حمرة مائلة إلى حمرة الدم، وساق رقيقة طولها حوالي ذراع .

- حلوة الطعم .

- مهيج للجماع، مثل ما يفعل السقنقور .

- إذا شرب يهيج الجماع أكثر .

إنّ خصي الثعلب المستعملة في الأندلس هي غير هذا، حيث له ورق بطول الإصبع في الطول، أملس، وله ساق طول شبر تقريباً، وفي أعلاه نوارتان في وسط كل منهما شيء أسود .

خطمية (khitmi, althea, halvaceae) :

- إذا أخذت كالشاي تكون ملينة، ومرطبة في حالة السعال والتهاب

القصبات .

- (٦) زهرات في (١,٥) كوب ماء يغلي إلى أن يصبح كوباً واحداً، يحلى بالسكر، ويؤخذ ملعقة طعام كل وقت.

- يمزج قليل من زهر الخطمية مع (١/٤) ملعقة بوريك، وتغلى على النار في (١,٥) كوب ماء حتى تصبح كوباً واحداً، ويعمل منها غرغرة صباحاً ومساءً لمعالجة التهاب البلعوم.

- مستحلب الأوراق والجذور تستعمل كمرطب لآلام فتحة الشرج، وكمطهر للثة وللنم واللحكة.

- مغلي الجذور لعلاج التهاب المريء والمثانة (٢٥غم) جذور في لتر ماء يغلي، حتى يصبح (٧٥٠غم)، ويخفف عند الشرب.

- المستخلص البارد: يوضع مسحوق الجذور والنبات بمعدل (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل كوب ماء، ويترك لمدة (٨) ساعات، يصفى ويؤخذ منه فنجاناً بارداً واحداً يومياً، ويمكن إحماؤه.

- المستخلص المنقوع: يوضع ملعقتا كوب من الأوراق والأزهار في فنجان واحد ماء يغلي ثم يصفى ويشرب.

- المستخلص المغلي: يوضع مقدار ملعقة كوب من الجذور في فنجان ماء، ثم يوضع على النار ليغلي بهدوء حتى نحصل على القوام المطلوب.

خف الجمل (butter fly tree):

- نبات زينة.

- قشرته مقوية للأعضاء.

- قشرته تداوي داء الخنازير (التهاب الغدد اللمفاوية خاصة بالعنق).

خف المهر:

- علاج للسعال بشم دخان محروق جذوره.

- تستعمل أوراقها اليابسة المخلوطة بالتبغ علاجاً للأزمة الصدرية.

خل التفاح:

لصنع خل التفاح يحضر أواني خزفية أو خشبية، يغسل التفاح جيداً بالماء ثم تقطع الثمرة بدون تقشير وبدون «نزع الحب» إلى قطع متوسطة ويضاف لها أي شيء، ثم يربط فوهة الوعاء بقطعة ذات مسام وتحفظ في محل دافئ لإكمال عملية التخمير وتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم الموجودة في الهواء، والتي تباشر أعمالها بدون إبطاء.

يقول د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» عن الخل:

- أنه علاج لتمدد وبرز الأوردة الدموية (مرض الدوالي).

- جرعته كوب ماء مضافاً إليه ملعقتين خل تفاح، وتدهن به المنطقة المصابة لمدة ثلاثة أسابيع مرتين يومياً.

جاء في جريدة الصباح (ليوم الإثنين ١٦/١/٢٠٠٦) للسيد كاظم فالح الموسوي أن خل التفاح:

- يزيل الروائح الكريهة.

- يفيد في تقصف الأظافر، والتهاب المفاصل البسيطة، والمثانة.

- يزيد في سيولة الدم، حيث يمنع تصلب الشرايين.

- له مفعول عظيم في تصحيح أي خلل هضمي.

- لاحتوائه على إنزيمات كثيرة وبكتيريا مفيدة فله فوائد هضمية قصوى

بحماية الأمعاء، وقتل البكتيريا الضارة، ويساعد على تطبيع الأحماض في الجسم، ويحافظ على نقاوة الدم ونظافته بالنسبة لأكلي اللحوم الكثيرة.

- يذيب الحامض البولي (uric, acid) الذي يتسرب إلى المفاصل.

قال د. جاك سولثانوف خبير الأغذية أنه :

- يساعد على درء الشيخوخة المبكرة لاحتوائه على أنزيمات مفيدة، وينشط الدورة الدموية ومناعة الجسم، وله مفعول غذائي وعلاجي مذهش .
- يقول أحد الخبراء أن خل التفاح يحدث تبدلات كيميائية وفيزيولوجية تؤدي إلى الهدوء .

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أنه لعمل خل الملفوف :

- تفرم أوراق الملفوف فرماً ناعماً، ثم يضاف إليها ملح الطعام بنسبة (٥٠غم) ملح لكل كيلو أوراق مفرومة، ويضاف إليها بذور الكراوية، ويوضع في إناء ويغطى ببعض أوراق الملفوف، ثم يترك حتى يتخمر، وبعد ذلك يفرز ماؤه، ويستخدم حسب الحاجة .

- كبسولة أو اثنتان من خل التفاح ثلاث مرات يومياً مع الإكثار من شرب الماء تطرد السموم من الجسم .

- يغسل الرأس بخل التفاح المركز ثم بعده بالشامبو لعلاج الصداع .

- لعلاج البدانة يوضع ملعقة طعام من خل التفاح في كوب ماء دافئ ويشرب صباحاً عند الاستيقاظ، ويمكن زيادة أو تقليل نسبة الخل حسب المزاج .

- يطرد المخاط من المجاري التنفسية والأنف، يضاف إلى كوب ماء دافئ ملعقة طعام كبيرة خل تفاح وملعقة عسل، وتؤخذ بعد وجبة الطعام .

- لإزالة الألوان من على الجدران والأسطح تغمر فرشاة أسنان في خل التفاح، وتدعك الأسطح الملونة فتزول الألوان .

- لعلاج سوء الهضم بسبب تناول وجبة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة خل التفاح.

- لعلاج الأرق يشرب قبل النوم نصف ملعقة صغيرة خل تفاح مع ملعقتين صغيرتين عسل مع ملعقة كبيرة ماء، ويمكن مضاعفة كمية الخل.

ملاحظة:

أضرار كثرة استعمال خل التفاح:

الإكثار من شرب خل التفاح يؤدي إلى نتائج غير محمودة مثال ذلك:
- أنه يضعف الأعصاب والبصر، ويصفر اللون، ويضعف القوة الجنسية، ويضر الكبد، ويهيج غشاء المعدة ويزيد حموضتها مسبباً آلاماً في المعدة، وتخمرًا في الأمعاء.

جاء في جريدة الصباح (ليوم الخميس ١٢/١/٢٠٠٦) ما يلي:

- خل التفاح والعسل والثوم دواء لكل الأمراض.
- لقد أوضح كبار الأطباء أن هذا الخليط العجيب دواء مدهش يعالج كل شيء ابتداءً من السرطان وانتهاءً بالتهاب المفاصل.
- نجاحات هذا الخليط تشمل معالجة مرض الزهايمر والتهاب المفاصل والربو وضغط الدم العالي والبواسير والبانه والتقرحات إضافة إلى العديد من الأمراض والحالات الأخرى.

- يقول د. أنجود بيتيز من معهد أبحاث المفاصل لجامعة أدنبرة أن جرعة يومية من الثوم والخل قد خفضت الآلام بنسبة (٩٠٪).

- كما ثبت أنها مدمرة للدهون بشكل قوي، ومخفضة للوزن.
- وهذا ما يؤيده د. ريمول نيش من مركز أبحاث البدانة الشهير التابع لجامعة لندن.

- كتبت صحيفة «لانسيت» الطبية الواسعة الانتشار بانخفاض نسبة الكوليسترول في الدم من (٢٢١,٤ - ٢٣٧,٤) بعد الاستهلاك مقدار (٥٠غم) ثوم مع (٤) أونصات زبدة.

- وقال د. هينلي في صحيفة «الطب الصيني» أن هذا الشراب منح مستخدميه انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم العالي والكوليسترول في أقل من أسبوع.

- كما أن الخبير الفيزيائي إيميلو ستيلفاني قال أن هذه المكونات الثلاثة متوفرة، ورخيصة الكلفة.

- إن الذين يتناولون الخل مع العسل يومياً يكونون أكثر نشاطاً وقوة، ولا يعانون إلا القليل من النزلات البردية، والأمراض المعدية.

تحضير الشراب:

- خل عصير التفاح وكأس من العسل و(٨) فصوص ثوم مقطع يخلط بالخلط بسرعة لمدة (٦٠) ثانية، ثم يصب الخليط في وعاء محكم السد، ويترك بالثلاجة لمدة خمسة أيام، ويؤخذ منه ملعقتين شاي في كوب ماء أو عصير جريب فروت أو يرتقال قبل الفطور ويمكن أخذه مساءً.

تصنيع خل التفاح:

- جاء في جريدة آدم وحواء الأردنية العدد (١٧٢٠) تاريخ (٢٣/٢/٢٠٠٩م) عن تصنيع خل التفاح أنه يؤخذ ما يقارب (٤كغم) تفاح ويغسل جيداً ويقطع أرباعاً دون تقشير، أو ينزع جلده ويفرش داخل سلّة مخرمة من البلاستيك كي تكون التهوية جيدة، ويغطى بشاش خفيف تحسباً من اقتراب الحشرات، ويترك في مكان دافئ لمدة أسبوع، وتظهر رائحة نفاذة قوية تعرف برائحة التخمر، حيث تلاحظ تراكم البكتريا على أطراف التفاح حتى تتم كافة قطع التفاح مع مرور الوقت.

- بعد ذلك يؤخذ من السلة ويوضع داخل قارورة، بحيث يكون التفاح داخل القارورة لا يزيد عن خمس طبقات متتالية فوق بعضها، كي يكون عصيره بطيئاً وبصورة صحيحة دون أن يكون ثقل التفاح هو المتسبب في العصر.

- تغطي فوهة القارورة بقطعة قماش، وتترك في مكان دافئ لمدة أسبوع آخر، وكلما رأيت أن هناك سائل أصفر في قعر القارورة قم بقلبها لتفريغ السائل في قارورة أخرى دون إخراج التفاح منها ودون ملامسة يدك له.

- كرر العملية إلى أن تجد التفاح قد جف (نشف) ولم يعد فيه سوائل عندها تخلص منه، وقم بترشيح الخل الذي جمعته في القارورة الثانية، ستجد أن الخل ترك ترسبات لونها مائل للسواد... دعها تتجمع أسفل القارورة وقم بسكب الخل في قارورة أخرى إلى أن يبقى لديك خل نقي وخالٍ من الشوائب.

- وفي الأوقات الباردة تأخذ العملية ما يقارب (٢٥) يوماً، وفي الأيام الحارة لا يتجاوز ذلك (١٢) يوم.

خلة بلدي (khella, tooth pick):

جاء في مجلة التراث عدد (٤) سنة (١٩٨٨م) أن الخلة توسع شرايين القلب، وتفيد في الربو، والسعال الديكي.

وجاء في مختارات سالم «أعشاب لكنها دواء» أن الخلة تستعمل لتسكين آلام المرارة، ويؤخذ مغلي مسحوق الخلة بمعدل كوب أو اثنين يومياً.

- منذ آلاف السنين يستعمل المنقوع المائي للخلة (الثمار) كوصفة شعبية لإزالة المغص الكلوي مع كثرة إدرار البول، وسبب ذلك توسيع قطر الحالب نتيجة تراخي عضلاته، كما يفيد في تفتيت حصى الكلية الكلسية (١: ٤٠).

الخلعة الشيطانية:

- تفيد في علاج وإزالة أمراض السرطانات الجلدية الناتجة عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية .

- وأن المادة الفعالة في هذه النبتة هي مادة الخليّة الموجودة في الجذور، كما يوجد في مركباتها مواد ذات تأثير جنسي هام تحتوي على مادة الخليّن .

- كما تحتوي على مادة طرنثوتوكسين، وتستعمل لعلاج البقع الجلدية، وأن أعدادها تستعمل لتنظيف الأسنان بعد الطعام .

- جرعتها درهم من البذور يومياً، والجلوس بالشمس ساعة أو ساعتين لعلاج البهق .

يقول د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» أن من المستحضرات الصيدلانية حبيبات (olliuniral) الفوارة مصرية الصنع، وهناك مستحضرات بريطانية (cardine) ويطلق عليها بالفرنسية (vibeline) .

خمان أسود (sambeccas) :

- نقيع الأزهار يشرب ساخناً لحالات الحمية والنزلة، ويمكن خلط النعناع والفلفل معها .

- النقيع البارد المصفى جيداً لغسل العيون الملتهبة والتقرحات .

- يعالج تقرحات الفم واللثة والحلق واللوزتين .

- شراب يحضر من المغلي، ويؤخذ بمثابة وقاية من الزكام شتاءً، وقد يخلط معه الزعتر لمعالجة السعال .

- تستعمل الأوراق الغضة المهروسة لمعالجة قواعد الأظافر وتقيحها، ولعمل المرهم تمزج الأوراق الغضة بقليل من شحم البقر، وتدق معها إلى أن تمزج جيداً .

خمان الماء (guelder rose) :

- مضاد للتشنج .
- مرخي للعضلات .
- مرخٍ للرحم .
- مقوٌ للقلب .
- مغلي الجذور لعلاج آلام الحيض بعد الولادة .
- جرعته (٢/١ - ٥غم) لكل (١٥ - ٢٠) دقيقة أو بجرعة واحدة (٢٠غم) عند بدء الشعور بالمغص .

خمير — خميرة:

دقيق يعجن بالماء أو شيء من الأدهان واللبن، ويترك ليلة أو أكثر، وأجوده المصنوع من الحنطة أو الشعير .

- إذا عصر من النعناع جزء وسحق الخردل مثله ومن الشبث (٢/١) كمية ومن الخمير مثل مجموع الجميع ثلاثة أضعافه وطبخ الكل بعشرة أمثالها ماء ويغلي إلى أن يعود الحجم إلى النصف وصفى وعقد بالعسل هضم هضمًا لا يصير معه عن الأكل، ونقى المعدة من البلغم وأصلح الشهية لا يعد له غيره، وأن أخذ مع المعاجين المهيجة بلغ المنافع المطلوبة، وإن قدم وعجن بخل الرمان قام مقام الخمر مطلقاً .

- يضمّد به الوجع أسفل القدمين .

خميرة البيرة (barm, brewer yeast) :

- تعتبر أغنى المصادر بفيتامين (B) المركب الذي يحتاجه الجسم لسلامة الأعصاب .

- كما تحتوي على قدر ممتاز من البروتين والأحماض الأمينية، وهو ما يحتاجه الجسم للنمو وتجديد الأنسجة التي تستهلك مع الزمن.

- كما تحتوي على مادة تحول دون الإصابة بمرض السكر وهو عنصر الكروميوم، حيث إنه ضروري جداً لإنتاج الأنسولين من غدة البنكرياس، كما تحتوي على عنصر الليسينين والسلينيوم والبوتاسيوم.

- كما تحتوي على حامض النكليك، وهو ضروري لاحتفاظ خلايا الجسم بحيويتها ونشاطها، وأن وجود هذا الحامض يعمل على تأخر الشيخوخة.

- تستعمل لعلاج حب الشباب لاحتوائها على نسبة عالية من الحوامض الأمينية ومجموعة فيتامين (ب) المركب، حيث تنشط مناعة الجسم ضد الجراثيم العقدية والعنقودية المسؤولة عن الإصابة بحب الشباب.

- إن الإكثار من تناول مستحضرات خميرة البيرة قد يؤدي إلى ضمور أعراض مرض الكساح أو ترقق العظام على الرغم من وجود الكالسيوم فيها، وذلك بسبب وجود عنصر الفسفور على شكل فيتين الذي يلغي فائدة امتصاص عنصر الكالسيوم، ولعلاج ذلك يعطى للمريض زيت السمك ومركبات الكالسيوم غير العضوية إضافة إلى الخميرة.

- يتجنبها من يستعمل دواء (m.a.d) المستخدمة لعلاج الانهيار العصبي وأمراض القلب.

خنازيرية (fig wort):

- نقيع الأوراق منقظ للجسم من التاكسين المتراكم في حالة الروماتيزم أو الاضطرابات اللمفاوية أو الأمراض الجلدية مثل الأكزيما.

- نقيع الأوراق لعلاج الأكزيما والالتهابات الجلدية والفطريات.

- مغلي الجذور لعلاج تورم الغدد والتهاب اللوزتين والتورمات اللمفاوية.

- تفيد التقرحات عميقة الجذور .

خندويل:

- يسقط البواسير والأجنة، ويفتت الحصى، ويحلل الرياح شرباً .

- صمغه يفيد في شفاء مرض السل .

خولنجان (galangale):

- مقوٌ للرجبة الجنسية، وذلك بمضغ عود منه بالفم مدة قصيرة، فإن ينعط انعطاً عظيماً .

- هو مجرّب في قوة الباه، وإن هذا التأثير وقتياً، وقد يكون مضرّاً للجسم .

- يفيد في آلام المفاصل، وعرق النساء، والخاصرة والظهر .

- جرعته (٣ - ٥ غم) في كوب حليب أو لبن .

- جذوره يصلح لتسهيل الهضم، وفتح الشهية، ويساعد على التنفس بسهولة .

- يخلص المعدة والأمعاء من الغازات، ويزيل حامض البوليك .

خوخ (peach):

- يوصف الخوخ لحالات تصلب الشرايين للإسهال .

- الإفراط في تناوله يسبب اضطراب المعدة .

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن الخوخ:

- منشط لوظائف الكبد .

- الخوخ المجفف أكثر فائدة من الطازج، ويجب أن لا يؤكل بعد الطعام .

- جرعته: ينقع مسحوق الأوراق في الماء الساخن بمعدل ملعقة لكل

كوب ماء، ويترك فترة من الزمن تترك ليلة كاملة، ثم يصفى ويشرب بمعدل

(٢ - ٣) كوب، ويفضل كوب منها على الريق .

قالت السيدة عواطف عبد اللطيف: «لإعداد منقوع الخوخ: ينقع مسحوق الأوراق في الماء الساخن بمعدل ملعقة لكل كوب ماء، ويترك لفترة من الزمن، ولتكن ليلة كاملة، ثم يصفى ويشرب منه طول اليوم حسب الحاجة، وبمعدل (٢ - ٣) كوب، ويفضل أن يكون كوباً منها على الريق».

خولان هندي:

- يداوي الأمراض والقروح ضماداً.

خيار (cucumber):

- ملين للأمعاء، ومهدئ للحركة.

- قليل القيمة الغذائية، لذا يوصف لمرضى السكر.

- عصير الخيار ينقي جلد الوجه، ويكسب نضارة، لذا يطلى الوجه بعصير الخيار ليستمر مفعوله طول الليل.

- يؤخذ لإنقاص الوزن.

يقول د. صبحي سعادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» عن الخيار:

- ذو فعالية بالإدرار لذا يستفاد منه في معالجة أمراض الكلية والقلب.

- الخيار لا يطرد الماء وحده، بل يطرد الماء المحلول فيه حامض البولييك، لذا جعل الخيار جزءاً من غذاء المصابين بالأملاح والحصى البولية.

خيار شنبر (cassia pulp):

نبات شجري جميل المنظر يشبه الجوز، ثمره حامض، حلو، مسهل خفيف.

- وجرعته (٨٠غم) ملين.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «د»

دارسين (cinnamone):

- يصلح كل عفونة وفساد.
- دهنه يطلى به النمش والكلف لإزالته.
- يخلط مع العدس والخل لعلاج البثور.
- طارد للغازات ومضاد للمغص المعوي وفاتح للشهية ومضاد للجراثيم.
- جرعة (١/٢ - ١ غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.
- ملعقة سفوف صباح كل يوم يخفف نسبة السكر في الدم.
- دهنه عجيب لعلاج الرعشة والفالج، ويحسن الدهن تحسناً جيداً إذ خلط بالهليلج الكابلي.
- ينفع غشاوة العينين كحلاً، وللزكام شرباً.
- يقبض ويضر المثانة، ويصلحه الأسارون.
- يقوي المعدة والكبد، ويخرج الرياح، ويسكن البواسير ويضعفها.
- إذا طبخ مع المستكي وشرب ماؤه أزال الفواق وأذهبه.
- يذكي الدهن وشربه بالدراهم.

داميانا (damiana):

- مقوية ومنبهة للأعصاب.
- مفيدة للجهاز الهورموني الذكري.

- مضادة للاكتئاب .

- جرعتها (٢٠ غم في ١/٢) لتر ماء لتحضير النقيع .

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات»
أن هذا العشب:

- يعالج غدة البروتستات عند كبار السن .

- يستعمل كمسهل .

- كما استخدمه القدماء كعلاج مفضل لمرض الربو .

دبس:

- يؤكد الطب الحديث من منافع الدبس أنه مادة غذائية تتحول في الجسم إلى دم نقي، وهو يؤكل وحده أو مع طحينية وزيت الزيتون، وإني أصفه كفتور مع الطحينية والخبز، حيث إنه ذو سعرات حرارية كثيرة تتناسب مع قيمته الغذائية الرائعة بعكس الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية الكثيرة، لكنها لا تتناسب مع قيمتها الغذائية القليلة .

دب:

- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أن
الدب من أفهم الحيوانات، إنه إذا جاع مص يديه ورجليه فاكتفى بذلك .

- مرارته إذا أذيبت بالعسل والفلفل وطلاي بها محل القرع في الرأس
أنبتت بها شعراً حسناً خاصة إذا تكررت (٣ - ٥) مرات .

- إذا سخن شحمه في رمانة مجوفة وخلط بمثله زيت، ثم يطلى به
الحاجبان أكثر من شعرهما .

- إذا طلي البرص متوالياً بشحمه أبرأه .

دبق — هـدال — هذال:

- يعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل ثلاثة فناجين ماء. ينقع لمدة (٦ - ٨) دقائق، ثم يصفى ويشرب بارداً أو ينقع بالخل الأبيض (٣٠ - ٤٠ غم) في لتر نبيذ.
- تعالج أمراض القلب وتصلب الشرايين وتحفظ ضغط الدم.
- تقوي عضلات القلب وتعالج التوتر النفسي ويفيد في آلام الحوض الكلوي المزمن والرعشة.

ملاحظة:

إنه دواء سام يجب استعماله بعناية.

دخن (fox tail, millet):

- الدخن قابض.
- مدر للبول.
- بطيء الهضم.
- سويقه يقطع الإسهال والقيء العارضين من الصفراء.
- وجرعته (٥) دراهم.
- يولد الحصى والسدود.

دراق — خوخ (peach):

- فاكهة حلوة المذاق، وتحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (سي، ب، ث، ب ب).
- القسم الجيد منه ناعم الملمس، حيث يذوب بالفم تلقائياً.
- مقو للأعصاب والأمعاء والشعر والجلد.
- ملين لكثرة ما فيه من مادة السللوز.

- أكله بكثرة يسبب اضطراب في المعدة.

دردار (slipperyelm):

- قشرة الشجرة مرة جداً.

- إذا عجن بالخل وطلّي بها البرص أذهب.

درياس:

- نبات حار محرق يفيد في الاسترخاء، وللمفاصل الباردة، وعرق النساء.

دفلة (south sea rose):

- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أن الدفلة:

- تستعمل للجرب والحكة خارجياً.

- جيدة لوجع الركبة والظهر المزمن إذا ضمّد بعصير الأوراق.

- إذا أخذت عيون الدفلة الغضة ودقت حتى تنعم وطبخت في سمن حتى تنهراً وطلّي به القرطبة (القرطبة قسم الرأس المصاب بالقرع) فعل فعلاً عجباً وأبرأ براءً حسناً.

دلب (plane tree):

- شجرة مائية كثيرة الأوراق خشبها مائل للحمرة.

- ينفع ورقها في الآلام البلغمية، وأورام المفاصل والركبتين بعد أن تهرس ضماداً.

- إذا طبخ قشرها بالخل نفع من حرق النار.

دوسر:

- يذهب بداء الثعلبة.

دم الأخوين أو الشديين (dragon gum tree) :

- عصارته معروفة حمراء، تفيد في حبس ومنع النزف، ولصق الجروح والقروح الطرية.
- مقوية للمعدة.
- تنفع في علاج الشقوق الشرجية.

دود المزابل:

- هو الدود الأصفر الذي يتكون في المزابل، فإنه إذا طبخ بزيت عتيق وذلك به فروة الرأس داء الثعلبة شفاها بدوام التدليك، وهو في ذلك عجيب.
- ديجيتاليس (common foxglove, digitalis) :

- يستعمل مغلي الأوراق بمعدل كوب صباحاً ومساءً لعلاج ضعف القلب، وعسر البول.

ملاحظة:

يجب أن يؤخذ بمشورة الطبيب.

دهن البيض:

- يسلق بيض بلدي ويؤخذ الصفار ويوضع في مقلاة وعلى نار هادئة نسبياً، يذوب حتى يسيل منه الدهن وتكون المقلاة مائلة.

دهن البيون:

- يؤخذ (٢٠) أوقية سيرج مع (٢) أوقية حلبة ومثلها تفاح الأذخر ومثلها بيون، توضع في إناء زجاجي في الشمس لمدة (٤٠) يوماً ثم يصفى ويستعمل.

دهن البنفسج:

- تؤخذ (٤) أواقٍ من زهر البنفسج مع رطل سيرج في إناء معدني يغلى فيه، أو يوضع في الشمس أياماً كثيرة حتى تخرج قوته إلى السيرج، ثم يعصر

ويرفع الدهن، ويستعمل للجرب طلاءً، ومن صداع الرأس سعوياً، وإذا قطر الحديد منه في الإحليل سكن حرقة وحرقة المثانة.

- ينفع من يبس الخياشم واندثار شعر اللحية والرأس والحاجبين دهناً.

- ملين لصلابة المفاصل والعصب ويسهل حركة المفصل.

دهن الثوم:

- نأخذ الثوم ونقشره ونضيف عليه حلياً بقرياً حتى يغمره، ثم يطبخ على نار هادئة حتى يصبح كالعسل الجامد، يحرك تحريكاً جيداً وينزل عن النار، يؤخذ (٣) أجزاء زنجبيل يابس و(١/٢) جزء زعفران وسنبل ودار فلفل ودارسين وقرنفل وبسباس تسحق الجميع ويرمى على عسل حتى يختلط به ثم يلقى على الثوم المطبوخ ويخلط ويحرك جيداً.

يؤخذ على الريق وقبل النوم مقدار حبة الجوزة، فإنه نافع لـ:

- جميع أنواع البرودة والعلل الباردة.

- يزيد في الباه.

- ويسخن الكليتين، وينفع من تقطير البول.

- يذهب الحكة من المعدة.

- ويصفي اللون، ويذهب بالنسيان ويزيد في الحفظ، ويذكي العقل. -

ويزيد في صفاء العينين.

- ينقي البلغم، ويذهب بالسعال القديم، كما جاء في كتاب «الصيدلية

الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري.

دهن الجوز:

يستخرج دهنه كما يستخرج دهن اللوز.

- نافع للفالج والقولنج والتشنج إذا استعض به أو مرخ به البدن.

- ينفع النواصير في نواحي العين .
- ينفع القوباء وداء الثعلبة لطوخاً .
- إذا شرب منه (٣) دراهم منع من وجع الورك ، وهو «مجرب» .

دهن الحسك:

- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للأستاذ مصطفى السقا أنه :
- ينفع من وجع المفاصل .
- يحسن اللون .
- يزيد في قوة الباه ، ويحث على الجماع .
- ينفع الكلى إذا شرب منه (٣٨غم) في الخل .
- يفتت حصى الكلية والمثانة .
- ثماره مقوية وخاصة للجنس ، ومدررة للبول .

صناعته:

- أوقية سيرج طري مع (٤/٥) رطل ماء مع (٤) دراهم زنجبيل مع (١٠) دراهم حسك ، تدق وتوضع في قدر وتطبخ حتى يذهب الماء ويبقى الدهن ، يصفى ويقطر منه في القضييب .

دهن الحناء:

- يؤخذ ورق الحناء ويغلى بالسيرج ثم يصفى ، وهو :
- يسود الشعر .
- ينفع من عرق النسا إذا ذلك به الورك وبقية أوجاع العصب .
- يكتف شعر النساء ، يربها ويكسبها حمرة وطيباً .

دهن حب القرع

- يؤخذ القرع الكبار ويقشر ويدق ويعصر ماؤه ، ويؤخذ من مائه (٤)

أجزاء، ومن السيرج الطري جزء واحد، ويطبخ على نار هادئة إلى أن يذهب الماء ويبقى الدهن.

أما دهن حبه:

فيقشر ويدق وينعم ويرش عليه الماء الحار، ويعجن إلى أن يخرج دهنه وصناعته كصنع دهن اللوز وحب البطيخ والقثاء والخيار ومنافعها متقاربة، حيث إنها:

- تنفع من الصفراء وخشونة الأنف.

- منافع دهن البطيخ لعلاج علل الإحليل من الحرق، والحصى يزرق فيه.

دهن الحرمل والخردل:

- ينفع من الأوجاع المزمنة، ومن الصمم المزمن، ومحلل لأورام الأذن.

- مفتاح لسدودها، ويفيد آلام فقرات الظهر، وينفع من الخدر والفالج والرعشة وعرق النسا نفعاً بيناً.

دهن الزنبق:

إذا طبخ به العنصل وطلي به أسفل القدمين مساءً، ولا يمشي عليها حتى الصباح لمدة أسبوع يهيج الباه بعد سن اليأس.

دهن السفرجل والتفاح:

أحدهما يقوم مقام الآخر.

- يؤخذ من ماء التفاح والسفرجل (٣) أرطال، ومن السيرج رطل واحد في إناء زجاجي، ويترك (٤٠) يوماً في الشمس.

وإذا أريد أن يكون قوياً فيؤخذ سفرجل وورد السفرجل من كل واحد (٢/١) رطل وورد يابس (٣/١) رطل، ويصب عليه (٥) رطل ماء ويطبخ

حتى يبقى ربعه، يصفى ويطرح عليه نصف وزنه دهن ويطبخ حتى يتبخر الماء، ويبقى الدهن ثم يصفى.

- إنه قابض ينفع من تشنجات البرد والقروح وحرقة البول إذا قطر منه في فتحة القضيب، وينفع الكلى والمثانة.

- إذا احتقن به نفع قرحة الأمعاء نفعاً ينياً.

دهن السمك:

جاء في جريدة الصباح بتاريخ (١٢/١/٢٠٠٣) ما يلي:

«جاء من واشنطن أن استهلاك كمية كبيرة من دهن السمك يساعد على حفظ ضغط الدم العالي خصوصاً لكبار السن، وقال أن الأطباء يقولون أن غالبية النوبات القلبية والوعائية تظهر عند الأشخاص المصابين بارتفاع طفيف في ضغط الدم الشرياني، لذا لا بد من التدخلات الغذائية».

وأوضح العلماء أن هناك عدداً من الآليات البيولوجية التي قد تحفز الأثر الإيجابي لدهن السمك على ضغط الدم، منها:

- أن زيت السمك يميع الدم ويزيد في سيولته، وقد يساعد الشرايين على الارتخاء، فيسمح بفتحها وتدفق الدم بها أكثر.

دهن السذاب:

يؤخذ (٤) أواقٍ أوراق سذاب طري + (٤,٥) رطل في زيت + (١,٥) رطل ماء عذب، ويطبخ على نار هادئة إلى أن يتبخر الماء، ثم يترك ليبرد ويستعمل.

- ينفع من برد الكلى واسترخاء العصب ووجع الجنين.

- جرعة (١,٥) أوقية شرباً بالحمام، وبيراً من الرعشة، وهو «مجرب».

دهن الشبنت:

- يؤخذ رطل سيرج و(٨) أوقية بذر شبنت، يلقي في إناء زجاجي ويترك في الشمس (٢٠) يوماً ثم يصفى ويستعمل.
- ينفع من وجع المفاصل والأعضاء جميعاً والرعدة والأوجاع والقشعريرة، وهو منوم.

دهن الفجل:

- يؤخذ من ماء الفجل ثلاثة أجزاء، ومن السيرج جزء ويطبخ على نار هادئة حتى يذهب الماء ويبقى الدهن (يستعمل حمام مريم).
- يجلو الخشونة من الوجه، ويجلو البشرة.

دهن الأترج:

- يؤخذ رطل من دهن الزنبق ومثله دهن الحيري، ويؤخذ سبع حبات من قشر الأترج، تلقى فيه وتبدل كل ثلاثة أيام حتى يطيب الدهن وتحسن رائحته.
- يفيد من أمراض الشيخوخة، وإذا مسح به أسفل قدمي الرجل في الأسفار سخنها غاية في التسخين.
- نافع من مرض الفالج والرعدة، وينبت الشعر إذا طلي به موضعه.

دهن الكتان:

- يؤخذ (٢/١) لتر ماء بدرجة الغليان مع ملعقة طعام بذر كتان غير مطحون، ويترك المزيج لمدة (٨) ساعات ويصفى، ويمكن إضافة عصير ليمون وعرق السوس والسكر إليه.
- يفيد نزلات البرد في الحلق والأنابيب الشعبية.
- يفيد المعدة والتهاب المثانة واضطراب المبيض.
- يفيد في التهاب المفاصل.

- يعالج الأكزيما .

دهن اللوز:

- يستخرج إما بدق اللوز أو بغليه واستخراج دهنه بالماء الحار .

- ينفع من وجع الكلية والمثانة ، وخشونة الحلق والسعال والانحناء الشيخوخي .

دهن المستكي:

- يؤخذ دهن الخل (٣) رطل ، ومستكي (٦) أوراق ، ويطبخ على نار هادئة حتى تذوب المستكي بالدهن وتتحد معه .

- ينزل عن النار ويبرد ، ويستعمل عند الحاجة .

- ينفع من أوجاع الرحم ولمن به إسهال مزمن ويجلو بشرة الوجه .

دهن النارجيل:

- يستخرج دهنه بأنه يدق ويغلى بالماء ويصفى .

- ينفع من وجع المثانة ، ويحد الذهن ، ويفيد البواسير إذا شرب مع دهن نوى المشمش .

- إذا طليت بها البواسير نفعها سقياً ومروحاً .

دهن الورد ودهن اللينوفر:

يصنع كما في دهن البنفسج .

دهن الياس — الآس:

طريقة صنعه:

يؤخذ من ورق الآس الطري ، حيث يدق ويعصر ويخلط بمقدار عصارته زيت الانفاق ، يوضع على نار هادئة إلى أن ينضج ثم يجمع الدهن أو يؤخذ ورق الآس وينقع في زيت عباد الشمس ، ويوضع في الشمس (قسم من الناس

يضيفون عليه قشر رمان وسرو وسعد وإذخر) أو تعصر أوراق الآس الطري، ويضاف إليه من السيرج مقدار رطل لكل (٢ - ٣) رطل ماء آس ويغلى في قدر حمام مريم، أو إذا تضاعفت الكمية فيؤخذ (٤) رطل سيرج مع (٢٠) رطل أوراق مطحونة، ويحل في شراب نبيذ أو زبيب أو عسل مقدار (١,٥) رطل، ينقع يوماً وليلة ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى الدهن، ويبرد ويصفى.

فوائده:

- يعالج النزف الداخلي.
- يعالج الصداع ويسود الشعر ويقوي أصوله وينفع من القروح الرطبة بالرأس.
- يقوي الأعصاب ويشد الأعضاء ويعالج استرخاء المفاصل والشقوق في الشرج والبواسير.
- يفيد في التهاب الكلية.
- يفيد السعال والرشح والربو.

دهن نوى الخوخ:

- يصنع مثل دهن اللوز.
- ينفع من دوي الأذان، ويفتح سدودها، وإذا تمودي عليه نفع من الطرش.

دهن نوى المشمش:

- شبيه القوة بدهن اللوز المر.
- يحلل أورام السفلى وغلظ الشرج وتضمد به البواسير الظاهرة ويحتمل للبواسير الباطنة.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ذ»

ذراح:

حشرة ذات أربع أرجل طويلة ولون أخضر ذهبي أو ضارب إلى الزرقة، تقتل وتجفف وتسحق وتستخدم في الطب لاحتواء أجسامها على مادة الكاتريثين.

ذرة (corn):

يقول د. جاسم الهاشمي في كتابه «أنت طبيبك» أن:

- أكل الذرة تطيل القامة، وأنها مصدر مهم للطاقة ومغذية أقل من القمح.

- مغلي سعة الذرة تفيد إدرار البول، وعلاجاً فعالاً للجهاز البولي والتناسلي من الالتهابات.

- تخفض نسبة السكر في الدم.

- زهره يفتت الحصى بالمثانة.

- يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

شرب زيت الذرة يخفض نسبة السكر في الدم، ويعالج الرشح والشقيقة، وذلك بتناوله قبل الوجبات.

- يزيل التشنجات من أعصاب الأعوية الدموية، ويستدل على وجودها عند ظهور أورام أو انتفاخات في الشفة أو في جانب من الوجه أو في الجبهة.

- يمنح الشعر الخشن بالرأس لمعاناً ونعومة.

ذنب الخيل (meadow foxtail grass):

يقول د. جيمس بالش أنه:

- ١ - يزيد من امتصاص الكالسيوم.
 - ٢ - مقو للقلب والرئتين.
 - ٣ - يعالج أمراض المفاصل والعظام، وترقق العظام والكساح.
 - ٤ - يعالج أمراض الأوعية الدموية.
 - ٥ - يعالج الاستسقاء.
 - ٦ - يعالج الحويصلة الصفراوية.
 - ٧ - يعالج علل البروتستات.
- يستعمل في علاج العلل للمجاري البولية والتهابات المثانة، والمغص الكلوي، ومذيب للرمل، ومفيد في عسر البول وحبسه في المثانة.
- يضر الكلى، ويصلحه العناب.
- جرعته (٣٠غم) لكل لتر ماء مغلي حتى يبقى نصفه.
- يفيد في مرض الأوديما، ومرض السكر، والوقاية من السرطان، وتصلب الشرايين داخلياً، أما خارجياً فليخه لعلاج:
- الأكزيما، والتهاب الأظافر، والبواسير، وذلك اللثة الملتهبة بعصيره.

ذنب الأسد (mothor wort):

- مستحلبه لعلاج:
- اضطرابات القلب العصبية (خفقان وتقطع النبض).
- يحضر المستحلب بأخذ ملعقة كبيرة منه لكل فنجان ماء ويشرب منه فنجانان يومياً.

ذيل الحصان (horse tail):

- مقوؤ لأغشية الجهاز البولي المخاطية.
- جرعته (١٠ مل) عصير مرتين يومياً.
- المنقوع: تنقع ملعقتا عشبة يابسة في كوب ماء، ويترك قليلاً، ثم يصفى ويؤخذ من ماء النقيع كوب واحد يومياً.
- المغلي: يغلى ملعقة واحدة من النبات في كوب ماء لمدة دقيقة، ثم يترك دقيقتين، ثم يصفى ويؤخذ من (١/٢ - ٣/٢) كوب وبشكل فترات. وفي حالة النزف الداخلي تزداد الجرعة إلى كوبين، تؤخذ طوال النهار، أما في حالة الاستخدام الخارجي فيغلى النبات وينقع لمدة أطول.

* * *

النباتات المبتدئة أسماءها بالحرف «ر»

رازيانج — شمر — حبة حلوة (ele campane):

- يشبه الكرفس (بذره يشبه بذر الكرفس) ويسمى أيضاً «الشمر». جاء في كتاب «الطب العربي معاجم» للسيد منين عبد الرحمن أنه:
- يحد البصر، ويزيد لبن المرضعة.
- جرعته (١ - ٢) درهم بذور في كوب ماء كالشاي.

راسن (common inula):

- يحتوي على مادتي الإينولين والهيلينين، وهما من المواد الفعالة، بالإضافة إلى استعماله خارجياً، فإنه يؤخذ عن طريق الفم بشرب مغليه لمعالجة الطفح الجلدي والأكزيما.
- يهيج الشهوتين إذا استحلب حبه وأبطأ الإنزال، وإذا خلط مع العسل وأخذ منه لعوقه وافق السعال، وعسر التنفس الذي يحتاج إليه الانتصاب.
- يعد من أهم الأدوية للمعدة والطحال، وأوجاع المفاصل، وعلاج مرض السل.
- يقوي المثانة، وينفع من جميع الأورام، ويسخن البدن، ويهضم الطعام.
- يعالج السيالانات المهبليّة، ويغسل الأكزيما والطفح الجلدي وتقيح الدوالي بنقيعه، والنقيع يؤخذ منه (١٠ - ٢٠ مل) يومياً.
- جرعة المسحوق (١ - ٤ غم).

- جرعة الشراب (١٥ - ٦٠ غم) ويحضر منه صبغة ونبذاً .

يحضر المنقوع: ينقع مسحوق الجذور في الماء الساخن بمعدل ملعقة لكل كوب ماء، يترك المنقوع ويصفى ويؤخذ منه (١ - ٢) كوب في اليوم .

راوليفيا (snake root, rauwolfia) :

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي في النبتة هو الجذور .

- مهدئ للمصابين بالأمراض العقلية للعودة إلى الحياة الاعتيادية، بجانب تأثيره على الضغط الدموي العالي .

- يصلح الخلل في الذهن والعقل، ويزيد من حليب المرضعة .

رجلة — برين:

راجع مادة البرين .

راوند (chinese phubarb) :

- خشبه يرمى، وتؤخذ عصارتة .

- يفيد في حالة السعال والربو والقرحة، وأمراض الرحم والمثانة والشقيقة والجنون .

- يفتت الحصى .

- إذا خلط مع الخل يزيل الكلف، وآلام المفاصل .

- يضمده به في حالة الألم بسبب الضرب أو السقوط .

- مدر للبول والصفراء، ومقو للهضم، ومطهر ومنظف للجهاز الهضمي .

مستحلبه المركز هو أخذ ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي وبمعدل مرة واحدة يومياً علاجاً لإمساك الكبار في السن أو المصابين بتصلب الشرايين .

- مغلي الجذور بالزيت علاجاً لآلام عرق النسا وضغط الدم العالي .

- يحتوي الراوند على حامض يسمى «راوندين» وعلى مادة أيمودين، وعلى الصبر، وعلى الحامض العفصي وهو قابض، وحامض القرفة، وحامض الليمون، وحامض التفاح، والكالسيوم أوكزاليت، والأخير يوجد بنسبة كبيرة نحو (٣٠٪) من المادة الجافة للراوند.

- فيه قليل من السكر وبعض الأحماض الدهنية ومواد كيميائية أخرى.
- وأغلب هذه المواد الكيميائية تذوب في الماء، فتمتص بالدورة الدموية، وتفرز مع الإدرار.

- يستخدم في حالة تخمة المعدة، ويسبب احتوائه على مادة أوكسالات الكالسيوم فإنه يضر بالكلية، ويساعد على تكوين الرمل والحصى.

مستحضرات الراوند الشائعة:

خلاصة الراوند وجرعته (١ - ٥) قمحة.

منقوع الراوند: تنقع (١/٤) أوقية من الراوند المقطع في رطل ماء يغلي.

- جرعته (١ - ٢) أوقية.

- مسحوق الراوند المركب يشبه في تركيبه مسحوق جريجوري.

- جرعته للأطفال (٥ - ١٠) قمحة، وللکبار (٢٠ - ٦٠) قمحة.

حبات الراوند المركبة تتألف من الراوند والصبر والمر والصابون الناشف وزيت النعناع والعسل الأسود.

- جرعته (٥، ٠ - ١) قمحة.

صبغة الراوند تتكون من الراوند والهيكل والكزبرة والزعفران والكحول المكرر.

- جرعته من (١ - ٢) درهم.

- شراب الراوند يتكون من الراوند والكزبرة وسكر مكرر وكحول مكرر وماء مقطر.

- جرعة (١ - ٥) قمحة.

- جرعة مسحوق الراوند (١ - ٥) قمحة للمعدة، وكمسهل (١٠ - ٣٠) قمحة.

ملاحظة:

القمحة = $\frac{4}{1}$ قيراط = ١,٠٨٩ غم.

النقيع البارد: ينقع حوالي (٧ غم) من الأوراق المقطعة في نصف لتر ماء مدة (٨ - ١٠) ساعات، وبعده يشرب المنقوع، ملعقة صغيرة (٢ - ٣) مرات كملين ملطف.

أما إذا استعمل فاتح الشهية فيستعمل المنقوع أعلاه، إلا أنه يؤخذ قبل وجبة الطعام بنصف ساعة على الأقل.

المسحوق أو السفوف: يذاب مقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق أو مفروم الراوند في كوب ماء ويمزج ($\frac{4}{1}$) ملعقة من هذا المذاب في ($\frac{2}{1}$) فنجان ماء. وهذا المزيج يستعمل كقابض في حالات الإسهال.

ملاحظة:

لا يستخدمه ضعاف الكلتيين لغناه بمادة الأكسالات.

رجل الأسد (lion foot, ladies mantle):

القسم النافع منه الأغصان حاملة الأزهار، ويؤخذ على شكل نقيع، ويستعمل مستحلب نبات رجل الأسد كما يلي:

- لمعالجة السمنة، والبول السكري.

- جرعة (٢ - ٣) فنجان يومياً.

- يفيد من الإسهال، والإفرازات المهبلية، وارتخاء الرحم، أو الإجهاض المتكرر.

- يستحسن أن يؤخذ منه جرعات متعددة في اليوم من مغلي العشبة، والتي تحصل عليها بوضع ملعقتين كبيرتين عشبة جافة في (٤ / ١) لتر ماء يغلي.

- يعد من أفضل النباتات لمعالجة تصلب الشرايين.

- يستعمل من قبل النساء لمعالجة التهاب المبايض، ولتنظيم الحيض وارتخاء الرحم بعد الولادة.

- مرهمه لتخفيف حكة المهبل، ويحضر بمزج (٥٠غم) مرهم أساسي مع (٢٠غم) ماء ورد مع (١٥غم) نعناع مع (٣٠غم) مطحون نبات رجل الأسد، ويستعمل صباحاً ومساءً.

- نقيع الأوراق لمعالجة التهاب الحلق والحنجرة وقروح الفم.

- يخلط مع رجل الأسد كنبات الحقول ذنب الخيل، وتين الشوفان ولحاء قشرة البلوط بنسب متفاوتة لمعالجة التهاب المبايض عند النساء كحمام مقعدي.

رجل الحمام (alk, vervain):

- نقيع أوراقه لعلاج الأرق والتوتر العصبي.

- منبه ومنشط للكبد وفاتح للشهية وملين.

- مرهمه للأكزيما.

- يعالج خفقان القلب.

رجل الحمامة (tooth cup):

- لاذعة وحارقة للبشرة، وهي كذلك إذا أخذت داخلياً.

- تستعمل لعلاج أمراض الجلد.

- تستعمل لتعجيل تفجير الدمامل .

رجل الغراب (carfollun):

يقول العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه :

- إذا طبخ وشرب نفع من الإسهال المزمن .

- إذا أخذ من بذره مثقال، ومن العاقر قرحا (٥) مثاقيل ودق وعجن بالعسل منزوع الرغوة، وأكله المصاب بالبرص، وجلس في الشمس إلى أن يعرق كاشفاً مواقع البرص إلى الشمس براً من برصه، ونفعه ذلك نفعاً جيداً، وهو «مجرب» ولكن على أن يكون البرص حديث عهد لا قديماً في بدنه. وكلمة «حديث» تعني دون السنة، وأن لا يكون شائعاً عاماً في البدن.

وعلاوة الشفاء أن يحمر لون البرص من أثر الشمس، ويتلفض فاذا تلفض خرجت منه مادة مائية وانزوع الدم في تلك المواضع ورجع الجلد إلى لونه الطبيعي .

رز (rice):

يحتوي الرز المقشر على البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والحديد والفسفور والكبريت واليود، أما الرز الأحمر فيحتوي على فيتامين (أ، ب، و).

- لا يعطى الرز لمصابي السكر .

- يفيد مصابي الضغط العالي .

- مغلي الرز يشفي إسهالات الأطفال .

- لتطرية الجلد وتليينه وامتصاص العرق يضاف إليه مسحوق التلك، فيصبح مرهماً يدهن به الجلد .

- مقوٌ للجسم، ويوسع الأمعاء، ويقطع البواسير .

جاء في جريدة الصباح (ليوم ١/ كانون الأول/ ٢٠٠٣م) أن باحثين يابانيين قالوا أن غمر الرز بالماء لمدة (٢٤) ساعة قبل طبخه يضاعف من قيمته الغذائية لإطلاقه أنزيمات تزيد من نسبة الألياف والفيتامينات الموجودة فيه، وهذه تعمل على زيادة أو استحداث السكر والبروتينات داخل حبات الأرز.

رشاد — حرف:

راجع حرف الحاء مادة حرف.

ركي (water melon):

- غني بالماء ومدر وملطف للجسم.
- الإكثار منه بعد وجبات الطعام يسبب عسر الهضم، ويعالج بأكل التمر معه.

- عصيره يقي من مرض التيفوئيد والروماتيزم.
- مصدر جيد لمادة الايكوبين المضادة للأكسدة التي تعد من أفضل المواد الواقية من السرطان.

- ينصح الأطباء المرضى المصابون بمرض كوليستيرول الدم بتناوله.
- جاء في جريدة الدستور (ليوم الخميس ١١/ ٧/ ٢٠٠٧) أنه:
أكدت دراسة طبية صينية أن قشرة الركي يتسم بفعالية كبيرة في علاج خمسة أمراض:

- ضغط الدم المرتفع المزمن.

- التهاب الكلى.

- احتباس البول.

- الاستسقاء.

- الإمساك المزمن.

وتم خلال البحث والتجارب على مدى ثلاث سنوات، وشملت (٩) ملايين شخص مريض، وتنصح الدراسة مرضى ارتفاع ضغط الدم بتجفيف قشوره ثم طحنها حتى يتحول إلى مسحوق. ويؤخذ منه (٢٠غم) يغلي جيداً في الماء حتى يصل درجة الغليان، ثم يشرب المريض يومياً لمدة لا تقل عن شهر دون توقف.

أما مرضى التهاب الكلية فتتنصحهم الدراسة بتقطيع قشر الركي إلى قطع صغيرة ووضعها في الماء وتقليبها على النار حتى تتحول إلى عجينة، تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، ويتناول المريض ملعقة طعام على الريق لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع.

الرمان (pome granate):

الرمان الحلو مقو للمعدة، ونافع للحلق والصدر والرئة، وجيد للسعال. وماؤه ملين، ولا يصلح للمحمومين، وهو:

- مقو للقلب.

- طارد للدودة الشريطية.

- الرمان الحامض ينفع المعدة الملتهبة، ومدر للبول أكثر من غيره من أنواع الرمان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء.
- مسحوق حب الرمان مع العسل ينفع القروح الخبيثة طلاءً.

روبية (hore hound):

نوع من نبات الفراسيون.

- مر قابض، وأوراقه مدرة للطمث، وتفيد في التهاب العين قطوراً.

ذكر ابن البيطار أنه يشفي قروح الرئة في السل الرئوي إذا مزج بطبيخ الزوفا ودهن اللوز.

- وجرعته (٦ غم).

يستخرج من الفراسيون جوهره الفعال، وهو بلورات مرة تسمى (marrubin).

رند (laurel):

جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم أن نباته يشبه الزيتون، وأنه:

- نافع دهناً من أوجاع العصب جميعها، ومن ضيق النفس، وعسر الانتصاب.

- دهنه نافع لوجع الكبد، والمفاصل، والصداع.

- مدر للحيض والبول، وطبيخ ورقه نافع لمرض المثانة والرحم شرباً وجلساً فيه.

- نافع من البهق.

- حبه ينفع لوجع العصب.

- تستعمل أوراقه في عمل الحساء، وأوراقه تستعمل بكثرة لتحسين طعم المأكولات.

ريباس (groseiller):

- يزيل الضعف في الشهية، ويهضم الطعام.

- يقوي الأعضاء الرئيسية.

- يفرح جداً.

- له دور في خفض سوائل الجسم، وضبط ضغط الدم، وعلاج التهابات الحلق، وقروح الفم، كما أنه يعين على إفراز الغدة الكظرية.

- حبه علاج جيد لمقاومة العدوى والزكام والأنفلونزا، وهو جيد للمصابين بنوبات الرئة.

ريحان حلو (basil):

- جرعته: ينقع من الأوراق والأغصان المجففة مقدار ملعقتين لكل فنجان ماء، ويترك لفترة من الزمن، ثم يصفى ويؤخذ منه (١ - ٢/٢) ملعقة على فترات.

- في حالة استعماله لعلاج السعال أو الكحة يتحلى بعسل النحل.
- مضاد للاكتئاب، ورافع للمعنويات، وله قابلية في تثبيت مستوى السكر في الدم، كما أنه يفيد الزكام والسعال والتهاب القصبات.
- عصيره يفيد لدغة الحشرات، ومرض السمّة، وأمراض الجلد.
- كما يفيد في علاج قوح الفم.

النباتات المبتدأة أسماؤها بالحرف «ز»

زبيب (vitis vinefera):

- مقوٌ للمعدة والكبد والطحال.
- نافع لوجع الحلق والصدر والرئة والكلى والمثانة.
- يذهب التعب ويطفئ الغضب ويشد العصب، وأفيد من التمر من الناحية الغذائية.
- إذا أكل (١٠٠ غم) يومياً ينقص الـ (ESR) إلى درجة ملحوظة.

زرنباد (zerunbet, wild ginger):

- له رائحة طيبة، منه، قابض، ومقوٌ للقلب مفرح له، يسمن، وله قابلية قطع رائحة الثوم والبصل والمشروبات.
- يسمن بالغاً، خصوصاً الحلو منه.
- إذا دق رطبه، وذلك به أسفل القدمين أزال كل علة في الرأس كالصداع والشقيقة.

- يقوي الباه، وشربته درهم إلى مثقال، كما جاء في كتاب «الطب العربي» للسيد منين عبد الرحمن.
- يوقف داء الفيل طلاءً.

زراوند أسود (birth worth):

- يذهب العفونة، وينقي القروح الوسخة.
- يجلي الأسنان واللثة.

- ينفع أصحاب الربو والتقرس إذا شربوه مع الماء .
- ينفع أصحاب الفواق إذا شرب مع الماء أو الأسكنجولين .
- يعتبر منبهاً ومرخياً للجهاز العصبي .

زراوند أزرق:

- يعتبر منشطاً ومرخياً للأعضاء التناسلية عند الأنثى، كما جاء في كتاب «الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية» .

زعتر (thyme):

- مضاد للتخمرات المعدية والمعوية، وطارد للديدان .
- يجلو البصر وغشاوة العين .
- جرعته: (١٠٠غم) زعتر + (١٠٠غم) عسل + (٣٠٠غم) ماء يغلى على النار، ويؤخذ منه (٥غم) بعد الأكل ثلاث مرات يومياً .
- يساعد على الهضم وامتصاص المواد المفيدة، ولهذا فهو مسمن .
- ينشط إفراز الصفراء، ويوقف التخمر الفاسد .
- جرعته: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن قبل أو بعد وجبة الطعام .
- إن مادة التيمول المطهرة أقوى (٤) مرات من سائر المطهرات كالكاربول والفينول، لذا يستعمل لعلاج النزلات المعوية والصدريّة والسعال ومرض الحصبة .

ولزيت الزعتر الفوائد التالية لما يحتويه من مواد:

- مقوٌّ للذاكرة والأعصاب، ويوقف رعشة اليد .
- يمنع الجلطة الدموية .
- أكله مع الجبن الطري أفضل الأغذية لمن يريد تسمين نفسه .

- سهل الهضم وطارد للريح وينزل معه بالبراز فضلات غليظة.
- قاتل للفايروسات المسببة للأمراض الجلدية باستعماله خارجياً.
- يقضي على فطريات المعدة والأمعاء.
- جرعته: كبسولة واحدة يومياً أثناء أو قبل الغداء.
- نحذر من كثرة استعمال هذا المنقوع لما قد يحدث من حالات التسمم، ولأنه يهيج الغدة الدرقية.

ملاحظة:

- لا يعطى للحوامل.
- يرفع ضغط الدم.
- إن تناول الزعرير يحسن اللون، وينفع من أوجاع الوركين، والاستمرار بتناوله يخفف الماء النازل في العين.
- جرعته: مثقال واحد كل ليلة.

زعرور (howthorn):

- مقوٌ وموسع للشرايين التاجية ومخفض للحرارة، مخفض للضغط.
- يفيد في الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، ونوبات تسارع القلب.
- يؤكل يابساً ثلاث مرات يومياً، وهو غني بفيتامين (C).
- يؤخذ لعلاج أمراض القلب لتقويته بدون آثار جانبية.
- قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار»: «إذا غسل الرأس به أمسك الشعر ومنعه من التناثر».

الزعفران (saffron):

من أسمائه «الجاوي» أو «الجاد» أو «الزيهقان»:

- مقو للقلب والرئتين والمعدة والكبد والطحال .
- مدر للبول .
- منه للباه .
- منقوع أوراقه بمعدل (١غم) إلى لتر ماء يفيد في شفاء النزلات والكحة والسعال .
- مهدئ للمعدة والأمعاء وطارد للغازات والبلغم .
- مدر للطمث .
- يزيد من إفراز الغدة الدرقية .
- يزيل آلام المفاصل والروماتيزم .
- زيت الزعفران يستعمل للتدليك للمواضع المؤلمة (١, ٠ - ١غم) زعفران في (٣غم) ماء مغلي .

ملاحظة:

- إنه يقتل الإنسان إذا شرب منه (١٥) مثقال مع الماء .
- زفت — راتينج (bitune, goudron) :
- الزفت هو صمغ شجرة الصنوبر .
- قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه :
- منقّ لما في الصدر والرئة إذا لعق وحده أو بالعسل .
- مجفف لרטوبة القروح إذ ذر عليها .

زكار:

يسمى «البنج» لأنه يخدر بشربه وأكله .

زلوع وشرش الزلوع:

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان

المشاعلي أن الزلوع شجرة تنبت على جبل الشيخ على الحدود السورية اللبنانية .

وتنتج هذه الشجرة حامض الزلوع، ومواد صمغية وراتنجية وكبريتية، ومواد منشطة، وطاردة للديدان .

- تفيد في حالات التشنج .

- وتفيد في حالات الوهن والضعف الجنسي .

- كما تفيد في عسر الهضم، والهستيريا والهلوسة، وسلس البول عند الأطفال، ويفضل مزجه مع اليبون .

ومن خصائصه الممتازة أنها تنشط القلب، والجهاز العصبي، وتساعد على تجدد الخلايا .

ملاحظة:

كثرة استعماله يسبب تقرح القولون .

زنبق الوادي (mugget) :

- أزهاره تعالج ضعف القلب، وسرعة النبض .

- أزهاره تعالج اضطرابات الغدة الدرقية .

جاء في كتاب «التداوي بالنبات والمكملات» عن الزنبق أنها تزيد من فاعلية انقباض عضلة القلب، وتخلص الجسم من السوائل من خلال زيادة التبول، وتعالج قصور القلب الاحتقاني، وتحسن عدم الانتظام في خفقان القلب، وتحسن الدورة الدموية .

زنجبيل (ginger) :

- ملين، ويفيد المعدة والكبد .

- مقو للجنس، وجرعته (٢غم) ثلاث مرات يومياً، كما يقول داود الأنطاكي.

- يجلو ظلمة العين (١/٤ - ١غم) في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً.
- كمية متساوية من الزنجبيل وجوز الطيب والقرنفل والكبابة والدارسين مفيدة لعلاج وجع الرأس ودوار البحر، واضطرابات المعدة.
- ينه المعدة ويقويها.

- يمنع الآلام والالتهابات (١/٣) ملعقة طعام زنجبيل مطحون في كوب ماء ساخن أو (١/٢) ملعقة تخلط مع الأكل.

جاء في جريدة الدستور (ليوم الخميس ٦/٧/٢٠٠٧) أنه:

- أثبت الزنجبيل قدرته على التفاعل مع العديد من المكونات كعلاج لكثير من الأمراض والأعراض، حيث أن الخلطة التالية تقوي الذاكرة والحفظ وعدم النسيان:

(٥٥غم) الزنجبيل + (٥٠غم) حبة السوداء + (٥٠غم) لبان ذكر، وتعجن في كيلو عسل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل الفطور يومياً مع الصنوبر والزبيب، وكذلك يستعمل لعلاج العشى الليلي، وذلك بشرب كوب عصير جزر مضافاً إليه ملعقة كوب زنجبيل.

- للدوخة ودوار البحر توضع أقراص من طحين الزنجبيل مع سكر نبات بنسبة (١:١)، تجفف بالظل، ويؤخذ قرص محلول بالماء عند الضرورة.

- جاء في كتاب «التداوي بالنباتات الطبية والفيتامينات» للسيد صبحي إبراهيم أنه:

- مقو للقلب.

- مقو جنسي مع الخولنجان وفستق العبيد مع العسل.

- يستعمل حالياً قبل الأكل كدواء قوي الفعالية في علاج القولون الروماتيزمي أو النقرس وبحة الصوت.

- ينظم المسهلات فيزيد من فاعليتها.

جاء في كتاب «الوقابة والتداوي بالخضراوات والفواكه» للدكتور توفيق عبد الباقي أن الزنجبيل مقوٌ عام، وموسع للأوعية الدموية والشرابين التاجية، حيث يبعد خطر الجلطة والذبحة الصدرية، ومن أجل الاحتياط من تزايد الكوليسترول ينقع (٤غم) مسحوق زنجبيل في كأس ماء يغلي (١٠) دقائق، ثم يصفى، ويشرب بعد تناول وجبة دسمة.

ومن أجل تهدئة أوجاع أصابع اليد من آلام الروماتيزم تدلك وتغسل بماء الزنجبيل، وأوراقه إكليل الجبل مع ماء البصل.

- إن مربى التفاح مع الزنجبيل مفيد لكل شيء.

زوفا (hyssop):

- يستعمل دواء للسعال ومقشعاً ومرخياً للأوعية الدموية.

- يصنع مستحلب من (٢ - ٣غم) عشبة في كوب ماء مغلي، يصفى ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً.

- يعالج الربو وبحة الصوت وطارد للريح، ومضاد للتشنج.

- نقيع الأوراق مع نقيع أوراق البوصير أو السوس يعالج السعال المستعصي والضعف الرئوي.

- جرعته: تنقع ملعقة من أجزاء النبات في الماء الساخن في (١/٢) كوب ماء، ويؤخذ (١/٢ - ٣/٢) كوب على فترات كل مرة ملء الفم.

وفي حالة احتقان الرئتين يحلى الشراب بالعسل، أو يغلى جزء النبتة بمعدل ملعقة لكل كوب ماء، يصفى ويؤخذ (١ - ٢) كوب طيلة النهار.

زيتون (olive tree):

الزيتون أنواع كثيرة، منه التفاحي والعجيزي والشامي والعفصي والشملاوي.

- أوراق الزيتون وقشوره تستعمل في دبغ الجلود لوجود مادة التينين فيها.
- يمضغ ورقه لعلاج التهابات اللثة والحلق.
- الماء المالح المكبوس فيه الزيتون يفيد كمضمضة لشد اللثة، وعلاج الأسنان المتحركة.

يقول د. محمود جبريل في كتاب «النبات غذاء ودواء»:

«العلاج الضغط الدموي العالي تغلى (٢٠) ورقة زيتون في (٣٠٠غم) ماء حتى يتبخر ثلثه، ويشرب صباحاً ومساءً لمدة أسبوع، ثم يقطع أسبوع، ويعاد الشرب إذا لزم الأمر.

قال د. أحمد توفيق منصور في كتابه «الدليل الكامل في التداوي»:

- إذا طبخت أوراق الزيتون حتى تنهراً في الشراب نفعت من مرض النقرس والمفاصل طلاءً.

- رماد ورق الزيتون إذا مزج بماء الشمر والعسل يذهب داء الثعلبة.

قال السيد هداية إبراهيم شكر في كتابه «العلاج بالأعشاب الطبية»:

«إن أكل الزيتون الأسود يضر العين».

جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي

شحادة عن زيت الزيتون ما يلي:

«الحالات المرضية التي يمنع فيها أكل زيت الزيتون:

- مصابو ارتفاع الكوليسترول في الدم.

- المصابون بمرض تصلب الشرايين.

- المصابون باليرقان .

- مرضى السكر .

- إن زيت الزيتون وزيت فستق العييد التي تتألف في معظمها من أحماض وسخة غير مشبعة وحيدة يرفع نسبة الكوليسترول في الدم، ولكنه غير قادر على حفظها. وإن كل ما يشاع في الطب الشعبي وبين الناس من أن زيت الزيتون دواء جيد لمعالجة كوليسترول الدم وأمراض القلب عارٍ تماماً عن الصحة، ويفضل عدم أخذه بجرعات كبيرة.

صحيح أن زيت الزيتون كان المتهم الأول قبل سنتين قليلة بتسببه بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أنه لا يسبب ذلك، ولكنه بنفس الوقت لا يعالج ذلك، فهو بريء إذاً من الإضرار بالقلب والشرايين.

- قال البروفسور عبد الباسط محمد السيد:

«إن زيت الزيتون علاج للروماتيزم والتهاب الأعصاب، والتواء المفاصل، وذلك بهرس رأس ثوم في (٢٠٠غم) زيت زيتون، وينقع ثلاثة أيام وبعدها يفرك به محل الألم عدة مرات».

زيزفون (linden):

شجرة ذات رائحة ذكية وعطرة يبعث البهجة في النفوس.

- تستعمل لتسكين وتهذئة الأعصاب.

- منومة كالأسبرين.

- ملعقة من أوراق الشجرة يضاف إلى (١,٥) كوب ماء يغلي إلى أن يصبح كوباً واحداً، يحلى بالسكر ويؤخذ بعد الطعام بساعة ثلاث مرات يومياً.

- يوسع الشرايين ويخفف الضغط .

- يزيل التشجنات المعوية والمستقيم خاصة، وتشنج المرارة وينشط إفرازها .

قال ابن سينا أنها :

تنفع البواسير والربو شراباً، ويفتت الحصى في الكلية والمثانة إذا شرب مع أزهاره ويكون أقوى تأثيراً من أوراقه .

قال د. صبحي إبراهيم في كتابه «التداوي بالنباتات الطبية والفيتامينات» أن شم وروده يزيد الشهوة الجنسية لدى النساء .

زيوان — سليم:

نبات يخالط الحنطة، وينبت بينها وبين الشعير .

- حبوبه منومة ومخدرة إذا أكلت، وإذا زاد أكلها تكون مخدراً، وينتج عن ذلك برودة الأطراف، وهبوط نبض القلب .

- خلط بذوره مع الكبريت الأصفر يعالج بها البرص والبهق طلاءً .

- إذا طبخ بالعسل وضمد به عرق النسا سكن الآلام، وخففها بصورة واضحة .

زهر الربيع رغدة (cowslip) :

لا يستعملها :

- من يتعاطى حبوب ترقق العظام .

- النساء الحوامل .

- من لديه حساسية ضد الأسبرين .

- استعمالاتها :

يشرب نقيع الأوراق كعلاج للصداع المصحوب بالحمى والزكام والمخاط.

- مغلي الجذور لتنظيف البلغم في حالات السعال خاصة التهاب القصبات.

- تسكن آلام المفاصل الروماتيزمي.

مستحلب الأزهار لونه أصفر، ولذيذ الطعم، يعالج عصب الوجه (نيورالجي)، والروماتيزم، والنزلة الشعبية، ويعمل بنسبة (١ : ٢) ملعقة صغيرة أزهار لكل فنجان ماء مغلي.

- شربته ثلاثة فناجين يومياً.

زهرة العطاس (armica) :

استعملاتها خارجية فقط.

- تصلح الرضوض المصاحبة للجروح، وكذلك الكدمات والتواء المفاصل، وذلك بتدليكها بصبغة الزهرة ممزوجة بكمية من الماء.

- مرهمه يعالج تشقق الشفاه بسبب البرد، وكذلك أصابع القدمين، وذلك بتدليكها بأجزاء متساوية من صبغة الزهرة والجليسرين.

- تعمل الصبغة بأن يضاف إلى كل جزء من الأزهار خمسة أجزاء كحول تركيز (٩٥٪) ويوضع في زجاجة مغلقة في الشمس مدة (١٠) أيام مع خض القينة يومياً، وتستخدم الصبغة خارجياً فقط.

أما الصبغة المستعملة عن طريق الفم فيؤخذ من الجذور جزء واحد إلى (٢٠) جزء كحول نقي، كما في أعلاه.

تستعمل صبغة الجذور لعلاج تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب

(الذبحة)، وحالات الشلل الناتجة عن انفجارها، ويفضل عدم استعمالها إلا بمشورة طبيب لخطورتها.

زهرة الآلام الحمراء (passion flower):

- منومة، مسكنة للأعصاب، مهدئة للجهاز العصبي.

- تَحْتُ على النوم.

- جرعتها من النقيع المحضر بمعدل (٢ - ٤) ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان ماء.

زهر البرتقال:

- يغلى ثلاث حفئات ببيون مع (٢٥غم) زيزفون مع (٢٥غم) زهر برتقال في (٤٠٠غم) ماء، ويؤخذ من الخليط فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً لتهدئة الأعصاب والتشنج.

فوائد الزيوت العطرية الطبية:

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي ما يلي:

«لآلام الصداع تدلك خلف الرقبة ببضع قطرات من زيت إكليل الجبل أو اللافندر، وذلك بإذابة قطرة من زيت النعناع في ملعقة من زيت الخضروات».

- لعلاج الندبات الجلدية توضع قطرة من زيت الليمون عليها يومياً.

- لتقوية الذاكرة يستنشق زيت إكليل الجبل خلال الرحلات ذات المسافات الطويلة، أو أثناء المذاكرة.

- لعلاج الإنفلونزا تضاف قطرات من زيت الزعتر في ماء مغلي، ويستنشق بخاره.

- لاضطرابات المعدة تضاف قطرة من زيت النعناع إلى كوب ماء يشربه

الشخص بطيئاً، وتساعد على الهضم، والتخلص من أي اضطراب في المعدة.

- للحروق بأنواعها سواءً بالتعرض إلى النار أو إلى بخار الماء أو حتى لضوء مرتفع يوضع زيت شجرة الشاي على الحروق مباشرة.

زيت الآس:

- يعالج حروق النار، وقروح الرأس والبثور.
- يعالج الشقق في المقعد والبواسير.
- يعالج استرخاء المفاصل.
- يقوي الشعر ويكثف جذوره.
- يعالج النزف الداخلي.
- مقو للأعصاب.
- يعالج الصداع.
- يفيد التهاب الكلية.
- جرعة كبسولتين في اليوم واحدة صباحاً والثانية مساءً.

زيت البيبون:

- تنقع (١٠٠غم) أزهار بيبون في (١/٢) لتر زيت زيتون جيد النوعية، ويوضع في حمام مريم عدة ساعات إلى أن يسطح الزيت برائحة البيبون، ويمزج مع هذا الزيت نباتات أخرى تكسب قوة في شفاء العلل كالجعدة والزعر وإكليل الجبل بين (١٠ - ١٥غم) لكل منها.
- منظم للبشرة، ومزيل للخلايا الميتة، ومفيد من التهابات الجلدية، ومزيل للحكة، والتهابات الحنجرة، والنزلة الشعبية.
- لعلاج الغدد اللمفاوية الملتهبة.

- يفيد قرحة المعدة، والتهاب الصفراء، والمثانة، والمهبل والرحم.
- يطهر الشعر، ويمنع تساقطه.
- يخفف آلام الدورة الشهرية.
- الاستعمال:

- يدهن الوجه والشعر مرتين يومياً، ويؤخذ ملعقة شاي يومياً لإزالة الحكة وكبسولتين يومياً لالتهابات الغدد اللمفاوية، والتهاب المثانة.
- يعالج الروماتيزم والرضوض والالتواءات.

زيت الثوم:

- يدق الثوم جيداً ويترك مغطى بالشمس لمدة (٤٠) يوماً، وهو:
- يمنع تكتل الصفائح الدهنية، ويفيد في إذابة الخثرة لمنع الجلطة الدموية.

- يخفض كولسترول الدم.
- يخفض السكر في الدم.
- يعالج الإسهال المزمن.
- قاتل وطارد للديدان.
- جرعته: (٢) كبسولة قياس (١ - ٢غم) يومياً واحدة صباحاً والأخرى مساءً قبل أو أثناء الأكل.

زيت الجوز:

- يمنع تكون الحصى، إضافة إلى أنه يقضي على الحصى السابق.
- يزيل تقلصات المجاري البولية بما في ذلك المغص الكلوي الشديد.
- يقضي على التهابات المجاري البولية من خلال تأثيره القاتل للبكتيريا.
- جرعته: (٢ - ٣) كبسولة في اليوم قبل الأكل بعشر دقائق.

زيت الحلبة:

تصنيعها:

توضع كمية من الحلبة مع ماء على النار، وتبقى إلى أن ينشف ثم نضيف الماء، وبعد ذلك يضاف إليه زيت زيتون وزيت سمسم، ويستمر الطبخ والتقليب المستمر حتى يذهب الماء كله، ثم يغطى ويعصر ويعبأ في وعاء محكم السد لحين الاستعمال.

- علاج للسعال، والربو، والضعف الجنسي، وإزالة تجاعيد الشيخوخة.

- جرعته: (٢٠) نقطة ثلاث مرات يومياً.

- ينفع في: إزالة قشرة الرأس، والتهاب الجلد، وتكبير الثدي، وتجعيد الشعر، وإدرار الحليب، هذا ما جاء به أبو الغذاء محمد عزت عارف في كتاب «١٠٠ داء والحلبة دواء لها».

زيت حبة البركة:

تخلط ملعقة كبيرة من حبة البركة المطحون مع ملعقتين كبيرتين دهن نباتي في إناء معدني لعمل حمام مريم لمدة (١٠) دقائق ويحرك باستمرار. يرشح الخليط بقطعة قماش ويترك الزيت المرشح حتى يبرد، حيث يكون في حالة صلبة كالسمن أول مرة.

إن ما بحوزتك الآن هو دهن حبة البركة المهدرج بنسبة (١٠٪).

- تفتح سدود الدماغ، وينفع من الفالج، وللقوة، والخدر، والرعدة، والكزاز.

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي أنه يفيد في:

- حالات الكحة، والربو الشعبي، والتوتر العصبي، والخمول والكسل.
- ينشط الذاكرة، وسرعة الإدراك.
- يفيد القولون العصبي، والانتفاخ في المعدة.
- حالات الضعف العام، والضعف الجنسي.
- التهاب القلب، وضيق الأوردة، وآلام الظهر والروماتيزم تدليكاً وشرباً.

- لإجلاء الوجه وجماله: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وزيت اللوز الحلو وزيت الحلبة وزيت حبة البركة، يدلك بها الوجه جيداً مع التعرض لأشعة الشمس، ثم يترك على الوجه ساعة ثم يغسل.
- لعلاج قشرة الرأس والتهاب الفروة يستعمل خليط الليمون وزيت حبة البركة، ويوضع على الرأس لمدة (٤) ساعات عدة مرات شهرياً.

زيت الخروج:

- تعصر البذور على البارد، ويمكن استخراج الزيوت بواسطة المذيبات الكيميائية.

زيت الخزامى:

- نقيع الأزهار في زيت الزيتون لمدة أسبوعين في زجاجة محكمة السد بيضاء، بعدها يصفى الزيت وتعصر الأزهار فوقه بقطعة شاش، ويحفظ للاستعمال.

زيت الزعتر:

- يوضع قسم من العشب الغض في زجاجة بيضاء، ويضاف إليها زيت الزيتون حتى يغمرها، ثم تسد وتوضع بالشمس أسبوعين، بعدها يعصر السائل، ويحفظ للاستعمال.

زيت الزنجبيل:

- يحضر بغلي الزنجبيل في زيت، ثم يصفى .
- يفيد آلام الرقبة والظهر بدهن العمود الفقري مرتين يومياً .

زيت الزيتون:

- تكسر الثمار دون تكسير النوى، ثم تعبأ بأكياس من القماش، وتعصر في مكابس تحت ضغط (٥٠٠) رطل على العقدة المربعة، ويسمى هذا الناتج بالبكر، بعد ذلك يعاد هرس الثمار والنوى، ويعصر مرتين مع تبليله بالماء الساخن لتسهيل استخراج الزيت منه خلال العصر مع زيادة العصر (الضغط) إلى (١٥٠٠) باوند على العقدة المربعة .
- يشرب فنجان قهوة من زيت الزيتون على الريق لتسكين المغص والقولنج وطرده الرمال وإدرار البول والصفراء ومفتت للحصى .
- يفيد مرضى السكر، هذا ما قاله محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» :

- يضاف إلى الحقنة الشرجية لتفريغ الأمعاء .

- تكحل به الأهذاب فتطول وتقوى .

- يقطر منه بالأذن دافئاً قطرة واحدة لتسكين الألم .

- (١٠٠غم) زيت مع العسل مقوٌ عام للباه خاصة، وللجسم عامة، ودواء لكل داء .

- من أخذ (٩١غم) زيت زيتون مع مثله عسل وثلثه من الكندر وحبّة السوداء، وشرب ذلك في الحمام، ولم يتناول البارد بقية يومه برئ من كل عرض بارد كوجع المفاصل والخدر، وهيج الشهوة لمن تجاوز الـ (١٠٠) سنة، وهو «مجرب» .

- يمتاز عن بقية الزيوت بأنه سهل الهضم، ويحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية، منها فيتامين (د) الذي يقي الأطفال من شر شلل الأطفال، وتقوس الساقين.

- يعتبر عاملاً مقوياً في زيادة القدرة على التفكير، وزيادة الذكاء.

- لاحتوائه على فيتامين فهو مخصب قوي للجنس.

- يستعمله المصابون بحصى المرارة والكبد والإمساك، ويمكن تناول ملعقتي طعام من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة.

جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات الغذائية» للدكتور صبحي شحادة عن زيت الزيتون ما يلي:

• الحالات المرضية التي يمنع بها أكل زيت الزيتون:

- من يشكو من زيادة الكوليسترول في الدم.

- المصابون بتصلب الشرايين.

- المصابون باليرقان.

- مرضى السكر.

إن زيت الزيتون وزيت فستق العبيد اللذين يتألفان في معظمهما من أحماض وسخة غير مشبعة وحيدة يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وغير قادر على حفظها، وإن كل ما يشاع في الطب الشعبي وبين الناس أن زيت الزيتون دواء جيد لمعالجة الكوليسترول وأمراض القلب عار عن الصحة، ويفضل عدم أخذه بجرعات كبيرة.

صحيح أن زيت الزيتون كان المتهم الأول قبل سنين قليلة بتسببه بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أنه لا يسبب

ذلك، ولكنه بنفس الوقت لا يعالج ذلك فهو إذاً بريء من الإضرار بالقلب والشرايين.

قال البروفسور عبد الباسط محمد السيد أنه علاج للروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل، وذلك بهرس رأس ثوم في (٢٠٠غم) زيت زيتون، وينقع ثلاثة أيام وبعدها يفرك به محل الألم عدة مرات.

زيت السمسم:

السمسم الأحمر غني بالزيوت، والسمسم الأبيض أقل غنى.

- يستعمل لعمل الحلاوة الطحينية.

صناعته:

يغسل السمسم ويجفف وتعزل الشوائب، وذلك بنقعها بالماء لمدة (٢) - (٣) ساعات، تحمص الحبوب، وتلعب الخبرة دوراً كبيراً في عملية التحميص.

تطحن الحبوب بواسطة طاحونة حجرية فينتج سائل الطحينية، توضع الطحينية في أوعية على شكل (٢/١) كرة تحتوي على مقلب، ويضاف إليها محلول ملحي، ويعمل التقليب على ترسيب الأجزاء الصلبة مختلطة مع المحلول الملحي، ويضغط في مكابس خاصة يدوية للحصول على الكمية المتبقية من الزيت.

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي ما يلي:

- أن زيت السمسم علاج لـ:

ضيق النفس، والربو، والتهاب الرئة، وطارد للبلغم.

- مسمن.

- يشفي عسر الهضم، ويزيل آلام القولون.
- يفيد في علاج الاستعداد للإصابة بالبواسير.
- كما يفيد في حالة الإصابة بالضغط العالي.

زيت الشمار:

- يؤخذ (٢٥) نقطة من زيت الزعتر، ومثلها من أوراق الأوكاليتوس، ومثلها من أوراق الشمار في (٢٥مل) زيت عباد الشمس، أو زيت اللوز.
- يفيد لعلاج أمراض الصدر.

زيت عباد الشمس:

- تعصر البذور على البارد، وتستخرج الزيوت بعملية كبس على الحار.

زيت الغار:

- (٥٠غم) أوراق تنقع في (٥٠٠غم) كحول نقي بتركيز (٧٥٪) في وعاء محكم السد لمدة (٢٤) ساعة، بعده يضاف (٢/١) لتر زيت، وتغلى بدرجة حرارة دون الغليان لمدة (٤ - ٦) ساعات (حمام مريم).

زيت القرطم:

- تزال المواد الغريبة ثم تجرش الحبوب برحى حجرية، ثم تنقل إلى طاحونة حجرية، ويضاف إليها الماء حتى تصبح كالعجينة.
- تعبأ العجينة بأكياس من سعف النخل، وتكبس مكابس خشبية تدار يدوياً.

زيت اليانسون:

- يعالج ضعف المبايض، وضمور الثدي لدى النساء.
- يدر الطمث، ويقوي الطلق أثناء الولادة.
- يدر الحليب عند المرضعات.

- مهدئ للأعصاب .

- جرعته : كبسولتان في اليوم صباحاً ومساءً قبل الأكل ولمدة ثلاثة أشهر .

ملاحظة:

لا يعطى للحوامل .

مرهم الحرمل:

يدق الحرمل ويطبخ بالزيت ، ثم يؤخذ على الريق بمقدار جوزة لمدة (٧) أيام فيشفي من الأمراض التالية :

- آلام البواسير .

- وجع الركبة والساقين .

- وجع اليدين والرجلين .

- نفخ البطن .

مرهم الخيار:

يؤخذ مقادر من الخيار النظيف المقشر ويقطع إلى قطع صغيرة رقيقة ، ويضاف إليه كمية من زيت الزيتون ويوضع على نار خفيفة مثل شمعة مقدار عدة ساعات ويحرك حتى يصبح عجين القوام .

- يفيد في شد تجعدات الوجه .

* * *

النباتات المبتدئة أسماؤها بالحرف «س»

سبستيان (sabeste):

في لغة أهل اليمن يسمى «الطنّب»

- لعلاج أورام الطحال يؤخذ (٦ - ٧غم) نبات مع (٤٠غم) سکنجین .
- يقطع الباه .
- يزيل الصداع .
- ينفع من انسداد الكبد .

سبانخ (spanich):

- طعام شتوي لوجود الحديد في أوراقه، ويحتوي على الكبريت والفسفور والكالسيوم والنحاس، وهو غني بفيتامين (أ، ب، ث) وحامض الفوليك .
- يجلو البصر، ويسرع الهضم، وينفع من أوجاع الظهر .
 - يخلط ماؤه بماء العدس ليكون مليناً .
 - عصيره المحلى بالسكر يفيد في علاج اليرقان، وحصوة البول وعسره .
 - نافع لجميع أوجاع الصدر .
 - بذوره تنفع من الحمى، وأوجاع القلب، واليرقان .
 - جرعته : (٣غم) .
 - مخفض للضغط، وله تأثير كبير على خفض السكر في الدم .
 - منقّ للدم .

وقد أكد الطب الحديث أنه علاج لفقر الدم، ومانع للسرطان.

جاء في كتاب محمد عبده «التداوي بالأغذية والنباتات» أنه لا يجوز إعادة إحماء طيخ السبانخ بعد الطبخة الأولى لاحتمال تكون النتريت السام.

- ينصح بعدم الإفراط بتناول السبانخ؛ لأنه يقلل من امتصاص الكالسيوم لاحتوائه على مادة الإكسالات، إلا أن شرب كمية من الحليب تسد نقص الكالسيوم.

- وقال د. محمد عبده أنه لكثرة فوائد هذا النبات سئل الدكتور (daveu fort) المحب للحياة، والذي يحرص على انتقاء الطعام، حيث عاش ما يقارب (١١١) سنة، وقد سأله أتباعه عن أسباب طول عمره، فقال: «مزاج حسن، وتنفس عميق، والسبانخ».

- فالمزاج الحسن يزيد في المناعة، وتنظيم الدورة الدموية، والتنفس العميق يملأ الصدر بالأكسجين، مما يساعد على الهدوء وتحسين الوظائف الجسمانية. أما السبانخ فتدفع عن الإنسان فقر الدم، وتساعد على النمو، وترفع الإجهاد الذهني، والضعف الجسماني، وتعد من أهم مكافحات السرطان.

- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للدكتور كفاح إبراهيم بعدم الإكثار من تناول السبانخ عند ذوي الاستعداد لتكون الحصاة المرارية؛ لأن أملاح الكالسيوم وحامض لستريك وحامض أكزليك تترسب وتشكل حصيات.

ستانيا جربا (s tavisagria):

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الجزء الفعال هو البذور واستعملاته أنه:

- مقيء شديد، مسهل، قاتل للديدان والقمل، وعلاج للجرب.

ست الحسن (bella dona) :

- القسم الفعال هو الأوراق والسيقان.
- تعالج الآلام باستعمالها من الخارج.
- تعالج نوبات الربو، والنزلة الشعبية، والسعال الديكي، والمغص المعوي.
- كما أنها تساعد على تخفيف آلام القلب، وتعمل على توسيع حدقية العين، وتمنع التصاق القرنية بالقرنية.
- كما أن أجزاء هذه النبتة سامة تسبب ارتفاع درجة الحرارة فيصبح الجلد حاراً يابساً متورداً، ويولد غشاوة في العين، وتسبب الهلوسة.

ستروفانثس (steo phanthus) :

- قال د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الجزء الطبي هو البذور.
- تعالج وتشفي مرض تصلب الشرايين واضطرابات القلب.

ستفيدون مخزني (confrey) :

- قابض، مقشع، يلحم الجروح.
- لبيخته تعالج إصابات العظام (كسور حديثة أو مزمنة)، حيث تسكن الآلام، وتسرع في التحامها وتقويتها.
- تفيد في علاجات التهاب الأعصاب، وعرق النساء، والدوالي، واحتقان الدورة الدموية في الأطراف السفلى عند الشيوخ لتصلب الشرايين، وانسداد بعض الأوردة الشعرية، والتهاب أوتار العضلات والمفاصل.
- تعمل اللبخة بهرس البذور بمطرقة خشبية حتى تصبح كالعجين، وتفرش

فوق الجزء المراد معالجته، ويغطي بقطعة من الكتان وفوقها قطعة صوف لمدة لا تقل عن نصف ساعة حسب تحمل المصاب.

- من الداخل يستحسن أن يرافق العلاجات أعلاه شرب مغلي الجذور.

- كما أنه يستعمل لغسل المهبل في حالة إفرازات بيضاء أو نتنة، ويعمل

المغلي بوضع (٢٠غم) جذور في (١/٢) لتر ماء يصفى ويشرب.

سحلب (sahlab):

- مقوٌ للجنس، ومشهٌ.

- يفيد المصابين بالإسهال، والنزف الهضمي والرحمي.

- جرعة: ملعقة أو ملعقتان صغيرة في فنجان ماء ساخن، ويشرب منه

فنجانان ثلاث مرات يومياً بجرعات صغيرة للنزف في الأجهزة الهضمية والبولية والرحمية.

- جاء في كتاب «تشخيص العقاقير والنباتات الطبية» لدار طلاس أنه:

- طارد للبلغم.

- يفيد مرضى السكر.

- يفيد من الإسهال المزمن.

سرخس وسرخس ذكر (wood fern, malefern):

السرخس:

- يجفف ويدق وينثر على الرجوح العسيرة فتبرأ.

- يقتل الديدان مع حب القرع إذا شرب منه مقدار (١٨غم).

- إذا شربت منه المرأة لا تحبل، وإذا شربته الحامل يموت الطفل في

رحمها.

- يستحسن أن لا تستعمل هذه النبتة داخلياً.

سرخس الذكر:

- تستعمل الجذور لمعالجة آلام الظهر، والروماتيزم، وعرق النساء، وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور بعد تنظيفها وليس غسلها داخل كيس، ويوضع الكيس فوق منطقة الألم، ويبقى مفعولها مدة سنتين.
- يصفها الأطباء بأنها تأتي بالعجائب، ولخطورتها لا تستعمل من الداخل.
- لا تستخدم مع زيت الخروع لأنه يذيب الخلاصة فتحدث نوعاً من التسمم.

تقول السيدة عواطف عبد الباري: تستعمل جذور السرخس على شكل مسحوق بمعدل (٢,٥ - ٣ غم) لكل ساعة قبل الظهر بدون إفطار؛ لأنه سام ببقائه في جسم الإنسان فيجب أن يشرب «مسهل» غير دهن الخروع بعد استعماله، كما أن تجاوز الجرعة تسبب العمى أو الموت.

- يمكن أن يستخدم مغلي الجذور لعلاج الدوالي في عمل حمام للقدمين، وذلك بغلي (٢/١ كغم) جذور وإضافتها لماء حمام القدمين.

سذاب (dill seed):

- أوراق السذاب لها مفعول حسن في علاج الكدمات والتواء المفاصل باستعمال حمامات الأوراق أو تضميدها بالصيغة المخففة.
- تعيد القوة والنشاط للعيون المجهددة من العمل (كالخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر).

- يستعمل المستحلب كمضمضة لعلاج التهاب اللوزتين واللثة ولحم الأسنان، ويعمل المستحلب بأخذ غرام واحد لكل فنجان ماء يغلي، أما الصبغة فتعمل بإضافة خمسة أجزاء من الكحول النقي (٩٥٪) لكل جزء من الأوراق في زجاجة محكمة السد، وتوضع مدة (١٠) أيام في مان دافئ وتحرك كل يوم وتصفى وتعصر الأوراق وتحفظ للاستعمال.

- ولعمل الكمادات أو الغسول من الصيغة فيؤخذ مقدار (٣٠ - ٤٠) نقطة من الصيغة وتخفف في (٢/١) لتر ماء.

- ولعمل الزيت تترك الأوراق الغضة إلى أن تذبل قليلاً، ثم تهرس ويضاف إليها زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتوضع في الشمس مدة (١٥) يوماً بعدها تصفى وتعصر الأوراق وتحفظ للاستعمال.

- استعمالها عن طريق الفم.

- لضعف الشهية يؤكل بضع أوراق غضة يومياً مع الخبز أو أخذ (٤ - ٥) نقاط صبغة على قطعة سكر أو ماء.

- يعالج الروماتيزم الشيخوخي حيث يشعر المصاب بهبوط عام ويشرب من (١ - ٢) فنجان مستحلب الأوراق يومياً.

- يستعمل لتقوية الشعيرات الدموية.

- يؤخذ منه درهم يومياً لمعالجة لفالج والشلل النصفي.

- ثلاثة أوراق من ماء السذاب وأوقيتا غسل لمدة ثلاثة أيام يعالج الفواق.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن الإكثار من شمه أو تناوله يضعف الفكر ويعمي القلب.

- منقوعه: ينقع مسحوق النبات في الماء الساخن بمعدل ملعقة مسحوق في (٢/١) كوب ماء ويؤخذ (٢/١) كوب يومياً.

- المستخلص البارد: ينقع بمعدل ملعقة طعام لكل (٣/٤) كوب، ويترك مدة (١٠) ساعات بعدها يصفى ويشرب.

سرغينه — سرغننت (orpine):

قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم أنه نبات دقيق الأوراق شبه إكليل الجبل، إلا أنه أدق منها، ويقال أنه يسمى «بخور البربر».

- تطيب رائحة العرق .
 - إذا شربت مطبوخه مع السريس والزبيب والأسطوخدوس تزيد في الباه .
 - إذا استنشق من دخانها قويت أعصاب الدماغ ، ونفع من الزكام .
- سرو (cypress) :**

- قال القزويني أن دخان خشب السرو يطرد البق .
 - إذا شرب منقوع ورقه مع ورق السذاب نفع في علاج عسر البول .
 - إذا دق ورقه وهو رطب ووضع على جرح عجل في شفائه .
 - الغرغرة بطبيخه تسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة .
 - ثمره الطري يشد الأسنان .
 - إذا عجن بالعسل ولحق أبراً من السعال .
- سعد (cyperus) :**

- يقول داود الأنطاكي في «تذكرته» أن السعد يحرك الشهوة بالغاً إذا استعمل مع دهن البطم .
- ينفع للأورام والدمامل الليفية المتآكلة .
 - يخلط مع دهن حبة الحلوة لوجع المفاصل .
 - يخرج الحصاة من الكلية، ويفيد في تقطع الإدراز، وضعف المثانة .
 - معرق وطارد للغازات، ويزيد في الحفظ والتعقل .
 - مهدئ لاضطرابات المعدة والأمعاء، ويوقف الإسهال .
 - مقدار كوب من مسحوق الدرنات على شكل نقيع في (٢/١) قدح ماء ثلاث مرات يومياً .
 - جرعته من مثقال إلى مثقالين يومياً .

- قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً ومن السعد جزءاً وأضاف لهما عسلاً بمقدار مثقالين يومياً، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ أن يكون ساحراً.

سفرجل (quince tree):

- نبات غني بفيتامين (أ، ب) والمعادن كالكبريت والفسفور والكالسيوم والكلور والصدوديوم والبتواسيوم، ويستعمل متنوعاً بدلاً من أكله مباشرة.

- يستعمل لإيقاف الإسهال الحاد، يغلى (٢٥٠غم) ويضاف إليه كمية من الأرز، ثم يضاف (٢/١) ملعقة مبروش السفرجل حتى ينضج ويعطى للمصاب بالإسهال.

- يوصف لنحلاء الأجسام، والمصابين باضطرابات المعدة، والسل الرئوي.

- لإزالة القشرة من الرأس تنقع البذور في الماء، ويمشط بها الشعر لمدة (١٢) يوم لإعطائه لمعاناً ثابتاً.

- مدر للبول.

يقول أمير المؤمنين علي بن أبي طالب أن أكل السفرجل يشجع الجبان.

- رائحته تقوي الدماغ والقلب وتجلو الفؤاد وتنقيه، وكذلك أكله.

- يفيد آلام الثدي عند تعقد الحليب.

- يعالج الربو، والسعال الديكي، ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وملعقة

كبيرة من سكر نبات مع قليل من كنافة البحر تسحق وتغلى في كوب ونصف ماء وعند برودتها يؤخذ منها ثلاث مرات يومياً ولمدة (١٠) أيام.

- أما الأطفال فيعطون فنجاناً قهوة صباحاً وآخر مساءً ولنفس المدة.

يقول د. علي محمود عويضة أنه جاء في «التذكرة» أن أكله يذهب:

- الوسواس، والكسل، وسقوط الشهوة، والخفقان، وضعف الكبد.
- ويسكن العطش، وحرقة البول.
- ويطيب رائحة العرق.

سقمونيا (scammony tree):

- نبات يستخرج من جذوره راتنج مسهل، وطارد للديدان.
- جرعة: (١/٢ - ١ غم) في كوب ماء.
- قابليتها كبيرة في تقوية الدماغ والقلب.
- جرعة المسحوق: (٤ - ١٠) قمحة.
- تسهل الصفراء والبلغم، كما جاء في «الطب العربي معاجم» للسيد منين عبد الرحمن.
- جاء في كتاب «المعتمد للأدوية المفردة» أن رسول الله ﷺ وصفها بأنها تجلي الفؤاد، وتنقيه، وتصفى اللون، وتحسن طفل الحامل في بطن أمه إذا أكلت الأم منه بعد الشهر الثالث من الحمل، حيث يجيء المولود حسن الصورة.
- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» لأبي القاسم محمد إبراهيم عن هذا النبات أنه:

- إذا طبخ بالخل، وسحق مع دقيق الشعير، وضمد بها لوجع الوركين نفعه نفعاً بليغاً.
- أصلها نافع من البرص والبهق والكلف، وكذلك هي نفسها.
- إذا طبخت بالخل ووضعت على الجرب المتقيح نفع منه وأدمله.
- تنفع من لدغة العقارب شرباً وطلاءً.

سكر نبات:

- ملين للصوت، شافٍ من البحة، مخفف للسعال، طارد للبلغم، خاصة إذا غلي اليانسون، وحلي بسكر نبات ثم شرب دافئاً فإنه يشفي ويعافي.

سكنجبين:

هو عسل وخل ممزوجان.

سكبيج (ferula scowitzalana):

- صمغ لنبات يشبه القثاء، وأحسنه ما كان صافياً أحمر.

- ينفع من الماء النازل في العين.

- يسهل البلغم اللزج.

- ينفع من عرق النسا.

- وهو دواء جيد جداً لغلبيه للبلغم البارد في الأمعاء، والظهر، والوركين.

- وإنه يشعل الحرارة الغريزية إشعاعاً قوياً، لذا يتجنبه المحرورون، ويستعمل لطوخاً في جميع ما سلف أعلاه.

قال جالينوس وديستوريدوس وابن سينا: أنه يحلل مفاصل الصلب خاصة إذا أذيب في الخل.

سلق (white beet):

- غذاء لذيذ، وملين للأمعاء، ومدر.

- فائدته كبيرة لالتهاب المثانة.

- يوصف للمصابين بفقر الدم، وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين أسبوعياً.

- يوصف للمصابين بالغازات، وهو مسكن للقولون.

- يستخدم عصيره لشد الوجه وإزالة التجعدات.

- إذا صب عصيره على الخمر خلله بعد ساعتين، وإذا صب على الخل خمره بعد (٤) ساعات.

يقول د. علي محمود عويضة:

«إذا سحقتم أوراق السلق، فإنها تستعمل كمراهم للجروح المتقيحة المؤلمة».

وقال عنه أطباء العرب أنه يزيل أوجاع الكلى والمثانة وأمراض المقعد شرباً، والبهق والبرص والفيللول وداء الثعلبة والمفاصل طلاءً بالعسل أو دهن اللوز.

ملاحظة:

يقول د. توفيق عبد الباقي في الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه أن مرض السكر يتجنبون أكله.

سلفسفراس (sassafras tree):

نوع من الخشب يستخدم في التوابل.

سليخة (cassia):

- نبات يقوي جميع الأعضاء.

سماق (sumac):

- يستعمل لعلاج الإسهال، والتهاب الحلق كغرغرة.

- ولعلاج الإسهال الحاد يؤخذ عصير السماق بعد الأكل بساعة واحدة

ثلاث مرات يومياً على مدى ثلاثة أيام، وبمقدار فنجان قهوة.

- يمنع الدزنطري ويسكن العطش.

- إذا اكتحل بمائه قوي البصر.

سمسم (seeame):

زيت السمسم غير المقشور يسمى «زيت الحلو»، وزيت السمسم

المقشور يسمى «سیراج».

- السمسم المقلي أفيد من غيره، يؤكل مع بذر الكتان فيزيد في الباه.

- ملين للمعدة، ونافع من الآلام الحادة، وينفع تشقق المقعد بدهنه.
- مسمن، وقشوره تطيل العمر.
- إذا ضمد به العصب الملتوي عدله وقومه.
- مفيد لإزالة ضيق النفس، والربو، والقولون.
- رديء للمعدة، ومسقط للشهية.

جاء في جريدة «الدستور» بتاريخ (١١ آب/٢٠٠٦م):

- أن (٤/١) كوب سمس تمّد الإنسان بحاجته اليومية من عناصر غذائية عدة وبنسب عالية، فهي توفر من النحاس (٧٥٪)، ومن المنغنيز (٤٥٪)، ومن تربتوفان المسهلة للنوم وراحة الذهن (٤٠٪)، ومن عنصر الكالسيوم والحديد (٣٠٪)، والفسفور (٢٥٪)، والزنك (٢٠٪)، ومثلها من فيتامين (B1) وكذلك الألياف. ومقدار الطاقة في هذه (الكميات) تصل الى (٢٠٠) سعرة حرارية، أو أربعة تفاحات.

إن عناصر النحاس والزنك والحديد والمنغنيز والفسفور والكالسيوم متوفرة بكميات قلما تتوفر مجتمعة في منتجات غذائية نباتية أخرى، ومعروف دور المعادن في تنشيط التفاعلات الكيميائية، خاصة منها ما يتعلق بأنشطة جهاز المناعة أو الجهاز العصبي في أجزاء الذهن والتفكير.

سمراء (kia ku coa):

- تستعمل في الطب الصيني لتهدة نار الكيد التي تربط بفرط الاستثارية، وتؤخذ على شكل نقيع.

سنتيلا:

جاء في كتاب «تشخيص العقاقير والنباتات الطبية» نشر دار طلاس ما يلي:

- تستعمل الأوراق مقوياً ومنشطاً للذاكرة.

- ويستعمل الدواء داخلياً وخارجياً، وهو ملين، ويعالج أمراض الجلد، والأمراض العصبية، وأمراض الدم.

سنمكي (senna):

جاء في «التذكرة»:

- أنه ينقي الدماغ.

- ويذهب البواسير، وأوجاع الظهر.

- إذا طبخ بالخل أزال الكحة، والجرب، والنمش، ومنع سقوط الشعر.

وقال السلطان الأشرف في كتابه «الأدوية المفردة» أنه:

- ينفع من النقرس، وعرق النسا، وآلام المفاصل، وتشنج العضل، والصداع، والبثور، والحكة.

- شرب مائه مطبوخاً أصلح من لهما مدقوقاً.

- ينقي ويطهر الدم، وينعش الجسم.

- تسهل وتنظف الجهاز الهضمي (١٠ - ٢٠غم) من أوراقه في (٣٠٠غم) ماء مسهلاً، ونصف الكمية ملينة.

- يستعمل منقوعاً على البارد لمدة بضع ساعات.

- جرعة (١ - ٣غم).

- إذا خلط مع الحناء اسودَّ الشعر.

جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة أنه:

- يحذر من استعماله في حالة وجود البواسير، أو تشققات شرجية.

- كثرة استعماله تؤدي إلى عواقب وخيمة.

والجدير بالذكر أن مثل هذه العواقب تظهر بعد التوقف عن الاستعمال،

ومن أكثرها ضرراً وخطراً هو ما يسمى (melanoma) أورام خبيثة بالخلايا المسؤولة عن تكوين مادة الميلامين، المسؤولة عن تلوين الجلد، حيث قد تتطور هذه الحالة إلى أورام بالكبد، وأجزاء أخرى من الجسم. إن كثرة استعماله تأتي من الفكرة المأخوذة من بعض النساء البدينات أنه دواء جيد لفقدان الوزن، مما يدعوهم إلى استعماله لمدة طويلة.

- جرعته العامة: يخلط مطحون السنمكي، وعرق السوس، والسكر بنسبة (٦ : ٢ : ٢)، ويؤخذ من الخليط ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً، وللأطفال نصف الكمية.

سنبل الأسد — مو:

- يقطع البلغم، ويصفي الصوت.
- يقوي المعدة، والكبد، والكلية.
- مهيج للباه غالباً، ويصلح المثانة.

سندروس (sandarach tree, ruscus):

- صمغ مقبض يقتل الدود مع حب القرع.
- إذا دهنت به البواسير جففها.
- دخانه ينفع من الزكام، وإذا نثر على الجروح جففها.
- ينفع من الخفقان والربو.
- إذا حل بماء بالعسل وقُطر في العين جلى الآثار جلاءً عجيباً بمنزلة السحر.

سندقوريا (ajuga):

- يستعمل كل النبات خاصة الأوراق.
- يستعمل مغلي النبات ضد الحمى، وعلاجاً لمرض السكر.

سنط (sant, acacia):

هي شجرة «الصمغ العربي»، ومن أسمائه «الشوكة المصرية» و«شجرة القرص»، ويستخرج من الأشجار عصيراً يسمى «الأقاقيا»، ويعرف عند العطارين بـ «رب القرص».

سوسن (lequorice):

يسمى في بغداد «الناقوع».

- يحتوي النبات على مادة (rutin) وعشرة مواد قلوية.

قال السلطان الأشرف في كتابه «الأدوية المفردة»:

«إن نبات السوسن إذا سحق أصله وجفف فهو دواء ناجح لإزالة النمش والكلف، ويغسل به الوجه فيسقله».

- تغلى شرائح من البصلة في محلول السكر والعسل لبضعة دقائق، ويؤخذ المشروب لمعالجة الربو.

- دهنه يقوي الأعضاء، وينفع من الإعياء لكبار السن.

- يقطع البواسير.

سورنجان — اللعبة البربرية (meadow saffron):

- نبات ينفع البواسير الباطنية.

- يجفف القروح، ويسكن الأوجاع.

- مادته الطبية في البصيلات، وتسمى في العراق «اللعبة البربرية».

- يسحق السورنجان بمعدل (٢غم) بسمن غنم قديم، ويوضع في صوفة، ويحتمل لبوساً لشفاء البواسير، وقيل أنه يشفي بليتين.

- شرابه (٥غم) بالعسل والزعفران، ويحلل البلغم، ويلين المفاصل،

ويهيئ الجنس.

- كما أن بعض اليونانيين يصفونه مع الزنجبيل والكمون والعسل والفوتينج.

- شرابه (٢غم) يقوي الجنس تدريجياً.

- إذا نقع السورنجان مع الزنجبيل والفلفل الأسود والخولنجان في الحليب ثم أضيف إليه في اليوم الثاني العسل والبندق المكسر، وأكل، فإنه مقو جنسي عنيف التأثير.

- شربته (٢/١) درهم، ثم تزداد بعد شربته.

- إذا خلط السورنجان مع الصبر، واستعمل دهاناً فإنه يزيل عرق النسا.

- بذوره سامة، وتسبب حرقاً في المعدة والحلق، والقيء والإسهال، وضعف بالنبض، والفشل الكلوي، وضعف التنفس، وأخيراً الوفاة.

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أنه

- تستخدم كرمة النبات والجذور الحديثة والبذور خارجياً لتخفيف آلام الروماتيزم والنقرس، وداخلياً لزيادة إفراز المرارة.

يقول العلامة محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار» أنه:

- نافع من النقرس، وأوجاع المفاصل دهاناً.

- يزيد في الباه، خاصة مع الزنجبيل.

سولانم (solanum):

- يستخرج منها مادة السولاسودين المستعملة في تخليق الهرمونات الجنسية.

سيدا (sida):

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي في النبتة هو الجذور والأوراق.

- طارد للديدان ومسهل .

- يستعمل في الهند والبرازيل علاجاً للبواسير، والضعف الجنسي، وكمقوّ عام .

سيسال (sisal hemp) :

- يزيل آثار الأمراض الجلدية دهاناً .

- محرك للقوة الجنسية، ويعين على الحمل .

- أهم المركبات في أوراق السيسال هي مادتي ديوسيجينين وهيكونجينين المستخدمة في تكوين وتخليق الهرمونات الجنسية لغرض الحمل، وتكوين الكورتيزون المستخدم في علاج بعض أنواع الروماتيزم، وضيق التنفس الناتج عن الربو كما تستخدم هذه المركبات في علاج بعض الأمراض الجلدية وأمراض العيون ومنع حدوث الصلع المبكر .

سيكران (hembane) :

قال داود الأنطاكي أن السيكران هو «البنج» .

- أوراقه تذهب الحمى شرباً .

- يذهب السعال مطبوخاً بالتين ومعجوناً بالعلسل .

- يسكن الصداع المزمن ضماداً بالأوراق .

- تسخن الأوراق وتوضع على العيون الوارمة لتسكنها .

سيسنبر :

نبات يشبه القرع .

- يشفي الفواق إذا شرب بشراب .

- يضمّد بورقه على الصداع والجبهة .

- مفيد لداء الخنازير والجذام والإمساك وتنقية الدم، كما جاء في «كتاب تشخيص العقاقير و النباتات الطبية» نشر دار طلاس.

تصنيع مواد سائلة معقمة:

- يستعمل عصير الليمون لغسل الجروح وتعقيمها، أما إذا سبب ألماً أو إزعاجاً خفيفاً فيخفف بالماء المقطر أو الشاي الخفيف والكحول الطبي.

ويعتبر طيباً مطهراً بشكل غسول (٢ - ٤) مرات كل يوم حتى الشفاء.

- يغلى مقدار قبضة من أوراق الأوكالينوس التي مضى على قطعها أكثر من سنة مع قليل من الشاي في لتر ماء لمدة (١/٤) ساعة ثم يبرد ويستعمل غسولاً للجروح.

- يمكن استعمال خل التفاح نقياً لتطهير وغسل الجروح المتعفنة وبفضل خلط الخل مع كمية متساوية من منقوع نبات البيلسان وبعد غسل الجروح يضمّد الجرح بمرطب الخل فقط ويبدل الضماد مرة كل يوم حتى الشفاء.

- يفرم كمية من الكراث جذور وأوراق وثمار ثم تغلى على النار في كمية من الماء لعدة دقائق، ثم تصفى وتستعمل غسولاً ومطهراً لكافة الجروح.



النباتات المبتدئة أسماؤها بالحرف «ش»

شاترج (fumitory):

- يذهب اليرقان، ويفيد الكبد والطحال، ويشرب مستحلبه، وينشط إفراز المرارة.

- يعالج أمراض الجلد، ويشفي أمراض الأكزيما والالتهابات الجلدية (كمادات) وداء الحفر.

- منقّ للدم وهاضم ومنشط.

- جرعته: (٢ - ٤ غم) في كوب ماء على شكل نقيع ثلاث مرات يومياً.

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن جرعة طبيخه (١ - ٥) دراهم مع مثله من الإهليلج الأصفر و(١٠) دراهم سكر أبيض.

شاي:

يحتوي على مواد عفصية ته ثين أو شاين وزيت طيار، كما يحتوي على مادة تيفلامين التي تعمل على زيادة الإدراة.

- علاج لبعض الأورام السرطانية لوجود المادة القابضة التأينية.

- يستعمل كغسول علاجي ضد حروق الشمس ولمرضى العيون عند انتفاخها وتورمها.

- يعالج الصداع بسبب ضربة الشمس إذا أخذ بين (٣ - ٤) ساعات بعد

الطعام، وكلما ازداد غلي الشاي كلما قلت فائدته حيث إن رمي عدة وريقات في الماء المغلي لعدة دقائق كاف.

- إذا أكثر من استعماله تعكس جميع فوائده إلى أضرار.

شاي أخضر:

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمود برهان المشاعلي على أنه ليس هناك فرق بين الشاي والشاي الأخضر، فكلاهما من نبتة واحدة كاميليا ستينزيس، والفرق بينهما في طريقة التحضير.

- يتكون الشاي الأخضر من الفسفور والمنغنيز والبوتاسيوم والفلور والنحاس والصوديوم والكابتشن، والذي يضبط جهاز القلب، ويخفض ضغط الدم، ويقاوم تسوس الأسنان، ويقاوم التحولات غير الطبيعية في الجسم، ويقاوم الفيروسات والالتهابات.

- الشايين الذي يزيل التعب، وينشط الجهاز العصبي، وحركة القلب، والفوروفيل، والألياف، والبوليوز الذي يخفف من معدل زيادة نسبة السكر في الدم.

الفلافونويد الذي يجعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، ويقاوم الأوجاع ويخفض ضغط الدم، ومقاوم للضغط النفسي.

- وهو يحتوي على فيتامين (a, b, c, e, k).

نصائح للحوامل:

عليهن شرب الشاي الأخضر لأنهن يعانين من نقص الزنك الموجود بكثرة في الشاي الأخضر، وكذلك مقاومته لارتفاع ضغط الدم والإمساك والتعب، كما أنه يحد من التشققات الشرجية، ومن نزف البواسير الذي يحدث غالباً قبل وبعد الوضع، إلا أنه يجب أن لا نفرط في شربه؛ لأنه قد يؤدي إلى اضطرابات في حركة الجنين.

- إن الشاي الأخضر ينظف الجسم من السموم، ويغذيه بالفيتامينات والمعادن، ويساعد على الانطلاق من جديد.

- إن احتساء فنجان أو اثنين من الشاي الأخضر في فترة الصباح لا يمكن إلا أن يعود بفائدة أكيدة.

شب:

- أجوده شديد البياض، شديد الحموضة، ليس به حجارة.
- قوة الشب قابضة مسخنة، تجلو غشاوة البصر، وتقلع البثور اللينة.
- يزيل أو يذيب اللحوم الزائدة في الجفون، ومن جميع الأعضاء.
- يقطع نزف الدم، ويشد اللثة التي يسيل منها اللعاب، وإذا خلط بالخل والعسل أمسك الأسنان المتحركة، وإذا خلط مع العسل نفع من القلاع.
- وإذا طبخ بورق العنب أو ماء العسل أفاد من الجرب المتقرح.
- إذا خلط بالماء وصب على الحكة والآثار البيضاء في الأظافر أفادها.
- وإذا خلط جزء منها بالملح بنسب متساوية نفع من القروح الخبيثة المنتشرة.
- وإذا لطخت بالماء نفعت من حرق النار.
- تقلع رائحة تحت الإبط إذا لطخت بها.
- إذا وضع الشب تحت الوسادة أذهب الفزع.

ملاحظة:

إن شربه يقتل.

شبت (bill):

- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للأستاذ مصطفى السقا أنه:
- إذا طبخ بالزيت يحل الأورام، ويجلب النوم، ومنضج للأورام التي لم تنضج.

- إذا أحرق الشبنت ينفع من القروح المترهلة كثيرة الصديد إذا نثر عليها وخاصة الأجهزة التناسلية، ويدمل القروح القديمة التي تكون في القلفة.
- إذا طبخت النبتة (جذور وأوراق وبذور) وشربت أدت البول، وسكنت المغص والنفخ، وتقطع القيء، وتسكن الفواق.
- الإدمان عليه يضعف البصر، ويقطع المنى.
- إذا جلست النساء في طبيخه انتفعن من وجع الرحم.
- إذا أحرق بذوره وتضمدت به البواسير أفلعها.
- عصارته تنفع من وجع الأذن وتيسر رطوبتها.
- جرعة: (٥) دراهم يومياً (أي من ١ - ٢ غم) مسحوق البذور لكل وجبة.
- قال أبو بكر الرازي:
- «إن الشبنت نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء، وزيته يسكن آلام المثانة والكلى».
- ينفع لأوجاع الأعصاب دهاناً.
- يعالج الشهيقة المزمنة (الفواق) وهي مفيدة، وكثيراً ما يعجز عن علاجها طبيباً.
- يقوي القلب والمعدة.
- أكله يزيل الشخير عند النوم.
- ينفع من زيادة إدرار حليب المرضعات.
- يقوي الباه.
- التركيبة التالية تلين الأعصاب، وعضلات اليدين والرجلين:
- (مر + ثوم + بذر خس + بذر شبنت + تمر جميز + ثمر سنط + حب خندقوق) تدليكاً.

شجر winter squash :

- يقول السيد جوزيف رئيس لجنة الدراسات الصحية في مؤتمر تعليم الصحة في المدارس في لبنان عن الكوسة أنه :
- مضاد للتسمم .
- يجتاز جهاز الهضم دون أن يترك رواسب مؤذية .
- غني بالماء (٩٠٪ - ٩٥٪) من تركيبه .
- غني بفيتامين (a, c, b1, b3, b6, b9, u) الموجودة بالملفوف أيضاً بوفرة، وهو عامل هام جداً في شفاء قرحة المعدة والإثني عشر .
- فيه من المعادن: الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والصوديوم والمنغنيز والكبريت .
- الكوسة الكبير (الخشن) أفيد من الصغير .
- عند طبخه يقطع إلى قطع كبيرة، ويفضل طبخه بقدر ضغط، ولا يهمل ماء الشجر، بل يشرب أو يستخدم مع بعض المطبوعات .
- إنه غذاء صالح لذوي الريجيم .
- يوصى بإعطائه لمرض الوهن العقلي والنفسي .
- يفيد التهابات المجاري البولية والأمعاء .
- يعالج عسر الهضم والذئب والامساك بشرب كأس من عصيره على الريق .
- يستعمل كمادات للحروق والخراجات والكنكري .
- يستعمل لعلاج الحساسية وفقر الدم .
- يعالج مرضى الأمعاء والانكاز (تراكم الماء في الجسم بسبب زيادة الأملاح) .

- بذور الكوسة المقشرة (٦٠غم) تمضغ مع العسل لطرد الديدان، وهي غير سامة ولا مهيجة بل مسكنة، وتنقع البذور في الماء عدة ساعات لتسهيل تقشيرها، ثم تسحق ناعماً ويضاف لها الماء الفاتر لتصبح كمستحلب.

- علاج لآلام المفاصل والظهر وإذابة الأملاح، يؤخذ كمية من ورق الكوس الغضة (٤ - ٥) أوراق في لتر ماء يغلي ويشرب بارداً بدلاً من شرب الماء، وبنفس الوقت يستعمل ورق الكوسة لزقة بعد دقها ووضعها على المحل المصاب من المساء حتى الصباح، وتستبدل صباحاً بأخرى ولا ننسى تحريك العضلات بالتمارين فترتاح مفاصلك. إنه علاج ممتاز.

الشجر الأحمر:

هو قرع أحمر واسمه (pumpkin).

شجرة السماء (chinese aski):

- تستعمل اللحاء ضد المغص، مقوية للقلب، مهدئة.

- جرعتها الكبيرة سامة.

شجرة المسك (show flower):

- يصنع من بذورها مسكن للأوجاع.

شجرة الراعي (butchers broom):

- بفضل مادة الأليستين في أوراقها توصف لحالات الروماتيزم ونسبة المغلي فيها (٥٠غم) لكل لتر ماء.

- منقية للكلية، ومحللة للرمال، ومدررة. وهذا الإدرار يفيد مرضى الأوديميا.

- يستخدم النبات في حالات التهاب الكلية، والتهاب المجاري البولية والبواسير.

شعير (barley) :

يقول السيد عبد اللطيف عاشور في كتاب «الأعشاب طبيبك الطبيعي» أن من خصائص الشعير ما يلي:

- ملين، ومقو للأعصاب بصورة خاصة، وموجود للقوى، ومنشط للكبد، ومخفض لضغط الدم، ونافع من الإسهال.

- يستفاد من نخالة الشعير في تسكين آلام والتهابات المثانة.

وللحصول على مصل الشعير يغلى كمية من الشعير مع (١٠) أمثاله ماء، وعندما يبرد الغليان يسكب الماء ويوضع بدله نفس الكمية ويغلى ثانية إلى أن ينتفخ حبه، يصفى ويحلى بالسكر أو العسل، ويفيد في الحالات التالية:

- إذا أضيف له الحليب أصبح مقوياً.

- إذا أضيف إليه أثناء الغلي عرق سوس أصبح أكثر تلييناً.

- إذا أضيف إليه أثناء الغلي تمر هندي صار مفيداً لآلام الفم واللثة.

جاء في «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة أنه يصنع من طحينه شوربة مقوية للجسم، ويصنع من دقيقه الممزوج بالخل مرهماً لعلاج آلام الظهر المسمى «لمباجو» ويستخدم مسحوقه كمرهم أو لبينة ضد مرض الهبرية (الهبرية زيادة إفراز الغدد الدهنية في الرأس).

قالت السيدة عواطف عبد الباري أن طريقة إعداد ماء الشعير أن يغلى الشعير بعد غسله وتنظيفه بمعدل (٢٠٠غم) لكل خمسة أكواب ماء لمدة نصف ساعة حتى تصبح الكمية (٢,٥) كوب ويضاف إليه عصير ليمون أو عسل النحل لتحليته.

شلفم — لفت (turnip, rape) :

- مطبوخه ملين للصدر، ويزيد في المنى، وملين، وضد السمنة، ومدر.

- يجدد نشاط الجسم، ومزيل للتعب.

جاء في كتاب «مصادر الغذاء والدواء» للأستاذ د. إبراهيم سليمان عيسى أنه استخرج حديثاً دهن طعام من بذور الشلغم يسمى «زيت الكافولا» الذي لا تزيد محتوياته من الزيوت المشبعة عن (٦٪) حيث إنه في زيت الذرة (١٣٪)، وفي زيت فول الصويا (٢٥٪).

ملاحظة:

يؤثر الشلغم على مرضى الغدة الدرقية، لذا يجب عليهم الابتعاد عن تناوله.

شفلح (caper):

- نبات شائع في العراق، ويستخدم في علاجات التهاب واضطراب الجهاز البولي وحالات الإسهال وروماتيزم المفاصل.

- فاتح للشهية.

- منقوع الجذور والساق تعالج الإسهال.

شقار الفصح (basque flower, paspane):

- مفيد للجهاز العصبي الضعيف.

- مفيد للتوتر العصبي والمشاكل الجنسية.

- جرعته: (١مل) صبغة ثلاث مرات يومياً، أو يضاف (٥٠٠غم) عشبة إلى (٢/١) لتر ماء لصنع النقيع.

شقائق النعمان (poppy wind flower):

- قال السيد د. صبحي إبراهيم في كتابه «التداوي بالنباتات الطبية والفيتامينات» أن زيتة وصبغته وشرابه نافع لمعالجة البهاق.

شقاقل (snake root):

- مهيج للرغبة الجنسية.

- جرعته : (٦ غم) مطبوخة بالعسل ، ويسبب انعطافاً شديداً ، وكذلك إذا خلط (٢ / ١) درهم منه بمثله خولنجان وزنجبيل وقرفة وحلتيت مطبوخة بالعسل .

ملاحظة:

قال داود الأنطاكي وابن البيطار أن كثرة استعماله تضعف الرغبة الجنسية ، ويسقط الشهوة .

شكاعي (chardon acantl) :

النبات مفيد للهة الوارمة ، وكذلك لأورام المقعد .

- جرعته : درهمان .

- يقوي البدن ويسمنه .

شمر — شمار — رازيانج (fennel) :

- مغلي مسحوق الجذور للغرغرة في حالة التهاب الفم ، وغسل العيون عن التهابها .

- أوراق الشمر الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية والثديين كضمد .

- ولمنع تقلصات القولون يغلى مقدار ملعقة بذور في (٢ / ١) كوب لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة ويشرب .

- يغلى ملعقة من بذر الشمار في ٢ / ١ كوب ماء ويصفى وتغسل به العيون .

- يغلى ملعقة من حب الشمار في كوب حليب ويشرب منه لمنع تقلصات القولون .

شنان (salt - wort - kall) :

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة محمد بن إبراهيم ما يلي :

- مفتاح جلاء، أكال للحم الزائد.
- يحل البواسير، يؤخذ وزن (٢ / ١) درهم.
- شرب (٣) دراهم منه يسهل خروج ماء الاستسقاء ويحدرها.
- شرب (٥) دراهم من قبل الحامل يسقط الجنين حياً أو ميتاً.
- شرب (٢ / ١) درهم يدر الطمث والبول.
- شرب (١٠) دراهم منه يقتل.
- شنفين (tover terelle) :
- يسمن البدن جداً، ويصلح الرعشة، وضعف اللسان.
- شنجار — رجل الحمامة وبالسيرانية حالوما (alkanet) :
- نافع للبهق طلاءً.
- إذا خلط مع الشعير يشفي مرض الغلغموني (الحمرة).
- شوك الجمل (shawk el gimal, alhagi) :
- عشب شوكي يحمل أزهاراً صفراء، وفائدته في النبتة كلها ما عدا الجذور.
- يعطى للنساء الحوامل لمنع القيء.
- منشط لغدة الصفراء، لذا يعطى في حالات أمراض الكبد.
- يستعمل من الخارج لعلاج التقرح والجروح والنزف.
- جرعته (٦ غم) تغلى لمدة (٥) دقائق في لتر ماء، ويشرب منها (٢ / ١) كوب ثلاث مرات يومياً.
- بذوره كالفاصولياء إلا أنها سوداء.
- شوكة المباركة (blessedthistle, carbenis benediete) :
- تستعمل في حالة خمول المعدة، وسوء الهضم، والمغص المصاحب للغازات.

- جرعته (١,٥ - ٣غم) أزهار مجففة في كوب ماء مغلي كالشاي ثلاث مرات يومياً .

شوكران (hemlock) :

القسم الطبي الثمار غير الناضجة .

- يسبب شللاً في الأطراف والسيقان والأذرع وضمورها .

شوندر (beet root, red beet) :

قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن الشوندر :

- يهيج الباه .

- للكبد .

يحتوي على الكبريت والبوتاس والكالسيوم والحديد والفسفور .

- يفيد المسلولين، والمصابين بفقر الدم، والسرطانات، والتهاب

الأعصاب، وعسر الهضم .

- أكله مشوياً أفضل وأكثر نفعاً من المطبوخ، ومن المستحسن عدم تناوله

مع الأطعمة الأخرى لأنه يسبب إرباك هضمي .

- يمتنع عن تناوله مرضى الحصاة البولية .

شوان كسيونغ:

الأقسام المستعملة هي الجذور .

- منشط للدورة الدموية .

- يخفف ضغط الدم .

شوفان (bats) :

- مغلي سيقانه مشروب لعلاج حالات الاكتئاب، والضعف العصبي .

- مغلي سيقان مشروب لعلاج حالات الإرهاق النفسي والتعب .

- مغلي أوراقه إذا أخذت لعدة أسابيع يشفي مرض السكر، والغدة الدرقية .

- نخالته تقلل نسبة الكوليسترول في الدم .

- جرعتها : (٢ - ٣ غم) يومياً .

ذكرت «القاهرة أ ف ب» :

«أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض مؤكدة أن الألياف النباتية الذابة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل (٤٠غم) في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال (٢ - ٣) أسبوع .

وأشارت الدراسة إلى أن الشوفان يخفض مستوى حامض اليوريك في الدم، ويستخرج كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقو للأعصاب .

كما أن الشوفان يسكن نوبات حصة المجاري البولية، ويسكن آلام البواسير، وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمراهقين بتناول الشوفان، وكذلك مرضى السكر، ومرضى الغدة الدرقية» .

- يذكر أن نبتة الشوفان تساعد على معالجة أمراض الشرايين والقلب، وخاصة إذا تم تناولها بشكل منتظم، كما تمنع السمنة، وتحافظ على الرشاقة .

شيخ (chinese warm wood) :

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن هذه النبتة هي نبتة الأفسنتيا المذكورة بالإنجيل .

- قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن هذه النبتة تعالج الفواق، وأوجاع الظهر .

وفي الطب الشعبي المصري تستعمل لتنظيم ضربات القلب وتنظم الدورة الدموية.

- مدرة للغدد المعوية.
- مدرة للصفراء.
- طاردة للآرياح.
- تعالج السكر، نقيع ملعقة طعام منه في الماء ويؤخذ (١ - ٣) مرات يومياً.

شيخ اليهودية:

- يعرف باسم «البحتران» و«شيخ الحبشة» ويسمى «عشيران».
- رماده مع أي دهن يزيل الثعلبة والحزاز، وينبت الشعر طلاءً.
- وشربته درهمان، ومثله سذاب.

ملاحظة:

- يمنع منعاً باتاً عن الحوامل.
- جرعته كمسحوق: يؤخذ (١/٤ - ١/٢) ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق والأزهار مرة أو مرتين نهاراً.

شاي الشيخ:

- ينقع مسحوق الأوراق والأزهار بمعدل ملعقتي كوب في كوب ماء، ويشرب منه (١/٢) فنجان في اليوم، أو على شكل فترات متقطعة كل مرة ملء ملعقة صغيرة.

شيكوريا (chicory):

- الجذور مدرة ملينة، والأزهار مدرة وطاردة للآرياح، والثمر يعالج التهاب المرارة، وعسر الهضم المصحوب بالإمساك.

جاء في جريدة الشرق الأوسط العدد (٩٢٩٤) (ليوم الأحد ١/٥/٢٠٠٤م) أن:

- جذور وأوراق النبات تفيد مرضى السكر كغذاء ودواء لاحتوائها على سكر الفركتوز.

- كما ثبت أن جذوره تحتوي على نسبة عالية من سكر الأنولين الذي يقلل من الحاجة إلى المزيد من الأنولين.

ملاحظة:

لها تأثيرات على الحوامل حيث يزيد انقباضات الرحم التي قد تسبب الإجهاض.

- كما أنه يخفض ضغط الدم، ولا خطورة فيه إذا أكل بكميات صغيرة.

شيطرج (ceterach):

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن شرب الشيطرج (٢) درهم تفيد:

- آلام المفاصل.

- إذا خلل أو عمل في اللبن فتح الشهية والسدود.

- يصفي الصوت، ويزيل البلغم، ويسكن أوجاع المفاصل ضماداً، ويعيد الشعر إلى نموه إذا ضمد بزيت البطم، وقال ابن البيطار أنه لم يأت بفائدة.

- يستعمل طلاءً بالخل لعلاج البهق والبرص.

- إذا عجن ورقه واستعمل ضماداً أفاد عرق النسا.

- إذا مزج بالخل وطلي به الطفح الجلدي والثآليل نفعها.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ص»

صبار عادي (century plant):

- إن مادة الأيمودين الموجودة في أوراق هذا النبات يثبت أنها موفقة لبعض أمراض السرطان.

- عصير الأوراق الطازجة لدهن بشرة الجلد المحترقة بأشعة الشمس.

- يكبح الشعور الجنسي.

- إذا طبخ بماء الكراث أبرأ أمراض المعدة، وأسقط البواسير.

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن ماء الصبر هو عصير ورق الصبار.

صبير — تين شوكي (oloe vera):

- الثمار قابضة، وتستخدم لعمل الكحول، وإذا أكلت الثمار بكثرة قد تسبب انسداد الأمعاء بسبب تراكم البذور.

صريمة الجدي (honey suckle, caprifoly):

- مدرة للبول، مقيئة، تخفض ضغط الدم، مضادة للتشنج، مقشعة، مبردة، ومنعشة في حالة الحمى.

- مضادة للجراثيم، والالتهابات، وتؤخذ على شكل نقيع.

صفصاف — غرب (white willow):

- القسم المستعمل من النبتة هو قشور الأغصان والجذور الحديثة.

يقول السيد سالم في كتاب «مختارات أعشاب لكنها دواء» أن:

- مغلي (١ - ٢) ملعقة من أوراق الصفصاف بجرعة كوب واحد يومياً
يخفض نسبة السكر في الدم، وهو مسكن ومعرق وخافض للحرارة.
- مفعوله كمفعول الأسبرين في معالجة التهابات العضلات والمفاصل
والروماتيزم.

- جرعته (١ - ٣ غم) أوراق مسحوقة في كوب ماء مغلي ثلاث مرات
يوميًا.

- ينشط الكلى، ويعمل على خفض ضغط الدم.
- يعمل على اتزان درجة الحرارة غير العادية نتيجة الإصابة بمرض
الحمى أو الروماتيزم.
- المضمضة بمغليه يفيد التهاب الفم واللوزتين واللثة.

صندل أحمر (coral pea tree, sandal):

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أنه نبات قابض،
ورائحته عطرية مقوية للقلب.

- للحصول على زيت الصندل يقطر الخشب باستخدام الماء الساخن
المضغوط.

يقول داود الأنطاكي في «التذكرة» أن الصندل مقو للمعدة ويمنع فساد
الأطعمة، ويسكن الصداع، ويقوي البدن، ويمنع التعب، ويسكن النقرس.

صنوبر (pinester):

- يستخرج منه زيت التربنتين والقلقونية كمادة مطهرة ومغذية، وضد
مرض الروماتيزم.

- لحاؤه قابضة، وتنفع للقروح والجروح.

- مغلي الأوراق يستعمل كغرغرة لوجع الأسنان، كما أن شرب المغلي ينفع الكبد.

- بذور فاكهة الصنوبر تزيد في القوة الجنسية.

- يبرئ من أوجاع العصب، والظهر، وعرق النسا، وينقي الرئة، ويسمن، ويقوي العضلات.

- حب الصنوبر الكبار تسمى «الجلوز».

لقد أكد كتاب «المفردات» على أنه يزيد في القوة الجنسية، ويسمن، وينفع من الاسترخاء والضعف أكلاً.

صناعة الصبغة النباتية:

تحضر الصبغة النباتية عن طريق نقع العشبة المجففة أو الطازجة في مزيج من الكحول بنسبة (٢٥٪) ويمكن استعمال أي جزء من النبتة، وقد تبقى الصبغة صالحة لمدة سنتين.

الكمية المعيارية:

- (٢٠٠غم) عشب مجفف أو (٦٠٠غم) عشبة خضراء لكل لتر من الكحول النقي تركيز (٩٥٪) مع الماء بنسبة (١٢٥٪).

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ض»

ضبيان — ياسمين البر (travellers joy):

- إذا شرب أو طلي به عرق النسا أبرأه وشفاه.
- إذا شرب أو طلي به استأصل آلام المفاصل.
- إذا غلي (٢٠غم) من النبات في (٤٥٠غم) ماء إلى أن يصبح (٢٠٠غم) وشرب يشفي من الربو والسعال.

* * *

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ط»

طاوس:

- ليس لحم الطاوس بالذي يؤكل لأنه عضلي ليفي، ولأنه قليل الوجود في أيدي الناس، والقول بأن مرارته مع الأنزوت تقلع البهاق، ولا يستبعد هذا. فقد عجز الطب عن علاج البهاق، ونجحت العلاجات القديمة بالأطريلال والخلة البلدي.

طحلب (algae):

- نبات قسم منه يسبح بالماء المالح، وقسم منه يسبح بالماء الحلو، وفي قاع البحر، ومنه ما يؤكل أو يدخل في أنواع الطعام مثل الخضرة الموجودة في أنواع من الأجبان، وتسمى (روكفور) ومنها الألج الحزازي الذي يؤكل في الصين، ويعتبرونه من أعظم المقويات الجنسية عندهم الألج الحويصلي، يستخرج منه اليود بكميات تجارية.

طريلال:

- راجع نبات أطمنطا.

طرخستون (dandelion):

- تضاف أوراقه إلى سلطة الربيع كدواء منظم.
- عصير أوراقه يستعمل عند اللزوم لإدرار البول.
- جرعة حتى (٢٠ ملغم) من العصير ثلاث مرات يومياً.

طرخون (tarragon):

قال ابن البيطار عن الطرخون أنه جيد لعلاج القلاع إذا تمضمض به .

شاي الطرخون:

قالت السيدة عواطف عبد الباري: «تنقع أجزاء النبتة الغضة في ماء مغلي بمعدل ملعقة لكل كوب ماء» .

طرطوقة (dra sslem):

- يستفاد من درناتها لاحتوائها على مواد كاربوهيدراتية في صورة الأثلونين التي تتحول إلى سكر فاكهة، لذا فهي غذاء جيد لمرضى السكر .

طرفة (tamarix, tamarisk, calica tree):

- شجرة معروفة

- ماؤها ينفع للقروح الرطبة .

- أطرافها (الأقرع) تستخدم في علاج مرض السيلان، والأمراض الجلدية، والإسهال، والمغص المعوي .

طرقريون (wood sage):

- قابض، فعال للجروح خاصة الجروح بطيئة الالتئام .

- يستعمل نقيعه بمثابة غسول .

طل:

الندى الذي ترسله فروع الشجرة إلى غصونها، وهو قطرات لزجة تسيل عند قطع الأوراق .

طلع النخيل:

- يقوي مبايض المرأة وحوينات الرجل .

- يقوي الشعيرات الدموية لمنع انفجارها بسبب ضغط الدم المرتفع أو السكر.

- جرعته: (٣) ملاعق يومياً على ثلاث مرات محلى بالسكر والعسل.

طماطة (tomato):

جاء في كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار:

- أن الطماطة ذات اللون المشابه للحمرة أكثر فائدة من الطماطة ذات اللون الأحمر لأنها أغنى بالفيتامينات، وهي تفيد في:

- تهدئة التهاب القناة الهضمية، والكلية المصابة بالحصى البولية والمرارية.

- ذات فائدة كبيرة في معالجة تصلب الشرايين، وينصح الأطباء الألمان أن يأخذ الطلاب عصير الطماطة باستمرار لاحتوائها على الفسفور والحديد اللذين يساعدان على بناء الجسم.

- توصف للمصابين بالروماتيزم وآلام المفاصل والرمال البولية وحصى الكلى والمثانة.

- تمنع التعفنت في المعدة.

- تساعد على طرح الفضلات، ومكافحة الإمساك، إذا أكلت بقشورها.

- عصيرها يرطب المعدة ويسهل مرور الكتل البرازية.

- مرضى الكبد والقولون يتناولون الطماطة بدون قشور.

- حساء الطماطة مفيد للقلب، والكليتين، وارتفاع ضغط الدم.

- منعشة.

قال د. صبحي سعادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات»:

أن تعليق أوراق الطماطة في الغرف يمنع بقاء البعوض فيها.

طين الأرض:

- جاء في كتاب «الأعشاب والتجميل» للدكتور محمد عبده ما يلي :
 «الطين معروف منذ زمن، وعند كبار العاملين في ميدان الأعشاب والعطارة، وهو للأسف غير منتشر إلا عند كبار العاملين في هذا المجال».
 قال الحكيم ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أن طين الأرض هو الأبليز.

- وقال جالينوس: «رأيت في أرض مصر خلقاً كثيراً يطلون بهذا الطين سيقانهم وسواعدهم وظهورهم ورؤوسهم فينتفعون منه منفعة عظيمة».
 - ينفع هذا الطلاء للأورام العتيقة، والأورام المترهلة الرخوة، وإنني لأعرفُ قوماً ترهلت أبدانهم كلها من كثرة استفراغ الدم، وانتفعوا بهذا الطلاء وقوماً آخرون شفوا من أوجاع مزمنة متمكنة في بعض أعضائهم فبرأت وذهبت».

- إن هذا الطين نوعان: واحد يضرب لونه إلى الرمادي، والآخر لونه أبيض، وأجودهما الرمادي.

- وقال دوسفيردوس «إن قوة هذا الطين قابضة، مبردة، مليئة تلييناً يسيراً، يملأ القروح لحماً ويلصق الجراحات في أول ما تعرض وهي بعد بدمها».

طين أرمني:

طين أحمر معروف يستعمله الصاغة في جلاء الذهب، وهو جيد لقروح الأمعاء والإسهال، ونزف الرحم.
 - منقوعه يزيل الحكة.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ظ»

ظبيان — ياسمين البر (isminum frutican) :

قال داود الأنطاكي :

«يستأصل آلام المفاصل والنقرس شرباً وطلاءً.

- دهنه أو أصله إذا غلي منه (٢/١) أوقية في رطل ماء حتى يذهب نصفه
كان الشفاء الأعظم من الربو والسعال وعسر التنفس.

- دهنه يبرئ من الفالج واللقوة والزمانة، وهو «مجرب».

يقلع الآثار كلها ويعمل عمل الحريق الأسود حتى ظن أنه هو، ويصلحه
دهن اللوز.

- شربته : مثقال». (انتهى كلام داود).

- وقال عنه ابن البيطار : «إنه «الياسمين البري» وليس في الأندلس خلاف
بأنه «الخربق الأسود»؛ لأن كل ما ينسب إلى الخربق الأسود موجود في
عروق هذا النبات».

- إذا سحق مع اللبن وضمد به البهق الأبيض والأسود أذهب ونقاه، وإذا
ضمد به عرق النسا قرّح العضو، وفعل فيه فعل النار، ونفع منه نفعاً عظيماً.

- إذا استعمل نشوقاً بوزن حبة مخلوط بدهن البنفسج نفع من الشقيقة.

- إذا طبخ منه (٤/١) أوقية في رطل ماء إلى أن يذهب نصف الماء ثم
صفي ووضع عليه بمقدار وزنه سكر وصنع منه شراب كان أبلغ الأدوية في
إذهاب عسر التنفس والسعال المزمن.

- إذا سحق بخل وحك به مكان الثعلبة حتى تدمى نفع من ذلك بحكة واحدة.

ظفر العقاب — شجرة أبو مالك (saponaria):

- صابونية الهند لا تختلف عن صابونية مصر، وهي حشيشة الصابون، وتحتوي على مادة صابونين.

- يرغى بالماء ويغسل الجلد وينظف الجروح والبثور، ويزيل المواد الدهنية من الأقمشة.

ظفر النسر — مخلب النسر (astra gal):

ويسمى «أسطرغالوس» تعريباً، وهي متعددة الأنواع يستخرج منها مواد تستعمل في الطب والصيدلة.

* * *

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ع»

عافر قرحا (pellitry of spain):

نبات يشبه عرق السوس.

- مثير للجنس إذا شرب مع العسل، ويقوي الباه إذا دهن به القضيبي قبل الجماع، ويبعث الشهوة، ويعين على الإنزال.

- ينفع من الاسترخاء والصرع.

- ينفع لمن به خدر في أعضائه أو استرخاء، ويفيد الأعضاء التي فقدت حسها وحركتها دهاناً.

- إذا طبخ بالخل ومضمض به نفع من وجع الأسنان وشد الأسنان المتحركة.

- ينفع من توالي النزلات.

- دهنه ينفع من اللقوة والاسترخاء والقولنج.

- شربته: درهمان.

- يصنع دهنه بأخذ مقدار أوقية، يطبخ في رطل ماء ثم يضاف إليه أوقيتا زيت، ويستمر الطبخ حتى يتبخر الماء، ثم يصفى ويستعمل.

عاكول:

- راجع نبات شوك الجمل.

عباد الشمس (sun flower):

- خافض للكوليسترول.

- تستعمل أوراقه في روسيا لعلاج أمراض الرؤية، ومكافحة الآلام، والتهابات الحنجرة.

جاء في كتاب «أسرار الاستشفاء بالنباتات الطبية» للسيد كفاح محمد والسيدة نسرين الخطيب ما يلي:

- تحتوي بذور عباد الشمس على مواد بروتينية نسبتها بين (١٣٪ - ١٩٪)، ومواد كربوهيدراتية تتراوح بين (٢٣٪ - ٢٦٪)، وزيت بذور نبات عباد الشمس يحتوي على أحماض غير مشبعة بنسبة تتراوح (٢٩٪ - ٥٩٪)، وهي عبارة عن جليسيرينات وأحماض النخيل والشمع والكتان، ويحتوي الزيت على فيتامين (A)، والريتينول المضاد للالتهابات، وفيتامين (B)، والثيامين المضاد لمرض البربري، وفيتامين (H)، والتوكوفرول المضاد للعقم.

- كما توجد في البذور كمية وافرة من المعادن ولا سيما الفسفور والكالسيوم والفلورين، وهذه تعمل على تقوية الأسنان واللثة، وقد لاحظ أطباء الأسنان الأمريكيين والإنجليز لقرون عديدة أن أكل بذور عباد الشمس هو السبب في المحافظة على اللثة السليمة والأسنان القوية، وقد أكد العلم أنه علاج للملاريا، وكور البول، وإزالة البلغم.

- واكتشفت فوائد طبية أخرى منها تخفيف آلام الروماتيزم، وآلام القلب، وتوسع القصبة الهوائية والسعال، وتحسن الشهية.

- وللحصول على هذه التأثيرات تنقع أوراق الزهر أو يستخلص ويستعمل على هذه التأثيرات تنقع أوراق الزهر، أو يستخلص ويستعمل عصيرها بمعدل (٢٠) نقطة على ملعقة سكر، ويؤخذ منه خمس مرات يومياً.

- أما البذور فتفيد في حالات ارتفاع الكوليسترول في الدم، وعلى المريض شرب (٤ - ٦) ملاعق كبيرة من الزيت اثنتان صباحاً قبل الفطور، واثنان قبل العشاء لمدة تتراوح بين (٣ - ١٢) أسبوع.

- وقد تتطلب بعض الحالات المرضية على شرب الزيت لمنع عودة الكوليسترول، وزيادة نسبته في الدم.

- ويفيد الزيت أيضاً في تطرية وتجميل الجلد في الوجه واليدين والقدمين لاحتوائه على الجليسرين وبعض الأحماض التي تزيل البقع والتلوثات الجلدية.

- قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» ما يلي:

«يقول د. جون دوكلان طبيب الأمراض الباطنية في مدينة لوس أنجلوس عن تجربته الشخصية مع بذور عباد الشمس التي استخدمها مع مرضاه في معالجة ضغط الدم المرتفع؛ أنه كان يراجعني مرضى مصابون بارتفاع ضغط الدم بدرجة مرعبة، وأحياناً كان البعض منهم مصاباً بانحباس الماء في أنسجة أجسامهم، وبعد أن جربوا بذور عباد الشمس مدة شهرين متواصلين كانت النتيجة أكثر من مذهشة، فقد تحسن ضغطهم بشكل كبير، وانخفضت ظاهرة انحباس الماء في أجسامهم.

- ويبدو أن وجود حامض الينوليك في بذور عباد الشمس كان سبباً في خفض الضغط بسبب تأثيره الإيجابي على الأوعية الدموية المغذية لعضلة القلب».

- يعد عنصر البوتاسيوم مهماً في عملية خروج الماء الزائد عن حاجة الجسم، وعدم احتباسه في الخلايا والأنسجة، ويعود هذا بالنفع على مستوى ضغط الدم، وتناول بذور عباد الشمس كحلوى أو إضافتها إلى بعض أنواع السلطة لتمد الجسم بطاقة عالية من العناصر الغذائية المهمة للجسم، فزيوتها من النوع الذي يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك يخفض نسبة ضغط الدم المرتفع.

- بذور عباد الشمس تحد من مضاعفات مرض السكر، حيث أوضحت

دراسة في هولندا أن بذور حبات عباد الشمس بسبب ما تحتويه من كميات كبيرة من حامض اللينوليك تطور مضاعفات مرض السكر وأعراض شبكة العين على نحو خاص.

- ولعلاج حالة ارتفاع الكوليسترول في الدم يشرب المريض (٤ - ٦) ملاعق من زيت البذور، بمعدل ملعقتين قبل الفطور، ومثلها قبل العشاء لمدة من (٣ - ١٢) أسبوع.

بذور عباد الشمس أفضل أطعمة الريجيم، وتؤكل بعد تقشيرها كما هي، أو تنثر على طبق السلطة.

عبيثران — عبوثران:

- شربته : درهمان.

- هو «مجرب» إذا سحق منه شيء وعجن بعسل واحتملته المرأة سخن الرحم البارد وحسن حاله، وأعان على الحمل ولو كانت المرأة عاقراً.

- شمه يقوي الدماغ، وينفع من الزكام.

- ماؤه يجلو البصر، وينقي الرأس من الفضلات الباردة الرديئة.

عدس (lentil):

- العدس يفوق اللحم بقيمته الغذائية لغناه بمادة البروتين وهو غذاء جيد لأصحاب المجهود العضلي.

- مقو للأعصاب لاحتوائه على فيتامين (B)، ويزيد في وزن الأطفال.

- يعالج فقر الدم.

- يتجنب أكله المصابون بآفات في معدتهم، كما أن الإكثار منه يسبب ظلمة العين.

- يفضل أخذه على شكل حساء قبل الوجبة، وإذا أضيف إليه كوب حليب أو قطعة زبدة كان ذلك وجبة غذائية كاملة.

- يفيد في حالة الأنيميا لاحتوائه على الحديد، ويفيد في حالة نقص الكالسيوم فيساعد على نمو العظام والأسنان.

- إن شوربة العدس غنية بالكثير من الفوائد، فهي أحد أهم مصادر حامض الفوليك الضروري لحماية القناة العصبية التي تغطي النخاع الشوكي، كما أنها تحمي من بعض أنواع السرطانات، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- يحتوي كل (١٠٠غم) من العدس على (٤ملغم) مغنيسيوم و(١٢ملغم) فسفور، وحوالي (٦٠ملغم) سكريات ونشويات و(٢٣غم) بروتين و(١٠ملغم) دهون و(٧٠ملغم) حديد، هذا إضافة إلى الفيتامينات مثل فيتامين (a, b1, b2).

- وأهم فوائد العدس أنه مصدر جيد للبروتين النباتي، وغني بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، والتي تساعد على ضبط مستوى الكوليسترول في الدم، ويمد الجسم بالكالسيوم والحديد، والكثير من المعادن الأخرى الهامة.

- ولاحتواء العدس على مادة البيورين والحامض البولي يجعل أكله ضاراً للمصابين بالنقرس.

عرف الديك (pences feather, ouloyul):

- القسم المستعمل منه الأوراق والجذور والأغصان.

- يستعمل منقوعه المائي لعلاج أمراض القلب وهبوطه؛ لأنها تعمل على تنظيم ضربات القلب، وزيادة تدفق الدم في الشرايين داخل الجسم كله بصورة متزنة، إضافة إلى قدرتها في توسيع الأوعية الدموية.

- تفيد في حالة تصلب الشرايين.

- لها القدرة الفائقة في زيادة البول بغزارة، وتنقية المجاري البولية.

عرق الحلاوة (soap wort):

نبتة عشبية كلها مرة الطعم، ويجب الحذر من استعمالها لطعمها الصابوني وخاصيتها المسهلة، وتستعمل لغسل الملابس.
- عرق الحلاوة يستعمل في صناعة حلاوة الطحينية.

عرق انجبار (tormentil):

له جذر سميك وقصير، لونه الخارجي أسود، والداخلي أحمر، وشكله كحرف (Z).

- أوراقه وأزهاره لها نفع عظيم لمقاومة كل أنواع السموم.

عروق الصباغين (greater celandine):

- جرعة: (٤غم) يومياً، أي ما يعادل (٢/١) ملعقة مسحوق النبات لكل كوب ماء مغلي لمدة (٢/١) ساعة، ويشرب بمعدل (٢/١) كوب يومياً.
- يعالج اليرقان والسعال الديكي والنزلات الشعبية.

- يستعمل كمسهل شديد.

- ثبت أنه يخفض نسبة السكر في الدم.

- من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة أمراض الكبد والمرارة وما يرافقها من مغص وسوء هضم بانتفاخ البطن.

- يعالج قرحة المعدة والإثني عشر.

- يحضر المستحلب كما يلي:

غرام واحد أوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجاناً واحداً يومياً.

عرق السوس (sweet wood, liquorice plant):

- لا يستعمله من يستعمل أدوية الريحوكسين أو المرضى ذوي الضغط العالي.

- مرطب ومانع للعطش، وعلاج شاف من النزلات الصدرية وقرحة المعدة والإثني عشر.

- مانع للإمساك، ومنشط للكبد، ومدر للبول، وملين للأمعاء.

- يسحق (٢٠٠غم) عرق سوس مع ملعقة صغيرة كاربونات الصوديوم، ويبلل بملعقة ماء، ويوضع داخل قطعة شاش تعلق تحت حنفية وتقطر قطرة قطرة حتى الصباح، يؤخذ من المحلول إستكان ثلاث مرات يومياً بعد الوجبة بساعة.

- للإسهال وتليين المعدة (٦٠غم) عرق سوس + (٤٠غم) زهر كبريت + (٦٠غم) سنمكي + (٢٠٠غم) سكر نبات، تسحق جيداً وتلهم ملعقة واحدة مساء كل يوم، أو ملعقتا كوب مساءً للإسهال المعدة.

- لشفاء الروماتيزم المفصلي والعضلي تناول شراب مغلي جذوره أو مستحلبه.

- ينفع للرئة والمعدة، ويصفي الصوت.

- ينفع لحرقة البول، ولقروح الكلية والمثانة.

- يدر اللعاب والمخاط في الفم.

- مغليه ينفع من التهاب القصبات.

يعمل المغلي والمستحلب من البذور بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء، ويشرب منه وهو ساخن مرتين يومياً.

- يضر الكلى لاحتوائه على جزيئات الجير التي تترسب في الكلى وتسبب الحصى.

- جاء في جريدة الدستور العدد (٤١٢) في (١/١/٢٠٠٥م) أن مصابي السكر إذا شربوا عرق السوس أصابهم الإغماء.

عرق الذهب (ipeca cuanha) :

- تتركب عروق الذهب الذي يباع تجارياً من الجذور المجففة لهذا النبات الذي منشؤه في البرازيل .
- يفيد في علاج الزحار والدزنتري .
- منه للمعدة والأمعاء ومدر للصفراء .

ملاحظة:

بسبب عصير الأفيون السام فيها يجب استعمالها بإشراف طبيب .

عرنوق (american crame) :

- يوصف لمرضى السكر والقسم البولي .
- جرعته : (١٠ - ١٥ غم) لكل لتر ماء .

عرعر شائع (common juniper) :

- مدر، مشهٌ للطعام، هاضم وقاضي على الغازات .
- مضاد للروماتيزم .
- مضاد لالتهابات المثانة غير المصحوبة بالتهاب الكلية .
- موسع للقنوات البولية .
- جرعته : يمزج قليلاً من الثمار الجافة في اليوم، وتؤكل الثمار الطازجة بمعدل (١٠ - ١٥ غم) يومياً .

عرعر أبهل:

- يستخرج من أوراقه زيت عطري يفيد المسالك البولية وتسكين الآلام .
- من فصيلته شجرة أبهل، وتستعمل أغواده ومنقوعها كمدر للطمث .
- إذا قضم الإنسان (١ - ٥) حبات أذهبت الشهية .
- يستعمل من قبل مرضى الكلى .

- جرعته: (٢٥غم) لكل كوب ماء، ويؤخذ ثلاث مرات يومياً، ولا يؤخذ العلاج عن طريق الفم لمدة أكثر من (٦) أسابيع.

عسل (honey):

العسل أغنى أغذية بالمواد المعدنية كالحديد والكالسيوم والفسفور والكبريت وفيتامين (ب، ث).

- يعطى للواهنين والعمال، توضع ملعقة كبيرة عسل على الخبز ويمزج بفاكهة موز واحدة ونصف تفاحة مفرومة وتؤخذ لمدة شهر يومياً.

- لمنع تبول الأطفال في الفراش تؤخذ ملعقة عسل صغيرة قبل النوم.

- للوقاية من الكساح تؤخذ ملعقة كبيرة للطفل يومياً.

- يقطع البلغم والرطوبات بالمستكي، ويشفي الصدر بالكندر، واليرقان والحصى، وعسر البول، والشهوتين شرباً.

- إذا شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل، وهيج القوة الجنسية.

- إذا أذيب في الماء وشرب، سكن المغص وقطع العطش.

- شربته: أوقيتان (هذا ما قاله داود الأنطاكي في «التذكرة» فقرة (٤ - ٨).

قال ابن البيطار والرازي والزهرابي ويونس بن اسحق وموسى ابن ميمون وغيرهم عن عسل النحل ما يلي:

- مدر للبول.

- إذا شرب دافئاً مع دهن الورد نفع من السعال.

- إذا مزج مع لسان الحمل وطلت به الجروح المتقيحة الغائرة ثلاثة أيام نقاها وألحمها.

- إذا عجن بالزراوند والكرسنة ووضع على الجروح العميقة الغائرة لأمرها وأنبت فيه اللحم.

- يقول د. أمين روجه عن شمع العسل ما يلي:

«إن طفلاً مصاباً بانتفاخ في أنفه ومغطى بإفرازات مخاطية، وقد سبق أن استأصل اللوزتين، وإن الانتفاخ وصل إلى الحد الذي لم يترك مجالاً للتنفس، وأعطيته قطعة من شمع النحل لمضغها، وبعد خمسة دقائق صاح الطفل أن أنفه انفتح وتراجع الانتفاخ، وأصبح لون الجلد وردياً بعد أن كان باهتاً.

وجربت ذلك مع عدة أشخاص مصابين بالرشح وانسداد الأنف، وكانت النتيجة واحدة وبنفس درجة النجاح، وكذلك الحال مع الجيوب الموجودة في الجمجمة، ويكون تفاعل البول الكيميائي عادة قلوي. إذا أصيبت بطانة إحدى هذه الجيوب بالالتهاب، وبمضغ شمع العسل يتحول هذا التفاعل إلى حامض.

- فعلى المصابين بالرشح إذاً أن يتجنبوا استعمال الأغذية التي تكسب البول تفاعلاً قلوياً طيلة أيام الإصابة، وحتى بعد الشفاء.

- إن هذه القطعة من شمع العسل بحجم قطعة العلكة تمضغ كل ساعة، وتلفظ بعدها خارج الفم، وتكرر بين (٥ - ٦) مرات فتزول الالتهابات من الأنف بعد يوم واحد بل بعد (٢/١) يوم، وأنصح أن يستمر استعمال الشمع لمدة أسبوع بعد الشفاء لتجنب الانتكاسة.

- والأفضل من ذلك هو الوقاية من الرشح، وذلك بمضغ قطعة واحدة من الشمع يومياً من بداية الخريف حتى منتصف يونيو، كما يؤخذ بجانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام.

- يقول داود الأنطاكي في «التذكرة» أن العسل يقطع البلغم، واليرقان،

وعسر البول، ويضعف الشهوتين شرباً، وأن شربه بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل، وهيج القوة الجنسية.

- شربته : أوقيتان .

- وقال ابن البيطار أن العسل الأسود يقرب من عسل النحل إلا أنه أقل قوة في تركيبه .

- إن العسل الأسود هو دبس يستخرج من قصب السكر .

- قال د. محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أنه :

ينصح باتباع الدورة العلاجية التالية للاستفادة من العسل :

- يؤخذ مقدار غرام واحد من عسل الملكة في (٢٥٠غم) عسل، ويؤخذ من الخليط ملعقة كوب يومياً، وهذه الكمية تكفي لمدة (٢٠) يوم، وهكذا تكرر كل (٤) أشهر لإدامة صحة وعافية الإنسان.

عشبة (verba santa - berbaries) :

منقوع العشبة كمشروب ودهن موضعي ثلاث مرات يومياً، وداخلياً لعلاج :

- الروماتيزم، عسر الهضم، زيادة الأملاح في الجسم .

- سوء الهضم، ويؤخذ منقوع العشبة ثلاث أكواب يومياً .

- تستعمل كدواء للسرطان .

- إن العشبة تشفي تقريباً كل مرض لسبب واحد هو الصيام، فدخل العشبة معناها الامتناع التام عن الأكل أسبوعاً أو أكثر، وشرب الماء ومغلي العشبة من وقت لآخر، والعنصر الفعال هو الصيام.

طرق تحضير العشبة قديماً :

المغلي المركب: يغلى لتر ماء فيها (٢ ٢ / ١) أوقيه جذور عشبة مجففة،

وتترك (٢/١) ساعة ثم تعاد إلى النار حتى تغلي (١٠) دقائق حتى تصبح (١/٢) لتر.

- جرعتها: كوب واحد يومياً.

تغلي العشبة مع السفراس وخشب الأنبياء وعرق السوس والمازريوت بضع دقائق وتصفى.

- جرعته: كوب واحد.

نبيد العشبة في الماء الساخن:

- تنقع العشبة في الماء الساخن، ثم يضاف إليها الكحول النقي، وتترك ساعة ثم توضع على نار هادئة حتى يقل ماؤها.

- جرعته: (٢ - ٤) ملعقة شاي يومياً.

عشبة البواسير (pile wort):

- نبات قابض، يقوّي الأوعية الدموية، ويوقف النزف.

- إذا طبخته بالزيت حتى يتهرأ أبرى من الفالج والخدر.

- لبنه يأكل اللحم الزائد، ويسقط البواسير طلاءً.

عشبة الطيور (chikweed):

- مغلي الأوراق منظف ومقوّ، ويعالج حالات التعب والضعف.

- مفيد لالتهابات المثانة.

- مغلي الجذور يعالج الحمى القوية الناتجة عن الضعف الذي ينشأ

بسبب الأمراض المزمنة.

عشبة بذر الخلّة:

- جذورها منبهة، مدرة للبول، تستعمل كدواء للسرطان.

عشبة الجاموس — الفصفيسة (medicago sativo):

- جاء في قاموس «أحد عيسى بك» أنها تسمى «ذات ثلاث ورقات»، وفي مصر تسمى «برسيم حجازي».
- تحتوي على كاروتينات منها:

الفاكاروتين وبيتا وكاروتين، كما أنها تحتوي على أيزوفلافونيات وقلوانيات وكوومارينات، مولدة للأستروجين، كما أنها تحتوي على حديد ونحاس وكبريت وفسفور وأحماض أمينية أساسية وفيتامينات (a, b, b3 b6, c).

- قال د. جيمس بالشي أنه يجب أن تؤخذ طازجة للحصول على الفيتامينات، ولتكون فعالة. وبعد التجفيف يكون مشروبها خالٍ من الفيتامينات، ولكن يبقى نفس تأثيرها.

فوائد نبات الفصة الطبية:

- تجعل الجسم قلوياً، وتزيل السموم، وملطفة للالتهابات، وهي مدر بولي وتفيد في علاج مرض الأنيميا مع إكليل الجبل والمليسا، ومفيدة في علل العظام والمفاصل مع نبات الحقول (ذيل الحصان).
- تدخل في علاج الجهاز الهضمي مع المليسا والبابونج للقولون العصبي، والكمون والشمر للانتفاخات، وقرقر البطن والميسا والبتولا في حالات سوء الهضم، وقد يضاف إليها الكشمش الأسود وخرز الصخور.

عشبة القمح:

- جاء في كتاب «الصيدلية العشبية» للسيد عبد الحميد الجواهري عن عشبة الحنطة ما يلي:

«يمكن زرع عشبة الحنطة في أي مكان قليل نسبياً لا تصله أشعة الشمس المباشرة؛ لأن أشعة الشمس تضعف مفعول قوة العشب، ويفضل أن تبلل الحبوب قبل زرعها بليلة في ماء دافئ، وعند زرعها صباحاً تغطي بقطعة

ورق أو قطعة نايلون لتحفظ البذور من الرطوبة، وبين (٦ - ١٤) يوم يمكن حصاد الحشيش حيث يكون طوله بين (١٠ - ١٥سم) وبديل حصادها يمكن قلعها من الجذور حيث تغسل وتطحن».

فائدته:

- يعالج التهابات المفاصل والسكر وسرطان الفم والأمعاء الغليظة وسرطان البلعوم وسرطان الدم وسرطان الثدي وضغط الدم وانتفاخ حويصلات الرئة ومرض زرقة العينين الربو والدوالي والصداع والرشح والتهاب الكلى المزمن والحروق والإمساك والشلل الاهتزازي وتخفيف الوزن والوقاية من الأمراض المعدية.

- أما شرب عصير عشبة الحنطة يؤدي إلى القيء والدوران، وهذا لا يحدث للجميع. وقد يحصل بسبب كثرة كمية شربه، ولتجنب ذلك منذ البداية نشير بأن أخذ المريض أو الأشخاص الأصحاء عشبة القمح ومضغ (٢٠) حبة في كل مرة يتلع مع العصير ويرموا التفل (الفضلات) ويجب أن يحصل هذا من (٤ - ١٠) مرات يومياً في حالة العلاج أم بالنسبة لغير المرضى فإن ربع الكمية باليوم كافية.

عصا الراعي (knotgrass):

- توقف الإسهال عند الأطفال.

- لعلاج الرشح، والتهاب المثانة والقولون.

- لغسول المهبل في حالة زيادة الإفرازات البيضاء.

- (١ - ٢غم) تغلى في كوب ماء أو كنقيع في الماء الحار، ويشرب فنجاناً واحداً لكل ثلاث مرات يومياً.

- مغلي النبات يوصف لعلاج التهاب الأمعاء المزمن والإسهال والدزنتري.

- إنها سامة للإنسان والحيوان .

عصفر (safflower):

هو زهر القرطم، ويسمى «البهرمان» أو «الزرد» .

- يجلو سائر الآثار كالبهق والكلف والحكة مخلوطاً بالخل .

- يقوي الكبد، ويطيب رائحة الأطعمة، ويسرع باستوائها .

- يضر الطحال، ويصلحه العسل .

- شربته : «مثقال» هذا ما قاله داود الأنطاكي .

قال ابن البيطار أن العصفر هو «بذر القرطم»، ويقال للعصفر «الأحريض»، و«الخرع»، و«البهرم» .

- إذا سحق ومزج بالعسل يذهب القلاع من الفم .

عطر البرتقال:

- مضاد للاكتئاب، ويستعمل تقليدياً لحالات الهستيريا والخوف والخفقان وتشنج القلب .

عفص (arobor):

يستفاد من العفص لمنع الإسهال المزمن وتآكل الأسنان .

- يصبغ الشعر بالأسود إذا غسل فيه .

- ملعقة طعام من الأوراق والأغصان اليابسة في كوب ماء حار كنقيع

لمدة (٤/١) ساعة تمسح بها المنطقة أعلاه .

- يصلح المقعد .

- يشد اللثة واللسان .

- يستعمل كعلاج للصدفية والروماتيزم والفالول وخاصة حول المقعد .

عفصية (arbor vttae):

يحتوي الزيت الطيار على مادة الترجين، وهو مطهر وفعال لمعالجة العديد من الأخماج الفطرية والفايروسية الموضعية.

عليق (ble, bryonia):

- شجيرات شائكة منها أنواع كثيرة، وثمارها تسمى «توت العليق» و«التوت البري» وفيها الأحمر والأسود، ويؤكل كالعنب.

- يحبس الإفرازات، والإسهال والدم شرباً.

- من لازم على لطخ رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وإن عاش مئة عام.

- يضر الكلى، ويصلحه السكر.

- أما عليق الكلب المشهور بـ «عليق العدس» و«ورد السياج» فهو أكبر شجراً وأصلب شوكة، ثمره كالزيتون يحمر إذا نضج، وداخله كالصوف.

- قيل أن هذا الصوف يلم الجراح، وهو «مجرب»، هذا كلام داود الأنطاكي.

عنب (jujube):

- مسحوق نباته يقطع الإسهال ويمنع القيء.

- بطيء الهضم، نافع للسعال والربو، وجيد للصدر.

- عصارة ثماره لعلاج الكحة.

قال ابن البيطار والرازي وغيرهما أن عصارتها تطف الحموضة.

- جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي

شحادة عن مضار العنب أنه:

- يسبب بلغمًا خاصة عند الإكثار من تناوله.

- يضعف القوة الجنسية .

- يمدد ويرخي البطن ، ويعطي الشعور بالشبع .

- مضغ أوراقه يخدر حاسة الذوق ، فيساعد على تناول الأطعمة ذات الطعم الكريه .

عنب (grape) :

العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات ، إذ يحتوي على فيتامين (أ ، ب ، ث) ، والمعادن التالية : البوتاسيوم والكالسيوم والصودا والمنغنيز وحامض الحديد ومنغنيز الكلز وحامض الفسفور .

- يفيد للوقاية من سوء الهضم والإمساك ، ومعالجة الحصى الكبدية والبولية ، ومنشط للكبد ويمنع البواسير .

- يسمن ويصلح هزال الكلية ، ويصفي الدم وينفع من السوداء ومرض السرطان ، وهو مفقود في البلاد التي تزرع العنب ، ويمكن تناول (٨٤٠غم) عنب في كل وجبة .

- إن الكشمش له نفس فاعلية العنب .

- يعطى لذوي الضغط العالي وذوي البدانة .

يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» ينبغي أن لا يؤكل العنب بعد الطعام .

يقول د. محمود جبريل أنه يزيد من اختزان المواد وتنبية وظائف الكبد فيزيد في إدراك الصفراء ، وهي خاصية تعتبر غاية في الأهمية وعليها تتوقف أهميته .

- وقال الدكتور برنارد ماكفلون اختصاصي الطب الطبيعي «إن مريض السرطان باستعماله العنب يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يحتاج إلى

أدوية مهدئة أو منومة، وطريقة استعماله أن يصوم المريض عن الطعام إطلاقاً إلى أقصى مدة ممكنة ثم يفطر على كوب أو كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله ومضغ جلده وبذوره لأنها تقوم بتنشيط المعدة، ويقوم كل ساعتين أو حسب ما تمليه عليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث، ويستمر هذا النظام الغذائي لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يستمر العلاج لأكثر من (٦٠) يوماً.

- قال الطبيب المعاصر جان فانيه: «إن العنب هاضم جداً، ومنشط للعضلات والأعصاب، ومجدد للخلايا وطارد للسموم من البدن، ومدر ومفرغ للصفراء، وينفع من فقر الدم، وزيادة الوزن، ومقاومة الإرهاق والهزال، وضعف العظام، واضطراب الكبد والطحال والصفراء، ودواء للمفاصل والنقرس والحصى والإمساك».

- يقول أحمد شمس الدين (١٩٩٢م).

«إن شرب (٧٠٠ - ١٤٠٠ غم) عصير عنب يومياً يعمل على إدرار البول وتطهير المعدة، وتخفيف حامض البوليك، والتخلص من الإمساك، وبعض حالات التسمم، وحالات البواسير، وإذابة الحصى.

عنب الثعلب (black nighta):

- ملطف، بطيء الهضم.

عنب الحجال (squaw vine):

- مقو ومنشط للرحم، ومهدأ للجهاز العصبي.

- جرعه فنجان من النقيع في الشهرين الأخيرين من الحمل.

عنب القطا (winter green):

القسم الطبي منه هو الأوراق.

- زيتة يفيد لمرونة العضلات والروماتيزم، كما ذكر في كتاب شكري إبراهيم «العقاقير والتوابل».

عنب الذيب (bear berry):

- جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط ما يلي:

«يطلق عليه في بعض الدول العربية «عنب الدب»، وتستخدم أوراقه حيث تجفف ويحتفظ بها لاستخدام مشروبها المغلي صباحاً ومساءً، وهو مفيد في الحالات التالية:

- مدر للبول خاصة في حالة التهاب حوض الكلية والمثانة المزمن، والمصحوبة بإخراج بول قلوي له رائحة الأمونيا المميزة.

- يستخدم في حالة احتباس البول الناتج عن تضخم البروستات عند الذكور.

- يعالج سلس البول وخروج بعض السائل المنوي بعد التبول أو قبله.

- يمكن تحسين طعمه بإضافة النعناع إليه في آخر دقيقتين من غليه.

- إن تعاطي مشروب عنب الذيب يكسب البول لوناً أسمر غامقاً، يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون إلى أن يصبح بعد ذلك عديم اللون، وهذا هو الدليل لوجوب التوقف عن استعمال هذا العلاج».

ملاحظة:

- لا تستخدمه الحامل لأنه قد يسبب الإجهاض.

- قد يسبب نوعاً من الغثيان، وفي هذه الحالة يضاف في اللحظات الأخيرة من الغليان عند تحضيره قليلاً من بذر الكتان أو البابونج في الدقائق الأخيرة.

عنجاص (pairieer):

- ينشط الكبد والمرارة، وذلك بتناول (٢٥٠غم) صباحاً ومساءً قبل النوم.
- ماؤه يدر الطمث.
- جيد لمرضى فقر الدم، ويفضل تناول المجفف بعد نقعه بالماء.
- يقوي البصر إذا اكتحل بصمغه.
- يمنع النوازل إلى اللوزتين واللهاة إذا مضمض بعصارته.

عود الصليب (chi shao yao):

- ينقي الكبد والكليتين وينفع المصروعين.
- مُخَفَّف للضغط ومسكن، منشط للدورة الدموية.
- جرعته (٤٠غم) لكل لتر ماء ثلاث مرات يومياً.

عود الأيكو (ocore odoraulm):

- منقٍّ للدم، ومضاد للالتهابات.

عود الهند (indian alve tree):

- نبات طيب الرائحة عند حرق جذوره.
- ينفع الدماغ، ويقوي الحواس والقلب.
- يقوي الكبد.
- ينفع من مرض الدزنتري وجرعته (٤ - ٥غم).
- يذهب العفونة من المعدة.

عود الهندي:

- قال ابن البيطار: «إن العود الهندي المسمى باليونانية «أغالوجين» هو حسن الرائحة إذا شرب من جذوره (١,٥) درهم لطرد عفونة المعدة».

- وقال ابن سينا: «إن أجود أنواعه المندلي، ويجب من أواسط الهند وأجوده الذي لا يطفو بالماء، أما الذي يطفو بالماء فهو قديم فاسد».
- وقال الرازي والتفليسي: «إن العود هو «اليلنجوج» و«الألنجزج»، وأصنافه كثيرة، وأجودها الهندي».
- زيتة يعطي نتائج عجيبة في علاج الأكزيما المستعصية، ويستخرج الزيت قديماً بوضع العود في إناء مقفل حتى يتفحم، ويجمع الزيت الناتج مختلطاً بالكربون الأسود، وإذا ترك مدة في القدر أمكن فرز الدهن أو الزيت عن المادة المتفحمة.
- إن زيت العود الهندي يعتبر من أقوى المهيجات الجنسية.

عود ريح مغربي (barberry):

- القسم الطبي: لحاء وجذور النبات.
- يقوي المعدة، ويساعد على الهضم.
- يدر البول، ويخفض درجة الحرارة.
- بمضغه تقوى الأسنان.
- يقوي البصر ويجلو البياض.
- جرعته: مغلي (١/٢ - ١) ملعقة نبات يابس لكل كوب ماء مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب (١) كوب يومياً بفترات.

عوسج (bramble, buck thron):

- هي حبوب عنابية مسهلة يستخرج منها كلوكدسيد ليمون بلاري، يسمى «فرنجولين» أو «رامنسكانتين».
- يستعمل لعلاج أمراض العين.
- مطبوخه يسكن آلام العين، ومغليه مطهر ومدر.

قال ابن البيطار: «إنه «الغرقد» و«كحل خولان»».

عين البقر (une varietete de prumier):

- شحمه ينفع من الرياح الغليظة في الرأس.

عين الديك (summer Adonis):

- مفرح، ويمنع الخفقان، ويقوي الأعضاء كلها وإذا مضغ أو شرب
بسكر هيج الباه، وأفراط بالانتصاب.

- يعمل على اتساع الشرايين.

- نباته سام، ويجب أن يؤخذ بمشورة الطبيب.

عين البرزن (searier primpermel):

«العشبة مسكنة ومفيدة لعلاج الأمراض الخبيثة لوجود بعض القلويات
المضادة للسرطان، هذا ما ذكر في كتاب «النباتات والأعشاب الطبية العراقية
للبحث العلمي» الطبعة الأولى ١٩٩٨م».

عنبر — سنتورية (anbar, cascarilla):

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد
محمد العربي أن:

- شمه يقوي الدماغ، وخاصيته إذهاب النزلات، وتحليل الزكام، وإذا
شرب منه نفع من الخفقان الكائن من رطوبة في غشاء القلب.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «غ»

غاغالييس (laurels sweet):

- دواء مفيد جداً في أوجاع الصدر والربو والسعال وضيق النفس، ولا مثيل له لعلاج هذه الأمراض.
- ينفع من الحكمة والجرب.
- يفتت الحصى ويدر البول.
- جرعته (٥غم) كما جاء في «التذكرة» لداود الأنطاكي.

غار (baylaurel):

- دهنه نافع مثل دهن جوز الهند لعلاج:
- المفاصل تدليكاً.
- عجينة مع السويق والخبز للأورام الحارة.
- تستعمل أوراقه في عمل الحساء ومنتجات الطهي الأخرى، وتستعمل بكثرة لتحسين طعم المأكولات.
- أصل الشجرة قوي في تفتيت الحصى شرباً، وجميعه يحلل الأورام وأورام المقعد والرحم جلوساً في طبيخه، ويدر الطمث ويسقط الأجنة لبوساً، ومن تتبخر به قبل طلوع الشمس من أيام الأربعاء تزوجت، ومن اغتسل به في الحمام ذهب عنه السحر. كل ذلك عن تجربة.
- دهنه ينفع كل ما سبق.
- شربته: مثقال.

غافث (agraimony):

- لا يستعمله المصابون بالإمساك.
- يعالج حصاة المرارة.
- ينفع السعال والزكام والنزلة الصدرية.
- مدر، ويستعمل لعلاج الإسهال لدى الأطفال.
- يعالج التهاب غشاء القولون، ويزيل آلام المفاصل.
- نافع لقطع سلس البول، والتهاب المثانة.
- يستعمل خارجياً كغرغرة لالتهاب اللوزتين والرشح الأنفي البلعومي المزمن.

- جرعته (٢ - ٤ غم) نقيع في كوب ماء يشرب ثلاث مرات يومياً.
- يستعمل المنقوع لغسل الجروح والقروح والأكزيما وقروح الدوالي.

غامشية (hamp agrimony):

- طاردة للحمى.
- مدرة للصفراء.
- منشطة.
- مضادة للروماتيزم.
- جذوره مدرة للبول لذا يعتبر مزيلاً للحصاة في المجاري البولية.
- تستعمل الجذور لمعالجة البروستات.

عَرَب (salix):

- شجر يطول كالصنوبر، وهو نوع من الصفصاف.

- يسكن المغص والقروح الباطنية شرباً مع قليل من الفلفل، ويلحم الجروح ويشفي الآكلة ذوراً أو مرهماً، وكذلك يعالج النقرس.
- صمغه وماؤه يزيلان آثار الوشم والبياض في العين، وهو «مجرب».

غبيراء (mountain ash):

- هو شجر كبير وجميل وأثماره حمراء اللون.
- قابضة ومدرّة.
- يحتوي على نسبة كبيرة من الحامض التفاحي، وهو مفيد لسوء الهضم.

غرديب (pyrethrum):

- يؤكل من ورقه ورقة واحدة كبيرة للوقاية من الشقيقة.
- يشرب نقيع خفيف (١٥غم) لكل لتر ماء بعد عملية الولادة للمساعدة على تنظيف الرحم.
- يخفف آلام الحيض.
- عند أكل الأوراق قد يتقرح الفم، لذا يفضل غلي الأوراق بقليل من الزيت قبل أكله.
- يتجنبها المصابون بترقق العظام.

غرنوق ملطخ (geranium):

- قابضة ومقوية في حالات الإسهال والتهاب المعدة.
- نقيعه يعطى للأطفال، ويمكن خلطها مع ملكة المروج أو الخطمي أو البابونك لتعزيز وتقوية فعاليتها.

غوتو كولا (got cola):

- مفيد للاضطرابات العصبية، ويشرب النقيع لتعزيز صفاء الذهن والهدوء.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «ف»

فارقون (hypericum):

هي العفونة في باطن ما نأكل من شجرة التين وتنفع في:
- معالجة الصرع، واليرقان، وضعف العضل، والكبد والطحال، وتعب المعدة.

- يعالج ضيق التنفس والاختناق والسموم وفساد الأطعمة.
- يعالج كل أوجاع البطن، ويصلح اللون، ويصرف النزلات.

الفاصولياء (bean (kidney beans):

- صعبة الهضم بالنسبة للمصابين بعسر الهضم أو التقرحات أو تعفن الأمعاء والتهاباتها هذا بالنسبة للفاصولياء اليابسة، أما الطرية فيجب أن يتناولها الشيوخ والأطفال لقيمتها الغذائية.

- تستعمل قشور الفاصولياء المجففة لخفض نسبة السكر في الدم، وتستخدم كذلك كمدر في حالة مرض الكلية والقلب.

- جرعتها: (٤) ملاعق كبار من القشور المجففة في (١,٥) لتر ماء تنقع (١٢) ساعة، ثم تغلى إلى أن تتبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى ويشرب بمقدار فنجان ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

- عصير الفاصولياء مفيد للمصابين بالحصاة البولية أو المرارية ولمرضى السكر في البول.

- الفاصولياء مفيدة لعلاج الشعور بالخوف.

- أفادت دراسة علمية حديثة بأن الفاصوليا ثبتت فعاليتها في تنشيط ضربات القلب وتحسن أدائها، وذلك لاحتوائها على نسبة من مادة «أين زيت» كما تعتبر الفاصوليا مهدئة للأعصاب ومدررة للبول ومنقية للدم ومقوية للكبد والبنكرياس.

وأوضحت الدراسة أنه يستخرج من الفاصولياء مستحضر طبي يستطيع وقف نقص كريات الدم البيضاء، بحيث ثبت علمياً أنها تحتوي على نسبة عالية من حامض النيكوتين المساعد في تجديد كريات الدم، كما أنها تحتوي على مادة «البنتونين» المفيدة جداً في تخليص الجسم وتنقيته من السموم.

- هناك دراسة أن أغلفة وقشور الفاصولياء غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تمنحها خصائص مضادة للشيخوخة، إضافة لمحاربتها أمراض القلب والسرطان.

فانيد (surce burt de canne) :

- يكثر الدم وينقي الصدر.

فانيلا (vanilla pod) :

- تؤثر الفانيلا على الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً، فالمقدار اليسير منها أو من مركباتها تفيد المعدة فتسير الوظائف الهضمية أسرع وأسهل.

- تؤثر في المخ، وتقوي الحافظة، وتساعد على قدرة العقل.

فجل (radish) :

- قال ابن سينا: «إذا خلط الفجل بدقيق الشلغم أنبت الشعر، وعالج داء الثعلبة».

- إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة، ونفع من النمش وسائر الألوان الغريبة، وهو جيد لأوجاع المفاصل.

- قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن الفجل وعصارته تفتت الحصى، وبذره يقوي الباه، وزيت بذور الفجل تحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس.

- يؤكد الدكتور (رك. بينيس) الروسي أن عصير الفجل المخلوط بعسل النحل هو أحسن دواء لعلاج الروماتيزم، ومنع تكوين الحصى في الكلية والمرارة، وهو علاج وقائي ضد تصلب الغشاء الهلالي، ويوصف عصير الفجل كثيراً لعلاج خشونة الصوت وطرده البلغم.

- والدهن الآتي يعالج الروماتيزم.

(١,٥) كوب عصير فجل + (٢/١) كوب عسل نحل + كوب منقوع خمر + ملعقة طعام ملح، تخلط جيداً لتصبح دهناً ممتازاً للروماتيزم.

- كما يؤخذ (٢ - ٣) كوب عصير فجل لحالات الروماتيزم والنقرس ووجع المفاصل، وقلة إفراز لبن المرضعات.

- كما يؤخذ كوب واحد من عصير الفجل على الريق، والآخر بعد الغداء لعلاج الإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء.

- محرك للشهية، ويساعد على الهضم.

- مقوٍ للعظام، ومدر للبول.

- يستفيد من عصيره المصابون بالحصى المرارية والرمال البولية والنوبات الكبدية على أن يؤخذ العصير صباحاً.

قال يوحنا موسويه: «إن أوراق الفجل تلعب دوراً كبيراً في شفاء «أبو صفار» وإزالة الآلام الكبدية، وزيته يعالج حصى المرارة».

ويسمى زيت الفجل بـ «السحقة».

- جرعته: (١٠٠ - ٢٠٠ غم).

- تناول الفجل يزيد في سيولة الدم ومذيب جيد للدهون والشحوم والكوليسترول في الدم.
- تناوله بكثرة يسبب التبول دماً بسبب الحداية الموجودة في طعمه لوجود زيت الخردل في تركيبه.

مركباته:

- ماء، مواد نشوية، نسبة قليلة من فيتامين (a, b, c) ومن المعادن الكالسيوم والحديد وحامض النيكوتينك واليود والكبريت والمغنيسيوم والرانافول.

ملاحظة:

- لا يعطى لمرضى القولون العصبي لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف ومواد مهيجة.

فجل الحصان (horse radish):

- قال د. شكري إبراهيم أن القسم الفعال في النبتة هو الجذور وتستعمل كبهار قيم.

فجيلة (snake bryony):

- البذور ضد الدرنطري، خافضة للحرارة، مفيدة لعلاج الطمث.
- العشبة خارجياً للطفح.

فراسيون (black horse ahound):

- حشيشة مرة الطعم.
- عصارتها تنفع من وجع الأذن المزمنة.
- مقوية للقلب ومنع تسارع جريانه.
- مدرة وموقفة للتزيف والسعال والربو المزمن.

- تستعمل خاصة في حالة تسمم الغدة الدرقية المصاحب لعسر التنفس وتسارع ضربات القلب.

- نقيع الأوراق لعلاج انقطاع الحيض وتسكين آلامه.

- منشط للرحم.

فراولة (strewberry):

- يوصف للمصابين بحصاة الكبد، وأمراض المثانة والسكر وفي حالة البواسير.

- له خاصية تخفيض كميات حامض البول، كما ينشط الصفراء.

- مقو للقلب.

- علاج لفقر الدم.

ملاحظة:

- قد تسبب النبتة حساسية لبعض الأشخاص.

- لا ينصح مرضى الكلية من أكله.

فستق (pastachio tree):

- غني بالفسور لذا يفيد العصبيين.

- دهن الفستق عطري الرائحة ويستعمل في الطب لعلاج الآلام العصبية.

قال داود الأنطاكي أن لبه يزيل الخفقان ويولد الدم الجيد ويزيد في العقل والحفظ والذكاء.

- يزيل السعال المزمن.

- يزيل هزال الكليتين.

- قشره اليابس محروفاً كرماد يفتت الحصاة شرباً.

فول سوداني — فستق العبيد (peg nut - earth nut):

- جاء في كتاب «أسرار الاستشفاء بالنباتات الطبية» للسيد كفاح محمد ونسرين الخطيب أن الفول السوداني:
- يقوي القلب ويقلل الإصابة بأمراض عضلات القلب.
- يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم بسبب وجود فيتامين (e) فيه.
- غذاء كامل للإنسان، وقشوره تستخدم في صناعة الألواح العازلة للصوت والمواد الفلينية التي تبطن بها سدادات القناني.
- يصلح لتدليك العضلات المشلولة.

فطر (mushroom, fungt):

- يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين والأحماض الأمينية الأساسية وعنصر أساسي في تصنيع الإنزيمات.
- يعتبر غذاء مثالياً للأشخاص الذين يعانون من الضعف العام وفقر الدم والأنيميا لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (b) المركب.
- تتميز الدهون الموجودة فيه بتحولها إلى ستروليات وهي مواد منظفة للأوعية الدموية ومعتلة لامتصاص الكوليسترول، ولذلك فإنه يصون الأوعية الدموية ويحفظها من التصلب والشيخوخة، كما أنه يفيد مرضى السكر والمرضى ذوي الضغط العالي للدم.

فلفل حريقة — فلفل أسود (black pepper):

- يحتوي على مواد مدرة لذا يساعد على تخفيف نسبة الماء في الجسم، وله خواص رفع الحرارة وزيادة نسبة الأيض.
- يمكن تناول الفلفل الأسود مع السلطة أو اللحوم أو أي طعام آخر.
- إن مادة (peprine) الموجودة بالفلفل الأسود تساعد الأمعاء على

امتصاص المواد الغذائية لذا ننصح دائماً بإضافة القليل من الفلفل الأسود إلى أطباق الطعام.

فلفل أبيض (white pepper):

- هو نفسه الفلفل الأسود إلا أنه منزوع القشرة.

- يزيد في المني، ويحرك شهوة الجماع.

فلفل حار — فلفل شطة (cayenne pepper):

- منبه للمعدة ويساعد على زيادة إفرازها.

- يستعمل خارجياً مسكناً للروماتيزم واللمباجو وآلام الفقرات القطنية والعصبي.

- تعمل على خفض نسبة السكر في الدم.

- منشط للجهاز العصبي باستعمال دهن (capsaicin):

- يستعمل من الخارج كمهيج مضاد يزيد من تدفق الدم إلى منطقة معينة.

- نقيع الثمرة: يضاف (٢/١) ملعقة صغيرة من النبتة إلى فنجان ماء، يغلي ثم تخفف بملعقة صغيرة من هذا النقيع بإضافة المزيد من الماء المغلي للحصول على ملء فنجان من المزيج ويشرب منه حسب الحاجة، وهذا النقيع مثالي لحالات الزكام وبرودة القدمين والصدمة والاكنتاب.

جاء في كتاب «التداوي بالأعشاب الطبية والفيتامينات» للسيد صبحي إبراهيم أن أكله مع العسل يقوي الجنس.

- الإكثار منه يسبب الإمساك والبواسير.

- النقيع الزيتي:

يضاف (٢٥ غم) من مسحوق الثمرة إلى (٢/١) لتر زيت عباد الشمس

ويسخن المزيج لمدة نصف ساعة، ويوضع كمية صغيرة على الجلد المحيط بالقرحة الدوائية (من دوالي) لتشجيع جريان الدم بعيداً عن المنطقة المتقرحة.
- يستعمل النقيع الزيتي كزيت تدليك في حالة التهاب الفقرات القطنية والمفاصل.

فليضة (allspice):

الفليضة الخضراء غنية بالبوتاسيوم، والحمراء (غير الحادة) تفيد في:
- طرد الغازات من المعدة والرياح، وتعمل على إزالة انتفاخها.
- تفيد في توازن الدورة الدموية، وتنشط الجسم، كما تعطي الجسم حرارة ودفئاً.
- لها نتائج طبية في علاج المدمنين على الكحول.

فليضة دغلية (cayenne):

هي الفليضة الرفيعة الطويلة الحلوة.

فنجكست — كف مريم:

- يسكن شهوة الجماع عند المرأة والرجل إذا استعمل بالتدخين والسجائر.

فلنجمشك (vitex agnus, castus):

- ينفع في فتح السد العارض في الدماغ والمنخرين شماً وطلاءً وأكلاً.
جرعته: (١,٥) درهم.

- ينفع من خفقان القلب العارض من البلغم.

- جيد للبواسير، ويشد اللثة والأسنان.

- شرب بذره يجفف المني.

فودنج (female peany, sper mint):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم عن هذا النبات ما يلي:
- مدر للطمث، وإذا لعق بالعسل نفع السعال، وإذا اغتسل بطيخه نفع من الحكة والجرب واليرقان.
- إذا أكل وشرب بعده ماء الريحان أياماً متوالية نفع من داء الفيل والدوالي.

- جاذب للفضول من المنخرين.

- نافع من وجع الأضلاع والخفقان وضعف المعدة.

فوقس حويصلي (bladder wrack):

- منشط ومغذٍ للغدة الدرقية لاحتوائه على نسبة عالية من اليود.
- مضاد للروماتيزم.
- عمل زيت فوقس:
- ينقع (٥٠٠غم) فوقس مجففة في (١/٢) لتر زيت عباد الشمس، ويترك ليلة لتليينه.

- يسخن المزيج بحمام مريم لمدة ساعتين، ثم يصفى ويستعمل الزيت خارجياً لآلام الروماتيزم والمفاصل.

فوة (madder):

قال ابن البيطار وداود الأنطاكي:

- أنه يفتت الحصى ويعالج أمراض المثانة، وإذا مزج مع اليانسون قطع النزف والمغص.

إنها عشبة تنبت من شواطئ البحر الأبيض المتوسط ذات سيقان حمراء

متسلقة، وبذره مرٌّ يعرف بـ «فوة الصباغين»، ويستخرج منها مادة لصبغ الحرير والصوف.

- فاتح للشهية ومنشط لإفراز الصفراء، ويدر الطمث، ويسقى للمصابين بعرق النسا ووجع الورك.

- جرعته: (٢/١) مثقال.

قال العلامة أبو القاسم محمد بن إبراهيم في كتاب «حديقة الأزهار»: «إذا عجن بالخل نفع من البهق الأبيض».

فوفل — حوز الأريكا — الكاد الهندي (betel nut):

تعمل منه مضغعة مشهورة في الهند كما يلي:

تؤخذ حبوب الفوفل وقليل من الجير الحي وتلف في ورق التنبول وتمضغ وهي منبهة ومقوية ولا سيما للقوى الجنسية وتمنع الشعور بالتعب.

- يستخرج من خلاصة الفوفل مادة زيتية طيارة مسهلة ومدرّة للعباب وتضعف القلب تسمى «أريكان».

- أما المادة الحمراء (حمرة الفوفل) فتسمى كيميائياً «أريسين arecin» ويلاحظ أن التانبول نبات من جنس الفوفل، وأما الفوفل فمن جنس النخيل.

وقد اشتركت أسماءها بالعربية، وكذلك بالإفريقية، ويوجد تشابه فالفول يسمى «betel nut» والتانبول «betel peper».

نبته الفوفل مثل جوز الطيب، وهو قابض ومخدر وطارد للدود.

- جرعته: (٢ - ٤ غم) مسحوق ممزوج بالعسل.

فول (broad bean):

- مدر للبول ومهدئ.

- زهور الفول مفيدة لإدرار البول وتنشيط الهضم وتهدئة الآلام في

الكليتين، كما أن لب الفول الأخضر يفيد مرضى الكليتين والتهاب الصفراء والمثانة.

- يعوض عن اللحم إذا أضيف إليه قطعة من الجبن، يخفض الكوليسترول، ويحمي من مرض السكر.

ملاحظة:

هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية من أكل الفول، وأعراضها شعور بالتعب واصفرار بالوجه مع عسر الهضم وخفقان في القلب.

- يكون الغازات، وتعالج بشرب شاي النعناع أو الكمون وإكليل الجبل.

فول الصويا (soya bean):

- غذاء لمرضى السكري، وإن ما فيه من السعرات الحرارية أربعة أضعاف ما في اللحم.

- يقلل نسبة الكوليسترول في الدم.

الفاغرا:

جاء في جريدة الزمان الأردنية في العدد (٢٧٨٤) (ليوم الخميس ٨/٣٠/٢٠٠٧ م).

- أنه الحل للضعف الجنسي.

- أثبتت دراسة لباحثين أمريكيين أنه ينشط هرمون يرتبط بمشاعر الحب، وأوضح باحثون من جامعة ويسكونسن أن الفاغرا رفعت من مستويات هورمون أوكسيتوسين في الفئران، حيث يؤثر على عمل هورمون في الرضاعة والولادة وهزة الجماع ومشاعر المتعة الجنسية.

- ويمكن أن تسبب العقاقير آثاراً جانبية مميتة، وذلك إذا استخدمت إلى جانب عقاقير أخرى، كما أنها قد تؤثر على العينين.

- حصلت شركة «يجلي» على براءة اختراع لإنتاج علكة جديدة تحول المركب المنشط لحبة الفياغرا، مما يسهل على الأفراد الحصول على علاج القدرة الجنسية في شكل يحبونه ويكون فعالاً عند مضغ العلكة لمدة دقيقتين، وعلى أن تمضغ قبل نصف ساعة من ممارسة الحب.

- وفي دراسة أخرى أن الفياغرا تؤدي دور في إعادة القلوب المتضخمة مرضياً إلى حجمها الطبيعي حسبما جاء في مجلة (medicine nature) حيث إن الفياغرا تعمل على معاكسة نمو عضلات القلب الشاذ مستعيداً عمل القلب الطبيعي.

- وفي تجارب علماء جامعة كويلمز في بيونس آيريس أن عقار الفياغرا مفيد في معالجة الأرق.

فيتامينات وأملاح ومعادن:

فيتامين (a):

يفيد في زيادة الوزن، ومعالجة العقم، وتصلب الشرايين، والصمم الشيخوخي.

- فقدانه يسبب إسهالات، ونزلات صدرية، والتهابات في الأذن، وفي الكلية، وهشاشة الأسنان، كما أن اللثة تتعرض للالتهابات، والعين إلى العمى الليلي، وكذلك شلل الأطفال.

- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية»:

«إن فيتامين (a) متلازم مع فيتامين (c)، وهو يزيد مقاومة الشعيرات الدموية ويخفف هشاشتها، وكذلك يعالج الملتهمة في العين، وجفاف الجلد، والنحافة، وحب الشباب والدمامل، والضغط العالي، والعقم عند الرجال، وضعف السمع، وتتن الأنف، وتكسر الأظافر».

- يوجد في زيت كبد الحوت، والمشمش الجاف، وكبد الغنم، ونبات

الرجلة، والسبانخ، وفي أوراق الفجل الخضراء، وقرع العسل، والخباز، والملوخية الخضراء والجافة، وورق العنب، وفي كثير غيرها.

فيتامين (b):

- يفيد في التهاب الأعصاب، وعرق النساء، والسكري، وينشط الذاكرة، وشلل الأطفال، وفي دور النقاهة.

فيتامين (b1):

- حاجة الإنسان منه (٢ ملغم) يومياً.

- يتحد معه الفسفور ويولد مادة لازمة لاحتراق المواد النشوية، وفي حالة انعدامه يسبب هزالاً شديداً وتشنجاً يؤثر على القلب، وقد يسبب فشل القلب، والموت المفاجيء، وكلما كبر الإنسان احتاج إلى كمية أكبر من المعتاد.

- يوجد بكثرة في فول الصويا الطرية والجافة، وفي نخالة الأرز، ونبات القمح، وخميرة البيرة.

فيتامين (b2):

- جرعته (٥ ملغم) يومياً.

- تسمى ريبوفلانكين أو اللاكتوفلامين.

- يستفاد منه لمقاومة الحرارة في الأمراض الكبدية والمعدية للشيوخ، وتشقق اللسان والشفيتين، وتكسر الأظافر، وسقوط الشعر، وفقر الدم والسكر، وكذلك الشيخوخة المبكرة.

- كلما زادت نسبته في الجسم شعر الإنسان بالقوة والفتوة، ولذا يقال عنه «الحافظ لمميزات الشباب».

- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية»:

«إن من فوائد فيتامين (b2) حمل الهيدروجين في عملية التأكسد من

الخلايا الحية، ويعين الجسم على التخلص من الملح والماء بواسطة الكلية، ويقوم بدور هام في بناء هيموجلوبين الدم، ويساعد على امتصاص الحديد لتمثيلها داخل الجسم.

واحتياج الجسم منه بين (٢,٥ - ٦ ملغم) يومياً، وأكثر ما يوجد في الكبد، كلى البقر، خميرة البيرة، وغيرها.

فيتامين (b3):

- يعالج الصلع والشيب، ويقوي الشعر، وله علاقة بتفاعل الكوليسترول، ونشاط الغدة فوق الكلية، ويدخل في تركيب الخمائر، وتكوين الأستيل كولين، وهو العامل الفعال في توصيل المنبهات في الأعصاب الباراسميثا، ويحافظ على لون الشعر.

- نقصه يسبب آلام في البطن، وحرقة في اليدين والقدمين، وانهيار قوة الإنسان، واضطراب الجهاز العصبي التي تنتهي بالشلل، وضعف النشاط العقلي، كما جاء في «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة.

- وأكثر ما يوجد في عش الغراب، والكرنب، وخميرة البيرة، وغيرها.

فيتامين (b5):

- يعالج الانحطاط العصبي، وقلة الشهية، والتهاب القولون، والإسهال، والحكة الشرجية والمهبلية، واضطرابات القلب لدى الشيوخ.

- وأكثر ما يوجد في الخمائر، صفار البيض، الخبز الأسمر، العدس، الفاصولياء، وغيرها.

فيتامين (b6):

- يسمى «بروكسين»، ويعالج تشنجات عضلات الأطراف واهتزازها والصرع والشلل، وآلام الرأس المزمنة، والالتهابات الجلدية، وضعف العضلات وضمورها.

- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن نقصه يسبب التهاب الشفاه واللسان وتشقق أركان الفم.
- وأكثر ما يوجد في خميرة البيرة، الفول السوداني، اللبن الكامل، والجوز، وغيرها.

فيتامين (b7):

- يسمى «حامض النيوتينك» أو «النياسين».
- نقصه يسبب التهاب الفم واللسان، وفقدان الشهية، والإمساك، ثم إسهال على شكل مخاط وأحياناً مخلوط بالدم، وخشونة الجلد، ويصيب الإنسان هبوط في القوة، وانقباض بالنفس، كما يتعرض للأمراض العفنة.
- هذا الفيتامين يساعد على تكوين الكريات الحمراء، ونقصه يسبب أعراض قصور القلب ووهنه والتهاب الكلى والتدرن الرئوي.
- أكثر ما يوجد في لحم العجل والغنم، والتمر، قلب الدجاج، البقدونس المجفف، الفول السوداني، خميرة البيرة.

فيتامين (b12):

- يسمى هذا الفيتامين العامل المانع للأنيميا ويسمى كوبالين، ينتج كريات الدم الحمراء لأنه ينتج الأحماض النووية اللازمة للبروتينات النووية، كما أنه فعال في نشاط الأنسجة العصبية، ونقصه يسبب فقر الدم الجيني والتهاب الأمعاء المزمن وترقق العظام وأمراض الحساسية، وتليف الكبد والتهابه.
- أكثر ما يوجد في الكبد، لحم البقر والغنم، اللبن، لحم الدجاج.

فيتامين (p):

- يعالج صحة الأسنان.
- ينظم نفوذية الشرايين الصغيرة في الجسم.

وأكثر ما يوجد في الخس، والقمح البلدي، والطماطة، والعنب، والليمون، والقراصيا، والبيض، والخبز.

- نقصه يسبب هشاشة الأوعية الدموية الشعرية، ولا يتمكن الدماغ العمل بدونه.

• مواد ضرورية أخرى:

الكوبالت:

موجود في كبد الحوت.

الألمنيوم:

موجود في الشاي والسبانخ.

الليثيوم:

موجود في البطاطا والجزر والفجل.

الفضة:

موجودة في كبد الحيوانات، ولحوم الأسماك.

البيسمون:

موجود في كبد الحيوانات.

النيكل «الموليبدن»:

موجود في الحليب ومشتقاته، والمحار، والبصل، والفريز.

الفاناديوم:

موجود في المحار، والنباتات الخضراء.

ومما تجدر الإشارة إليه أن نقص المادتين الأخيرتين من أبرز أسباب تسوس الأسنان عند الإنسان.

نياسين أميلاية (niacine amidee):

مصدرها الكبد، والقمح الكامل، وخميرة البيرة، والتمر، والتين، والخوخ.

حامض بانتوتينيك (acid pantothenique):

واسمه فيتامين (b5) مصادره: اللحوم، والحبوب، والقمح الأخضر، وخميرة البيرة، والجوز، والدجاج.

بيوتين (biotine):

ويسمى فيتامين (b8) أو (h1) وهو يقوي النشاط القليل.

ويوجد في خميرة البيرة، والفطر، والجزر، والسبانخ، والبزاليا، والحليب.

حامض الفوليك:

ويسمى فيتامين (b9) ويوجد في السبانخ، وخميرة البيرة، والكبد، والبيض.

حامض بارا - أمينو بينزويك (acid para - amino benzoique)

وتعرف باسم فيتامين (b10, h2)، ودورها تحسين عمل جميع الغدد إضافة إلى حيوية الجلد.

فيتامين (h):

يعالج آفات الجلد، والشعر، وحب الشباب، وقشرة الرأس، والصلع، والشيب المبكر.

- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن هذا الفيتامين يعمل كخميرة لنقل الهيدروجين وثاني أكسيد الكربون، ويساعد على

تمثيل المواد الكربوهيدراتية، ويعمل كقرين لإنزيم كاربوكسيلاز، كما أنه ضروري في عمليات الرضاعة، والتناسل.

فيتامين (c):

يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن نقصه يسبب ضعف المادة الرابطة للخلايا والأنسجة (آلام الركبتين والكوعين والكتفين والتهاب اللثة وآلام في الساقين في حالة شبه شلل).

وأكثر ما يوجد في كبد الغنم، والدجاج، والقرنبيط، واللوبيا الخضراء، والباميا، والكزبرة الخضراء، والسلق، والسبانخ، والشمر، وأوراق اللفت، وورق العنب، والجرجير، وغيرها.

فيتامين (d):

يقوي العظام ويسيطر على امتصاص الأملاح.

- علامات نقصه: ظهور مرض الكساح، وعدم تكلس العظام، وورم في أطراف العظام، حيث يظهر أنه «مقاوم لتليين العظام، وينقصانه ينقص امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء، وهذا يسبب لين العظام لدى الكبار، وتضخم الركبة، وتقوس العمود الفقري، وتشوه عظام الحوض، ويكبر حجم الرأس، وتبرز الجبهة، ويضيق حجم الصدر» كما ذكر د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية».

فيتامين (e):

يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن هذا الفيتامين يحمي فيتامين (a) من الأكسدة، ويساعد على الانتفاع بالمواد الدهنية، ويزيد من مقاومة الكريات الحمراء، ويؤثر على نشاط الغدد، وخاصة فيما يتعلق بتأثيرها على الغدة الدرقية، والغدد التناسلية.

- وأكثر ما يوجد في جنين حبوب القمح، وزيت الزيتون، وال فول السوداني، والكاوكاو.

فيتامين (k):

يقول د. علي محمود عويضة أنه يسمى «مانع النزف»، ويعمل أساساً على تكوين البروترومين في الكبد، كما أنه يعمل على حفظ مستوى البلازما في الدم، ويوجد في البلاستيدات الملونة التي تنتشر في خلايا الثمار الملونة، ويوجد في الخرشوف، والبطاطا، والجزر، والقرنبيط، وزيت السمك.

فيتامين (f):

يقول د. علي محمود عويضة:

«يطلق على خليط من الأحماض الدهنية غير المشبعة، والتي من أهمها: حامض اللينوليك وحامض الأراشيدونيك».

- نقص الفيتامين في الجسم يسبب ظهور عدد من الأمراض الجلدية، حيث يتشقق الجلد، وتظهر أمراض الأكزيما والصدفية، كما يسبب بعض أمراض الكبد، والمرارة، والتهاب القسم العلوي من الجهاز التنفسي،

وأهم مصادره:

زيت الزيتون، زيت جوز الهند، زيت بذر القطن، وفول الصويا.

حامض الفوليك:

يشارك مع فيتامين (b12) في بناء كريات الدم الحمراء، ويفيد في المحافظة على سلامة الامتصاص من القناة الهضمية.

- نقصه يسبب أنيميا تشبه الأنيميا الخبيثة دون تأثر الجهاز العصبي ويصحبها التهاب الفم والأمعاء والإسهال.

- ومصادره الأوراق النباتية داكنة الألوان مثل السبانخ والسلق والسعد والجوز والكبد والبيض واللبن والجبن والقرنبيط.

أينوسيتول:

ويطلق عليه «ميوانيزيتول» ودوره هام في نمو الشعر، وتمثيل المواد.

فيتامين (pp):

معروف تحت اسم فيتامين (b3) ونقصه يسبب مرض الحصف أو داء الذرة أو البرص الإيطالي.

- أعراضه: ظهور طوق من الطفح الأحمر حول العنق واحمرار اللسان وجفاف الفم، وآلام في المعدة، والاختلال العقلي، والحد الأدنى المطلوب للإنسان (١٦ ملغم).

- ويوجد في خميرة البيرة، كبد الحيوانات، طحين القمح الكامل، الجزر، وفول الصويا، واللحم الأحمر.

● الأملاح والمعادن:

الكولين:

- يمنع تسرب الدهن في الكبد، وهو أداة توصيل المنبهات من الجهاز العصبي اليراسيثماوي.

- أعراض نقصه: حدوث نزيف في أنسجة الكبد والكلية، وتضخم الطحال، ونقص في حجم الغدة الدرقية.

- وأكثر ما يوجد في صفار البيض، ولحم البقر والجاموس، ونبته القمح والفاصولياء واللوبياء اليابسة.

الصوديوم:

- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» ما يلي:

«له قابلية الاحتفاظ بالماء داخل الجسم، ويزداد تركيز الصوديوم في سوائل الجسم عند إعطاء الكورتيزون المستعمل لعلاج بعض حالات الروماتيزم، ولذلك ينصح بإعطاء وجبة طعام فقيرة بالملح عند استعمال هذا الدواء، كما يحدث تجمع للصوديوم أيضاً في حالة التهاب الكلية وهبوط القلب، ولذلك ينصح باستعمال وجبات فقيرة أو وجبات خالية من الصوديوم».

البوتاسيوم:

- عنصر هام للبنية، ويوجد أساساً في السوائل داخل الخلايا، على عكس الصوديوم الموجود خارج الخلايا، ويشترك مع الصوديوم في تنظيم العضلات غير الإرادي كالقلب والرئتين، وإنه ضروري لحياة الأعصاب وبوجوده يمنع تصلب الشرايين ويحفظ العضلات في حالة مرنة وأهم ما يوجد منه في: المشمش المجفف، التين المجفف، القراصيا، اللوبيا البلدي، وفول الصويا.

الكالسيوم:

- يوجد في الجسم على شكل فوسفات وكاربونات، ويوجد بكثرة في الأسنان، كما يوجد في أنسجة العضلات والكليتين والغدة الدرقية، وكل (١٠٠سم^٣) من مصل الدم يحوي من (٩ - ١١ ملغم) كالسيوم.

- يأخذ الجسم احتياجه من الطعام الذي يمتصه تحت تأثير فيتامين (d) الذي يعد وجوده في الجسم بكميات مناسبة أساساً لتكوين العظام، كما أن وجود حموضة خفيفة في محتويات الأمعاء يساعد على الامتصاص الجيد للكالسيوم.

- ولأملاح الكالسيوم تأثير على انقباض عضلات القلب أي أن تأثير أملاح البوتاسيوم والصوديوم من جهة وأملاح الكالسيوم من جهة أخرى هما اللذان يسببان انتظام حركة عضلات القلب، ويسيطر هورمون الغدة فوق الدرقية على محتوى الدم من الكالسيوم.

- وأكثر ما يوجد في الكراوية، القرنفل، فول الصويا، الكرنب، وورق العنب، اللوز، الحليب، الحليب البارد، الجبن وغيرها.

الفوسفور:

- أهم فوائده أنه يدخل مع الكالسيوم في تركيب العظام والأسنان والأنسجة الرخوة، وبلازما الدم.

- وتكوينه أنه عنصر هام في العمليات لحزن الطاقة وانتقالها، ويساعد على انتقال الأحماض الدهنية داخل الجسم.

- نقص الفسفور يؤدي إلى ضعف العضلات، كما يحد من النمو الطبيعي.

- ويوجد في اللوز، الفول السوداني، خميرة البيرة، الفاصولياء، العدس، الجوز، مسحوق الكاوكاو، فول الصويا، البندق وغيرها.

المغنيزيوم:

- يوجد في جميع خلايا الجسم وسوائله، وأهم مراكزه العظام والعضلات والأنسجة الرخوة والأعصاب ومصل الدم.

- ويتوقف نشاط عضلة القلب والعضلات الهيكلية والأعصاب على توازن محتواها من الكالسيوم والمغنيسيوم، وأهم ما يوجد في المشمش الجاف، جوز الهند، رجلة، أرز كامل، اللوبيا البلدي، اللوز، الطحين الكامل، فول الصويا، السبانخ، وغيرها.

الكبريت:

- يوجد الكبريت بنسب صغيرة في أنسجة العضلات، وأهم ما يوجد منه في اللوبيا، فول الصويا، البندق، الشعير المقشور، الذرة، الكاوكاو، الدقيق المنخول، وغيرها.

الحديد:

- يوجد بنسبة قليلة في الجسم إلا أنه من الأملاح المهمة والضرورية

جداً، لأنه عنصر هام في تركيب هيموجلوبين الدم، وهي تلك الصبغة الصفراء الموجودة في كريات الدم الحمراء، وتكسبه المقدرة على نقل الأكسجين من هواء الاستنشاق إلى أنسجة الجسم وأهم ما يوجد في المشمش الجاف، التين الجاف، فول الصويا، السبانخ، الفاصولياء، اللوبيا، اللوز، البندق، العدس، نخالة الأرز، صفار البيض النيء، لحم الغنم، نبات القمح وغيرها.

الكالسيوم:

- يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصوديوم عن طريق كلوريد الصوديوم وأيونات الكلور اللازمة لتكوين حامض الأيدروكلوريك الموجود في المعدة ويوجد في عصارة المعدة والبلازما والنخاع والعضلات.

- وأهم ما يوجد في المشمش المجفف، التين المجفف، الموز، التمر الجاف، الزيتون الأخضر، الزبيب، البقدونس، الكرنب، الشعير المقشور، الطحين الكامل، وكثير غيرها.

النحاس:

- عنصر يدخل في تركيب بعض الأنزيمات الضرورية للجسم منها ما هو ضروري لإنتاج صبغة الميلانين، ومنها ما يلعب دوراً هاماً في التأكسد والاختزال في الجسم، ويعتقد أن النحاس ينشط امتصاص الحديد وأدناه.

- أهم ما يوجد في: المشمش المجفف، جوز الهند، التين المجفف، العدس، الزيتون الأخضر، الشعير المقشور، الطحين الكامل، وغيرها.

الخارصين:

- موجود في كريات الدم الحمراء، ونقصه يسبب مرض البربري.

وأهم ما يوجد في: البصل، الثوم، الكبد، الكرنب، السبانخ، التين المجفف، الكلاوي، الشعير الكامل، وغيرها.

يود:

- يحتوي الجسم على (٢٠ ملغم) يود، وهو عنصر مهم لتكوين الغدة الدرقية، وهذا الهورمون (الثايروكسين) ضروري لعمليات النمو والنضوج وتنوع الخلايا وتوازن الماء وتنظيم سرعة الاحتراق الداخلي للجسم.

- كما أنه ينشط كل من الجهاز العصبي والعضلي والتناسلي، وأيضاً له تأثير على عدد من الغدد الصماء.

- نقص اليود في الجسم يجعل الغدة الدرقية تزيد إفرازها لتعويض النقص، ولذلك تتضخم وهذا المرض يسمى بمرض «جونير».

- ومن أعراضه ورم الرقبة في قاعدتها، وانخفاض درجة الحرارة عن الطبيعة، ونقص سرعة النبض والتنفس، وغلظ الأنسجة تحت الجلد، وجفافه وتضخم الغدة نفسها.

- كما يؤدي نقصه إلى بقاء النمو، والتخلف الذهني والجنسي، ويمكن استعادة النمو في الوقت المناسب بتعاطي الثايروكسين إلا أن التخلف الذهني والجنسي لا يمكن علاجه.

وأهم ما موجود في: الأناناس، القرصيا، البصل، الكراث.

المنغنيز:

- يدخل في تركيب أنزيم الأرجيناز الضروري لإنتاج البولين، وله دخل في عملية النمو، وفي بناء مادة الهيموجلوبين في الدم.

- وأهم ما موجود فيه: البندق، دقيق القمح الكامل، نبات القمح، جلي، الكستناء، اللوز، الجوز.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ق»

قات (khat):

- تمضغ أوراقه وهو منه شديد.

قاقلة — هيل (cardamon):

القاقلة هي «حب الهيل» أي «الحبهان».

هو نبات فيه خضرة وملوحة ومرارة.

- يدر الفضلات.

- يحرك القوة الجنسية.

- ينفع من أوجاع الظهر.

قاقلي — فجل الجمل:

- حبوبه تؤكل، مدرة للبول، ومنبهة جنسياً.

وقد ذكرها ابن البيطار أن «حبها لا تغلى على النار، وإلا ذهب قوته،

ولكن يؤخذ من عصيره».

- شربته (٢/٣ - ١) رطل شكله أحمر شديد الحمرة، وهو:

- مسهل ومدر.

- يزيد في القوة الجنسية.

والجرعة التي ذكرها ابن البيطار مبالغ فيها، ونصف رطل يكفي.

قثاء:

- تشبه الخيار في خصائصه، وقد استعمل قدماء المصريين بذورها مدرّاً للمرضعات والبول.
- يزيد في القوة الجنسية.

قراصيا (cherry):

- شجرة صمغها يفيد في أمراض الصدر.
- إذا ذلك القسم المشلول بسبب انفجار في شريان الدماغ بمرهم عشبة القراصيا يعطي نتائج ملموسة.

قرة العين (water cress):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم ما يلي:

- يؤكل نيئاً أو مطبوخاً، وهو ونافع:
- لقرحة المعدة.
- مدرة للطمث والبول.
- مفتت للحصاة الكلية، ويخرجها مع البول.

قراص كبير (nettle):

- نقيع الأوراق لتنبيه الدورة الدموية وتنشيطها.
- نقيع الأوراق لتنظيف الجسم في حالة التهاب الروماتيزم والأكزيما.
- يدر الحليب للمرضعات.
- يستعمل مغلي الجذور كغسول لمنع تساقط الشعر وإزالة القشرة، كما أن خل القراص: (٢٠٠غم) عشبة القراص في (١,٥) لتر خل تترك لمدة نصف ساعة، ويفرك بها فروة الرأس.

- وفي حالة الشلل بسبب انفجار في شريان الدماغ تدلك الأطراف المشلولة بمرهم (يصنع من عشبة القراص ومادة دهنية أساسية).
- صبغة القراص تعمل من (٢٠غم) عشبة قراص (جذور وسيقان وأوراق)، تضاف إلى (٦٠غم) كحول نقي تركيز (٩٥٪) في زجاجة محكمة السد، وتترك في مكان حار لمدة (١٤) ساعة.

قرصنة (field eryngo):

- علاج للسعال والربو والبلغم اللزج شربه (٥غم).
- يزيل أوجاع الظهر شرباً أو دهاناً، وهو «مجرب».
- يفيد أمراض الكبد.
- يثير الرغبة الجنسية.

قرطم (safflower, carthame):

- استعماله باستمرار يهيج الرغبة الجنسية.
- يزيل آلام الظهر شرباً، ويستعمل مع اللبن واللوز والفلفل والعسل.
- ينقي الدماغ ويزيل أوجاع المفاصل وينفع للحكة والجرب.
- إنه مسهل قوي.

قرض — سنط (acacia):

- نبات مسكن للآلام، قابض، يحلل الأورام طلاءً.
- طيخه يمنع بروز المقعد ورطوباته ورطوبات الرحم.
- يشد البدن.

قرع — شجر (winter squash):

- هو «الدباء»، يقمع الحرارة بالتمر هندي، وأكله بالخل يقطع الحمى، وهو «مجرب»، والقرع يلين ويرطب، والمر منه ينفع من اليرقان بالسكر

وشرب مائه يزيل الوسواس والجنون والصداع، ويزيل ما في الكلية والأمعاء وهو يولد ضعف المعدة والرطوبات، ويصلحه الكمون، ولبه يزيل حرقة البول وهزال الكلية وقروح المثانة.

- إنه مسمن، وهو نوع من القرع يسمى «اليقطين»، ثماره لحمية بذرية طاردة للديدان ومنها الدودة الوحيدة، وتؤكل نيئة أو محمصة.

- وطبيخ القرع سهل الهضم، يناسب صفات المعدة، والناقهين من الأمراض الشديدة.

- قرع العسل أو القرع العسلي يسمى «قرع المربي»، وبذره طارد للديدان، تعمل منه عجينة لذلك.

- جرعتها: (٦٠غم)، ويستعمل عصيراً لطرد الدود، وهو المعروف باللب الأبيض الكبير، ويمكن أكله مقشوراً، أو غليه بعد التقشير، وشرب مائه على الريق، ولا بأس من أخذ شربة في اليوم الثاني.

- إن قرع العسل يؤخذ مطبوخاً أو على شكل حساء، وهو يحمي الجسم لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة، وهي الكاروتين، مما يحمي الجسم من الشيخوخة، ولا يسبب سمنة، وهو ملين لاحتوائه على مادة الماينول، ويحترس من أكله ذو المعدة الحساسة كصغار الأطفال وكبار السن، كما جاء في جريدة الدستور الأردنية العدد (٣٧٤) في (١١/١١/٢٠٠٤).

- أما قرع الدباء فالأواني المصنوعة منه في جزر الهند الغربية، والمناطق الاستوائية في أمريكا، تستعمل بدل الزجاجات والصفائح والعلب.

القرع المستعمل في السباحة يسمى «قرع طروف»، ويوجد نوع يسمى «القرع الطويل».

قرنبيط (couli flower) :

- نوع من أنواع الكرنب، ويمتاز عنه لوجود كمية من أملاح الكالسيوم والفسفور والفيتامينات ويعتبر مدرراً ومليناً.

- يقول د. محمود جبريل في كتابه «النباتات غذاء ودواء» أنه يفيد في :

- معالجة الاستسقاء وتشمع الكبد ومكافحة السمنة.

- يتمنع عن أكله ذوو المعدة الضعيفة، والمصابون بعسر الهضم والغازات، والأطفال. ويفضل أكله نيئاً أو مطبوخاً طبخاً خفيفاً.

قال د. صبحي شحادة في كتابه «أسرار التداوي بالنبات والمكملات» عن القرنبيط :

- أنه يعادل الملفوف بقيمته الحرارية، وفي الكثير من خصائصه إلا أنه أغنى بمادة البروتين والأملاح وفيتامين (C).

- إن بروتين القرنبيط يحتوي على مادة الكولين والميتوين اللتين تمنعان تشكيل الكوليسترول، كما أن في القرنبيط مواد مانعة لتصلب الشرايين.

- أنه مفيد كمقوٍ للأعصاب والذاكرة، ويستفاد من عصيره الممزوج مع عصير اللهانة في طرد الديدان المعديّة.

- ذكرت «القاهرة - رويترز»: «كشفت دراسة حديثة أن القرنبيط يوجد به مادة فعالة تدعى «سلفورافكين» (سلفورافين) تسهم بشكل كبير في حماية خلايا الجسم من أخطار مضادات الأكسدة، وتسهم في التأثير على نشاط وحيوية الخلايا، حيث تسبب هذه المضادات في كثير من المشكلات للجسم مثل زيادة تصلب الشرايين، وحدوث جلطات، وبينت الدراسة أن لها دوراً مهماً في حماية الخلايا من أي مواد خطيرة تؤثر على سلامتها، وتحد من حدوث أية خلايا سرطانية، وكذلك في تقوية وتنشيط الكبد في طرد السموم».

ملاحظة:

- يحذر طبخه في أوان نحاسية.
- يحذر أكله من قبل النساء الحوامل لعلاقته بالغدة الدرقية.

قرنفل جذور:

- استعمال الجذور داخلياً يقوي القلب والدماغ ويحسن الذاكرة.
- يزيل الاضطرابات العصبية.
- يقوي الأعضاء التناسلية لكلا الجنسين.

قرنفل (glove):

- طيب الرائحة، ويقوي الدماغ والذهن.
- ينقي البلغم، ويزيل الكآبة، ويقطع السموم.
- مرهمه لعلاج آلام الأسنان.
- إن وضع حبة منه بالفم لمدة ساعة من الزمن تعطر وتشد اللثة.
- مقوٍ للجسم ويوضع مع الشاي لمنع تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة (flavanol).

- يهيج الباه كيفما استعمل خاصة إذا شرب مع الحليب.

قال د. محمود جبريل في كتابه «النباتات غذاء ودواء» ما يلي:

«أجود أنواع القرنفل هو أكبره حجماً، وأدكنه لوناً، وأكثره رائحة.

زيته يتميز بمفعول مخدر، لهذا يستعمل كمسكن لآلام الأسنان، وهو مطهر أيضاً للفم كغرغرة، ويحضر منزلياً بنقع حبات من القرنفل المطحون بكمية مناسبة من زيت الزيتون لمدة أسبوعين، ثم تصفى وتنقع بنفس الزيت كمية أخرى من القرنفل لنفس المدة، ثم يصفى ويستعمل:

- لعلاج الأرق وذلك بوضع حبتين قرنفل في الشاي، وذلك لتهدئة النفس وتحسين مذاق الشاي.

- شاي القرنفل أحسن من المهدئات الكيميائية المستعملة للاسترخاء والنوم، وذلك بوضع عدة حبات من القرنفل المكسر في فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع في الماء حوالي (١٠) دقائق، ثم يشرب قبل ميعاد النوم.

- يعمل هذا الشاي كمطهر للأمعاء في حالات الإسهال، أو وجود الديدان المعدية، ويكون هذا الشاي بوضع باودر القرنفل بدل حبات القرنفل، وأن تكون مدة النقع (١٠ - ٢٠) دقيقة، «ولا يعطى للأطفال دون الستين»، كما قال أيمن السبتي.

قرفة أغاج (bark):

- مرطب ومغذٍّ ومضاد للسعال.

- مفيد لالتهابات قرحة المعدة والإثني عشر (ملعقة كوب في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً).

- يستعمل خارجياً كلبخة للدمامل والقروح الجلدية.

قريص (nettle):

يحتوي على حامض النورميك والكلوروفيل والكلور واليود والحديد والصوديوم والكبريت والسيلسكون وكل من فيتامين (a,c).

- نبات يحلل الأورام ويبرأ القروح.

- ينقي الدم من الروماتيزم ويخفف آلام المفاصل بصورة جلية.

- يعالج الأكزيما.

- هناك عدة تفسيرات لتأثير القريص إذ إن اللسعات التي يسببها تشبه إلى حد ما الوخز بالإبر، إذ إن هذه النبتة تنقل مادتين كيميائيتين هما السيروتونين

والهستامين، وهي من المواد التي تؤثر على إدراك الألم والنقل الكيميائي غير الأطراف (النهايات).

يقول د. عماد عبد الأمير جواد مخترع دواء الصدفية في مجلة الصيدلي العدد (١٢) سنة (٢٠٠١م) عن القريص ما يلي:

- لوقف نزيف الأنف تغمس قطعة قطن في عصارة العشب، ويسد بها الأنف.

- لتقوية الشعر حيث تفرك فروة الرأس يومياً بخل القريص.

- تعامل مطحون أوراق القريص مع الكحول والزيوت لعمل مراهم القريص لعلاج الصدفية والأكزيما وتشقق القدم.

- هذا النبات مقر في دستور الأدوية النباتية البريطاني - قسم الأعشاب - ومثبت استعمالاته العلاجية المختلفة كعلاج فقر الدم والنزف والأكزيما والتهاب المفاصل الرثوي والروماتيزم والتهاب المجاري البولية وأكزيما الأطفال، وفي الاستعمالات الخارجية للقشرة والحكة والتهاب الجلد.

- يقول د. صبحي شحادة في كتابه «التداوي بالنبات والمكملات» عن القريص:

- أنه يقوي الشعر (تفرك فروة الرأس يومياً بخل القريص ويحضر الخل بغلي (٢٠٠غم) عشب مطحون في مزيج مكون من لتر ماء، أو نصف لتر خل على أن يستمر الغلي مدة (٢/١) ساعة، يصفى بعدها ويحفظ للاستعمال).

- لقد استعملناه في الأكاديمية الدولية للتنحيف في إربد بعد خلط أوراقه الخضراء مع زيت الزيتون بنسبة (١:٢) بتدليك الأطراف والأماكن التي بها وهن الأعصاب والشلل الجزئي، حيث كانت النتائج مرضية وجيدة، وكنا نستعمله يوماً بعد يوم، وخصوصاً لكبار السن.

- قال د. علي محمود عويضة في كتاب «النباتات والتجميل» أنه إذا دُقَّ

بذر القريص وخلط بعسل وطلا به الذكر زاد في غلظه زيادة كبيرة، وينفع من وجع الجنين .

- وقال أيضاً :

أن بذره يفتت الحصى في الكلية والمثانة، وإذا طبخ مع عرق السوس نفع من وجع المثانة وحرقتها .

- ورقه إذا طبخ بسمن أو ما هو بقوته وضمد به أورام خلف الأذنين أضرها ونفع منها جداً .

قزازه (start weed) :

- تستعمل داخلياً ضد الروماتيزم (١ - ٥غم) في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً .

- خارجياً مضاد للحكة، ويعتبر في حالات الأكزيما كمرهم .

قسط رومي (casta arabique) :

- مدر للحيض، وهو عود يتداوى به .

قسطران (wood betony) :

- عناصرها المرة تسهل الهضم .

- نقيع أوراقها (ملعقة صغيرة أوراق في فنجان ماء) تعتبر مقوية ومفيدة لآلام الحيض والشقيقة وغيرها من أنواع الصداع والتوتر العصبي .

- منشطة ومنظفة للجهاز الهضمي .

- ينصح بشربه ساخناً أثناء حالات الوضع الصعب أو الألم .

- يستعمل النقيع لغسل قرحات الساق، كما يستعمل لمعالجة تقرحات الفم والتهاب اللثة والحلق .

قشط — سفرجل هندي:

فاكهة أمريكية استوطنت البلاد العربية، وهي غنية بالسكر وطعمها لذيذ مما يشرح القلب ويزيل الأحزان، ومنعشة.

قشر البيض:

- إذا غسل وطحن ناعماً (كالكحل) فإنه يجلو بياض العين ويقويها وينشف دمعته ويمنع المواد المنحدرة منها.
- ينفع من قروحها وبثورها.
- إذا طلي بها الكلف مع بذر البطيخ قلعه.

قصعين (sage):

تؤخذ لهضم المواد الدهنية ومعالجة الاضطرابات الهضمية.

قصب (reseaw commum):

جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم عن القصب:

- قشوره وأصوله نافعة من داء الثعلبة.
- أصله مع البصل البري جاذب للسلاء (شوكة في رأس ورقه النخل)، والإبر من البدن.
- نافع من أمراض المفاصل.
- يسكن التواء المفاصل.
- نافع من لدغة العقرب.

قصب السكر (common sugar cane):

أنواعه كثيرة تزيل أوجاع البدن والمرارة، ويزيل الرائحة الكريهة من تحت الإبط وغيره طلاءً.

- يزيل ضعف القلب والخفقان شرباً .

- يضر الفقرات القطنية إلا أن الأنسولين يصلحها .

قصب الذريرة (sweet flag):

- جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم ما يلي:

«إذا تدخن به وحده أو مع صمغ البطم واجتذب دخانه في أنبوب إلى الفم نفع من السعال نفعا عظيماً أو بليغاً» .

- جاء في كتاب «حديقة تشخيص العقاقير والنباتات الطبية» لدار أطلس أنه إذا استعمل بمعدل (٣٠ - ٣٥) حبة فإنه يسبب قيئاً عنيفاً ومستمرّاً، وهو علاج للإسهال المزمن ودواء للربو .

- يستعمل كمنقوع أو مغلي أو كمادات .

قالت السيدة عواطف عبد الباري أن جرعته ملعقتان طعام في كوب ماء على نار هادئة مدة (١٠) دقائق، ويؤخذ من هذا المغلي مقدار كوب واحد في اليوم، أما الزيت فيؤخذ منه (٢ - ٣) قطرة ثلاث مرات يومياً .

القطب:

ثمرة القطب صلبة كالخشب، ونباتها شوكي .

- تفيد أوراقها من السعال والثمار .

- مقوية للشهوة .

- مدرة قوية، وتنفع آلام التبول على شكل نقيع .

قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن زهره قوي مفرح ويبلغ حد السكر، ويعمل منه شراب منعش مزيل للخفقان والاختناق والوسواس ومبادئ الجنون .

- حبه مع الزنجبيل يزيد في الباه وعصارة ورقه تنفع إسهال الصبيان.
 - دهن حب القطب إذا ذلك به القضيبي سبب انتصاباً له، وهو مصدر من مصادر فيتامين (f).

- يستخرج من بذوره طحيناً يحتوي على (٥٧٪) من وزنه بروتين، بينما طحين الحنطة (١٠٪) بروتين، وفي اللحم (١٧٪) وهو مغذٌ جيد، وينتج الآن في مصر، ويصنع منه البسكويت والبيتتي فور.
قطرم الهر (cat mint):

- طارد للريح، مضاد للتشنج، يحث الرضع القلقين والأرقين على النوم.
قلقاس (dasheen):

جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد بن إبراهيم أن هذا النبات إذا طبخ نفع المعدة، وأدر البول، ومحرك لشهوة الجماع، ويزيد في الباه.

- يسمن سمناً لا يفعله غيره.

- مغذٌ جداً.

- إدمانه يولد السوداء.

- ينقح ويصلحه العسل.

- يسمى آذان الفيل لعظم ورقه، وعند طبخه ينقع بالماء عدة ساعات قبل الطبخ لإزالة المادة الغروية والحادة، أو يرمى في الماء الساخن ثم يسكب الماء، ويستبدل بماء حار جديد، ويطبخ كما في السبانخ.
 - تبقى رؤوس القلقاس (٤ - ٥) أشهر دون أن تتلف.

قليميا الذهب:

تنفع من البياض في العين، وابتداء نزول الماء، وتقوي العين.

قمح البقر (buck wheat):

- نبات مضاد للنزف في الأوعية الدموية الشعرية.
- خافض لضغط الدم.
- يعالج نزف تحت الجلد، ونزف شبكية العين.
- يفضل خلطه مع عصير البرتقال عند الاستعمال.
- جرعته (٢ - ٤ غم) في كوب ماء يغلي (١٥) دقيقة ثلاث مرات يومياً.

القمح الأخضر:

- تحتوي حبة القمح على ما يلي:
- مواد مشبعة بالفسفور.
- أملاح معدنية بكثافة كالحديد والمغنيسيوم.
- بروتينات كاملة تحتوي على جميع الحوامض الأمينية الضرورية للحياة (نحاس وزنك وحديد).

- فيتامينات متعددة (a, b1, b2, e, pp).

لذا يتناول رشيح الحنطة يومياً؛ لأنه مجدد للطاقة عظيم القوة. مشكلته الوحيدة أنه فقير بالكالسيوم، مقابل كثافته بمادة الفسفور، لذلك لا يناسب الذين يعانون من أمراض الضغط، حيث إنه يسبب ارتفاعاً ملحوظاً.

- جرعته للبالغين (٢ - ٣) ملعقة كبيرة يومياً مع الأطعمة الأخرى، أما الأطفال فيأخذونه بمعدل ملعقة لكل (٣) سنوات من العمر.

كيفية تحضيره:

- ضع حبات القمح في ماعون مغطى بالماء كي تؤمن انتفاخها.

بعد (٢٤) ساعة تقريباً في الصيف أو (٣٦) ساعة في الشتاء اغسل هذه الحبات بالماء جيداً عدة مرات .

خلال الأيام اللاحقة اكتف بترطيب هذه الحبات قليلاً دون تركها في كثير من الماء لئلا تتعفن .

- جرعتها :

يتناول الراشد ملعقة طعام في بداية وجبته، وقبل أن يتلعبها يعلك الحبات جيداً حتى يتحول طحنها حلواً .

- أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بأسنان جيدة، فينبغي دق الحبات في الهاون ثم تناولها بعلكها قليلاً .

أما المرضى والأطفال والرضع فمن المستحسن أن يتناولوا الحبات مطحونة ومعجونة بالعلس .

قنب (hemp):

- مخدر قوي بحيث أن حواس من يقف لجانبه أو قربه لمدة طويلة يخدر .

- يوقف النزيف، ويعالج تقرح المعدة، والتهاب القولون المتقرح .

- جرعته (٢ - ٤غم) من النبتة المجففة في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً .

- حب القنب يسمى «القنبس» .

قنب هندي (indian hemp):

يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أنه :

- يسكن الآلام، ويعالج الهستيريا، والاضطرابات العصبية المختلفة .

قنب مائي (water hemp):

- تعالج مرض الأسقربوط .

- مدرة للطمث.

- مسهلة خفيفة ومعركة.

- تستعمل كصبغ أسود.

قنطريون (centaury):

- نبات حار يابس فيه جلاء وقبوضية.

- يدر الفضلات، وينقي الدماغ، والسعال والربو وضيق التنفس والقروح.

- يشفي من اليرقان، والطحال، ويزيل علل الأعصاب.

- يعالج النقرس، وعرق النسا.

- عصارته تحدد البصر.

- عصارته بالخل إذا حلت بحليب المرضعات ووضعت على العين أزالته

الأورام والظلمة.

- تزيل الصمم بدهن الفجل أو السوسن وقروح الأنف بماء العفص.

جرعته: الطري: (٢) درهم، والجاف: (٣) دراهم، وفي الحقنة

الشرجية: (٥) دراهم.

- والقنطريون حوالي (٣٠) صنف.

قونيا:

- مهيجة للجماع.

قهوة (coffee):

- تفيد في تنبيه الأعصاب، وتنشيط الدورة الدموية، وتزيد في الإدرار.

- تنظم ضربات القلب، مما تعمل على توسيع الأوعية الدموية.

- تقوي القلب وعضلاته، وتنشط عضلات الجسم.

- تفقد الشهية، وتحدث الإمساك، وتسبب بطء عمل القلب، وضيق التنفس، وضعف القدرة الجنسية، لذا يمنع شرب القهوة للمصابين بضغط الدم العالي، وتصلب الشرايين، وضعيفي القلب، ومرضى النقرس.
- تفيد القهوة المصابين بانخفاض ضغط الدم والوهن.
- تحمي من التهاب اللثة والأسنان، كما قال البروفيسور «بيتر مارتن» مدير معهد دراسات البن بجامعة فانور بليت الأمريكية.
- خير القهوة ما كان محمصاً كثيراً، وجرعتها فنجانان يومياً.

قلاع السمراء (selfheal):

- نقيع الأوراق يفيد جميع أنواع النزف.
- يفيد نقيع الأوراق المصفى جيداً مرة واحدة أسبوعياً لمعالجة العيون المتعبة والتهيج وللتهاب الملتحمة.

قيصوم (qayssam, lavender):

- نبات حبه ذهبي كحبة الآس، طيب الرائحة، مر، ينفع في الحميات مطلقاً وأوجاع الصدر، وضيق التنفس والمفاصل وعرق النسا شرباً، ويحلل الأورام طلاءً، وينبت الشعر أينما كان.
- يضر الرئة، ويصلحه العسل أو الشيح.
- وشربته: (٣) دراهم.
- إنه نوعان ذكر وأنثى:

- الذكر: رائحته تشبه الليمون، لذلك يسمى «حشيشة الليمون»، وخواصه مثل خواص الشيح، ويؤخذ على شكل منقوع منه للمعدة، وطارده للديدان ومضاد للتشنج.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ك»

كادي:

يعتبر عند القدماء مادة البقاء، ويسمى باليمن «كاذي» وقال ابن البيطار عنه أنه يطب به الدهن، وينفع من الخدر والفالج واللقوة.

- وشربته (٣) دراهم.

ويقول بعضهم أنه يوقف تقدم مرض الجدري، ويشفيه.

كاري (pandanus odoratissimum):

غني جداً بالبوتاسيوم المطلوب لبناء خلايا الجسم والصوديوم، إذ إنه يحتوي على نسبة عالية تفوق ما يحتويه الحليب بأضعاف.

كازو:

- يقول د. صبحي شحادة في كتابه «التداوي بالنبات والمكملات» عن

الكازو ما يلي:

«يعتبر الكازو مصدراً مهماً للزنك؛ الذي يلعب دوراً مهماً في الجهاز المناعي، كما أن تناول (٥٠غم) من الكازو يؤمن حاجة الجسم من الزنك (٢٥) يوماً، وكل (١٨) حبة (حفنة يد) تزود الجسم بـ (١٧) وحدة حرارية، وتعتبر الدهون الموجودة في الكازو غير ضارة لأنها من نوع الأحادية غير المشبعة؛ التي تلعب دوراً مهماً في تخفيض الكوليسترول السيء، إلا أن تناول كمية كبيرة منه يعتبر مضرراً بالصحة؛ لأنها تؤمن للجسم كمية كبيرة من الدهون، ولو أنها غير مشبعة.

لذا يجب أن لا تزيد الكمية المأكولة يومياً عن (١٨) حبة».

كاكاو (caco tree):

غني بمادة التوبرومين، ويستعمل في الأدوية، وتأثيره على القلب والجملة العصبية أقل من تأثير الكافيين، وله أثر في إسراع دقات القلب، وزيادة الدم المتدفق بفضل انقباض عضلات القلب.

- له تأثير مدر يزيد من نشاط الخلايا الكلوية، وفي الحالة المرضية يزيد من إفراغ الملح.

- يعمل على منع تكثر الصفائح الدموية.

كافور (camphor, blue gum):

- صمغ لشجرة هندية.

- مقو للقلب، وحابس للإسهال، وقابض للعطش.

- مزيل لقروح الرئة، والسل، والتهاب الكبد، وحرقة البول.

- ينفع من الصداع الحاد الناتج عن الحميات.

- كثرة استعماله تسرع الشيب، وتضعف القدرة الجنسية، إذا كثر شمه، كما ذكر في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة».

- يطلى به جسم الميت لاحتوائه على عطر يسمى عطر الملائكة.

- يدخل في علاج تدليك العضلات، وهو «موثوق به».

كبابة (cubeba):

- علاج للجروح العفنة، وتنقي المجاري البولية من الرمل.

- المضمضة بنقيعها تصفي الصوت، وتخرج حصاة الكلية والمثانة.

- يطلى بها القضيب بعد مضغها، ويواقع فيجد ما لا يزيد عليه من لذة.

كبـد:

الكبد أثمن من اللحم لأن فيه فيتامين (a) الواقي من ضعف البصر، ولما فيه من مقادير كبيرة من فيتامين (d) الواقي من الشلل وكذلك فيتامين (b12) الواقي من فقر الدم.

كبر (caper tree):

هو «القبار»: وليس «الخردل» كما شاع في مصر، والعمدة هنا على قشر أصله.

- يبرئ الطحال مطلقاً من تجربة خصوصاً بالسكنجيين في الشرب ودقيق الترمس.

- يقوي الأسنان، ويقطع البلغم، وعرق النساء، والمفاصل بالعسل.

كتان (flax linseed):

- تستعمل البذور الناضجة خارجياً على شكل لبخة تداوي الدمامل والبثور، وعلى الصدر لمعالجة الأوجاع بسبب التهاب القصبات، وكذلك الوجه وتحميره.

- يظلم البصر، ويضعف الهضم.

- وشربته (١٠ - ٣٠ غم).

- يدر الفضلات، وخلطه بالفلفل والعسل يهيج الباه.

- بذر الكتان فعال لمعالجة سرطان البروتستات، وذلك بتناول طحين بذر

الكتان مع الطعام مع قليل من الدهن.

- وقد ثبت أنه بعد تطبيقه على (٢٥) رجلاً وجد انخفاض الكوليسترول

ومستويات هورمون التستوستيرون الذكري دون حصول ضعف في القدرة

الجنسية، وظهرت علامات مشجعة لبطء نمو السرطان، وهو غني بالأحماض الدهنية المفيدة.

تصنيع دهن الكتان:

يؤخذ (٢/١) لتر ماء بدرجة الغليان مع ملعقة طعام بذر كتان غير مطحون، ويترك منقوعاً لمدة (٨) ساعات، ثم يصفى، ويمكن إضافة عصير ليمون وعرق السوس إليه، ويستعمل لعلاج نزلات البرد في الحلق والأنابيب الشعبية.

- يفيد المعدة والتهاب المثانة، ويعالج الأكزيما واضطرابات الحيض، والتهاب المفاصل، وتستعمل كدهان موضعي لعلاج الحروق.

- زيت الكتان يزيل حصاة المرارة ويسكن آلام الغدة النكافية واللمفاوية وأمراض الجلد التي تفرز قيح، كما ذكر في كتاب «النباتات والأعشاب الطبية العراقية» - مجلس البحث العلمي - الطبعة الأولى (١٩٨٨م).

كثيرة (traga canth):

- هو صمغ شجرة القناد أو السهاج «حلوسية».

- يفيد أمراض الصدر والكليتين والأمعاء والأغشية الملتهبة.

- طارد للغازات ومدر لحليب المرضعات.

- يستخدم للتسمين لاحتوائه على النشا والسللوز والكالسيوم والبولتاسيوم.

كراث (porrum):

يسمى باللغة العربية «القراط».

- يفيد في إحياء الخلايا، إلا أنه يسبب أحلاماً مزعجة ليلاً.

- مسحوقه مع السماق يفيد في علاج الثآليل والشرى.

- خليطه مع الخل يفجر الأورام، وبذره يقوي الرغبة الجنسية.
- عصير الكراث الجبلي يجلو البصر، ويقويه شرباً واكتحالاً.
- يدر الطمث والبول، ويفتح انسداد الكبد والطحال.
- وجرعته: (٢غم).
- ينفع في علاج البواسير إذا أكل أو استعمل كضماد.
- له تأثير كبير ضد الجراثيم ونافع جداً للأوتار الصوتية والجهاز التنفسي.
- مقوٌ للعظام لاحتوائه على الكالسيوم، ويساعد على نمو الأطفال، وهو فاتح للشهية.
- يؤخذ (١٥٠غم) كراث في لتر ماء يغلي لمدة (٣٠) دقيقة، ويؤخذ منه كوب صباحاً وآخر مساءً لقطع البلغم.
- كمية من الكراث المقطع في (٢) لتر ماء حلو تغلى لمدة ساعتين ثم تبرد ويؤخذ منها ثلاث فناجين يومياً لمنع تصلب الشرايين.
- يقول د. علي محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أنه يثقل الدماغ، ويظلم البصر، ويصلحه الهندباء، ويحتوي على فيتامين (a, b, c) ومن المعادن الكالسيوم والفسفور البوتاسيوم والمنغنيز والحديد والكبريت والكلورين والسيليكون.
- كراوية — كمون أرمني (caraway):**
- تنفع للخفقان وتطرد الرياح. وجرعتها بضع نقاط من زيت الكراوية في ملعقة طعام ماء دافئ، وتشرب كالشاي عند الشعور بالتعب.
- مغليها يقطع القيء، ويهضم الطعام، ويمنع المغص، وهي مشهية.
- جاء في كتاب «النباتات غذاء ودواء» للدكتور محمود جبريل أن:

- مشروب الكراوية يملأ ملعقتين طعام من بذر الكراوية المخدشة والمطبوخة إلى (٢/١) لتر ماء، وتترك لمدة (٦) ساعات، تصفى وتعطى للطفل بجرعات بسيطة متتالية، كما أنها تستعمل لتخفيف آلام الحيض عند النساء.

كرتون — حب الملوك (croton):

يقول د. شكري إبراهيم في كتابه العقاقير والتوابل أن القسم الفعال في النبتة هو الجذور.

- تنفع للإسهال وأوجاع المفاصل والنقرس وعرق النساء.

وقال ابن سينا أن هذا النبات يقيء ويسهل بشدة.

كرز بري (wild berrey):

ثمره يشبه ثمرة البرقوق لكنه أصغر.

- فيه مادة تزيد في تخثر الدم.

كزبرة (coriander):

قال داود الأنطاكي في «تذكرته» أن ماء الكزبرة مع السكر مشه، ويمنع التخمة، ويقوي القلب، ويمنع الخفقان.

- وجرعتها: ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة في كوب ماء.

- بطيئة الهضم لكنها تقوي المعدة، وتمنع القيء، وتطرد الغازات.

- لمعالجة الدوخة أثناء السفر، يسحق (٢٥٠غم) كزبرة، ويؤخذ منها مقدار ملعقة كوب صباحاً وآخر مساءً، ويشرب الماء بعدها.

- لإزالة رائحة الفم يخلط (١٠٠غم) كزبرة مع (٦غم) ملح طعام، وتلهم كل يوم ملعقة صغيرة مع قليل من الماء لمدة (١٢) يوم.

- لاحتوائها على اليود فهي تنفع في علاج ضغط الدم، وتصلب الشرايين (هذا ما ذكره ابن سينا).

- يعمل زيت الكزبرة على تخفيض السكر في الدم.

قالت السيدة عواطف عبد الباري أن تنقع البذور الجافة بالماء بمعدل ملعقتين في كوب ماء لفترة كافية، ويؤخذ منه كوباً واحداً يومياً، أما المسحوق يؤخذ من (١/٤ - ١/٢) ملعقة على فترات أثناء اليوم.

كستناء (sweet chest nut):

تؤكل طازجة مشوية، وتحتوي على الأملاح المعدنية كالصوديوم والكالسيوم والكلور والمنغنيز والكبريت والبوتاسيوم، وهي من أكثر النباتات جمعاً لهذه الأملاح.

كرفس (celery):

قال ابن الرازي أن مغلي بذور الكرفس تنفع في حالة الفواق.

- يؤكل لتجنب ضيق النفس العصبي.

- يفيد في علاج الضعف الجنسي، وسلطة الكرفس مع تفاحة مبروشة تؤمن جميع فوائده الطبية.

- أوراق الكرفس تفيد في شفاء الروماتيزم، وبحة الصوت، وأمراض الرئة كلها تعالج بمغلي الكرفس في الحليب.

- يفيد من الجرب بعمل عجينة من أوراقه مع الملح والخل.

- بذور الكرفس قابضة ومقوية ومدرة.

- ينفع من السعال والربو، وجيد للقولون والمثانة.

- ماؤه المغلي ينفع لإزالة النمش.

- يفيد في علاج عرق النسا والروماتيزم.

- عصيره ينقي الدم.

- مسكن للأوجاع، ونافع من تشقق الأظافر.

- يهيج الصرع.

- لا يستعمل زيت الكرفس من قبل الحوامل.

- يقول د. صبحي شحادة في كتابه «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» أن الكرفس يحتوي على مادة الأبيجن التي ترخي العضلات المبطنة للأوعية الدموية فتسمح لها بالتوسع لمرور الدم، وكذلك على مادة بوتليد ينفلاند التي تساعد على بدء الدورة الشهرية.

- تقول السيدة عواطف عبد الباري:

«لعمل عصير الكرفس: تضرب الأوراق في الخلاط، ثم تصفى ويؤخذ منه ملعقة طعام مرتين أو ثلاث مرات يومياً، ويفضل أن يمزج مع العسل أو عصير الجزر أو عصير البرتقال الطازج أو تغلى البذور بمعدل ملعقة طعام إلى كوب ماء على نار هادئة ولفترة قصيرة».

- زيت الكرفس يؤخذ منه مقدار (٦ - ٨) نقط على كوب ماء مرتين يومياً.

- قال الشريف الرضي:

«إذا دق الكرفس وخلط بالعسل وأكل نفع من ألم الوركين نفعاً لا يعادله في ذلك دواء».

- إذا دق بذره بمثله سكر وخلط بسمن بقري وشرب ثلاثة أيام، فإنه يزيد في الجماع كثيراً، وليكن الطعام عليه لحوم الديك وخصاويها.

- إذا خلط عصيره مع دهن الورد وخل ودلك به في الحمام ستة أيام متوالية نفع من الحكة والجرب، ومن ابتداء الحصبة.

يقول د. أحمد توفيق في كتاب «الدليل الكامل في التداوي» عن الكرفس:

- أن مكونات الكرفس: زيت طيار (٣,١٪ - ٥٪) ويحتوي على اليمونين والفتاليات والبيتاسلينين والكومارينات والفورانوكومارينات (بيرغابيشن) وفلافونيات (أبين).

أفعال النبتة الرئيسية:

- مضادة للتشنج.
- خافضة لضغط الدم.
- طاردة للريح.
- مدرة للبول ومطهرة.
- بينت الأبحاث الحديثة أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكونات الزيت العطري مفعول مضاد للتشنج ومضاد للاختلاج.
- وقد أكدت الأبحاث التي أجريت في الصين فائدة الزيت لمعالجة ضغط الدم، وتستخدم بذور الكرفس حالياً لمعالجة الحالات الرثيية والنقرس، وهي تساعد الكليتين في طرد اليورات وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم كله.
- تفيد البذور في حالة التهاب المفاصل، وتساعد في إزالة سموم الجسم، وتحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل، كما أن للبذور تأثيراً معتدلاً في تطهير المثانة والبنبيات البولية.
- إن عصير الكرفس يساعد على التفكير الصائب، والمفكرون يشجعون على الإكثار منه.

- وقد قيل أن مدام (دي بومباربر) المشهورة بالدهاء وصواب الرأي والمشورة كانت من المدمنات على تناول الكرفس .

- يستخرج من الكرفس ملح يسمى «ملح الكرفس» له جميع خواص أوراقه، ويوصي الدكتور (جيلورد كافور) اختصاصي التغذية في مؤلفاته باستعمال هذا الملح بدلاً من ملح الطعام الاعتيادي .

الكرفس وألم الكلية واللوزتين:

- الغرغرة بمزيج ماء الكرفس والليمون علاج سحري فعال لأوجاع الحنجرة وتورم اللوزتين ولآلام الكلية، يؤخذ (٣غم) الكرفس، وبعد تنظيفه جيداً يضاف إليه من (٥ - ٦) لتر ماء وقليل من البصل والثوم، ويترك الخليط يغلي حتى درجة النضج، ثم يصفى، وبعد ذلك يقدم على شكل شوربة، ويؤخذ منه كل ساعتين فنجان مضاف إليه بضع قطرات من زيت الزيتون وعصير نومي حامض .

الكرفس والتهاب المفاصل والنقرس:

غالباً ما يكون التهاب المفاصل بسبب وجود حامض اليوريك في الدم، والذي يتراكم في أماكن معينة من الجسم كالركبتين والعنق والكتفين، توضع ضمادات من الكرفس المخلوط بطحين الأرز على مواضع الألم فتخفف وطأة الألم، ومما يزيد من الفائدة تناول شوربة الكرفس .

يقول خبير التغذية (جيلورد هاذر) أن عصير الكرفس مهضم طبيعي وواحد من أفضل المشهيات، تستعمل بكل تأكيد سيقان شديدة الاخضرار لأنها تحتوي على الكلوروفيل الشافي، ولا تستعمل كثيراً من الأوراق الغامقة حيث إنها تجعل العصير كثير المرارة. وإن مزج مع العصير قليلاً من عصير الليمون أو الكريب فروت يزيد في النكهة ويمنع العصير من التحول إلى اللون الغامق .

- جرعته: يؤخذ ملعقة من عصير أوراقه مرتين أو ثلاث يومياً، ويفضل أن تمزج مع عصير العسل أو الجزر أو البرتقال أو تغلى البذور ملعقة طعام في كوب ماء لمدة قصيرة ويشرب، أما زيت الكرفس فيؤخذ (٦ - ٨) نقط في كوب ماء مرتين يومياً.

كرفس البير - شعر النبات:

- العشبة مقلشة، معرقة، منشطة، مقوية، ملينة للجلد، مدرة للإدرار والطمث.

- منقوعها يستعمل لعلاج النزلات الصدرية.

- الأوراق تستعمل لعلاج السعال والبرد المزمنين.

كسكرة (cascara):

- معناها بالإسبانية القشور المقدسة لشدة مرارتها.

- تؤخذ على شكل نقيع ويضاف إليه شراب العرق سوس أو شراب البرتقال أو الجليسرين لإخفاء طعمه، وهو أحسن دواء لمعالجة الإمساك.

- وجرعته: (٢٠) نقطة من النقيع في كوب ماء من شراب البرتقال أو عرق السوس أو غيره، وتقلل النقاط كلما خف الإمساك.

- تحفظ القشور لمدة سنة قبل استعمالها؛ لأن ذلك يقلل من تأثيرها المقيء.

كشك:

- يصنع من مادتين غذائيتين البرغل واللبن، ويصنع بالخريف ليؤكل في الشتاء بنقع البرغل في ماء ساخن، ثم يجف لمدة تتراوح بين (٥ - ٦) ساعات، ثم يضاف إليه اللبن الرائب، ويوضع في أكياس من القماش حتى

يتخمر تماماً، ويوضع في أوانٍ فخارية كالجرار (جمع جرة) لمدة تتراوح بين (٣ - ٤) أيام، وهذا ما يسمى بالكشك الأخضر.

- أما إذا ترك ليحفظ فإنه يصبح يابساً، يؤكل بعد طبخه مع البصل والسمن والنعناع.

الكشمش الأحمر — عنب النصارى (red currant bush):

- يقول اختصاصي الأعشاب زياد عمران أن الكشمش الأحمر غني بالغذاء، كما هو غني بالدواء.

- يحتوي على فيتامين (أ، ب، ب١٢، ث) ومن المعادن على: البوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفسفور والكروم، كما يحتوي على حامض الليمون وحامض التفاح وحامض السوكسينيك ومادة البكتين.

عمل معسول الكشمش:

- تعصر كمية مغسولة ونظيفة وجافة من الكشمش لنحصل على (٤٠٠غم) عصير، يخلط مع كمية متساوية له من العسل الأسود، ثم يوضع على نار هادئة حتى يصل إلى درجة الغليان، ويزال من وجهة الرغبة بسبب الماء المتجمع فيه، ثم يبرد في آنية زجاجية ويؤخذ بمعدل ثلاثة ملاعق طعام يومياً، وهو علاج للأمراض التالية:

- مدر للبول ولمصابي النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل.

- للمصابين في قصور الكبد.

- في حالة التهاب الجهاز الهضمي، وكسل الأمعاء وفتح الشهية.

- لا ضرر من تناوله من قبل مصابي السكر لاحتوائه على سكر الفاكهة.

- لتنقية الدم.

- يصلح لأمراض الشتاء لاحتوائه على فيتامين (ث) الذي يتفوق على ما في الليمون بعشرة أضعاف.

كعوب (milk thistle):

- العشبة مخفضة للحرارة، منقية للدم، معرقة، منشطة، مقوية، منظمة لعمليات الأعضاء.

- بذورها مفيدة للصفراء واليرقان.

- بذورها تحوي مادة السيليمارين (silymarini) التي تعالج الصدفية والأمراض الجلدية.

كف الدب:

- جاء في إذاعة «سحر» في طهران أن نقيع الأوراق تفيد الربو والسكر، ووضعه على الثدي عند فطام الطفل، ولسعة الحشرات، ويستعمل كبهار وحده أو مع التوابل.

كف مريم — (roses Jericho):

- يستعمل لإدراج الطمث، ومعالجة الصداع.

- مضعف للرغبة الجنسية (يتخذه الرهبان فراشاً في الأديرة لفقد الشهوة، وهذا سبب تسميته بكف مريم).

كفشة الذرة (zea mays):

- مدرة، مفتتة لحصى البولية، وتستعمل في حالات التهاب المثانة والتبول الليلي.

- تستعمل لمعالجة التهاب الإحليل، والتهاب البروستات.

- جرعه (٤ - ٨ غم) في قدح ماء مغلي كالشاي ويؤخذ منه إستكانة ثلاث مرات يومياً.

كركديه - شاي الكجرات (rosselle) :

- منقوع أوراقه يعتبر شراباً منعشاً خاصة بعد إضافة السكر إليه .
 - يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، ويقوي القلب، ويهدئ الأعصاب .

- ينفع في علاج تصلب الشرايين .
 - يعالج أمراض المعدة والأمعاء، وينشط حركتها، كذلك في إفرازات العصارات الهضمية .
 - مضاد لنمو البكتيريا الضارة للمعدة والأمعاء، كما يجدد وجود البكتيريا الهامة داخلياً .

ملاحظة:

الإكثار منه يسبب تكسر في كريات الدم الحمراء .
 جاء في كتاب «الغذاء والدواء» للأستاذ إبراهيم سليمان عيسى أن الكركديه تعالج القرع الذي يصيب فروة الرأس باستخدام زهور الكركديه، والذي ثبت نجاحه وفعاليتة، كما يساعد على تطهير المجاري البولية من الأمراض الفطرية التي تصيب الجلد .

كركم (turmaric) :

يقول داود الأنطاكي أن الكركم هو «الزعفران» .
 وهو نبات طبي هندي يستعمل مسحوق جذوره تابلاً وصبغاً، ولونه أصفر فاتحاً .

- يحتوي على مواد ذات خصائص لمقاومة السرطان، ويحمي الجسم من الأورام الخبيثة .

- إن مادة كيوركيومين العنصر النشط في الكركم المضاد للأكسدة، كما

ينصح باستعماله كعلاج طبيعي لالتهاب المفاصل لخواصها المضادة للالتهابات.

- يحد البصر، ويجلو البياض من العين إذا اكتحل مخلوطاً بحليب امرأة.
في كتاب «المنهاج» لابن حزلة أنه مقو للقلب ويسهل الولادة إذا شرب مع صفار البيض، ومقو للجنس.

- يعالج تضخم الطحال بشربه مع الكرفس وبالعسل ويفتت الحصى.
تقول دراسة في جامعة كاليفورنيا الأمريكية:

«إن اتباع حمية غنية بالكركم بخفف مادة ستارا ميلويد (beata amyloid) في الجسم التي تؤثر على الذاكرة، وتضعفها بتعطيلها وسيلة الاتصال بين خلايا الدماغ، ويؤخذ ملعقة طعام واحدة يومياً على دفعات مع الخضر أو بديلاً عن البهارات.

- يستعمل الكركم لعلاج التهابات الجلد (٢) ملعقة طعام كركم + ملعقة ليمون حامض واحدة مع قليل من الماء تستعمل الخلطة كدهن لعلاج الجروح والمحلات الملتهبة.

- قال د. أحمد توفيق منصور في كتابه «الدليل الكامل في التداوي» ما يلي:

أشارت التجارب السريرية الصينية سنة (١٩٨٧م)، أن الكركم يخفض مستويات الكوليسترول في الدم، وبينت الأبحاث أن الكركم ذو مفعول مضاد للتجلط، حيث يبقى الدم رقيقاً، كما أنه يرفع إنتاج الصفراء، وله مفعول واقٍ للمعدة والكبد.

كرنب — خس (cabbage):

من فصيلة اللهانة، ويحتوي على فسفور وكبريت، ولذا فهو مولد

للغازات، وليس طارداً لها، وفيه أملاح معدنية قليلة مفيدة؛ لأنها تقلل حموضة الجسم، ويصلح للمصابين بأمراض جلدية، ولا يوافق المصابين بالإسهال، ويحتوي على نسبة عالية من الكبريت.

- يحتوي الكرب على مقدار من فيتامين (b1) وفيتامين (c) وفيتامين (u) وكالسيوم.

قال داود الأنطاكي عن الكرب أن بذوره تقتل الدود، وماء يعيد الصوت بعد انقطاعه، ويحرك القوة الجنسية.

- يحتوي الكرب على مادة تشبه الأنسولين، إلا أنها تتلاشى بسرعة بعد الطبخ، ولذا ورغم ذلك فإنه يفيد مرضى السكر.

- بسبب وجود فيتامين (u) العامل ضد التقرح، ومادة الفلوتامين، فإن مفعوله مؤكد ضد القرحة والإدمان على المسكرات.

- يتجنبه الذين يشكون آلاماً في الكبد أو الكيس المراري (الصفراوي).

- يقول د. علي محمود عويضة أن بذره يحرك القوة الجنسية، وماء يعيد الصوت بعد انقطاعه إذا عقد بالسكر.

كريب فروت (grape fruit):

جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات الغذائية» للدكتور صبحي شحادة ما يلي:

«إن الكريب فروت أفضل غذاء لمرضى السكر - الذين يعالجون بالحبوب - أن يتناولوا ثلاث حبات يومياً، مع زيادة الاعتماد على الفواكه والخضر. إن هذا النظام الغذائي إذا استمر لمدة أسبوعين، فإنه كفيل بضبط الجلوكوز لفترة طويلة تجعل المريض يقلل من تناول الأقراص، بشرط أن يلتزم بتجنب السكريات والإقلال من النشويات.

أما المرضى الذين يعالجون بالأنسولين فتطول مدة العلاج بهذه الفاكهة لأكثر من أسبوعين للوصول إلى نتيجة مرضية».

كَلَم (kohlrabi):

إن سيقانه المتضخمة فوق سطح الأرض هي التي تؤكل، إما يطبخ أو يوضع في السلطة، وطعمه كاللهاثة أو اللفت.

كمون (cummin):

قال جالينوس: «إن الكمون يفتت الحصى، ويزيل المغص، وانتفاخ المعدة، ويستعمل مع الدهان لعلاج الخصية المتورمة».

- يطرد الغازات، ويفتح الشهية، وضد التشنجات.

- يصفى الوجه إذا غسل بمائه.

- يوقف نزيف الأنف إذا أدخلت فتيلة منه بالأنف.

ومن أنواعه كمون حبشي، وكمون أرمني (وهي الكراوية)، وكمون أسود.

جاء ذكره تحت اسم «حبة البركة» و«كمون حلو» وهو «اليانسون».

- في الكمون مواد قاتلة للبكتيريا، وقادرة على القضاء على (٨٠٪) من البكتيريا والفطريات في الطعام، وهو بشهادة الباحثين من جامعة كورنل يعتبر من أهم المواد الطبية القاتلة للجراثيم.

- وللقضاء على الجراثيم تطحن بذور الكمون بالهاون، ثم يضاف إلى المأكولات المتنوعة.

- الكمون يحتوي على مادة ترومبوكسين (thorn boxane)، وهو المركب الذي يقوي صفائح الدم، ويمنعها من التصلب، وهو أيضاً يمنع الجلطة الدموية في القلب.

ملاحظة:

إذا أضيف الكمون إلى اللحم أثناء الطبخ يلطف اللحم به جداً.

كمثرى — عرموط (porsier commun) :

تعتبر الكمثرى شقيقة التفاح، وقريبة منه من حيث الفوائد والخواص، توصف كغذاء للأطفال والناقهين، والمصابين بفقر الدم، وكسل الأمعاء، وبعض حالات الأنيميا.

- لها خاصية تنبيه عصارة الهضم، وتنشيط الأمعاء وتطهيرها.

- تحتوي على السكر إلا أنه من النوع غير المضر لمرضى السكر، ويحتوي على كمية من المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة.

- الكمثرى هي «العرموط» كما جاء في كتاب «التداوي بالفاكهة لجميع الأمراض» للسيد مختار سليم.

كنبات الحقول:

- نبات قابض ومدر للبول، ويستعمل لعلاج المصابين بالتهاب المسالك البولية، ويعمل منه غرغرة لأمراض الفم.

- يعالج أمراض الجهاز الهضمي، والرشة، وتصلب الشرايين.

- مغلي الأوراق لعلاج حب الشباب، والأكزيما، تغلى الأوراق ثلاث ساعات على نار هادئة.

كندس (sabadilla) :

نبات ينبت في المكسيك، ثماره عبارة عن مجموعة من البذور السوداء شديدة المرارة.

جاء في كتاب «حديقة الأزهار» للعلامة أبي القاسم محمد إبراهيم أن:

- من خواص هذا النبات تحليل الرياح في المنخرين، ويفتح سدود الخياشيم.

- مدر للعاب، ويسبب العطاس.

- يحدث إسهالاً عنيفاً.

- يمشط الشعر بمغليه لتطويله وتقويته.

- يزيل آلام المفاصل خارجياً.

كندر (olibanum):

- صمغ شجرة شائكة تسمى «اللبان» فائدتها تجلو العين، وتقطع النزف من أي مكان، كما جاء في موسوعة النباتات الطبية للدكتور أحمد العطيات.

- مقوٍ للقلب والدماغ، وهو ناجح لعلاج البلادة والنسيان.

قال ابن البيطار أنه يجلو ظلمة العين، ويقوي المعدة الضعيفة، ويهضم الطعام، وكذلك قال ابن سينا.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أنه:

- يعالج النسيان، وذلك بأخذ كندر وزنجبيل وسكر تدق وتخلط ويؤخذ

منها مقدار (٣) دراهم على الريق، ومثلها عند النوم فينقطع البلغم، ويذهب النسيان، ويزيد في الحفظ زيادة عظيمة.

- يؤخذ ملعقتان كبيرتان مع (٤) حزم بقدونس، وكوبا ماء، وتغلى حتى

يصبح كوباً واحداً، ويشرب (٢/١) كوب ماء، والنصف الثاني على الريق صباح اليوم الثاني.

كورار (currae):

قسمها الطبي جميع الشجرة.

- تسبب شللاً وهبوطاً بالقلب، إلا أنها تستعمل في علاجات وكمادات مهدئة جداً، كما جاء في كتاب د. شكري إبراهيم «العقاقير والتوابل».

كولا (cola nut):

قال د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن القسم الفعال في النبتة هو البذور، وهي منبهة للقلب، وتفيد في الطاقة البدنية، ويقلل الإحساس بالجوع والتعب.

كوكا:

قال د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن القسم الفعال في النبتة هو الأوراق.

- تؤثر على الجهاز العصبي المركزي.

كيسلي:

هي عيدان كعيدان نبات الفوة، وتدخل في أدوية السمّة.

- وهو جيد للمعدة.

- مقوٌ للجسم، ويسمن.

يعرف بمصر باسم «بالكسيلا».

كينا (cinchona):

يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن الجزء الطبي في النبتة هو لحاؤها.

- تستخدم لتقوية الدم، والهضم.

ملاحظة:

الإكثار من استعمالها يسبب فقدان وضعف البصر، وتبدأ الأعراض بسماع طنين في الأذن بصورة مستمرة، وهذه الأعراض تسمى «سكونزم».

كهرمان:

جاء في كتاب «ذخيرة العطار» للسيد محمد إبراهيم الدويك عن الكهرمان ما يلي:

- يستعمل للمسباح والحلي.

- مناطقه شواطئ بحر البطليق، وعلى الأخص بروسيا، وأكبر قطر وجدت في المتحف الجيولوجي في برلين، وزنها (١٥) رطل، وثمانها نحو (١٥٠٠) جنيه، وهو جسم أصفر اللون، وأحياناً يميل إلى البني أو الأحمر أو البرتقالي أو الأزرق، وفي كثير من الأحيان يتخلله خيوط متعرجة.

وللتمييز بين الأصلي والصناعي أن الصناعي ينصهر بدرجة حرارة منخفضة، وأنه يصبح رخواً عند معالجته بالأثير البارد، بينما الكهرمان الطبيعي لا يتأثر بذلك.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ل»

لبلاب — قسوس — لفلاب (lablab beans) :

- يستعمل لعلاج أمراض الشعر، وقتل القمل.
- ورقه نافع للتضميد.
- إذا طبخ في أي دهن حلل الأوجاع مروخاً والمفاصل.
- إذا أحرق وقطر عصيره بالأذن المتألّمة بقطعة من القطن خصوصاً مع دهن الورد يعمل على شفائها.
- ينفع في إزالة الصداع المزمن.
- نوعه الأسود يشوش الدهن.
- ينفع الكبد ومحلول أوراقه نافع للطحال.
- ماؤه يسهل الصفراء.
- جرعته: (٤غم) لكل فنجان ماء مغلي، أما الكتب الفرنسية فتقول ١٢(غم) لكل فنجان ماء مغلي يومياً.

لبلاب متسلق (hooded bindweed):

- الأوراق سامة، ولكنها تستعمل على شكل لبيخة للمسامير في الأصابع والحروق.
- أوراقها السامة تسبب التهاب الجلد.
- داخلياً: يعطى نقيعه في حالات الروماتيزم والنقرس وداء الخنازير والسعال.

لتائية (saw palmetto):

- مدرة للبول، ومطهرة للجهاز البولي.
- لها تأثير هورموني نوعي على الجهاز التناسلي.
- يخفف تضخم البروستات الحميدة.
- يضاف (١٠غم) من الثمار العنبية إلى (١) لتر ماء لصنع النقيع.
- ويؤخذ منه (٢مل) صبغة حتى ثلاث مرات يومياً.

لحلاح (meadow saffron):

- يفيد في حالات سرطان الدم.
- يجوز استعماله في الوصفات الشعبية.

اللحوم:

- عنصر أساسي ومغذٍ للجسم، وغني بالأملاح المعدنية والزلالة والبروتينات.
- أفضل اللحوم هو لحم الغنم والبقر، لأنها سهلة الهضم ومقوية.
- ينصح الناقهين والمصابين بفقر الدم بتناول اللحوم والدجاج والكبد، والإكثار منها؛ لأنها تنقل لآكلها الحديد، وهو المادة الضرورية لكل إنسان.
- إن ماء مغلي اللحوم الغني بحامض الغلوتاميك الذي يطلق عليه اسم «منشط الذكاء» يجب أن لا يهمل استعماله.

قال الأستاذ الدكتور إبراهيم سليمان عيسى أن عدم تناول اللحوم بالكميات المناسبة ينتج عنها حالات إسهال، ونقص معدل النمو عند الأطفال، وضمور العضلات، وفقر الدم.

لسان الحمل (great plantain):

- الأوراق الخضراء الكبيرة تفيد في النزف والحروق والكدمات وآلام الأذن كلبخة.

- منقّ للدم، طارد للبلغم، قابض.

- نقيع الأوراق كغسيل للعيون لإزالة التهاب القرنية والجفون.

- مغلي الأوراق لعلاج الربو.

له هورمون جراحي يجعله مفيداً جداً في معالجة جميع أنواع الجروح قطعية أو خزية أو هرسية أو تسليخات.

- تغسل الأوراق وتهرس وتوضع على شكل لبخة، فتسكن الآلام، وتسرع في الشفاء.

عصير النبات:

يؤخذ (٦) أجزاء الأوراق، وتترك بضع ساعات إلى أن تذبل، تفرم ويضاف إليها خمسة أجزاء كحول نقي مركز (٩٥٪) وبعد «(٢/١) ساعة يضاف إليها (٤٥) جزء ماء مغلي، وتترك (٢٤) ساعة مع تحريكها عدة مرات، ثم تصفى. وبعد ذلك يضاف إليها (١,٥) من وزنها سكر نبات في قنينة سمراء، تسد وتحفظ في محل بارد.

أما الصبغة فتفرم الأوراق فرماً ناعماً، وإضافة ما يغمرها كحول نقي تركيزه (٩٥٪) في إناء مسدود محكم في محل مظلم لحين الاستعمال.

- يستعمل المستحلب أو العصير أو الشراب لمعالجة الأمراض الصدرية خاصة السل والربو وسوء الهضم بسبب اضطرابات المعدة أو الكبد.

- يعتبر استعمال العصير من الداخل من أنجع الوسائل للوقاية من جلطات الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

- يعمل المستحلب بأخذ (١ - ٢) ملعقة صغيرة مفروم الأوراق لكل فنجان ماء مغلي، ويعطى من (٢ - ٣) فناجين يومياً على سكر نبات، أو عسل.

- نقيع البذور تعالج الإمساك، ملعقة كبيرة بذور في فنجان ماء يغلي ويشرب بارداً في المساء.

ملاحظة:

النوع الأول من فصيلة لسان الحمل يسمى (greater plantain)، والنوع الثاني يسمى أيضاً بنفس الاسم، والنوع الثالث يسمى (lambs tonque).

لسان العصفور — لسان الطير:

جاء في كتاب «حديقة الأزهار» في ماهية العشبة والمقال لأبي القاسم محمد الغاني عن هذا النبات:

- نافع للخفقان ويزيد في الباه ومقو للجماع والزيادة في المني.

- مفتت للحصى ونافع من وجع الخاصرة.

لعبة مرة — المستعجلة — الترياق (bryonia):

- القسم الطبي الجذور.

- مسهلة وتستخدم أحياناً لمعالجة السكر.

جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أنها تستعمل لعلاج آلام الروماتيزم في العضلات، وطاردة للبلغم، ومقوية للناحية الجنسية، ويفضل إضافة الكزبرة إليها لتجنب ما قد ينتج عنها من صداع.

لفت — شلغم (turnip):

- مطبوخه يلين للصدر، ويزيد في المني، وملين، وضد السمنة، ومدر.

- مجدد لنشاط الجسم، ومزيل للتعب.

جاء في كتاب «مصادر الغذاء والدواء» للأستاذ د. إبراهيم سليمان عيسى أن استخرج حديثاً دهن طعام من بذور الشلغم يسمى «زيت الكافولا» لا تزيد محتوياته من الزيوت المشبعة عن (٦٪) حيث إنه في زيت الذرة (١٣٪) وفي زيت فول الصويا (٢٥٪).

لوز (almond, turnip):

- اللوز المر جيد لمعالجة الشرى إذا أكل مع الشراب.

- اللوز المر جيد إذا أكل قبل شرب المشروبات الكحولية لمنع السكر.

- إذا خلط اللوز المر مع دهن العود والخل نفع من وجع الرأس والصداع.

- عسير الهضم على ضعاف المعدة والشيوخ.

- دهن اللوز مزيل للنمش والكلف، ويبسط تشنجات الوجه.

- دهن اللوز ينفع في حالة وجع الكلية والمثانة وعسر البول، وهو من أفضل الأدهان لذلك.

- إذا طبخ اللوز مع النشا نفع السعال.

لهانة (cabbage):

- تحافظ على توازن الجهاز الهضمي، وتسهل عمله وطريقة امتصاصه للمواد النافعة، وتمنع حصول أي اختلالات يمكن أن تؤثر سلباً.

- أكله وهو مقلي ينفع للكآبة والمزاج الحاد، ومنظف للأنسجة التنفسية.

- الغرغرة بمائه مفيد لبحّة الصوت، مفيد للأمعاء، ويعالج الزحار.

- يستعمل كمطهر للحروق ويساعد على التئام الجروح.

- نافع للربو والرشح والروماتيزم وداء المفاصل وعرق النسا.

- يؤخذ عصيره بمعدل ثلاث ملاعق طعام على الريق لطرده الديدان كما أنه إذا أخذ مساءً منع التعرق الكريه ليلاً.

- اللهبان ضروري للمصابين بقصور القلب والسمنة والتسمم؛ لأنه ينشط الكليتين، وهو مفيد لمرضى السكر.

- يتجنبه المصابون بقصور الكلية أو الصفراء والحصىات البولية.

- توضع أوراقه على المفصل الملتهب، أو الثدي الملتهب.

- مغلي الأوراق تعالج القولون (٦٠غم) أوراق في لتر ماء يؤخذ منه (١/٢) كوب كل جرعة.

- عصيره يوصف لمصابي الإثني عشر والسليمة أكبادهم ومراراتهم.

جاء في جريدة الصباح العراقية (ليوم الثلاثاء ١٧/كانون الثاني ٢٠٠٦م) في صفحة «طب شعبي» جرت دراسة من قبل (melvyn werbach) أستاذ مساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب «nutritional influences on illness» حيث أعطوا مرضى القرحة المعدية عصير ملفوفة طازجة واتضح من الدراسة أن (٩٢٪) تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ خلال الثلاثة أسابيع الأولى مقارنة بالعدد (٣٢٪) من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة.

وجرت دراسة أخرى على مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها (١٦٠٠ملغم) وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاج القرحة والجرعة المقترحة (٤/١ - ٢/١) ملفوفة مرة واحدة في اليوم ولصعوبة شرب هذا العصير فقد اقترح عمل الوصفة التالية:

(٣) أكواب ماء + (٢) كوب ملفوف مقطع + (٢) كوب كرفس مقطع + (٢/١) كوب بصل مفروم + (٢/١) كوب فلفل أخضر مفروم + كمية قليلة من

الفلفل الأحمر المجروش + كمية قليلة من الزنجبيل المطحون + كمية قليلة من القرنفل المسحوق + كمية قليلة من عرق السوس وكمية من الباميا .

يوضع الملفوف والكرفس والباميا والبصل والفلفل في قدر ماء على النار حتى الغليان ثم تخفض درجة الحرارة ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تصير المواد طرية وناضجة ثم تضاف المنكهات من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرنفل وعرق السوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالعافية .

جاء في كتاب «النباتات غذاء ودواء» للدكتور محمود جبريل بأن (١٠٠غم) من اللهانة تحتوي على ما يزيد من فيتامين (c) عن ما هو موجود في (٢٠٠) ليمونة .

لقد شهد ليف من الأطباء أن اللهانة تشفي من مرض الكبد شفاء تاماً ، وذكر د. (w. shine) الباحث في جامعة تكساس مادة سماها غلوتامين استعملها مع مدمني الخمر والقروح المعدية والمعوية وسواها فكانت النتيجة باهرة .

أما د. (s. tdurer) فقد اختبر ميزة الملفوف في شفاء السكري فانخفضت كميته انخفاضاً بيناً .

إذا غلي الملفوف يتلف فيتامين (c) لذا ينصح المرضى بشرب عصير الملفوف كما ثبت أن غلي الملفوف يفقده خواصه الطبية

وقد ثبت أن الملفوف عاملاً رئيسياً في تقوية كريات الدم الحمراء فيمنع الإصابة بالتعب لما فيه من المعادن .

ليتين مراد (rest, harrow):

- مبول عظيم ، مذهب لحصى الكلى والمثانة .

- مفيد لالتهاب الخصيتين .

- يوصف لمعالجة الروماتيزم المفصلي والانتفاخات .

- الجزء الطبي جميع النبتة .

- جرعته (١,٥ غم) لكل لتر ماء .

ليمون حامض (lemon):

يقول د.أحمد توفيق قي كتاب الدليل الكامل في التداوي ما يلي :

- الليمون غذاء معروف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى عالي من فيتامين (C) .

- مطهر ومضاد للروماتيزم والأكسدة ويخفض الحمى ورغم أنه حامض إلا أنه مفعوله بعد الهضم يتحول إلى قاعدي مما يجعله مفيداً لحالات الروماتيزم عندما تكون الحموضة عاملاً مساهماً والفافونيات تقوي البطانة الداخلية للأوعية الدموية الشعرية وخاصة الأوردة والشعيرات وتساعد في محاربة أوردة الدوالي وسهولة التكموم .

- مفيد لمن لديه ميل إلى تصلب الشرايين والحمى .

- ثمرة اللب تعالج تصلب الشرايين وعصيره نافع من أجل الزكام والإنفلونزا والعدوى الصدرية كما أنه يعمل كمقوٍ للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد في تخفيف حموضة المعدة والقروح والتهاب المفاصل والنقرس والروماتيزم .

- الغرغرة بعصير الليمون تعالج التهاب الحلق واللثة والقروح ويمكن وضع عصير الليمون خارجياً على سعة القدم ولسعات الحشرات والسعفة وحروق الشمس والتآليل .

- قشره أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم وحمضه يجلو البهق والنمش

وهو يزيل القشور من الشعر عند تدليك الشعر به ثم تمليسه بعد ذلك بماء فاتر .

- إن الليمون يزيل رائحة السمك والبصل والثوم ويظهر البشرة كما يزيل بقع الحبر من الملابس .

- مرمم للجسم ويحتوي على فيتامين (أ ، ب ٢ ، ب ١٢ ، ب) وأملاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والكاربوهيدرات والبروتين وكذلك فيتامين (ث) .

- شرا به يفيد الإنفلونزا والزكام والروماتيزم وأمراض الكبد (تقطع ثلاث حبات منه وتغمر في الماء المغلي مساءً ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق) .

- مزيل للزيوان الأسود من الوجه (يعمل مزيج متساوي من عصير الليمون والجليسرين والكحول ويمسح به الوجه بعد ترطيبه بماء حار وفي الصباح تعصر الزيوانة بين إصبعين وتكرر العملية لمدة أسبوع)

- قشور النومي الحامض تعمل على تسهيل عملية الهضم وتقضي على الأرق كما يعمل على إيقاف النزف .

يقول د.محمود جميل أن لعصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس إذ أنه يذيب الأملاح من المفاصل وقشره أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم .

مركباته :

- أوراقه فيها زيت الليمونين وزيت هسيديرين وحوامض وكلوكوز وتاينين .

- أزهاره فيها ليمونتن - بنين - لينا لول - إنزيم وبكتين وغيرها وقشره فيه ليمونين وسيترول وهسيديرين .

وفي الليمون حوامض مضادة للحفر والحامض الليومني يذيب الحامض البولي ويقلل تخثر الدم.

ويقول داود الأنطاكي في «التذكرة» أنه يطفىء اللهب والصدأ والعطش ويفتح الشهية وقشره أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم، وعصيره يحتوي على نسبة عالية من السترين الذي يعمل على تقوية جدار الأوعية الدموية.

- لتقية الدم يشرب يومياً (١٠٠غم) عصير.

- لعلاج السعال توضع ليمون في ماء مغلي على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تلين (يلين جلدها) ثم تقطع إلى نصفين ويصفى العصير في كوب فيه ملعقتين جليسرين ويملاً بقية الكوب بالعسل ويمزج جيداً ويؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حال التهاب القصبة الهوائية وفي حالة نوبات السعال المزعجة أثناء الليل تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم ومثلها أثناء الليل.

لينوسطرزم (nuzhenza):

- ينشط طاقة الكلية ويخفف أعراض اليأس المبكر.

- تستعمل العشبة كالشاي.

اللبن:

له قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء من الجراثيم والحيلولة دون حدوث التخمرات والتفسخ المؤدية إلى التسمم.

اللبن الرائب يؤخر أعراض الشيخوخة وقال داود الأنطاكي أن:

- اللبن بالسكر يسمن تسميناً عظيماً إذا استمر على شربه.

- اللبن الرائب مفيد في إذابة الرمال البولية، كما يمنع تكون الحصى بالكلية والمثانة.

- اللبن يفيد اللثة إذا دلكت به، ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل في المضمضة، ويجعل الأسنان بيضاء.

- مصل اللبن يحتوي على عناصر مفيدة ومدرة للبول، لذا يجب الاستفادة منها.

ولتحضيره يغلى مقدار من الحليب في إناء من الفخار، وأثناء الغلي يعصر فيه ليمونة حامضة أو اثنتان حتى يتخثر ويصبح طبقتين أحدهما الجبن والثانية المصل.

- يؤكل اللبن ممزوجاً بالبقدونس أو الخيار أو الفلفل الأخضر أو الفواكه المجففة أو الطازجة، كما يخلط بالعسل.

- من المفيد للشيوخ المصابين بتصلب الشرايين تناول اللبن بكثرة لقدرته على مقاومة السموم المنتشرة في الجسم.

تصنيع اللبن:

يضاف ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الرائب كخميرة (أو تستعمل خميرة اللبن) إلى لتر ماء من الحليب بعد تسخينه إلى درجة الغليان، ثم تركه ليبرد حتى يصل إلى (٢٥°م) لترك المجال للجراثيم النافعة أن تنمو وتتكاثر وتخمر كامل كمية الحليب، ويمكن تسليط ضوء عليه لتحافظ على دفئها أو وضعها في حمام مريم، وعندما يصبح اللبن كثيفاً يوضع في البراد، وتستغرق هذه العملية بين (٢,٥ - ٣) ساعات.

الحالات المرضية التي يعطى بها اللبن:

التهاب الكلية الحاد، التهاب الكلية المزمن، تشمع الكبد، قرحة المعدة والأمعاء والإثني عشر، زيادة نسبة اليوريا في الدم (بولينا)، التهاب الكبد الحاد، قصور القلب، مرض تهيج الأعصاب، الحميات على اختلاف أنواعها.

الحالات التي يمنع فيها تناول اللبن:

- التهاب الأمعاء الحاد والمزمن.

لكية (poke root):

ثماره جافة وسامة جداً لذا لا يجوز مضغه بالفم.

- جذوره المجففة تستعمل منظف للجهاز اللمفاوي خاصة عند التهاب

اللوزتين، كما أنه مفيد في حالة التهاب الثدي.

- تستعمل الجذور لالتهابات الجلد مثل الجرب ومرض السعفة.

- تستعمل كمضاد لتلطيف التقرحات والبواسير والمفاصل الملتهبة.

لوبية (bean, libelia):

- فقيرة بالنسبة لباقي النباتات إضافة إلى أنها تسبب انتفاخات في المعدة

لذا يفضل عدم تناولها مساءً.

- مدرة للبول، منقية من دم النفاس، جيدة للبلغم والصدر.

- تنفع في أوجاع الظهر والكلى وتهيج الباه جداً خاصة مع الزنجبيل.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «م»

ماء (soft water) :

جاء في كتاب «موسوعة العلاج الطبيعي والمساج» للسيد محمود ربيع عن العلاج بالماء ما يلي :

- يعتبر القولون الممر الرئيسي لخروج الفضلات الضارة والسموم، فإذا ضعفت الأمعاء فإن هذه السموم تترسب في القولون، ويحدث عن ذلك أضرار مختلفة تصيب الجسم كمحدوث طفح جلدي أو إحساس عام بالبلادة والإجهاد وزيادة الوزن أو الإصابة ببعض الأمراض الأخرى، كارتفاع ضغط الدم والسرطان وغيره.

- يستخدم الماء كمنظف للأمعاء عن طريق القيام بما يلي :

شرب كوب ماء كامل في الصباح قبل تناول الإفطار وعلى الريق، حيث يفيد في تنبيه الأمعاء الكسولة، ويكافح الإمساك.

- عمل الحقنة الشرجية لتنظيف الأمعاء حيث يفضل استخدام الحقنة الشرجية القديمة التي تحتوي على خزان يوصل بخراطوم مع استخدام الماء الدافئ فقط ويضاف إليه ملعقتين من عصير الليمون أو كمية من ماء منقوع النعناع.

وفي حالة استخدام الحقنة لإزالة تشنجات الأمعاء وتسكين الأمراض يفضل استخدام ماء ساخن بدرجة (٤٥°م) مضافاً إليه منقوع البابونج لهذا الغرض.

- إن تكرار غسل القولون بالحقنة الشرجية ينشط وظائف الكلى والكبد، ويزيد من كفاءة الجهاز الهضمي بصفة عامة، كما أن له أثراً مخففاً للمتاعب التي تتعلق بمنطقة الحوض.

أصبح من المعتاد اليوم في اليابان شرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ صباحاً.

وقد اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح (١٠٠٪) للأمراض التالية:

الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة والبدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل، التهاب السحايا، أمراض الكلية والجهاز البولي، التقيؤ، التهاب المعدة، الإسهال، البواسير، مرض السكر، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الاضطرابات الحوضية، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

أسلوب المعالجة:

- فور استيقاظك في الصباح وقبل تفريش الأسنان اشرب (٤) أقداح من الماء سعة (١٦٠ ملم).

- فرش أسنانك ونظف فمك، ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور (٤٥) دقيقة.

- بعد مرور (٤٥) دقيقة بإمكانك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.

- بعد (١٥) دقيقة من الإفطار وكذلك الغداء والعشاء لا تأكل أو تشرب أي شيء لمدة ساعتين.

- بالنسبة لكبار السن أو المرضى الذين لا يستطيعون شرب (٤) أقداح ماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدرجياً يزيدون الكمية إلى أن تصل (٤) أقداح يومياً.

- إن أسلوب العلاج المبين أعلاه يشفي أمراض أولئك الذين يعانون منها بإذن الله، أما الناس الاعتياديون فيستمتعون بحياة صحية سليمة إن شاء الله .
- من الأفضل الاستمرار بهذا الأسلوب في العلاج، وجعل هذا الإجراء واجباً روتينياً في حياتنا .

- إن الصينيين واليابانيين يشربون الشاي الساخن مع تناول وجباتهم الغذائية، وربما أصبح اليوم الوقت المناسب لاتباع طريقة أسلوبهم وعاداتهم في تناول الطعام لن نخسر شيئاً، فقط نكسب .

بالنسبة لأولئك الذين يحبون شرب الماء البارد فينطبق عليهم هذا الموضوع، وقد يكون لذيذاً أن تتناول قحاً من الماء البارد بعد وجبة غذائية، وعلى أية حال فالماء البارد سوف يصلب المادة الزيتية التي أكلتها تواء، وسوف تبطئ عملية الهضم .

- وحالما يتفاعل هذا الراسب مع الحامض فسوف يتكسر، وتمتصه الأمعاء أسرع من الطعام الصلب الذي سوف يبطن الأمعاء .

وبعد مدة وجيزة يتحول إلى دهون، وتقود إلى السرطان، ومن الأفضل شرب شوربة ساخنة، أو ماء دافئ بعد وجبة الطعام .

ماء الجير:

يحضر بإذابة النورة بنسبة ملعقتين طعام نورة إلى لتر ماء .

ماء الملكي الهنغاري:

- ظهر في القرن السابع عشر والثامن عشر في القصر الملكي في المجر أكسيد عجيب يسمى «الماء الملكي الهنغاري»، وهو مركب من نعناع (حب) وزعتر والخزامى وإكليل الجبل، ويستعمل في معالجة مرض النقرس والروماتيزم والعصبية، وينسب إلى الملكة إليزابيث اكتشافها هذا الأكسيد كما ذكر في مجلة الطب والصيدلة العربية (مجلد ٣ - ٤ آب وأيلول ١٩٨٥م) .

مانكو (mango):

شراب المانجو يستخدم كملين للقناة الهضمية، أما بذورها فتستعمل لعلاج الإسهال والذئب والديدان المعوية، بعد أن تجفف بأشعة الشمس وتسحق.

- في الهند يصنع من شجرة المانجو الناضجة على النار شراباً يقضي على ضربة الشمس.

- أوراقه تستخدم كعلاج لأمراض الحلق والصدر، ويستنشق المريض دخانها.

ملاحظة:

نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من أملاح الإكسالات، يتجنبه مرضى الكلى.

ماش (phasebus):

كالباقلاء يؤكل صيفاً.

- يضر الباه.

قال ابن البيطار:

«إن الماش طيب الطعم، وماءه يلين البطن، وينفع من السعال والنزلات».

- إذا طبخ بالخل نفع من الجرب.

قال الأستاذ مصطفى السقا أنه يسمى في مصر باسم «يراقطن».

مايكروبيتك:

تتألف من كلمتين «ماكرو» ومعناها «العظيم» أو «الطويل»، والمقطع الثاني «بيوتك» ومعناها «الحياة».

أراد المؤسس لهذا النظام الغذائي، وهو الياباني جورج أوساوي أن يقول بأن نظامه الغذائي سوف يجلب لمن يتبعه الحياة الطويلة الخالية من الأمراض.

ماهودانه — حب الملوك:

نبات أوراقه تشبه أوراق اللوز وطول ساقه مقدار ذراع.

- بذوره مسهلة.

- يسمى حبه حب الملوك، وله لبن.

- أكثر ما يؤكل منه حبه.

مته (the paraguay tea):

- تستعمل أوراقها كالشاي، وهي مفرحة وهاضمة، ولها خواص القهوة دون أضرارها.

- هي عكس الشاي، إذ إنها ملينة وتفيد من يعمل بعقله وعضلاته.

يقول الباحث محمد جبريل المولى في كتاب عن المته:

«المته مغذية، ومفرحة، ومزيلة للكرب والهم».

- طاردة للجراثيم.

- تناول المته يعين على تسلق الجبال، والوقاية من التعب.

- ملينة يستفيد منها كل من يشكو الإمساك.

- يستفيد منها المدخنون؛ لأن المته تبعث النشاط في الأنسجة العصبية

والعلية فتثيرها بعد همود، وتحركها من بعد جمود.

- تفيد المصابين بعسر التنفس.

- تفيد الذين يشكون الصداع والشقيقة.

محلّب — شجرة إدريس (mahaleb, wild cherry):

وهي «الكرز البري»، وقال ابن البيطار أنه يطرد الدود، وينفع من

النقرس، ويفتت حصاة الكلية والمثانة، وينزل الحيض، ويقلع الكلف إذا دق وطلا به.

وقال ابن سينا أنه يفيد لعلاج وجع الخاصرة، والظهر، وحصاة الكلية والمثانة.

وقال ابن جزلة:

«هو جلاء لطيف، ومسكن للأوجاع».

مدرة مخزنية (goats' rue):

- مدرة للحليب، وتعزز نمو الثديين.

يضاف (١٥ غم) عشبة إلى (٢/١) لتر ماء لتحضير النقيع، ويمكن خلطها مع الأعشاب التالية لزيادة إدرار الحليب: (شمار، شبت، حلبة).

- تكبير جزيرات لنغرهانس الموجودة في البنكرياس، والمسؤولة عن إفراز الأنسولين.

مر (myrrh):

المر الحجازي شجرة، وهو دواء فاعل للسعال، وديدان الأمعاء، ولسعة العقرب.

- إذا حل بالزيت، ودلكت به اللثة يشفي قروحها.

- مقو للمعدة، ويساعد على إفراز عصارتها، ويطرد الغازات، ويعالج التهاب المثانة.

- عمل مرهم منه يحل عرق النسا والمفاصل، وإذا خلط بدهن الآس أثار القروح، ويبرئ الجراحات المتعفنة كما أنه طيب الرائحة.

- جرعة: ينقع مسحوق المر (٢) ملعقة لكل لتر ماء مغلي لبضع دقائق، ثم يصفى ويؤخذ منه ملعقة (٥ - ٦) مرات يومياً، وللغرغرة ملعقة من مسحوق

المر مع ملعقة من حامض البوريك مع (٢) لتر ماء مغلي، يترك (١/٢) ساعة، وبعدها يصفى ويصبح للاستعمال.

مرارة الثور:

إذا قطر منها بالأذن، أزال الطنين والدوي.

مراد سبنج:

- نبات مجفف وقابض، طيب الرائحة.

مرآة الحمام:

جاء في جريدة الدستور (ليوم الخميس ١١/١٠/٢٠٠٧) أنه لعلاج ضباب المرايا في الحمام بسبب البخار الصادر عن الماء الساخن:

ضع نقطتي معجون الحلاقة على المرأة، وتوزع على المرأة بمنديل جاف ثم يمسح بمنديل جاف آخر، وبذلك لن تصاب المرايا بالضباب لمدة (٤) أسابيع.

مردكوش — مرزجوش (marjorum):

القسم الطبي: الأزهار والأغصان حاملة الأزهار.

- تعالج الزكام إذا فركت أمام الأنف وشمته رائحته بتدليك أرنبة الأنف.

- منقوع الأزهار يشرب كالشاي، يشهي الطعام، ويفيد الربو، ويطرد الغازات.

- يفيد لمنع سيلان اللعاب.

- وجرعته (٢غم) زهور في فنجان ماء مغلي، ويؤخذ فنجانين في اليوم.

إلحاقاً بالمادة الأولى أعلاه تدهن فتحتي الأنف بمرهم عصير العشب، ويحضّر المرهم بمزج (٥٠غم) عصير مع (٣٠غم) فازلين.

- من أهم استعمالات نقيعه تنظيم الدورة الشهرية للنساء اللاتي يعانين من عدم انتظامها، وكذلك لتقوية الكبد والمرارة.
- أوراقه وأزهاره المطحونة تستعمل كتوابل.

ملاحظة:

- تستعمل لفظة «البردقوش» للأصناف البرية، أما المزروعة فيطلق عليها «المردكوش»، كما ذكر في كتاب «الاستطبابات النباتية» للسيد محمود أحمد حميد.

- ولمعالجة بقية الأمراض يغلى (٢غم) منه في فنجان ماء، ويشرب منه على شكل جرعات متعددة.

مريمية (sage):

- نقيع (٣٠غم) في (٥غم) ماء بمثابة مقوٍ عام، ومنبه للكبد، ومنشط للدورة الدموية.

- يخفف من إدرار الحليب أثناء الفطام، والتعرق الليلي عند انقطاع الحيض.

- نقيع الأوراق يستعمل بمثابة غسول لمعالجة قشر الرأس، أو لإعادة اللون إلى الشعر الذي غزاه الشيب.

- هي عشبة كالنعناع، رائحتها جميلة وتشرب مع الشاي مهدئة جداً.

- منقوع مائها يفيد في شفاء السعال والتهاب القصبات.

- تخلط أوراقها مع التبغ لغرض الإقلاع عن التدخين، وتعالج السعال باستنشاق بخار مغلي الأوراق.

- تحتوي على عنصر سام إذا أخذت بكميات كبيرة خاصة عن طريق مضغ الأوراق.

- أفادت مجلة الأفكار الصحية الأمريكية أن المريمية تعتبر من أفضل العلاجات للالتهابات التنفسية، واحتقان الأنف، والسعال، والتهاب اللوزتين والحلق، ولها أثر مفيد على الكبد.

مستعجلة (hersina):

نبات في مصر مشهور، يسمن، ويحسن اللون.
- تسمن بالغاً، وتهيج الباه، وتحفظ قوى الأعصاب.

مستكي (mastic tree):

جاء في «تذكرة» داود الأنطاكي أن المستكي هو العلك الرومي وأجودها البيضاء النقية.

- مضغها يقوي الأسنان، ويزيل الرائحة الكريهة من الفم.
- تفيد الصداع والنزلات.
- إذا طبخت بالزيت، وقطر بالأذن فتحت السدود، وأزالت الصمم، وهو «مجرب».

قال ابن سينا:

«إن مضغ المستكي يجلب البلغم من الرأس ويصفيه».

مسك (muse):

- القسم المستعمل هو الأوراق والأزهار.
- أوراقه لها مفعول مسهل.
جاء في كتاب «الأغذية والأدوية» عند مؤلفي الغرب الإسلامي للسيد محمد العربي أنه:

- من أجل أدوية الدماغ والقلب إذا حل في ماء الورد وشم من غشي عليه بسبب ضعف القلب أو سقوط القوى أزال عنه الغشي.

مشركة (witch haze):

- قابضة وملطفة في الاستعمال الخارجي الموضعي .
- تستعمل الصبغة المخففة بمثابة دهون لمعالجة الدوالي المؤلم، والجلد الملتهب والمؤلّم مثل الأكرزما .
- مشمش (apricot):**

- يؤكل المشمش نيئاً أو مسلوقاً، ويحتوي على الفيتامينات (أ، ب ١، ب ٢، ث) وعلى المعادن (البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور).
- يعطى للمصابين بالضعف العام، وفقر الدم .
- يقوي العظام والأعصاب والدم، ويساهم في وقاية الأوعية الدموية من التصلب .

يقول د. علي محمود عويضة أن قمر الدين غذاء كامل يقوي الجسم بعد الإنهاك الذي يحدثه الصيام .

- فيه مادة تشبه الكاروتين، يسهل الصفراء، ويقوي الأعصاب، ويفتح الشهية، ويزيد في قوة جهاز المناعة، ويهدئ الأعصاب، ويزيل الأرق، وينشط نمو الأطفال .

مشروبات مفيدة:**الصيفية:**

- الكركديه يشرب مثلجاً كمشروب لذيذ في الجو الحار .
- السفرجل .
- عصير العنب .
- الفراولة .
- المانجو تفيد كفاكهة منشطة ومنعشة .

- عصير الركي الأحمر .

- القرع والكوسة واليقطين: مسكن للعطش وملطف للحرارة ومرطب للجلد.

- الشاي يخفف الشعور بالعطش .

الشتوية:

- شاي الزنجبيل يؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية، مما يزيد من كمية الدم المتدفق خلالها، حيث يتم الشعور بالدفء، وقد يضاف إليه النعناع والقرنفل.

- يشرب مغلي بذور الحلبة الناضجة.

- الكركديه والشاي والبابونج والكروية واليانسون.

- عصير البرتقال يقاوم البرد.

المعدنوس «البقدونس» (parsley):

- لزقة من مطبوخه تفيد في تليين الثدي المتصلب.

- يستفاد من البقدونس الأجنبي زيادة حليب المرضعات، أما المحلي فيعطي عكس ذلك.

- شرب فنجان من عصيره (مستحلبه) يعالج الحيض.

- مفيد لفقر الدم، والمادة الفعالة فيه هي أيبول، ويؤخذ منه مقدار (٣) -

(٥) نقاط.

- يستعمل كعلاج للروماتيزم، وسوء الهضم.

- مدر جداً إذ إنه يوسع البروتستات، وله مفعول قوي في العلاج.

يقول د. علي محمود عويضة أن نقيع البذور في الماء المغلي يعالج احتباس البول، وإزالة الرمل والحصى من الكلية وكذلك إدرار الطمث.

- مثير للشهية، وله أثر فعال في إيقاف اليرقان عند بدء الإصابة.

مقادم:

إحدى الأكلات الشعبية الشائعة، وهي:

- تنبه الشهية.

- تعالج الضعف العصبي وأمراض العظام.

- لتقوية المصابين بالضعف العام.

- تطبخ بالكزبرة المسحوقة والدارسين والحمص المقشر.

مقل — مقلت (mukil, ugal):

يطلق اسم «المقل» على صمغ يشبه خواص المر.

قال ابن البيطار أنه:

- يزيد الشهوة.

- ينفع من أوجاع قصبة الرئة وأورامها والسعال المزمن.

- إذا وضع على البواسير من الخارج والثآليل المتعلقة هناك معجون مطبوخ الزنبق في زيت عتيق أطمرها.

- ينقي الصدر والرئة، وضعف الكبد والكلى وعرق النسا والنقرس والبواسير، ويدر الفضلات.

- شربته: مفرداً وزن درهمين بالعسل، وإذا مزج مع غيره فكميته (٢/١) مثقال.

ملك الروج — ملكة المروج (meadow sweet):

- مضاد لالتهابات الروماتيزم.

- علاج مسكن وملطف للجهاز الهضمي.

- نقيع أوراقها يستعمل لعلاج الملتحمة وغيرها من أمراض العين.

ملح:

- يهيج القوة الجنسية .
- الإكثار منه يضعف البصر .
- يسبب الحكمة والجرب .
- يزيد في ارتفاع ضغط الدم .

ملح أنداري:

- نوع من الملح البلوري .
- محلل وقابض ويذيب الأخلاط .

ملوخية (jews mallow):

ذكر ابن البيطار والرازي وابن سينا أن الملوخية مغذية وملينة، وأن بذورها سامة، وتسبب إسهالاً عظيماً، وتحتوي على حامض النيكوتينك الواقى من البلاجر بكمية (١,٠٦ ملغم) لكل (١٠٠غم) من النبتة، لذا يعتبر علاجاً لهذا المرض .

مليسة (lemon palm):

جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة عن المليسة ما يلي:

شجرة معمرة تنبت في بلاد الشام، وأوراقها تفقد خواصها إذا خزنت أكثر من سنة .

- الجزء الطبي منها الأوراق .

- طارة للغازات ومهدئة .

- مفرحة للقلب، وتفيد في حالة خفقان القلب .

يقول الدكتور صبحي أنه يؤخذ ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في كوب

ماء ساخن وتترك خمس دقائق وتشرب بعد وجبة الطعام، وقبل النوم لمعالجة كولسترول الدم، وجلب النوم الهادئ.

- تعالج ارتفاع الكوليسترول، وإذا أخذت بعد الأكل مباشرة نظراً لاحتوائها على بعض الألياف التي تمنع امتصاص الكوليسترول.

- إذا أخذت قبل النوم تجلب النعاس والنوم الهادئ، وتعمل على التفرغ غير المزعج للجهاز الهضمي.

- مهدئة للأعصاب والتوتر.

قالت السيدة عواطف عبد الباري أن عمل منقوعها يكون بإضافة ملعقتي طعام من النبات أو الأوراق المفرومة إلى فنجان ماء مغلي ويشرب ساخناً أو حسب الرغبة.

أما المستخلص البارد فينقع مفروم النبات والأوراق في الماء البارد بمقدار ملعقتين من المفروم أو الأوراق لكل فنجان، ويترك (٨) ساعات، ثم يصفى ويشرب.

أما المسحوق فيؤخذ منه (١٠ - ٤٠) قدر حبة القمح على فترات.

- جرعتها: ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في كوب ماء مغلي ينقع لمدة خمس دقائق، ثم يشرب بدون سكر أو مع السكر بعد الوجبة، وقبل النوم.

- يوجد منها في الصيدليات باسم مستحضر «بيو ٣» إسباني الصنع على شكل أكياس، كل كيس فيه جرعة واحدة، توصف للأغراض السابقة، وهناك شاي هيبريك (hiperik) صناعة مقدونية.

يقول د. محمد عبده أن أهل الطب أقروا أن المليسة مرخية للأوعية الدموية، ومضادة للتشنج والاكثتاب، ومنشطة للجهاز الهضمي، ومفيدة لعلاج الصداع، والصداع النصفي، مضادة للفايروسات، وطاردة للريح، وموانعة للقيء، ومفيدة للجهاز العصبي.

- وجرعته (٣غم) عشبة في (٧٥مل) ماء يغلي مثل الشاي، ويشرب مرة أو مرتين يومياً، ويستحب أن يشرب على الريق.

ملاحظة:

يتجنبها النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن (٥) سنوات.

مو — سنبل الأسد (aneth saouage):

- شربته: مثقالان.

- يقطع البلغم، ويصفي الصوت، ويقوي المعدة والكبد، ويزيل رياح الأحشاء والعفن والمغص، وعسر البول.

- مهيج للشهوة الجنسية بالغاً، ويصلح المثانة.

مواد معقمة:

جاء في كتاب «الوعي الغذائي الصحي» للمهندس الزراعي محمد سيد أحمد حنفي أنه لتطهير الخضر والفواكه اشترى من بائع الأدوية (٣٠غم) روح الملح (حامض الكلوريك) (chlornydrigue acid) واخلطها مع (٣) لتر ماء فتحصل على محلول بنسبة (١٪) وهذا المطهر يمكن حفظه في إناء فخاري، واستعماله لمدة أسبوع.

- توضع الخضر في المحلول لمدة (٥) دقائق فإذا بقيت آثارها على الفواكه والخضر فلا ضرر منها، وتغسل بعد الخمس دقائق وتحفظ في البراد، ولا يجوز غسلها بالماء ثانية لأي عذر من الأعذار.

موز (banana):

- إنه مسمن، ومدر للبول.

- ملين.

يقول الإمام السيوطي:

«أما الموز يؤكل مع الوجبة وليس بعدها».

- يحرك الباه، ويزيد في الصفراء، وجيد لأمراض الصدر والكلية.

- يستعمل الموز لكل الأعمار، فالشيخ يأخذ منه حرارة وقوة، والطفل يتغذى به ويستعين به على النمو ويجد به لذة كبيرة، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاحاً معدنية كثيرة تحفظ عليها توازنها خلال حملها، والمريض في حالة النقاهة يستمد منه نشاطاً.

ميلة (storax):

يقال لها «لبن الرهبان» وهي سائلة، والجامدة منها تسمى «اصطرك» وهي حمراء اللون ذات رائحة زكية.

- وجرتها: ملعقة طعام بلسم لكل كوب بارد يؤخذ على فترات طيلة النهار.

ميركة:

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن لحاء هذه الشجرة وزيتها هما القسم الفعال.

- مقبضة.

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ن»

نارنج (saville orange):

- ثمرة النارنج إذا جففت وسحقت ونقعت بالماء وشربت بماء حار:
- يخفف من الصداع، ومهدئ من الخفقان.
- لا تؤكل لشدة حموضتها إلا أنها تستعمل بدل الليمون.
- مقوية للقلب والدماغ والحث على النوم.
- يصنع من قشورها مربى لذيذ.
- مضغ أوراقها يزيل رائحة الثوم والبصل من الفم.
- يساعد عصير النارنج على التخلص من الفضلات.
- يساعد جهاز المناعة في مقاومة العدوى.
- نقيع أوراق النارنج بنسبة (١: ٢) ماء شربه يقوي الأعصاب منعش ومضاد للتشنج طارد للأرياح.

نانخواه (seldnitre):

- حبه من حجم حب الخردل، قوي الرائحة، ويضاف إلى العجين ليكسب الخبز طعماً لذيذاً.
- في مصر يسمى «نخوة هندية»، وفي إيران «نانخاه» أي «طالب خير».
- إذا غليت ثلاثة مثاقيل منه في رطل حليب وأوقية سكر حتى يعود إلى النصف وشرب على الريق فتت الحصا، وهو «مجرّب».

ناردين — حشيشة القط (valerean):

- نقيع الجذر: ملعقتان صغيرتان في فنجان ماء بارد لمدة (٨ - ١٠) ساعات.

- يعتبر شراباً مخمراً لمعالجة القلق، ويضاف إليه نقطتين من ماء النعناع الفلفلي لإخفاء طعمه الكريه.

- لا يستعمل لأكثر من ثلاث أسابيع.

نبك (christ thorn):

- هو ثمر شجرة السرو.

- أوراقها صغيرة وثمرتها حلوة، تؤكل.

- دقيق النبك يعمل منه عصيدة مقوية، وشراباً مانع للعطش.

نجيل (burmoda gress):

- يستعمل لالتهاب المثانة والإحليل وتضخم البروستات الحميد.

- يعالج حصة المجاري البولية.

- يعالج الحكة.

- جرعته (٤ - ٨غم) أوراق مجففة في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً، يشرب في الغلية الثانية لأن الغلية الأولى تكون مرة جداً فيسكب ماؤها ويستبدل بآخر.

نخالة — الردة:

النخالة المأخوذة من الحنطة ينفع مطبوخها من:

- السعال المزمن، والربو، وتغذي الناقهين.

- النخالة قلبية تستعمل لعلاج الالتهابات الجلدية.

طرق استعمالها:

أن توضع في كيس من الشاش، وترمى في الماء الساخن الذي يستعمل للاستحمام، أو يدلك بها الجسم مع قليل من الماء.

- مغلي النخالة يستعمل كمهدئ للسعال، والزكام الخفيف، والحموضة.

- وجرعته قبضة يد نخالة في لتر ماء.

- ولعلاج الإمساك يؤخذ ملعقة نخالة في كأس ماء مذاب فيه قليل من العسل.

- تستخدم النخالة من قبل السيدات في الحمام لإكساب الجلد رونقاً وبهاءً، وذلك كما يلي:

ضعي في قطعة قماش خفيف ملعقتين من نخالة الحنطة مع قشر ليمونة واربطي القطعة كي لا يتناثر منها النخالة، ثم اتركيه يغلي لمدة نصف ساعة في لتر ماء ثم اغسلي بهذا الماء إضافة إلى تدليك الجسم بالقطعة القماشية دون فتحها.

وهذه الوصفة لعلاج النقرس والروماتيزم، وذلك بأن يوضع (٥ كغم) نخالة في (٥) لتر ماء، وتغلى مدة نصف ساعة، ثم يضاف هذا الماء للبانو أو للحوض الذي ستغطس فيه الأعضاء المصابة.

نرجس (wild marcissus):

- شربته: مثقال.

- يستخرج منه عطر أثبت فعاليته في علاج بعض الأمراض والأورام الخبيثة خاصة سرطان الدم.

- يجبر الكسور، ويلحم القروح داخلياً وخارجياً.

- ينفع الانسداد الدماغى، ويمنع الصداع.

- إذا نقعت ثلاث من أصوله في الحليب يوماً وليلة، وطلي بها ذكر العننين دون الرأس أقام وقوي فعله عجباً، وإذا ذلك بأصله القضيبي زاد في غلظه كثيراً.

- شرب بذوره يزيد في حجم الباه.

- يجلو الآثار مطلقاً، وسحيقه إذا ذر اللحم حتى الأعصاب المبتورة.

ملاحظة:

يصدع، ويعالجه الكافور.

نسرين (dog rose, hep rose):

- ذكرت بعض المصادر الحديثة أن النسرين هو «ورد الكلب» أو «الورد

البري» و«الورد البري» هو المسمى «ورد صيني» أو «ورد السياج».

- يقوي الدماغ والحواس، ويشفي الزكام وأوجاع الأذن قطوراً بالزيت واليرقان شرباً.

- إذا ربي بالسكر وأخذ منه كل يوم مثقالان أبطأ الشيب.

- إذا خلط مع الحناء قوى الشعر وسوده.

- إذا ضمدت به البواسير أسقطها.

- شربته: مثقال واحد.

- يهدئ الفواق.

ملح النشادر:

- هو ملح كلوريد الألمنيوم، ولونه أبيض متبلور، عديم الرائحة، سهل

الذوبان في الماء، وله طعم ملحي حاد.

- له تأثير واضح على الجهاز التنفسي، وعن إذابته في الماء تنخفض درجة

الحرارة بمقدار كبير، لذا يستخدم محلوله بالماء لبعض أغراض التبريد.

نظرون:

راجع مادة بيكاربونات الصوديوم.

نعناع (mint):

- يستفاد من النعناع لمعالجة أمراض المعدة، والتهاب الجهاز الهضمي، وضد الصداع.

- ينشط عمل المرارة والكبد، ويؤخذ منقوعه بمعدل فنجانين قبل أو مع أو بعد الوجبة.

- يمنع التفسخ غير المستحب في المعدة.

- يحرك شهوة الجماع.

- يقلل حساسية الغشاء المخاطي للمعدة.

- إذا شرب مع ماء رمان حامض سكن الفواق.

- إذا شرب بالخل كان أعظم تأثيراً.

- يستخدم كالشاي، وينفع من البواسير ضماداً.

- إذا مضغ النعناع مع المستكي نفع من الفواق والخفقان.

- يعتبر النعناع من أنجح الأدوية لإكساب الجسم المنهوك والمتعب النشاط والحيوية.

- الغرغرة بمستحلب النعناع وهو مغلي عظيم الأثر لشفاء اللثة.

زيت النعناع يعالج تهيج القولون وينشط إفراز الكبد والصفراء كبسولة مع الأكل، أو أثناء الغداء والعشاء.

يفرق النعناع البلدي عن النعناع الفلفلي أن ساقه أخضر والأوراق جالسة وليس معنقة والأزهار زرقاء متجمعة بعناقيد طرفية أو جانبية في قمة الساق.

يحتوي النعناع كما جاء في «موقع الحر العربي» على زيت طيار يسمى

«زيت النعناع»، ويشتمل مواد عديدة أهمها المنثول، المنتون، توربينات ومشتقات توربينية، تانينات، مواد مرة، حامض النيكوتين، حامض الفاليرياني وفلافونيات.

أشكال استخدامه:

- أكل الأوراق الطازجة مفيدة لجميع أمراض الجهاز الهضمي، وطفيليات الأمعاء، كما أن مضغ الأوراق حتى ينساب ماؤها مفيد لوجع الأسنان، كما يؤدي المضغ الجيد على حصول المرأة على المزاج الجيد وإدخالها الطمأنينة إلى قلبها.

- لفتح الشهية: يسكب مقدار (٤٠٠غم) ماء مغلي على مقدار ملعقة طعام أوراق، ويترك المزيج لمدة ساعة، ثم يؤخذ منه فنجانا قهوة ثلاث مرات يوميا قبل الطعام.

- ولعلاج سوء الهضم يوضع مقدار ملعقة كبيرة أوراق مجففة في كوب ماء مغلي ويؤخذ على فترات.

- ولعلاج سوء المزاج، والتوتر العصبي، وآلام العضلات توضع أزهار وأوراق النعناع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي، ويشرب بمعدل ثلاث مرات يوميا.

- ولعلاج خفقان القلب، والرجفة يشرب كوكتيل مغلي النعناع والقرنفل والحليب.

- ولطرد الغازات من المعدة والأمعاء يشرب كوكتيل مغلي النعناع والزعتر.

- ولعلاج التهاب الحلق واللوزتين والحنجرة يغرغر بكوكتيل النعناع والثوم ثلاث مرات يوميا.

- ولعلاج انتفاخ الشدي يعالج بكمادات النعناع ودقيق الشعير المطبوخ،

أما إذا كان الانتفاخ بسبب الحليب فيكون الكوكتيل من النعناع والفلو المطبوخ.

نفل المروج (boglean, red clover flower):

- يستخدم مرهمه لمعالجة التورمات اللمفاوية.
- ويحضر المرهم بوضع الأوراق الخضراء الغضة في الماء وتغلى بدرجة حرارة دون الغليان على نار خفيفة لمدة (٢٤) ساعة، يصفى السائل بعدها، ويعاد ما تبقى إلى النار ليتبخر، ثم يمزج بمقدار مساوٍ له من مرهم أساسي.
- يستخدم شرابه المحضر من النقيع للسعال الجاف والمستعصي.
- يستعمل علاجاً لمرض الحفر.

نمام — نمام الملك (thymug serpyllum):

- رائحته طيبة، وينفع من المغص، وورم الكبد، ومدر للبول، والطمث.
- منبه، ومقو، ومضاد للتشنج، ويحل العفونات.
- يفيد الفواق، والحصى.
- يضر الرئة، وتصلحه الكزبرة.
- شربته: مثقال.

نمل:

يقول ابن البيطار في «الجامع»:

«إذا أخذ من النمل الأسود الكبير (١٠٠) نملة، وأغرقت في (٤٠ غم) دهن راسقي، وترك (٣) أسابيع، ثم دهن به القضيبي، فإنه يسرع الانتصاب ويصلبه ويقوي عصبه».

«نومي حلو»

- ثمره مرطب في الحمى، ويفيد في علاج اليرقان.

- نومي بصرة:

- ثمرته قابضة، فاتحة للشهية.

- ينفع في حالات النزف الحيضي عند المرأة.

نيلة — نيل (tree lobed wod):

- هو «الهليلج» أو «العظام»، وهو الذي يستعمله الصباغون، وهو بري وبستاني، وعصارته هي «النيلج»، وأحسنه ذو الورق الأخضر الضارب إلى الحمرة.

- قابض، ويجلو الكلف والبهق، وينفع من داء الثعلبة.

نيدمان (sun dew):

- مضاد للتشنج، ويوصف لحالات الشهقة، وجزوة الطبي جميع النبتة.

- جرعة: (١٥ غم) لكل لتر ماء.

نيلوفر (white lvel lily):

- مسكن، منوم، يمنع الاحتلام.

- يكثر شهوة الباه.

- جرعة: (٠٤ غم) بشراب الخشخاش.

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «و»

وج (sweet sedge):

- يمزغ قطعة من الجذور اليابسة لمعالجة ضعف الشهية، والحموضة في المعدة، وطرده الغازات من الأمعاء.
- يعالج فقر الدم، ويفيد في علاج ثقل اللسان.
- يعالج تأخر الدورة عند البنات.
- لتقوية الذاكرة، وتنشيط الدماغ خاصة في سن الشيخوخة.
- الوقاية من بحة الصوت.
- يعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء على أن يغلي لمدة قصيرة، ويشرب منه فنجانان في اليوم، وكثرته تضر الكلى.
- وتعمل الصيغة من جزء واحد من الجذور المفرومة مع خمسة أضعافها كحول نقي (٩٥٪)، ويؤخذ منها نصف ملعقة صغيرة في قليل من الماء، أو على قطعة سكر ثلاث مرات يومياً.
- يعمل الزيت من نقيع كمية من البذور مع خمسة أمثالها زيت زيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس عشرة أيام، ثم تصفى ويؤخذ من الزيت (١١ - ٢٠) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين يومياً.
- أما مضغ الجذور فللمحافظة على الصوت من البحة.

ودس (cylon cornel tree, memecylon):

نبات يجلب من اليمن.

- ينفع القروح، والبثور، والحكة والجرب.

ورد جوري (damask rose):

- يفيد الروماتيزم، وحصى البول، والمغص الكلوي، وضعف الأعصاب، والشقيقة، والسعال والربو، وخفقان القلب.

- جرعته: فنجان من مستحلبه يشرب على دفعتين.

ورد الساعة (passion flower):

- تعتبر بذوره من أنفع النباتات ذات المفعول الجيد لمعالجة الإرهاق والأرق العصبي.

- مفيد للسعال الديكي (spam).

- يفيد أصحاب الأزمات العصبية (١/٤ غم) سفوف أو نقيع في نصف قدح ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.

ورد ماوي:

- مهدئ للحالة النفسية والقلق.

- مرطب للمعدة، وعادة يشرب مثل الشاي.

ورد دمشقي (damask rose):

- مهدئ ومسكن جداً للأعصاب، ومضاد للاكتئاب.

- يمزج (٢مل) زيت الورد في (٢٠مل) زيت ناقل، ويستعمل للتدليك، كما يضاف الزيت إلى ماء الحمام.

- تستعمل دهونه بالطبخ.

ورو — لسان الثور (borage, anchusa):

القسم الطبي هو الورود (الأزهار).

- خافض للحرارة، ومهدئ للزكام.

- عصيره مع عصير التفاح لتقوية جميع الحواس .
- يزيل التعفّنات داخل الجسم .
- منشط للغدة الكظرية .
- يقوي القلب .
- تستعمل أوراقه لعمل الدولة بدل السلق .
- جرّعه : ينقع (٢ - ٣) ملعقة في (١ / ٢) كوب ماء ساخن ، ويترك (١٠) دقائق ، بعدها يصفى ويشرب .
- جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة أنه :
- مهدئ .
- وقال ابن سينا أنه نبات مفرح جداً ، وملين ، ويدر الصفراء ، كما أنه نافع للخفقان ، وهو مدر ومعرق .
- النبتة المهروسة تفيد على شكل كمادات مضادة للالتهابات .
- الشاي الذي يصنع منه ينقي الدم ويفيد من الخفقان .
- يستعمل في مجال التهابات المجاري البولية والروماتيزم ، وأمراض القلب المصحوبة بالوذمة (الاستسقاء) .
- وجرّعه : (٢ - ٣) ملعقة في (١ / ٢) لتر ماء تنقع لمدة (١٠) دقائق ، وتصفى وتشرب .
- وزراوند:

نبات حبوبه مستديرة تشبه خميرة العطار .

وسمة (indigo):

هي ورق النيل ، ويستعمل ورقه في صبغ الشعر مع الحناء .

وطم:

- مقو للجماع جداً، خاصة إذا شرب أصله مع الحلبة.

ونكة (greater peri winkle):

- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أنها ذات تأثير كبير في علاج السرطان، وكثير من الأمراض الخطيرة مثل:
- تقيح اللثة وأمراض وآلام الأسنان وتسوسها.
 - تفيد بعض قروح المعدة والأمعاء.
 - مدرة للبول.
 - تعالج أمراض السكر والذئبوري.

* * *

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «هـ»

هاسيمونيا:

يؤكل أصله وفروعه مطبوخاً مطيبة بالزيت والخل، كما تطبخ أصوله وفروعه بالماء والملح، والملح مرة، وبماء وحده مرة أخرى، ثم يجفف ويطحن ويخلط مع شيء من دقيق الحنطة والشعير.

- يعين على الجماع.

ويقول أهل الجزيرة في العراق أن أكل خبزه مع شحم، ومجامعة الزوجة تولد ذكراً، وهو مشهور عندهم، وجُرب.

ويقولون أيضاً أن المولود يكون وسيم الوجه جميل الجسم كامل الهيئة بإذن الله.

هذال — هداد (mistletoe):

يعمل منقوع الهذال البارد بنسبة (١: ٣) ملعقة صغيرة لكل ثلاث فناجين ماء، وينقع مدة (٦ - ٨) دقائق، ثم يصفى ويشرب بارداً.

- أوراقه تعالج مرض القلب وتصلب الشرايين، وتخفف ضغط الدم، وتقوي عضلات القلب، وتعالج التوتر النفسي.

- يفيد آلام الحوض الكلوي المزمن، والرعشة.

- إنه نبات سام يجب استعماله بعناية.

هرقلية (hearthclim berge' meadown parsnip):

- مقوية، هاضمة، مطهرة، مقوية للأعصاب والجهاز التناسلي.

- القسم الطبي للعشبة هو الجذور والعشبة.

- جرعتها : (٢٠غم) في لتر ماء مغلي .

هرنوة — شجرة العود (indian aloe tree agallochum)

يقول ابن البيطار:

«يقال «هرنوة»، ويقال «قنوة»، ويقال «شجرة العود»، وهي «الفليفلة»، وهي في صورة «الفلفل الصغير».

- جيد لوجع الحلق، وتلين البطن .

وقال الرازي وابن سينا أنها تشبه الفلفل، إلا أنها أقل حجماً، ولها رائحة طيبة تشبه رائحة العود.

- تقوي المعدة، وتساعد الهضم، ومطبوخها يفتت الحصى، ويدبر البول.

هليون (asperagus):

- جرعته : (١ - ٤غم).

نبات من الفصيلة الزنبقية، وهو نوع ذراعي مشهور، يؤكل.

فائدته:

- يزيد في قوة الجماع، ويقوي القضيب والظهر، ويزيد في الدم.

- إذا كبس كما هو مع الخل والملح وترك في إناء نحو شهر صار له طعم لذيذ، وأصبح غذاءً مقوياً للقلب، ومقاوماً للتعب.

- يتجنب أكله المصابون بالبروتستات، والزلال، والتهاب المثانة.

- منقّ للدم.

- تستخدم بذوره لتفتيت حصى الكلية.

- مغلي البذور معرق.

هيلج (arjuna):

هو ثمر شجرة الأملج، وهو شجر هندي يستعمل صبغاً وعلاجاً، ويباع في الصيدليات باسم «tannic acid».

- ينفع الصداع.

- ينفع العين كثيراً.

يقول السيد منين عبد الرحمن في كتاب «الطبي العربي معاجم» أنه:

- يقوي الدماغ والعقل وزيادة الحفظ، ويحفظ الحواس كلها.

- جرعته: (٣ - ٥) دراهم منقوعة أو مطبوخة، والمنقوعة أفضل من المطبوخة.

يقول د. صبحي إبراهيم في كتاب «التداوي بالنباتات الطبية والفيتامينات» أن مسحوقه يطرد البلغم.

هليوبورس (black hellebore):

الجزء الطبي جميع النبتة.

- مقو للقلب، ومدر للطمث، ومسهل قوي.

هاماميلس (hamamelis):

- النبات كله يدخل في مراهم علاج البواسير.

هندباء (chicory):

- يطبخ ورقه، أو يوضع على السلطة.

- يزيد في إفراز المرارة.

- مضاد للروماتيزم، وفقر الدم، والسكر.

- يفيد في علاج عسر الهضم المصحوب بالإمساك.

- وجرعته: (٢ - ٨ غم) من النبتة المجففة في كوب ماء ساخن كالشاي ثلاث مرات يومياً.

- قهوة الهندباء شراب جيد يخلص الكبد من الفضلات والسموم.

- أخذ ماء سليقتها المضاف إليه عصير ليمون يصبح مدرراً جيداً.

- يفيد مرض العين.

يؤكد الأطباء أن الهندباء:

- تعيق نمو الخلايا السرطانية، وتساعد على الشفاء منه بأخذ ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان ماء يومياً ساخناً بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجاناً واحداً ثلاث مرات يومياً.

- يمكن استعمال الصبغة، وتعمل من أجزاء متساوية من العصير والكحول النقي (٩٥٪) لمدة (١٤) يوم في زجاجة محكمة السد، وتخض يومياً، وتؤخذ الصبغة بمعدل (٤) نقاط مع قليل من الماء مرتين يومياً.

جاء في كتاب «النبات غذاء ودواء» للدكتور محمود جبريل أن الغربيين يحمصون بذور الهندباء البرية المقوية للأمعاء (٥٠ غم) لكل لتر ماء، ويؤخذ منها فنجاناً صباحاً وآخر مساءً، وتمتاز هذه القهوة بزيادة إفراز الصفراء، وإدرار الكبد.

هيدراسنس (golden seal):

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن القسم الطبي في النبتة هو الجذور، وهو مادة مقوية وقابضة.

هيل (cardamom seeds):

- يقوي الكبد والمعدة الباردتين.

- فاتح للشهية.

- يهضم الطعام جيداً، ويمنع الغثيان.

- جرعته: (١ - ٢غم) في كوب ماء حار ثلاث مرات يومياً.

هيوفاريقون (st. john's wort):

الاسم هو «هيوفاريفون» - حشيشة القلب - إيفاريون.

- جرعته:

المنقوع (المشروب): تنقع أوراق النبات الجافة في الماء الساخن بمعدل ملعقة منها لكل نصف كوب ماء لمدة خمس دقائق، يصفى ويؤخذ نصف كوب دافئ قبل الفطور، ونصف كوب قبل النوم.

زيته: تنقع الأزهار الطازجة والأوراق بزيت الزيتون في إناء محكم السد، ويترك الماعون في مكان مشمس (٦ - ٧) أسابيع على أن يخض بين فترة وأخرى، بعد هذه الفترة يتحول لون الزيت إلى الأحمر، ويحفظ في إناء معقم محكم السد لوقت الحاجة.

- نقيعه يستعمل لحالات القلق والتوتر العصبي والاضطرابات الانفعالية خاصة عند اضطراب الحيض.

- قابض ومسكن للآلام، ومضاد للالتهابات ومقوٍ للجهاز العصبي.

- مرهمه دواء ناجح جداً في معالجة الكدمات والتواء المفاصل وتسكين آلام الغدة النكافية، وشلل الأطراف بسبب الاهتزاز الدماغي.

ويصنع المرهم بهرس مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان، ويغطس بمقدار من الشحم فوق نار هادئة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة شيء من العسل ليكسب مرونة الدهون.

أما الزيت فيعمل على الأغلب من أوراق غير متفتحة، وذلك بهرس حفنت منها، وتوضع بالشمس لمدة (١٠) أيام، ثم تعصر الورود، ويضاف

أوراق جديدة على نفس السائل، وتكرر نفس العملية إلى أن يكتسب زيت الزيتون لوناً أحمر غامقاً، حيث يصفى ويحفظ في آنية مغلقة، وداخلياً يستعمل لعلاج أمراض الحيض وتصلب الشرايين الدماغية والخرف الشيخوخي والنوم المضطرب والتبول الليلي.

ويعمل المستحلب بأخذ ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان ماء، ويؤخذ فنجانان يومياً ويمكن أخذ الزيت بدل المستحلب حيث يؤخذ من (٦ - ٨) نقط ثلاث مرات يومياً.

هيثم - شعر البنات:

- منشط للكبد.

* * *

النباتات التي تبدأ أسماؤها بالحرف «لا»

لاذن (ladanum):

هو الدبق الذي يجمع من شجرة قستوس (ladanum):

- قابض، مسكن للآلام، وذو رائحة مقبولة.
- ينفع في إنبات الشعر وإكثاره إذا خلط بدهن الآس، لذا فهو نافع من الصلع.
- إذا خلط مع دهن الورد وقطر منه بالأذن أزال ألمها.
- نفع للسعال.
- يستعمل مضغاً بعد الأكل ليساعد على هضم المواد النشوية.
- يقول د. رمزي مفتاح في كتابه «إحياء التذكرة في النباتات الطبية والمفردات العطارية» بأن لا صحة لما جاء أعلاه من فوائد لنبات اللاذنون.

لافندر (lavender):

- أوراقه تشبه أوراق إكليل الجبل، وورده عنقودي مائل للزرقعة.
- تستعمل أوراقه بوضعها داخل كيس تحت الوسادة لغرض التهدئة من الشخير، وتجنب القلق، والنوم الهادئ.
- جرعته: تنقع ملعقة كرب في كوب ماء، ويترك فترة زمنية، ويشرب بعد تصفيته.

لاميون أبيض (white deadnettle):

- مضاد للتشنج، وينظم جريان الدم الرجعي.
- يشرب كنقيع.

* * *

النباتات التي تبدأ أسماءها بالحرف «ي»

ياس — آس:

- يوقف النزيف ضماداً ولطوخاً أو شراباً.
- يقوي القلب، ويذهب الخفقان، وتمنع ثمرته السعال شرباً.
- يسكن الآلام الحادة، والبثور، وحروق النار بالزيت.
- ورق الياس اليابس يمنع صنان تحت الإبط، ورماده يزيل النمش والكلف.

- دهن الياس يقوي أصول الشعر، ويمنع تساقطه ويزيد اسوداده.

- طيخه كمادات على العظام ليسرع في جبرها.

ياسمين (gelsemium):

- يعالج أمراض العصب.
- يستخرج دهن الياسمين بالمذيبات العضوية مثل أثيراليترو.
- ينفع دهنه للشيوخ.
- رائحته مصرعة، لكنها مفيدة في تحلل الصداع المكون للبلغم اللزج.
- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية» عند مؤلفي الغرب الإسلامي:
- أن شمه يسخن الدماغ بقوة، وينفع من علل الفالج واللقوة، وكذلك دهنه.

يقطين (pumpkin):

- نبات ينتسب إلى فصيلة القرع، ويفوقه في قدرته الغذائية.

- مصدر جيد لفيتامين (a)، كما يحتوي على الحديد والكالسيوم بمقادير أعلى مما في الكوسة.

- أهم استعمال للبذور معالجة الدودة الوحيدة، والمحافظة على حجم البروتستات.

اليود:

- قطرة يود مع قطرة خل في قرح من عصير الفواكه تعطى للعصبيين الإناث والذكور الهدوء والاستقرار.

المواد الغنية باليود هي:

الفجل الأسود، الجزر، الهليون، الطماطة، السبانخ، البزاليا، التوت، الموز، اللهانة، البصل، الجوافة، الكزبرة.

ويحتاج الجسم إلى اليود لأنه المكون الأساسي لهورمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية.

الغدة الدرقية:

لا غنى للغدة الدرقية عن اليود، وبدونه لا تستطيع أن تؤدي عملها اللازم، يجتاز دم الإنسان الغدة الدرقية كل (١٧) دقيقة، لذا فإن الجراثيم الموجودة في الدم تموت عند مرورها بالغدة الدرقية، وإذا لم تمت في أول دورة في الدم تموت عند مرورها بالغدة الدرقية الثانية أو الثالثة إضافة إلى إبادة الجراثيم، فإن الغدة الدرقية تعيد بناء الطاقة التي تحتاج للقيام بأعمالنا اليومية، فإذا ما ظهر وهن في قوة الجسم فيجب أن يخطر ببالنا السؤال عن كفاية الدم في الجسم.

- ولليود عمل ثالث وهو مكافحة التوتر العصبي، وإزالته.

- ومن علامات نقصه: سرعة الإثارة، والأرق، والاضطرابات المستمرة.

وهناك أيضاً موضوع تراكم الشحوم غير المرغوب فيها: فاليود أحد أحسن حارق للغذاء.

ولعلاج نقص اليود نقوم بما يلي:

- نأكل ما جاء أعلاه من النباتات الغنية به.

- نطلي مساحة من الجسم باليود.

- أخذ محلول لو كول يحتوي على (٥٪) يود و (١٠٪) باودر بوتاسيوم.

- وجرعته: حسب التعليمات ثلاث مرات في الأسبوع، ويؤخذ والمعدة خالية، أي قبل الطعام بـ (٢٠) دقيقة.

وكمشروب للغذاء يؤخذ ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع مثلها عسل مع كوب ماء، ويشرب مع الوجبة، وهو مشروب ممتاز.

ونلاحظ تجنب الطعام المصنوع من الحنطة والسكر الأبيض والحمضيات، ويؤخذ نفس المشروب عند المساء على أن يسبقه طبق من سلطة الخضروات الورقية.

وينصح بأكل الكمية مرة واحدة في الأسبوع، وإن شعرت بأنك لا زلت متعباً فخذ في الفطور كوباً من عصير العنب أو التفاح أو مزيجاً من خل التفاح بالماء.

ونستدل على وجود إشباع في جسمك من مادة اليود بحصول رطوبة في أنفك عند التوقف عن أخذ اليود إلى أن يعود الجفاف إلى أنفك، وهكذا... وهذا ما ذكره د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي».

يوسفي:

خواصه كالبرتقال إلا أن أملاحه أقل.

- يطفىء العطش، وينعش البدن والذاكرة، ومهدئ لأعصاب الجهاز الهضمي.

يوهيمباين (yohimbine):

يعتمد المفعول الجنسي لهذه العشبة على إحداث توسع للشرايين المغذية للقضيب، مما يزيد في تدفق الدم إليه، مما يؤدي إلى حدوث انتصاب قوي، وكذلك بالنسبة للبظر عند النساء، وله تأثيرات جانبية مثل الغثيان وغزارة العرق والتوتر العصبي، وخفقان القلب.

