



الباب الثاني الأمراض وطرق علاجها

الأمراض التي تبدأ بالحرف «أ»

أمراض الإثني عشر:

الإثنا عشري هو أول جزء من الأمعاء الدقيقة، والذي يستقبل الطعام من المعدة، وخلال له يمر إلى الأمعاء الدقيقة الذي هو الجزء الأول منها، ثم إلى القولون.

جاء في كتاب «الاستطبابات النباتية» للسيد محمود أحمد حميد عن قرحة الإثني عشر ما يلي:

- يؤخذ (٥٠غم) بذور كتان + (٥٠غم) بيبون + (٥٠غم) عرق سوس + (٥٠غم) زيزفون + (٥٠غم) زعتر بري + (٥٠غم) كزبرة البيرة، يؤخذ من هذا الخليط مقدار فنجان قهوة في لتر ماء، ويؤخذ من المغلي كوب شاي ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة واحدة ولمدة (١٥) يوماً.

- القرح التي تصيب الإثني عشر مدرجة تحت حقل القرح.

الإجهاض:

الإجهاض هي عملية سقوط الجنين قبل موعد الولادة.

- يوصف نبات رجل الأسد لمعالجة الإجهاض المتكرر شرباً ملعقة كبيرة من العشبة في (١/٤) لتر ماء مغلي، ويؤخذ منه كوباً كل وقت.

الاختلاج:

- هو مرض التشنج، وخفقان القلب، والرجفة، تحرك موضعاً من الجسم حركة ارتعاشية.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي» للسيد عثمان محمد أنه يؤخذ مما يلي أكلاً أو شرب عصيرها: الكمون، الببيون، الهيل، العسل الحقيقي.

- يؤخذ الشبنت نياً لعلاج تشنج الحجاب الحاجز، فهو جليل الفائدة.

- يؤخذ من اللبن الرائب ومشتقاته قدر المستطاع.

- يؤخذ من مصادر فيتامين (b) وخاصة (٦b)، لأنه أحسن ملين للأعصاب.

يقول السيد مصطفى السقا في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن نبات إنجبار إذا شرب مغلي لحاء الشجرة مقدار مثقال لكل شربة يقطع الاختلاج وقروح الرئة، وينفع الأوجاع، كما أنها تبرىء من يتبول دماً.

الإدراد:

عسر التبول:

جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن عسر التبول أن:

- تؤخذ ملعقة صغيرة من بذر الفجل ومن بذر البقدونس، يضاف إليهما كوب ماء، ويغلي المزيج ليصبح كوباً واحداً، ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات، ويعمل منقوعاً جديداً كل يوم ولمدة أسبوع.

- يفيد مغلي شعر الذرة للمصابين بعسر البول.

- غلي قبضة من البقدونس الأخضر وشرب مائه أو غلي ملعقة صغيرة من بذر البقدونس وشربها.

- الثوم والملفوف والبطيخ، كل على انفراد مدرة للبول.

- أكل بذور الترمس بعد نقعها عدة أيام مدرة للبول.

- الجزر والفجل والسلق والخس والفاصولياء البيضاء الجافة المطبوخة مدرة للبول.

- مغلي بذر الخلة.

- مغلي أوراق أو بذور الريحان مدرة للبول، وتنفع في إزالة حرقة.

التبول الدموي:

- تناول نبات قلاع السمراء يوقف نزيف الإدرار.

قال د. مصطفى السقا في كتاب «المعتمد»:

«إن تناول مطبوخ نبات انجبار يبرئ من التبول الدموي».

عسر البول:

جاء في كتاب «الصيدلة الشعبية» للسيد عبد الحميد الزهراوي عن احتباس البول ما مفاده:

- تدق القرفة وتؤكل، فهي عجيبة في علاج احتباس البول أو نقصه.

- مطبوخ نبات السنبل، وشربه يحلل إدرار البول.

- إذا أخذ المصاب (٢/١) أوقية سكر مع أوقية سمن ومزجها، وأكل ذلك كان بليغاً في القضاء على احتباس البول.

- مغلي ثلاث تفاحات مع قشورها في قليل من الماء، وتشرب على فترات باليوم.

- إذا طبخ الريحان وشرب ماؤه حلل عسر البول، وذلك بأخذ كأس كل وقت.

- إذا تحمل المصاب ملح الطعام في دبره حلل عسر البول.

- شرب عصير النعناع أو ماء طبخه في الصباح بجرعة كأس محلى بالعسل يزول عنه عسر البول.

- جاء في كتاب الأستاذ مصطفى السقا «المعتمد في الأدوية المفردة» أن:
- نبات المسك تدق كالجريش (خشنة) وتلقى في قدر وتطبخ حتى يذهب الماء، ويبقى الدهن يصفى، ويقطر منه في ثقب القضيبي.
 - ولعلاج الزهير البولي (الزهير البولي هو الذي يتردد صاحبه إلى المرافق كل بضعة دقائق) أن يأكل البصل نيئاً.

ولعلاج تقطير البول:

- يسحق حب الرشاد، ويضاف إليه عسلاً، ويشرب كل صباح.
 - يخلط كمون وثوم وعسل بأجزاء متساوية، ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة كل وقت، فإنه يحد من تقطير الإدرار.
 - أن يدمن الإنسان خاصة الشيوخ على شرب الشاي والكمون.
 - الإدمان على أكل الثوم.
 - يؤخذ عصير السذاب طرياً أو جافاً مقدار ملعقة كبيرة كل صباح.
 - والمعدنوس مدر جيد، ويوسع البروتستات، وله مفعول قوي في العلاج.
- جاء في كتاب «فاكهة ابن السبيل» للسيد راشد بن عمير حول سلس البول أنه يؤخذ (٥) دراهم بلوط + (٢) درهم كندر + (٣) دراهم حب محلب، تدق ويؤخذ منها ثلاث دراهم يومياً بشراب التفاح.
- أخذ نبات فوتنج نهري وحب رشاد من كل واحد مثقال، ويأكل بيضاً على النصف.
 - يؤخذ (٢) درهم سعد + (٢) درهم زنجبيل + (١) درهم مر مع العسل.
 - ويؤخذ (٤) دراهم نبات البنج + (٢) درهم كمون + (٤/١) درهم أفيون + (٤/١) درهم زعفران تدق جميعاً وتخلط بعسل، وجرعته درهم بماء حار.

- يؤخذ (٤) دراهم كفشة الذرة + (٢ غم) غافث + (١ غم) ذنب الخيل مع قدح ماء كنعق، ويؤخذ ثلاث مرات يومياً.

- عنب الذئب يعالج سلس البول، وخروج بعض من السائل المنوي بعد أو قبل التبول.

لعلاج الزلال في الإدرار:

يقول السيد سالم في كتاب «أعشاب لكنها دواء»:

- أخذ نبات حلفابر بمعدل (٢ - ٣) كوب يومياً بعد إضافة قليل من السكر إليه.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب» للسيدة هيام رزق حول الزلال في الإدرار:

- ينقع نبات الأقنية (كوب من أوراق النبات في لتر ماء) لمدة (٥) دقائق، ويشرب يومياً بدل الماء.

- غلي حفنة من زهر الزلال مع بصلة كبيرة مفرومة في لتر ماء، ويستعمل مغطساً لليدين والقدمين.

تبول الأطفال في الفراش:

- يعطى الطفل ملعقة عسل قبل النوم مباشرة، وهذه تعمل باتجاهين:
أ - تسكن الجهاز العصبي.

ب - تمتص الماء من الجسم، وتحفظ به طيلة الليل (فترة النوم)، وبهذه الطريقة يريح الكلية، ولتكملة العلاج تؤخذ الاحتياطات التالية:

أ - تعويد الطفل على التبول في المرافق قبل الذهاب إلى النوم.

ب - معاملته بصورة جيدة خالية من القساوة والكلمات المؤثرة؛ لأن هذه الأمور تأخذ العلاج، وتثير في نفسيته صفة العناد والتحدي.

أمراض الأذن:

الصمم:

- جاء في كتاب «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة أن:
- دهن نوى الخوخ يفيد علاج طرش الأذن، إذا استمر عليه بتقطير قطرتين في كل أذن.

- أخذ فيتامين (a) يعالج الصمم الشيخوخي.

قال داود الأنطاكي:

«إذا طبخ المستكي وقطر ماؤه بالأذن فتح السدود، وأزال الصمم، وهو «مجرب».

وجاء في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية» للدكتور خليل بدوي أن:

- زيت أرجان إذا قطر بالأذن فتح الصمم.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:

- الحلتيت إذا غلي بالزيت، وقطر منه بالأذن فتح الصمم المزمن.
- إذا غلي الحرمل بماء الفجل يفتح الصمم ويقوي السمع، وذلك بتقطيره في الأذن.

- دهن الفجل وحده إذا قطر بالأذن نفع من ثقل السمع.

وقال السيد هاني عرموش:

- «إذا مزج عصير الملفوف مع عصير الليمون ويقطر طازجاً داخل الإذن (٢ - ٣) مرات يومياً، ولفترة طويلة يفتح الصمم، ويعالج ضعف السمع.
- إذا حل القنطريون بدهن الفجل وقطر بالأذن أزال صممها.
- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أنه:

- يؤخذ رأس بصل بعد تقشيريه، ويوضع عليه قليلاً من زيت الزيتون، ثم يترك على نار هادئة لوقتٍ كافٍ، ثم يعصر بقطعة شاش ويقطر منه، وهو دافئ في الأذن، ثم تغطس قطعة قطن بالمحلول، وتوضع داخل الأذن يوم وليلة، ثم تخرج، وتكرر العملية ثلاث مرات بنفس الطريقة يفتح الصمم.

- التقطير بدهن البابونج يفتح الصمم.

- مغلي السفرجل يقطر بالأذن فينفع في إزالة جزء من الصمم، ويزيل الدوار.

- إذا غليت جوزبوا في دهن، وقطر منه بالأذن فتح الصمم.

دوي وطنين الأذن:

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجواهري ما مفاده:

- تكسر حنظلة وتغلى في كأسين من زيت الزيتون، ثم تصفى وتقطر منها مقدار قطرتين صباحاً وأخرى مساءً، وتسد الأذن بعد كل عملية بقطعة قطن لمدة (٥) دقائق، ويحذر دخول الماء إليها فإنها تعالج دوي وطنين الأذن.

- يشرب نقيع ساخن لنبات الترنجان (٦٠غم) أزهار وسيقان في لتر ماء، ويترك (١٠) دقائق، تصفى ويشرب منها ثلاث وجبات يومياً كل مرة مقدار فنجان قهوة.

- يؤخذ نقيع نبات الفراسيون الأسود الساخن (٥٠غم) لكل لتر ماء، ويترك (١٠) دقائق، ويؤخذ منه كوبان يومياً.

- يقطر عصير البصل في الأذن، فيفيد الطنين، والقيح، وثقل السمع.

التهاب الأذن الوسطى:

قال د. ديسقديرس أن عصير البصل إذا قطر داخل الأذن نفع من سيلان القيح منها، ونفع من ثقل السمع أيضاً.

- يقطر قطرتين دافئتين من زيت الثوم، ولا تستعمل هذه الوصفة للمصابين بثقب غشاء طبلة الأذن، وهذا منقول عن أطباء الصين الشعبية.

قال السيد محمود رمضان في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب» ما محتواه:

- يؤخذ رأس أو رأسا بصل، وتقشر، ويوضع عليها قليلاً من زيت الزيتون، ثم يترك على نار هادئة لمدة كافية، ثم تعصر بقطعة شاش، ويقطر منها بالأذن وهو دافئ، ثم تترك أو يدس قطعة قماش قطنية في الأذن، وتبقى (٢٤) ساعة، وتكرر العملية ثلاث مرات.

آلام الأذن:

- مسحوق نبات لادن إذا خلط مع دهن الورد، وقطر بالأذن يزيل آلامها.

- قشّر فص ثوم واجرحه من رأسه، ثم ضعه في الأذن المتألّمة، فيزول ألمها، ولاحظ عدم انزلاقه داخلها.

- إذا أخذت فتيلة ولوثت بمسحوق نبات الأنزوت، وأدخلت بالأذن المتقيحة برئت في أيام قليلة.

- إذا طبخ الخشخاش في لتر ماء إلى أن يبقى نصفه وقطر منه في الأذن المتألّمة أفادها وقطع الدوي عنها.

الدوخة بسبب آلام الأذن:

جاء في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية» للدكتور خليل بدوي أنه للقضاء على الدوخة الناتجة عن التهاب الأذن نتبع ما يلي:

- تُحشى بصلة بالكزبرة المطحونة، وتُشوى في فرن بقشرها، وذلك بفتح ثغرة أنبوبية في وسط البصلة لاحتواء مسحوق الكزبرة، ثم تُؤكل على جبة بيضاء أو زبدة.

- كما يمكن استعمال زيت حبة البركة للتقطير بالأذن، وشرب ملعقة

كبيرة منه على الريق، كما أن دهن الصدغين ومؤخرة الرأس بنفس الدهن يقضي على الدوخة والطينين.

- تقطير قطرتين من زيت الزيتون الدافئ في الأذن المتألمة يسكنها.

- إذا طبخت أوراق القريص، وضمد بها الورم خلف الأذن شفاها.

ارتخاء اليدين والرجلين:

جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم ما يلي:

- يسحق (٥٠غم) بذر خردل، وتغلى بالماء، ثم يعمل مغطس بالحمام لمدة نصف ساعة.

- يسحق (١٠٠غم) حبة سوداء، وتمزج مع (١٥٠غم) زيت زيتون، وتغلى على النار حتى تصبح كالمرهم، ويدهن بها اليدين والرجلين، ويعرضهما المريض إلى الشمس أو الجلوس أمام المدفأة، بعده يعمل حمام عادي، يعمل بها أربع مرات كل يومين مرة واحدة.

الأرق:

يقول د. محمد أبو الشوك في كتاب «المرض والعلاج» أن الأرق هو عدم تمتع الإنسان بنوم هادئ، ولهذا العارض أسباب ومؤثرات:

- مؤثرات تتعلق بالجسم، فلا تؤمن له الراحة والهدوء ليذهب إلى سبات عميق، وهذه المؤثرات كثيرة كصوت المذياع والسيارات وغيرها.

كما أن هناك أمراضاً في الجسم تسبب الأرق كآلام المغص الكلوي أو المعدي أو المراري أو الحمى والسعال والشعور بالجوع أو البرد أو شدة الحرارة.

- اضطرابات نفسية كالتوتر النفسي والخوف والهلع والاكتئاب والهستيريا.

- كما أن تغير المحيط أو الفراش أو شرب الشاي والقهوة بكثرة

والمشروبات الكحولية والسجائر والأفدرين ومركبات اللامفيتامين أو ارتفاع اليوريا في الدم أو إذا ارتفعت نسبة الثيوكسين في الدم نتيجة لمرض تسمم الغدة الدرقية.

- أمراض الجهاز الدوري كارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب وتصلب الشرايين.

- أمراض تصيب المخ كاضطرابات شرايين المخ والأورام التي تصيب المخ.

يقول د. فؤاد علي مصطفى في كتاب «العلاج الشامل بكل الوسائل» حول الأرق وعلاجه أنه:

- يشرب كوباً واحداً من شاي اليبون أو التيلو أو النعناع أو الترنجان أو البعثيران أو ثوم الدببة قبل النوم بساعتين.

ويقول د. ياسر جعفر جلبي في كتاب «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» حول النوم السريع أنه:

- شرب شاي الكزبرة بالحليب قبل النوم.

- أكل الجبن الأبيض مع البصل.

- أكل ثلاث بصلات مشوية يعقبها شرب كوب شاي كزبرة.

يقول د. هاشم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» حول الأرق ما يلي:

«إذا ما اختلت الغدة النخامية أثرت على باقي الغدد، وهذا يجلب الأرق ليلاً والنعاس نهاراً وعلاجها:

قف أمام حوض الغسيل عاري الكتفين والصدر، وبإسفنجة كبيرة منقوعة بالماء امسح كتفك الأيمن أولاً واضغط الإسفنجة تاركاً الماء يقطر لعدة ثوانٍ، وعلى طول ذراعك الأيمن، وكرر ذلك مع ذراعك الأيسر،

ولا تستخدم المناشف، بل استخدم يديك وكفيك لفرك الصدر والذراعين ومسحها، ثم نم مباشرة.

إن لهذه العملية تأثيراً بالغاً على المركز العصبي المسؤول عن تنظيم نومك».

يقول حكماء الهند أن النوم الهادئ يأتي عندما يكون رأس الإنسان باتجاه الشمال المغناطيسي.

- ضع مخدتين أو ثلاث تحت رأسك وظهرك ليأتيك النعاس.

- شرب شاي قشور الليمون الجافة تمنع الأرق.

- شرب شاي بذور ورد الساعة من أنفع النباتات لعلاج الأرق العصبي.

يقول الدكتور خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية» ما يلي:

«- امزج ملعقة طعام خل تفاح في كوب ماء، ثم اغمس قطعة من القماش به وامسح وجهك، فذلك يساعد على النوم الهادئ».

- تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح والعسل قبل النوم.

جاء في كتاب «المستخلص بالطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أنه:

- تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً، وكذلك اللبن الرائب خلال اليوم وقبل النوم، كما أن شرب مقدار ملعقة طعام أزهار اليبون في كوب ماء ساخن قبل النوم يساعد على النوم الهادئ.

- يؤكل الشبنت أو يشرب مغلي أوراقه كمنوم قوي.

يقول السيد خالد أبو كشك في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» ما يلي:

«يؤخذ من حب اليانسون مقدار ملعقة صغيرة، وتغلى في كوب ماء على نار خفيفة، ويترك بعد تنزيله عن النار مدة سبع دقائق، ثم يشرب ثلاث مرات يومياً بعد كل وجبة طعام».

قال البروفسور عبد الباسط محمد السيد في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» ما يلي:

- إذا بلغ المرء مبلغاً من هذا المرض فيكفيه الزيزفون وزهر الليمون، إضافة إلى التدليك المنتظم لعظام العمود الفقري، والرقبة، والجمجمة.

- إذا كان سبب الأرق سمية بالجسم فيؤخذ الزعتر والبيون وأوراق الزيتون.

- ومن النباتات التي تساعد على النوم الهادئ النباتات الغنية بالمغنيسيوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم، حيث تهدأ الأعصاب وتساعد على النوم، ونخص منها الزيزفون وحشيشة الهر.

- شرب نقيع أوراق نبات «رجل الحمام» يعالج الأرق والتوتر العصبي.

- شرب شاي «حشيشة النحل» وأكل الخس يمنع الأرق، وأخذ (٢ - ٤) ملعقة صغيرة من أوراق عشبة زهرة الآلام الحمراء، فهي منومة ومهدئة، كما أن شرب الشاي المحتوي على حبتي قرنفل يكون مهدئاً.

الاسترخاء:

- جاء في كتاب «موسوعة العناية بالصحة والشباب» للدكتور أحمد توفيق حجازي ما يلي:

«إن أعظم هدية تقدمها لنفسك هي إعطاء جسمك حقه من الراحة والاسترخاء، والاسترخاء هو فن استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه، وإنه فن حماية الإنسان من اتخاذ القرارات الخاطئة والمتسرفة، وأهم ما في الاسترخاء هو أن تخضع كلياً لسيطرتك».

- إن التحكم في عضلات الجسم وإراحتها يطلق عليه «الاسترخاء»، ويجب أن لا نخلط بين الاسترخاء من جهة، والقصور الذاتي من جهة أخرى.

- يجب أن لا يفهم من كلمة «استرخاء» معنى التمدد على نحو متكامل، أو يفهم منه أن المقصود منه مجرد السكون وعدم الإتيان بحركة. فالمقصود من «الاسترخاء» الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الداعية بعد المجهود الداعي.

ويرى أستاذ الرياضة «ستبنز» أن المقصود من «الاسترخاء» استسلام الجسد استسلاماً تاماً لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تتحول الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق، فلدى استرخاء العضلات الإرادية استرخاءً كاملاً، فهذا الاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقاً بالعضلات الإرادية والدماغ، وأن هذا التحول الأساسي للطاقة بالفعل الإرادي هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة.

- أول تمرين ينصح به «كيلون» بداية في سبيل التحكم التام في الجسم هو أشبه ما يكون بصورة رجل مضطجع عديم الحيلة، وكأنه يتظاهر بالموت. وهذه الطريقة نقلها «أنجل» عن كتاب ألماني قديم، وهي طريقة استرخائية مفيدة جداً، ويستمر هذا التمرين (٥) دقائق، وينتهي بذلك التمرين.

- إن فائدة الاسترخاء الناجح تفوق قيمة الثوم، وهو المبدأ الرئيسي لتنشيط المراكز العصبية فتُنشَّط الجسم كله.

فوائد الاسترخاء:

- إنه يقاوم التعب شرط أن تتعلم كيف ترخي العضلات المتعبة المتوترة وكيف تريحها.

- إن الاسترخاء سلاح ضد الإجهاد والتوتر، فاسترخاء العضلات يعني بالتالي استرخاء الدماغ.

- تهدئة الأوجاع والآلام وتقليلها خلافاً للتوتر الذي يزيدها .
- الحركات الرياضية الرشيقة تنتج عن السيطرة على العضلات والتوتر يعرقل أدائها ، ويضيع فرص الاستمتاع بها .
- الاسترخاء عون للإنسان في علاقاته مع الناس ، فالشخص الهادئ الذي لا يثور بسرعة ، ويحسن الإصغاء والتفهم أفضل ومَحَبَّب للناس أكثر من الشخص كثير الصراخ المنفعل دائماً .
- الاسترخاء أثناء النهار .
- إذا كنت تقود السيارة ، فالسائق المتوتر الأعصاب هو الذي يتسبب بالحوادث . لا تضطرب ولا تنفعل إذا تأخرت في الزحام ، ولا تجعل شيئاً يفقدك صبرك .
- عندما تكون سائراً على قدميك سرّ بسهولة وبشكل منتظم وإيقاعي ، ولا تمض بعجلة أينما توجهت .
- سرّ ببطء ، ولاحظ الأشياء في أثناء سيرك بعمق ، وتحسس عذوبة الهواء ، وسرّ بخطوات ثابتة دون أن تكون متلکئاً أو متسرعاً إذا كنت ذاهباً لمقابلة ما .
- إن بعض الأشخاص ومنهم بعض رجال الأعمال الناجحين يتبعون عادة ترديد بعض الآيات المقدسة القصيرة لدى مواجهة أي حادث غريب ، وهذا يجعلهم يدركون أن الله سبحانه معهم في كل خطواتهم وأعمالهم .
- ضع في نفسك كل ليلة بأنك ستستيقظ في الصباح مرتاحاً نشيطاً ، ولك أن تثق بأنك سترتاح ، فإن عقلك الباطن لن يخذلك ، وذلك أن السعادة الحقيقية في الحياة تكمن في القدرة على المزج الصحيح بين العمل والاسترخاء .
- أما في حالة وجود حالة مرضية أن تكون اليدين والرجلين مسترخية ، فقد

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر عن الاسترخاء:

- أن نبات القسط إذا سحق ناعماً وخلط بالزيت ينفع من الاسترخاء شرباً وضماداً ومروحاً.

- إن دهن الخردل ينفع من الاسترخاء أكلاً.

- إن الخردل إذا عجن بماء القرنفل وضمدت به الأعضاء نفعتها.

- إن المرزنجوس (ريحان القبور) إذا طبخ وطلّي به صاحب الاسترخاء نفعه.

جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أن:

- يسحق (٥٠غم) بذر خردل، وتغلى مع الماء، ثم يعمل مغطس بالحمام لمدة نصف ساعة.

- يسحق (١٥٠غم) حبة البركة وتمزج مع (١٥٠غم) زيت زيتون، وتغلى على النار حتى تصبح كالمرهم، ويدهن بها اليدين والرجلين يعرضهما المريض للشمس أو الجلوس أمام المدفأة، بعده يعمل حمام عادي. يعمل بهذه الوصية أربع مرات كل يومين مرة واحدة.

استسقاء:

هو مرض تراكم السوائل في الجسم، وسببه أمراض الجهاز البولي أو القلب، وأسباب أخرى.

يقول داود الأنطاكي:

«إن «بخور مريم» أو «جذر المشايخ» يعالج مرض الاستسقاء، ويخرج البلغم والماء الأصفر من الجسم، ويفيد من عرق النسا والمفاصل، وينقي الدماغ.

- جرعته: شرب ثلاثة دراهم يومياً.

ويقول هاني عرموش:

«إن أغلفة قرون الفاصولياء مفيدة جداً لإدرار البول وانحباس السوائل داخل الجسم، وتستعمل بغلي (١٥غم) قشوراً يابسة في لتر ماء لمدة (١٢) ساعة قبل عملية الغليان، ويستمر الغلي حتى يتبخر من الماء نصفه، ويترك ليبرد ويصفى ويشرب منه فنجان قهوة صغير على الريق حتى الشفاء».

- إن إكليل بوقيصي يحتوي على مواد مدرة للبول، وله خاصية امتصاص السوائل المترشحة داخل الجسم وطرحها مع البول، وذلك بأخذ (١٠غم) أزهاراً مجففة إلى (١٠٠سم^٣) ماء بدرجة الغليان، ويترك (١٠) دقائق ليتخمر، ثم يصفى ويشرب منه (٢ - ٣) فنجان يومياً.

قال د. ليون بينيه أن أوراق الملفوف تحتوي على مواد فعالة لعلاج مرض الاستسقاء، تغسل الأوراق وتفرم بمقدار (٤٠٠غم)، وتهرس قليلاً ويضاف إليها كمية صغيرة من خل التفاح وزيت الزيتون الصافي والملح، وتؤكل بشكل سلطة.

ولأن الملفوف صعب الهضم لذا يتجنبه المصابون بعسر الهضم.

وقال أيضاً:

«نظراً لاحتواء الكمثرى على نسبة عالية من الفسفور، وخلوها من الصوديوم، فهي مفيدة جداً في طرح السوائل المتجمعة في جسم المصابين بمرض الاستسقاء، ويمتنع المريض عن شرب الماء يوماً كاملاً، حيث يتناول المريض مقدار (٢كغم) طيلة النهار من الكمثرى المقشرة، ويجري ذلك يوم ويوم».

أسقربوط:

مرض ناتج عن نقص فيتامين (C) في الغذاء، ومن أعراضه نزيف في الجلد والأغشية المخاطية.

يقول د. خليل بدوي عن الأسقربوط ما مفاده:

- يستعمل مفروم نبات الجرجير لعلاج مرض الأسقربوط، ويؤخذ من المفروم أو المهروس ملعقة كبيرة (٢ - ٣) مرات في اليوم، إما مع الماء أو الحليب.

- يستعمل الكرنب على شكل مخلل مختمر، وطريقة تصنيعه أن يفرم الكرنب ناعماً ويخلط مع (٥٠غم) ملح طعام لكل كيلو مفروم من الكرنب، ويضاف إليه قليل من بذور الكراوية، يوضع الخليط في وعاء فخار ويغطى بأوراق الكرنب وفوقها قطعة خشب على حجم مساحة فوهة الوعاء، ثم يوضع فوق قطعة الخشب ثقلاً لكبسه وتسهيل تخميره.

بعد التخمير سيصبح مرقاً حامضاً، ويؤخذ مع الطعام بصورة معتدلة، ويستمر العلاج إلى أن يشفى المريض.

ملاحظة:

يتجنبه المصابون بالحساسية ومرضى المعدة والقولون.

الأسنان:

تبييض الأسنان:

- يؤخذ مقدار من الملح عليه قطرات ليمون تدعك به الأسنان من الأعلى إلى الأسفل وبالعكس لتبييض الأسنان وتقوية اللثة.

- يجفف قشر برتقال ويطحن ويضاف إليه مقدار وزنه قرنفل مطحون، ويضاف مثل مقداره بودرة أسنان (بودرة الأسنان هي ملح وفحم ولسان البحر بنسبة متساوية) ثم تغسل الأسنان به بواسطة فرشاة.

- يعمل خليط من رماد الفحم والقرنفل والزعتر الناعم تخلط جيداً وتدلك به الأسنان، فتجلوها وتشد اللثة وتقويها.

- مضغ التفاح يزيل الألوان في أعلى الأسنان لاحتوائه على بعض الأحماض.

تنخر الأسنان:

- للحفاظ على الأسنان من التنخر يعض يومياً مرتين بمغلي الشاي بدون سكر لاحتوائه على الفلور.

- أكل العدس يمنع تنخر الأسنان عند الأطفال.

يقول د. هاشم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك»

«إن عرق السوس يمنع تسوس الأسنان».

تناول فيتامين (أ) هو أفيد كثيراً من المعاجين والمطهرات، واسمه «سترين».

يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن نبات الونكة يعالج تسوس الأسنان.

وجع الأسنان:

- معجون القرنفل يعالج وجع الأسنان.

- يعمل خليطاً من الثوم المهروس، وقليل من الملح بالقرنفل المطحون والخل والعسل، تخلط وتوضع محل الألم فيزول.

- يوضع فص ثوم مهروس على السن المنخور، ويترك فترة ليهدأ الألم.

- الغرغرة بماء مغلي الخباز أو أوراق شجر الصنوبر أو إكليل بوقيصي والغرغرة بها يعالج وجع الأسنان.

جاء في كتاب «الطب العربي لعلاج أمراض الجلد» للسيد فؤاد قبلان وعكاشة عبد المناف أن مسك عجينة الكمون بالفم تنفع من وجع الأسنان.

- عرق السوس والسماق والآس والعفص والهليلج الكايلي وقشر الرمان والشاهترج إذا طبخت بالخل تنفع من وجع الأسنان.
- الغرغرة بماء البنج ينفع من وجع الأسنان.

شد الأسنان وتقويتها:

- إذا خلط الشب بالخل والعسل أمسك الأسنان المتحركة.
- إذا طبخت العاقر قرحا بالخل وتمضمض بها نفع الأسنان المتحركة وثبتها.

- الليمون الحامض يمنع تخلخل الأسنان وسقوطها.
- قال ابن سينا في «القانون» أن نبات المر يطيب رائحة الفم والمضمضة به مخلوطاً بأي شراب يشد الأسنان جيداً ويقويها، ويمنع تأكلها ويشد اللثة، وهذا ما قاله جالينوس.

جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم ما مفاده:

- أن تسوس الأسنان يسبب آلامها، وأن وجود التهابات باللثة كما أن ألم ضررس سن العقل المدفون في الفك، وعدم انتظام الأسنان يؤدي إلى وجود آلام فيها، وكذلك انحسار اللثة عن الأسنان بسبب تقدم السن، حيث تتأثر جذورها بالطعام الساخن والبارد فتؤلم.

ولتخفيف الآلام أعلاه ينصح بما يلي:

- المضمضة بالماء الدافئ عدة مرات خصوصاً بعد تناول الطعام.
- لتنظيف الضرس المتسوس من فضلات الطعام:
- يوضع على الضرس المتسوس (المتآكل) مدقوق الثوم مع قليل من الملح والخل والعسل، فإنه يسكن الألم، كما أنه يساعد على إسقاطه.
- وضع كمادات ثلج أو ماء بارد على الوجه ناحية الضرس المصاب.

- مضغ أوراق النعناع الأخضر يساعد على التخلص من آلام الأسنان.
- تدليك الضرس المصاب بالزنجبيل.
- تغمس قطعة من القطن في عصير البقدونس، وتحشى بها الأذن جانب السن المتسوس المؤلم.
- الزعتر يشفي آلام الأسنان واللثة المترهلة.
- المضمضة بالخل الدافئ الساخن يشفي آلام الأسنان.
- دهن الأسنان بزيت الكافور يفيد في تقويتها، ويحميها من التسوس.
- تدهن الأسنان بزيت اليانسون للمحافظة عليها.

الإسهال:

أسبابه:

- إما سوء تغذية، أو الإصابة بالإنفلونزا المعدية، أو التهاب الأمعاء، أو تسمم بالأكل، أو حساسية ضد أنواع من الطعام، أو أسباب جانبية من استعمال الأدوية، أو أكل الفواكه غير الناضجة.
- وأخطر ما يسببه الإسهال هو الجفاف في الجسم.

العلاج:

- أخذ ملعقة كبيرة من البيبون أو حب الآس تغلى بكوب ماء حد الغليان، وتترك خمس دقائق لتبرد وتشرب على أن لا يزيد شربته عن كوبين يومياً.
- ثمار البلوط تجفف وتطحن وتستخدم مثل القهوة.
- حساء الجزر (كيلو جزر في ١,٥ لتر ماء).
- محلول خل التفاح، ملعقة كوب في كوب ماء، ويؤخذ منه ملعقة شاي كل (٥) دقائق.

- سماق أو عربرب، (٢/١) فنجان عصير سماق بعد الطعام بساعتين ثلاث مرات يومياً.

- ملعقة كوب قهوة مع مبشور بصله وسط مع ملعقة كبيرة عسل، ويؤخذ من الخليط ملعقة كبيرة فإنه يقضي على الإسهال ويقضي على مسبباته ويؤخذ مع هذه الملعقة كمية من الماء.

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد عن الإسهال أن أخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من حبة البركة المطحونة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات يومياً، وعند توقف الإسهال يوقف شرب الدواء لكي لا يحصل إمساك.

جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن الإسهال أنه:

- يؤخذ من السماق مع الطعام، ويرش الكمون على الطعام.

- تدفئة الساقين والأمعاء، ولبس حزام صوفي على المعدة يقطع الإسهال.

- يشرب الشاي الثقيل مع ملعقة خل أبيض طبيعي، فهو مخفف للإسهال.

- أكل رمانة مهروسة تدبغ المعدة في حالة الإسهال، أو شرب مغلي قشور الرمان، كما يستعمل قشور الرمان مسحوقاً للنزف الهضمي الناتج عن الإسهالات، ويقوم دبس الرمان مكانه.

- يشرب فنجان قهوة سادة بدون سكر معصور به ليمونة كاملة (يتجنبها المصابون بالقرحة).

- أكل الثوم يومياً إذا كان للإسهال رائحة كريهة، ويمكن أكل الثوم مشوياً.

- شرب مغلي المريمية والقرفة والبابونج نافعة من الإسهال.

الزغدة (الزحار):

جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد أنه لمعالجة الإسهال والزحار:

- تدلك الفقرة العنقية السابعة، والظهرية الحادية عشر، والقطنية الأولى.

- النباتات المقيدة لهاتين العلتين هو الأفسنتين والأخيليا وزهر القناديل والسنديان والسفرجل والبرباريس.

- يغلى (٥) قضبان من الزيزفون، ومثلها زعتر، وقبضة من الورد في (١) لتر ماء، ويقدم هذا المشروب للمصابين بالإسهال والزحار.

إسهال الأطفال الصيفي:

- يشفى بشرب أو أكل فوح التين.

- أخذ (٢/١) ملعقة مبروش السفرجل، وتطبخ حتى تنضج، ويأكلها المصاب.

- أخذ زيت الثوم لعلاج الإسهال المزمن.

الأصابع: آلامها وأعراضها:

جاء في كتاب «فاكهة ابن السبيل» للسيد راشد بن عمير أن:

- الأصابع تنتفخ وتحك، وعلاجها التضميد بالعدس المقشر المطحون بماء السلق، أو بالنخالة المطبوخة بالماء والملح.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن تثليج الأصابع أن:

- تشوى بصله شواءً خفيفاً من غير أن يتغير لونها، ثم توضع على القدمين أو الأصابع مدة (٢٠) دقيقة فإنه يفيدها من التثليج.

الداحوس والضلوع:

وهو ورم في أصل الظفر .

- يطبخ البصل ويوضع فوق المحل المصاب ، ويلف حتى الصباح .
- تؤخذ مرارة ذبيحة من القصاب ، ويوضع فيها الإصبع وتشد .
- يوضع ملعقتا شاي ماء وملعقة شاي سكر وملعقة شاي مبروش صابون كي تصبح كالمرهم ، ويلف بها الإصبع .

الأضلاع:

جاء في كتاب «فاكهة السبيل» للسيد راشد أبو عمير عن وجع الأضلاع ما يلي :

«إذا كان الإنسان يشكو من ألم في الضلع بالجانب الأيمن أو الإيسر أو من الظهر، يأخذ (١٠غم) عرق السوس في لتر ماء يغلي حتى يصبح الماء نصف لتر، ثم يبرد، ويضاف إليه (١٢) درهم سكر، ويشرب على الريق لمدة (٣) أيام، فيبرأ إن شاء الله» .

أمراض الأظافر:**تكسر الأظافر:**

يقول د. جاسم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» إذا كانت أظافرك هشّة وتتكسر :

- ضع زيت الفستق في قرح واطمس الأصابع فيه لمدة (٥) دقائق كل مساء ، ثم جففها بقطنة ، ولا تستخدم الأسيتون ، لأنه أحد أسباب هشاشة الأظافر .

ولإزالة الصبغة من الأظافر:

- اخلط (٨٠سم^٣) الأثيل (acetated ethyl) مع (٢٠سم^٣) بيثيل جلالي كول (methyl gly col) وامسح بها مناطق التلوين .

- أكل الكمأة يقوي الأظافر، ويعالج هشاشتها.
- يقول د. علي محمود طه في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن:
- أخذ فيتاميني (a، c) تعالج تكسر الأظافر.
- شرب ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء يزيل تكسر الأظافر.
- ويقول السيد عبد الحميد الجوهري في كتاب «الصيدلية الشعبية» أن:
- غمس الأظافر في مستحلب نبات الخزامى أو طبيخها، أو مستحلب القريص أو طبيخه يقوي الأظافر ويعالج تكسرها.
- قال السيد عثمان محمد في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي»:

- أن أكل الجزر وشرب عصيره، وكذلك الخيار يقوي الأظافر.

- مغلي بذور الكرفس بالحليب يعالج تشققات الأظافر.

الأظافر المبقعة:

يقول د. جاسم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» أن الأظافر المبقعة بنقط بيضاء صغيرة تشير إلى أنك بحاجة إلى معدن المغنيسيوم الذي يشترك في تركيب الأظافر، وعليك تناول مسحوق المغنيسيوم مذاباً بالماء ثلاث مرات أسبوعياً.

- ضُبّ على الأظافر محلول الشب بالماء.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أنه لعلاج برص الأظافر تضمد بعجينة مسحوق لب نوى الزيتون فيصلحه.

اعوجاج الأظافر:

- يشرب ماء منقوع ورق الحناء في الماء (١٠) دراهم ورق لكل لتر ماء.

تقيح قاعدة الأظافر:

- تستعمل الأوراق الخضراء المهروسة لنبات خمان أسود، ويسمى أيضاً «الضفر الفارسي»، كلبخة للأوراق المهروسة المطبوخة بالحليب.

جاء في كتاب «الطب عند العرب» للدكتور علي شلق أنه إذا ضُربت الأظافر (حدث رض فيه):

- يؤخذ حلبة، وبذر كتان تدق ويطلّى بها الأظافر.

- عند قلع الأظفر يحضر زيت (أي زيت) مع دهن لوز مر أو نبات الزفت مع زيت وزرنيخ أحمر وكبريت أصفر، يضمّد بها الأظفر فيسهل قلعه.

تشقق الأظافر:

- لعلاج تشقق الأظافر يؤخذ مغلي بذور الكرفس بالحليب.

الأعضاء التناسلية:

الخصية:

جاء في كتاب «الفاكهة» لابن السبيل للسيد راشد بن عمير محمد عن الخصية ما يلي:

«عندما تكون الخصية حارة الملمس وموجعة وحمراء اللون فعلاجها:

- التضميد بدقيق الباقلاء والعدس والشعير مع صفار البيض ودهن ورد.

- أو تضمّد بطحلب محلّول بدقيق شعير وماء عنب الثعلب وصفار بيض، وعلى المريض تجنب أكل اللحم، والأشياء الحلوة، ويشرب الحلاب وماء بذر البقلة وسكنجين، ويتغذى على شوربة الماش والسبانخ وماء الرمان.

- أو يضمّد بدقيق العدس والشعير والباقلاء والطحلب معجوناً بماء عنب الثعلب وصفار البيض ودهن الورد، ويتجنب المشي والحركة.

أما إذا كان سبب الورم بلغمًا - وعلامته رخاوة الخصية وبياض اللون - فعلاجه :

- تضمد بدقيق الحمص والبقلاء والكمون وشحم الماعز .

- أو يضمد ببذر الكتان وإكليل الملك وبنفسج يابس وشحم ماعز .

- أو يضمد بالكمون والكندر ودقيق الباقلاء ودهن السمسم ودقيق الحمص والزبيب الخرساني منزوع النواة، والمذابة بالماء الساخن، ويدق الجميع بالهاون ويشد بشحم الماعز، ويضمد به أو يشد أو يؤخذ رماد الكرب وبذر الكتان يدقان ويخلطان بشحم بط وماعز ويضمد بها» .

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن :

- البابونج يبرئ أورام الخصيتين ضماداً بدقيق الشعير .

- إكليل الملك إذا خلط بدقيق الحلبة أو دقيق بذر الكتان وصفار البيض وضمد به نفع كثيراً .

- دهن الخروع ودهن السوس ودهن البابونج كلها جيدة لأورام الخصيتين .

- البنفسج إذا سحق وخلط بطحين الباقلاء والشعير وضمدتا به نفع من ورمها خاصة إذا مزج بعصارة ورق البنفسج .

جاء في كتاب «الميكروبيوتك»، إعداد السيدة عائدة رمال عن ورم الخصية ما يلي :

«إذا حصل الورم بوحدة أو بالاثنتين فإنه :

- يؤخذ مقدار (كغم) فول يابس في إناء ماء، يغطيه على النار حتى يستوي، ثم ينزل عن النار وهو يغلي، وتبخر به الخصيتان إلى أن يصبح

لونها أحمر، ثم تغسل بالماء والصابون، ثم يوضع مرهماً أسود على قطعة قماش وتلف بها الخصيتان بواسطة كيس يعلق حول حوض الجسم، ويتغير المرهم كل ثلاث ساعات، كما يجب رفع الخصيتين بواسطة هذا الكيس ويستمر العلاج لمدة (٣ - ٤) أيام حسب الاستفادة ليشفى المريض تماماً. إنه مفيد ومجرب عدة مرات.

وقال الأستاذ مصطفى السقا في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن:

- تضميد الخصيتين بطحين الباقلاء يفيدها.

- كذلك دهن الخصيتين بدهن نبات ساذروان (دواء هندي) ينفع الخصيتين.

- تطفى بمزيج من الخل.

قال جالينوس:

«الكمون مع الزيت يعالج الخصية الوارمة، إذ توصف نبتة لينين مراد (١٥غم) لكل لتر ماء لمعالجة التهاب الخصيتين».

تسلخ الأعضاء التناسلية:

قال السيد رمضان محمود في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب الطبية» عن التسلخات ما يلي:

«تستعمل أوراق نبات الشمر الغضة، وذلك بوضع هذه الأوراق فوق الإصابة وتثبيتها بضماد، وكذلك لبيخة لسان الحمل».

وجاء في كتاب «الاستطبابات النباتية» للسيد محمود أحمد حميد:

«إن مغلي بذور الشبنت تعالج الانتفاخات في الأعضاء التناسلية، وإن رماده يفيد تقرحات القلفة (رأس القضيب)».

وجاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق أنه لعلاج التسلخ بين الفخذين تؤخذ حفنة من ورق الآس ويطفى بها مكان التسلخات.

القضيب:

- التانسيا نافعة لعلاج الأورام الباردة الحادثة بالقضيب.
- دهن بذر البطيخ لعلاج علل الإحليل من الحرقه والحصى، ويزرق فيه.
- محروق الشبت إذا نثر على القروح القديمة في القلفة نفعها.
- لعلاج تشنج الذكر واعوجاجه يدللك الذكر ويضمّد بزيت السيرج مخلوطاً بالشمع الأصفر.
- أوراق نبات الشمار تعالج التسلخات في القضيب، ورماد الشبت وتمر جميز وتمر سنط وحب الحندقوق تعالج تقرحات القلفة دلكاً.
- دهن الخروج ودهن السوس ودهن البابونج جيدة لأورام القضيب والخصية.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» أن:

- لعلاج تقرحات الذكر:
- يدق الأثمد ويذر على القروح.
- ولعلاج الورم:
- يؤخذ بياض بيضة ودهن الورد وشيء من الزعفران ويطلّى بها الذكر.
- يقول السيد هداية إبراهيم شكر:
- «إذا حدث استرخاء بالذكر بحيث لا يحتمل بقاء البول:
- يشرب حبة مسك تركي ودرهم كبش القرنفل و(١٠٠غم) حليب نعاج طازج و(١٥) درهم سكر ينفع من الاسترخاء».

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أنه إذا دق بذر الأنجرة وخلط بالعسل وطلّي به الذكر زاد في غلظه زيادة كبيرة، وأن

دهن القضيب الوارم بدهن ساذروان (دواء هندي) يفيد، وكذلك إذا طلي بمزيج الخل.

- يمزج دقيق نبات الكرسة مع الزيت ويلطخ على العضو.

- يستعمل نبات النجيل لالتهاب الإحليل.

الأكلة - الكنكرينه:

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي ما يلي:

«إن الضماد الآتي ينفع من الأكلة، ويلصق القروح الرديئة، ويحلل الأورام وهو: بنج مدقوق مع دقيق الشعير».

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان أنه:

- يشرب عصير الملفوف، ويؤكل نباته، ويعمل كمادات بورقه، وتبدل كل بضعة ساعات.

- كمادات الصلصال: يعجن الصلصال قبل استعماله بـ (٦ - ٨) ساعات، ويوضع في الشمس ليدفأ، يمد على قطعة شاش بسمك (٢سم) ويلف على العضو المصاب حتى يجف، ثم تستبدل بأخرى، ويدهن المكان إذا احمر بزيت زيتون أو زيت اللوز الحلو.

- يدهن بالعسل، بحيث يدخل إلى داخل إصابة العضو لخاصيته قتل الجراثيم وتغذية الجلد، ويدلك العضو المصاب بالسمن البلدي مرتين يومياً لمدة (١٥) يوماً، ويمد التدليك بعيداً عن محل الإصابة لزيادة الفائدة.

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

وعكاشة عبد المناف أن السفوف التالي ينفع من الآكلة والقروح والعفونة والورم وسقوط الأسنان والروائح الكريهة.

ولصناعته يؤخذ: أفاميا (٣) وحدات + زرنخ أحمر وأصفر وشبت من كل واحدة (١,٥ وحدة) + مر وصمغ من كل واحد (واحدة واحدة).

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أن:

- الشيخ يدق ويذر على الآكلة؛ لأنه يوقف تسربها ويحددها، ويشفي المصاب منها إذا داوم على ذلك، أو إذا دهنت بدهن الجوز نفعتها جيداً ومنع سعيها، أو أن الشبت بالعسل إذا طليت به الآكلة نفعتها ومنع سعيها.

- نبات أنس النفس، ومضغ أوراق البردى، وأخذ نبات نفل المروج، وأخذ نبات البريين، وأكل الحمضيات، وأخذ مقدار فنجان قهوة من عصير الجرجير يومياً، وأكل الفجل وشرب عصيره توقف امتداد المرض وتعالجه.

الأكتاف:

نقص فيتامين (C) بسبب آلام في الكوعين والأكتاف.

الإمساك:

جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم أن شرب شاي بذر الكتان يعالج الإمساك بمعدل (١ - ٢) كوب يومياً.

يقول د. (د.ك. بنيس) الروسي أن شرب كوب واحد من عصير الفجل الطازج صباحاً على الريق وآخر مساءً يعالج الإمساك.

يقول السيد عبد اللطيف عاشور في كتاب «الأعشاب طبيبك الطبيعي» أن شرب مغلي (٢٥ - ٥٠ غم) سلق في لتر ماء تعالج الإمساك.

يقول د. هاني عرموش في كتاب «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب» أن نبات لسان الحمل تفوق بفائدته جميع المليينات، وجرعته

ملعقة طعام أو أكثر من الحبوب (بلعاً) مع قليل من الماء، وتكرر العملية كلما دعت الحاجة لذلك.

- إذا كان الخروج كالبحرور يغلى مقدار ملعقة كبيرة من بذر الكتان لمدة (٥) دقائق، ثم يترك ليبرد ويصفى ويؤخذ منه فنجان قهوة كبير صباحاً على الريق وآخر مساءً قبل النوم.

- تناول البطيخ أو الطماطة مع قشورها أو الجوز أو العنب أو الخس تعالج الإمساك.

- تؤخذ (٦) حبات تين في كوب ماء مساءً، ويشرب ماؤها وتؤكل صباحاً لمدة عشرة أيام، وخاصة الشيوخ.

- تناول ملعقتين زيت زيتون قبل الطعام بنصف ساعة.

- يكثر أكل القلقاس لمنع القبوضية، إضافة إلى أنه مقو للقلب.

- يشرب بين حين وآخر شراب التمر هندي لأنه ملين ومنق للدم.

- يؤخذ ملعقة كبيرة من زيت السمسم قبل النوم.

في حالة الإمساك المرافق لخلل في الكبد وإفرازاته، وكذلك في حالة تشمع الكبد، كما تستعمل المرأة الحامل يحضر ما يلي:

- (٢) ملعقة صغيرة عوسج أسود مطحون في كوب ماء يغلي مدة (٤/١) ساعة، ويضاف إليه اليانسون لمنع حصول الغازات التي تصيب الجهاز الهضمي، تؤخذ المادة مساءً، وفي بعض الحالات العصبية يمكن تناولها صباحاً ومساءً.

- نبات جلهم منشط لتقلص وتمدد الأمعاء، ويؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن، ويتقعر المستحضر (٤/١) ساعة قبل تناوله مساءً.

- ثمرة العرعر تنشط الأمعاء وتخلصها من الميكروبات غير المفيدة، كما

تمنع تراكم المواد الفاسدة والتخميرات الضارة، وكذلك نبات الزنجبيل تضاف إلى الطعام، أو تمص أو تشرب على شكل زهورات بعد غليها بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

يقول د. كلارك يؤخذ (٢٠غم) خنشار + (١٠غم) عرق سوس + (٥غم) نبتة الملاك + (٢٠٠غم) ماء يغلي المزيج (٤/١) ساعة ثم يترك (١٢) ساعة يصفى بعدها، ويمكن إضافة قليل من العسل ويؤخذ صباحاً قبل الطعام.

- ولعلاج الإمساك المستعصي يؤخذ دهن حب الملوك (حب السلاطين).
- مستحلب الراوند المركز علاجاً للإمساك للشيوخ المصابين بتصلب الشرايين.

- لعلاج الإمساك المترافق مع غازات ومغص عند الحوامل يضاف ملعقة صغيرة من بذر الشمار إلى فنجان ماء بدرجة الغليان، ويترك (١٠) دقائق ليتخمر، ثم يصفى، ويشرب منه فنجان شاي بعد كل وجبة طعام.

يقول د. محمود جبريل في كتاب «النبات غذاء ودواء» أن لهم ملعقة صغيرة من بذر الكتان غير المطحون مع قليل من الماء صباحاً ومساءً.

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أنه لغرض معالجة الإمساك أن تبشر بصلة في حليب ويشرب ماؤها، فإنه يفك الإمساك، ويضبط حركة المعدة من أول مرة، وممكن أن تتكرر.

قال خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب»:

- يغلى ملعقة طعام بابونج في كوب ماء، ويحقن به الطفل قبل تناول الإفطار.

- الحلبة: ملعقة صغيرة مطحونة إلى كوب ماء مع نصف ملعقة سكر.

- الكركديه: يؤخذ ملعقة صغيرة منها مطحون في كوب ماء يغلي، ويتجنبها ذوو الضغط المنخفض لأنها تخفض الضغط.
- السلق: مغلي (٢٥ - ٥٠ غم) سلق طازج في لتر ماء يصفى ويشرب بين وجبات الطعام، وهو علاج لحالات الإمساك المستعصية.
- العدس: أطباق الشوربة تلين الأمعاء تدريجياً، وتزيل الإمساك.
- زيت السيرج، زيت السمسم، زيت الذرة: تؤخذ ملعقة صغيرة وسط الوجبة كملين للقضاء على الإمساك.
- عصير الطماطة: تناول كوب من عصير الطماطة يومياً.
- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:
- «بالإمكان معالجة الإمساك بتدليك العمود الفقري السفلي، أي الفقرات القطنية والفقرتين الظهرية الثالثة والثامنة وفقرة الرقبة السابعة».
- من الضروري القيام بالتمارين الرياضية المقوية لعضلات البطن، مما يسهل عملية الإخراج.
- النباتات المفيدة في حالة الإمساك هي: الأفسنتين والثوم واللوز والبيون والشمر وبقلة الملك والتفاح والراوند والنخالة.
- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن الإمساك ما يلي:
- «تدليك البطن بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة لمدة (٣) دقائق صباحاً قبل مغادرة الفراش».
- يجلس المصاب على كرسي، وتحت قدميه الحافيتين قطعة خشب أسطوانية كالشوبك أو قنينة، ويقوم بدحرجتها إلى الإمام وإلى الخلف.

- فرك كامل باطن القدم من الأصابع إلى الكعب بفرشاة خشنة أو حجر الحمام ولمدة (٣) دقائق لكل قدم أو المشي على أرضية خشنة.
- التعود على تناول الطعام بمواعيد منظمة ومواعيد معينة للتبرز.
- الامتناع عن شرب الشاي والمنبهات والفطائر والبيض المسلوق.
- تناول شوربة الخضار وخبز القمح والخضروات الناضجة، والإكثار من الفاكهة، وأن لا تقل الوجبات التي يتناولها الشخص المصاب بالإمساك عن وجبتين.
- أخذ كوب ماء دافئ قبل الفطور بنصف ساعة وآخر قبل النوم، أو شرب عصير برتقال أو جريب فروت قبل الطعام.
- القنائيات مثل الخيار والقرع والكوسة مفيدة لمعالجة الإمساك، ويمكن شرب كوب من عصير الكوسة أو القرع على الريق.
- شرب مغلي بذور الحلبة، ملعقة كوب في (١/٢) لتر ماء تغلي لمدة دقيقة واحدة، تصفى وتشرب بمعدل ملعقة طعام كل ساعتين، أو طبخها وأكل حبوبها وشرب مائها.
- تناول البطيخ الناضج يخفف الإمساك، ويعمل على الوقاية منه، وإذا أخذ كثيراً يسبب تعفّنات معوية وإسهالات.
- التمر يحتوي على ألياف سللوزية يمكن نقعه بالماء عدة ساعات ثم أكله وشرب مائه.
- تنقع بذور عباد الشمس مع فنجان ماء مغلي، وتترك لمدة ساعة ثم يشرب المنقوع.
- بذور البطيخ مليئة ومجددة للقوى.
- نبات الكسكرة يفيد كملين.

- الثوم والكمون والباميا والملوخية والمشمش تخفف من الإمساك .
- يشرب كأساً من عصير الشمر على الريق لمعالجة الإمساك وعسر الهضم .
- خلط ماء السلق وماء العدس ، فهو ملين .

الأمعاء:

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

- يضاف لمنقوع السنمكي خيار شنبر ، ويستخدم كشراب لمنع تقلصات المعدة .

- يضاف (٦ - ٧) تينات وتغمس في زيت الزيتون ، ويضاف إليها عصير نومي حامض ، وتترك ليلة ، وفي الصباح تغمس هذه الشرائح في الزيت ، وتؤكل على الريق لتنشيط الأمعاء .

- نبات جلهم ينشط تقلص وتمدد الأمعاء ، ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن ينقع (١٥) دقيقة ويؤخذ مساءً .

- الكركديه (شاي الكجرات) ينشط حركة الأمعاء وإفرازاتها ، كما أنه مفيد لقتل البكتيريا الضارة خاصة في الأمعاء لارتفاع حموضته ، مما يسبب موتها .

جاء في كتاب «التغذية النبوية بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد :

«على المصاب بمرض المغص بالأمعاء تناول الفاكهة النيئة بعد وجبات الطعام ، ويشرب الماء القليل خلال تناول وبعد الطعام ، وعليه أن لا يجمع بين الشويات والبروتينات في وجبة واحدة» .

- التفاح يفيد التهاب الأمعاء ، تغلى تفاحة واحدة مع قليل من مادة العرق سوس لمدة (١٠) دقائق وتشرب ثلاث مرات يومياً .

- شرب عصير البت، الأوراق والسيقان الخضراء يفتح الشهية، علاوة على تنظيم حركة الأمعاء وتغريفها المنظم.

تحتوي الحلبة على (٢٨٪) من وزنها مادة الهلامية التي تحمي الغشاء المبطن للأمعاء، وتعينه على تجديد خلاياه.

وطريقة عمل المغلي أن يوضع (١/٤ كغم) حلبة في لتر ماء يغلى مدة (٥) دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب، والعدد ثلاث مرات يومياً.

- الدراسين مقاوم للمغص المعوي وجرعته (١/٢) إلى (١ مم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

الأملاح والحموضة بالجسم:

- اليوريا مادة بلورية توجد في الدم والإدرار، وهي ناتجة عن تفكك بعض الأغذية الغنية بالنيتروجين، وتراكم هذه المادة في الدم ينتج عنه تسمم الدم.

- الكمية الطبيعية من اليوريا في الدم تتراوح بين (٠,٢٥ - ٠,٥ غم) لكل لتر دم.

- الأغذية الغنية بالنيتروجين هي الحمص والحبوب والعدس، إلا أنها ليست خطيرة كاللحوم التي يجب الامتناع عنها نهائياً.

- لتخفيف نسبة اليوريا في الدم يعتمد على تناول أغذية نباتية من فواكه وخضراوات نيئة وحبوب كاملة مع تناول كميات قليلة من البيض والجبن المنزلي إلى جانب الخس واللحسان والسلق والفجل، وعدم إغفال أهمية الفاكهة، لذا نشدد على ضرورة تناول العنب والتفاح صباحاً وخلال الوجبات، وذلك بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع، كما أن عصير الليمون يلعب دوراً هاماً في معالجة النيتروجين الموجود في الدم، ويؤخذ بمعدل (٢ - ٣) حبات يومياً.

الأعشاب الغزيرة العصير والمفيدة لتنقية الدم هي زهرة الحواشي

والقراص والجرجير ورجل الأسد وجراب الراعي ولسان الثور وغافث ولسان الحمل وعصا الراعي، وكنبات الحقول، ويمكن استخدام (٥ - ٧) منها، ولكن واحدة تكفي، وكذلك الكراث والبصل والطماطة.

وأخذ عصيرها بمعدل ملعقتين كبيرتين يومياً في الأسبوع الأول، ثم تزداد ملعقة كل أسبوع، ولا يستعمل هذا العصير إلا بعد تخفيفه ثماني مرات بالماء أو الحليب أو الحساء.

إن ظهور أعراض مرضية عند استعماله يدل على حاجة الدم للتصفية.

لتصفية الدم:

- نأخذ ثلاث جوزات تمر هند في كوب ماء، وتصفى بالشاش وتؤخذ واحدة صباحاً على الريق والثانية مساءً.

- يعتبر نبات الأرقطيون أحسن منظف للجسم من السموم المتراكمة فيه.

- وجرعته من (٢ - ٦ غم) في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.

يقول د. محمود جبريل أن أكل العنب يقلل من الحموضة ومن المقدار المطلق والنسبي لحمض البوليك، ويلين الأمعاء، وبنه وظائف الكبد فيزيد في إفراز الصفراء، وهي خاصية تعتبر في غاية الأهمية، وعليها تتوقف أهميته.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن:

- شرب عصير نصف ليمونة مع كوب ماء دافئ على الريق لتطهير الكلى.

- تغلى قبضة نبات قرصنة (شوك بري) في لتر ماء، وتشرب خلال اليوم، ويكرر لمدة شهر بشوك جديد.

- يغلى مقدار (٥٠ غ) بعدرون (بذر البصل) في كويين ماء حتى يبقى كوب

واحد، ويؤخذ من هذا الكوب ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً، ويكرر بمغلي جديد لمدة (١٥) يوم.

- ينفع التمر الهندي يومياً لتنقية الدم.

- يشرب عصير الرمان بمعدل كوب واحد يومياً.

أمراض الأنف:

نزيف الأنف:

يقول الإمام السيوطي أن شم الخل يعالج نزيف الأنف ويقطعه حالاً.

- تقول عايدة رمال في كتابها «الميكروبيوتك» عن رعايف الأنف بلل الجبهة بماء بارد وضع على الجبهة كمية من ملح الطعام الناعم واضغط عليه براحة الكف وارجع رأسه إلى الوراء فينقطع الدم فوراً.

وقال أيضاً: «خذ قلب بصلة وضعها داخل الأنف مدة دقيقة أو دقيقتين فحالا ينقطع الدم، ولا يعود النزف أبداً وإذا عاد فتكرر العملية».

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي أن زيت الكافور يعالج التهابات الأنف والحنجرة، وذلك بأن ينقط بالأنف منه مرتين صباحاً ومساءً.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أنه لقطع النزيف يسحق الكمون بخل ويعمل منه فتيلة في الأنف، وإذا زاد النزف تؤخذ قطنة وتبلل بالخل وماء ورد وتدس بالأنف، فإن النزف ينقطع ولا يعود أبداً وهذا صحيح ومجرب.

- ينقع ورق الآس بالخل، وتغمس به فتيلة، وتدخل في الأنف.

التهابات الأنف:

جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان

المشاعلي أن زيت الكافور يعالج التهابات الأنف والحنجرة، وذلك بأن ينقط بالأنف منه مرتين صباحاً ومساءً.

- لعلاج الأنف المحتقن يستنشق ماء دافئ مذاب فيه قليل من ملح الطعام.

- يعصر السلق ويقطر من العصير ثلاث مرات بالأنف.

- يمزج شمع العسل صباحاً ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف.

- لعلاج احتقان الأنف أو جريان المخاط تستعمل قطرة نيوسفرين للأنف، خاصة إذا كان المصاب مصاباً بالتهاب الأذن الوسطى ضع قطرة أو قطرتين في كل فتحة من الأنف (٤) مرات يومياً، ولا تستعملها كل يوم، ولا تجعل استعمالها عادة.

لمعالجة إفرازات الأنف الصفراء والخضراء:

- يؤخذ ملعقة ملح طعام (٢/١) ملعقة شاي، وبيكاربونات الصوديوم (٢/١) ملعقة شاي، يذاب الكل في كوب ماء ساخن يوضع السائل في كف اليد ويستنشق المريض، وتكرر العملية كل صباح فإن الشفاء أكيد.

- يستنشق مغلي العرقوق (٢٥٠غم) مجفف في لتر ماء يغلي لمدة (١٠) دقائق يصفى ويبرد ولا يبلع.

- يمزج شمع العسل بحجم العلكة لمدة (٤/١) ساعة وتكرر العملية (٥) - (٦) مرات يومياً، وستزول التهابات الأنف الحادة ربما بعد يوم واحد وتفتح السدود، ويزول الألم.

- ولعلاج الرشح الأنفي البلعومي المزمن يشرب نقيع (٢ - ٣غم) نبات غافث ثلاث مرات يومياً.

- أكل شحم وطلاء الأنف بنبات فلنجمشك يفتح السدود العارضة بالأنف.

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن أخذ فيتامين (a) يزيل رائحة الأنف النتنة.

قروح الأنف:

- قروح الأنف تزول باستنشاق نبات القنطريون بماء العفص.
- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:
- عصارة السلق تبرئ قروح الأنف نشوقاً.
- أن الصبر إذا حل بماء لسان الحمل ولطخ به داخل الأنف أبرأ قروحه.
- أن مرهم الإهليلج العفصي مع الشمع ودهن الورد يبرأ قروح الأنف.
- محللول نبات القنطريون مخلوط مع ماء العفص يزيل تقرحات الأنف.

الإنفلونزا:

- شرب عصير الليمون الحامض (٣ - ٦) مرات يومياً.
- يؤخذ ملعقة عسل نحل معصورة على ليمونة وملعقة حبة البركة مطحون وفص ثوم قبل الفطور صباحاً.
- شرب كوب حليب مضافاً إليه (١/٤) ملعقة شاي فلفل أسود صباحاً ومساءً.
- يقلى البندق وتؤكل منه سبعة حبات مع (٣) حبات فلفل أسود ويعقبه شرب عصير ليمونة حامض مركز صباحاً ومساءً.
- يقطر دهن حبة البركة في الأنف.
- يدهن الجسم مع التزام الدفء بمركب الخل مع عصير الليمون والملح والماء بنسبة (١,٥ - ٥,٢٥) وتناول مشروب البابونج كل خمس ساعات.
- استنشاق الأدرنالين بواسطة القطارة إذا كان الأنف مسدوداً.
- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن تؤكل بصلة كبيرة عند

المساء قبل النوم، ويؤكل بعدها ليمونة مع قشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الإنفلونزا، ويمكن أكل الجبن معه للاستفادة منه.

لعلاج الإنفلونزا:

- يؤخذ نقيع الخزامى المخزنية ملعقة صغيرة من النبات في كوب ماء ساخن.

- جرعته: ثلاثة أكواب يومياً.

- يؤخذ ملعقتين صغيرتين من النعناع (أوراق) في لتر ماء، ويؤخذ منه قدحين يومياً.

- وضع القدمين مساءً في ماء ساخن.

- دهن الوجه والأنف بزيت الكافور.

- التبخر بقطرات زيت الزعتر المضاف إلى الماء المغلي، ويستنشق بخاره فهو مفيد. وللإزادة انظر: الأمراض التي تبدأ بحرف «ز» الزكام والرشح.

مرض الأنيميا:

الأنيميا حالة نقص كريات الدم الحمراء، وتنتج من أسباب وراثية أو بسبب الغذاء أو نتيجة لفقد كمية كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية، وأهم الأعراض الأولية للأنيميا هو الأحساس بالإرهاق.

قال الدكتور خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية» ما يلي:

- يشرب عصير التفاح الطازج، أو يؤكل التفاح طازجاً.

- الفراولة تساعد على تنقية الدم في الجسم من السموم، وتؤخذ بمعدل (١/٤ كغم) يومياً.

- الجرجير وعصيره تناوله في فصل الربيع خاصة يعتبر علاجاً شافياً لتنقية الدم، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢ - ٣) مرات يومياً مع الماء أو الحليب.
- الحلبة المخلوطة بالعسل يؤخذ منها ملعقة حلبة مطحونة بالعسل مرة واحدة يومياً.

- الحلاوة الطحينية تفيد مرضى الأنيميا، وتمنع مرض السكر.
- الأرز باللبن بمعدل طبقين يومياً يحسن من وضع كريات الدم الحمراء في الدم.

- عصير الليمون: تناول كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء مباشرة.
- زيت حبة البركة: تناول الزيت مرة واحدة يومياً بكمية ملعقة طعام على الريق فهو يقوي جهاز المناعة، وينبغي شربها مع الشاي أو الحليب، وذلك قبل الإفطار بنصف ساعة.

الانحناء الشيخوخي:

- دهن اللوز الحلو يدلك به العمود الفقري لمنع الانحناء.

اضطرابات نفسية:

- شرب شاي الممتة ينفع من الاضطرابات النفسية.
- شرب مغلي سيقان الشوفان.
- أخذ سيقان وأوراق حشيشة النحل (ترنجان) (٢ - ٤ غم) في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً.

- يؤكل الكرفس في حالة الضيق النفسي.

- جذور القرنفل تعالج الاضطرابات النفسية.

مرض الأوديميا:

هو مرض تراكم السوائل في الأنسجة وتجاويف الجسم والشكل الشائع

من الأوديميا هو تورم وانتفاخ فوق رسغ القدم وأسفل الساق، وسببه ضعف الدورة الدموية أو بسبب حمالات الجواريب أو استعمال الجواريب المطاطية أو بسبب تناول كميات زائدة من ملح الطعام أو نقص في البروتينات، وقد تحدث عند المساء قبل بدء الحيض وعلاجه:

- شراب الراعي بسبب خاصيتها لزيادة الإدراز، فإنها تفيد في شفاء المرض.

- أخذ (٢٠غم) أزهار نبات بوقيصي في كوبين ماء مغلي ويؤخذ منه فنجان واحد مرتين يومياً.

- عصير نبات البتولاء البيضاء بسبب زيادتها الإدراز فتتقصر نسب الزلال من البول وتزيل الانتفاخ بدون أي مضاعفات.

- مغلي نبات خمان يعالج مرض الأوديميا، ويعمل المغلي بنقع (٢/١) ملعقة صغيرة من قطع الجذور في فنجان ماء ثم غليها لبضع دقائق ثم تصفى وتشرب ساخنة مرة واحدة يومياً.

- أخذ فنجان واحد من عصير نبتة الهندباء ثلاث مرات يومياً.

- أكل الشجر (القرع الحلو).

- أكل الرشاد.

- شرب شاي نبات ذيل الخيل بجرعة (٣٠غم) لكل لتر ماء يغلي حتى يفقد نصفه.

الأوعية الدموية:

يقول د. جاسم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» عن الأوردة البارزة:

- أن الأوردة البارزة في وجه اليد المتشابكة الزرقاء تشكل منظراً غير جميل، ذلك لأن جدران الأوردة ينقصها المطاطية وتنتفخ بتأثير ضغط الدم.

- امسح يديك دائماً بالمرهم التالي :

(١٢غم) خلات الألمنيوم + (١٠غم) ماء + (٤٠غم) حاقل (خلات الألمنيوم (acetated alminium).

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن أخذ فيتامين (a) متلازم مع فيتامين (c) وأنه يزيد مقاومة الشعيرات الدموية ويخفض هشاشتها ونفاذيتها.

- نبات قمح البقر مضاد لنزف الأوعية الدموية الشعرية.

- القهوة تفتح الأوعية الدموية.

- المشمش يقوي الأوعية الدموية ويحافظ عليها من التصلب.

- تناول طلع النخيل يقوي الأوعية الشعرية لمنع انفجارها بسبب مرض السكر أو الضغط العالي.

- لبخة نبات سنفيتون تعالج احتقان الأوردة الدموية في الأطراف السفلى عند الشيوخ، تغلى (٢٠غم) جذور النبات في (٢/١) لتر ماء تصفى وتبرد ويؤخذ منها ثلاثة أكواب يومياً.

- شرب الشاي الخفيف غير المغلي يقوي جدران الأوعية الدموية.

- لمنع انفجار شريان دماغي بسبب ارتفاع الضغط أو تصلب الشرايين يعطى للشخص (٢/١غ) مطحون حبة الخردل صباحاً قبل الفطور ولعدة أيام.

- الكرز البري يزيد في تخثر الدم.

- شرب الكاوكاو يمنع تكثر الصفائح الدموية.

- يؤخذ قطرات من زيت نبات المشتركة.

- نبات الكرفس يعمل على إرخاء العضلات المبطنة للأوعية الدموية

فيسمح بتمددتها.

- نبات السذاب يقوي الأوعية الدموية الشعرية.

- الزنجبيل مقوٌ عام وموسع للشرايين التاجية والأوعية الدموية، حيث يبعد خطر الجلطة الدموية، وكاحتياط لمنع تراكم الكوليسترول تؤخذ (٤غم) مسحوق الزنجبيل في كأس ماء يغلى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد تناول الوجبة الدسمة.

الأعصاب وأمراضها:

منشطات الأعصاب:

- نبات الجعدة منه للأعصاب وجرعته (٥, ١غم) يومياً.
- زيت الآس يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً.
- شرب شاي خميرة البيرة الغنية بفيتامين (b) تديم سلامة أعصاب الجسم.

مقويات الأعصاب:

- أخذ فيتامين (b - ٣b - ٦b) وتناول فاكهة الدراق تقوي الأعصاب.
- دهن القسط يشد العصب ويقويه وكذلك زيت الكرفس.
- كبسولة واحدة من زيت الزعتر تقوي الأعصاب وتقطع رعشة اليد.
- شرب عصير نبات الإخيليا (٥ - ١٥غم) في لتر ماء.
- نبات الأملج (التمر يسحق ويخلط بمثله سكرًا، ويضاف عليه قليل من زيت اللوز).
- وجرعته: (٥) دراهم.
- نبات داميانا نبتة منشطة للأعصاب وجرعته (٢٠غم) عشبة في (١/٢) لتر ماء.
- نبات لبليخة نبات سنفيون معالج التهاب الأعصاب.

- زيت نبات الخزامى يفيد العلل العصبية إذا ما دلكت به، ويستعمل لعلاج العلل الدماغية، ودهن الأعصاب والشلل.
- لب ودهن الفستق يفيد المصابين بالعصبية شرباً ودهاناً.
- أكل المشمش الطازج أو المجفف يقوي الأعصاب.
- تعتبر الحشيشة المباركة من خيرة المقومات للأعصاب والمستعمل منها الجذور والأزهار وجرعتها (٥ - ٨ غم) في لتر ماء ويؤخذ منها ثلاث مرات يومياً.
- حب السلاطين أو حب الملوك يستعمل خارجياً للتدليك لتسكين الألم النيوراتييجا.
- تناول الشعير والعدس يقوي الأعصاب.
- شرب المنقوع المائي لجذور نبات الراروليفيا وأوراق نبات رعي الحمام.
- يقول د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير لكنها توابل» أن:
- حشيشة القنب الهندي تعالج مرض الهستيريا والاضطرابات العصبية الأخرى.
- قال ابن سينا:
- «إن زيت الشبنت يعالج آلام الأعصاب دهاناً».
- زيت الأنسون مهدئ للأعصاب، وجرعته كبسولتان يومياً صباحاً ومساءً.
- زيت السمسم يعدل ويقوم العصب الملتوي إذا دلك به.
- آلام الأعصاب:
- لعلاج ألم يتمركز على امتداد عصب معين كعلاج خارجي:

- ينقع من نبات ضبيان السياجات (١٠غم) أوراق مع (١٠٠غم) كحول أبيض عيار (٦٠) لمدة يومين ثم يصفى وتذلك به المنطقة.

الآلام في أعصاب الوجه بسبب البرد:

- التبخر بالنعناع (٥٠غم) نعناع لكل لتر ماء يغلى ويعرض الوجه للبخار.

- يوضع كمادات من دقيق بذور الخردل الأسود.

- يؤخذ (١٠غم) من أوراق ليمون حلو في لتر ماء وبعد نقعها يؤخذ منها ثلاثة أكواب يومياً ويكون النقع لمدة (١٠) دقائق.

ملاحظة:

يقول د. خليل البدوي في كتاب «علاج الأمراض بالنباتات الطبية» بأن هناك وصفة عامة لتقوية أعصاب الكبار والصغار:

- مغلي الليمون الأبيض، ملعقة كبيرة منه في كوب ماء بارد، وتنقع مدة (١٠) دقائق، ثم تصفى وتشرب مع العسل وبمعدل (٢ - ٣) كوب يومياً بين وجبات الطعام.

تقول السيدة هيام رزق في كتابها «العلاج بالأعشاب البرية» أن تناول فنجان من الشاي أو القهوة المضاف إليها بضع قطرات زيت حبة البركة كل صباح مهدئ للأعصاب.

يقول د. علي محمود عويضة أن أكل الخوج الطازج أو المجفف يقوي الأعصاب، وأن المجفف أكثر فائدة من الطازج.

- يؤخذ حمام خردلي من فقدان الحس في الأصابع.

- زهرة الآلام الحمراء تهدئ الأعصاب وتجلب النوم.

- شرب شاي بذور ورد الساعة يفيد كثيراً أصحاب الأزمات العصبية.

- قطرة واحدة من اليود في قدح عصير فواكه مع قطرة خل تفاح تعطي العصيين من الذكور والإناث الهدوء والاستقرار.

جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد عن الانهيار العصبي أنه يعالج بالنباتات المهدئة للأعصاب مثل الزعرور والحبق (الريحان) والبيون وشقائق النعمان ورعي الحمام (vervain) والبنفسج، حيث تنقع بالماء الفاتر أو الحار، ويشربها المريض ثلاث مرات يومياً.

يقول د. علي محمود طه في كتاب «الموسوعة الغذائية»:

«لما كان الترمس يحتوي على الكالسيوم والفسفور، فإن من لديه نقص بهاتين المادتين يجد فائدة في تقوية أعضائه إذا استعملها كثيراً».

- يؤخذ نبات البطونيقات لتهدئة الجهاز العصبي المركزي، والشعور بالخوف والإنهاك.



الأمراض التي تبدأ بالحرف «ب»

بثور وحبوب في الوجه:

البثور:

- يغلى قسم من نبات لسان الحمل في كوب ماء وتمسح به البثور ويوضع عليها لمدة (٢/١) ساعة ثم تشطف بماء دافئ.

- نبات خربق أسود يخلع الثآليل طلاءً.

- يسحق الثوم ناعماً ويخلط مع كمية من البورك وعسل النحل ويوضع الخليط على محل الإصابة مرتين يومياً.

يقول السيد عبد اللطيف عاشور في كتاب «الأعشاب طبيبك الطبيعي» أن علاج الحبوب والبثور في الوجه يتم بغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس (المغسول جيداً قبل الاستخدام) وأن لا ينقع بالماء؛ لأن نقعه بالماء يزيل ما به من فيتامين (C).

- إزالة التشنجات الحاصلة بسبب التهاب الأوردة الدموية في الوجه والتي يستدل عليها بظهور أورام وانتفاخات في الشفة، أو في جانب من الوجه، أو في الجبهة، فيؤخذ:

- زيت الذرة شرباً.

- يقول السلطان الأشرف أن الكمون يعالج البثور والحكة.

- وأن الشرب يزيل البثور اللينة مسحاً.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أن:

- عصير الرمان المخلوط بالخل يفيد في حالة البثور المتقرحة وكل القروح المتولدة عن الأخلاط البلغمية، أو يفرك الوجه بعصير الليمون الحامض، ثم يعقب الفرك وضع ملح الطعام صباحاً ومساءً، أو شرب ملعقتين من مستحلب القريصي في فنان ماء، ثم يدهن به الوجه.

إزالة البثور والكلف بسبب الحمل:

جاء في جريدة الدستور في (٢٠٠٦/١/١٥) أنه بعد انتهاء مرحلة الحمل والإنجاب يكون جسم المرأة قد تعرض لكثير من التغيرات، ومن أهم المشاكل التي تواجه المرأة بعد الولادة هو الكلف الذي يظهر أثناء الحمل، ويستمر إلى ما بعد الولادة، ولحل هذه المشكلة بعيداً عن استعمال المستحضرات الطبية التي تؤذي المولود إذا كانت الأم ترضعه طبيعياً علينا باللجوء إلى العلاج بـ:

العسل أو الفول السوداني المدقوق مع قشره، كما ويمكن دهن الوجه بمزيج من عصير السلق وزيت الخروع والخل وماء الورد والطحينية بأجزاء متساوية مرتين يومياً.

أما البثور فيمكن معالجتها بدهن الوجه بعصير الليمون الطازج أو معالجة الوجه بعصارة حب الرمان المخلوط بالخل.

البقع السوداء في الوجه:

- يدهن مكان السواد بزيت جنين القمح يومياً صباحاً ومساءً مع أكل التمر والعسل الأسود.

- يسحق مقدار من الدارسين ويخلط مع مقدار من العسل، ويعمل منه قناع يومياً لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يشطف الوجه بماء دافئ مع تجنب التعرض لأشعة الشمس.

- يعمل خليط من (٢/١) كوب دهن زبادي + ملعقة فجل مبشور + ملعقة

طحين شوفان تخلط جيداً، وتوضع على المناطق السوداء في الوجه لمدة (٢٥) دقيقة، ثم تشطف بماء دافئ وتكرر العملية حتى تزول البقع.

- دقيق الفول الممزوج باللبن يقي بشرة الوجه ويزيل البقع الحمراء والصفراء الناجمة عن التعرض للشمس، كما أن الوبر الناعم تحت قشر الفول الأخضر يضيفي على الوجه نعومة وإشراق كما ذكر في كتاب «الوعي الغذائي» للمهندس الزراعي محمد سيد أحمد الحنفي.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري:

تدهن البقع السوداء بزيت الخروج ثلاث مرات يومياً ولمدة (١٥) يوماً، فإنها تزول من الوجه وغيره.

بحة الصوت:

يقول د. ياسر جعفر يطبخ الرمان بالسيرج ويشرب، فإنه يزيل السعال وخشونة الرئة ويصفي الصوت.

- الغرغرة بماء مغلي اللهاية مفيد لبحة الصوت.

- يؤخذ مقدار سبع ملاعق طبيخ الكرنب الغض بعد كل وجبة طعام مع أكل الزبيب والصنوبر.

- تؤكل بيضة نصف مسلوقة بعسل على الريق.

- يشرب مغلي اليانسون ونبات الزوفا صباحاً ومساءً.

- المضمضة بماء الكبابة يضيفي الصوت.

- يشرب شاي القرفة مخلوطاً بالنعناع.

- أكل الفجل مع العسل ينفع جداً في حالة بحة الصوت الحادثة بسبب الصباح.

- يشوى فص الثوم ويؤكل بقطعة خبز وبعده يشرب مغلي حبة السوداء مع الشمر والشاي.

- شرب شاي سكر النبات «قنداع» شاف من البحة.

يقول الإمام السيوطي:

«يؤخذ دقيق الفول وبذر الكتان واللوز المقشر وحب الصنوبر يسحق ويعجن بالعسل ويؤكل».

يقول د. خالد سلامة في كتاب «موسوعة النباتات والأعشاب الطبية» لعلاج بحة الصوت:

- يشرب مغلي عرق السوس الدافىء مرتين يومياً.

- يشرب مغلي الشمر مرتين يومياً.

آلام البطن:

نبات الفاريقون يعالج جميع أوجاع البطن مطبوخاً.

البروتستات:

البروتستات عند الذكور هي جزء عضلي وغُدّي تقع بين المستقيم من القولون وعنق المثانة البولية.

تضخم البروتستات:

- أكل حب القرع يعالج تضخم البروتستات عند الكبار.

- نبات النجيل يمنع تضخم البروتستات بمعدل (٤ - ٨ غم) أوراق مجففة في كوب ماء مغلي كالشاي، وكذلك نبات داميانا.

- عصيدة من مطحون النيك تعالج تضخم البروتستات.

- ذنب الخيل من (١ - ٤ غم) في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً.

- شرب مستحلب أزهار العنجااص بمعدل فنجانين يومياً.

- نبات لتوانية يخفف تضخم البروتستات الحميد (١٠غم) من الثمار في (٥٠ ملم) ماء لصنع النقيع ويؤخذ منه (٢مل) ثلاث مرات يومياً.

يقول د. مهندس محمود جبريل:

«يؤكل الملفوف ويشرب عصيره، ويستعمل كمادات بورقه فوق البروتستات بين الشرج والخصيتين».

- يؤخذ مستحلب بذر القرع، ويمكن عمل المستحلب بوضع حفنة من بذور القرع المقشر وتهرس قليلاً، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بمقدار فنجان لكل (٥٠غم) بذور وبعد (١٠) دقائق تحلى بالسكر، ويشرب ساخناً، هذه الوصفة تفيد المسنين والشيوخ لمنع البروتستات من التضخم.

توسيع البروتستات:

- تناول المعدنوس له تأثير قوي في توسيع البروتستات.

انسداد البروتستات:

- تناول كوب ماء حب القرع المقشر يومياً يمنع انسداد البروتستات.

تسكين آلام البروتستات:

- أخذ مغلي بذر الكتان مقدار كوب واحد يومياً يسكن آلام البروتستات.

تقول د. نوال فراج أن أكل بصلصة أو بصلتين يومياً مع قليل من أملاح المغنيسيوم تعالج التهابات البروتستات.

يقول د. دايفيد بارنت في مجلة «الدار العربية للعلوم» أن الأدوية التالية تعالج تشنجات البروتستات الحميدة:

- تيرازوسين (hytrin)

- دوكساروسين (cardora)

- تامسولوسين (flomax)

إن دواء تامسولوسين أحسنهم لعدم تسببه بالصداع، ولعدم الحاجة للتدرج بزيادة الوصفة.

ولمكافحة نمو سرطان البروتستات فقد ثبت أن الأطعمة المركزة على النباتات تبدي فعالية في منع سرطان البروتستات أو توقف تطورها.

الأعشاب التالية تعالج اضطراب البروتستات:

- البرقوق الإفريقي.

- العشب النجمية الإفريقية.

- بذر لجداور.

- بذر القطن.

- القراص الشائك.

وكلها خضعت لاختبارات عديدة، وأكدت فعاليتها، وهي تعمل على منع هورمون التستوستيرون من التحلل إلى هورمون آخر يساعد على تضخم أنسجة البروتستات، وأن مفعولها يشبه دواء (proscar) مع آثار جانبية أقل، ولا ضرر من استعمالها مهما طالت.

- جرعتها: (١ - ٢غم) ثلاث مرات يومياً كالشاي.

- (٢٠غم) عشب داميانا في لتر ماء نقيع يعالج غدة البروتستات لكبار السن.

تقول د. نوال فراج أن أكل بصل أو اثنتين مع قليل من أملاح المغنيسيوم ذات تأثير كبير في شفاء البروتستات.

برودة اليدين والقدمين:

جاء في جريدة الدستور العدد (٦٨٦) تاريخ (٢٧/كانون الثاني/٢٠٠٥م)

أن هيئة الأبحاث الحكومية الأمريكية أوصت بوضع قليل من بارود القرفة في داخل جوارب وكفوف الأيدي لكي تحتك مع بشرتك مباشرة فيخرج منها زيت يتسلل داخل مسام جلدك، ومنها إلى الدورة الدموية فينشطها وينتج عنه نشاط غير اعتيادي لرفع درجة حرارة الجسم في الأيام شديدة البرودة.

جاء في كتاب «الطب العربي لعلاج الأمراض الجلدية» للسيد فؤاد قبلان وعكاشة عبد المناف أن علاج تدفئة الأقدام المتثلجة هي:

- أخذ ملعقة طعام مسحوق قشرة البلوط، ويوضع في قدر به لتران ماء ويغلي (٥) دقائق، ثم يضاف إليه ماء بارد ليصبح دافئاً ويعمل به حمام للمقدمين لمدة (٢/١) ساعة على أن تدلك الأقدام خلال هذه الفترة، ثم تنشف الأقدام وتلبس جوارب صوف واسعة وتكرر العملية إلى أن تعود الأقدام إلى طبيعتها.

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغربي الإسلامي» للسيد محمد العربي أن دهن الأترج إذا مسح به أسفل القدمين سخنها غاية التسخين، كما أنه ينفع من برد الأعضاء واسترخائها.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن مقاومة البرد أن أكل التين والجوز يعطي قدراً عالياً من الحرورات، مما يساعد على مقاومة برد الشتاء ومنح الجسم قوة ونشاطاً.

- لعلاج الإصابة بالبرد للجسم كله يقول د. جانيوس:

«نضع ملعقة طعام من خل التفاح في كوب ماء، ويشرب ثلاث مرات يومياً».

- شرب شاي البابونج وورد لسان الثور.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب» للسيد عثمان محمد أن أكل زيت السمسم والشوندر المسلوq يفيد في علاج البرد والرشوحات.

- ينقع (٥٠غم) قرفة في (١/٢) لتر ماء في إناء مسدود ويشرب لمكافحة
البرد.

- يشرب مغلي نبات الخولنجان والزنجبيل للتدفئة وعلاج السعال.

- يؤكل مخمل الخيار للتدفئة أثناء البرد.

جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط
أن أكل مطبوخ حبة البركة أو لهمها يفيد في الجو البارد، وينصح بعدم
استخدامها في الجو الحار.

- نقيع ثمرة الفلفل الحار (١/٢) ملعقة صغيرة من النبتة على فنجان ماء
يغلى ثم يخفف بملعقة صغيرة من هذا النقيع بإضافة المزيد من الماء المغلي
للحصول على فنجان من المزيج، ويشرب منه حسب الحاجة. وهذا النقيع
مثالي لحالات الزكام وبرودة القدمين واليدين والصدمة والاكئاب.

برودة اليدين والقدمين:

جاء في كتاب «الأمراض الجلدية» للسيد سمير بقيون لتدفئة الأقدام
المثلجة أنه:

- يؤخذ ملعقة طعام قشر بلوط ويوضع قدر ماء به لتر ويغلى (٥) دقائق
ويضاف له ماء بارد حتى يصبح دافئاً، ويعمل حمام للقدمين لمدة (١/٢) ساعة
على أن تدلك الأقدام خلال هذه العملية (الفترة)، ثم تنشف وتلبس الجوارب
الصوفية، وتكرر هذه العملية إلى أن ترجع الأقدام إلى حالتها الطبيعية.

- ومن أجل تهدئة أوجاع الأصابع في اليدين بسبب آلام الروماتيزم تدلك
وتغسل بماء الزنجبيل وأوراق اكليل الجبل مع ماء البصل.

بلع أجسام غريبة كالإبر والمسامير:

يغلى الهليون ويؤكل منه كمية كبيرة وخاصة الأجزاء الخيطية، وذلك أن
هذه الألياف تلتف حول الجسم الغريب في المعدة وتسهل إخراجها.

البلغم:

- قليل من زهر الخطمية مع نصف ملعقة بوريك في (١,٥) لتر ماء تغلى على النار إلى أن تصبح لتراً واحداً، وتؤخذ غرغرة صباحاً ومساءً.
- الغرغرة بماء إكليل الجبل يشفي التهابات اللثة والحلق.

البلغم:

- يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أن:
- جريان الأنف والإفرازات الخلفية من الأنف تزال بشرب خليط من خل التفاح في الماء بنسبة ملعقة كوب خل إلى كوب ماء، والامتناع عن أكل منتوجات الحنطة واستبدالها بمنتوجات الذرة، وتجنب أكل الحمضيات.
 - يقول السيد راشد بن عمير في كتاب «فاكهة ابن السيل» أن أخذ كمية متساوية من الفلفل والزنجبيل المطحون مضافاً إليه سكر، وتؤخذ (٣) دراهم على الريق وقبل النوم، وهو نافع ومجرب لأمراض قطع البلغم، وتقوية المعدة وقطع الرطوبات الفاسدة، وقطع الريح، وتحسين الصوت، وتزيد في الحفظ، وتذهب بالنسيان.
 - جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن نقع مثقال من الكندر بكوب ماء وشربه ينفع من البلغم، ويزيد في الحفظ وجلاء الذهن، ويعالج كثرة النسيان، إلا أن الإكثار منه يولد الصداع، وإذا مضغ جلب الرطوبات والبلغم من الرأس، وإذا مضغ الكندر مع زعتر فارسي جلب البلغم، ونفع من اعتقال اللسان، وهو نافع من البلادة والنسيان.

جاء في كتاب الأعشاب والنباتات للسيد محمد الأرناؤوط أن شرب الدارسين مطهر للجهاز التنفسي والبولي بسبب احتوائه على زيت القرفة الطيار

الذي يمتص من الأمعاء، ويفرغ عن طريق القصبة الهوائية، وعن طريق الكلى، حيث يقوم بعملية التطهير، وطرده البلغم، وزيادة الإدرار.

وقال أيضاً أن بذور جوز الطيب قاطعة للبلغم.

جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغ و جونغفا الروسين عن البلغم، أنه لتسهيل خروج البلغم من المفيد جداً استخدام عصير أو شرب محلى لنبات عنب البقر، والممزوج بقدره عسل.

- كما أن أكل الزبيب على الريق يقطع البلغم.

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

- تناول مسحوق بذر الهليلج سفاً جيد للبلغم.

جاء في كتاب «الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه» للدكتور توفيق عبد الباقي أنه من أجل طرد البلغم وفي حالة الكحة الشديدة عند البالغين:

(٤٠٠غم) أزهار شقائق النعمان في لتر ماء لمدة (١٢) ساعة في إناء محكم الغلق غير معدني، ثم يوضع على نار هادئة بعد إضافة (١/٤ كغم) سكر حتى ينعقد، ويؤخذ منه ملعقة طعام عند النوم فيجلب نوماً هادئاً، ويقطع البلغم.

وجاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن البلغم أن عرق السوس طارد للبلغم والتهابات الحلق، كما أن أكل السفرجل أو الملوخية أو السلق أو اللوبيا أو لب ثمار جوز الهند تطرد البلغم.

وقال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن الحلتيت يستأصل كافة البلغم والرطوبات الفاسدة، وينقي الصوت والصدر.

- إن الرشاد ونبات السحلب ونبات الهليلج تقطع وتطرد البلغم.

البنكرياس:

هو غدة (مجموعة خلايا) يقع خلف المعدة.

- نبات البرسية يدر غدة البنكرياس.

- نبات المدرة المخزنية تكبر جزيرات لنغرهانس الموجودة في البنكرياس والمسؤولة عن إفراز الأنسولين.

- خميرة البيرة تحتوي على عنصر الكروميوم الضروري جداً لإنتاج الأنسولين من غدة البنكرياس.

- عصير الليمون يقوي البنكرياس.

البهق والبرص:

هو مرض جلدي يصيب الوجه واليدين، أو الرجلين، أو أي من سطح الجلد في البطن، أو الظهر.

يقول الدكتور خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية» أن:

- الصبر وبذر الخلة وخل التفاح وزهر الإقحوان بحيث يطحن الصبر جيداً ويخلط مع خل التفاح بنسبة (١/١) ويطلّى بها المنطقة لمدة شهرين على الأقل مع شرب مغلي بذر الخلة مع أزهار الإقحوان بعد العشاء يومياً بمعدل كوب واحد من مزيج ملعقة صغيرة من كل منهم، ويأتي بنتيجة جيدة، ويجب أن يكون العلاج مستمراً ليعطي مفعوله.

جاء في كتاب «الفاكهة» لابن السبيل للسيد راشد بن عمير محمد أنه إذا سحق المر سحقاً جيداً وعجن بخل أحمر وطلّي به البهق والبرص نفعه وأذهبه وإذا أخذ لسان الثور وعجن بالخل وطلّي به البهق مدة يومين أو ثلاث برئ بإذن الله تعالى.

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن:

- خلطة من خل وحنة وحنة البركة وطحين جلد حيوان حرباء جاف (يباع عند العطارين) يؤخذ من كل نوع ملعقة ويعجن في إناء به كمية كافية من الخل لصنع مرهم، عندها سيعود الميلانين للجلد، وتكرر العملية لمدة شهر وتضمّد من المساء إلى الصباح، وتعرض الإصابة لأشعة الشمس نهائياً علاجاً نافعاً للبهق.

- يخلط العسل بالنشادر ويدهن به يومياً، فإنه بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» لمؤلفه عبد الحميد الجوهري عن البهق:

- يعجن البصل بالخل ويدلك به البهق الأبيض والأسود، ثم يوضع منه لبيخة، ويجلس به في الشمس، فإنه نافع جداً.

- تؤخذ الفوة وتدق جيداً، وتعجن بخل ويطلّى بها البهق بعد ذلك، فإنه جيد للبهق الأبيض.

- إذا سحق حبة البركة ومزجته مع الخل ودهن بها البهق الأسود أزاله.

- يؤخذ كوب خل تفاح يضاف إليه مسحوق حب الرشاد الناعم ويحرك جيداً، ولتجنب تكتل مسحوق حب الرشاد يحفظ في محل بارد، وهذا صالح لمدة أسبوع، ويدهن الجسم المصاب ليلاً ويترك (٥) دقائق حتى يجف على الجلد، ثم يغطى بقطعة قماش حتى الصباح، وتكرر العملية لمدة عشرة أيام.

- إذا ضمّد البرص بورق نبات الطلابيون لمدة (٦) ساعات كان علاجاً صالحاً.

- الشيطرج بالخل طلاء لعلاج البهق والبرص.

- نبات أطمنطا يعالج البهق شراباً وطلاءاً.

- يعتبر البطيخ من وجهة نظر ابن سينا أنه يعالج البهق والكلف، كما أثبت العلم الحديث أنه يفيد الالتهابات الجلدية وأوراقه، وذلك بوضع شرائحه على الجلد فيكسبه نضارة وليونة.

- إذا طلي البرص بشحم الخنزير أبرأه.

يقول داود الأنطاكي أن:

- زهر القرطم بالخل يجلو البهق طلاءً.

- تحضر (١٠) دراهم مستكي + (١٠) دراهم سكر نبات تدق وتخلط مع (٣٠) درهم عسل، ويؤكل منها في الصباح والمساء.

- لبخة لإزالة البهق الأبيض وصناعتها أن يؤخذ الجرجير والكندس والترمس بأجزاء متساوية تدق وتعجن بالخل، ثم تلتطخ محلات الإصابة.

البواسير:

قال ابن البيطار أن رماد شجرة الأثل تنفع البواسير الخارجية.

وقال ابن سينا أن شرب نقيع نبات الزيزفون ينفع البواسير.

وقال الدكتور شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن لحاء وثمر شجرة البلسان (البلوط) المجفف تؤثر خارجياً لمعالجة البواسير بحمامات ساخنة من مغلي لحاء شجرة البلوط، كما أن نبات همامليس جميعها تدخل في تركيب أدوية البواسير.

يقول السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء» أن أخذ ثلاث حبات زيتون بدون نوى، تهرس وتستعمل على شكل لبخة موضعية لعلاج البواسير، ويؤخذ صباح كل يوم ملعقة واحدة من زيت الزيتون.

وقال أيضاً أن مغلي أوراق الزيتون تستعمل كحقن شرجية لإيقاف نزف البواسير .

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أن نبات بخور مريم يعالج البواسير وشربه لغاية ثلاثة دراهم .

قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن أخذ السنمكي يزيل البواسير .

قال هاني عرموش أن تجمع أقماع الباذنجان وتجفف في الظل تجفيفاً جيداً، ثم تسحق وتدهن بها البواسير عدة مرات باليوم حتى يزول احتقانها وتشفى .

يقول الإمام السيوطي أن شرب الصمغ العربي بجرعة مثقال واحد يومياً يعالج البواسير .

قال الدكتور محمد عبده في كتابه «الأعشاب والتجميل» أنه إذا سحق الصبر بماء الكراث، وطليت به البواسير مراراً أسقطتها، وهو أبلغ دواء في علاجها ومجرب .

قال الدكتور أحمد توفيق منصور في كتاب «الدليل الكامل» بالتداوي أن تطبخ جميع أجزاء شجرة الزيتون مع الكراث بماء الصبار (عصير الورق) حتى تمتزج ويدهن بها .

قال السيد راشد بن عمير في كتاب «فاكهة ابن السبيل» مما هو مجرب في تسكين آلام البواسير، وقطع الدم أن تؤخذ نبات الميعة السائلة والكندر والقسط والحرمل من كل واحد مقدار درهمين وكبريت درهم واحد تدق وتعجن بزيت ويدهن به .

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عن مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي ما يلي :

«إن البواسير المؤلمة التي تحتاج إلى علاج لنا فيها دواء ان تفوق الأدوية الأخرى نفعاً».

أما الدواء الأول فإنه يختص بتسكين الأوجاع وفتح الأورام وهي:
- بصلة يقطع طرفاها وتطبخ بالماء وتدق مع السمن البلدي البقري دقاً جيداً حتى تصبح كالعجينة فيدهن بها أو يضمدها بها.
أما الثاني فهو يحلل النفخ ويسكن الأوجاع ويمنع تكون البواسير ويدهن به وهو:

- أن يؤخذ الباذنجان الأصغر الذي يكون في آخر الخريف، يقطع ويقلّى بالدهن حتى يقارب الاحتراق، ويخرج من الدهن يصفى ويؤخذ الدهن ويخلط بمعدل رطل دهن مع ثلاث أوراق شمع أصغر ويدهن به الموضع.
- أن شرب وتضميد البواسير بعصير نبتة الإخيليا لا يرقى إليه الشك في العلاج وأن العصير الممزوج معه شحم يستخدم خارجياً، كما يشرب العصير المأخوذ من النبتة (٥٠غم) أزهار لكل لتر ماء، وتشرب بمعدل كوب واحد ثلاث مرات يومياً.

- شراب عصير نبات الخندويل يسقط البواسير.
قال السيد عبد الرزاق أحمد أن النعناع أنجع دواء للبواسير ضماداً بمطحون ورقة وإضافة قليل من الملح إليه.
- أكل العنب والحلبة والسعد والشنب والرز تفيد في علاج البواسير.
- محروق ورق العنب يعجن بالخل ويدهن به صباحاً ومساءً.
- يطحن الصبر ويعجن بعسل النحل ويدهن به بعد التغوط (على أن تغسل العانة جيداً وتنشف جيداً).

قال د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن دهن نبات

النارجيل ينفع البواسير دهاناً، وكذلك نبات سيدا، وكذلك دهن نبات السوس حيث يقضي عليها.

- تضميد البواسير بدهن بذر الشنبب يقلعها، وكذلك التضميد بنبات النسرين.

- عشبة البواسير إذا طبخت بالزيت حتى تنهراً تسقط البواسير طلاءً.

- مرهم الحرمل يعالج البواسير.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن:

- يطحن (١٥ غم) زنجيل مع (١٥ غم) عقص وتعجن بزيت خروع ويعمل منها حب بحجم حبة الزيتون وتغلف بمطحون نبات عرق السوس وتؤخذ حبة واحدة بعد الأكل بساعة ولمرة واحدة باليوم حتى تنتهي الكمية.

- يسحق الكرفس أو الشبنت ويعمل كمادات من المسحوق فيقلع البواسير ويبرئها.

- كما أن أكل الكرات أو سفّ بذوره من وصفات الطب الحديث.

- تدهن البواسير بقطعة مبللة بالنفط الأبيض، بعدها تدهن بدهن الخروع.

جاء في كتاب «الأعشاب نباتات وغذاء» للسيد محمد الأرناؤوط

«إذا طبخ الكراث بالعسل أبراً أمراض المعدة كلها وأسقط البواسير طلاءً».

جاء في كتاب «المايكروبيتك» لعائدة الرحال عن البواسير:

- يدق كمية من حبة البركة ويخلط فيها سكر بنفس الكمية وتخلط ويؤخذ من الخليط (٢/١) ملعقة صغيرة مرتين يومياً، ويشرب الماء بعدها بعدد من الجرع، وأن حبة البركة تطرد الرياح وتساعد على الشفاء من البواسير.

- يقلى كمية من البيون في فنجاني زيت زيتون حتى يصبح كالفحم، ثم

يصفى ويغسل مدخل البدن جداً وينشف، ثم يدهن بهذا الدهن مرتين يومياً مع لهم حبة البركة مع السكر بمعدل ملعقة صغيرة من حبة البركة والسكر.

- تدق جوزة الحنضل وكمية من قشور الرمان الحامض وكمية من قشر الباذنجان الأسود بكميات متساوية ويضاف إليها (١٠٠غم) تين ناشف مع (١٠٠غم) شحم خنزير أو شحم كلاوي عجل، وبعد خلطها ودقها يغسل باقي البدن، وتوضع تحميلة منه مرتين باليوم، فإنه مفيد جداً.

- يؤخذ يومياً من بذر البلان، فإنها تزيل البواسير تماماً.

جاء في كتاب «الاستطبابات الطبية» للسيد محمود أحمد حميدان:

- يطحن (١٥غم) زنجيل مع (١٥غم) عفص تطحن وتمزج مع فنجان قهوة زيت الخروج ويؤخذ منها ملعقة صغيرة كل يوم بعد الأكل بساعة واحدة.

جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم:

- إن حرق أقماغ الباذنجان الجافة وسحقها ودهن البواسير بها يشفيها، وينقع الثوم بالخل ثلاث أسابيع وتدهن بها البواسير.

- يحمص (٥٠غم) عدس مجروش ليصبح كالقهوة ويمزج بـ (١٠٠غم) دبس عنب ويؤخذ من المزيج يومياً مرة واحدة لحين الشفاء.

- تدهن البواسير الخفيفة بزيت الخروج بحرص عدة مرات يومياً وتعاد إلى مكانها لأن الزيت يطريها.

- يستعمل زيت الخردل في تقليص البواسير وشفائها.

- يسحق (٢غم) سورنجان وتسخن بدهن سمن غنم وتبلل صوفة به ويحتملها المصاب، ويقال أنه يسقطها بيومين، وتعاد نفس العملية مع نبات هيوفاريقون.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ت»

التجشؤ:

يقول د. هاني عرموش أن إضافة (٢/١) ملعقة صغيرة من حبة السوداء إلى وجبة الطعام تمنع التجشؤ.

تخدير موضعي:

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن:

- زيت الخردل يستعمل للتخدير الموضعي.

التدخين:

- عصير نبات حشيشة الملك تطهر الجسم من النيكوتين وذلك بأخذ (٣٠غم) من النبتة في (٥٠٠غم) ماء مغلي ويشرب منه (٣) أكواب يومياً.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن أكل الرشاد يبطل مفعول النيكوتين في أجسام المدخنين.

- أن مضغ أوراق نبات الحنطيانا أو البابونج عندما تشعر برغبة التدخين يساعد على تركها.

- خذ جرعة من ملح روشيل (٢/١) ملعقة وكريم الطرطر كل صباح قبل الفطور لمدة أسبوع تساعدك على ترك التدخين.

- ابتعد عن المدخنين والأماكن المملوءة بالدخان قدر الإمكان لمدة ثلاثة أسابيع.

ملاحظة:

يُنصح عشّاب أمريكي الراغبين في التوقف عن مضغ التبغ أن لب
السفراس سيجدونه مريحاً عوضاً عن التدخين.

- جاء في كتاب «العطار» للسيد جوزيف ماير أن أوراق عنب الدب
استخدمت من قبل الهنود مع تبغهم ليكون التدخين أكثر لذة.

- أوراق نفل الماء تستخدم بدل التبغ للتدخين.

- السرفيل عشب طيب الرائحة يستعمل في أوروبا للتدخين.

حشيشة السعال: هي واحدة من أشهر أعشاب التبغ البريطاني، ويتألف
تبغها من نفل الماء والبطونيقا وإكليل الجبل والزعتر والخزامى والبابونج،
تمزج وتدخن بالغليون.

- لسان الغزال يضيف نكهة لكثير من أنواع التبوغ.

- البوصير وإكليل الجبل والقويسة كلها تستخدم بدل التبغ بالغليون.

التدليك:

قال د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» عن أنواع
التدليك:

«التدليك»: الطبطبة بالدلك، الخرمشة، التمسيد.

- يكون التدليك باتجاه القلب دائماً، وتكون الحركة بطيئة ومنظمة السرعة
وبمعدل (١٠ - ١٢) ضربة أو لمسة بالدقيقة.

- إن الضرب المتساوي والمتناوب يؤدي إلى نجاح لا يخطر على بال من
لم يمارس هذا العلاج.

- يكون التمسيد براحة الكف وليس بالأصابع، ويستعمل دهن أو باودر

لتسهيل انزلاق الكف عن الجسم الممسد، ويكون اتجاه التمسيد من الأطراف إلى القلب.

- أما الطبطبة: ففيه نقرع مكان التدليك بكلية اليد.

- أما الفك أو التدليك: فلا تستعمل إلا في تدليك النذب أو الأكياس والانتفاخات لتليينها أو لإزالتها، ويتم الفك عادة بالإبهام بحركات لولبية أو دائرية أو بضغط متفاوت.

تدفئة الجسم:

يقول د. هاني عرموش حول بث الدفء في الجسم أن:

- شرب الزنجبيل بالماء المغلي يفيد جداً في إعطاء الحرارة اللازمة وإعادة النشاط والحيوية الطبيعيين.

- جرعته: (١/١٦) ويستمر غلي الماء مدة (٥) دقائق، ثم يصفى ويشرب ويمكن إضافة السكر لغرض التحلية.

- تحتوي جذور نبات الخولنجان على مواد زيتية وعطرية راتنجية تؤثر على الإنسان تأثيراً حسناً، وقد استعملت لبث الدفء في الجسم، وتحسين عمل الجهاز الهضمي.

- جرعته: (١غم) مسحوق ومنخول الجذور في لتر حليب بقري، ويشرب على الريق. وهناك من ينصح بسحق الجذور وخلطه بالعسل وأكله، ويمكن أيضاً أن يشرب كالشاي علماً بأن الخولنجان نوعان: الهندي والصيني، وهو الأحسن والأقوى.

- يغلى كوب واحد من الماء، ويضاف إليه غرام واحد مسحوق القرفة ويغلى لحظة واحدة بعدها يترك (١٠) دقائق ليتخمر، يصفى ويحلى بالسكر ويشرب، مع أنه يمكن إضافة القرفة إلى مغلي الشاي.

التشققات بسبب البرد:

- دهن السفرجل ودهن التفاح تفيد في علاج التشققات بسبب البرد.

تشقق الشفاه:

يقول كتاب «طبب نفسك بالأعشاب» لدار البحار عن تشقق الشفاه ما يلي:

- تعالج التشققات بذلكها بالطحينية.

- يحل المستكي في دهن الورد بنسبة (٥/١) على نار هادئة، ويدهن به بعد الأكل مع ترك الشفاه بدون مسح أو غسل.

- يمزج المستكي مع مقدار قليل من زيت الزيتون، ويدهن به الشفاه عدة مرات يومياً.

- تدهن الشفاه بزيت اللوز الحلو مع الإكثار من تناول فيتامين (C).

- يؤخذ زيت بنفسج (٥غم) مع زيت لوز (٧غم) مع زيت ورد (٣غم) تمزج وتدهن بها الشفتان.

- تغلى الحلبة وتغسل بمائها الشفاه عدة مرات في اليوم، وتدهن بعدها بأحد الدهون أعلاه.

- تفرك الشفاه بقطعة خيار طازجة.

- مرهم أو صبغة زهر العطاس تعالج تشقق الشفاه أو أصابع القدمين بسبب البرد، ويتكون من مسحوق العشبة وعدد من فصوص الثوم المهروسة جيداً أو الفازلين.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب النباتية» للسيدة هيام رزق أن لبخة البيون على الشفاه تعالج تشققاتها.

يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن نقص فيتاميني (٢b، ٦b) يسببان تشقق الشفاه.

جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أن تشقق الشفاه يعالج بأخذ فنجان قهوة من أزهار الورد ونفس الكمية من زيت البنفسج، تخلط وتدهن بها الشفاه صباحاً ومساءً مرتين يومياً ولمدة ثلاثة أيام حيث يزول التشقق.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أن دهن الشفاه بماء مغلي زهر اليبون أو الزعتر، أو تطلّى الشفاه بياض البيض.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب النباتية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن نأخذ عفص أخضر ونسحقه ناعماً ونأخذ صمغ البطم فيذوب على النار ويلقى فيه العفص ويعجن وتطلّى به الشفاه، فيبرأ بإذن الله.

- عصارة ورق الزيتون، (تدق الأوراق في الهاون لأخذ عصيرها) وتدهن به الشفاه.

- محروق ملح الطعام (يحمص الملح حتى يحترق) يشفي اللثة والضم والشفة الشفيتين.

تشقق اليدين والقدمين:

- دهن الورد والخل وماء الكرفس تستعمل في اتخاذ أكثر الدهون صيفاً لعلاج تشقق اليدين والقدمين إذا استعمل بعد إذابته بالشمع.

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن نقيع الثين اليابس حتى يتهرأ جيد لضماد مواضع التشقق.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق حول تشقق كعب القدم أن تنقع ملعقة طعام من ورق الأخيليا في كوب ماء مغلي لمدة (٧) دقائق ويؤخذ بمعدل (٣) أكواب يومياً.

التشنجات:

- مستحلب نبات الأذريون وإكليل الجبل تعالج التشنجات شرباً.
 - نقيع أوراق الطرنخ توقف التشنجات والإنهيار العصبي.
 - نبات خمان الماء مضاد للتشنجات ومرخي العضلات.
 - قال السلطان في كتاب «الأدوية المفردة» أن:
 - أخذ الكمون يشفي من التشنجات العضلية وذلك بشرب مائه مطبوخاً.
 - نبات صريمة الجدي مضاد للتشنجات.
 - دهن اللوز المر والحلو ييسط تشنج الوجه.
 - غمام الملك يعالج جميع أنواع التشنجات.
 - نبات لاميون أبيض مضاد للتشنجات.
 - جاء في كتاب «الميكروبيتك» للسيدة عائدة رمال أن خلط (٥٠غم) وازلين + (٣غم) روح القرنفل + (٣غم) سليسلات السوداء + (٣غم) صبغة اليود مذوبة عيار (٨غ) + (٢غم) روح القرفة تخلط جيداً ويفرك محل الوجع مرتين يومياً فيسكن الألم حالاً.
 - تغلى كمية من ورق الكوسة في لتر ماء ويشرب ماؤه بدلاً من الماء العادي فإنه يذوب الأملاح ويلين المفاصل وفي الوقت ذاته يستعمل لصقة تذهب الآلام ولا سيما آلام الظهر مع شرب ماء ورق الكوسة.
- تصلب الشرايين:

- يقول د. محمد محمد أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» أن أسباب تصلب الشرايين هي:
- ارتفاع ضغط الدم.
 - مرض النقرس.

- اضطراب في تمثيل الدهون.

- السمنة.

- الإصابة بمرض السكري.

- خمول الغدة الدرقية.

- التهاب الكلى المزمن يساعد على تصلب الشرايين في وقت مبكر.

ويحدث هذا بين المسنين كتغيير طبيعي مع التقدم بالسن، لكن وجد أن ثمة عوامل معينة تسرع بحدوث هذا التصلب، وأهمها الإفراط بتناول الدهون المترسبة فتهيء الفرصة لحدوث التصاق بينها وبين الصفائح الدموية (بعض مكونات الدم) أثناء مرور الدم بهذا الشريان المتصلب، وهذه الالتصاقات تجذب إليها أعداداً أخرى من الصفائح الدموية، فينشأ بذلك ما يسمى بالجلطة والتي يكمن ضررها وخطورتها في إعاقه مرور الدم بالشريان إلى حد كبير بل أنها قد تسد تماماً.

والشرايين المقصودة: هي الشرايين المغذية لعضلة القلب المسماة التاجية وكذلك الشرايين المغذية للمخ والساقين، وعندما يكون القلب هو الشاكي من نقص وصول الدم إليه، فإن شكواه توصف بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي، وأعراضها أنه ينبعث ألم شديد أثناء الحركة (مثل صعود السلم) بمنتصف الصدر وخلف عظم الفص، وسرعان ما ينتشر للكتف والذراع الأيسر، وربما إلى العنق ويستمر لعدة دقائق ويختفي بسرعة مع الراحة.

وعند حدوث جلطة بشريان تاجي (التي سبق وصفها) يكون أشد وأقوى ولا يزول مع الراحة، ويصاحبه عرق غزير وشحوب بالوجه وارتفاع بدقات القلب وضغط الدم، وهذه الحالة شديدة الخطورة هي بمثابة العقبة الوخيمة لحالة الذبحة الصدرية إذا لم تعالج بحزم.

ينصح د. هنري لوكلير المصابين بتصلب الشرايين شرب نقيع أوراق النباتات التالية:

- أوراق نبات الكشمش السوداء (٥٠غم).

- أوراق نبات الدردار (٢٥غم).

- أوراق نبتا إكليلية (٢٥غم).

ولتحضير هذا النقيع اعتيادياً على أن يترك منقوعاً لمدة (١٠) دقائق ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين منه بين الوجبات.

- يوضع ملعقة كبيرة من الخليط في كل فنجان ماء يغلي.

جاء في كتاب «فائدة الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن تصلب الشرايين ما يلي:

- الابتعاد عن الشحوم الحيوانية واستعمال زيوت نباتية غير المشبعة، فكلما زادت نسبة الأحماض غير المشبعة تنخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقل احتمال تصلب الشرايين.

- يعتبر زيت دوار الشمس خال من الكوليسترول بدرجة كبيرة، كما أن تناول بذوره غير المملحة تجنب الإصابة بتصلب الشرايين.

- زيت الصويا يفيد في تخفيف أعراض تصلب الشرايين ويمنع ترسب الكوليسترول أو مشتقاته في المنطقة المصابة بتصلب الشرايين.

- السيرج يمنع حدوث الجلطات.

- الزنجبيل يفيد مرضى القلب الذين يشكون من ارتفاع كوليسترول الدم.

- أكل التفاح وشرب عصيره يقاوم تصلب الشرايين والوقاية منه.

- أكل الرشاد الأخضر والكزبرة يقاوم الكوليسترول لغناه باليود.

- أكل الأناناس والرمون والسفرجل يقوي القلب.

- تناول حبة أو حبتين من بذر الخردل صباحاً وقبل الأكل لعدة أيام تقي الإنسان من تصلب الشرايين (الحبة = ٧,٠ غم)، وتجنبه الضرر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم.

- المحلب يمنع مرض خفقان القلب.

- مغلي الشعير أو نقيع التمر هندي مقو للقلب.

الأغذية المفيدة لمرضى تصلب الشرايين:

العنب، السبانخ، الموز، الخس، الملفوف، الجزر، القمح، البطاطا.

تحذير:

- يمنع شرب العرق سوس للمرضى الذين يعانون من هبوط بالقلب.

- لا يعطى اللوز لمرضى القلب وتصلب الشرايين.

هذه الملاحظات السابقة جاء بها البروفسور عبد الباسط محمد السيد في كتابه «الغذاء بين الداء والدواء».

قال د. محمد محمد أبو الشوك:

«على مرضى تصلب الشرايين:

- الامتناع عن التدخين.

- المشي لمن عمره فوق (٥٠) سنة، وإجراء تمارين رياضية خفيفة وتجنب العنف.

لقد لوحظ أن حدوث تصلب الشرايين تقل في النساء الذين أعمارهم أقل من (٤٥) سنة عن الرجال، وذلك بسبب وجود هورمون الأستروجين في دم المرأة وتزداد نسبة التصلب عند نقص هورمون الغدة الدرقية.

وفي حالة المصاب بمرض السكري ترتفع نسبة الكوليسترول، ولكن

وجد أن استعمال هورمون الغدة الدرقية وهورمون الأستروجين يفيدان في حالة تصلب الشرايين.

- إن أكل الطماطم مفيد جداً، كما أن القرنييط يمنع تصلب الشرايين وتشكيل الكولسترول، وأن شاي الكراث والكرديه علاج لتصلب الشرايين، وأن الإكثار من أكل اللبن للشيخوخ يقلل من آثار تصلب الشرايين. وكذلك نبات ستروفانس تعالج وتشفى مرض تصلب الشرايين واضطرابات القلب.

تصلب الشرايين والنقرس:

أثبتت الإحصائيات أن هناك ارتفاعاً في نسبة تصلب الشرايين، وارتفاعاً شديداً ومبكراً في المتوفين الذين يعانون من مرض النقرس. ومن المعتقد أن هناك علاقة وثيقة بين ارتفاع حامض البولييك في الدم وتهيئة الوسط الملائم لسرعة تصلب الشرايين.

جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق أن غلي (٤٠غم) ورق إخيليا في لتر ماء لمدة (١٠) دقائق وتناوله بمعدل كوبين يومياً بعد الطعام يمنع تصلب الكوليسترول.

تصلب الشرايين وأمراض الكلى:

- التهاب الكلى المزمن يساعد على تصلب الشرايين في وقت مبكر. ويتلخص علاج تصلب الشرايين بالكلمات التالية: «تَحَرَّكْ حَتَّى تُنْقِصَ مِنْ دُھُونِ الدَّمِ».

يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أنه لمعرفة علاقة الكالسيوم بالبوتاسيوم هي أن البوتاسيوم ينظم عملية استهلاك الكالسيوم في الجسم فإذا تأخر لحم عظم مكسور في الجسم نأخذ قرص من دواء (klep) لأنه يسرع بشفائه، ولأنه مصدر جيد للبوتاسيوم. وإذا ما شرب كلاً من عصير العنب يصبح تفاعل الإدرار حامضي إذ يمول الدم الذي يتم دورته

بالجسم مدة (٢٣) ثانية بكثير من البوتاسيوم، وهذا لا يترك مجالاً لتراكم الكالسيوم إضافة إلى أنه يُذَوَّب ما كان راسباً منه، وتكرر شرب العصير يحفظ أوعيتنا الدموية من حدوث الكالسيوم على جدران الأوعية الدموية الداخلية (تصلب الشرايين).

تقول د. نوال فراج في كتابها «أعشاب لكنها دواء»، للسيد سامي أن أكل بصلة أو بصلتين لها مفعول قوي لعلاج تصلب الشرايين، ويستعمل عصير البصل نصف ملعقة كوب محلى بالسكر مرتين يومياً.

- إن فيتامين (a) يفيد لمرضى تصلب الشرايين.

ما يوسع الشرايين:

- الحناء تفيد علاج ضيق الشرايين، وتعمل على توسيعها.

- نبات عرف الديك يوسع الشرايين في حال تصلبها.

- نبتة أصبع العذراء توسع الشرايين والأوردة، مما تساعد على تدفق الدم خلالها بانتظام.

- أخذ ملعقة شاي من صبغة القراص في كوب ماء صباحاً علاجاً لتصلب الشرايين.

يقول د. شكري إبراهيم أن:

- نبات سنفيتون يعالج ويشفي مرضى تصلب الشرايين.

إزالة تصلب الشرايين:

- أكل الخوخ والسفرجل تزيل تصلب الشرايين لاحتوائها على أحماض عضوية.

- أكل الثوم علاج فعال لتصلب الشرايين، يُقشَّر ويُهرس ويُغلى بالحليب مدة خمس دقائق.

- تناول فيتامين (a ، e).
- تناول التفاح جيد جداً لتصلب الشرايين.
- أزهار بقلة الملك المجففة تشرب كالشاي.
- نبات رجل الأسد من أفضل النباتات لعلاج تصلب الشرايين.
- الطماطة ذات فائدة كبيرة لعلاج تصلب الشرايين.
- كمية من الكراث يغلى في لترين ماء لمدة ساعتين ثم يترك ليبرد ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.
- يستعمل نبات هيوفاريقون لعلاج تصلب الشرايين الدماغية (الخرف الشيخوخي).
- شرب خل التفاح بمعدل ملعقة صغيرة أو اثنتين في كوب ماء صباحاً على الريق.
- (٣ - ٥) نقط من زيت حبة البركة أو شراب الثوم تعالج مرض تصلب الشرايين وضغط الدم العالي.
- يقول د. خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض للنباتات» أن:
- زيت السمسم (ملعقة كبيرة يومياً مساءً قبل النوم أو أكل الكزبرة اليابسة أو خضراء تحفظ الجسم من أمراض ضغط الدم).
- يقول د. محمود جبريل في كتاب «النبات غذاء ودواء»:
- يؤكل الرشاد أو البصل ويشرب عصيرها.
- تؤكل الكزبرة (لوجود اليود فيها) لمقاومة الكوليسترول.
- قال اختصاصي الأعشاب زياد عمران أن:
- نبات رجل الأسد يعالج تصلب الشرايين وذلك بنقع (٤٠ غم) أوراق في لتر ماء تغلى (٥) دقائق، وتترك لتخمر ويشرب منه كوباً ثلاث مرات يومياً.

وقال فيروز جبريل في كتاب «التداوي بالأعشاب» أن:

- لسان العصفور، تغمر (٢٥٠غم) في لتر ماء يغلى (١٠) دقائق ثم يترك (١٠) دقائق ليتخمر ويصفى ويشرب بدفعات قليلة وصغيرة.

التعب:

يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أن أسباب التعب هو فقدان اليود والأملاح المعدنية الأخرى وأن:

- أكل السمك والفاصوليا اليابسة تعالج ذلك كما أن تدليك بخل التفاح يعطي الجسم ما يحتاجه من الحموضة والحموضة تجلب إليه الدم.

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية لمؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:

يلهم مقدار مثقال كل مرة من (لسان العصفور، بزر الجرجير، بزر الملفت تدق جميعاً وتخلط) ويشرب عليها شراب عنب أو رمان حلو.

- ينصح د. كاي كوبر الأمريكية باستخدام زيت إكليل الجبل لتقوية الغدة الكظرية التي تصاب بالإجهاد عندما نتوتر ونتعب وبفضل حمل قنينة صغيرة من الزيوت المخففة هذه لتدليك الصدغ، وتدليكك بلطف عند الشعور بالتعب، وهذا يكفل لنا الراحة من ضغط العمل.

يقول د. خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب والنباتات الطبية» أن:

- تناول خل التفاح مع العسل (ثلاث ملاعق خل التفاح مع فنجان عسل ويؤخذ منه كل مساءً عند النوم ملعقتان صغيرتان).

- مزيج النعناع مع الخل (ملعقتان صغيرتان من النعناع مهروسة بالخل).

- بذر الملفت تمضغ وتؤكل يفيد للتعب ومقو للباه.

- إذا غليت الكزبرة وأضيف إليها السكر أو السكر نبات أو العسل فإن فائدتها فتح الشهية ومنع الإعياء.
- أكل الفاصوليا البيضاء ثلاث مرات أسبوعياً مع إضافة زيت زيتون أو زيت ذرة مع الخل والليمون والملح، ويكون منشطاً ومقوً للأجسام الضعيفة.
- يقول داود الأنطاكي أن:
- شرب ماء الشعير (٢٠غم) لتر ماء مقوً عام للجسم لاحتوائه على الفسفور والكالسيوم والبتاسيوم.
- تناول حفنة من الحمص المسلوق بين الوجبات يزيد من قوة الجسم.
- شرب مغلي الحلبة يومياً.
- تناول ملعقة صغيرة من مطحون حبة السوداء واشرب بعدها كوب ماء بارد فيه نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح.
- النعناع ينشط الذهن بعد غليه وإضافة سبع نقط (قطرة) زيت حبة السوداء على أن تؤخذ بعد ساعتين من تناول أي وجبة.
- تغلى بذور الكراوية وتشرب كالشاي ثلاث مرات يومياً.
- مغلي أوراق اللبلاب بأي دهن علاج للأعضاء التعبانة خارجياً.
- تناول الشلغم يزيل التعب.
- بذور ورد الساعة من أنفع النباتات لعلاج الإرهاق.
- كوب نقيع نبات الترنجان لجميع حالات الوهن والتعب.
- أكل الشعير يجدد النشاط والحيوية وشرب مائه.
- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي» للسيد عثمان محمد عن التعب:

- يؤخذ مما يلي منفرداً أو مجتمعاً حتى تزول الحالة ويواظب عليها للمحافظة على النشاط :

عسل، موز، ملفوف، تفاح، تمر، تين، عنب، كمثرى، مشمش، رمان، لوز، برتقال، فستق، شوفان، كرفس، معدنوس، أرز، فاصوليا، قرع، كستناء، سبانخ، رشاد، شمار، ذرة، فول الصويا، طماطة، بزاليا، خميرة، لفت، قلقاس، كراث، وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات.

إن دواء (mega dynanites) له فاعلية في مساعدة الجسم على التخلص من التوتر والإرهاق والتعب النفسي، ويحافظ على مرونة الشرايين وصحة الأعصاب وعلاج للسكر والضغط وأمراض الكبد ومفيد لصحة القلب، ويقلل من نسبة الكوليسترول الضار وجرعته كبسولة واحدة يومياً على الأقل.

قال السيد جهاد إسحاق في جريدة المدينة العدد (١٧١) في (١٦/٢/٢٠٠٩م) نلاحظ اليوم أن كثيراً من الأفراد وأكثرهم من الشباب مصابون بمرض التعب الدائم الذي يتميز بالضعف العضلي والجسماني الشديد، فهذا المرض أصبح من علامات العصر، وهو بسبب الاجهاد المستمر والمتأصل، وأن الأمراض المرتبطة بالاجهاد هي اضطرابات القولون وتقرحات المعدة ومرض الثعلبية، وكثير من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وأمراض القلب والشرايين التاجية بسبب إفراز هرمون الأدرينالين والاكتئاب والسرطان والسكري والعقم والسمنة والصراع النصفي بأنواعه.

- شاي عشبة الطيور: يزيل التعب ويقوى البدن، وكذلك شرب شاي الكراويا.

تعرق الجسم ليلاً:

- يؤخذ عصير اللهانة مساءً لمنع التعرق الكريه ليلاً بمعدل ثلاث ملاعق طعام.

- المريمية تعالج التعرق الليلي عند النساء عند انقطاع الحيض .
- ضع قليلاً من خل التفاح في راحة يدك وذلك به الجسم كله قبل النوم .

التقيؤ:

قد يكون سبب تقيؤ غير الجهاز الهضمي كأمراض القلب والشرابين أو الحمل عند النساء أو ارتفاع نسبة اليوريا في الدم، لذا يجب معرفة السبب قبل العلاج .

سبب القيء الجهاز الهضمي:

- تناول شراب الرمان الحلو ومغلي النعناع أو بلع قطعة ثلج أو أخذ نبات الخزامى، أو أخذ مغلي القرنفل، أو شرب عصير التمر هندي، أو مغلي الكزبرة المخلوط مع ماء الرمان الحامض، أو تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير (٢/١) نومية حامضة عند النهوض صباحاً .
- إذا كان القيء بسبب الحمل فبعد القيء، على المريض شرب الشاي أو ماء الأرز، أو ماء مسلووق الدجاج .
- يتناول المريض قبل الوجبتين الرئيسيتين شاي الزهورات لتنشيط الكبد .
- بعد الطعام يتناول شاي الزهورات لتنشيط الكبد والمعدة، أو تناول (١/٢) نومية حامضة في كوب ماء دافئ مع قليل من العسل أو زهور الزعتر .
- تنفع أوراق الترנגان في إيقاف القيء المستمر .
- التمر هندي يساعد على انقباض المعدة المسترخية من كثرة القيء .
- شرب مستحلب بذور الشمر دافئاً .
- شرب القرفة المغلية وكبش القرنفل دافئاً .
- يؤخذ الخردل الناعم ويبلل بالماء ويوضع على المعدة مدة ربع ساعة .
- يشرب شاي نبتة الجذور لعلاج قيء النساء الحوامل .

- نبات العناب يوقف القيء .

- شراب الكراوية يمنع ويوقف القيء .

- يؤخذ نبات الخزامى (ورد الأونطة) لإيقاف القيء .

- يغلى مقدار ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون في كوب ماء، ثم يصفى ويشرب لإيقاف القيء بسبب الحمل يؤخذ (١غم) بيبون + (٢غم) سنديان الأرض توضع في قرح ماء مغلي كالشاي ثلاث مرات يومياً .

الترهل:

- يغلى (٣٠غم) أزهار شجرة البندق في لتر ماء لعلاج الترهل .

تشنج الرقبة:

قال الدكتور خليل البدوي في كتاب «علاج الأمراض بالنباتات الطبية» أن:

- زيت الكافور وزيت الخروع وزيت الزيتون تخلط بمقادير متساوية علاجاً لتشنج الرقبة بتدليكها ربع ساعة لفترة (٥ - ٧) أيام .

- الكزبرة والكمون وحصلبان مغلي ملعقة صغيرة من خليطهم في كوب ماء وشربه مع الترسبات .

- رجل الأسد أو لوفة السباع يسحق جيداً، ويؤخذ من المسحوق ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي، ويغطى الكوب مدة عشر دقائق ليتخمر ويشرب مع الترسبات مرة واحدة يومياً على المحافظة على التدليك .

جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك عن تشنج وآلام الرقبة ما يلي:

- يؤخذ ثلاث أوراق لهانة وتوضع في ماء مغلي مدة خمس ثوان ثم

تخرج وتوضع على مكان الألم في الرقبة لمدة ساعتين مرة صباحاً ومرة مساءً لمدة ثلاثة أيام.

- يؤخذ من خل التفاح مقدار ملعقة وسط وتذاب في كوب ماء ثم يضاف إليها ملعقة عسل نحل وتمزج جيداً ويشرب منه مقدار كوب شاي ثلاث مرات يومياً بعد وجبات الطعام ولمدة أسبوع.

- حصالبان بكمية ملعقة صغيرة بالماء وتشرب مع الفضلات.

- تدليك الرقبة بزيت الزنجبيل يشفي آلامها.

تدفئة الجسم:

يقول د. هاني عرموش حول بث الدفء في الجسم:

- شرب الزنجبيل بالماء المغلي يفيد جداً في إعطاء الحرارة اللازمة وإعادة النشاط والحيوية الطبيعية.

- جرعته: (١٦/١) ويستمر عليه خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ويمكن إضافة السكر إليه لغرض التحلية.

- تحتوي جذور نبات الخولنجان على مواد زيتية وعطرية وراتنجية تؤثر على الإنسان تأثيراً حسناً، وقد استعملت لبث الدفء في الجسم، وتحسين عمل الجهاز الهضمي.

- جرعته: غرام واحد مسحوق ومنخول في لتر حليب بقري، ويشرب على الريق وهناك من ينصح بسحق الجذور وخلطها بالعسل وأكله، ويمكن أيضاً أن يشرب كالشاي، وهناك نوعان هندي وصيني والصيني أحسن.

- يغلى كوب ماء ويضاف إليه غرام واحد قرفة مطحونة، ويغلى لحظة واحدة بعدها يترك عشر دقائق ليتخمر، يصفى ويحلى بالسكر ويشرب مع العلم أنه يمكن إضافة القرفة إلى الشاي المغلي.

• تصنيع كريم نباتي للتجميل:

يقول د. هاني عرموش أن كل سيدة تستطيع عمل كريم نباتي يفوق بفائدته معظم الكريمات المعروضة بالأسواق.

- يحضر ثلاث كميات متساوية من الخيار والبطيخ الأصفر واليقطين المضلع، ويقشر كل جزء على حدة ويهرس ويضاف لكل مادة ملعقة من الحليب الطازج، وتمزج المواد منفردة بعده توضع الكميات الثلاثة مع بعضها وتمزج جيداً فنحصل على ما يشبه الكريم ويمكن إضافة عدة قطرات من العطر إليه، ويحفظ في الثلاجة.

وعند الاستعمال ينظف الوجه جيداً ويدهن بطبقة سميكة من هذا الكريم وتترك عليه لمدة نصف ساعة، ثم يغسل بماء الورد الفاتر وتكرر هذه العملية كل (٣ - ٥) أيام.

- يحضر (٢٥٠غم) خيار مع (٥٠غم) لب لوز مقشور ومطحون ونظيف ويضاف إلى عصير الخيار تدريجياً أثناء المزج جيداً والمستمر ثم يصفى المستحضر بواسطة قطعة من شر موزلين، 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 خل تفاح عند الاستعمال، ينظف الوجه ويدهن كل يوم مساء قبل النوم.

الامراض التي تبدأ بالحرف «ث»

أمراض الثدي:

تشقق الحلمة:

جاء في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب الطبية» للسيد رمضان محمود أنه إذا ما التهابت الحلمة أثناء الرضاعة يوضع عليها قطعة قطن مبللة بالجليسرين والبوراكس ويغير باستمرار وبعد كل رضاعة.

- يجب غسل الحلمة الملتهبة بمحلول كبريتات الخارصين (روح التوتيا) المذابة بالماء إلا أنه يحذر من ضرورة غسل الثدي والحلمة جيداً قبل عملية الإرضاع.

- إن عشبة الزعتر البري تستعمل لعلاج تشققات الحلمة والتهابها؛ وذلك بغسل الحلمة عدة مرات بمستحلب العشب والذي يتم إعداده بغلي الزعتر بالماء (إن الزعتر غني بمادة التيمول المطهرة المفيدة في علاج هذه الالتهابات).

- مرهم الأذريون يعالج تشققات حلمة الثدي (مهروس الأوراق).

- يقول كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار أن تشققات الثدي يعالج بمسحها بالطحينية.

- يستعمل عصير نبات الإخيليا بنسبة (٥ - ١٥ غم) لكل لتر ماء لعله تشقق الحلمة.

- مهروس أوراق الشمر الغضة تعالج تشققات الثدي.

أورام الثدي الحميدة:

- يضمّد الثدي بمخلوط دهن الخروج مع الخل.
- توضع أوراق اللهانة الخضراء المهروسة قليلاً على الثدي الملتهب.
- مرهم الخندقوق الحقلي يعالج تورم الثدي.
- قال ابن البيطار:
- إذا أكلت الباقلاء الخضراء مع ورق النعناع مطبوخاً حلل الأورام التي في الثدي.
- تحتوي نبات أخدرية على حامض اللينولينك الضروري لإنتاج اليوستغلنديين المخففة لآلام الثدي.

ضمور الثدي:

- زيت اليانسون يعالج ضمور الثدي (كبسولتان يومياً صباحاً ومساءً) قبل الطعام ولمدة ثلاثة أشهر ولا يعطى للحوامل.
- لحفظ الثدي ناهداً تضمّد بمسحوق أوراق (أفتمرون) المخلوطة بالزيت ويحول دون تصلبها.
- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق أنه لتجنب ضمور الثدي ينقع (١٠٠غم) أوراق نبات الأخيلية مع (٥٠٠غم) خل تفاح لمدة (٨) أيام ثم يصفى ويلبخ به النهدان يومياً.

تصلب الثدي:

- لبيخة من مطبوخ أوراق المعدنوس توضع على الثدي لإزالة تصلبه.
- يطحن بذر الكتان ويعجن بعسل نحل ويوضع لبيخة على الثدي.
- يدق السلق مع النعناع ويضمّد به الثدي.

- يؤخذ مقدار من طحين الباقلاء ويخلط بمثله بذر الخطمية مطحون وقشر رمان مطحون وتضمّد به الثدي.

- لعلاج خراج الثدي الحميد تؤخذ حلبة مطحونة وتعجن بماء ساخن وتوضع على الثدي من المساء حتى الصباح لشفاء الخراج.

لتكبير حجم الثدي:

- إن زيت الحلبة مع زيت الزيتون يكبر حجم الثدي وجرعته ثلاث ملاعق كبيرة يومياً.

- إذا دقت أوراق نبات أفتמיד دقاً ناعماً وخلطت بزيت وجعلت ضماداً للثديين يحفظهما ناهدين ويحول دون تصلبهما.

- المدرة المخزنية تزيد نمو الثديين.

جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي:

على المرأة التي تريد المحافظة على تماسك ثدييها أن تمتنع النوم عليهما، وأن لا تكثر من لمسهما باليد وأن تقلل من الرقص والحركات العنيفة وأدناه طلاء ينفع ذلك:

- تغمس قطعة من كتان أو إسفنجة في ماء العفص، وتوضع على الثديين، أو ماء الجلنار، أو الآس، أو السماق.

- يسحق الكمون المطحون ويطبّخ بالماء ويلطّخ به الثديان ثم يلفا بخرقة كتان مغموسة بالخل لمدة ثلاثة أيام، وتستعمل هذه العملية ثلاث مرات في الشهر.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن تقوية النهود أن:

- يؤخذ (٢/١) ملعقة نبات الخزامى ومثله قريص غص ومثله زهر البابونج تسحق جميعاً وتخلط وتذلك بها النهدان ويوضع كليبخة طول الليل .
- ويمكن أن تنقع الأزهار مدة ثلاثة أيام إذا كانت جافة ولا بد من تكرار العملية .

- نبات مدرة مخزينة تعزز نمو الثدي .

- إذا خلط زيت الحلبة وزيت الشمر وزيت جنين القمح ودهن به الثدي بعد غسله وتنشيفه فسنجد زيادة في حجم الثدي لمدة لا تتجاوز الشهر .

التهابات الثدي:

- جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد إبراهيم المشاعلي أنه لعلاج التهابات الثدي للمرضعات نستخدم ليبخة النعناع مخلوطة مع لب الخبز الأبيض .

- وضع نقيع أوراق نبات كف الدب على ثدي المرضع عند فطام الطفل لمنع تصلبه .

مرض الثعلبة:

مرض جلدي معدٍ ينتقل بين الإنسان يسبب سقوط الشعر في قسم من رأس الإنسان دون إصابة الجلد .

يقول د. أمين رويحة في كتاب وصفات من الطب الشعبي أن مرض الثعلبة معدٍ وينتقل من إنسان إلى آخر ويظهر على شكل بقع مستديرة في فروة الرأس تفرز قشور صغيرة، ويظهر لأول وهلة أن هذه الدوائر من الشعر، ولكن الحقيقة أن الشعر مستتر مع سطح الجلد .

بعض الأحيان يحمر جلد المصاب أو يفرز إفرازات سائلة وتتضخم العقد اللمفاوية القريبة من محل الإصابة وأكثر ما تظهر في مؤخرة فروة الرأس .

قال ابن سينا :

«إن أقوى ما في الفجل بذوره ثم قشره ثم ورقه ثم لبه وزيته ، فإذا خلط الفجل بدقيق الشلغم كان علاجاً جيداً لمرض الثعلبة» .

ومن العلاجات الأخرى :

١ - يطلى المحل المصاب ست مرات يومياً بخل التفاح الصافي ، وذلك بالدلك برؤوس الأصابع حيث تغطس رؤوس الأصابع بالخل ويبدأ العمل .

٢ - يفرك المحل المصاب بالثعلبة بقطع من القماش ثم يؤتى بعود شخاط ملفوف عليها قطعة قطن وتغمس في روح الخل ويدهن المصاب صباحاً ومساءً ولمدة ستة أيام ، فإذا شعر المريض بحرقه وألم عندها تدهن المنطقة بالفازلين الأصفر حتى يخف الوجع والحرقه .

٣ - يسحق سنّان من الثوم مع قليل من الملح ويدهن فركاً مكان الإصابة حتى يحمرّ ثم يمزج مسحوق البارود وعصير ليمون حامض وتدهن محل الإصابة صباحاً ومساءً ويكمل العلاج بشرب منقوع شرش الروباص .

٤ - إذا سحق نبات ظبيان (ياسمين البر) وحكّ به محل الثعلبة حتى يدمي فإنه يشفيه مرة واحدة .

- إذا سحق ضلف حيوان الماعز خلط بالخل وحك محل الإصابة حتى يدمي نفع من ذلك بحكة واحدة كما ذكر في «المعتمد في الأدوية» .

- الضماد بدهن الجوز يفيد شفاء الثعلبة .

- أورد العالمان ديسقوريدس وجالينوس وغيرهما أن عصير البصل إذا دلك به مكان الإصابة ولعدة أيام متتالية شفي المرض ونبت الشعر من جديد ، وقد يحدث التهاب بالجلد بسبب هذا العلاج عندها يدهن المكان بدهن الدجاج إضافة إلى تطبيق عصير البصل فيشفى المريض .

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن علاج الثعلبة استعمال إبرة (keua cort) تحت الجلد في مكان الإصابة ويفضل عمل مساج لها بعد ضرب الإبرة.

- أخذ عجينة ثوم يوضع عليها مقدار ملعقة صغيرة باودر حتى يكون كالمرهم ويضمّد به محل الإصابة، ولا تتكرر أكثر من خمس مرات متوالية، فستموت الثعلبة ويعود نمو الشعر.

- إذا طبخ دود المزابل في زيت عتيق وذلك فيه فروة الرأس المصابة بداء الثعلبة شفاها بدوام التدليك، وهو بذلك عجيب.

- إذا خلط رماد ورق الزيتون مع نبات الشمر والعسل، فإنه يزيل داء الثعلبة.

مرض الثفن:

الثفن: هو حدوث غُلُظ في جلد اليد والقدم.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان ما يلي:

- يغطس منطقة الثفن بالماء الدافئ لمدة عشر دقائق ثم يجفف ويوضع عليه شرحة طماسة خضراء صلبة من جهة اللب مساءً حتى الصباح وتتكرر لمدة خمسة أيام.

- ينقع ورق الكراث في الخل (٢٤) ساعة ثم يدهن بالنقيع مساءً قبل النوم، ويكرر ذلك حتى يسهل قلع الثفن.

- تدهن المنطقة بلبن أغصان التين أو عصير الورق صباحاً ومساءً.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ج»

الجذري:

لقد كان هذا المرض فيما مضى يقتل الأكثرية العظمى من الأطفال في صورة أوبئة كاسحة، ويشوه الوجوه لمن يكتب له النجاة، أما اليوم فقد قلّت الإصابات به بفضل انتشار التطعيم بعد الولادة، وفي سن الخامسة أو السادسة يتسبب المرض من فيروس يتطاير مع نشوء المرض عند جفائها، ويقال أن عدواه قد تأتي أيضاً عن طريق التنفس، وإذا أصيب به أم حامل فقد يولد رضيعها وجلده ملطخ بالطفح.

الأعراض:

تبدأ بعد (١٢ - ١٤) يوم من التعرض للعدوى، وهي خفيفة في أيامها الثلاث أو الأربع الأولى ثم تأخذ بعد ذلك بالاشتداد. يصيب المريض صداع شديد وآلام مبرحة في الظهر والأطراف وقيء وارتفاع شديد بدرجة الحرارة وفقدان للشهية، وقد يصاب بتشنجات حتى إذا كان اليوم الرابع للمرض وقرب ميعاد ظهور الطفح بدأت الحالة في التحسن.

فإذا ظهر الطفح وانتشر في الجسم عادت الحرارة إلى الارتفاع وساءت حالة المريض مرة أخرى.

يبدأ الجذري على الجبهة والرقبة والمعصم في صورة بقع حمراء قليلة الارتفاع سرعان ما تتحول إلى فقاعات منخفضة الوسط، فإذا جاء اليوم الثامن من بدء الطفح تعكر ما بداخلها من سائل وتحول إلى صريد، وبعد أيام قليلة تجف وتكون قشرة، ولا يمضي أسبوع أو أسبوعان حتى تسقط هذه

القشرة تاركة في الجلد آثاراً دائمة، وكثيراً ما يصعب التفرقة بين الجدري والجديري، ويكون بذلك بملاحظة الفوارق التالية:

أعراض الجدري أشد بكثير من أعراض الجديري.

يظهر طفح الجديري فترات متعاقبة، لذلك نجد على الجسم المريض وفي وقت واحد بقعاً حمراء بجانبها فقاعات وبجانبها قشور، أما في الجدري فيظهر الطفح جميعه مرة واحدة.

الطفح في الجديري سطحي، أما في الجدري يبدو وكأنه ممتد إلى ما تحت الجلد.

يصعب تفريغ الفقاعات في الجدري، بينما يسهل ذلك في الجديري.

يكثر طفح الجديري على الأماكن المغطاة من الجسم في الصدر والظهر، أما في الجدري فيكثر من الأماكن غير المغطاة في الوجه واليدين والقدمين.

في حالة المريض العامة تكون الإصابة بالجديري حسنة رغم انتشار الطفح، أما في الجدري فتكون حالته سيئة وغير متناسبة مع قلة الطفح.

ملاحظة: الجديري في العراق يسمى «أبو خريان».

الجروح وعلاجاتها:

- لبیخة لسان الحمل تعالج جميع أنواع الجروح (قطعین أو خزیة أو هرسية) وكذلك التسلخات، لاحتوائها على هورمون جراحي فتسكن الألم وتسرع في الشفاء.

- إذا دق ورق الصفصاف وذر على الجروح عجل في شفائها.

- يهرس الثوم وينقع في الخل ويضمد به لتقييم الجروح الممتنة، كما ذكر في كتاب «النبات غذاء ودواء» للسيد محمود جميل.

- المرهم الأسود ينبت اللحم في الجراحات ويمنعها من الفساد، وتصنيعه يؤخذ أوقية من نبات الزفت وأخرى من نبات الوشق وأخرى من الجريفة ويضاف رطل شمع عسل وأوقيتا زيت تخلط على نار هادئة عدا الزفت فيضاف بعد إنزال الخليط عن النار.

- مرهم مطهر يأكل اللحم الفاسد ويغسل الجراحات وينبت اللحم، وصناعته (٨) أوراق عسل مع (٧) أوراق خل تفاح وأوقيتا زنجبار تطبخ الجميع في العسل حتى يصير في قوام الدهون.

- مرهم الزنجبار يزيل اللحم الفاسد من الجراحات ويعين على إنبات اللحم فيها، وصناعته (٢/١) أوقية زنجبار مع (٢/١) أوقية وشق، ينقع الوشق في خل التفاح ويترك في الشمس حتى يذوب ثم يوضع في الهاون ويلقى عليه الزنجبار ويدق جيداً ثم يضاف إليه (٤) أوراق زيت ونصف رطل شمع عسل.

- مرهم مطهر يجلو الأوساخ من الجراحات وينبت اللحم، وصناعته: أوقية من عشبة دم الأخوين وربع أوقية برادة حديد واللبان والأنزوت والأسبيداج تدق جميعاً ويضاف إليها أربع أوراق زيت ونصف رطل شمع.

- مرهم الأسبيداج فوائده يدمل الجراحات وخاصة في مواضع العصب من البدن وينبت اللحم، وصناعته: أوقيتا أسبيداج و(٤) أوراق دهن الورد ونصف رطل شمع أبيض وأربع أوراق شحم دجاج تطبخ جميعاً حتى تصبح في قوام الدهون.

- مرهم المصاصة: ينظف أوساخ الجراحات ويزال ما عليها من حشكية وينبت اللحم، وصناعته: (رطل) من عصارة المصاصة مع (٢/١) رطل عسل منزوع الرغوة توضع على نار هادئة حتى تصبح في قوام الدهون.

جاء في كتاب «الميكروبيوتك» إعداد عائدة الرمال عن الجروح ما يلي:

يدهن محل الجرح بزيت البلسم مرتين يومياً وبعد من يوم يندمل الجرح مهما كان غليظاً وأين ما كان.

- يدق كمية من حشيش قضع وصل (حشيشة مغربية) وتوضع فوق الجرح محالاً ينقطع النزيف يندمل الجرح بسرعة، وإذا كانت الحشيشة يابسة فتفرك باليد حتى تصبح ناعمة وترش على الجرح فبعد كم يوم يندمل الجرح.

الأمراض الجلدية:

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد ما يلي:

إن أكل الفت نيئاً يقاوم الأمراض الجلدية، كما يؤخذ زيت فستق العبيد والكرب لكل الأمراض الجلدية.

جاء في كتاب «الطب العربي لعلاج الأمراض الجلدية» للسيد فؤاد قبلان وعكاشة عبد المناف ما يلي:

- لعلاج الالتهابات الجلدية يؤخذ كبسولات لسان الثور ذات (٥٠٠ ملغم) (borge) واحدة يومياً.

- عشبة الطيور (chickeed) مرهمه للالتهابات الجلدية، وتصنيعه: تسحق الأوراق ناعماً وتخلط بالفازلين وتدهن المناطق الملتهبة.

- نبات الأرقيطون يؤخذ على شكل شاي.

الجرب:

- أكل نبات الرشاد والقرطم نافع لعلاج الجرب.

- التضمد بجذور الخباز ينفع من الجرب.

- شرب شاي السنمكي يفيد الجرب.

- تمزج ملعقة كبيرة من عصير الثوم مع (٢/١) كأس زيت زيتون ويوضع

على نار هادئة حتى يتجانس ويدهن به الجسم، يبقى عليه (٢/١) ساعة ثم بعدها يأخذ حمام دافئ وتكرر العملية خمسة أيام.

- يدق مقدار من الشب اليماني ويخلط مع عسل وخل، ويدهن به الجسم كما جاء أعلاه.

- يؤخذ (١٠٠غم) شمع عسل مع (٤٠٠غم) زيت زيتون وتوضع على النار حتى يذوب الشمع ويصبح منسجماً، ويستعمل لجميع الأمراض الجلدية.

الحكة:

- يستعمل ورق الجود ونبات غاغاليس لعلاج الحكة.
- طيخ الخباز يفيد من مرض الحكة شرباً وضماداً.
- نبات حشيشة القزاز كمرهم لعلاج الحكة.
- يدهن مكان الحكة بدهن اللوز الحلو (٣ - ٥) مرات يومياً.
- يخلط النشا بالخل (خل التفاح) وتطلى به منطقة الحكة.
- عصير نبات الحرشف ونبات النجيل غسلاً لعلاج الحكة.
- قال ابن البيطار أن الأثل (الأوراق والسائل النازل منه) ينفع الحكة.
- قال ياسر جعفر أن مغلي الرمان بدهن السيرج وشربه يمنع الحكة وكذلك شرب زيت البيون بمعدل ملعقة صغيرة يومياً.
- عجن مسحوق نبات الشطرج بخل التفاح يزيل الحكة والبثور من الوجه.

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أنه إذا طبخت أوراق الدفلى بما يغمرها من الماء حتى تنضج ثم يصفى ويخلط كل رطل منه بنصف رطل زيت عتيق ويوضع على النار إلى أن ينشف الماء ويبقى الدهن.

- يلقي على الدهن شمع مذاب مقدار (٨/١) رطل ليصبح مرهماً يطلى به الجرب والحكة «إنه دواء عجيب».

قال د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أن دهن الخروع يزيل البقع السوداء التي تظهر على جلد وجه اليد بسبب الشيخوخة وتزيل تقرحات الجلد.

- مرهم الثوم يذهب الحكة.

البثور والحبوب:

ظهور البثور يدل على أن الكليتين ليستا على ما يرام فافحص الدم للتأكد من نسبة اليوريا فيها.

- عقم الجلد بمحلول (٥٪) من الرسورسين (من الصيدلية) صباحاً ومساءً وامسح البثور بقطعة مرطبة بالمحلول ثلاث مرات في الأسبوع وأضف إلى ماء الغسيل غسيل كبريت.

- تظهر على السيقان خاصة (العرقوب) وعلى الأيدي والوجه والرقبة قطع بنفسجية، فذلك يعني وجود كسل في الأمعاء.

- إن ظهور حببيات على ظهرك ووجهك وجبهتك لا تشير إلى عجز بالكبد بل بالكلية، وللتخلص منها أكثر من شرب المدرات.

- إن ظهور بقع صغيرة بنية تشبه النمش على البشرة يدل على عدم كفاية الغدة الدرقية ولتحفيزها على الإدرار:

- عمل كمادات أو طلي المواضع بعصير نبتة بقلة الملك.

- يشرب مغلي نبات الخنازيرية لعلاج الالتهابات الجلدية والفطرية.

- يشرب مغلي نبات الراسن لعلاج الطفح الجلدي.

- نبات السيسال يزيل آثار الأمراض الجلدية دهناً.

- زيت قشرة نبات خف الجمل يفيد تقرحات الجلد.

يقول د. هاني عرموش أن أخذ (٢٠ سم^٣) من ماء معدني مثل ماء فولفيك مع ملعقة صغيرة من خل التفاح ويشرب ويكرر كل ثلاث مرات ساعات حتى يزول الطفح أما للصفار فيؤخذ (٢/١) ملعقة صغيرة من خل التفاح.

قال السيد محمد الأرناؤوط في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» أن عروق الصباغين تستعمل خارجياً لعلاج الآفات الجلدية المزمنة والجافة والمعجون بقشور كقشر السمك وله فائدة عظيمة في علاج معظم أنواع السرطانات الجلدية وخاصة سرطان الوجه (بشرة الوجه)، ويعمل مزيج مكون من عصير الأوراق والسبقان ممزوجة مع كمية من الكحول النقي ثم يخلط مع المزيج مقدار (٥غم) في (٥٠غم) زيت زيتون وتستخدم كدهان موضعي مرة أو مرتين يومياً صباحاً.

- الخلطة الشيطانية تفيد في علاج وإزالة الأمراض السرطانية في الجلد كما تستعمل لعلاج البقع الجلدية وجرعتها درهم بذور يومياً والجلوس بالشمس ساعة أو ساعتين لعلاج البهاق.

- تعالج الأمراض الجلدية بكمادات مستحلب نبات بقلة الملك الدافئة وطلائها بعصير النبة الطازج.

- لبخة أوراق لسان الثور تعالج الأمراض الجلدية.

- التوت غني بمواد مضادات الأكسدة وجرعته (٢/١) كوب مرة أو مرتين يومياً للحصول على نتيجة واحدة.

- منقوع ثمار ولب الحنظل تفيد بعض الأمراض الجلدية.

ملاحظة:

يراعى عدم تلوث اليدين لأن النبات سام، لذلك يجب التأكد من نظافة اليدين بعد الاستعمال.

الشيثيا:

جاء في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب الطبية» للسيد رمضان محمود عن الشيثيا :

تحدث أمراض فطرية (ثيثيا أو جرثومية) وتنتشر الأمراض الفطرية لتصيب أماكن مختلفة من الجسم مثل تحت الإبط وفروة الرأس ومنطقة العانة أو بين أصابع اليدين أو القدمين، وهي كلها أشكال لأمراض فطرية مختلفة الأعراض مصحوباً بحكة أو ألم بسيط أو تسلخ في الجلد، ويشكو المريض من ظهور بقع ملونة أو باهتة في أنحاء مختلفة من الجسم.

نصائح مهمة لمنع الإصابة بمرض الشيثيا:

- ينبغي أن يداوم الشخص الذي يعرق كثيراً خلال الصيف على غسل قدميه بماء يحتوي على حامض البوريك (٢٪ - ٣٪).
- ينبغي على كل شخص أن ينشف جلد يديه وقدميه والثنيتان بين الأصابع دون دلكها بشدة لأن ذلك يؤدي أحياناً إلى إصابة الأجزاء المتقرحة من الجلد ويسهل دخول الفطريات المسببة للمرض فيها.
- يستحسن تعقيم الأحذية خاصة خلال الصيف بالخل العادي وتعرضها للتهوية.

أما الوصفات الشعبية المستخدمة لعلاج إصابات الجلد فهي:

- هرس تفاحة مشوية ودلكها دون تقشيرها ثم مزجها مع قليل من زيت الكتان مكان الإصابة طول الليل.
- تستخدم جذور نبات النجيلة المعروفة بعد تنظيفها وتجفيفها ثم غليها، واستخدام الماء المغلي في معالجة الطفح والالتهابات الجلدية وخاصة المزمن منها.
- يستخدم مرهم أوراق الجوز لمعالجة الجلد الملتهب المزمن، ويصنع

المرهم بهرس أوراق الجوز مع أزهار الجوز ومزجها بالشحم الحيواني وتوضع فوق نار هادئة لعدة دقائق ثم تستخدم بعد ذلك.

- يستعمل مغلي أوراق زهر البنفسج للغرض نفسه، ويحضر المغلي من أزهار البنفسج بعد غليها بالماء لمدة قصيرة ثم تركها حتى تتخمر ويعمل منها كمادات.

جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوف الروسيين ما يلي:

- المزيج المنقوع من أوراق زهر الزنبق الأبيض يعتبر واحداً من أهم الوسائل والطرق لعلاج الطفح الجلدي والبثور، وصناعتها: أن توضع في قارورة أوراق زهر الزنبق الأبيض الطازجة فوق بعضها ويسكب عليها كحول نقي وتترك منقوعة لمدة أسبوعين وبعده يمكن مسح الوجه بها قبل النوم.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن قروح الجلد أن يؤخذ (٢٠٠غم) شح في لتر ماء يغلي مدة (١٠) دقائق وتدهن به القروح، أو يؤخذ (٢٥غم) ثوم مقشر مسحوق في لتر خل يغلي جيداً ثم تدهن به القروح أو يؤخذ (٥٠غم) بصل في لتر خل يغلي ثم يدهن به.

الحزازة:

يقول د. هاني عرموش:

«تنفع كمية من الصمغ العربي بالخل وتخض جيداً حتى يتجانس، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين يومياً، مع مراعاة عدم ترطيب المنطقة، ويستمر بذلك حتى الشفاء».

- يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء يدهن بهذا السائل وهو ساخن ويكرر مرتين باليوم لحين الشفاء.

يقول د. محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أن مسحوق حبة البركة يمزج مع الخل ويدهن به محل الإصابة،

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي» للسيد عثمان محمد أن ينقع الصمغ العربي بالخل ويفرك به محل الإصابة.

- يؤكل الرشاد الأخضر ويهرس ويعمل منه كمادات حسب اللزوم.
- يؤكل الملفوف ويعمل بورقه كمادات بعد دهنه بزيت الزيتون وتبدل الكمادات عند الشعور بحرارة زائدة.

الحصف:

- هو مرض جلدي معدٍ.
جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد عبد اللطيف ما يلي:
- يؤكل الملفوف والكرنب ويعمل كمادات ورق الملفوف ويغسل بعصيره.
- يعمل كمادات بلب الجزر المبروش.

الأكزيما:

- يرش مسحوق قشر البلوط فوق مناطق الأكزيما.
ولعلاج الأكزيما ذات الفقاعات يستعمل البادر التالي:
(٧,٥غم) أكسيد الزنك + (١,٥غم) بذر كتان + (١,٥) طباشير مرسب +
(٧,٥غم) ماء الجير أو (١غم) حامض السيليك + (١٢غم) أكسيد الزنك +
(١٢غم) نشا + (٢٥غم) تيروليتيم أو (١غم) أكيترول + (٨غم) أكسيد الزنك +
(٢٠غم) تيروليتيم.

وفي حالة تحول النقط الحمراء إلى نقاط ذات قشور فيستعمل:

(١غم) حامض السيلسيلك + (٥٠غم) أكسيد الزنك + (١غم) قار الصنوبر + (١٥٠غم) تيرولاغم أو:

(١غم) حامض السيلسيلك + (٦غم) شمع أبيض + (٥٠غم) تيرولاتم + (٣,٠غم) مسحوق الكبريت + (٣٠غم) لانولين أو:

- يستعمل نبات الراسن خارجياً وداخلياً أو:

- تمزج (١٠غم) كافور + (٥٠غم) سبيرتو أبيض لدهن المكان مرتين يومياً ولمدة (١٠) أيام.

- لبخة الحلبة تعالج الأكزيما.

- تخلط كمية من زيت الذرة مع مثلها زيت خروع ويفرك به المكان بمعدل مرتين يومياً إلى جانب أخذ ملعقة صغيرة من زيت الذرة على الريق وقبل النوم.

- نقيع أوراق نبات الخنازيرية لعلاج الأكزيما والالتهابات الجلدية.

يقول د. خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالنباتات الطبية» عن الأكزيما.

- أن ملعقة شاي من كل من المرمية وأغصان الزعتر البري وحب العرعر تغمر في كوب ماء على النار لدرجة الغليان وتترك عشر دقائق للتخمير.

- أن نبات زيت العود الهندي يعطي نتائج عجيبة في علاج الأكزيما المستعصية.

- يخلط مسحوق الحلبة مع دهن الخروع، وتستعمل صباحاً ومساءً دهاناً.

- تفرم بصلة صغيرة تضاف إلى ملعقة كبيرة من خل تفاح تقلب جيداً ويدهن المكان عدة مرات يومياً.

- تفرم جزرة ناعماً ويضمّد بها المكان عدة مرات يومياً وتغطي بقطعة من

قماش تثبت بالبلاستر على الرأس، وكذلك زهور البابونج بنفس الطريقة ويفضل غسل المكان قبل تضميده بالماء والصابون مزيج الكبريتين أو صابون الغار.

- سلق وهرس البطاطا لعمل كمادات لمنطقة الإصابة.

- تخفق بيضة واحدة مع عصير الخيار ويكمد بها.

جاء في كتاب «الأمراض الجلدية» للسيد سمير تقيون:

- تؤخذ كبسولات لسان الثور ذات (٥٠٠ ملغم) (borage) واحدة يومياً لعلاج الالتهابات الجلدية.

- عشبة الطيور (chicken) مرهمه لعلاج الالتهابات الجلدية، (تسحق الأوراق ناعماً وتخلط بالوازلين وتدهن المناطق المصابة).

- زيت بذور نبات الأخرية وكذلك زيت نبات البلقاء لعلاج الأمراض الجلدية.

- البابونج مضاد للأكزيما والمغص والتقلصات وطارد للغازات ومضاد للحساسية، وجرعته: (٥غم) أزهار في ماء سبق غليه ويوضع على الأماكن المصابة.

- نبات الأرقيطون يؤخذ على شكل شاي أو أقراص.

الرجلة:

جاء في كتاب (natural health medicine) من جامعة أريزونا بأن تؤخذ الرجلّة وتطبخ على البخار مثل السبانخ وتؤكل كما أن السيقان الصغيرة تطحن وتوضع مع الزلاطة، وهي مشهورة لعلاج الصدفية.

- الكعيب (الكعوب) (millo thistle) القسم الفعال البذر - الحاوية على مركب السيليمارين (silymarine) لعلاج الصدفية والالتهابات الجلدية.

حب الشباب:

جاء في كتاب «النبات غذاء ودواء» للدكتور محمود خليل ما يلي:

- يؤكل الملفوف ويشرب عصيره ويغسل الوجه بالعصير ويعمل منه كمادات لحب الشباب.

- يشرب عصير السبانخ أو الماء المسلوق فيه.

جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم:

- أن مسحوق أوراق الترنجان بمعدل ملعقة مسحوق في كوب ماء مغلي ويشرب مرتين يومياً.

جاء في كتاب «التداوي بالأغذية والنباتات الطبية» للدكتور محمد عبده أن فصوص الثوم المهروسة أفضل علاج لحب الشباب على أن يتوقف الشاب أو الشابة عن تناول الحلويات والمشروبات الغازية، وينصح بشراب نبات البنفسج المثلث الأزهار مرة أو مرتين يومياً.

- شرب كوب من خميرة البيرة المحلاة بالعسل مرتان في الأسبوع وسينجلي الجلد من الحب بعد ثلاثة أسابيع.

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن أخذ ملعقة طعام من حبة البركة المطحونة ومعجونة بزيت السمسم مع ملعقة طحين حنطة ويدهن بها الوجه مساءً ويغسل بماء دافئ صباحاً بالماء والصابون لمدة أسبوع ويفضل شرب دهن حب السوداء دافئاً.

جاء في كتاب «النباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أن تستخدم المقادير التالية:

- كوب حبة البركة - كوب قشر رمان - كوب خل تفاح تسحق وتخلط جميعاً ويسخن الخليط لدرجة تحمل الإنسان ويخلط بمقدار مساوٍ له من زيت

حبة البركة وتدهن به الحبوب والثآليل الموجودة في الوجه مساءً قبل النوم بفترة كافية، ويستمر العلاج حتى تزول البثور.

جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب الطبية» للسيد خالد أبو كشك أن تؤخذ ملعقة وسط من الزعتر البري وتنقع في كوب كبير ويشرب منه نصف كوب ويغسل الوجه بالباقي مرتين يومياً ولمدة ثلاثة أيام.

- يؤخذ من خميرة البيرة وخميرة الخبز (٥٠غم) من كل منهما مع خمسة غرامات زعتر مع (٥٠غم) حبة البركة تطحن وتعجن بعسل نحل ويؤخذ منها ملعقة صغيرة بعد الفطور والعشاء مع التدليك الخفيف للوجه بقشور الخيار وقبل النوم.

- يعصر حب الرمان ويخلط بمثله خل التفاح وتمسح به الحبوب المتقيحة يومياً.

- يشرب من مستحلب القراص مقدار ملعقتين في كوب ماء كما تدهن به الحبوب المتقيحة، وإن المواظبة على هذا مفيدة جداً، ويؤخذ معه فيتامين (a).

- شرب مغلي جذور الأرقيطون تنقي الجسم من مرض حب الشباب.

- يغلى نبات كنبات الحقول لمدة ثلاث ساعات على نار هادئة ثم يغسل بها الوجه عدة مرات يومياً.

جاء في كتاب «موسوعة الأمراض الشائعة» للأستاذة عائدة الرحال عن حب الشباب أن الأدوية المفيدة هي التي تحتوي على بنزويل بيروكسيد (benzoxyl peroxide) مع فيتامين (a) ويرافقها استعمالات عن طريق الفم والأكثر استعمالاً هو التتراسايكلين أو أوكسي تتراساسكلين وبمعدل قرصين يومياً وهناك بدائل مثل أريثرومايسين (erhthormycin) ومينوسايكلين (minocycline) ويتطلب العلاج مدة طويلة.

الجلطة الدموية:

يقول د. محمد محمد الشوك في كتاب «المرض والعلاج» حول الجلطة في الشريان التاجي ما يلي:

«إن الفحوص التالية تلقي الضوء على مدى تأثير عضلات القلب، وهي سرعة ترسب كريات الدم البيضاء وارتفاع أنزيم الدم، والعلاج هو:

- الراحة التامة بكل معنى الكلمة، ويحتاج المريض لمن يفرك يديه وساقيه لتحريك الدم فيها.

- استعمال مسكنات كالمورفين والبشرين.

- الغذاء يجب أن يكون سهل الهضم على دفعات كل ساعتين أو ثلاث، ويكون في بادئ الأمر حساء وخضاراً مع قليل من الخبز الجاف.

- لا بد أن يقضي المريض فترة طويلة في النوم، ويساعد على ذلك أخذ المهدئات.

- استنشاق الأكسجين، وفي الحالات الشديدة يزود المريض بالأكسجين.

- علاج الأمراض التي سببت أو ساعدت على حدوث الجلطة، كالبول السكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول، وإذا كان ذلك وراثياً يعطى الأدوية التي تساعد على عدم تكرار التجلط، وجعل الدم في حالة سيولة دائمة، وذلك بأخذ مركبات (heparin or denivana) وللعلم إن هذه الأدوية لا تزيل الجلطة التي حدثت، ولكنها تجنب المريض تكرارها مستقبلاً.

- علاج المضاعفات من صدمة تغيير ضربات القلب وهبوط في القلب والتجلط في شرايين الساقين والشريان الرئوي.

- بعد الشفاء يبقى المريض في المستشفى بين (٤ - ٦) أسابيع كفترة

نقاها، ويتدرج في العودة إلى الحياة متوسطاً في كل شيء، وأن يعالج مرض السكر والضغط، وأن لا يزيد من وزنه، وإن كان سميناً فلينقص من وزنه، وأن لا يدخل اليأس إلى قلبه، وكذلك القلق».

وهناك بعض العلاجات:

- أخذ ثلاث ملاعق كبار زيت السمسم بعد كل وجبة تمنع التجلط.
- أخذ كبسولة من زيت الزعتر بعد الغداء تمنع التجلط.
- أخذ كبسولتي زيت ثوم صباحاً ومساءً تمنع التخثر وتكتل الصفائح الدهنية للدم.
- أخذ عصير جذر نبتة حشيشة الملاك تبعد الجلطة، وجرعتها (٣٠غم) عشبة من (٥٠٠غم) ماء مغلي يومياً.
- أكل الزعرور يفيد الذبحة الصدرية ويؤكل ثلاث مرات يومياً حسب قابلية المريض.
- يعتبر عصير نبات لسان الحمل من الداخل من أنجع العلاجات للوقاية من الجلطة وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- قال يوحنا موسوي أن أكل الفجل يزيد في سيولة الدم.

جمال اليديين:

تدلك الأيدي بعصير الليمون الممزوج بالعسل والجليسرين وزيت الزيتون بأجزاء متساوية، فإن هذا المزيج يكسبها نضارة ونعومة وجمال.

الضعف الجنسي:

المواد المنشطة للعملية الجنسية:

جاء في كتاب «المنشطات الذهبية للعلاقة الزوجية من النباتات والأعشاب»:

- أن الفسفور لاحتوائه على مادة اليسيئين لدورها في تقوية الناحية الجنسية.

- الزنك: الكبر في العمر والتدخين والشاي والخمر والقهوة وبعض عقاقير غسل الكلية كلها تقلل وجود الزنك في الجسم؛ كما أن نقصه يزيد القابلية للتهابات البروتستات. والجرعة اليومية المناسبة (٦٠ ملغم) ويفضل أن تكون (zinc cluconate) لأنه سريع الامتصاص من الجسم.

- فيتامين (هـ) يشارك الغدة الدرقية الإحساس بالرغبة الجنسية ونسبة وجوده في الدم لا تقل عن (٥٠ ملغم) لكل (١٠٠ غم) من الدم.

- فيتامين (c) وجرعته بمقدار (١ غم) يومياً.

- فيتامين (a) يحافظ على نسيج الخصية ويعتبر ضرورياً لإنتاج الهرمونات الجنسية للرجال والنساء.

- البيض النيء ينصح وليم روبنسون من مستشفى بروتكس في نيويورك يتناول البيض النيء لغناه بفيتامين (a) لاحتوائه على مادة (lecithin) التي تعمل كمضاد للكوليسترول وضررها الوحيد احتمال التسمم بميكروب السالمونيا.

- فيتامين (b) يسمى ثيامين ويعطي عند حصول نقص في نشاط الغدة الدرقية بحدود (١٥٠ ملغم) يومياً، أما جرعة فيتامين (٢b) فهي (٢٠٠ ملغم) يومياً وجرعة فيتامين (٣b) (٢٠٠ ملغم) يومياً.

- عشبة الجنسك تدعم الغدة الكظرية وينظم مستوى ضغط الدم والكوليسترول وإعطائه للنساء بعد سن اليأس يقاوم حدوث ضمور المهبل، وجرعته مضغ جزء صغير منه حتى يلين ثم يبلع قطعة قطعة ويفضل طحن الجذور وعمل شاي (٢/١) ملعقة صغيرة في فنجان ماء مرتين يومياً أو يضاف مسحوقه إلى الحساء أو الشاي ولو أنه أمين جداً إلا أنه يجب الحذر من كثرة استعماله علماً بأنه لا يعطى للحوامل والأطفال.

- الصبار (aloe urea) يؤثر كثيراً على الصحة الجنسية كما يستعمل عصارة الصبار خارجياً كمضاد للحكة وتوسيع الشعيرات الدموية وتزيد من تدفق الدم في المنطقة التي يوضع عليها من الجلد.

- يوهمباين يعتمد المفعول الجنسي لتوسيع الشرايين المغذية للقضيب وبالنسبة لبظر النساء، وله تأثيرات جانبية مثل الغثيان وغزارة العرق وخفقان القلب.

- عشبة داميانا (damiana) تحتوي مركبات الكالوريدات التي تزيد من تدفق الدم إلى القضيب والبظر وعند استعماله يضاف إليه فيتامين (c) ويحتوي الحامض الدهني جامالينوليك (gla)، وهذا الحامض علاج للضعف الجنسي العضوي والبرود الجنسي للنساء وعلاج القذف المبكر ويؤخذ قبل الطعام بساعة واحدة.

- الزنجبيل يبعث الدفء في الجسم وينشط الدورة الدموية ويحتوي على كمية من الزنك جرعته (٢) ملعقة صغيرة من مسحوق لكل فنجان ماء مغلي عشر دقائق ويفضل تحليته بالعسل.

- حب القرع فائدته من الناحية الجنسية ومتاعب البروتستات يحتوي على كمية من الزنك وفيتامين (هـ) المنشط للهورمونات الجنسية وجرعته (٣) ملاعق يومياً.

- بذور دوار الشمس والسمسم يحتويان على نسبة عالية ومن فيتامين (هـ).

كزبرة البئر تفيد الضعف الجنسي وطين الأذن والدوار والدوخة وضعف الدورة الدموية في المخ (تصلب الشرايين التاجية) وضعف البصر والذاكرة وجرعته (٦٠ ملغم) يومياً كمنقوع شاي ويؤخذ من (١ - ٢) فنجان يومياً.

- الجزر والجرجير كلاهما غنيان بفيتامين (a، b) وقد قال ابن سينا عن

الجرجير أنه محرك للباه والانعاط، وقال داوود الأنطاكي أن الجرجير مهيج للشهوة جداً.

كما أشاد الاثنان على تأثير الجزر المهيج أيضاً.

- البقدونس والكرفس يفيد مغلي البقدونس في تخفيف المتاعب التي تسبق نزول الحيض بتخليص الجسم من السوائل المتجمعة في الجسم خلال الأيام التي تسبق الحيض والتي تؤدي إلى ورم القدمين وانتفاخ وألم الثدي والصداع.

وقد أشاد بمفعول زيت الكرفس كل من داود وابن سينا وابن البيطار.

- جرعته (٦ - ٨) نقاط تخفف في (١/٢) كوب ماء وبمعدل مرتين يومياً.

- بذر الجرجير

قال الطبري: إذا دق بذر الجرجير ورش على البيض المسلوق على النصف بدل الملح هيج الجماع.

- الزعفران هو «الكركم»، وقد أشاد بمفعوله ابن جزلة في كتابه «المنهاج» وداود الأنطاكي في «تذكرته».

- جرعته: (٦ - ١٠) ميسم في الماء ينقع لمدة كافية ويشرب على جرعات أثناء النهار.

- الحمص وحب العزيز والفل السوداني غني بفيتامين (هـ)، وكذلك الحمص قد أشاد به ابن البيطار وابن سينا وداود، ويجب عدم الإفراط في أكل الحمص لأنه يسبب حصى في الجهاز البولي، كما أشاد بحب العزيز لأنه مرتفع القيمة الغذائية ومنشط لتكوين المني.

- التمر يحتوي على فيتامين ١b، ٢b، ٦b، (a) المعروف بتأثيره الجنسي وتقوية البصر، وأشاد بفائدته كل من ابن سينا وإدوارد الحكيم التفليسي، وقد ذكر داوود أن الرطب مع الحليب يقوي الباه.

- الكستنة تؤكل نيئة أو مشوية، وقال داود أن الإدمان على أكلها مشوية وشرب أشربة بعدها تهيج تهيجاً عظيماً وتقوي البدن.

:(Epa)

- أحماض دهنية تستعمل لإخفاض مستوى الدهون في الجسم، وتديم الصحة الجنسية، كما تفيد في علاج المفاصل.

- الأريكة أو التنبول: مضغ بذورها منه للباه.

شرب دهن الشونيز مع الكندر يعيد الشهوة حتى بعد سن اليأس.

- عين الديك: مفرح ومقو للأعضاء كلها وإذا مضغ أو شرب هيج الباه وأفراط في الأنعاط وزيادة الماء.

- القرنفل البتساني: (مزنجمسك) يفتق الشهوة وإذا شرب مع بذره في الحليب أنعض أنعضاً عظيماً.

- أخذ نبات القراصيا مجرب بتقوية الباه وتفتيت الحصى وقال ابن البيطار في الجامع أن صمغ القراصيا إذا شرب بشراب ممزوج بماء أنهض الشهوة وإذا بلغ بنواه زاد في الأنعاض.

- لسان العصافير يهيج الباه ويقوي على الجماع (ما قاله ابن البيطار).

- الياسمين يهيج الباه مطلقاً ويعظم الآلة (القضيب) طلاء.

- بذر الشلغم وبذر الكراث إذا أخذت نيئة أو مسلوقة تهيج الباه.

- لاحتواء زهر الإقحوان على هورمون جنسي لذا فهو نافع للضعف الجنسي للذكور.

- إن الوطم يقوي على الجماع جداً خاصة إذا شرب مع الحليب.

قالت د. نوال فراج أن أكل بصلة أو اثنتين مضافاً إليها أملاح المغنسيوم لها مفعول قوي لعلاج الضعف الجنسي.

- نبات أسارون مقو للجنس نساءً ورجالاً وشربته (٣٠غم) بماء العسل .
- جذور نبات الهرقيلة (٢٠غم) لكل لتر ماء مقوية للجهاز شرباً، وتزيد في الجماع وتقوية القضيب .
- مطبوخ اللويا مع الزنجبيل يهيج الباه شديداً .
- البندق الهندي (الرتة) مجرب قوي في تقوية الانعاض وإذا أدمنه من لا يقوم ذكره البتة أبرأه إذا تناوله أياماً .
- سنبل الأسد: «مو» يزيد الشهوة بالغاً .
- نبات الهليون يهيج الباه، وجرعته: درهمان .
- الجلد ونبات الحسك والريباس (عنب الثعلب) وبربارة مصر (المقلت) ونبات بل (القثاء الهندي) كلها مفيدة في تقوية الجنس .
- الجعدة: مقوية للشهوة الجنسية، وجرعتها (١,٥غم) في كوب ماء .
- الخولنجان: (٣ - ٥غم) تطحن وتذر على (١/٢ كغم) لبن (حليب) وتشرب على الريق فإنه غاية في الإنعاض .
- قال ابن سينا أن عسل البلاذر وعسل النحل وسمن البقر أجزاء متساوية تغلى ثم يشرب ما يحتمله الإنسان (الشارب) في الخل، ذلك عجيب وشديد القوة، وهو «مجرب» .
- تقوية الأعضاء التناسلية مسوحاً أو طلاءً:
- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أنه إذا دق بذر الأنجرة وخلط بالعسل وطلّي به الذكر زاد في غلظه زيادة كبيرة .
- إذا شرب شاي بذر النرجس يزيد في حجم القضيب .
- الياسمين يهيج الباه مطلقاً ويعظم الآلة طلاءً .

- إذا صب دهن الزنبق على نبات الحلتيت في قارورة وترك أياماً ثم تمسح به الرجل والمرأة فإنه يلذذهما .

- النرجس إذا نقعت ثلاثاً من جذوره في الحليب يوماً وليلة، ثم أخرجته وسحقته وطلبت به قضيب العنين دون الرأس أقامه وقوى فعله عجباً، وإذا ذلك بأصله القضيب زاد في غلظه كثيراً، وإن شرب مغلي بذوره يزيد في حجم الباه أيضاً .

- يؤخذ بذر الفجل ملعقتين صغيرتين ويخلط بزيت السمسم ويطلّى به القضيب المسترخي، فإنه يشده بقوة، وكذلك دهن الحسك وعصارة نبات الحسك، وكذلك دهن العاقر قرحا .

قال داود الأنطاكي في كتاب «التذكرة» أنه إذا خلط بذر الفجل بدهن البطم، فإنه يقوي الشهوة بالغاً .

- نبات خصي الثعلب بالشراب مهيج للباه .

قال د. صبحي شحادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» عن تنشيط الجنس أن خلطة السعادة أدناه تفيد كلا الجنسين :

- (٢) ملعقة كبيرة حليب باودر + كوب ماء ملان + (٤/١) ملعقة زنجبيل + (٢/١) ملعقة كبيرة مسحوق الدارسين + (٤) ملاعق عسل نحل + موزة أو تفاحة أو وقية عنب + (٧) قطع تمر تخلط بالخلاط، وتحفظ بالثلاجة ليؤخذ منها استكانة قبل النوم بساعتين .

جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن يؤخذ ماء البصل ويخلط بقدرها عسل، وعلى نار هادئة يقلب حتى يصل إلى نهاية رغوته ويوضع في قارورة ويؤخذ منه ملعقة طعام بعد الطعام يومياً، وإن عجن بالحبة السوداء فإنه يقوي جداً، ولو كان كهلاً، وكذلك يخلط من بذر الفجل المطحون، ويؤكل كالمربي .

جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط
تطحن حبة البركة واللبان الذكر وتخلط بزيت الزيتون، وهذه الوصفة تزيد في
الباه بعد سن اليأس.

- جرعتها: ملعقة طعام قبل النوم بنصف ساعة، هذه الوصفة تفسد بعد
عشرين يوماً من تحضيرها.

جاء في كتاب «الميكروبيوتك» إعداد عائدة الرمال:

يؤخذ إصبعان من نبات شلش الزلوع الذكر ويدق ثم يؤخذ قطعنا زنجبيل
مع (٢/١) جوزة بوا وتدق وتخلط مع (٢٠٠غم) عسل مرفوع الرغبة وتطبخ
على نار هادئة ثم ترفع وتوضع في إناء زجاجي محكم السد، ويؤخذ منه
ملعقتان صغيرتان ويذوبان في كوب ماء، ويؤخذ من هذا الكوب واحداً صباحاً
وآخر مساءً قبل النوم، ويداوم على أخذ هذا العلاج، فإنه يفعل العجائب.

- يطحن (٢غم) من القرفة والمحلب والزنجبيل وتخلط بنصف فنجان
عصير بصل وتهرس بإصبعي موز وتخلط بملعقة كبيرة عسل نحل وتؤكل كاملة
يوماً.

- يخلط (٢غم) زنجبيل + (٢غم) قرفة مع ملعقة عسل نحل كبيرة وتؤخذ
على الريق.

- يطحن غرام واحد من بذر الكرفس والجرجير والقرفة والزنجبيل ويخلط
الجميع مع فص ثوم مفروم ويضاف لها ملعقة عسل نحل كبيرة، وتؤخذ
صباحاً ومساءً.

- يغلى مقدار (٣٠٠غم) عسل على نار هادئة ويرفع عن النار ليصبح دافئاً
ويخلط بكمية من بذر الكرفس المطحون مقدار (١٢٥غم)، تؤخذ منه ملعقة
كبيرة يومياً مساءً ويحفظ الباقي في الثلاجة.

- يعجن مطحون حبة البركة بثلاثة أمثاله عسل نحل ويترك في مكان

دافىء لمدة ثلاثة أيام ويؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً ويحفظ الباقي في الثلاجة .

قال السيد راشد بن عمير في كتابه «فاكهة ابن السبيل» :

- عرق السوس يدق جيداً ويؤخذ منه مثقالين في خمسة مثاقيل عسل يعجن ويؤكل يومياً، فهو مجرب .

الزنجيل وحبة البركة كل واحدة مثقالين وتعجن بعشرة دراهم عسل وتؤكل .

وقد جرب المؤلف الوصفة التالية، ووجده بالغاً :

هو الفلفل والقرنفل ودار فلفل واللبان والمستكي وكبابة ولسان الطير وبذر الجزر الأسود من كل واحدة فنجان ومثقالين زعفران تدق وتنخل عدا الزعفران وتوضع في كمية من العسل وتحرك، وتؤكل صباحاً ومساءً عند النوم بمقدار جوزة، وهو صحيح «مجرب» .

- إذا أخذ الرجل مثقالين من ماء البصل الأبيض وخلط معه صفار بيضة وداوم على أخذه ثلاثة أيام، فإنه يجامع كل ليلة ما شاء وبلذة وصلابة .

- وإذا أردت أن تجامع كل ليلة من غير تعب نأخذ وزن درهم بذر كرفس مطحون ثم نأخذ بيضة ونثقبها من رأسها وتفرغ البياض وتضيف طحين الكرفس داخل البيضة وتحركها على نار هادئة إلى أن تنضج ثم تأكلها، فإنك تعاشر كل ليلة أو في كل ساعة .

وقال أيضاً في استرخاء الذكر أن يدهن بدهن اللبان أو في دهن يحتوي على طيبخ الخردل أو يؤخذ دهن حب القطن ويطلّى على خرقه وتلصق على القضيب وتبقى حتى تجف .

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه :

للحصول على القدرة الجنسية يغلى حفنة من القراص في لتر خل مع

إضافة حفنة زبيب إليه ويشرب قدر كأس ثلاث مرات يومياً، يعطي قدرة جنسية عظيمة لمن ليس له قدرة.

- وللحصول على قوة شهوة الجماع يخلط بذر الفجل المدقوق بالعسل أو يطبخ البصل واللفت في بيض وسمن ويؤكل، أو:

- يؤخذ عسل ويوضع على النار لإزالة رغوته وي طرح فيه كمية قليلة من لبان ذكر الخالي من القشور ويحرك حتى يذوب العسل وهو فوق النار، ويستعمل شرابه على الريق وقبل النوم.

وقال أيضاً:

- لتكبير الحجم يدلك الذكر بدهن السمسم أو يؤخذ الخراطين (شحمة الأرض) وتخلط بخل ويطلّى بها القضيب ويدلك جيداً ويترك أياماً ثم يغسل ويطلّى ثانية، فإن الذكر يعظم.

- ولعلاج تشنج واعوجاج الذكر يضمّد ويدلك الذكر بالسيرج مخلوطاً بالشمع الأصفر.

وجاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق حول البرود الجنسي:

- انقعي ملعقة صغيرة من براعم حصى اللبان الزهرية في لتر ماء لمدة عشرة دقائق واشربيه بمعدل كوب يومياً قبل النوم.

- إذا دلك القضيب بدهن حب القطب سبب انتصاباً له.

وصفة لتضييق الفرج:

- يؤخذ رامك واقافيا وسنبل وسق يدق الجميع وتنخل وتعجن بشراب وتكون منها صوفة تتحملها المرأة.

- يؤخذ مراد اسفنج ونبات الزجاج وزعفران وتسحق وتعجن بشراب وتتحمله المرأة.

ولحبل المرأة الباكر:

- يؤخذ عفص أخضر وعظام محروقة وباذنجان يابس وجفت البلوط اليابس واقافيا أجزاء متساوية، تسحق فرادى ثم تخلط، وتعمل المرأة قطعة قطن تبللها بالماء ثم تلوثها بالمسحوق، وتتحملها ثلاثة أيام متوالية.

وصفة لتجفيف رطوبة المرأة:

- يؤخذ شبّه وعفص وسعد وقاح الأذخر وورق السوس من كل واحدة جزء ويدق الجميع ويعجن بماء الورد، وتتحمله المرأة وتتشطف به أيضاً.

- يؤخذ الكلح الأبيض في صوفة تحمله المرأة.

وصفة لزيادة تهيج المرأة:

- يؤخذ كندس وفلفل وتطحن ويحل بماء الليمون الأخضر، ويقطر في شق الفرج وهي ممتدة.

علاج الآلام في أي مكان من الجسم:

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه اكتشف مجموعة من الأطباء اليابانيين أن كل أمراض الجسم على اتصال بالقدمين والكتفين، فأقروا الرياضة على الكرة المطاطية التي يلعب بها الأطفال، وقد أقروا أن أعضاء جسمنا لها نظير في أسفل أقدامنا والكف، والتأثير على هذه المناطق يمكن التأثير في نظائرها من الجسم، وقد قسم القدم إلى ثلاثة مناطق رئيسية:

أولاً: منطقة أصابع القدم، ويقابلها الرأس والنصف الأعلى من الجسم.

ثانياً: المنطقة الوسطى في باطن القدم، ويقابلها الجهاز البولي والأمعاء والبنكرياس والمثانة.

ثالثاً: منطقة الكعب، وهي خاصة بنمو الأنسجة وبناء وتكامل العظام والأعضاء التناسلية.

وبهذا نؤكد أن تمرير الكرة المطاطية على باطن القدم أو تدليك اليدين يمكن من المحافظة على الصحة العامة وعلاج الأمراض.

واليابانيون يقومون على هذه اللعبة في حالة التعب والإرهاق، وما هي إلا دقائق حتى يتم الشعور بالراحة.

إن ممارستها سهلة حيث إنه في فراغك دحرج الكرة المطاطية الصغيرة بواسطة راحة قدمك على أن تكون حافياً لمدة ١٠ دقائق، ويمكنك زيادة المدة ولكن عن طريق التدرج، وتعم الرياضة كافة أو سائر راحة القدم من رؤوس الأصابع إلى كعب القدم داخلاً.

والجدير بالذكر أن هؤلاء الأطباء يشيرون إلى الشخص بأنه يعرف حالته الصحية من منطقة الكعب ومنطقة الأصابع، فإن وجدهما صعبة الالتواء، أي صلبة، دل على صحة جيدة، وإذا ذلك بالضغط عليهما. أما إذا وقع العكس فإن ذلك ليس على ما يرام.

وأثبتوا أن الجهة اليسرى تؤثر على الجهة اليسرى من الجسم، كما أن الجهة اليمنى تؤثر على الجهة اليمنى من الجسم نسبة لليدين والقدمين.

وعملية التدليك هذه تفيد بنفس الفعالية لتدليك سلسلة العمود الفقري من الأعلى للأسفل.

إذا غلي عود الآراك بزيت ودهن وذلك به محل أي ألم أزاله.

علاج الجيوب الأنفية:

دلائل الإصابة بالجيوب الأنفية:

- ألم في الوجه فوق وتحت العينين، يشتد الألم إذا ضربته بلطف على العظم عند انحناء الشخص.

- وجود مادة مخاطية سميكة أو تقيح بالأنف وله رائحة كريهة، وغالباً ما يكون الأنف محتقن .

- ارتفاع درجة الحرارة أحياناً .

والعلاج:

- استنشق ماءً دافئاً به قليل من الملح .

- ضع كمادات ماء دافئ على الوجه .

- استعمل قطرات ترزيل الاحتقان (neo silvirin) .

- امضغ قطعة من شمع العسل على أن لا يزيد حجمها عن حجم العلك الاعتيادي تمضغ كل قطعة مدة (٢ / ١) ساعة تلفظ بعدها خارج الفم وتكرر العملية (٥ - ٦) مرات يومياً فتزول الالتهابات في الأنف والجيوب الأنفية بعد يوم واحد أو حتى نصف يوم من مزاولة العلاج، فينفتح الأنف المسدود ويزول ما كان يحس به المريض من آلام، وتعود إلى الجسم راحته .

- نستنشق ماء الأوكاليتوس ثلاث مرات يومياً بمعدل (٥٠غم) لكل لتر ماء (أوراق آس أو الزعتر أو تاوكاليتوس)،

قال د. محمد عوض في كتابه «الأعشاب والتجميل» أن التبخر بمغلي أوراق الأوكاليتوس يفتح السدود في المنخرين .

جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أن شاي المريمية يعالج الجيوب الأنفية وطاردة للبلغم .

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه لعلاج تقيح الجيوب الأنفية (السنزيت) يغلى كأس من الماء ثم يوضع فيه مقدار ملعقة كبيرة من كاربونات الصودا ويترك حتى يبرد، يستنشق منه المصاب ثلاث مرات يومياً بمقدار ملعقة كبيرة دافئة، فبعد أيام تنزل من الأنف مادة

بيضاء ويواظب على ذلك مدة (١٥) يوم على الأقل مع ملاحظة عدم بلع الريق وقت استخدام الدواء.

ولعلاج تقيح الجيوب الأنفية يؤخذ:

- ملعقة من زهر البابونج يطبخ في كوب ماء ويستنشقه المصاب ثلاث مرات في اليوم، بحيث يكون الماء فاتراً فإنه يعافى منها نهائياً إذا واصل العلاج لـ (١٥) يوم تقريباً، ويلاحظ عدم بلع الريق (البلغم أثناء العلاج).
جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبرفيسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

- لعلاج هذا النوع من الحساسية يمكن تدليك الجمجمة وفقرتي العنق الأولى والسابعة وفقرات الظهر الأولى والثالثة والرابعة والأضلاع الأربعة الأولى.

تنفع النباتات التالية وتقدم للمريض مرتين يومياً:

- ثلاث قبضات من الزعتر وقبضتا أوكالتوس (eucalyptus) وقبضتان من الخزامى وقبضتا نعناع.

- يفيد المريض استنشاق بخار مغلي ورد اليبون.

لمعرفة الجنين ولداً أو بنتاً:

لغرض الحمل فقد ثبت وجرب أنه إذا سحق شيء من عبيثران وعجن بعسل واحتملت المرأة بصوفة أسخن الرحم وحسن حاله وأعان على الحمل، ولو كانت المرأة عاقراً.

لمعرفة نوع الجنين فقد جربت هذه العملية مراراً وتكراراً وكان الجواب إيجابياً:

- نجمع عدد أحرف اسم المرأة الحامل مع عدد أحرف أمها يضاف لها عدد أيام الشهر الذي تم به الحمل مع عدد أيام الشهر الذي ستلد فيه فحاصل

الجمع إذا كان مفرداً فستلد المرأة ذكراً، وإذا كان حاصل الجمع زوجياً فستلد أنثى، مثال على ذلك :

اسم الحامل	سعاد	٤ أحرف
اسم والدتها	نجوى	٤ أحرف
الشهر الذي تم به الحمل	كانون الثاني	٣١ يوم
الشهر الذي ستلد فيه	أيلول	٣٠ يوم

تجمع هذه الأرقام فتكون (٦٩) يوماً وهو مفرد فستلد المرأة ذكراً، ولنفرض أنها أنجبت ولداً ذكراً في شهر كانون الثاني، فإذا أرادت إنجاب ولد ذكر آخر بعده اتبعي النصائح التالية :

الاتصال الجنسي يكون في الأشهر: آذار، مارس، تموز، أيلول، تشرين الثاني، كانون الأول، والامتناع عن الاتصال الجنسي في الأشهر: شباط، نيسان، حزيران، آب، تشرين الأول، كانون الثاني.

ملاحظة:

إذا ناديت امرأة حامل واقفة وتقدمت إليك بالقدم الأيمن فهي حامل ذكر، أما إذا تقدمت بالقدم اليسرى فهي حامل أنثى.

جبر العظام:

- لبيخة أوراق نبات الياس على العظم المكسور تعجل في شفائه.
- لبيخة نبات سنفيون تساعد على لحم الكسور القديمة والحديثة، حيث تسكن الألم وتسرع في اللحم وتقويتها.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ح»

الحروق:

يقول د. محمود جبريل في كتاب «النبات غذاء ودواء» عن الحروق ما يلي:

- يستخدم العسل بوضعه على مكان الحرق لحجب الهواء عن مكان الحرق وتسكين الألم وللمنع حدوث الفقاع، وإذا لم يتوفر العسل فيستخدم خل التفاح أو زيت الزيتون بدلاً منه.

- يدهن محل الحرق بزيت اللوز الحلو أو عصير السلق.

- توضع شربات البطاطا اللينة بعد هرسها على مواضع الحرق فور حدوثها لمنع انتفاخ الجلد.

- يهرس ورق الملفوف أو الفاصولياء الجافة ويعمل منها كمادات للمعالجة.

جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي» للسيد عثمان محمد أن بياض البيض لا يعادله دواء في معالجة حروق النار وحروق الدهن.

جاء في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب الطبية» للسيد رمضان محمود:

- استخدم مرهم بذر الكتان (وتحضيره: بمزج دهن الكتان مع زلال البيض).

- مرهم الجرجير (تسحق كمية من أوراق الجرجير مع بصلة وكمية من ورق التوت أو ورق الفراولة ويطبخ بزيت الكتان يصفى ويدهن به الحرق).

- تحضر (٤) أوراق نبات الجرجير وأوقية واحدة زيت الزيتون، تخلطان ويدهن بهما محل الحرق.

- تجنب محاولة نزع الملابس عن البقع المحترقة والملتصقة بها بل قصها من أطرافها ولا تستعمل القطن أو المواد الزيتية أو المطهرات ولا تفتح الفقايع أو تعبت بها على أي شكل مكان الإصابة، وأعط المريض سوائل إذا كان متمالكاً نفسه، كما أعطه محلولاً فيه (٢/١) ملعقة صغيرة ملح طعام ومثلها صودا مذابتين في لتر ماء.

- في الحروق الكبيرة اجعل المصاب يضطجع واستدع الطبيب، اغسل يديك وضع شاشاً نظيفاً على القسم المحروق لمنع تسرب الهواء إليه، وإذا كان الحرق واسعاً فلف المصاب بعباءة أو بطانية، وانقله إلى المستشفى.

- في حالة الحروق في العينين افتح الجفنين واغسل العين بالماء برفق ثم غطها بضماد واستدع الطبيب.

- تدهن الحروق بخل التفاح وتغطي بشاش مدهون بزيت زيتون حتى يسهل رفعها بدون ألم.

- تدهن منطقة الحروق موضعياً بزيت الكتان وشحم الخنزير.

- تمسح الحروق بماء مغلي اللهانة حيث يطهرها ويشفي الحرق.

- للحروق بأنواعها سواء بسبب التعرض للنار أو البخار أو الضياء الشديد يوضع زيت شجرة الشاي على منطقة الحرق مباشرة.

الحساسية:

جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

يصاب الإنسان بالحساسية من جراء تغيير بسيط في توازن الجسم، وهذا

التغيير في مولدات المضاد (anitgens) القادرة بمجرد وجودها في الجسم على خلق أجسام مضادة يؤدي إلى ارتفاع حساسية الجسم وعدم توازنه ويضعف مقاومته للأجسام الغريبة، كما في الربو والأكزيما والتهاب الجيوب الأنفية، وكذلك أنواع الهرش والتهاب المعدة والصداع.

- إن تدليك الجمجمة علاج مفيد في حالة الإصابة بالحساسية.

- النباتات التي ننصح بها هي القرطب (bardane) وإكليل الجبل والزعرتر البري والزعرتر.

حصاة المجاري البولية:

- يؤخذ حفنة من نوى التمر تدق وتطبخ جيداً في لتر ماء إلى أن يصبح نصف لتر ويشرب على دفعتين في اليوم، ويواظب المريض على ذلك مدة (١٥) يوم، فإنها تزول.

- غلي (٣) مثاقيل نبات نانخواه في رطل حليب إلى أن يتبخر نصفه ويشرب على الريق فيفتت الحصى.

- إذا واظب المريض على شرب دهن اللوز الحلو ودهن الجوز فتت الحصى في الكلية والمثانة.

- لإنزال رمل الكلية يغلى مقدار كوب من بذر البصل في أربعة أكواب ماء إلى أن تصبح كوبين، يأخذها المريض دافئة واحدة صباحاً على الريق والثانية قبل النوم.

- إذا غلي زهر الأقحوان وأوراقه وشرب بجرعة (١ - ٤ غم) في كوب ماء حار ينقع لمدة (١٠) دقائق ثلاث مرات في اليوم.

- شرب شاي الزيزفون يفتت حصى الكلية والمثانة.

- مغلي ملعقة صغيرة من الراوند في كوب ماء واحد على الريق والثاني قبل النوم.

- أكل الكباية تخرج حصى الكلية.

- نبات ليتين مراد تذيب حصوة الكلية.

يقول د. محمد وفر أن مريضاً بحصوة الكلية استعمل ثمرة عود القطب حيث تطحن الثمرة كاملة ويؤخذ من المسحوق ملعقة طعام في كوب ماء يغلي مدة (١٥) دقيقة على نار هادئة يبرد ويشرب ثلاث دفعات وبكمية استكانة قبل الفطور والثاني قبل الغداء والثالث قبل النوم لمدة أسبوع ثم يترك أسبوعاً، وهكذا إلى أن تزول الحصاة.

يقول السيد أحمد وش أن عصير الفجل بمقدار (٣٧,٥غم) شرباً على الريق يفتت حصى الكلية والمثانة.

يقول د. فؤاد علي فهمي في كتابه «العلاج الشامل بكل الوسائل» أن يؤخذ بذر الكتان مع وجبات الطعام، وقال أيضاً:

أن البتولا البيضاء والقراص ونبات الوج يغلى أيّاً منها، يصفى ويشرب، أما الفاصوليا فتؤكل.

- يقول شيخ العشابين عبد الرحمن محمد حراز في كتابه «مرضى السكر» أن نبات الحلفة يلين المجاري البولية ويوسع الحاليين ويزيل حصاة الكلية.

وقال داود الأنطاكي في كتابه «التذكرة» وابن البيطار في كتاب «الجامع» أن نبات لسان العصافير يفتت الحصى.

حصاة المثانة:

- قال جالينوس أن الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص.

- قال ابن البيطار أن حب الآس يفتت الحصى يؤخذ على شكل مغلي كشراب بمعدل ثلاثة أكواب يومياً وتستعمل الأوراق ولحاء الشجر.
- يطحن مقدار من حبة السوداء وتخلط بالعسل ويؤخذ منها ملعقة ثلاث مرات يومياً.
- تؤخذ ملعقتين صغيرتين من نبات عروق الصباغين وتغلى في كوب ماء وتصفى وتشرب صباحاً ومساءً.
- شرب زيت اللوز المر جيد لتفتيت حصى المثانة.
- يعصر الفجل مع البقدونس ويؤخذ ماؤه ويشرب على الريق عدة أيام فإنه يفتت حصى المثانة للكبار والصغار.
- جرعته: رأس واحد يومياً يذيب حصى المثانة.
- توصف الطماسة لإزالة حصوات الكلية والمثانة وكذلك رمالها.
- يقول داود الأنطاكي في «التذكرة» أن قشر الفستق إذا حرق فرماده يفتت حصى الكلية بتناوله.
- قال ابن جزلة في كتاب «المنهاج» إذا شرب الكركم مع العسل فتت الحصى.
- أخذ (٣) مثقال من نبات فانخواه مع رطل حليب وأوقية سكر تغلى على النار إلى أن تصبح النصف وتشرب على الريق، فإنها تفتت الحصى، وهو «مجرب».
- حصى الكلية والمرارة تذوب بأخذ تفاحتين أو ثلاث تقطع بقشرها وتغلى مدة (١٥) دقيقة.
- أخذ كبسولتين يومياً من زيت الجوز يقضي على الحصى ويمنع حصول حصى جديد.

مرض الحصبة:

- أعراضه الأولية تشبه نزلات البرد ويجب أن يدفأ الصدر ويدهن بدهن الكافور.

- إذا ازدادت الحرارة عن (٣٩م) فتستعمل كمادات ماء دافىء.

- إذا أحدث الطفح تهيجاً بالجلد فيدهن بدهن الترولتيم مضافاً إليه حامض فينيك بتركيز (١٪).

- تعالج الجفون الملتهبة باستعمال قطرة محلول اليوريك كل ثلاث ساعات.

- ينظف الفم بمحلول مطهر.

- تقتصر التغذية على الحليب وشوربة الخضار والبيض وعصير الفواكه وأخذ أكبر كمية ممكنة من الماء.

- إذا أصيب بالإسهال فلا يصرح له إلا بالسوائل.

- وفي الحالات الشديدة يستدعى الطبيب.

- يلزم الطفل الفراش ويعطى أسبرين وقطرة للأنف ودواء للسعال، ويقتصر غذاؤه على السوائل، وتخفف الإضاءة في غرفة نومه، ويجدد هواؤها، ويستعمل غسول الكالامين للحكة، وكذلك بمحلول النشا في الماء، وإذا اشتدت الحالة فتستعمل المركبات المضادة للهستامين.

- الحصبة تقلل مقاومة الطفل، فقد يصاب بنزلة شعبية أو التهاب رئوي أو التهاب الأذن أو غير ذلك، مما يتطلب استدعاء الطبيب.

- تناول ملعقة طعام زعتر في كوب ماء يغلي بعد أو مع الأكل يفيد السعال في حالة الإصابة بالحصبة.

حب الشباب:

- جاء في كتاب «النبات غذاء ودواء» للدكتور محمود خليل ما يلي:

- يؤكل الملفوف ويشرب عصيره، ويغسل الوجه بالعصير، ويعمل منه كمادات لحب الشباب.

- يشرب عصير السبانخ أو الماء المسلوق فيه.

- جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم:

- أن مسحوق أوراق الترنجان بمعدل ملعقتي مسحوق في كوب ماء مغلي ويشرب مرتين يومياً.

- جاء في كتاب «التداوي بالأغذية والنباتات الطبية» للدكتور محمد عبده أن فصوص الثوم المهروسة أفضل علاج لحب الشباب على أن يتوقف الشاب أو الشابة عن تناول الحلويات والمشروبات الغازية، وينصح بشراب نبات البنفسج المثلث الأزهار مرة أو مرتين يومياً.

- وشرب كوب من خميرة البيرة المحلاة بالعسل مرتين في الأسبوع، وسينجلي الجلد من الحب بعد ثلاثة أسابيع.

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن أخذ ملعقة طعام من حبة البركة المطحونة ومعجونة بزيت السمسم مع ملعقة طحين حنطة ويدهن بها الوجه مساءً ويغسل بماء دافئ صباحاً بالماء والصابون لمدة أسبوع، ويفضل شرب دهن حب السوداء دافئاً.

- جاء في كتاب «النباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أن تستخدم المقادير التالية:

- كوب حبة البركة - كوب قشر رمان - كوب خل تفاح تسحق وتخلط جميعاً ويسخن الخليط لدرجة تحمل الإنسان، ويخلط بمقدار مساوٍ له من زيت حبة البركة وتدهن به الحبوب والثآليل الموجودة في الوجه مساءً قبل النوم بفترة كافية، ويستمر العلاج حتى تزول البثور.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب الطبية» للسيد خالد

أبو كشك أن تؤخذ ملعقة وسط من الزعتر البري وتنقع في كوب كبير ويشرب منه نصف كوب ويغسل الوجه بالباقي مرتين يومياً ولمدة ثلاثة أيام.

- يؤخذ من خميرة البيرة وخميرة الخبز (٥٠غم) من كل منهم مع خمسة غرامات زعتر مع (٥٠غم) حبة البركة تطحن وتعجن بعسل نحل ويؤخذ منها ملعقة صغيرة بعد الفطور والعشاء مع التدليك الخفيف للوجه بقشور الخيار وقبل النوم.

- يعصر حب الرمان ويخلط بمثله خل التفاح وتمسح به الحبوب المتقيحة يومياً.

- يشرب من مستحلب القراص مقدار ملعقتين في كوب ماء، كما تدهن به الحبوب المتقيحة، وإن المواظبة على هذا مفيد جداً ويؤخذ معه فيتامين (a).

- شرب مغلي جذور الأرقيطون تنقي الجسم من مرض حب الشباب.

- يغلى نبات كنبات الحقول لمدة ثلاث ساعات على نار هادئة ثم يغسل به الوجه عدة مرات يومياً.

- جاء في كتاب «موسوعة الأمراض الشائعة» للأستاذة عائدة الرحال عن حب الشباب أن الأدوية المفيدة هي التي تحتوي على بنزويل بيروكسيد (benzoxl peroxide) مع فيتامين (a) ويرافقها استعمالات عن طريق الفم، والأكثر استعمالاً هو التتراسايكلين أو أوكسي تتراساسكلين وبمعدل قرصين يومياً، وهناك بدائل مثل اريثرومايسين (erhthormycin) ومينوسايكلين (minocycline) ويتطلب العلاج مدة طويلة.

الحكة الشرجية وفروخ الشرج:

- توضع رمانة كاملة في الخلاط ويؤخذ من المعجون ويدهن به المقعد.

- يدهن المقعد عدة مرات بدهن الكتان.

- مغلي نبات المريمية يستعمل كغسول ثلاث مرات يومياً .
- إذا طبخ ورق التين مع رغوة الخردل واستعمل طلاء نفع من الحكة أينما كانت .
- يدق الكندس ويخلط بماء ورد عادي ويطلى مكان الحكة فإنها تزول .
- يخلط الخل بالنشادر ويغسل به مكان الحكة فيزيلها .
- يسحق السمد ويخلط مع صفار البيض ويطلى به المقعد .
- مطبوخ الخباز في الماء الحار يفيد الحكة الشرجية .

ولتسكين آلام المقعد:

- يضمّد بدهن نوى المشمش .
- يحرق قشر الحنظل ويسحق ويدق ويذر على المقعد فيسكن آلامها .

حليب الأم:

- يعطى نبات الحلبة للمرضع لزيادة إدرار حليبها .
- تكثر الأم من أكل الجرجير، والحلاوة الطحينية والحلويات والخس، والفول السوداني، والقلقاس مع لحم الغنم، والسلق، مع مراعاة نقعه بالماء قبل سلقه كل ليلة .
- يشرب من خرز البقر وحجر المها مع اللبن مقدار حبتين يومياً .
- يشرب الشاي واليانسون .
- يقول د. شكري إبراهيم أن أخذ نبات الرادوليفيا يزيد في حليب المرضع .
- يقول د. و.ك بينيس الروسي أن شرب (٢ - ٣) كوب عصير فجل يومياً يعالج قلة حليب المرضع .
- أخذ نبات الرازيانخ يزيد حليب الأم .
- أخذ نبات الشبنت يزيد في إدرار حليب الأم .

- أخذ بذور الحرمل لإدرار الحليب عند الحوامل .
- مسحوق نبات الراوليفيا تزيد من حليب المرضعات .
- نبات الكثيرة يزيد من إدرار حليب المرضعات .

الحنجرة:

يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» حول التنخيم والتنحج أن هذه الحالة مرض في الحنجرة والتنحج دائماً ليخرج من الحنجرة ما اجتمع بها من المواد، ولعلاجها:

- يؤخذ أربع أوراق من مغلي ماء الشعير مع عشر قطرات من روح الكبريت وأوقية عسل تخلط جيداً وتستعمل غرغرة، وهي مفيدة في علاج قروح الفم والبثور.

- يقول د. أمين رويحة في كتابه «وصفات من الطب الشعبي» أن الغرغرة بملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء ثم شربها بعد الغرغرة، وتكرر العملية كل ساعة، وبعد تحسنها تكون الغرغرة كل ساعتين، وهذا العلاج يشفي التهاب الحلق المسببة من المكورت العنقودية خلال (٢٤) ساعة، كما يزيل الغشاء الخفيف المغطي للوزة الملتهبة.

- كبسولتان يومياً من زيت البيون يفيد التهاب الحنجرة.

- الغرغرة بمغلي ورق الزيتون (١٠٠غم) لكل لتر ماء.

- لمعالجة السعال بسبب التهاب الحنجرة يسحق العرق سوس ويغلى مقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء، ويؤخذ ثلاثة أكواب يومياً، وفيه شفاء لبعة الصوت والسعال وما في الحنجرة والقصبه الهوائية من اضطراب.

- نقيع أوراق رجل الأسد تعالج التهاب الحنجرة والحلق وقروح الفم.

- يقول د. هاني عرموش بلعق الراشي باللسان عدة مرات يومياً.

- يقول د. هلال الصفر أنه في حالة التهاب الحنجرة المصحوب بالبلغم يؤخذ نصف حبة من مادة كلاريثروميسلين قوة (٥٠٠ ملغم) صباحاً والأخرى مساءً مع حبة واحدة ثلاث مرات يومياً من مادة سيتاكودائين.

- يقول السيد عبد الحميد الجوهرى في كتابه «الصيدلية الشعبية» نأخذ رشاش به نسبة عسل (١٠٠٪) ويرش الحلق، وما أن تصل عدد الرشاشات إلى عشرة حتى يعود المريض إلى حالته الطبيعية.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيدة هيام رزق أن علاج التهاب الحنجرة الغرغرة عدة مرات يومياً بمغلي ملعقة صغيرة من نبات إبرة الراعي في (٢/١) لتر ماء ثم تبرد.

- تؤخذ حبوب (penamox) (٥٠٠ ملغم) حبة كل (٨) ساعات لشفاء الحنجرة وقطع البلغم.

- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن أمراض الحنجرة ما يلي:

- استنشاق بخار مغلي البيون.

- يشرب باستمرار من مغلي أوقية من الملفوف في لتر ماء.

- الغرغرة بخل فاتر الحرارة مع قليل من الملح.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن التهاب الحلق:

- الغرغرة بمغلي ماء الحلبة.

- الغرغرة بمنقوع ماء السماق.

- الغرغرة بماء مغلي البيون.

- شرب عصير ليمون بكوب ماء دافئ قبل النوم.

- تناول ملعقة من زيت السيرج .

- الغرغرة بماء الكرفس والليمون علاج سحري فعال لأوجاع الحنجرة وتورم اللوزتين وآلام الكلية .

- جرعته : غلي (٥غم) كرفس لكل كوب ماء ثم تعصر عليه ليمون حامض ويتغرغر بها .

فوائد حمام البخار:

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

- يتعرض جسم الإنسان إلى بخار يخترق مسام جسمه (الجلد) فتتفد الحرارة للأنسجة الداخلية، مما يساعد على تنشيط الغدد الموجودة بالجلد ويزداد إفراز العرق، وهذا يتيح فرصته للجسم للتخلص من السموم والمخلفات الضارة من خلال العرق الغزير .

- تساعد على حدوث اتساع لمسام الجلد، مما يهيئ فرصة لخروج الرواسب والسموم من الجسم .

- تعمل على زيادة عرق الجسم وتخلص من السموم عن طريق العرق وتساعد على تنشيط الدورة الدموية وتنشع تنشيط الجسم .

- تساعد على ليونة حركة المفاصل وتقوي العضلات .

- تساعد على تسليك الجيوب الأنفية وانسدادات الأنف (النتيجة عن الزكام والبرد) .

- تساعد في الشفاء من النزلات الشعبية وأزمات الربو الشعبية .

طريقة عمل بخار الماء:

- يقوم الشخص بأخذ دوش ماء بارد لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم

يدخل حجرة البخار ويبقى فيها لمدة خمس دقائق، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى يشعر الشخص بمفعول الحمام المنشط.

- تقاس كفاءة حمام البخار بتذوق طعم عرق الجسم بإصبعه، فإذا وجدته شديد الملوحة فهذا يدل على حاجته لتكرار العملية، أما إذا وجدته ضعيفاً أو منعماً من الملوحة فهذا يدل على عدم حاجته لتكرار حمام البخار مرة أخرى.

- يراعى الانتباه من حمام البخار تناول كوب ماء لتعويض بعض ما فقده من ماء.

حموضة المعدة:

يقول د. عبد الله عاشور في كتابه «الأعشاب علاجك الطبيعي» أن:

- نقيع التمر هندي بالحليب بنسبة (٤/١) ملين ومرطب ومزيل لحموضة المعدة الزائدة والفضلات التي تتراكم في الجسم بسبب ترك المشي والرياضة.

- ثمار البلوط تمنع حموضة المعدة والقيء.

- يؤخذ (٢٠غم) حشيشة الدينار تغلى في لتر ماء لمدة (٢٠) دقيقة ويؤخذ منها فنجان بعد الغداء وآخر بعد العشاء لمنع الحموضة بالمعدة.

- أخذ مغلي الزعتر بمقدار فنجان كل مرة.

- نبات العناب يعدل الحموضة بالمعدة (عصير الثمار) كما قال ابن البيطار.

- لعلاج الحموضة الامتناع عن التدخين والامتناع عن تناول بعض الأدوية مثل (المسكنات وأدوية المفاصل)، وينصح بتناول الأطعمة الخالية من الدهون والابتعاد عن القلق والضيق.

حمى عالية ومستمرة في الجسم:

- تنزل الحرارة بعمل حمام خردل للقدمين .
- ماء ورد الصفصاف يفيد لحالة إنزال الحرارة غير الاعتيادية نتيجة الإصابة بمرض الحمى والروماتيزم .
- أوراق السيكران تزيل الحمى من الجسم شرباً .
- فيتامين (أ) يساعد على تخفيف حرارة الجسم .
- يقول د. علي محمود عويضة في كتابه «الموسوعة الغذائية» أن فيتامين (٢b) يقاوم الحرارة بسبب التهاب الكبد والأمعاء للشيوخ .
- حشيشة العقرب تخفض الحرارة .
- بذر نبات النجيلة يخفض الحرارة .
- مغلي جذور نبتة عشبة الطيور تعالج الحمى القوية بسبب ضعف بنية الإنسان الناتجة عن الأمراض المزمنة .
- أكل القرع بالخل يقطع الحمى .
- نبات القيصوم ينفع ضد الحمى .
- ورد لسان الثور يخفف الحرارة .

حواس الإنسان:

- تناول نبات عود الود بمضغه أو شرب عصيره يقوي الحواس .
- عصير ورق لسان الثور مع عصير التفاح يقوي الحواس .

الحيض:**إدراج الحيض:**

- أكل الخباز مدر للحيض .

- خلط نبات الحلتيت بالخل والفلفل إذا أكلته المرأة المحتبسة الحيض نزل سريعاً.
- شرب عصير الزعر ينزل الحيض.
- شرب ماء طبيخ الحلبة مع (٥) دراهم من نبات عروق الصباغين تدر دم الحيض، وملين للبطن.
- من أهم استعمالات نقيع المردكوش تنظيم الدورة الشهرية.
- شرب مستحلب نبات رجل الأسد من قبل النساء لمعالجة التهاب المبايض وتنظيم الحيض وارتخاء الرحم بعد الولادة.
- جرعته: ملعقة طعام من النبتة في ربع لتر ماء مغلي.
- منقوع أوراق نبات عرعر أبها مدر للطمث.

الام الحيض:

الطمث المؤلم:

- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد أن الألم في فترة نزول الطمث خاصة لدى الشابات يرجع إلى كون بنية الحوض غير متوازنة مع العمود الفقري، أو بسبب تشنجات في الأغشية التي تغلف الأعضاء، وتعالج بتدليك جانبي الجمجمة والفقرة الأولى والسابعة والعاشر الظهرية وال فقرات القطنية وأعلى الحوض على مدار الخصر.
- تنقع النباتات التالية وتؤخذ مرتين أو ثلاث مرات يومياً من أيام الطمث:

- قبضة ريحان - قبضتان زيزفون وقبضتان قويسمة ومثلها مردكوش مع (٤) أو (٥) وردات بيبون، كما أن مغص الدورة الشهرية بين البنات قبل الزواج يزول تدريجياً إلى أن يختفي غالباً بعد أول ولادة.

تشير بعض الدراسات أن بعض الأغذية المحفوظة والجاهزة والمحتوية على كيماويات مثل الهمبركة والكورن بيف واللانشون والشوكولاته والكولا والسكر الأبيض واللحوم والدهون بصورة عامة، بينما تقل فرص الألم المرتبط بالحيض مع الأغذية النباتية الطبيعية كالخضراوات والفواكه والحبوب، ولذلك فإننا ننصح الفتيات بأن يكنّ نباتيات على قدر الإمكان خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض وأثنائه.

وهناك وصفات غذائية يمكن أن تخفف هذا الألم:

- مشروب السمسم، تطحن حبوب السمسم، ويؤخذ من الطحين (البودرة) مقدار ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن، ويشرب هذا الكوب مرتين يومياً، وهذه الوصفة فعالة جداً.

- حمام الماء الحار لمنطقة العانة مفيد على أن يضاف لماء الحمام كمية من حبوب السمسم المطحون.

الموز مع الجبن: ينصح بأكل الموز المطبوخ مع الجبن لتخفيف ألم الحيض والتغلب على غزارة الدم، حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروسبيترون، مما يخفف من كمية دم النزيف.

الفول السوداني: نجح مجموعة من الباحثين في إنكلترا باستخدام الفول السوداني في علاج مرض الهيبوخيليا، وهو مرض وراثي يتميز بتكرار النزف الدموي، وقد نجحوا أيضاً في قطع نزف الأنف والدورة الشهرية، وإنني أقول لكل امرأة تعاني من غزارة دم الحيض: عليك بأكل الفول السوداني.

- مغلي الحلبة والمقدوس والنعناع مشروب معروف لتخفيف آلام الحيض.

- الخضراوات المدرة للبول تقلل متاعب ما قبل الحيض.

- من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة

لنزول الحيض، وذلك بشكل شكوى من عصبية وصراع وتورم القدمين والإحساس بالألم وانتفاخ الثديين، هذه المتاعب بسبب احتجاز كمية من الماء والملح بالجسم يفعل هورمون الأستروجين، وللتغلب على هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول الملح خلال الأسبوع السابق لنزول الحيض، كما ينصح بتناول الخضراوات والفواكة التي تتميز بمفعول إدراري مثل الخس والمقدونس والكرفس فتؤخذ بكثرة في الأسبوع السابق لنزول الحيض ليعمل على تصريف الماء المحتجز، وبالتالي يقلل من تورم الأنسجة وتخفف المتاعب.

آلام الطمث:

- شرب مقدار فنجان من مستحلب البقدونس ثلاث مرات يومياً.
- يؤخذ كبسولتان يومياً من زيت البيون لتخفيف آلام الدورة الشهرية.
- مستحلب نبات النعناع والمعدنوس جيد لتسكين مغص أسفل البطن.
- نقيع أوراق نبات القسطران تفيد آلام الحيض.
- الخضراوات المدرة للبول تقلل متاعب ما قبل الحيض.
- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفسور عبد الباسط ما يلي:
- من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض، وذلك بصورة شكوى من صداع وعصبية شديدة وتورم القدمين والإحساس بالألم وانتفاخ الثديين.

هل المرأة حامل؟

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه لمعرفة المرأة حامل أم لا؟
- تبول المرأة في كوب زجاجي نظيف، ويترك ثلاثة أيام حتى يستقر جيداً

وفي اليوم الثالث يفحص الكوب، فإذا كان في قعره ما يشبه الدود الناعم فهي حامل، وإذا كان لا يوجد شيء فهي غير ذلك.

الحصف:

مرض جلدي معدٍ:

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد عن الحصف ما يلي:

- يؤكل الملفوف والكرنب ويعمل كمادات بورق الملفوف ويغسل الجلد بعصيره.

- يعمل كمادات بلب الجوز المبروش.

حكة في أي جزء من الجسم:

- ملعقة كوب خل تفاح في كوب ماء تمسح به المنطقة مرة أو مرتين يومياً.

- مطبوخ أوراق التين مع رغوة الخردل لغطاء المنطقة لشفاء الحكة.

- مغلي أوراق الحور تعالج الحكة.

- يؤخذ ملعقة شاي زيت بيبون يومياً لمعالجة الحكة.



الأمراض التي تبدأ بالحرف «خ»

الخدر في أعضاء الجسم:

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:

- شرب الراوند ينفع من الخدر ملعقة في كوب ماء .

- أن أكل الحمص ينفع من الخدر ضماداً وذلك بنقعه ليلة كاملة ثم التضميد به بعد عجنه .

- إذا شربت مرارة البقر بمثلها سيرج (زيت السمسم) أبرأت من الخدر، وهو «مجرب وصحيح» .

- دهن نوى المشمش المر ينفع من الخدر مروخاً «مجرب» .

- الحرمل ينفع من الخدر ملعقة شاي في كوب ماء مرة واحدة يومياً وضماداً للعضو الخادر .

- دهن الخروج ودهن الخردل ودهن حبة البركة نافعين للخدر شرباً وتديكاً .

- طبخ أوراق نبات عشبة البواسير بالزيت تفيد الخدر .

- دهن الغار يفيد الخدر دهاناً .

- شرب عصير نبات كادي يقاوم الخدر .

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:

- نبات الحلتيت إذا شرب منه (٢/١) درهم مع مثله السكنجيين واستمر عليه قطع من الفالج والخدر منقعة بالغة، وينفع من الأورام البلغمية.

- جاء في كتاب «الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه» للدكتور توفيق عبد الباقي أنه:

إذا دقت عروق نبات العاقر قرحا وجعلت في زيت الزيتون أفادت من الخدر في الأعضاء التي تفقد حساسيتها أو بها استرخاء.

الخراج:

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوفا الروسيين ما يلي:

- لعلاج الخراجات يؤخذ خبز أسمر ويملح جيداً ويمضغ بشكل جيد ثم يؤخذ الخبز الممضوغ من الفم على الخراج ويلف بقطعة قماش.

الوسيلة سهلة ومتوفرة وهي فعالة جداً، لهذا حازت على الشهرة العظمى.

خرف شيخوخي:

- أخذ مستحلب نبات هيوفاريقون لعلاج الخرف الشيخوخي والنوم المضطرب والتبول الليلي، ويعمل المستحلب بأخذ ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان ماء، ويؤخذ فنجان يومياً، ويمكن أخذ الزيت بدل المستحلب حيث يؤخذ منه (٦ - ٨) نقط ثلاث مرات يومياً.

خمول وفقدان الطاقة:

تنصح الاختصاصية البريطانية كليز ماكسويل هاوسون بتحضير منشط من

زيت البرتقال والليمون والمندرين مع قطرة من زيت إكليل الجبل أو زيت النعناع وإضافته إلى قليل من الماء ووضعها على نار هادئة.

إن رائحته المتصاعدة تنشط من يستنشقها فيمتلئ نشاطاً وحيوية.

- حبوب الصنوبر تقوي العضلات.

- أكل الشعير وشرب الشاي الأخضر يعيد الطاقة والنشاط.

خنازيرية:

مرض الخنازيرية هو تضخم الغدد اللمفاوية في الرقبة.

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن الخنازيرية دامل أو أورام داخلية علاجها:

- عمل كمادات من مرق الكرفس أو بذوره أو لب الخبز المهروس.

- عمل كمادات بالكزبرة الممزوجة بدقيق الفول.

- يستنشق عصير التفاح ويدهن به الأورام في الرقبة، وهو «جيد».

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» للسيدة عائدة رمال أن يؤخذ (٥٠ غم) من نبات دم الأخوين ويسحق ناعماً ويمزج بكوب ماء، وعند الاستخدام يسخن على النار ويدهن به محل الأورام في أي مكان كان، وهذا العلاج يفيد البواسير كغسل، أو:

يؤخذ (٥٠ غم) صبر سقطري ويدق ناعماً ويدوب في الماء بمقدار كوب ويدهن به محل الأورام.

يقول د. هاني عرموش عن داء الخنازيرية أن:

- يستعمل مستحضر من أجزاء متساوية من زهر اللاميون الأبيض وأوراق جوز وزهر البنفسج بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من كل نبات إلى نصف لتر ماء

بدرجة الغليان ليتخمر خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة خلال (٢٤) ساعة، ويستمر بتكرار هذا العلاج حتى الشفاء.

- يؤخذ حفنة من ورق الجوز الأخضر توضع في لتر ماء يغلي لمدة خمس دقائق ثم ينزل على النار ويترك ليبرد لمدة (١٥) دقيقة ثم يصفى ويشرب بمقدار فنجان قهوة واحد ثلاث مرات يومياً، ويستمر على هذا العلاج حتى الشفاء.

مرض الخناق:

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد ما يلي:

- تؤكل الفواكه والخضار للوقاية من حدوث الخناق.
- يقضم الثوم ثلاث دقائق والبصل خمس دقائق أو عصيرهما للقضاء على الجرثومة في اللوزتين.
- تقطع فصوص الثوم وتغطى بطبقة فازلين في وعاء مغطى ويوضع في وعاء ساخن ساعتين، بعدها يهرس ويدهن به مكان الألم لصعوبة التنفس.
- يغرغر ببطاء ويشرب باقي الغرغرة المكون من (٥٠غم) خل تفاح في كوب ماء دافئ (٢ - ٣) مرات يومياً.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «د»

داء الفيل:

- هو مرض انتفاخ السيقان فوق مفصل الكعب .
- شرب ماء اللبن عدة مرات في اليوم يعالج داء الفيل .
- حب الخروج مع العسل مفيد جداً لعلاج داء الفيل شرباً أو ضماداً .
- يؤخذ نبات السنا والحرمل أجزاء متساوية ويطبخان، وبعد التصفية يشرب المصاب من هذا المزيج ويضمّد به فإنه نافع من داء الفيل نفعاً جيداً إذا واطب عليه المريض .
- ينفع نبات العشار لداء الفيل .

قال الدكتور علي محمود عويضة في كتابه «الموسوعة الغذائية» أن الطبيب الإفريقي «أرتيه» الذي عاصر السيد المسيح عالج مرض داء الفيل بأكل الجزر، كما أن نبات الزرنباد يوقف المرض طلاءً، وكذلك يؤكل نبات فودنج ويشرب بعده ماء الحبق «الريحان» أياماً متوالية ينفع من داء الفيل .

مرض الداحس:

- جاء في كتاب «فاكهة ابن السبيل» للسيد راشد بن عمير ما يلي :
- الداحس مرض ورم أحد الأصابع من أصلها إلى الأظفر، أو يكون في أصل الأظفر، وعلاجه بوضع على الأصابع حب الليمون يوماً وليلة ثم تضمد الأصابع بدقيق العفص المعجون بخل التفاح وتوضع الأصابع في ماء بارد، والله الشافي .

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» بأن للداحس دواء يشفيه وهو:

- يدق بذر الكتان ناعماً ويعجن بخل العنب ويوضع على مكان الإصابة.

دبيب كالنمل في الأطراف:

يقول د. جاسم الهامشي في كتابه «أنت طبيبك»:

تستيقظ صباحاً وتجد أن يدك في حالة خدر في نهاية الأصابع ودبيب نمل يبدو كأن أصابعك ميتة، لا تخف هذا هو روماتيزم عظام القبضة حيث ترسب بعض الأملاح أو الحصى وتضغط على الشرايين والأعصاب في تلك المنطقة وتسبب المضايقات الواردة.

إن علاجاً مضاداً للروماتيزم ضروري في هذه الحالة.

- خذ قطرات من صمغ البتولا البيضاء مخففاً في قدح ماء، وتناول كثيراً من الرز في الغداء والعشاء.

الذرنطري:

- السماق يمنع الذرنطري بغلي كمية منه من أربعة أكواب ماء ليصبح كوباً واحداً، ويؤخذ لمدة ثلاثة أيام.

- تشوى (٤) حبات بطاطا وسط وأربعة رؤوس ثوم وتؤكل كل يوم مرة واحدة لمدة ستة أيام بعدها يشفى المريض مهما كانت مدة الإصابة.

- يؤخذ فص ثوم مهروس كل (٦) ساعات حتى تزول الأعراض.

- يشرب مقدار (٢/١) ملعقة صغيرة مسحوق العرق سوس المطحون بالماء ويذاوم على شربه (يتجنبه المرضى ذوو ضغط الدم العالي).

تغلى ملعقة من قشر الرمان المجفف والمطحون في كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يومياً.

- يؤكل السرمق والراوند ونبات الونكة.

الدوخة:

يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» أن الدوخة أربعة أنواع:

منها عابر، ومنها ما يصيب الجسم عند حركة ما كالوقوف أو الجلوس أو النزول من الدرج وغيره، والثالثة قوية إذ لا يستطيع النهوض ولبس الملابس ويفقد توازنه، والرابعة على شكل نوبات يرافقها غثيان وطنين بالأذن، وفي بعض الأحيان يرافقها اضطراب عابر للسمع، وعلاجها جميعاً:

- ملعقتان صغيرتان من خل التفاح في كوب ماء.

- أكل الزعتر ينفع من الدوخة شرباً وضماداً.

- أخذ (١٠ - ٢٠ غم) أوراق برتقال مغلي في لتر ماء ويشرب منه كوب واحد ثلاث مرات يومياً، وهو مفيد لوجع الرأس أيضاً.

- توضع جوزة تمر الهندي في كوب ماء حتى الصباح، حيث يصفى ويشرب نصفه على الريق والنصف الثاني مساءً، ويعمل به لمدة (١٢) يوماً.

- يمزج جنين هيل كل يوم (٣) مرات بعد الأكل ولمدة (٤) أيام.

- يسحق مقدار (٥٠ غم) كزبرة ويؤخذ منها ملعقة كوب صباحاً وآخر مساءً.

الدماغ وما يتعلق به:

تقوية الذاكرة:

- يكثر من أكل الزبيب، الزنجبيل، الكرفس، عين الجمل، الصنوبر.

- يشرب شاي النعناع الأخضر بكثرة.

- يؤخذ (١٠غم) زعفران + (١٠غم) سعد + (٢٥٠غم) عسل تعجن ويؤخذ منها ملعقة صغيرة قبل الفطور.
- يكثر من شرب لبان ذكر على الريق ونبات السقمونيا ذات تأثير كبير على تقوية الدماغ.
- نبات الفانيلا يقوي الذاكرة ويزيد من التعقل.
- شم وشرب نبات النسرين مع العسل يزيد في قوة الذكاء.
- يحتوي زيت الزيتون على مادة ليبويثيد، وهي ذات الأثر الفعال في تقوية الحجيرات السامية في جسم الإنسان، وخاصة في النسيج السنجابي في الدماغ، لذا يعتبر عاملاً قوياً في زيادة القدرة على التفكير، وهذا ما نسميه بالذكاء.
- شرب عصير إكليل الجبل يقوي الذاكرة.
- شرب عصير الترنجان يقوي الذاكرة.
- شرب عصير القرنفل يقوي الذاكرة.
- مغلي جذور نبات الوج يقوي الذاكرة خاصة في سن الشيخوخة.
- نبات الأملج يزيد الدماغ حدة وذكاء.
- يؤخذ (٥٥غم) زنجبيل + (٥٠غم) حبة السوداء + (٥٠غم) لبان ذكر تخلط جميعاً مع كيلو عسل ويؤخذ من الخليط ملعقة صغيرة قبل الفطور يومياً مع صنوبر وزبيب.
- خل التفاح يعمل على تقوية الذاكرة إذا أخذ بصورة منتظمة بجرعة ملعقة كبيرة خل التفاح في كوب ماء مرة واحدة يومياً.
- يؤخذ يومياً (٦) حبات لوز حلو لتقوية الذاكرة.
- بذور حب عباد الشمس المقشرة وجرعتها ملعقتين كبيرتين منظمة.
- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن غلي النعناع بعد

تحليلته يضاف إليه (٧) قطرات من زيت حبة البركة ويشرب دافئاً في أي وقت ومنه يعود عليه كالشاي والقهوة وسرعان ما ستجد قريحة متفتحة وذهن متقد بالذكاء ولسوف تحفظ كل ما تريد.

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد أن أخذ زيت البذور أفضل ما يوصف لزيادة الذكاء.

منشطات الدماغ:

- أكل الثوم ينشط الدماغ.
- ملعقة صغيرة من مستحلب اليانسون تنشط الدماغ.
- نبات القرطم ينقي الدماغ وكذلك أكل الجوز لغناها بالفسفور.
- مضغ أو شرب عصير نبات العود تنفع الدماغ.
- صمغ شجرة الكندر مقوية للدماغ وشم رائحة السفرجل وأكله تقوي الدماغ.

- جاء في كتاب «طب نفسك بالأعشاب» أن الأطباء الألمان يطلبون من الطلاب الوقوف دقيقة واحدة على رؤوسهم حتى يتنشط الدماغ.
- قال داود الأنطاكي في كتابه «التذكرة» أن السنمكي يفتح الدماغ.
- أكل الخردل يمنع الشلل الدماغي (تؤخذ حبتا خردل قبل الطعام ثلاث مرات يومياً).

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه:
- لتقوية الدماغ يخلط الريحان بالقرنفل بأجزاء متساوية ويؤخذ مثلها غسل جيد ومقدار نصفها ماء ورد تخلط ويشرب منها مقدار (٤/١) كأس صباح كل يوم.
- وقال أيضاً:

- لتقوية الدماغ المواظبة على شرب طيخ السنبل .

وقال أيضاً :

- مضغ المستكي ينقي بلغم الدماغ ورطوباته الرديئة .

وقال أيضاً :

- لتنشيط الذاكرة والدماغ المرهق يؤخذ مستحلب إكليل الجبل كوب صباحاً وآخر مساءً .

وقال أيضاً :

- لتنقية فضول الرأس والقصة يمضغ الزنجبيل والمستكي مدة، فإنه ينقي فضول الرأس وآلامه .

وقال أيضاً :

- شم وشرب عصير النسرين مع العسل يزيد في الذكاء .

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أنه :

- إذا شم المسك قوى الدماغ والرئة والغريزة .

وقال أيضاً :

- إذا تبخر بالعنبر فإنه جيد للدماغ، وينزل البلغم .

- وإذا طحن الكمون ووضع داخل كيس قماش نظيف، ويشم دائماً، نفع الدماغ وقواه .

وقال أيضاً :

- إن تناول الخضار والفواكه الآتية تفسد الذهن وتولد النسيان والبلادة :

- جميع أنواع التفاح، كثرة تناول البصل، الخبز اليابس .

وقال أيضاً :

- كمية من الكندر والعسل والزنجبيل، ويؤخذ منه (٣) دراهم صباحاً على الريق ومثله قبل النوم، فإنه يقطع البلغم ويزيد في الحفظ كثيراً، ويمنع النسيان.

- يعمل مغطس للأرجل يحتوي (١٥٠غم) دقيق خردل في طشت ماء يعالج احتقان الدماغ.

- وصفة الشيخ راضي العطار كما جاء في مجلة التراث الخريفية لسنة (١٩٨٨م) أن:

- يؤخذ (٣٨,٤غم) هليلج أسود + (٣٨,٤غم) قشر هليلج أصفر + (٣٨,٤غم) هليلج كامابلي + (٣٨,٤) أملة يابسة + كزبرة مسهانة + (٢٥٠غم) عسل، يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءً.

- شرب شاي الممتة يفيد في تقوية العقل.

قال د. خالد سلامة في كتاب «موسوعة النباتات والأعشاب الطبية» أن:

- يستعمل مستحلب عشبة الأفنسيتين، ويصنع بغلي ملعقتين من العشبة الجافة لكل فنجان ماء مغلي، ويشرب على جرعات، فإنه يقلل النسيان والشعور بالخجل.

- ولتنشيط الذاكرة يؤخذ مستحلب منقوع إكليل الجبل، ويشرب منه فنجان واحد مرتين يومياً.

- ولتقوية الذاكرة وتسكين الصداع وتنشيط الدماغ يستعمل مستحلب الذاكرة وتسكين الصداع وتنشيط الدماغ.

يستعمل:

- مستحلب عشبة المردكوش البري بغلي زهور العشبة في الماء ويشرب فنجانين في اليوم.

- ولتنشيط الذاكرة وتقويتها يشرب مستحلب أو منقوع جذر قرنفلي

اضطراب الذاكرة والنسيان:

قال د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن نبات الراوليفيا مهدئ للمصابين بالأمراض العقلية، ويصلح الخلل في الذهن والعقل.

- شم رائحة محروق شعر الإنسان يفيد في علاج حالة النسيان.

- المواظبة على أكل القرفة يزيل النسيان.

- درهم يومياً من الجعدة يفيد في تقوية الذهن ومعالجة النسيان.

الدمامل:

- لبيخة حب الرشاد ولبيخة بذر الكتان وخليط الخل مع الكراث تنضج الدمامل وتفجر الأورام.

- السعد ينفع لمعالجة الدمامل الليلية المتأكلة.

- يعمل مرهم من طحين وسكر أبيض وماء كمرهم يضمده به.

لعلاج الدمامل ذات الروائح الكريهة يحضر:

(١٠غم) جزر + (٨٠غم) فحم خشب يمزجان جيداً وتترك يوماً كاملاً حتى تتخمر، ثم يوضع كل يوم مرة واحدة مكان الإصابة.

- يعمل لبيخة من الحلبة الناعمة مع مقدار من الماء تغلى جيداً ثم تترك لتصبح دافئة وتستعمل كضماد لفتحها وتسريع شفائها.

- رجل الحمامة (نبات) يعالج الدمامل ويفجرها.

يقول د. خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالنباتات الطبية»:

- يوضع مسحوق بصلة متوسطة مدقوقة بالهاون فوق الدملة أو الخراج وهذا يساعد على إخراج الصديد ثم عصره وشفائه.

- إذا طبخ الثوم مع الحليب وضمد به فجر الدملة وأسرع في شفائها مع الدلك الخفيف.

- قال د. م محمود جليل في «كتابه النباتات غذاء ودواء» بأن يعمل كمادات من السلق المطبوخ قليلاً.

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن فتح الدمامل ما يلي:

- يؤخذ (٣) أسنان ثوم ويخلط بصفار بيضة ونصف ملعقة ملح وقليل من الطحين تدق وتخلط وتوضع فوق الدملة، فإنها تفتح بعد ساعات ويخرجخراج منها.

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» إعداد السيدة عائدة رمال:

- يدق كمية من بذر الكتان ويطنخ على النار ويضمّد به محل الإصابة واتركها عدة ساعات وارفعها، فإن لم تفتح أعد العملية.

دم النفاس:

- أكل اللويية منقية من دم النفاس.

دموع العين:

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري:

- أن يسحق الزعفران ويكتحل به المصاب بتدميع العين فيجففها.

- الاكتحال بماء البصل يجفف الدمع.

الدورة الدموية:

تنقية الدم:

- الحلبة إذا أخذت صباحاً على الريق تنقي الدم.

- بذر السبانخ ونبات الشاترج ينقيان الدم.

- القريص ينقي الدم من الروماتيزم وتأثيراته في الدم.
- يقول د. جاسم الهاشمي في كتابه «أنت طبيبك» أن شرب كوب من الشاي بدون سكر صباحاً وكوب من نقيع نبات ملكة المروج مساءً كل يوم يصفى الدم.
- أخذ زيت الكرفس وعصيره ينقي الدم.
- العنب وورد لسان الثور والهليون تنقي الدم.
- جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أنه لتخليص الدم من الحموضة الزائدة فيه وتصفيته توضع جوزة تمرهندي في كوب ماء وتصفى بالشاش صباحاً وتشرب على الريق ويؤخذ مساءً (٢/١) كوب بعد العشاء.
- نبات سنفيتون مخزني يعالج احتقان الدورة الدموية في الأطراف السفلى للشيخوخ بسبب تصلب الشرايين وانسداد بعض الأوعية الشعرية.
- عود الصليب منشط للدورة الدموية.
- تعمل عجينة من الجزر وتفرش على مساحة القسم المصاب وتغطى بقطعة صوف لمدة لا تقل عن ساعة، ويصاحبها شرب شاي مغلي الجذور.
- القراص الكبير ينشط الدورة الدموية وينبهاها.
- نبات كيس الراعي منشط للدورة الدموية وكذلك نبات المريمية.
- نبات الليمون الأبيض ينظم جريان الدم الرجعي.
- يقول د. م محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» بأن البرتقال ينشط الدورة الدموية في القلب، وإذا مزج عصيره بعصير الليمون حفظ الجسم من أمراض كثيرة.
- شرب شاي الحلبة على الريق يصفى الدم.

- شرب شاي المريمية يقوي الدورة الدموية.

الدوالي:

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

حمام سحري ضد الدوالي:

- يعمل حمام حار فيه قبضة من ورق الجوز أو حمام حار فيه كاربونات الألمنيوم (شب) عدة مرات في الأسبوع يعالج القرحة الدوائية.

- يصب قليلاً من خل التفاح في راحة اليد وتلك الأوردة الظاهرة مدة صباحاً ومساءً لمدة شهر.

- نقيع ساخن من الكرمه الحمراء (٨٠غم) أوراق في لتر ماء مغلي تنقع (١٠) دقائق ويؤخذ فنجان منه بين الوجبات.

- عصير نبتة جنكة ينفع من الدوالي.

- تعتبر الوصفة التالية لنبات المشتركة بمثابة دهن للدوالي المؤلم.

يقول د. خليل بدوي في كتاب «العلاج بالنباتات الطبية» ما يلي :

- على كل من يحمل قدميه أعباء شديدة سواء بالسير الطويل أو الوقوف لمدة طويلة أن يدلك تدليكا جيداً وقبل النوم بزيت الخروج مرتين أو ثلاث أسبوعياً، عندئذ يشعر مريض الدوالي بالراحة والمقدرة على الاستمرار في المشي والوقوف.

- تستخدم ليخة الملفوف، وذلك بنزع أضلاعها وسحقها بالشوبك حتى تصبح ليّنة، توضع هذه الأوراق ثلاث طبقات فوق الدوالي في الساقين، وتثبت بقطعة قماش بعد العشاء حتى وقت النوم، يستمر هذا العلاج حتى تتحسن حالته.

يقول د. م محمود جبريل أن تؤخذ كمية كبيرة من فيتامين (b، c).

دهن وشحوم في الجسم:

- أكل الفجل مذيّب جيد للدهون والشحوم.
- نبات الأرقيطون يعتبر أحسن منظم للجسم من السموم المترسبة فيه، وكذلك في الجهاز الهضمي، وذلك بغلي الجذور وشربها (٢ - ٦ غم) جذور مجففة على شكل نقيع في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.
- نبات الترنبان يوصف لتنقية داخل الجسم، وله نتائج عجيبة.
- السنمكي (١٠ - ٢٠ غم) أوراق في (٣٠٠ غم) ماء تسهل وتنظف الجسم، ويفضل أخذ نصف الكمية لتكون مليئة.
- اليود أحسن منظف للجسم من السموم.

الديدان في البطن:

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» للسيدة عائدة رمال ما يلي:
- لعلاج الدود الأبيض يغلى مقدار عشرة ورقات نبات الخوخ البري في كوب ماء، ويؤخذ صباحاً على الريق لمدة ثلاثة أيام فيسقط جميع الدود.
- أو يؤخذ (١٥٠ غم) بذر قرع ويغلى في كوبين ماء حتى تصبح (١/٢) كوب، وتؤخذ هذه الكمية مساءً بدلاً عن وجبة العشاء، ويؤخذ في صباح اليوم التالي زيت خروع أو ملح إنكليزي، وبعد ساعة يتناول الفطور، فترى نزول جميع الدود.
- قالت أيضاً لعلاج الدود الأحمر:
- يؤخذ قبضة صغيرة من ورق الجوز اليابس في لتر ماء يغلي، ويؤخذ منه

(٢/١) كوب على الريق والنصف الثاني يعمل به حقنة، فإن لم ينزل جميع الدود مرة واحدة تعاد العملية بعد أسبوع.

- ولعلاج الدود الشعري الناعم تغطس قطعة قطن بالقطران وتحمل به الشرج وتترك فيه مدة (٢/١) ساعة ثم ترفع ويعمل حقنة بماء مغلي الخبيزة مع ملعقة زيت زيتون على أن تكون صباحاً وعلى الريق، وتكرر العملية حتى ينقطع الدود تماماً.

ولقتل الديدان المعدية:

- تؤخذ بذور المانكة، تجفف وتسحق ويؤخذ منها ملعقة كوب قبل الفطور.

- حب القرع لطرد الدودة الوحيدة إذا أخذت الحبوب نيئة.

- أخذ ملعقة صغيرة من دهن البندق صباحاً ولمدة (١٥) يوماً وهو من أفضل الأدوية القاتلة للدودة الوحيدة.

- شرب شراب الرمان الحلو يطرد الدودة الشريطية.

- زيادة دهن جوز الهند في الطعام يطرد الديدان بأنواعها ويسقطها مع البراز.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ر»

أمراض رأس الإنسان:

- يمرض الزنجبيل مع الكندر والمستكي، فإنه ينقي الرأس.
- لعلاج وجع الرأس المزمن تخلط المواد الثلاث التالية بالتساوي:
- مطحون حبة السوداء واليانسون ومسمار القرنفل الناعم توضع في وعاء مغلق ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل الفطور وأخرى قبل الغداء وتبلع باستعمال الماء، وسيزول الألم بعد يومين أو ثلاث.
- أزهار نبات الخزامى تشفي جميع آلام الرأس، وجرعته: ثلاث ملاعق صغيرة أزهار في كوب ماء ساخن.
- إذا دق رطب نبات الزرنباد وذلك به أسفل القدمين أزال كل علة في الرأس كالصداع والشقيقة.
- تؤخذ الفيتامينات (b5، b6، b7) لوجع الرأس المزمن، كما جاء في كتاب «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة.
- لعلاج مرض السعفة (وهي بثور تخرج في الرأس) غسلها بماء الترمس.
- لعلاج إفرازات الغدد الدهنية في الرأس على شكل بثور متقيحة تسمى مرض الهبرية، وقد استعمل قدماء المصريين مسحوق الشعير كمرهم أو لبيخة للأكزيما الرطبة وضد مرض الهبرية، وضمن لبيخة للتقيح الموضعي.
- إذا خلط اللوز المر مع دهن الورد والخل نفع من وجع الرأس.

- ذلك الصدغين بخل التفاح يزيل آلامهما، كما ذكر الإمام السيوطي.
- يستعمل منقوع ملعقة طعام خردل في كوب ماء لمدة (٧) ساعات ثم تصفى وتشرب لعلاج التهاب فروة الرأس.
- قال الشريف:

- إذا سحق نبات الخزامى وشرب منه أياماً أبرأ ارتعاش الرأس.
- حشيشة الأوجاع تعالج آلام الرأس القوية، وجرعتها (١٥ غم) من نباته في لتر ماء أو خل خارجياً.
- ضييق التنفس في الرئتين:**

- دهن الغار يفيد في إزالة ضيق التنفس طلاءً.
- نبات غاغاليس لا مثيل له لعلاج ضيق التنفس.
- نبات فارقون يزيل صعوبة التنفس.

الربو:

- يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتاب «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» عن الربو ما يلي:
- يؤخذ قبل الطعام ملعقة حلبة ناعمة وبعد الأكل ملعقة زنجبيل مع الحمية.
- طبيخ الحلبة يلين الصدر والحلق، وكذلك السعال الخشن وعسر التنفس، ويحلل البلغم اللزج من الصدر، ويفيد في شفاء أمراض الرئة.
- يمزج مغلي الزبيب الأسود وطحين الحلبة مع الكندر، ويؤخذ ملعقة كوب بعد كل وجبة.
- جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم عن الربو:
- أن مستحلب جذور أو مسحوق نبات الجاوي تشرب بمعدل ملعقة صغيرة

لكل كوب ماء ساخن وبجرعة واحدة صباحية، أما مسحوق الجذور فيؤخذ بنسبة (١غم) مع العسل، والجرعة المناسبة ملعقة واحدة ثلاث مرات يومياً.

- تقول د. نوال فراج أن أخذ ملعقة صغيرة من عصير البصل بعسل النحل بمعدل ملعقة كل ثلاث ساعات ذات تأثير قوي على التخلص من حالات الربو الشديدة.

- يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات شعبية» عن الربو أن ملعقة طعام زيت ذرة مع كل وجبة الطعام أو مع كل الوجبات تعالج الربو، لأنها تغير التفاعل الكيميائي في الجسم.

- أفضل علاج للربو هو المواظبة صباحاً ومساءً على مضغ العسل وشمعه مثلما يمضغ العلك حتى تنتهي قطعة الشهد ويذوب الشمع، يواظب المريض مدة سنة أو ستة أشهر على هذه الطريقة ليضمن الشفاء نهائياً.

- يشرب المصابون بالربو سيجار من نبات حشيشة السعال.

- يشرب عصير إكليل الجبل بنسبة (٥٪ - ١٥٪) لكل لتر ماء.

- يسحق إصبع شرش الحلاوة ويغلى في كوبي ماء، ويؤخذ منه فنجان قهوة بعد الأكل بساعة واحدة ثلاث مرات يومياً.

- يسحق (١٠٠غم) حلبة مع (٢٠٠غم) بذر كتان مع (١٥غم) سكر نبات تمزج ويؤخذ منها ثلاث ملاعق صغيرة كل يوم بعد الأكل بساعة حتى ينتهي المسحوق.

- ملعقة صغيرة من الراوند في كوب ماء مغلي تفيد حالات الربو.

- مغلي ورق الأقحوان اليابس وشرب مائه ينفع الربو.

- تنقع كمية من الثوم في لتر حليب ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً لمدة ثمانية أيام كل كوب يصفى قبل أن يشرب.

- أكل السمسم المقشور مع السكر ينفع من الربو وضيق النفس .
- كمية من بذر الكتان ومثلها عرقسوس يطحنان ويعجنان في دهن بقرى ويؤخذ منها قدر ما يستطيع المريض ، فهو «معجب» .
- في الحالات البسيطة من النوبة تؤخذ حبوب أفدرين أو نيوفيلين ، وفي الحالات الشديدة من النوبة تؤخذ حقنة أدريالين أو نيوفيلين لكبار مقدار (١/ ٢) أمبولة وللصغار (١/ ٤) أمبولة ، ويمكن تكرارها على أن لا يزيد التكرار عن ثلاث مرات .
- إذا كان المصاب محمومًا أو إذا استمرت النوبة أكثر من ثلاثة أيام فاستعمل كبسولة تتراسايكلين أو أترومايسن .
- تعطى حبوب (tedral) ذات (١٥ ملغم) أو (٢٥ ملغم) لتهدة النوبة ، وتؤخذ بين النوبات لعدم تكرار النوبات ، وتؤخذ عن طريق الفم ثلاث مرات يومياً ، ولتهدة النوبة القوية تعطى حبوب عيار (١٠٠ ملغم) ، حبة كل (٦) ساعات .
- يؤخذ مستحلب نبات الفراسيون في حالة الربو المزمن .
- عصير نبات الرشاد ممتاز لحالات الربو .
- إذا غلي من نبات ضبيان (ياسمين البر) مقدار (١/ ٢) أوقية في رطل ماء حتى ينشف نصفه كان الشفاء الأعظم من الربو .
- إن حرق نوى الزيتون الناضج فوق حجر واستنشاق ما يتصاعد من بخار يشفي الربو بشكل قاطع ، على أن يتكرر ذلك (٢ - ٣) مرات يومياً .
- قال د. أسامة في كتاب «موسوعة النباتات أو الأعشاب» أنه للتخلص من الربو يستعمل مخلل الكرنب .
- لتحضير المخلل تفرم أوراق الكرنب ناعماً ، ويوضع عليها ملح ،

وتغطي بأوراق الكرنب أيضاً، وتكبس داخل قارورة لمدة أسبوع حتى تتخمر ويؤخذ منه مع الوجبات.

- للتخلص من الربو يؤخذ فنجنانان من مستحلب أزهار المردكوش يومياً.
- جاء في كتاب «التذكرة» لداود الأنطاكي أن (٥غم) نبات غاغاليس يومياً دواء لا مثيل له لعلاج الربو.

أمراض رحم المرأة:

لعلاج أوجاع الرحم:

- يشرب ملعقة صغيرة من مسحوق نبات الراوند أو السعد في كوب ماء مغلي يفيد أمراض الرحم.
- دهن المستكي ينفع لجميع أوجاع الرحم.

وللعلاج ارتخاء الرحم بعد الولادة:

- يؤخذ منه قطرة من نقيع رجل الأسد في لتر ماء.
- ولإيقاف نزيف الرحم:
يقول السيد سالم في كتاب «أعشاب لكنها دواء» أن:
- مغلي كيس الراعي (جراب الراعي) يؤخذ على شكل حقن مهبلية لإيقاف نزف الرحم.

- نبات برباريس والسحلب تعالج نزف الرحم.
- كما أن جلوس النساء في مطبوخ الشبنت يفيد ويخفف وجع الرحم.

المساعدة على الحمل:

- نبات عبيثران (عبوثران) إذا عجن منه شيء بعسل واحتملته المرأة بقطعة صوف أسخن الرحم البارد وأعانها على الحمل، ولو كانت عاقراً، وهو «مجرب».

- غنب الجمال ينشط الرحم.

ولتنظيف الرحم بعد الولادة:

- يشرب نقيع نبات غرديب.

ولتقوية الرحم:

- يشرب نبات الفراسيون.

رشح وحساسية:

يقسم الرشح إلى ثلاثة أقسام:

الرشح الخفيف:

يؤخذ كوب من عسل النحل بعد كل وجبة طعام.

رشح متوسط:

- يمضغ الشمع في اليومين الأولين خمس مرات يومياً، ثم يمضغ بعد ذلك ثلاث مرات يومياً ما دامت الحاجة إلى ذلك مستمرة، أي إلى ما بعد الشفاء التام من الإصابة، بعد ذلك يؤخذ العسل بمقدار كوب مع كل وجبة طعام.

الرشح الشديد:

- يؤخذ ملعقة كبيرة من العسل بشمعه بعد كل وجبة طعام، وذلك منذ بداية الثلاثة أشهر للموعد المرتقب للإصابة، وتؤخذ علاوة على ذلك ملعقة رابعة في كوب ماء كل مساء قبل النوم.

- تؤخذ قبل موعد الإصابة المرتقبة بالحساسية أو رشح الحساسية بأسبوعين ملعقتان صغيرتان من العسل مع ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب ماء، وذلك في الصباح قبل الفطور وفي المساء قبل النوم، ويستمر على ذلك طيلة أيام موسم الرشح.

- يمزغ شمع العسل أثناء النهار بقدر ما تقتضيه الحاجة من مرات ليبقى الأنف جافاً ومفتوحاً .
- نبات عاقر قرحا تناوله يقوي الجسم ضد تكرار النزلات الصدرية .
- نبات عصا الراعي تعالج الرشح .

رضوض وكدمات:

- يخلط نبات الراوند مع الخل لتضميد المحلات المضروبة أو الحادثة بالسقوط غير الاعتيادي .
- نبات الصبر ينفع لعلاج آثار الضرب وللجراحات الرديئة .
- لغرض امتصاص الدم المحصور في العضلات بسبب الضرب أو الكدمات كمادات من (١ - ٤ غم) نبات السنفيون ينقع في كوب ماء ويطلّى به محل الدم المتجمع .
- زهر العطاس تعالج الرضوض المصحوبة بجروح وكذلك الكدمات ، وذلك بدلكها بصبغة الزهرة ممزوجة بكمية مماثلة من الماء ، ولا تستخدم الصبغة وحدها لأنها تسبب آفات جلدية .
- مغلي نبات عشبة الإخيليا أو ذنب الأسد خارجياً تسكن آلام الرضوض .
- مرهم هيوفاريتون علاج جيد للكدمات .

الرعشة:

- إذا سحق ورد الخزامى وشرب أياماً أبرأ ارتعاش الرأس .
- دهن فقرات الظهر والرقبة بدهن الخردل .
- شرب ملعقة كبيرة عسل ثلاث مرات يومياً .
- أخذ كبسولة واحدة زيت زعتر بعد الغداء .
- دهن الأعضاء التي ترتعش بدهن الخزامى أو بدهن حبة البركة .

- تناول نبات الجعدة بجرعة (١,٥ غم) يقي من الرعشة.

- دهن الدارسين ودهن الشبنت عظيمان لعلاج الرعشة.

- دهن السذاب يشفي الرعشة «مجرب» يسقى منه (٢/١) أوقية في الحمام، ويشرب كل يوم درهم، كما جاء في كتاب «الأغذية والأدوية في الغرب الإسلامي» لمحمد العربي.

- دهن الأترج يعالج الرعشة، وكذلك نبات الهذال.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية في الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن دهن السذاب إذا شرب منه أوقية في الحمام يبرئ من الرعشة، وهو «مجرب».

روائح كريهة في جسم الإنسان:

روائح كريهة في الفم:

- يخلط (١٠٠ غم) كزبرة + (٦ غم) ملح، وتلهم كل يوم ملعقة صغيرة مع قليل من الماء لمدة (١٢) ساعة.

- يؤخذ (٥٠ غم) كزبرة + (٤٠ غم) سكر نبات، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة واحدة مع شرب قليل من الماء.

- يمضغ الزرنباد والمستكي والسعد باستمرار مع وضع حبات من القرنفل في الفم.

- يمضغ السذاب باستمرار، فإنه يزيل الرائحة الكريهة من الفم.

- يجفف قشر الليمون وقشر البرتقال والنعناع تطحن جيداً وتعجن بعسل وتعمل كحبوب وتوضع الحبة في الفم فتطيب رائحته.

- يؤكل السفرجل كمعطر للفم.

روائح تحت الإبط:

- قشور الرمان اليابسة تطحن جيداً ويفرك بها تحت الإبط مرتين يومياً، وبعد مدة قصيرة تزول الرائحة.
- الطلي بقصب السكر يزيل الرائحة الكريهة.
- مطبوخ الآس يفرك به تحت الإبط مرتين يومياً.
- وضع بيكاربونات الصوديوم على شكل مسحوق فوق الجلد يزيل الروائح الكريهة أكثر من كثير من المستحضرات الطبيعية.
- الشبّ يزيل رائحة العرق من تحت الإبط بحله بالماء.
- دهن الأترج ونبات الريحان إذا دلكت بها مناطق الجسم ذات الروائح الكريهة أزالها.
- مسح المنطقة بخل التفاح المخفف.

أمراض الركبة وعلاجاتها:**آلام الركبة:**

- يؤخذ صابون ركي ومثله حناء وتضمّد به الركبة فيسكن ألمها.
- يؤخذ مدقوق أوراق الدقلة وتضمّد بها الركبة.
- يغلى نبات ذنب الخيل في زيت الزيتون وتضمّد به الركبة.
- يطبخ كمية من الحرمل المطحون في كمية من زيت الزيتون، ثم يؤخذ منه المريض مقدار جوزة صباحاً قبل الفطور لمدة سبعة أيام، فيشفى من آلام الركبة والساقين، كما أنه تدلك بنفس المادة مع أخذ فيتامين (C).
- ولعلاج روماتيزم الركبة يمزج لب الخيار مع مسحوق الحلبة والخل بالتساوي ويدق الجميع ويعجن بزيت الزيتون ويوضع على النار ويضاف إليه ثوم مهروس وملح ويقلّب حتى يصبح كالمرهم، ويدهن به المفصل، ثم

يوضع فوق الدهان قشر خيار ويلف بقطع قماش ويترك طيلة الليل، وتكرر الوصفة حتى الشفاء.

- يقول د. محمود عويضة أن نقص فيتامين (c، d) يسببان آلاماً وتورماً في الركبتين، وينبغي أن:

- يفطر المريض بملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع عصير (٢/١) ليمونة ممزوجة بسكر أو عسل، وإذا اتبع المريض هذه الطريقة يزول عنه ماء الركبة وورمها.

ماء الركبة:

- لاحظ ما جاء أعلاه.

- تغسل الركبة بالماء الدافئ والصابون بدون فرك، ونأخذ نشا ونخلطه بماء بارد ثم نضعه على قطعة قماش وتلف به الركبة (٢٤) ساعة، ترفع القطعة وتغسل الركبة، وتدهن باليود، وتترك ثلاث ساعات بدون شد، وهكذا في اليوم الثاني، ثم تغسل.

- في اليوم الثالث تلف أوراق الخروع المبلل قليلاً، ويغير كل ثلاث ساعات، وهكذا تتكرر العملية لحين نزول الماء.

أورام الركبة:

لاحظ ما جاء في آلام الركبة.

- لعلاج أورام الركبة يحضر ملعقتان كبيرتان لب خيار ومثلها حلبة مطحونة، وخل تفاح مقدار فنجان وزيت زيتون مقدار فنجان يدق الجميع وتعجن وتوضع على النار ويضاف إليها ملح وأربعة فصوص ثوم ثم يدهن بالخليط الورم ويدلك ويوضع عليه ورق الخيار ويلف بقطعة قماش حتى الصباح وتعاد العملية بعد تسخين الخليط ثانية وقد أثبتت التجربة إلى حد مذهل نجاح هذا العلاج.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أن علاج ورم الركبة:

- يؤخذ ملعقتين كبيرتين طحين حنطة ومثله طحين حلبة وتعجن في فنجان خل خام وتوضع على موضع الورم ساعتين وتغير اللبخة كلما يبست، وتكرر العملية لحين زوال المرض.

وقال أيضاً:

- لرفع الورم والماء من الركبة يؤخذ صباحاً على الريق ملعقة كبيرة زيت زيتون مضافاً إليه ماء عصير ليمونة حامض، تخفق مع بعضها ويشرب كل يوم مرة واحدة ولمدة أسبوع، ويكرر الشرب حسب الاستفادة.

ارتخاء الركبة:

- تؤخذ حفنة حب شوفان وشعير أجزاء متساوية تغلى في لتر ماء ثم تصفى ويفرك المصاب ركبتيه وساقيه المصابتين بالارتخاء ويكون الفرق من الأسفل إلى الأعلى بماء حار، والفرق ليلاً أفضل من الفرق نهاراً.

الروماتيزم — أعراضه وعلاجه:

علاجات الإصابة بالروماتيزم:

- إذا وجدت خمس علامات من (١١) علامة المدرجة أدناه تعتبر الإصابة واردة.

العلامات الـ (١١):

- ١ - تيبس صباحي: يعاني المريض من تيبس في مفصله، وخاصة حال صحوته من النوم، ثم تتحسن تدريجياً مع انقضاء ساعات النهار.
- ٢ - الشعور بالألم عند الحركة في مفصل واحد على الأقل.
- ٣ - تورم في أحد المفاصل.

- ٤ - تورم أكثر من مفصل .
 - ٥ - إصابة مفصل معين على أحد جانبي الجسم الأيمن أو الأيسر .
 - ٦ - وجود عقدة أو أورام صغيرة تحت الجلد المسمى بعقد الروماتيزم .
 - ٧ - ظهور علامات مرضية بالأشعة مثل تخلخل العظام وضيق حيز المفصل الدال على تلف الغضروف المفصلي .
 - ٨ - وجود عامل الروماتيزم في الدم، ويمكن الكشف عنه بالتحليل .
 - ٩ - ضعف تخثر مادة الميدين الموجودة في السائل الزلالي عند التحليل .
 - ١٠ - وجود تغيرات مرضية بعقد الروماتيزم عند الفحص المجهرى لنموذج منها .
 - ١١ - وجود تغيرات مرضية بالغشاء الزلالي عند الفحص المجهرى .
- وأكثر ما يميز الروماتيزم ولعه الشديد بالمفاصل الطرفية، وخصوصاً باليدين، فتنتفخ مفاصل الرسغ والأصابع، ويقل مدى حركتها تدريجياً، ويصيبها اعوجاج فتميل إلى الجانب الداخلى، وتصبح لينة وكأنها سائبة مفككة، وتصبح مركز ألم وشكوى مستمرة، ولكن الشيء المثير أن المفصل الطرفي بين سلاميات الأصابع يبقى سليماً وهذه سمة أخرى للروماتيزم تميزه عن أمراض أخرى .
- يقول د. فؤاد علي فهمي في كتاب «العلاج الشامل بكل الوسائل» أن زهر البابونج والترنجان توضع على المفصل وتلف بقطعة قماش .
- ويقول أيضاً:
- أن نبات الخزامى يذاب في الماء ويوضع على المفصل ويلف بقطعة قماش .

- استعمال دوش ماء حار وبارد جداً: يوضع المريض تحت دوش ماء دافئ لمدة (١/٤) ساعة ويعقب ذلك دوش بارد لمدة (١ - ٣) دقيقة وبدرحة حرارة يتحملة المريض، ثم يفرك جسم المريض بفرشاة خشنة وفوطة خشنة إلى أن يذفاً تماماً.

- التدليك بفرشاة يابسة طريقة علاجية هامة، فالتدليك ينشط الدورة الدموية ويوصل الدم إلى الجلد، ويبقى الجلد نظيفاً من الخلايا الميتة للفضلات والشوائب، ويفتح المسام، فالجلد هو أوسع أعضاء الجسم الطاردة للفضلات. والمحافظة على هذه الوظيفة وإبقاؤها قوية نشطة هي في منتهى الأهمية في برامج المعالجة الحيوية.

- الركي واللهانة والطماطة ونبته الهندباء وخف المهر (حشيشة السعال) والكراث تفيد في علاج الروماتيزم.

- التدليك تفيد في علاج الروماتيزم.

- التدليك يومياً بزيت حب الملوك.

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

- يطحن لب الحنظل الناشف ثم يضاف إليه زيت الكافور ويدهن به محل الألم، وقد يستخدم شحم البطن للأغنام بدلاً من الكافور.

- تناول نبات القريص وإكليل المروج وعرق السوس والومسيصة علاج شافٍ لروماتيزم المفاصل والعضلات.

- استخدام مرهم الثوم لتخفيف آلام الروماتيزم في الظهر، ويمكن خلط جزءين زيت كافور مع فص ثوم مهروس، ويدهن به مكان الألم.

- عصير نبات الإذخر عظيم الفائدة إذا استعمل للتدليك.

- نبات الأرقيطون مفيد لعلل الروماتيزم والمفاصل، ولأوراقه المغلية منافع في شفاء هذه العلل إذا ما ضمد بها.
- شرب شاي الأنجرة (٣٠ - ٥٠ غم) لكل لتر ماء.
- توصف نبتة لينين (١٥ غم) لكل لتر ماء لعلاج الروماتيزم المفصلي.
- تنقع أوراق نبات الخنازيرية ليزيل مادة التوكسين المتراكم في الجسم بسبب الروماتيزم.
- يستعمل سذاب (نبات) لعلاج الروماتيزم للشيخوخة، والذين يشعرون بهبوط عام في أجسامهم، وجرعته: (١ - ٢) فنجان من المستحلب.
- تستعمل جذور نبات السرخس لمعالجة مكان الروماتيزم بأن توضع في كيس بدون غسل على محل الألم، ويبقى مفعولها لمدة سنتين.
- يقول د. بينسي الروسي أن عصير الفجل المخلوط بعسل النحل هو أحسن دواء للروماتيزم.
- يقول د. م محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أن:
- تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة بدون تقشير وتغلى في لتر ماء مدة (١/٤) ساعة ثم يشرب المغلي بين فترات الطعام.
- ينصح د. هنري لوكير المصابين بالروماتيزم المزمن:
- بشرب نقيع ورق الكشمش الأسود وورق الدردار وورق إكليلة، ولتحضيره يؤخذ ملعقة كبيرة منه لكل فنجان ماء يغلي ويترك لمدة (١٠) دقائق منقوعاً ليتخمّر، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً فنجان كل وقت بين الوجبات.
- خلط أوراق جافة لشجرة البندق مع أوراق شجرة الجوز مع قليل من رماد السكاير وملح الطعام وغلي المزيج في زيت الزيتون، ويعتبر دهاناً مفيداً لآلام الروماتيزم.

- نبات السذاب يعالج الروماتيزم الشيخوخي، وجرعته: (١ - ٢) فنجان مستحلب الأوراق يومياً.

طعام المصابين بالروماتيزم:

- يصنع عن طريق غلي أنواع الخضر المتوفرة مثل البطاطا والجزر والكرفس في قدر غير قابل للصدأ، ويشرب الماء، فإنه سائل قلوي محتشد بالمعادن، وهو عظيم الأهمية كعلاج حيوي للتهاب المفاصل، وهو يقاوم التوجه نحو حموضة عالية في الدورة الدموية والأنسجة، وهو يساعد على تطبيق التوازن المعدني في الأنسجة، وهو غذاء مركّز.

الروماتيزم المزمن:

ينصح الدكتور هنري لوكليير المصابين بالروماتيزم المزمن بشرب نقيع أوراق النباتات التالية:

- ورق كشمش أسود.

- ورق دردار.

- ورق إكليلية.

ولتحضير هذا النقيع اتبع الطريقة التالية:

- ضع ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء، ودع مزيج الأوراق منقوعاً لمدة (١٠) دقائق، واشرب ثلاثة فناجين من هذا النقيع بين الوجبات.

مجموعة نصائح لمريض الروماتيزم:

- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم ما يلي:

- تناول كوب ماء دافئ قبل الفطور وقبل النوم ونصف كوب قبل طعام الغداء.

- تناول الكرفس لمدة طويلة، ويؤكل مع التفاح أيضاً.

تشنج الرقبة:

قال د. خليل البدوي في كتابه «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية»:

- زيت الكافور وزيت الخروع وزيت الزيتون، نخلط بمقادير متساوية علاجاً لتشنج الرقبة، وتذلك لمدة (٤/١) ساعة ولمدة (٥ - ٧) أيام.

- الكزبرة والكمون وحصلبان مغلي ملعقة صغيرة من خليطهم في كوب ماء، وشربه مع الترسبات.

- رجل الأسد أو لوفة السباع يسحق جيداً ويؤخذ من مسحوقها ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي، ويترك لمدة (١٠) دقائق حتى يتخمر ويشرب مع الفضلات مرة واحدة يومياً مع المصاحبة بالتدليك.

- جاء في كتاب «التداوي بالأعشاب» للسيد فيروز جبريل أن يغلى مخلوط الكزبرة والكمون والحصلبان بكمية ملعقة صغيرة من كل منهم في الماء، وتشرب مع فضلاتها.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفه للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك عن التشنج وآلام الرقبة أن يؤخذ ثلاث أوراق لهانة وتوضع في ماء مغلي لمدة (٥) ثوان، ثم يخرج الورق ويوضع على مكان الألم في الرقبة لمدة ساعتين صباحاً وأخرى مساءً ولمدة ثلاثة أيام.

- وقال أيضاً:

- يؤخذ من خل التفاح ملعقة كوب وتذاب في كوب ماء ثم يضاف إليها ملعقة صغيرة من عسل النحل وتمزج جيداً ويشرب منه مقدار كوب شاي ثلاث مرات يومياً بعد وجبات الطعام ولمدة أسبوع.

- يوصى بتدليك كامل الجسم بخل التفاح للتخلص من الروماتيزم حيث توضع ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء ساخن ويؤخذ من المزيج حفنة يدلك بها الجسم.

- يوصى بأكل الطماطة.

- الليمون والتمر يفيدان مرض الروماتيزم.

- يستعمل الزنجبيل لتخفيف آلام المفاصل والروماتيزم شرباً ودهاناً بزيت، ويدق الجميع ثم تعجن بزيت الزيتون، ويوضع على النار، ويضاف له ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يصبح كالمرهم ويدهن به المفصل المصاب، ويوضع فوق الدهان قشر خيار، ويلف بقطعة قماش ويترك طوال الليل، وتكرر الوصفة حتى الشفاء.

ينقع الفلفل الأخضر الحاد بالماء، ويؤخذ من ماء النقع لتدليك مكان الألم.

- زيت الكمون أو بذوره مفيدة للروماتيزم.

- يستعمل زيت الخردل لتسكين آلام الروماتيزم عن طريق التدخين، كما يستخدم مسحوق بذر الخردل بإضافته لماء الحمام لفقدان الحس في الأطراف عند كبار السن.

عضلات الرقبة والأطراف:

- يقول السيد سالم في كتاب «أعشاب لكنها دواء» أن منقوع أوراق وأزهار نبتة الهندباء الطازجة تستعمل للتدليك الموضعي لعلاج ضمور عضلات الأطراف وآلامها.

- توضع كمادات من مسلوق أوراق نبات المر في الخل مرتين يومياً.

- ضماد مبلل من مغلي (٥٠غم) إكليل الجبل لمدة دقيقة ثم يصفى ويلف العنق بقطعة صوف.

- استخدام زيت أو دهن الكافور لتدليك العضلات، وهو موثوق به.

- مغلي أوراق الإخيليا بالخل تفيد التشنجات العنقية.

- نقص فيتامين (b، ٦b) يسبب ضعف واهتزاز عضلات الأطراف والشلل وضمورها.
- يقول البروفيسور عبد الباسط محمد السيد أن تدليك العضلات المتشنجة والمتصلبة للمفاصل تزول بأول عملية تدليك.
- وقال أيضاً:
- لمعالجة آلام أعصاب العنق والذراع يجب تدليك فقرات العنق السفلى.
- لمعالجة آلام أعصاب الأضلاع يجب تدليك فقرات الظهر من العمود الفقري.
- يجب نقع الرجلين واليدين في الماء الساخن مع الأعشاب التالية:
- البردكوش، الخزامى، الزعتر البري، الزيزفون، وذلك بمقدار قبضة من كل نوع في لتر ماء يغلي.
- جاء في كتاب «آلام الظهر والمفاصل» للدكتور أحمد حجازي أنه لعلاج تشنج الرقبة والكتف:
- اخلط بضع قطرات من زيت إكليل الجبل أو البابونج أو الخزامى مع كمية من زيت اللوز أو زيت الصويا، ويدلك المكان المصاب.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ز»

مرض الزجير:

- جاء في كتاب «فاكهة ابن السبيل» للسيد راشد بن عمير عن الزجير ما يلي:

- يذهب الإنسان لقضاء حاجته كل ساعة، ويزجر زجراً عظيماً، ولا ينزل إلا شيء يسير كالمخاط، وقد يكون لونه مثل ماء اللحم.

- وعلامة الزجير حركة في المستقيم تدعو إلى البراز، فلا يخرج إلا رطوبة مخاطية مع قليل من الدم. والفرق بين الزجير والإسهال أنه في حالة الإسهال يخرج من الشرج شيء من البراز، وعلاجه:

- يعمل حساء من الحنطة وحليب البقر والسمن، ويشرب حاراً ويتدثر (يتغطى أو يتلفلف) صاحبه حتى يعرق، ويستعمل ذلك صباحاً ومساءً.

- أو إذا أكلت فطيرة الذرة مع حليب البقر من تحت الضرع ينفع الزجير ويدخل في غذاء المريض الفراخ مع ماء الحمص.

- للزجير مع الدم يؤخذ (٣) دراهم زنجبيل + (٦) دراهم كزبرة تطبخ ويشرب ماؤها على الريق.

الزكام والرشح:

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن الزكام:

- أن عصير (٢/١) ليمونة + (١٠٠غم) عسل وشربها تفيد جداً من الزكام

ونزلات البرد، وتكرر العملية (١ - ٣) مرات، كما يؤخذ عصير فجل ومثله غسل.

- التبخر بدخان الحرمل، وهو «مجرب»، وكذلك دخان محروق الثوم أو دخان بذر الكتان، كما أن الحبة السوداء تشفي الزكام إذا وضعت في خرقة وهي مقلية، وتشم. وإن شرب الدارسين يفيد في الزكام.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:

- التبخر باليانسون والقرص السبتي والعود الهندي «جرب».

- أخذ أوراق الزيتون وطبخها بالماء والتمضمض بها يسكن الأوجاع، ومن انكب على البخار وصبر على ذلك إلى أن يبرد أخرج الرطوبة من المنخرين والرأس.

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوفا الروسيين:

- أن مربى توت العليق ومنقوع أوراقها استعملت لعلاج التهاب القصبات والحنجرة، ومزيلة للبلغم.

- يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتاب «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» ما يلي:

- يؤخذ زنجبيل وقرفة وفلفل وخولنجان بمقادير متساوية ويؤخذ منها ملعقة كوب وتشرب قبل النوم.

- ورد لسان الثور مخفض للحرارة ومفيد للزكام (٢ - ٥ غم) في قدح ماء مغلي.

- يؤخذ مقدار من عصير الفجل ومثله من العدس وتشرب، فإنه نافع من الزكام ونزلات البرد.
- نقيع أوراق زهر الربيع تعالج الحمى والزكام والرشح والصداع والمخاط.
- تدليك القدمين مساءً قبل النوم بمرهم الحلبة يعالج الزكام، وما يرافقه من سعال جاف.
- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن التبخر بدخان شجرة الطرفة تشفي الزكام والجذري، وتنفع نفعاً عظيماً.
- عند حدوث زكام، وللحبيطة يؤخذ (٣) كبسولات يومياً من (amoxicillin) قياس (٥٠٠) مع ثلاث حبات في اليوم من (advil coldandsenus).
- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم ما يلي:
- عدم شرب الماء البارد وتناول المشروبات الدافئة والخلود للراحة وتدفئة الجسم وخاصة القدمين.
- يفيد الزكام أكل البصل النيء، كما أن شم البصل يخفف الزكام.
- أكل الثوم النيء والمشوي.
- شرب مستحلب البابونج مضاد لالتهابات الأغشية المخاطية.
- منقوع قشور البرتقال والليمون وشرب عصيرهما.
- نقع الحلبة بالماء البارد مساءً أو شرب مائها وأكلها صباحاً.
- تدهن أسفل القدمين بمرهم الحلبة المصنوع من مسحوق الحلبة مع الثوم المهروس مع قليل من زيت الزيتون (أو أي زيت).
- عمل حمام مساءً للقدمين بالماء الدافئ المضاف إليه الخردل وملعقة خل تفاح.

- لحساسية الأنف تشوى بصلة متوسطة الحجم ويؤخذ من عصيرها وينقط في فتحتي الأنف، وتكرر العملية عدة أيام.
- تطلّى أسفل القدمين بلبخة الحلبة لعلاج الزكام والسعال، وتعمل اللبخة بمزج كمية من بذور الحلبة المطحونة بالماء الدافئ، وتحرك إلى أن تصبح عجينة، ويوضع هذا الإناء في حمام مريم لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن، ويضاف له بعض رؤوس «فصوص» الثوم وقليل من المرهم الأساسي.
- إذا دقت حبة البركة ناعماً وقليت بزيت الزيتون وقطر منها بالأنف (٣) -
- (٤) قطرات كان ذلك سبباً للشفاء من الزكام والسعال المصاحب له.



الأمراض التي تبدأ بالحرف «س»

السبات:

- يستنشق المسك ثلاث مرات فيستيقظ المريض من سباته .
- يفرك رأس السابت بمحلول الخل ، ودهن الورد بقطعة قماش ، فإن المريض يفوق .

آلام الساقين:

- قال د جاسم الهاشمي في كتاب «أنت طبيبك» أنه بعد نهار من التعب تجد ساقيك متفخين وألماً في الكاحل فالعلاج :
- رشة قوية بالماء الحار يعقبها الماء البارد للسيقان .
- لتقوية الأوردة وتنظيم الدورة الدموية اصنع المستحضر التالي :
- (أغم) سائل الأسكلس + (أغم) شب + (أغم) ماء مقطر + (أغم) زيت زعتر مع كمية من زيت الزيتون أو زيت الخروع ، وتذلك السيقان من الأسفل إلى الأعلى .
- إن لهذا التدليك تأثيراً على الدورة الدموية ، ويريح عضلة الفخذ ، ويقضي على بؤر الالتهابات العضلية والعضلات الرابطة .
- تقول د. نوال فراج في كتابها «أعشاب لكنها دواء» أن :
- يؤخذ (٢/١) ملعقة كوب عصير بصل مرتين يومياً محلى بالسكر لعدم تورم الساقين .
- يقول د. علي محمود عويضة أن نقص فيتامين (c) يسبب آلاماً في

الساقين، فتدليك السيقان المؤلمة بدهن الحرمل ينفعها وينفع اليدين والرجلين.

- أخذ حب الزلم وحب العزيز، فإنها تعالج آلام الساقين.

- دهن الحرمل يفيد في علاج ألم الساقين.

- في حالة تورم الساقين يؤخذ نصف ملعقة كوب عصير بصل في كوب ماء محلى بالسكر مرتين يومياً.

أمراض السرة:

- جاء في كتاب «فاكهة ابن السيل» للسيد راشد بن عمير أنه:

- إذا وضعت يدك على السرة المريضة ووجدت لها نبضاً عالياً وتسمع لها صوتاً وقرقرة، فعلاجها:

- وضع رغيف من خبز الحنطة عليها وتغطي للتدفئة.

- يأكل المريض رمانة مهروسة كاملة.

- يأكل الثوم المشوي.

- يأخذ كمية من النشا، وتعجن بسمن البقر، ويؤكل منه ثلاثة أيام على الريق، فيبرأ بإذن الله.

السرطان:

- الكركم له خاصية مقاومة السرطان، ويحمي الجسم من الأورام الخبيثة.

- مسحوق بذر الكتان تضاف إلى وجبات الطعام لوقف نمو السرطان.

- الركي مصدر جيد للأيكوبين المضاد للأكسدة، والتي تعد من أفضل الأدوية الواقية من السرطان.

- مستحلب نبات الأقحوان لمعالجة سرطانات المعدة والرحم.

- عشب بذر الخلة دواء للسرطان.
- العنب يعالج حدوث جميع أنواع السرطانات باستمرار الإنسان على تناوله.
- نبات اللحلاح يفيد في حالة سرطان الدم.
- النرجس ثبتت فائدته لعلاج الأمراض الخبيثة، خاصة سرطان الدم.
- نبات عين البزون تعالج السرطانات الخبيثة.
- لمعالجة سرطان الجلد يعمل مرهم:
- تغلى جذور نبات الخلة البلدي، فهي علاج لمرض الجلد السرطاني.

علاج سرطان الثدي:

- جاء في مجلة «علاج» (العدد ٢٢ في حزيران/٢٠٠٧م) ما يلي:
- «أكدت دراسة حديثة في كلية هارفرد الطبية على العلاقة بين صحة الغذاء وسلامة الفتيات والنساء من سرطان الثدي. إن الفتيات اللواتي يتناولن البيض المسلوق أقل عرضة لمرض سرطان الثدي.
- وإن صفار البيض يحتوي على مادة لوتين التي تحمي من مرض تصلب الشرايين، بالإضافة إلى الكوليسترول الموجود في البيض الذي يحمل الكولين والليثين، مما يؤدي إلى عدم تجمعه بجدران الشرايين.
- وأثبتت دراسة أن الانتظام بتناول الأستروجين الغذائي من خلال تناول الفاصوليا الجافة واللوبيا والحمص والقرنبيط واللحانة يقلل من الإصابة بسرطان الثدي، وحذرت الدراسة من التدخين أثناء تحضير وتناول وجبة الطعام، وحذرت من تناول البطاطا لتكوين مادة سامة مسرطنة تسمى الأكراميد في المواد النشوية التي تتعرض لدرجة حرارة عالية، كما تحبذ الدراسة استعمال دهون القلي لمرة واحدة فقط، وأن يكون القلي بدرجة

حرارة معتدلة لعدم تعرض الزيت للأكسدة، ويفضل تهئية رقائق البطاطا على شكل رقائق كبيرة ثم سلقها ثم تحميصها.

أفادت دراسة حديثة أن المواد التي تكسب بعض أنواع الفاكهة لونها الداكن قد تحتوي على خصائص لمكافحة السرطان، وأن مادة انثوسيانيس التي تعطي الفاكهة ألوانها الحمراء والأرجوانية والرزقاء تبطيء نمو خلايا سرطان القولون.

وأشاد باحثون من جامعة أوهايو أن تناول مثل هذه الفاكهة لا يبطيء نمو خلايا السرطان، بل يقضي على (٢٠٪) منها، مشيرين إلى أن صبغ انثوسيانيس في الجزر الأسود والفجل يبطيء نمو خلايا السرطان بنسبة تتراوح بين (٥٠ - ٨٠٪)». .

- أن نبات الهندباء يعيق نمو الخلايا السرطانية.

السعال:

قال د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن الوصفة التالية تعالج السعال والربو:

- كميات متساوية من مطحون عرق السوس وحب البركة وبذر الكتان ولبان الذكر وحبلة وبذر خلة تغلى جميعاً في نصف كوب ماء، ويشرب قبل الفطور. وقال أيضاً:

- أن علاج الكحة أن يؤخذ (١٠٠غم) أوراق شجر الجوافة في لتر ماء ويشرب قبل الفطور وكوب قبل النوم، هذا ما قاله د. ياسر جاسم جعفر جليبي.

- وقال ابن البيطار أن صمغ نبات القراصيا إذا مزج بشراب به ماء أبرأ السعال المزمن.

- التبخر ببخار مغلي البابونج يفيد السعال.

- يؤخذ فنجان من مستحلب ورق أذان الجدي مرتين في اليوم.
- تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم.

- لمعالجة جميع أنواع السعال الناشف يستعمل الشراب التالي:
- ملعقة طعام عسل + ملعقة طعام عصير نومي حامض + ملعقة طعام ماء تخلط وتوضع في قنينة، ويؤخذ منها كوب كل ساعتين أو ثلاثة.
- يؤخذ ملعقة صغيرة من طحين أوراق الزعتر، وتغلى في كوب ماء، وتحلى بسكر نبات، وتؤخذ قبل النوم، وبعد عدة أيام يشفى المريض من السعال.

يقول داود الأنطاكي أن مطبوخ أوراق السيكران بالتين ومعجوناً بالعسل يزيل السعال.

- بذر الغار بالعسل يشفي السعال.
- نبات المقل يعالج السعال المزمن.
- شراب نفل المروج لمعالجة السعال المزمن الجاف والمستعصي.
- نبات غاغاليس مفيد جداً لعلاج الربو والسعال وضيق النفس، وجرعته (٥غم) يومياً.
- ثمرة الياس شرباً تمنع السعال.

السعال وضيق النفس:

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم ما يلي:
- يستعمل مغلي بذور الحلبة مضاداً للالتهابات الرئوية وضيق النفس والكحة.

- شرب مغلي الزنجبيل يفيد في حالات نزلة البرد والسعال ويمنع الكحة.

- شرب مغلي بذر الخردل يعالج النزلة من البرد.

- عند الإصابة بنزلة البرد تناول البصل، ويمكن تقسيم بصلة إلى قسمين ووضعها على جانبي الوسادة لاستنشاق رائحتها، وتناول بصلة كاملة قبل النوم إضافة إلى كوب حليب دافئ قبل كل وجبة طعام.

- مسحوق المحلب بالماء يمنع نزلة البرد وضيق النفس.

- يستعمل مغلي بذر الكتان ومنقوع البذور للكحة والنزلات الشعبية.

- للتخلص من ضيق النفس تؤخذ كمية من النعناع الأخضر المغلي في كوب عصير عنب، ويشرب منه المريض جرعات صغيرة طيلة اليوم.

- العرق سوس يستعمل لتخفيف السعال المصحوب بحة صوت، تغلى ملعقة صغيرة عرق سوس في فنجان ماء، ويشرب ساخناً بمعدل فنجان واحد مرتين يومياً.

- جاء في كتاب «الطب العربي لعلاج أمراض الجلد» للسيد فؤاد قبلان وعكاشة عبد المناف عن السعال ما يلي:

- طبيخ الشعير مع العتاب والتين والسيسيان تحلل السعال، وهو «مجرب».

- طبخ (٤/١) أوقية من نبات ياسمين البر (ظبيان) في رطل ماء إلى أن يذهب نصفه ثم يصفى ويضاف بقدر وزنه سكر فيكون شراباً من أبلغ الأدوية لإزالة السعال المزمن وعسر التنفس.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي:

- أنه إذا أكل التمر مع الصنوبر أو الفانيلا أو اللوز، أو إذا طبخ مع الحلبة وشرب طبيخه شفى من أوجاع مزمنة في صدره من سعال قديم، وأبرأه.

- ولعلاج السعال الرطب في الصدر يؤخذ (٢/١) ملعقة صغيرة يانسون ويغلى في كوب ماء يصفى ويؤخذ من لب الجوز المدقوق ملعقة كبيرة وتطحن وتضاف إلى ماء اليانسون، ويشرب على الريق صباح كل يوم ولمدة ثلاثة أيام.

- وللسعال المصحوب بالبلغم يؤخذ من ورق الملفوف المفروم مقدار كوب وتغلى على النار في لتر ماء يصفى ويشرب منه كوب (٣) مرات يومياً ولمدة ثلاثة أيام، كما أن أكل الزبيب يقضي على البلغم.

ولعلاج السعال القديم الناشف:

- يؤخذ (١٠٠غم) لوز حلو + (٧٥غم) سكر نبات يخلط ويؤخذ منه على الريق وقبل النوم، ولا يأكل عداها لمدة يومين.

- منقوع نبات الإخيليا بالخل يقطع السعال.

- منقوع نبات بوضير (٥٠٠غم) في (٥٠٠غم) ماء يغلي، ينفع في السعال والتهابات الأغشية المخاطية، ويشرب كالشاي.

- العرق سوس يستعمل لتخفيف السعال المصحوب ببحّة الصوت، تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق عرق السوس في فنجان ماء يشرب ساخناً ويشرب بمعدل فنجانين يومياً.

السعال الدائم:

- توضع ليمونة حامضة في ماء يغلي فوق النار لمدة (١٠) دقائق، ثم تعصر ويضاف إليها ملعقتا جليسرين، وتمزج جيداً ويضاف إليها العسل حتى يمتلىء الكوب، ويؤخذ من الكوب ملعقة صغيرة قبل النوم، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ خمس ملاعق صغيرة يومياً صباحاً قبل الطعام ومساءً قبل النوم.

- يشوى الجزر بقشره ويؤكل فيشفى المصاب بالبرد والسعال سريعاً .
- للشفاء من السعال والبلغم والتهاب القصبات يؤخذ (٥٠غم) تمر + (٥٠غم) زبيب + (٥٠غم) عناب مجفف .
- يؤخذ السبانخ نيئاً أو مطبوخاً لعلاج خشونة الصدر والحلق والتهابهما .
- الكوسة مسكنة للسعال ومفيدة لالتهاب الحلق والصدر .
- يؤكل البقدونس والرشاد ويشرب عصيرها أو مغليها أو منقوعها .
- توضع بذور الكرواية في الفم حتى تلين ثم تمضغ لضيق النفس .
- ينفع لضيق النفس كل من المشمش والسفرجل والتفاح والموز والخس والمعدنوس .
- أخذ (٥غم) من نبات غاغاليس علاج لا مثيل له للسعال .
- يؤخذ شراب نبات الجزر لعلاج السعال المزمن وأمراض الجهاز التنفسي .
- لعلاج السعال يشم دخان محروق عروق نبات خف المهر .
- نبات زوفا يستعمل لعلاج السعال ووجع الصدر والقشع ومرضى الأوعية الدموية ، ويصنع مستحلب من (٢ - ٣غم) عشبة في كوب ماء يغلي ، يصفى ويشرب منه (١ - ٢) فنجان مغلي .
- نقع أوراق الزوفا مع أوراق البوصير أو السوس يعالج السعال المستعصي والضعف الرئوي والربو والسعال الديكي .
- نبات ست الحسن يعالج السعال .

مرض السل:

- يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتاب «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب»: عن مرض السل ما يلي:

- شرب مستحلب لسان الحمل أو أذان الجدي بعد تحليته بعسل النحل .
- الصمغ العربي مع ورق الجوافة تغلى وتصفى وتشرب على الريق .
- غلي درهمين من حشيشة الزجاج بعد تحليتها بعسل النحل ثم يعقب ذلك شرب كوب من مغلي ورق الجوافة .
- إن نبات الراسن يحتوي على مادة الأنولين القاضية على أمراض السعال والاختناق وآلام الصدر وعلى الالتهابات .
- شرب عصير نبات الخندويل يشفي مرض السل .
- الكافور يعالج تقرحات الرئة ومرض السل .
- نبات السفرجل يوصف لمرض السل .
- أكل الشوندر يفيد لعلاج مرض السل .

سوء الهضم:

يقول د. محمود محمود أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» عن سوء الهضم:

أن أعراضه الإحساس بالشبع وعدم تحرك الطعام في المعدة، أي ثقل في منطقة المعدة، والإحساس وكأن هناك ورماً أو جسماً غريباً يملأ المعدة والإحساس بعدم الراحة بعد الطعام، مع الشعور بغثيان وفقدان شهيته وحرقة في المعدة، والإحساس بالاختناق وميل للقيء وآلام مختلفة في أعلى البطن .

يقول د. خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالنباتات الطبية» أن:

- أخذ مستحلب اليانسون، وذلك بوضع ملعقة صغيرة من مطحونه في كوب ماء مغلي ويترك لمدة (١٠) دقائق ليتخمر ويشرب يومياً قبل الطعام .

- يقول د. محمود محمود أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» عن

سوء الهضم:

«إن أسباباً إما بالمعدة أو بالإثني عشر أو سرطان المعدة أو سوء الهضم العصبي، وهناك أسباب تتعلق بالأعضاء التي تجاور المعدة مثل التهاب الصفراء أو الزائدة الدودية أو احتقان الكبد أو التهاب الأمعاء الغليظة أو مرض القولون الحساس أو التهاب البنكرياس أو تعاطي المشروبات الكحولية وتناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة والإفراط بالتدخين.

إن بعض الأغذية تسبب طفحاً جلدياً أو حكة في العينين أو قيئاً أو إسهالاً، فعلى المريض تجنب مثل هذه الأكلات المسببة لهذه الحالات».

- نبات حشيشة الأوجاع تعالج سوء الهضم، وجرعتها: (١٥غم) أطراف النبتة في لتر ماء أو خل تغلى وتستعمل خارجياً على محل الألم بواسطة قطعة قماش دافئة.

سيولة الدم وتكتل صفائح الدهن فيه:

- أكل الطمطة مع بذورها وأكل الفجل وأكل الثوم نيئاً أو مطبوخاً وأكل الخس تزيد في سيولة الدم.

- يطبخ ورق الفجل بدون عروق أو ساطه في عسل نحل صاف جيداً ويؤكل مقدار (١٢٥غم) يومياً مع البقدونس والكزبرة بكثرة، مع تجنب أكل اللحوم تماماً إلا الكبد، ويشرب شوربة كرفس يومياً.

- شرب ملعقتين صغيرتين من خل التفاح صباحاً ومساءً تعطي للدم وللجسم نشاطاً، ويفضل مزج مثل الخل عسلاً.

- يشرب ثلاثة أكواب يومياً ولمدة (٢٠) يوماً نقيع الريباس الأسود (٥٠غم) أوراق مجففة في لتر ماء، وتنقع لمدة عشر دقائق لتخمر.

- يشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي البرباريس الشائع (٣٠غم) قشور في لتر ماء ويشرب بارداً.

- يشرب كوبان يومياً من مهروس أوراق الجوز في لتر ماء يغلي (١٥) دقيقة.

- يؤخذ ملعقتين صغيرتين صباحاً ومثلها مساءً من زيت الثوم لمنع تكتل الصفائح الدموية.

- جاء في جريدة الصباح (بعدها ٦٨٦ تاريخ ٢٧/ كانون الثاني/ ٢٠٠٥م) أن الكمون يحتوي على مادة (throm boxane boxane) المقوي لصفائح الدم ويمنعها من التصلب، وهو أيضاً يمنع حصول الجلطة في القلب عن بحوث في جامعة (cornel).

- يقول د. جاسم الهامشي في كتابه «أنت طبيبك» أن شرب كوب من الشاي بدون سكر صباحاً وكوب من نقيع ملكة المروج مساءً يصفى الدم.
سيلان اللعاب:

قال د. محمد عبده في كتاب «الأعشاب والتجميل» عن هذه الحالة:
- إذا مضغ الكمون بالملح وابتلع قطع سيلان اللعاب.

مرض السكر في الدم والإدرار:

- يقول السيد عبد الرحمن محمد حراز شيخ العشابين عن مرض السكر أنه ليس هناك دواء يشفي من مرض السكر، ولكن هناك علاجات لتخفيض نسبة السكر في الدم.

- يؤخذ (١٠٠غم) كزبرة محمصة + (١٠٠غم) حلبة مطحونة + (١٠غم) ترمس ناشف مغسول تطحن ويؤخذ منه ملعقة صغيرة في اليوم بحيث يخفض نسبة السكر في الدم بشكل واضح.

يقول د. فؤاد الأنكركي واجين الهلال عن السكر أنه قد لا يكون بسبب عدم إفراز الأنسولين من البنكرياس، بل في فعالية الغدة الدرقية أو النخامية

أو الكظرية أو بسبب الأمراض في تناول السكريات والنشويات ويكون ظهوره مؤقتاً

سفوف لمرضى السكر:

(١٠٠غم) راوند + (٥٠٠غم) ترمس + (٥٠٠غم) حلبة + (١٠٠غم) شعير هندي + (١٠٠غم) مانيزا + (٢٥غم) صبر تسحق وتعبأ في برشام، وتؤخذ برشامة بعد كل وجبة.

- يؤخذ (١٠) أوراق نبات خرز الصخر ويغلى في (٢٠٠غم) ماء لمدة (٤/١) ساعة، وقبل انتهاء الغلي نضيف بعض أوراق النعناع وكمية من مسحوق الكاوكاو، يبرد بالبراد ويؤخذ بالملعقة.

- يؤخذ كوب حبة سوداء وكوب رشاد و(٢/١) كوب مرة و(٢/١) كوب قشر رمان تخلط وتطحن، وتوضع في محل بارد، يؤخذ منها كل يوم ملعقة كوب قبل الفطور بـ (٤/١) ساعة، يستعمل لمدة شهر، ويفحص المريض بعدها السكر للتأكد من نسبته.

تقول د. نوال فرج أن أخذ نبات سندقوار (أجوجا) مغلي النبات لعلاج السكر.

- يعطى نبات الشيخ (بعيثران) بمعدل ملعقة كوب في كوب ماء مغلي من (١ - ٣) مرات يومياً.

- نبات الأرقيطون يخفض السكر في الدم، وجرعته (٢ - ٦غم) في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.

- بذور السبانخ والدمسيصة لها تأثير كبير في تخفيض نسبة السكر في الدم.

- عروق الصباغين، جرعته (٤غم) يومياً، ثبت نجاحه في تخفيض نسبة السكر في الدم.

- عشبة الجنسنك تعالج نسبة السكر في الدم، وجرعتها (٣ - ١٠ غم) في كوب ماء.

- يمزج (١٠٠ غم) مسحوق المحلب مع (١٠) حبات لوز، وتلهم ملعقة صغيرة واحدة على الريق، والثانية مساءً لمدة (١٥) يوم.

- نقيع أوراق أويصة تخفض نسبة السكر في الدم وتنتج الأنسولين.
يقول د. هاني عرموش أن:

- (٤٥ غم) أوركاليتوس في لتر ماء يغلي حتى يتبخر نصفه، يصفى ويشرب خلال (٢٤) ساعة، ويستمر على ذلك إلى أن تصبح نسبة السكر في الدم مقبولة.

- اكتشفت هيئة الأبحاث الأمريكية أن مركبات القرفة بنسبة (٤/١) ملعقة شاي يومياً تؤخذ كيفما كان، تخفض نسبة السكر في الدم.

- إن الزنجبيل قادر على تثبيت نسبة السكر في الدم، ويؤخذ بمعدل (١/٢) ملعقة طعام ترش على الأكل أو (٣/١) ملعقة طعام في كوب ماء ساخن، ويشرب وهو ساخن.

- جاء في جريدة الدستور في عدد (الثلاثاء ٦/ كانون الأول/ ٢٠٠٥م) عن السكر ما يلي:

(١٠٠ غم) حبة سوداء + (١٠٠ غم) حنطة + (١٠٠ غم) شعير + (١٠٠ غم) علك اللبان المر + (٦) كوب ماء توضع جميعاً في وعاء، أو تغلى لمدة خمس دقائق، ثم يترك (١٠) دقائق ليبرد ويصفى ويترك بالثلاجة، ويؤخذ مقدار فنجان قهوة من كل صباح لمدة ثلاثة أيام، ثم يترك يوم بعدها يفحص المريض فيجد نفسه معافى، ويقوم بأكل كل شيء.

- جاء في كتاب «أعشاب غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط بأن:

- تؤخذ الحبة السوداء والرشاد والمرة وقشر الرمان بنسبة (١ : ١ : ٢/١) على الترتيب، تخلط ويؤخذ منه ملعقة كوب سفوف كل يوم صباحاً على الريق، ويستمر العلاج لمدة شهر.

- جاء في كتاب «(٤٤٤) وصفة للتداوي بالأعشاب» لاختصاصي الأعشاب زياد عمران أن:

- نبات رجل الأسد يعالج مرض السكر، وذلك بغلي (٤٠غم) من أجزاء النبتة من الأوراق والأزهار في لتر ماء لمدة (٥) دقائق، ثم يترك ليتبخر، ثم يشرب دافئاً مقدار كوب ثلاث مرات يومياً.

- أو يغلى (٢٠غم) من جذور عشبة البواسير في لتر ماء لمدة (٥) دقائق، ثم تصفى وتشرب (٣) أكواب يومياً.

يقول السيد زياد عمران اختصاصي الأعشاب أن يؤخذ:

- (٢٠غم) زنجبيل + (٢٠غم) هيل + (٣٠غم) شعير هندي ويخلط المسحوق في (كغم) عسل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة (٢٠) يوم.

يقول السيد كفاح إبراهيم في كتاب «منافع الأعشاب»:

- أن الجوافة والبرقوق والإجاص والتفاح مناسب لمرضى السكر.

- يوضع (٥٠غم) قريص في وعاء يحتوي على لتر ماء يغلي وبعد ساعتين يبرد ويؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

- النباتات المفيدة لمرضى السكر:

الأفستين، الزيزفون، القرطب، الفجل، توت العليق، العرعر، قشر اللوبيا، الزيتون.
وقال أيضاً:
علاج مرض السكر يعتمد على ثلاثة أشياء، وبنسبة (الغذاء والدواء والرياضة).

- حشيشة إكليل الجبل لها تأثير ملحوظ في خفض نسبة السكر في الدم.

الحبوب:

أجمع خبراء التغذية في الوقت الحالي على أن غذاء مريض السكر يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف، ورغم أن الحبوب غنية بالنشويات إلا أنه لا خطر منها، لأن وجود الألياف وهو الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة النباتية يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للأنسولين للتعامل معه، علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم، وتخفف مستوى الكوليسترول في الدم، وتقاوم الإمساك، إضافة إلى أنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

هذه الحبوب مثل العدس والحمص واللوبيا والفاصوليا الجافة وفول الصويا والتمرسم والحلبة (حمص الشام) والحنطة والذرة.

دراسة قام بها د. أندرسون على مجموعة من مرضى السكر كانت نتائجها كالآتي:

- سكر الأطفال، أي السكر الذي يعالج بالأنسولين (idm) استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو (٣٩٪) بعد اعتماد الحبوب في غذائهم.

سكر الكبار الذي يعالج أساساً بالحبوب (niddm) استطاع عدد كبير من

المرضى أن يستغنوا تماماً عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق.

وقد أثبتت إحدى الدراسات أن الحبوب الغنية بالألياف كالأنواع السابقة تزيد من عدد مستقبلات الأنسولين عند جدران الخلايا (insolin - resptors) أي تزيد بالتالي من مفعول الأنسولين المحدد الكمية عند مريض السكر.

تأثيرها عند مريض السكر:

وجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الجسم من الصوديوم، ووجد أن النباتيين الذين يتناولون الحبوب الغنية بالألياف يقل عندهم ضغط الدم بنسبة (١٨٪) عن الذين يتناولون اللحوم، وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر، إذ يميل عدد كبير منهم إلى الإصابة بضغط الدم العالي كأحد مضاعفات مرض السكر.

كميات محددة للعلاج:

- تناول يومياً على الإفطار فنجاناً من الحبوب الجافة مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهي من أنواع أخرى، فهذا كفيل بخفض مستوى الكوليسترول الضار وضبط مستوى السكر وزيادة مفعول الأنسولين الداخلي وخفض ضغط الدم بدرجة بسيطة، وتنشيط وظائف القولون، وتنظيم حركته والوقاية من سرطان الأمعاء.

ينصح باحث أسترالي من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلبة، حيث يؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم، بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة بالماء مثل الترمس.

ومن الأمثلة الصحيحة من الحبوب نذكر لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة بالماء زيت زيتون، عصير ليمون، عدس أبو حبة مسلوق، ترمس أو حمص الشام منقوع، ذرة مشوية، حمص للتسلية، حلبة كمشروب.

الخضراوات والفواكه:

- وهي من الأغذية الهامة لمريض السكر لاحتوائها على الألياف، علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة مثل الكرب والخرشوف والخس والخيار والكرفس والحرنكش والجزر والجوافة.

- ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم وخفض مستوى الكوليسترول وخفض ضغط الدم المرتفع، إضافة إلى قيمته الغذائية، وأن التفاح والجوافة رغم احتوائهما على سكر إلا أنه يحتاج من البنكرياس إخراج كمية من الأنسولين للتعامل معها بسبب كثرة احتوائها على الألياف، ويعتبرها الباحثون بنفس مرتبة الحبوب الغنية بالألياف.

- تحتوي الجوافة على كمية من كبريت عضوي يزيد من كمية الأنسولين.

- يقول باحثون من جامعة بل الأمريكية أن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر كبير على الأشخاص، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. ولأسباب غير واضحة تماماً تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من تناول الجوافة والتفاح يؤدي إلى خفض الكوليسترول عند النساء أكثر من الرجال، وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أن يرتفع مستوى الكوليسترول لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي، ويفضل تناول قشرها أيضاً لغناه بالألياف.

- أما العنب فهو من أخطر أنواع الفاكهة لمريض السكر.

البيض واللبن ومشتقاته:

- لغنى صفار البيض بالكوليسترول فيحذر أكله إلى (٢ - ٣) بيضة أسبوعياً على الأكثر.

- ويعتبر اللبن الزبادي واللبن الرائب من أفضل الأغذية لمرضى السكر،
وانصح بإزالة الطبقة العليا من الحليب قبل شربه لغناه بالدهون.

اللحم:

بصفة عامة ينصح خبراء التغذية بتناول البروتين النباتي مثل فول الصويا
والحبوب وتفضل اللحوم البيضاء على الحمراء، وعند أكل اللحوم بصورة
عامة لا بد من نزع الجلد في الطيور، وأي دهون أخرى.

المأكولات الدهنية:

احترس منها تماماً، لأنها ترفع مستوى الكوليسترول، والدهون الآتية من
مصادر نباتية لا تضر، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم كالدهون الموجودة
بالبندق واللوز والجوز والفاول السوداني، وكذلك الزيوت النباتية.

- الحلويات والمأكولات السكرية:

احرص على الإقلال أو الامتناع من تناول السكر الأبيض والمأكولات
المعتمدة عليه.

الأرز:

تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد لمرضى السكر الكبار، حيث يعمل
على خفض نسبة الكوليسترول، وضبط مستوى الجلوكوز، وخفض ضغط الدم
المرتفع، وعلاج لمرضى الصدفية الجلدي، ومقاوم للإسهال، والوقاية من
السرطان، وعموماً لا تكثر منه.

المعكرونة والبطاطا:

كلاهما ضاران لمرضى السكر خاصة البطاطا، إذ يمكن أن يؤدي تناولها
إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز.

الخبز:

يؤخذ الخبز الأسمر لغناه بمادة النخالة واحتوائه على فيتامين (هـ) و(ب)، وكلاهما يقويان الناحية الجنسية.

الماء والمشروبات:

خذ كفايتك من الماء يومياً، واحذر العطش لفترة طويلة، فوجود الماء في الجسم بكمية كافية يبعد حدوث متاعب في الكليتين، لأنه يغسل مجرى البول، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات فيه، كما أن وفرة الماء في الجسم يعمل على تخفيف تركيز السكر في الدم، والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول.

وقد يعتبر علاجاً أساسياً في حالات ارتفاع مستوى السكر في الدم. أما بالنسبة للشاي والقهوة والكولا فتعامل معها بحذر، ومن الأفضل الاستغناء عنها واستبدالها بأعشاب طبية مفيدة كالجلد واليانسون والكريب فروت وغيرها.

الفيتامينات والمعادن:

من أهم المعادن التي يحتاجها مريض السكر هو الزنك، لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم، وتجديد الأنسجة، وهو موجود في كثير من الأطعمة:

- المنغنيز: ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا، وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنغنيز عن طريق الكليتين، ويوجد في الخضراوات والفواكه والبقول.

- الكروميوم: هذا العنصر يزيد من كفاءة الأنسولين «أي عامل مقاوم للسكر» وهو يتوفر في خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية.

- فيتامين (c): أهم الفيتامينات لمريض السكر، لأنه يزيد من حيوية

الأنسجة، ويساعد على التئام الجروح، ويتوفر هذا الفيتامين في الليمون والبرتقال والطماطة والتوت، ويعتبر الكريب فروت أغنى مصادره.

- فيتامين (b): بكافة أنواعه خاصة (١b)، لأنه ضروري لسلامة الأعصاب، كما أنه ضروري لتمثيل المواد السكرية، ويتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشر والبقول والخميرة.

- فيتامين (٦b): وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا، وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره، وهو يتوفر في الموز والحبوب غير المنزوعة القشور، ومعظم النباتات الورقية، وكذلك نبات النياسين، حيث إنه يقوي مفعول الكوريم.

ويلاحظ أن الخضراوات والفواكه التي تحتوي على كبريت عضوي تعمل على تحويل خيطي الأنسولين المتوازيين، والذي يسمى كل منهما (c - peptide) إلى أنسولين فعال، وذلك بربط هذين الخيطين بالرابطة أو القنطرة الكبريتية.

وفي أحدث البحوث أكدت أن:

- نبات الحرنكش يخفض نسبة السكر في الدم مقدار مليء كوب (٤٠٪).

- نبات الترمس المبلول يخفض نسبة السكر في الدم مقدار مليء كوب (٢٠٪).

- الحلبة يخفض نسبة السكر في الدم مقدار مليء كوب (٢٥٪).

- الجوافة يخفض نسبة السكر في الدم مقدار لا تقل عن قطعتين (١٥٪).

- زيت الزيتون يخفض نسبة السكر في الدم مقدار ملعقة كبيرة (١٠٪).

- البصل والثوم (٢٠٪).

- الفاصولياء الخضراء (١٠٪).

- حب الرشاد من «كتاب الطب النبوي» يخفض نسبة السكر في الدم بنسبة عالية.
- عشب لسان العصفور، يكسر من (٤٠ - ٦٠) حبة، وتبلع قبل الوجبة.
- أوراق الفراولة: تسف بالماء ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءً، وهي تخفض نسبة السكر في الدم تصل إلى (٣٠٪).
- بذر الرجلة: تعيق امتصاص السكريات والدهون من الأمعاء، حيث تؤدي إلى طبقة تغلف الأمعاء، وتعيق أو تمنع الامتصاص.
- بالنسبة للحلبة يحتوي الغرام الواحد على (٢) وحدة من مركب شبيه بالأنسولين ويؤدي فعله.
- السبانخ له تأثير كبير على خفض نسبة السكر في الدم.
- جذور وأوراق نبات الشيكوريا تفيد مرضى السكر كغذاء ودواء، ولا تعطى للحوامل.
- شرب الشاي الأخضر يقلل نسبة السكر في الدم.
- زيت الكزبرة يخفض نسبة السكر في الدم.
- حشيشة إكليل الجبل لها تأثير ملحوظ في خفض نسبة السكر في الدم.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ش»

الشامة:

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد عن الشامة أنه:

- تدلك عدة مرات يومياً بزيت الخروع، ولمدة شهر.

الشخير:

- تناول نبات الشبنت يزيل الشخير عند النوم، وجرعته (١ - ٢ غم) مسحوق بذور لكل وجبة.

- نبات اللافندر يعالج الشخير.

الشرجي — اللقوة:

هو انحراف وجه الإنسان، ولا يقدر على إغماض عينه، وإذا طلبت منه أن يصقّر رأيت هواء الصغير يخرج من جانب من فمه، فتقول أنه مصاب باللقوة أو الشرجي.

- يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتاب «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» أن:

- مغلي حب الخروع في زيت بذر القطن حتى يتهرى ويصبح كالمرهم يعالج مرض اللقوة.

- الغرغرة ماء الخردل أو السكنجين كل يوم، ويلزم البقاء في غرفة مظلمة، ويوضع بفمه من جهة الانحراف جوزة بوا.

- يعمل مساج لعظام الرقبة والوجه بدهن القسط، ويشرب يومياً مقدار (٥غم) عصير نبات البلاذري.
- نأخذ من (١ - ٢) ملعقة صغيرة من زهر الربيع لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين يومياً، ويفيد هذا العلاج في التهاب عصب الوجه.
- يستعمل زيت السنبل الخزامى تدليكاً لشكل نصف الوجه.
- التدليك بزيت حب الملوك.
- العاقر قرحا دهنها وشرب ماء مطبوخها مقدار ملعقة طعام صباحاً على الريق، وعمل مساج بدهنها.
- دهن نبات ظبيان (ياسمين البر) يبرأ من اللقوة.
- دهن الغار يبرئ من اللقوة طلاء ودهن اللوز شرباً وشمأً.
- يقول د. محمد عبده في كتاب «الأعشاب والتجميل» أن نبات المردقوش (بردقوش) إذا:
- غلي وصبَّ على الرأس وشم ورقه، فإنه محمود الفعل في كل علة وسببها البرد، وهو أكثر فعلاً من نبات النمام.
- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:
- دهن بذر الفجل ينفع من اللقوة والفالج دهناً خارجياً.
- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أن يأكل المصاب باللقوة (٢٠) حبة قرع يومياً أو شم الحنظل المطبوخ بالماء، وذلك بأخذ ملعقة ودهنها به، أو دهن الخروع يفيدها دهناً وشراباً كل يوم.
- دهن الوجه بمطبوخ عود القرح بعد دقه.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطيبة» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:
- التبخر ببخار مغلي نبات الأثل ينفعه.
- مستحلب أزهار زهرة الربيع لعلاج أعصاب الوجه الملتهبة، وجرعتها:
- (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي، ويؤخذ ثلاثة فناجين يومياً.

الشري:

- الشري هو امتلاء الجسم بالطفح، ودواؤه:
- أكل اللوز المر مع الشراب يفيد في علاج الشري.
- مسحوق الكراث مع السماق يفيد في علاج الشري.
- ولعلاج الشري عند الأطفال يؤخذ (٤/١) ملعقة صغيرة من زهر الليمون الأبيض المخفف ممزوج مع عسل ثلاث مرات في اليوم، فتزول الأعراض بعد ثلاثة أيام.

الشعر — أمراضه وعلاجاته:

- تقوية جذور الشعر ومنع تساقطه:
- أكل البصل يمنع تساقط الشعر.
- دهن الأترج ينبت الشعر في المناطق الضعيفة.
- أكل الجرجير لمنع تساقط الشعر: (٥٠غم) عصير جرجير + (٥٠غم) سبيرتو + قليل من زهر الورد، يدلك به فروة الرأس لمدة شهر.
- أكل نبات الرشاد يمسك الشعر المتساقط.
- يقول د. م محمود جبريل أن غسل الشعر بمغلي الزعتر يقوي الشعر.
- دهن نبات الياس ومطبوخه يقوي ويمنع تساقط الشعر.
- يؤخذ كمية من الصبار البلدي يقطع ويغلى في زيت زيتون وتدهن به جذور الشعر وهو دافئ.

- دهن القسط إذا ذلك به الشعر وجلده قواه ومنع تساقطه.

- دهن الأملج يحسن الشعر ويسوده.

- يعجن طحين حبة السوداء مع عصير الجرجير مع ملعقة خل تفاح مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك به الرأس يومياً مساءً ويغسل صباحاً بماء دافئ وصابون.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أن:

- يؤخذ قبضة من الزعتر البري الأخضر في لتر ماء على النار إلى أن يتبخر نصفه فيفرك به فروة الرأس مرة واحدة يومياً ولمدة ثلاثة أيام. وقال أيضاً:

- يؤخذ من ورق التين قبضة كف يابس، تطحن ويضاف إليها زيت زيتون مقدار فنجان قهوة، ويسخن عند الاستعمال، وتفرك فروة الرأس مساءً قبل النوم لمدة ثلاثة أيام، ثم يغسل الرأس مرتين في الأسبوع بماء مغلي ورق الخبيزة البرية، وينبغي أن يكون الصابون خالياً من البوتاسيوم. وقال الإمام السيوطي أن تؤخذ قشور الثوم لتغلى في زيت، وتدهن به منابع الشعر لمنع سقوطه.

وقال أيضاً:

- يؤخذ جلد القنفذ يطبخ بالزيت ويدهن به الرأس ثمانية أيام متتالية. وقال أيضاً:

- لتطويل الشعر يعصر الكراث ويخلط بمرارة كبش، ويدهن به الشعر فيطول ويسود.

- مغلى نبات القراص الكبير يمسك الشعر ويزيل القشرة.

- يقول د. محمود جبريل أن غسل الرأس بطبيخ الآس ينفع لإزالة بثور الرأس وقشوره، ويمنع تساقط الشعر ويسوده.

- دهن الرأس بزيت السيرج يطيل الشعر ويسوده، كما أن أكل الخيار يحافظ على نضارة الشعر لاحتوائه على الكبريت.

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن علاج القشرة أن:

- يدق ثلاث رؤوس ثوم وتعجن في خل التفاح وتعبأ في زجاجة محكمة السد وتترك مدة أسبوع في الشمس، بعدها يدهن الرأس مع التدليك لمدة أسبوع، حيث ينعم الشعر بزيت الزيتون بعد أسبوع من العلاج.

- وللتخلص من القشرة وقروح الرأس تؤخذ حفنة من عشبة لسان الثور أو نصف حفنة إذا كانت الأوراق جافة تدق وتنخل ويضاف إليها كوب زيت زيتون وتسخن حتى تصبح من المرهم، ويدهن بها الرأس مرة واحدة مساءً قبل النوم لمدة ثلاث ليال، ويلف الرأس بقطعة قماش لئلا يتساقط الدواء.

- إن زيت الورد يفيد من قروح الرأس الرطبة.

هناك مشكلة إصابة الشعر بالفطريات من الأنواع التي تترافق مع إصابة أظافر اليد وعلاجها الغسل بشامبو زيت الدراق أو زيت خميرة الشعير أو زيت زهرة الصبار، وشامبو زيت الجوجا والحناء، وهذا ما جاء في كتاب «الأغذية والأدوية» للسيد محمد العربي أن الدواء الذي يحسن شعر الحواجب.

- أن يحرق نوى التمر ويطحن، ويؤخذ من اللادن بعد الطحن جزء ويعجنان بدهن الآس وتطلى بها الحواجب.

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوفا

ما يلي:

لتقوية بصلة الشعر:

- يحضر مزيج من جزء واحد مع أربعة أجزاء عصير بصل يصفى جيداً مع ستة أجزاء ماء مغلي جذور نبتة رعي الحمام، وتفرك جلدة الرأس بها ثم تلف بمنشفة لمدة ساعتين، ثم تغسل وتعاد العملية مراراً لغرض تغذية الشعر.

وقالا أيضاً:

- لإزالة القشرة توضع جذور نبات رعي الحمام في طنجرة، ويسكب عليها ماء حار حتى يغطيها، ثم توضع بالفرن حتى تستوي جيداً، تبرد وتصفى ويفرك بها الشعر يومياً، فتختفي القشرة مع تحسن في نمو الشعر وبسرعة أكبر، هذه الجذور يفضل وضعها في الثلاجة حتى يمكن استعمالها صالحة طيلة الموسم إلى بدء القطاف في الموسم الجديد.

إنَّه البداية لبدء الصلع في الرأس، يستخدم غلي نبات حشيشة الدينار، ويفضل جمع حشيشة الدينار في شهري آب وأيلول حيث يكون نضوجها كاملاً، يؤخذ كوباً من النبات، ويسكب عليه كوب ماء مغلي، ويوضع على النار لمدة (٣٠) دقيقة، وبعد تبريده يفرك به فروة الرأس.

وجاء أيضاً حول تساقط الشعر بأنه بعد غسل الشعر بمنقوع القراص (ملعقة كبيرة أوراق العشبة المطحونة في كأس ماء مغلي جداً، وتترك لتترسب مدة ساعة، ثم بعدها تصفى ويفرك بها جلدة الرأس من (١ - ٢) مرة أسبوعياً).

وجاء أيضاً أنه عند وجود حكة (هرش بالرأس) يمزج عشرة قطرات زيت البتولا مع (٢٠غم) زيت الخروع مع (١٠٠غم) كحول، ويدلك به الرأس، ويغسل بعد عدة ساعات.

وجاء أيضاً لتقوية الشعر: يحضر مزيج من نبات رعي الحمام (نبات طفيلي) المشروم والمقطع جيداً مقدار ست ملاعق طعام يسكب عليها لتر ماء

ويغلى (١٠ - ٢٠) دقيقة، وتترك لتبرد وتبقى دافئة، وتدلك بها فروة الرأس (٢ - ٤) مرات أسبوعياً.

- ولتجميل الشعر: تنقع ملعقة بيبون في لتر ماء ويمشط بها الشعر، ويعرض للهواء فيكسب لمعاناً.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية» للسيد محمد العربي عن أصباغ الشعر أن خضاب الشعر بالأسود يتطلب:

- ثلاث أوراق جوز وست أوراق بلوط أخضر، يصب عليها قليلاً من الماء، وتوضع على النار إلى أن يتبخر ثلثا الماء، يصفى ويطرح فيه أوراق زاج وكمية من زيت الانفاق، ويدهن به عند الحاجة.

- تؤخذ كمية من نوى التمر تحمص على النار وتطحن، ويؤخذ قسم من الطحين ويخلط بقليل من دهن الخروع، ويدهن به الحاجبان ورموش العين، فإنه بالتأكيد سيزيد من غزارة شعرها ويطوله.

يقول د. خليل بدوي بكتابه «علاج الأمراض بالنباتات الطبية» بأن ذلك الرأس بخل القراص يومياً يقوي الشعر، ويحضر الخل بغلي (٢٠٠غم) عشبة مفرومة مع خليط ماء وخل بنسبة (٢ : ١) والغلي لمدة نصف ساعة، ويصفى ويحفظ في زجاجة لحين الاستخدام.

- أكل الجوز يقوي الشعر ويكسبه لمعاناً.

- زيت الذرة يدلك به الشعر ليحمله ناعماً ولماعاً.

- نقع نبات الكندس: يمشط به لتطويل وتقوية الشعر.

- دهن الآس يسود الشعر ويقوي أصوله وينقع من الفروع الرطبة فيه.

لتجعيد الشعر:

- يطبخ ورق الزيتون بالماء ويغسل بالشعر.

إزالة التجاعيد من الشعر:

- يؤخذ عصير بذر قطنونا وعصير الخطمي وعصير السفرجل، يخلط ويطلّى بها الشعر، فإنه يبسطها.
- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه لتسويد الشعر:

- يدق العفص وينقع بماء وخل ويدهن به الشعر.
وقال أيضاً:

- يطبخ الحرمل والخل بمقادير متساوية ويدهن بها الشعر بفترات، فإنه يسود الشعر ويقوي جلده.
- يؤخذ الآس ومثله زيت العود، ويطبخ فيه ويصفى ويدهن فيه، فإنه يسوده ويقويه وينفع من داء الثعلبة والحكة.
- وقال أيضاً لمنع الشيب المبكر:

- يستمر على أخذ فيتامين (h) مدة تزيد على ثلاثة أشهر.
- البصل المطبوخ في ماء الملح يعصر وتدهن به قروح الرأس مراراً فيفيدها.
- من غطس قدميه بماء مغلي العاכול كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب، ولو عاش (١٠٠) سنة، كما قال داود الأنطاكي.
- أخذ نبات السرين يطبى ظهور الشيب.
- قال الإمام السيوطي أن تؤخذ قشور الثوم وتغلى بزيت وتدهن به فروع الشعر لمنع سقوطه.

إزالة القشرة:**للشعر الدهني:**

- تدلك فروة الرأس بليمونة أو زيت الذرة.

- تدلك فروة الرأس بملح ناعم ثم تشطف.
- يعمل خليط من ملعقة طعام خل تفاح وملعقتي طعام ماء، وتدلك بها فروة الرأس مرة واحدة يومياً.
- أكدت الدراسات الحديثة أنه لتوتر الإنسان علاقة وثيقة بوجود قشرة الرأس، لذا فإن الابتعاد عن التوترات يشفيها.
- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن علاج سقوط الشعر ما يلي:
- دهن فروة الرأس بعصير البصل.
- شرب مغلي الحلبة ينفع من تساقط الشعر.
- لفرض تثبيت شعر الرأس وشعر الجفون ووقف تساقطها تغلى كمية من الخبيزة بالماء ويفرك بها المحل المصاب بسقوط الشعر مرتين يومياً.
- البابونج المنقوع بماء درجة حرارته دون درجة الغليان مدة (٤/١) ساعة يدهن به فروة الرأس لمنع تساقط الشعر.

شقوق وقروح المقعد:

- قبل بدء العلاج يجب معالجة المريض من ناحية إصابته بمرض الإمساك:
- جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم أن:
- مغلي نبات الإهليلج كمشروب أو حقنة شرجية تعالج التهاب الشرج.
- أكل البطيخ صباحاً يعالج الإمساك ويقي من الشقوق الشرجية.
- مسح المقعد بماء ملعقة طعام من الأغصان والأوراق اليابسة لنبات العفص في كوب ماء يعالج الشقوق المقعدية.
- دهن اللوز ودهن القرع ودهن الآس، واستعمالها (٢ - ٣) مرات يومياً.

الدهن المقعد:

- نبات الخولان الهندي مع طحينة، يدهن المقعد عدة مرات يومياً.
 - يغلى الزعتر ويعجن بصفار بيضة ودهن الورد تخلط ويدهن بها المقعد.
 - عصارة نبات دم الأخوين تعالج الشقوق الشرجية.
 - دهن السمسم لدهن الشقوق الشرجية.
 - مطبوخ نبات القرض (أم غيلان) يمنع بروز المقعد ورطوباته.
 - ماء ورد الخطمية يزيل آلام فتحة المقعد.
 - دهن الخروج يعالج الأورام الحارة بالمقعد.
 - دهن نوى المشمش تحلل أورام غلظ الشرج.
 - جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه
- لعلاج بروز المقعد:

- يدهن المقعد بدهن حب القرع، ويعاد إلى محله.
- يؤخذ مسحوق الحنظل ويحرق ويذر الرماد على المقعد فينفعها.
- ولعلاج وجع المقعد:
- تشوى بصلة وتدق في شحم أو سمن ويوضع على المقعد فيسكن ألمها.
- ولعلاج حكة المقعد:
- تؤخذ صفار بيضة مشوية ودهن لوز حلو يخلط ويضمّد به المقعد.

لعلاج شقوق الحكّة:

- يحرق الزعتر ويعجن بصفار البيض ودهن الورد.

لعلاج قروح المقعد:

- يرش رماد محروق بذر الكتان.

أو: يخلط السذاب مع العسل ويضمّد به.

لعلاج ورم المقعد:

- تحرق قشور الحنظل وتدق وترش على المقعد.

لعلاج خراجات المقعد:

تغلى الحلبة وتوضع لبيخة على الشرج.

- دهن نبات حبة الحلوة أو الشمر يعالج التشققات الشرجية وانتفاخاتها.

- عصارة أوراق شجرة دم الأخوين تعالج الشقوق الشرجية.

مرض الشقيقة:

يقول د. سامي القباني عن التخلص من الشقيقة أن أسباب الشقيقة هو: إما انفعال شخصي، أو عاطفي، أو الحيض، والتبدلات الهرمونية لاختلاف مستوى الأستروجين، والأطعمة الحاوية على حامض الأمينو تايرامين، أو البروتينات، كما أن مقويات النكهة والمواد الحافظة للأطعمة، كما أن المحلي الصناعي أسبريتيم ضالع في آثار الشقيقة.

- الكحول والكافيين وبعض الأدوية الموسعة للأوردة الدموية ومنها الشائع الاستعمال النيتروجليسرين والريسبيرين، والمحرضات الأخرى كعدم تناول الطعام بانتظام، أو تغيير أوقات النوم، وكذلك الأحوال الجوية، أو شدة الإنارة، أو السفر بالطائرة، أو السيارة.

- وعلاجه:

- شرب شاي ورد الجوري.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد

محمد العربي عن الشقيقة:

- أن دهن الأترج ينفع الشقيقة، ونباتها ينفع من الفالج واللقوة والرعشة وعرق النسا والمفاصل، وإذا قطر من مائه بالأنف نفع من الشقيقة.
- دهن العاقر قرحا ينفع من الشقيقة.
- الزرنبارد (ابن زجر) إذا دق رطبه ودلك به أسفل القدم أزال كل علة في الرأس.
- أن دهن الناردين ينفع من الشقيقة سعوطاً.
- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أن:
- تؤخذ حفنة من نبات إكليل الجبل أو المردكوش وتغلى على النار في كوب ماء وتنزل عن النار وتترك حتى تصبح دافئة ويشرب منها فنجانان واحد في الصباح والثاني في المساء ولمدة (٤ - ٥) يوم.
- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:
- شرب عصير التمرهندي يفيد من التخلص من الشقيقة.
- وقال أيضاً:
- شوي وفرك ورق الغار.
- وقال أيضاً:
- يدق ورق السلق ويقطر من مائه ثلاث قطرات بالأنف.
- وقال أيضاً:
- شرب شاي البيبون، ملعقة طعام كبيرة أزهار في كوب ماء ساخن تترك لتتقع قليلاً ثم تصفى وتشرب.
- تناول فنجان قهوة أو شراب الكولا أو نبات الزرنبارد تشفي من الشقيقة.
- دهن المرزنجوش يعالج الشقيقة.

يقول د. أمين رويحة أن:

- أخذ ملعقتي عسل صغيرة مع كل وجبة طعام، وإذا عادت ثانية فشرب ملعقتين صغيرة من خل التفاح في كوب ماء تعوض عن أخذ الأسبرين.
- أخذ ملعقة زيت الذرة مع وجبة أو كل وجبة طعام تعالج الشقيقة.
- أخذ ملعقة صغيرة من مستحلب اليانسون ثلاث مرات يومياً.
- أخذ فنجان من عصير نبات ورق الجدي على وجبتين يومياً.
- تؤخذ أوراق الريحان (الحبق) الجافة بمقدار (٣٠غم) في لتر ماء تغلى عشر دقائق ويشرب منه فنجانان عند الضرورة.
- شرب شاي الممتة يحتوي على فيتامين (ث).
- نقيع أوراق قطران تعالج آلام الشقيقة.

مرض الشهيق أو الفواق:

قال داود الأنطاكي أن:

- شرب عصير نبات الشيح يذهب الفواق.
- إذا قضم الإنسان (٥ - ١٠) حبات من نبات عرعر أبهل ذهب الفواق.
- جميع نبتة نيدمان تعالج الشهيق (١٥غم) نبتة في لتر ماء.
- الخس والشبنت علاج الشهيق، واضطرابات الحجاب الحاجز، وجرعتها: (١ - ٢) بذور لكل وجبة.
- بذور الشبنت يوقف الشهيق المزمنة، وقد يعجز عن علاجه الطب الحديث، وجرعته: (١ - ٢غم) لكل وجبة.

قال الرازي أن:

- شرب مغلي بذور الكرفس تنفع في حالة الفواق، وجرعته: (١ - ٢غم) لكل وجبة.

- عصير نبات النمام يعالج الشهيق.

قال د. هاني عرموش أن كل من ابن سينا وابن البيطار والتفليسي وابن جزلة وداود الأنطاكي قالوا:

- أن شرب منقوع النعناع يسكن ويمنع الفواق، ويحضر بأن يوضع ملعقة طعام من أوراق النعناع اليابس في كأس ماء يغلي (٥) دقائق، ثم يترك عشرة دقائق ليتخمر، ويشرب منه (١ - ٣) فنجان بالماء.

يقول الدكتور خليل بدوي في كتاب «علاج الأمراض بالأعشاب الطبية»:

- تؤخذ ملعقة خل وملعقة سكر في الفم ويحتفظ بها أطول مدة ممكنة داخل الفم، فإن ذلك يذهب الشهيق ويقضي عليها تماماً.
وقال أيضاً:

- مضغ حب الشمر بالفم مضغاً جيداً أو شرب محلوله يفيد الشهيق.
وقال أيضاً أن:

- شرب شاي الشبنت يصرف الغازات، ويقضي على الزعطة تماماً، ويحضر الشاي بغلي حزمة الشبنت بعد غسلها وتقطيعها مع جذورها، ويشرب بدون تصفيته مع مضغ بقايا الأعشاب التي فيه على أن لا يبلعها.

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغ وكونوفا عن الفواق:

- احبس النفس واشبك يديك وراء ظهرك مع الانحناء للأسفل، وخذ عدة رشقات من ماء قريب منك، عندها يختفي الفواق مباشرة.

- جاء في كتاب «الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه» للدكتور توفيق عبد الهادي أن نقع (٢٥غم) من أوراق وأغصان نبات الطرخون في لتر ماء

لمدة (١٠) دقائق ويشرب منه كأس ساخن صباحاً وآخر ظهراً والثالث ليلاً، فهو مفيد في حالة الشهيق القوية (الشديدة).

قال الأستاذ مصطفى السقا في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» أن:

- شرب النعناع مع ماء الرمان الحامض يسكن الفواق.

قال السيد فيروز جميل عباس في كتابه «التداوي بالأعشاب» أن:

- أخذ ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو نقيع ساخن من (٣غم) بذر شبت مع مثليها يانسون في كوب ماء يغلي ثم يترك (٣) دقائق ليتخمر ويشرب ساخناً.

- نقيع ساخن من نعناع الجبل (٥غم) ومن القطرم (١٠غم) ومن النعناع البري (١٠غم) والليمون الحلو (١٠غم) في لتر ماء نقيع (١٥) دقيقة، ثم يصفى ويشرب مباشرة.

- إذا طبخ المستكي مع الدارسين وشرب ماؤه أزال الفواق.

- أن الشيح يذهب الفواق.

- أخذ (٣) أوراق من نبات السذاب وأوقيتين عسل لمدة (٣) أيام يعالج الفواق.

قال الرازي:

- أن مغلي بذور الكرفس تفيد من الفواق.

- أن نبات خيرى المعروف له زهر أصفر وأسود، أحسنها الأصفر الذكي الرائحة النافع لمرض الفواق.

- أكل الخس يعالج الفواق.

- نبات السذاب يعالج الفواق بأخذ ثلاث أواق من السذاب وأوقيتين عسل لمدة ثلاثة أيام.

- شرب شراب نبات السيسبنر يذهب الفواق.

- لعلاج الفواق المزمن يؤخذ نبات الشبنت، وكثيراً ما يعجز الطب عن علاجها، وجرعته: (٢ - ٣ غم) مسحوق البذور لكل جرعة.
- مغلي بذور الكرفس تعالج الفواق.
- النعناع إذا شرب بماء الرمان الحامض سكن الفواق، وإذا شرب بالخل فإن تأثيره أعظم.
- يوصف نبات نيدمان لعلاج الفواق.
- نبات خيرى له زهر أصفر وأسود، وأحسنهما الأصفر ذكي الرائحة النافع لإيقاف الفواق.

الشلل:

- قال داود الأنطاكي أن:
- زيت الخروج يفيد مرض عرق النسا والشلل.
- قال أبو بكر الرازي:
- أن زيت الآس يعالج الشلل خارجياً.
- نقص فيتامين (c) يسبب ضعفاً عاماً وآلاماً في الركبتين والكوعين والكتفين وآلاماً في الساق، وهي حالة شبيهة بالشلل، فيؤخذ فيتامين (٦b)، (٥b)، (c).
- نبات هيوفاريقون كمرهم يعالج الآلام في الأطراف المشلولة بسبب اهتزاز دماغي.
- دم الأخوين ودهن فستق العبيد تعالج الأطراف المشلولة وكذلك دهن القريص.
- جذور نبات جاوي يعالج الشلل بسبب انقطاع أحد شرايين الدماغ.
- ثمار نبات الشوكران غير الناضجة تعالج شلل الأطراف وضمورها.
- دهن العاقر قرحا يفيد الاعضاء التي فقدت حسيتها وحركتها ضماداً.

يقول كتاب «النبات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أن:

- زيت السذاب يعالج الأطراف المصابة بالروماتيزم أو الشلل، حيث يدلّك به العضو المصاب، وصناعته: أن تسحق الأوراق وتهرس وتوضع في زجاجة ثم يضاف إليها ما يغطيها من زيت الزيتون وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين، تفتح بعدها ويصفى الزيت وتعصر الأوراق جيداً.

- دهن الخروج يفيد في حالة الشلل دهاناً.

- لإعادة النطق للإنسان بعد إصابته بشلل دماغي، وذلك بأن تغطس الورود بالخل والكحول ووضعها داخل الفم، ويؤكد حسن مفعولها في حلّ عقدة اللسان وإعادة النطق.

- ولعلاج الشلل بسبب انفجار شريان دماغي، أو ضعف بالأعصاب يعالج العضو المشلول بدهن حشيشة القراصيا، فهو ذو فائدة، وخاصة لكبار السن.

الشهية للطعام:

- جاء في كتاب «عالج نفسك بالأعشاب الطبية» للسيد رمضان محمود أن:

- شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يعمل على زيادة القابلية لتناول الطعام، وجرعته: حفنة أوراق في لتر ماء يغلي لمدة دقائق ثم يبرد ويشرب منه قبل تناول الطعام.

وقال أيضاً:

- يستعمل مطبوخ شجرة العرعر أو مستحلبها لتقوية مناعة الجسم والشهية للطعام، ويعالج الهزال.

وعمل المستحلب كما جاء أعلاه، ويشرب منه فنجنانان في اليوم عدة مرات.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر عن فتح الشهية:

- يعمل من عشبة القصوان (الشوكة المباركة) شاياً كما يلي:

- أن لا يزيد كمية الماء عن (٢/١) لتر، لأن كثرتة تسبب القيء وكميته (٢٥غم)، ويستعمل للكبار فقط، ولا يشرب أكثر من كوبين يومياً بين الوجبات.

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

- أن نبات خيرى المعروف له زهر أصفر وأسود، أحسنها الأصفر الذكي الرائحة النافع لمنع الفواق، وإذا شم ورده حلل الأورام الغليظة في الدماغ.

- مغلي أو زيت أو مضغ نبات الوج يعالج ضعف الشهية.

- أخذ طحين الدارسين (٢/١ - ١غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

- حب الآراك لا يقوم مقام أي حب في فتح الشهية.

- أكل الريحان يفتح الشهية.

- الخميرة تهضم هضماً لا يصبر معه على جوع، وصناعتها: أن يعجن دقيق الحنطة بالماء أو بشيء من الأدهان واللبن، ويترك ليلة أو أكثر، وأجوده الذي يصنع من طحين الحنطة أو الشعير، وجرعته: أن يعصر النعناع جزء ومن مطحون الخردل جزء مثله ومن الشبنت (٢/١) كمية أحدهما ومن الخمير مثل مجموع الجميع ثلاث مرات، ويطبخ الجميع بعشرة أمثالها ماء حتى يرجع إلى النصف، يصفى ويعقد بالعسل هضماً لا يصبر معه عن الأكل، وينقي المعدة من البلغم، ويصلح الشاهينين إصلاحاً لا يعدله غيره.

- يقول كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم أن ملعقة كبيرة من مسحوق أزهار حشيشة الدينار في كوب ماء، ويترك (١٢) ساعة، ثم يصفى ويشرب بمعدل (٢ - ٣) كوب يومياً.

قال أطباء الإغريق والعرب أن:

- نبات الجنطيانا فاتح للشهية ومقو.
- (٢غم) مردكوش في كوب ماء مرتين يومياً يزيد الشهية.
- أخذ فيتامين (٤b)، (٥b)، (٧b) يعالج قلة الشهية.
- نبات الفوة والكراث تزيد الشهية للأكل.
- شراب الكرواية ونومي البصرة فاتحة للشهية.
- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن فتح الشهية أن:
- الترمس المنقوع فاتح للشهية.
- شرب مغلي بذور الخردل يفتح الشهية، وهو منه، ومدر للعب.
- مستحلب الكراوية يفتح الشهية، ويساعد على الهضم.
- أكل بذور الهيل ينه المعدة، ويفتح الشهية.
- شرب منقوع بذور الشومر منه معدي عطري ومسكن للآلام.
- منقوع اليانسون فاتح للشهية، ومنه قوي للجهاز الهضمي.
- الفجل والثوم والجرجير فاتحة للشهية.
- أكل الرشاد فاتح للشهية.
- عصير نبات السحلب مشه للطعام، وجرعته: (١ - ٢) ملعقة في كوب ماء ساخن ثلاث مرات يومياً، ويؤخذ بجرعات صغيرة.

الشيخوخة:

- تستطيع النباتات بالتضافر مع النظام الصحي والغذائي أن تبطئ هذه العملية (الظاهرة الفسيولوجية) التي لا مفر منها.
- يؤكل الكثير من الثمار والخضار نيئة أو مطبوخة، وكذلك الحبوب،

وكل النباتات مفيدة خاصة الفاصوليا، الشوفان، الجزر، التين، الليمون، النعناع، العنب.

- يعتبر عصير البتولا البيضاء إكسير الحياة بالنسبة للشيخوخة، إذ تعيد إليهم النشاط والحيوية نساء ورجالاً.

- فيتامين (٢b) كلما زادت نسبته في الجسم شعر الإنسان بالقوة والفتوة، لذا يقال عنه (الحافظ لمميزات الشباب) كما أن فيتامين (h) يعالج الشيب المبكر.

- أكل اللبن الرائب يؤخر الشيخوخة.

- إن قرع العسل يؤكل مطبوخاً أو على شكل حساء، فهو يحتوي على مواد ضد الأكسدة، ويحمي الجسم من الشيخوخة.

- خل التفاح يدرأ الشيخوخة.

- القمح المنشي له فوائد في تجديد الشباب بالحيوية والنضارة، ويبقي من نكسات الشيخوخة، أي في الحالات التي تضر الجسم باتجاه الشيخوخة كتقرحات الجلد وجفافه، ومشاكل العظام والمفاصل خاصة العمود الفقري، ونقص السمع والبصر وضعف الذاكرة، إضافة إلى فوائده في الحالات التي يستعمل فيها عصير جنين القمح.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ص»

صبغ الشعر:

الصبغ باللون الأسود:

- كميات متساوية من أوراق التوت والتين والعنب تغلى ويغسل بها الشعر لصبغه بالأسود.

- عفص جزء واحد ومثله خل و(٢/١) جزء ماء يخضب بالشعر فيسود سواداً عظيماً.

- يطبخ الحرمل مع الخل بمقادير متساوية، ويدهن بها شعر الرأس من حين لآخر، فإنه يعطي الشعر سواداً ولجلده القوة.

- يؤخذ الآس ومثله زيت العود ويطبخ فيه ويصفى، فإذا دهن به سود الشعر ونفع من داء الثعلبة والحكة.

- يقول جالينوس: إذا سحق القرنفل وخلط بالحناء، ثم اختضب به أصبح أسود.

- طيخ العليق يصبغ الشعر أسود.

قال د. هاني عرموش لصبغ الشعر بالأسود:

- تغلى كمية من ورق الجوز اليابس في لتر ماء يغلي لمدة (٥) دقائق، ثم ينزل ويترك لمدة (١٠) دقائق ليتخمر ويصفى ويبلل به الشعر وتترك جلده كل مساءً، وبعد حصول النتيجة تكون العملية كل ثلاثة أيام لإدامة السواد، كما أن هذه الوصفة تطيل الشعر وتوقف تساقطه، وذلك بجمع جذور نبات

الأرقطون الخضراء واليابسة، وتنقع في ماء مذاب فيه كمية من الصابون لمدة (٢٤) ساعة، ثم يصفى ويغسل به الشعر مرة أو مرتين كل أسبوع، وتكون الفائدة أكبر إذا خلط معه كمية متساوية من زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون الصافي، ودلكت به فروة الرأس مرة أو مرتين أسبوعياً.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أنه لتسويد الشعر يؤخذ من ورق السماق مقدار قبضة ويغلى على النار في لتر ماء وينزل ويفرك به فروة الرأس فيسود الشعر.
وقال أيضاً:

- يؤخذ (٢/١) كوب مادة القطران ويدهن به الشعر ويترك لمدة (٤) ساعات، ثم يغسل الرأس لإزالة القطران، فإنه يسود الشعر.

للصبغ البني:

- يغسل الشعر بعد الحمام بعصير الكراث أو نقيع ساخن من القصعين أو نقيع ساخن من الزعتر.

- لصبغ الشعر مدة سنة نأخذ (٢٢٥غم) زيت الطيب، ونضعه في طارة على النار حتى يغلي، ونضيف له (٢٠) حبة ياسمين ونحركه وهو يغلي حتى يحترق حب الياسمين، نرفعه عن النار ونضعه في شاشة، ثم نضيف إليه (١٥غم) برادة حديد ونتركه (٤) أيام، ثم ندهن به الشعر مرتين يومياً أو ثلاث مرات.

- تؤخذ الكميات التالية: (١٥غم) نترات الفضة (حجر جهنم) + (١٠غم) كبريتات النحاس + (١٠غم) حامض الليمونيك + (٤٧٥غم) ماء مقطر، تذاب نترات الفضة وكبريتات النحاس وحامض الليمونيك في الماء المقطر فيتكون راسب، ويضاف محلول الشادر تدريجياً إلى الخليط حتى يختفي الراسب.

إن جعل الصبغ بني فاتح أو غامق يتوقف على زيادة أو نقص نسبة الماء إلى الخليط.

الصبغة الكستنائية:

المجموعة الأولى: (٥٠غم) كبريتيد البوتاسيوم + (٢٠٠غم) كحول أبيض.

المجموعة الثانية: (٨غم) نترات الفضة + (٢٠٠غم) ماء مقطر.

يذاب (٥٠غم) كبريتيد البوتاسيوم في (٢٠٠غم) كحول أبيض وتوضع في شاشة بيضاء.

- يذاب (٨غم) نترات الفضة في (٢٠٠غم) ماء مقطر وتوضع في زجاجة سوداء، ويمكن تكوين درجات مختلفة من اللون الكستنائي حسب مقدار إضافة كل من المحلولين إلى الشعر.

- لجعل لون صبغة الحناء تميل إلى اللون الأشقر، تخمر الحنة بإضافة قليل من الخل أو حامض الستريك.

إزالة لون الصبغ من الجلد:

تقول السيدة فاطمة النجار في كتابها «للنساء فقط» بأنه لا بد من استعمال الحناء في وسط حامضي، لأن مادة اللوزون الموجودة في الحناء لا تصبغ إلا في الوسط القاعدي لذا يفضل استعمالها مخلوطة بالخل والليمون.

- يذاب (٩غم) باودر البوتاسيوم في (٢٠غم) ماء وتبلل قطعة قطنية بهذا المحلول، ويدلك به مكان البقع على الجلد لإزالتها.

الصداع:

يقول د. جاسك الهاشمي في كتابه «أنت طبيبك» حول الصداع النصفي: «دع طبيبك يفحص أول فقرتين عنقيتين، لأن أغلب آلام الرأس تأتي منها، كما أن فقدان توازن عمل بعض الغدد تسبب الصداع».

- إن فحص القزحية في العين يعرف الطبيب أي الغدد مصابة، وتحتاج

إلى عناية، والظلام يلائمك، فالجأ إلى غرفة مظلمة، وافتح أزرار ملابسك وما يضيق عليك وتمدد ورأسك مرتفع وتنفس، وضع كمادات ماء نقي على جبهتك وعلى الرقبة.

- اعمل حماماً بدرجة حرارة الماء (٤٠م) للقدمين وأضف إلى ماء الحمام قليلاً من الفلفل.

- تدليك الجبهة بزيت الآس، كما تؤخذ كبسولتان صباحاً واثنان مساءً من زيت الآس تزيل الصداع.

- ينفع خل التفاح وملعقتان صغيرتان في كوب ماء لعلاج الصداع.

- يشرب عصير نبات الخزامى (ورد اللاونطة)، وجرعته ملعقة طعام في كوب ماء.

- يطبخ (٧٥غم) حرمل في لتر ماء، ويؤخذ من الماء ملعقة طعام كل وقت لمدة أسبوع، فيزول الصداع.

- (٢/١) ملعقة بيبون في كوب ماء تسكن آلام الصداع بعد شربها.

- نقيع أوراق زهر الربيع تعالج الصداع المصحوب بالزكام والحمى والمخاط.

- نبات القسطران يفيد جميع أنواع الصداع.

- يقول الأنطاكي أن نبات القيصوم لا يقوم مقامه شيء في تسكين الصداع مطلقاً.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أن:

- يوضع قشر البطيخ على الصدغين لتخفيف الصداع.

- زيت اللوز المر مع الخل وزيت الورد دهاناً على الجبين.

- مشروب النعناع أو هرس أوراقه هرساً جيداً توضع على الجبين.

- شرب منقوع التمر هندي .
- عمل حمام للقدمين في ماء ساخن مضافاً إليه ملح وخل .
- شرب الليمون يخفف الصداع وآثار ضربات الشمس .
- جاء في كتاب «التغذية النبوية الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي :
- يتمركز الألم وراء عين واحدة أو العينين وفي أعلى الجمجمة ووراء الأذن، يفيد التدليك في تخفيف حدة الألم خصوصاً الجمجمة وفقرات العنق الأولى وفقرات الظهر السفلى والفقرات القطنية وعظام الحوض من الجهة اليمنى .
- تنفع النباتات التالية، وتقدم للمريض مرتين أو ثلاث مرات بعد الطعام :
- قبضتا نعناع مع قبضتين من الزيزفون وقبضتين من الزعتر وقبضة من إكليل الجبل .
- إذا تمركز الألم وراء عين واحدة أو كلاهما وفي أعلى الجمجمة ووراء الأذن، فالتدليك يخفف حدة الألم خصوصاً للجمجمة وفقرات العنق الأولى وفقرات الظهر السفلى والفقرات القطنية وعظام الحوض من الجانب الأيمن .

مرض الصدفية:

- تجنب المنبهات، وتناول فيتامين (d)، وتجنب الإمساكن وارفع قشور
- مرض الصدفية باستعمال حمام بيكاربونات الصوديوم، مستعيناً بفرشاة أوليفة .
- استعمال مرهم كريزاروبين (٥٪ - ١٠٪) مرة أو مرتين يومياً، ولا تقرب الدهن إلى العين، كما أن المرهم يصبغ الخاوليات والفرش الأحمر، فإذا

كان المرض بالرأس أو الوجه، فيستبدل الدهن بمرهم القطران بنسبة (٣٪) أو مرهم الراسب الأبيض بنسبة (٥٪)، وتعرض للشمس ما أمكن.

- مرض الصدفية يجعل الجلد مطرزاً بالصدف، ويمكن أن يكون في موضع واحد أو منتشر بالمرفقين أو الرجلين أو فروة الرأس، وحتى اللسان والأذنين.

- يحل نبات المقل في الخل، ويدهن به مع تناول ملعقة أو كبسولة من زيت كبد الحوت على الريق يومياً.

- تؤخذ حنة وكركم وكبريت بمقادير متساوية وتعجن بخل وعسل وتدهن به صباحاً ومساءً مع شرب شاي العناب والشعير والعرق سوس.

- يعجن طحين الترمس المر، وتدهن به المنطقة، ثم يغسل صباحاً بماء مغلي البيون.

- شرب مستحلب القريص ثلاث مرات يومياً مقدار ملعقتين قريص في (٢/١) كوب ماء حتى يزول المرض.

- شرب شاي نبتة حشيشة الأفعى (٢ - ٤ غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

- نبات أطمنطا يعالج الصدفية شرباً أو دهاناً.

- يؤخذ فيتامين (١٢b) مع باقي العلاجات.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك:

- أن يقوم المريض بتنظيف أماكن الإصابة من جسمه بزيت الزيتون

ودهنها بعد التنظيف، ثم يشرب من مغلي ورق الجوز، وذلك بأن يأخذ (١/

٢) ملعقة صغيرة من أوراق الجوز، وتغلى في كوب ماء على النار، ويشرب

هذا الكوب على شكل دفعات أثناء النهار، وإذا أراد المريض أن يغسل محل

الإصابة فيستعمل نفس الماء فإنه نافع.

- أن أكل الجزر والخس والشوندر والسكري تفيد علاج الأمراض الجلدية .
- يؤخذ من زيت الخروع مقدار فنجان قهوة، ويؤخذ من زيت الذرة نفس الكمية يمزجان، ويفرك بها محل الإصابة مرتين يومياً ولمدة خمسة أيام، وفي الوقت نفسه يشرب المريض من شرش الروباص، وهو أن يؤخذ من شرش الروباص مقدار ملعقة كبيرة وتنقع في كوب ماء كبير، ويشرب مقدار ملعقة كبيرة على الريق صباحاً وأخرى مساءً قبل الطعام. إن هذه الوصفة تفيد الأكزيما أيضاً.

الصرع:

- إذا نفخ في أنف المصروع بمسحوق الفلفل الأسود أفاق في حينه، وربما لم يعد يصرع.

- يطبخ (١/٤ كغم) حرمل في (١,٥) لتر ماء تطبخ جيداً حتى تصبح لتر واحدة، يفطر عليها المصروع مدة (٣٠) يوماً، ويأخذ ملعقة عسل نحل، فإن الصرع يزول منه، وإن كان مزمناً.

- يأخذ مريض الصرع فيتامين (b٥ ، b٦).

صعوبة التنفس:

- نبات ظبيان (ياسمين البر) دهنه أو أصله إذا غلي برطل ماء إلى أن ينقص إلى النصف كان الشفاء الأعظم من عسر التنفس.

- نبات القيصوم يزيل ضيق التنفس شرباً.

- مغلي بذور الكرفس تذهب ضيق التنفس العصبي.

- نبات القنطريون يزيل ضيق التنفس.

- يقول د. م محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أن:

- يوضع كمية من النعناع الأخضر المغلي في كوب عصير عنب ويرتشف منه المريض جرعات صغيرة في اليوم، فإنه يتخلص من عسر التنفس وينتفش القلب.
- ويقول أيضاً:
- أكل الترمس مع العسل يفيد ضيق التنفس.

الصوت:

- يؤخذ حمام خردل عند فقدان الصوت.

ولعمل الحمام:

- تؤخذ (٢٠غم) مطحون بذر الخردل في لتر ماء فاتر تعجن حتى تصبح كالعجين، وبعد نصف ساعة يضاف العجين إلى ماء البابونج بدرجة حرارة (٣٧) ويتمدد به المريض وبعد (١٠ - ١٥) دقيقة، أو حين شعوره بحرقة في جسمه يقوم بغسل جسمه هذا الحمام. يكرر ويفيد الأمراض التالية:
- التهاب الرئة، ضعف القلب، عسر التنفس، فقدان الحس في الأصابع، احتقان الصدر، الصداع، الدوار، التهاب اللوزتين وتضخمها، ضيق المجاري الهوائية، ضعف الدورة الدموية، فقدان الصوت.
- شرب الدارسين يصفى الصوت.
- أكل أوراق الكرفس تفيد شفاء بحة الصوت.
- المضمضة بالكيابة تصفي الصوت.
- الكراث ذو تأثير كبير على الأوتار الصوتية والجهاز التنفسي.
- نبات مو يصفى الصوت.
- نبات حبة الحلوة أو الشمار تعالج بحة الصوت.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ض»

الضعف العام في الجسم:

- راجع موضوع فتح الشهية للطعام.
- تناول نبات الشقائق والسليخة لتقوية كافة أعضاء الجسم، وعدم الإكثار من جوز الطيب لأنه سام.
- أكل المقادم ونبات جوز الطيب تقوي الجسم.
- نبات الجدوار يطحن ويعجن بعسل بنسبة (١ : ١) ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق.
- نبات الجنسك مقوٌ عام للبدن، وجرعته: (٣ - ١٠ غم) جذور في (٥٠٠ غم) ماء، ويؤخذ منه ثلاث استكانات في اليوم.
- تناول مطبوخ الفطر لغناه بفيتامين (b).
- يقول د. محمود عويضة في كتاب «الموسوعة الغذائية» أن نقص فيتامين (c) يسبب ضعف الأنسجة الرابطة للخلايا، وضعف الأنسجة تسبب الضعف العام.
- يؤكل المشمش طازجاً وجافاً.
- نبات الهرقلية تعتبر مقوٌ عام للجسم.
- الجت يعتبر مقوٌ عام للجسم.
- إن استعمال المضادات الحيوية تقتل الجراثيم والبكتيريا التي تولد فيتامين (b) المركبة.

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوفا الروسين أن يؤخذ (٤٠٠غم) ثوم يقشر ويغسل ثم يفرم بأجزاء صغيرة تعصر (٢٥) قطعة ليمون، ويمزج مع الثوم المقطع ويوضع في قنينة مغطاة بقطعة قماش، وينصح برج القنينة قبل الاستعمال، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة مخلوطة بكأس ماء يغلي كل يوم بعد مرور (١ - ٢) أسبوع يختفي الأرق والشعور بالنعاس، وتحسن الصحة بشكل عام، ويزيد في الفعالية والنشاط، هذه الوصفة حازت على شهرة عظيمة لدى أطباء الأعشاب في جمهورية أوكرانيا.

ضغط الدم:

- جاء في كتاب «ارتفاع ضغط الدم» للدكتور حسان شمسي باشا عن الضغط ما يلي:

«إن التغير الدائم في نمط الغذاء قد يبدو للبعض صعباً وقاسياً، إلا أنه يجب أن يدرك المريض أن مثل هذا الإجراء قد يلغي الحاجة لاستعمال أدوية عند البعض، أو يخفف من جرعات الأدوية المستخدمة في علاج ضغط الدم.

ولقد ازداد اهتمام الباحثين بطرح علاج ضغط الدم غير الدوائية انطلاقاً من الحقيقة التي تقول أن مريض ضغط الدم لا يشكو من أي أعراض، ونحن نعلم أن للأدوية جميعاً تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها، ونعلم أيضاً أن تغييراً بسيطاً في نمط الحياة الغذائية يمكن أن يحفظ ضغط الدم إلى مستويات مقبولة.

إن تناول غذاء غني بالبوتاسيوم، وممارسة وسيلة الاسترخاء تخفف ضغط الدم.

وهناك بعض العلماء ينصحون بتناول غذاء غني بالكالسيوم كوسيلة إضافية لخفض الدم، كما جاء في كتاب (good man and gillman)، وينصح البروفيسور كابلان بتقليل الملح في الطعام، وتجنب الأكلات السريعة، واستعمال مضادات الحموضة الحاوية على كميات عالية من الصوديوم مثل

(alkazelzer)، بينما هناك مضادات للحموضة خالية من الصوديوم، وينبغي التحذير من استعمال بدائل الملح العادي الحاوي على البوتاسيوم بدلاً من الصوديوم عند المرضى المصابين بفشل الكلتين».

الأغذية الغنية بالبوتاسيوم:

- الفواكة الجافة - النخالة - التمر - الخضراوات - البطاطا - المكسرات -
الفواكة الطازجة - الخضراوات المطهية - السمك - اللحوم - الدجاج - البيض
- الطحين الأبيض والأسمر - الرز الأبيض والأسمر.

الغذاء في علاج ارتفاع ضغط الدم:

- زيت السمك على أن تؤخذ بجرعات غير كبيرة، والأسماك الغنية بالحموضة الدسمة (أوميكا ٣) يمكن أن تقوم بالدور نفسه.
- زيت الزيتون: تناول (٣/٢) ملعقة زيت زيتون يومياً ينزل ضغط الدم الانقباضي (٥) فقط والانبساطي (٤) فقط.

الثوم:

إن تناول الثوم باستمرار يمكن أن يخفض ضغط الدم الانقباضي (١٢ - ٣٠ ملم) زئبقي والانبساطي بمقدار (٧ - ٢٠ ملم) زئبقي، ولكن يجب أن لا يعتمد المريض على أكل الثوم، ويترك باقي المواد الغذائية.

التمر:

يعتبر التمر غذاء جيداً بسبب فقره للصوديوم وغناه بالكالسيوم.

ارتفاع ضغط الدم لدى مرضى السكر:

ارتفاع ضغط الدم أكثر شيوعاً عند مرضى السكر، وإنه يزيد من فرص حدوث مرض في شرايين القلب التاجية أو شرايين الدماغ أو مرض في الكلية واتباع الوسائل غير الدوائية للعلاج، كإنقاص الوزن والتمارين الرياضية والامتناع عن شرب الكحول، والسيطرة على السكر، وارتفاع ضغط الدم.

- يفضل العلماء استعمال مثبتات آيس مثل : (enalepril ، carto priel ، perindopril) وغيرها عند مرضى السكر بشكل خاص، لأن هناك دلائل علمية حديثة تشير إلى أن فائدتها في وقاية كلية من الإصابة بأحد اختلاطات مرض السكر، كما أنها تبطئ من تدهور الوظيفة الكلوية الناتجة عن اعتلال كلوي سكري، لأنها تخفي أعراض مرض السكر، وتطيل من نوبات نقص السكر.

ارتفاع ضغط الدم عند المصابين بمرض شرايين القلب التاجية:

- يفضل استعمال حاصدات بيتا، وحاصدات الكالسيوم، حيث تفيد تلك الأدوية بعلاج كلتا الحالتين.

إن ثلثي الناس بين العمر (٦٥ - ٨٤) مصابون بارتفاع ضغط الدم، وقد أكدت الدراسات العديدة أن نسبة حدوث الوفيات أو المشاكل القلبية تنخفض إذا ما عولج ارتفاع ضغط الدم عند المسنين.

يقول د. محمد محمد أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» عن ضغط الدم أنه اتفقت أغلب الآراء على أن الحد الأعلى له (١٥٠/٩٠) علماً بأن منظمة الصحة العالمية عدلت هذا الرقم إلى (١٥٠/٦٠) ولدى بعض الحالات إلى (١٧٥/١٠٠) وإذا حاولنا إنزال مستواه فستسوء حالة المريض الصحية بينما هو مرتاح تحت هذا الضغط، لذا يترك على حاله.

- جاء في كتاب «استطبابت نباتية» للسيد محمود أحمد حميد:

- أن غلي (١٠٠غم) ورق زيتون في لتر ماء، ويؤخذ من المغلي فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة أيام، وبعد هذا العلاج يؤخذ كوباً من الماء محلياً بملعقة صغيرة من دبس العنب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة ولمدة (١٠) أيام.

أسباب الضغط العالي:

- أمراض الكليتين، مرض الغدد الصماء، زيادة إفراز الغدة الدرقية،

زيادة إفراز الغدة الكظرية، زيادة إفراز الغدة النخامية وتسبب الحمل، بعض أمراض الأوعية الدموية، ضيق الشريان الأبهر، الشريان العقدي.

وهناك نصائح عامة لمرضى ارتفاع الضغط الدموي، وهو الاستمرار على مراجعة الطبيب لمعرفة مدى تأثير المرض بالعلاج.

١ - أن يحيا المريض حياة هادئة ما أمكن دون الإفراط في كل شيء بل الاعتدال، وأن يجعل لنفسه راحة في نهاية الأسبوع يقضيها بعيداً عن عمله. يقول د. عبد اللطيف عاشور في كتابه «الأعشاب طبيبك الطبيعي»:

٢ - أن أكل الشعير وشرب مائه يقلل الضغط.

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

- يدق الراوند والكركيه والشعير بنسب متساوية يغلى الجميع ويؤخذ ملعقة صغيرة في (١/٢) كوب ماء ويشرب بعد الفطور والعشاء، ويقول أيضاً:

- تدق القرفة والجنزيل واليانسون والكينا ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة كسفوف بعد الفطور لعلاج هبوط ضغط الدم.

- يقول د. أمين رويحة في كتابه «وصفات من الطب الشعبي» أن يأخذ المريض ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب ماء، ويشرب بعد كل وجبة، وأن يقلل المريض من تناول المواد البروتينية، ومنتجات الحنطة والذرة.

- إن ملح الطعام يمسك السوائل داخل الجسم، فيجب تجنبه، على عكس العسل الذي باستعماله مع وجبات الطعام يحول دون تزايد الماء في الدم، كما أنه يسكن ويزيل توتر الأعصاب.

- أكل الرز والتمر والزعرور والفطر تعالج ضغط الدم العالي.

- أخذ (٢ - ٤ غم) من نقيع قمح البقر ينقع في كوب ماء لمدة (١٥) دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

- الرشاد وحب الرشاد تخفض ضغط الدم العالي .

يقول د. علي محمود عويضة في كتابه «الموسوعة الغذائية» أن :

- تناول فيتامين (a) يخفض ضغط الدم .

- تناول فيتامين (d) مع الكالسيوم يقلل ضغط الدم، خاصة لدى النساء المسنات .

- شرب مغلي نبات الأذريون (٥٠غم) لكل لتر ماء يخفض ضغط الدم ويوسع مجاريه ويلين الشرايين .

- أثبتت التجارب أن نبات الترمس يخفض ضغط الدم، كما أن الترمس المريشية الأسبارتين في تأثيره إذ إنه مقو للقلب ومنبه له، وجرعته : (٢ - ٣) إستكانة يومياً من مغلي المسحوق .

- مغلي الرواند بالزيت يخفض ضغط الدم .

- شاي الكركديه يخفض ضغط الدم .

يقول د. هاني عرموش أن نبات الدابوق يحتوي على مركبات كثيرة مفيدة منها ما يخفض ضغط الدم، وعلاج لتصلب الشرايين، وجرعته : إضافة (٤) ملاعق طعام من الأوراق المجففة إلى (١/٤) لتر ماء بارد يبقى منقوعاً لمدة (٨) ساعات، ثم يصفى ويشرب بمعدل فنجان قهوة كبير أربع مرات يومياً. ويقول أيضاً :

- أن تنقع ملعقة أوراق في كوب ماء مغلي ويترك (٢٠) دقيقة، ثم يصفى ويشرب دافئاً (٣ - ٤) مرات يومياً بين وجبات الطعام وليس مع الطعام أو بعده .

- أو يغلى مقدار (٣٠غم) من الأوراق في (١/٢) لتر ماء مدة (١٠) دقائق، وبعد برودتها يشرب منها مقدار فنجان قهوة ست مرات يومياً، علماً بأن هذه الوصفة تفيد مرضى السكر .

- يقول د. م محمود جبريل في كتاب «النباتات غذاء ودواء» أن يؤخذ (٢٠) ورقة زيتون تغلى في (٣٠غم) ماء ويترك حتى يتبخر ثلثه ويشرب صباحاً ومساءً مدة ثمانية أيام، وينقطع عنه أسبوعاً، ويعاد الشرب إذا لزم الأمر.

- جاء في كتاب «الطب البديل بين التجربة والبرهان» للسيد محمد برهان المشاعلي أنه لعلاج ضغط الدم المرتفع يؤخذ:

(١٥٠غم) بذر الحلبة + (٣) ملاعق عسل نحل + (٣٠غم) بيبون + (٣٠غم) حبة البركة + (٥) فص ثوم نيء، توضع بذور الحلبة والبيبون وحبة البركة في (٢/١) لتر ماء تغلى مدة (٢) دقيقة، ثم يقطع الثوم ويهرس ويضاف إلى الماء مع التحريك لمدة (٢) دقيقة، ثم تحلى بثلاث ملاعق عسل ويشرب من الخليط فنجان كل صباح على الريق.

- أو تؤخذ أوراق التوت المجفف تطحن وتوضع في قنينة زجاج، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة كسفوف على الريق بكوب ماء.

- جاء في كتاب «موسوعة الأمراض الشائعة» للأستاذة عائدة الرحال عن الضغط:

- يستخدم خل التفاح وخل الثوم والليمون الذي يحتوي في مركباته ما يقوي شعيرات الدم الدقيقة ويمنع الأكسدة السريعة لفيتامين (C).

- أما الضغط المنخفض فيؤخذ منقوع نبات المريمية (القصعين ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً).

- تناول ثلاث ملاعق كبيرة يومياً من الخليط التالي:

- (٢٠٠غم) حبوب لقاح تطحن وتخلط مع عسل مقدار كيلو واحد، ويعمل هذا الخليط على تقوية الدم لمدة أسبوع.

- الكركديه يعمل على خفض الدم العالي.

- الترمس يخفض ضغط الدم لاحتوائه على مادة تشبه السبارتين في تأثيره.

- نقع التمر هندي يفيد في تخفيض ضغط الدم.

- السبانخ تخفض ضغط الدم.

- شرب ماء الحنة له تأثير على توسيع الشرايين ومنع تضيقها، وجرعته: (١٠) دراهم منقوعة في لتر ماء، ويؤخذ منها كوباً واحداً مرتين يومياً لتخفيض ضغط الدم العالي.

- يغلى (٢٠) ورقة زيتون في (٣٠٠غم) ماء حتى يبقى (١٠٠غم)، ويشرب صباحاً ومساءً لمدة أسبوع، ويقطع أسبوعاً، وتعاد العملية إذا لزم الأمر.

- تناول ملعقة طعام من بذور عباد الشمس لمدة (٣ - ١٢) أسبوع لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

- جاء في جريدة الدستور ليوم الخميس (١١/٧/٢٠٠٧م) أنه أكدت دراسة صينية طبية أن قشور الركي يتسم بفاعلية كبيرة في علاج خمسة أمراض أحدها ارتفاع ضغط الدم، وذلك بتجفيف قشور الركي وطحنها ليصبح باودر، وأخذ مقدار (٢٠غم) كشاي يشرب يومياً ولمدة شهر دون توقف.

- الزيزفون يوسع الشرايين ويخفض ضغط الدم وإن تأثير أزهاره أكثر من تأثير أوراقه، وجرعته: ملعقة كوب أزهار وأوراقه في (١,٥) كوب ماء مغلي حتى يصبح كوباً واحداً، ويؤخذ بعد الطعام بساعة واحدة ثلاث مرات يومياً.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أن:

- يجفف قشر التفاح في الهواء ويطحن ويصنع منه شراب (٥٠غم) لمدة شهر ويترك على النار مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل (٤ - ٥) أكواب يومياً.

- ينقع حفنة من أوراق التوت في كوب ماء مغلي لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب بارداً أو ساخناً لمدة أسبوع.

يقول د. جون جوكلاص اختصاصي الباطنية في مدينة لوس أنجلوس أن مرضاه الذين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم وانحباس الماء في أجسامهم عولجوا بأخذ حبوب عباد الشمس لمدة شهرين، كما أنها تمنع من تطور مضاعفات مرض السكر وأعراضه على شبكة العين على نحو خاص، ويمكن أن يعوض بأخذ زيت عباد الشمس بجرعة ملعقتين زيت بذور عباد الشمس قبل الفطور ومثلها قبل العشاء، وكذلك تناول الحبوب نفسها.

- تناول نبات الرشاد وشرب الشاي الأخضر يخفضان ضغط الدم.

ولرفع الضغط الدموي المنخفض:

- إذا كان الضغط الدموي منخفض باستمرار فيصوم المريض يوماً في الأسبوع ويقتصر غذائه على النباتات:

- يشرب سوائل محلاة بكثرة وعصير فواكه خاصة العرق سوس.

- تؤخذ كمية من أوراق وبذور نبتة حشيشة القلب وتوضع في زجاجة ويسكب عليها كحول نقي طبي مركز حتى يغمرها ثم تغطى الزجاجة وتترك بالشمس لمدة أسبوعين بعدها يصفى المحلول ويؤخذ منه (١٥) قطرة في (١/٢) كوب ماء مرة أو مرتين يومياً حسب الحاجة.

وكذلك لعلاج ضغط الدم المنخفض يؤخذ:

- شراب مغلي أوراق الياسمين يرفع ضغط الدم المنخفض.

- تناول الملح أو القهوة باعتدال.

- بذور الكزبرة ترفع ضغط الدم المنخفض إلى مستواه الطبيعي.

- جاء في كتاب «الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أن:

- تناول الثوم نيئاً على فترات خلال اليوم.
- يجفف قشر التفاح في الهواء ويسحق ويصنع منه شراب (٥٠ غم) لكل لتر ماء وتترك على النار (١٠) دقائق ثم تصفى ويشرب منها (٤ - ٥) أكواب يومياً.
- عصير أوراق القريص تفيد كثيراً في تخفيض ضغط الدم.
- مغلي أوراق الزعتر يخفف وطأة الضغط.
- أكل بذر القرع.
- أكل بذر البطيخ غير المملحة، وذلك بطحن ملعقتين من البذور المجففة وتنقع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب المنقوع ثلاثة مرات يومياً بعد الطعام لمدة أسبوع.
- تناول الكزبرة لوجود اليود فيها والذي يعمل على خفض ضغط الدم.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ط»

الطحال:

الطحال كتلة من الخلايا شكله يشبه الهرم ولونه يميل إلى البياض ويقع تحديداً إلى اليسار من المعدة.

- الزعفران ومحلل ورق اللبلاب ونبات الكبر مقوية ومفيدة لعلاج أمراض الطحال.

- حشيشة الدينار تفتح انسدادات الطحال.

- (٥ - ٦ غم) من نبات السبستان مع (٤٠ غم) ماء تنفع من أوجاع الطحال وورمه.

- نبات الراسن يقوي الطحال عند غليه بالماء شرباً.

- السبون يؤخذ في حالة تضخم الطحال.

- يقول ابن جزلة في كتاب «المنهاج» أن شرب الكركم مع عصير الكرفس يعالج تضخم الطحال.

- نبات الكبر مع الشعير مطحوناً يبرئ الطحال شرباً وضماً.

- الكركم يعالج ورم الطحال بشربه مع ماء الكرفس والعسل.

- نبات القنطريون يشفي الطحال.

- محلل ورق اللبلاب نافع للطحال ويعالج أمراض الجلد.

- جاء في كتاب «الطب العربي» للسيد فؤاد قبلان وعكاشة عبد المناف

أن رماد البردي المطبوخ بالخل يشفي الطحال.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ع»

عرق النساء:

- يقول داود الأنطاكي أن زيت الفجل يحلل آلام عرق النساء تدلياً.
- يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» أن علاجات عرق النساء كما يلي:
- يطحن (١٥٠غم) قيصون + (٨٠غم) بيبون ويعبأ المزيج في زجاجة نظيفة ويعمل منه شاي يشرب بمقدار فنجان واحد ثلاث مرات يومياً.
- يغلى حب الخروع في زيت الزيتون أو زيت القطن حتى يتهرى ويصبح قوامه كالدهن (كالمرهم) لعلاج أمراض اللقوة والنقرس والشلل والصداع.
- يسحق (٢٠٠غم) حرمل نظيف خال من الشوائب ويأخذ المريض ملعقة كوب على الريق ويشرب ملعقة شاي في كوب ماء قبل النوم، فإنه يزيل آلام عرق النساء ويشفي اللقوة والفالج.
- يخلط مقدار (٢٥غم) حرمل ومثله خردل وتخلط بشحم ويدهن بها محل الألم.

يقول السيد علي بن رضوان في سلسلة كتاب التراث (الكفاية بالطب):

- أن نبات القنطريون (١ - ٢) مثقال مطبوخة بالماء تعالج مرض عرق النساء.
- لهم (١,٥) مثقال حرمل مطحون خال من الشوائب مدة (١٢) ليلة يبرئ من عرق النساء، وهو «مجرب» كما جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا.

- إذا ضمد مكان ألم عرق النسا بنبات الطيبان (ياسمين بري) استأصله .
- يسحق الملح ويدفأ على النار قليلاً ويطلقى به مكان الألم ويشد عليه
ثلاث ساعات ثم يرفع ، فإن نفع من المرة الأولى منبهاً وإلا تعاد ثانية وثالثة ،
فإنه مفيد لعرق النسا والورك والمفاصل والأصابع .
- يقول السيد محمد العربي في كتابه «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب
الإسلامي» :

- أن حب الذهب الكبير ينفع من الفالج ووجع الخاصرة والمفاصل
وعرق النسا ووجع الساقين والركبتين وينفع من حصر البول وينقي الرأس
والمعدة .
- جرعته : (٥ - ١٠) حبات على قدر ما يراه من تليين الطبيعة .
وقال أيضاً :

- جريش الحنطة مضاف إليها مقدار ربعها زعتر ويصنع منها عصيدة
بالماء والعسل ويعمل منه ضماداً للورك وهو حار .
- إذا خلط السورنجان مع الصبر واستعمل دهاناً فإنه يزيل مرض عرق النسا .
- قال السلطان الأشرف أن عصير السنمكي مطبوخاً أفيد من أخذه
سفوفاً ، ويعالج عرق النسا والنقرس .
- إذا استف من الحرمل غير المطحون مثقال ونصف مدة (١٢) ليلة شفي
من عرق النسا ، وهو «مجرب» .

عرق الأرجل:

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» إعداد السيدة عائدة رمال عن عرق
الأرجل :

- تغسل الأرجل بماء ساخن ثم يوضع بالجواريب باودر مقدار (٢/١)

ملعقة وتلبس الجواريب مدة ثلاثة أيام في بحر النهار وتنزع ليلاً، ولا تغسل الأرجل خلال هذه الفترة.

العصبية وحدة المزاج:

- يؤخذ فيتامين (a) لتقوية الغدة الدرقية ويمكن تعويضها بأكل الخس.
- (٢/١) ملعقة عصير ليمون مع ملعقتي عسل يمزجان بماء فاتر وتشرب كل صباح.
- أكل الخيار مع اللبن يخفف الحالة العصبية.
- الاستمرار على شرب شاي ورد الساعة (٤/١) - (١غم) لكل كوب ماء حار مع كل وقت يعالج الإرهاق والأرق العصبي.

عضة البعوض:

- إذا طليت يديك ورجليك بزيت مغلي فيه نبات الأفسنتين لم يقربك البعوض.
- نبات سقمونيا ينفع من لدغة العقرب شرباً وطلاءً.

العطاس:

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن العطاس:
- لمنع العطاس مسك الأنف بشدة أو فتح الفم عند حضور العطاس أو شم ماء الورد ودهن الأنف به.
- شم التفاح.
- غسل الرأس بماء حار.
- شرب ماء مطبوخ الحمص.

ترقق العظام:

- جاء في كتاب «العلاج بالنباتات البرية» للسيدة هيام رزق بأن:
- نقيع (١٥غم) لحاء ساق نبات البربريس في (٥٠٠غم) ماء يغلي دقائق ويؤخذ بمعدل كوب قبل الفطور والآخر مساءً.
- لإزالة هشاشة العظام يؤخذ فيتامين (d) مع الكالسيوم.
- أكل الفجل بين (١٠٠ - ٤٠٠غم) يومياً.
- الكراث والمشمش والعدس والبصل والثوم أكلها مطبوخة تقلل من هشاشة العظام.
- يقول د. ياسر جعفر جلبلي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» حول ضعف العظام:
- يوضع ملعقة سمن بقري مع صفار ثلاث بيضات نيئة في كوب حليب بقري ويحلى بالعسل ويشرب على الريق فهو مفيد لحيوية البدن وجميع المفاصل.
- يشرب كوب من مغلي زهر البنفسج والشعير وحبّة البركة ثلاث مرات يومياً.
- يقول د. حسن الحسيني في كتاب «أوجاع المفاصل عن وهن العظام» أنه بعد سن (٤٠) سنة تبدأ عملية بناء العظام بالضعف، أما بالنسبة للنساء، فإن انقطاع الطمث يضعف هورمون الأستروجين، ويبدأ المريض يشكو من ألم في ظهره يمتد إلى طرفيه، ويزداد الألم مع الحركة.
- لقد ظهر دواء (calistoti ninie) (كالستونين) وهو هورمون يفرز من خلايا خاصة من الغدة الدرقية، ويوجد على شكل حقن تحت الجلد وعلى

شكل بخاخ، حيث إن امتصاصه من أغشية الأنف المخاطية تتم بفاعلية، وبدون تأثيرات جانبية.

- يقول د. علي محمود عويضة أن نقص فيتامين (b١٢) يسبب ترقق العظام.

- جاء في مجلة أسرار العدد (٤٠) أن خبراء التغذية يقولون أن شرب المرطبات الخالية من السكر (diet) تسبب هشاشة العظام.

- بما أن التفاح يحتوي على عنصر البورون الذي ثبت أنه يساعد على بناء العظام ووقف خسارة الكالسيوم والمغنيسيوم من الجهاز الهضمي، مما يساعد على انخفاض نسبة حدوث ترقق العظام، وذلك بتناول تفاحة واحدة يومياً.

العقم:

تسهيل الحمل:

- أكل نبات سيسلي (أنجران رومي) محرك للقوة الجنسية، ويعين على الحمل.

- أخذ فيتامين (a) يعالج العقم كما جاء في «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة.

- تناول طلع النخيل يقوي المبايض.

- نبات سولانم يستخرج منه مادة سولاسودين المستعملة لتخليق الهرمونات.

- شرب شاي اليانسون يقوي المبايض.

- إن أهم المواد في نبات السيسال هو يوسوجين وهيكونجينين والموجودة في أوراق النبتة، وهي التي تقوم بتخليق وتكوين الهرمونات الجنسية.

- زيت البقدونس يفيد في حالات العقم عند النساء ومنع سقوط الحمل قبل اكتماله، وجرعته: كبسولتان في اليوم صباحاً ومساءً قبل النوم.

- نبات عبيثران، وشربته: درهمان إذا سحق منه شيء وعجن بالعسل واحتملت المرأة بقطعة صوف أدفأ الرحم وحسن حاله وأعان على الحمل ولو بعد سن اليأس.

لمنع الحمل:

- شرب عصير نبات السرفس من قبل المرأة، فإنها لا تحبل وإذا كانت حبلًى فإن الجنين يموت.

- شرب العفص المسحوق يسقط الجنين وهو مجرب مع نساء كثير.

- مسح رأس القضيبي بالقطران المستخرج من نبات شربين وقت الجماع يعتبر من أبلغ الأدوية لمنع الحمل ويصبح مستعمله على ما وصفت عقيماً.

عسر الهضم والتهابات المعدة:

- جاء في كتاب «الغذاء والدواء» للبروفسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

- عسر الهضم غالباً ما يسبب الألم والعلاج الأساسي هو اتباع نظام غذائي متوازن مع تحسين وظائف الكبد.

- لعلاج عسر الهضم يقوم اختصاصي التدليك بتدليك الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والخامسة والسادسة والسابعة.

- النباتات المفيدة هي: الأفستين، حشيشة الملك، البيون، الكراوية، القنطريون، الهندباء البرية، زهر الليمون، الطرطخون.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن عسر الهضم أنه:

- عدم الإكثار من الطعام خصوصاً وجبة العشاء.

- عدم تناول المنبهات كالكحول والسكريات والحمضيات، لأنه تخرش الجدار المخاطي للمعدة.

- الامتناع عن شرب الحليب والدهون والإكثار من تناول الخضراوات لتصبح (٣/١) الوجبة.

- يؤخذ من (٢ - ٣) ملاعق يومياً عصير جرجير أو تؤكل أوراق الجرجير ويلاحظ عدم الإكثار منها.

- مستحلب اليانسون مفيد لتقوية جهاز الهضم خاصة المسنين.

- مستحلب بذر الشومر مفيد لاضطرابات الهضم والتعفنات المعدية، وتساعد على طرح الفضلات، ومكافحة الإمساك والقيء والغازات.

- الطماطة مفيدة لعسر الهضم والتعفنات المعدية، وتساعد على طرح الفضلات، ومكافحة الإمساك إذا أخذت بقشورها.

- منقوع قشور البرتقال الجافة منشطة للجهاز الهضمي.

- منقوع أوراق النعناع يعالج سوء الهضم، كما أن الليمون يساعد على الهضم خاصة الشحوم والبروتينات.

ملاحظة:

- يوصى بعدم شرب الماء المثلج أثناء وجبات الطعام في الأيام الحارة.

- لا تمش بعد الطعام ولا تقوم بأي مجهود بدني كبير، لأن الدم يكون قد تجمع في المعدة من أجل عملية الهضم.

- يوصى بعدم الإكثار من المشمش، لأنه يسبب عسر الهضم بصورة عامة، لذا يفضل أكله قبل الطعام بوقت كافٍ.

- اللهانة عسرة الهضم لذا إذا أكلت فتؤكل قبل الطعام بوقت كافٍ.

- زيادة تناول العنب في المرة الواحدة تؤدي إلى الخمول والاضطرابات الهضمية.

العمود الفقري وآلام الظهر:

- يقول د. عبد اللطيف عاشور في كتابه «الأعشاب طبيبك الطبيعي» أن د. أمين رويحة يقول أن جذور نبات السرخس ثاني العجائب، فهي تستعمل لآلام الظهر والروماتيزم والقدمين والدوالي في الساقين ككمادات من المواد المغسولة فقط، توضع على محلات الألم أو في الماء الحار لمدة (١٠) دقائق ثم يبرد إلى درجة الدفء، ويؤخذ كحمام إلى القدمين.

- يقول ابن البيطار أن شرب طيخ الهليون لوجع الظهر وعرق النساء.

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

- يغلى (١/٢ كغم) حبة البركة المطحونة وتمزج بـ (١٥٠ غم) عسل نقي، ويؤخذ منه مرتين يومياً بعد الفطور وبعد العشاء بحوالي ساعة واحدة.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب الطبية» للسيد خالد أبو كشك:

- يشرب من زيت الزيتون ملعقة طعام على الريق، وبنفس الوقت تسخن على النار مقدار ملعقة أخرى يدهن بها محل الألم لمدة أسبوع.
وقال أيضاً:

- يؤخذ من الفاصوليا الخضراء مقدار كيلو غرام واحد ويطحخ وأثناء الطبخ يضاف إليه ملعقة وسط من الزنجبيل وعند الاستواء ينزل ويأكل المريض ثلاث وجبات منه ولمدة يومين، فهو ينفع من أوجاع الظهر والكلية.
وقال أيضاً:

- يؤخذ من زيت السوس (١٠٠ غم) ويدهن مكان الألم مرتين في اليوم والأفضل أن يفرك مكان الألم بقطعة قماش قبل عملية الدهن لتدفئتها ثم يدهن الظهر، وله خاصية عجيبة للشفاء.

- جاء في كتاب «الصيدلية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه لعلاج وجع الظهر العتيق :

- يدهن الظهر بطيخ الدفلي في الماء .

- أن أكل التين المستمر ينفع جيداً من وجع الظهر .

- ودهن الخردل ينفع في تسكين وجع الظهر ضماداً .

- شرب مغلي نبات السنا ودهن الظهر به فإنه جيد لتسكين آلام الظهر .

- عصير الأناناس (pine apple) لعلاج انزلاق الفقرة والعمود الفقري ويعطي نتائج باهرة .

- سحق أربع بصلات نيئة وتوضع في (١/٢) لتر ماء خل تفاح مع (١٠٠غم) عسل وتوضع في قنينة محكمة السد لمدة (١٥) يوم ثم تصفى ويشرب منها مقدار كأس صباحاً، فإنه جيد لوجع الظهر .

- جاء في كتاب «استطبابات بالنباتات» للسيد أحمد محمود جमित :

- أن يؤخذ (٥٠غم) كزبرة + (٥٠غم) بذر كتان + (٥٠غم) كمون تمزج ويؤخذ منها ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً .
وقال أيضاً :

- تؤخذ (٥٠٠غم) حبة البركة وتحمص وتسخن وتمزج مع (١٥٠غم) عسل ويؤخذ منها ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً .
- تعمل عجينة مثل رغيف الخبز وتحمى على النار وتدهنه بزيت الزيتون وتلصق على الظهر وتكرر العملية ثلاثة أيام .

- يمزج (٦٠غم) فلفل أسود + (١٠٠غم) ملح + (١٠٠غم) طحين شعير + (٥٠غم) حفنة، ويعمل منها كمادات تلصق على الظهر مرة واحدة يومياً .
إذا دهن محل انزلاق الفقرة بعصير أناناس يفيدها ويعطي نتائج باهرة .

- قال داود الأنطاكي أن شرب وتدليك المنطقة بعصير نبات القرصنة وشربته (٥غم) يزيل آلام الظهر.
- دهن الشبنت ودهن الخردل لتسكين أوجاع الظهر.
- النقيع الزيتي للفلفل الأسود يعالج ضماداً التهاب الفقرات القطنية والعصعية واللمباجو ومسكن للروماتيزم.
- تضميد الظهر بعصير الدفلي يشفيه وإن كان مزمناً.
- يفيد دقيق الشعير الممزوج بخل التفاح مرهماً لعلاج آلام الظهر المسمى لمباجو.
- يدهن العمود الفقري كله بزيت الزنجبيل لإزالة الآلام من الرقبة والظهر.
- لزقة الخردل تفيد آلام الظهر.
- يوضع لزقة من معجون طحين الشعير مع الخل لآلام الظهر.
- إضافة مسحوق المحلب إلى ماء الحمام يزيل أوجاع الظهر ويستخدم شراب المحلب لنفس الغاية.
- لتسكين آلام الخاصرة والظهر يؤخذ:
- (١٠٠غم) محلب + (١٠٠غم) سكر (يحذف السكر في حالة كون المريض مصاباً بمرض السكري) + (١٢) حبة لوز حلو، تسحق جميعاً لتصبح ناعمة وتسف مرتين نهائياً بعد الطعام لمدة (١٢) يوماً أما لمرضى السكري (٢١) يوم.
- جاء في كتاب «منافع الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم مجموعة نصائح:
- شرب شاي السنمكي يفيد أوجاع الظهر.
- لزقة الخردل وزيت الخردل تدهن به فقرات الظهر مرتين يومياً.
- يوضع معجون طحين الشعير مع الخل على شكل مرهم لآلام الظهر.

- يسحق (٥٠غم) كزبرة + (٥٠غم) بذر كتان + (٥٠غم) كمون تمزج معاً ويؤخذ منها ملعقة صغيرة في فنجان ماء صباحاً ومساءً لتخفيف آلام الظهر.

- أكل النعناع الأخضر يقوي الظهر ويشده.

- يمزج (١٠٠غم) فلفل أسود + (١غم) ملح ناعم + (١٠غم) طحين شعير + (٥٠غم) حنة تمزج ويضاف إليها ماء شاي لتصبح عجينة توضع بين قطعتي قماش شاش لصقة على الظهر كل يوم واحدة لمدة ثلاثة أيام كل يوم لصقة.

- لتسكين آلام الخاصرة يؤخذ (١٠٠غم) محلب + (١٢غم) حب لوز تسحق وتسف مرتين نهائياً ولمدة (١٢) ساعة.

- نبات الخولنجان يفيد آلام الظهر والخاصرة والمفاصل وعرق النساء، وجرعته: (٣ - ٥غم) في كوب حليب أو لبن مرة واحدة يومياً.

- عصير الأناناس لعلاج آلام العمود الفقري أثر انزلاق الفقرة يعطي نتائج باهرة.

- جذور نبات السرخس ذكر لعلاج آلام الظهر والروماتيزم.

- نبات القرصنة تفيد آلام الظهر شرباً ودهاناً.

أمراض العين:

- يقول د. جاسم الهاشمي في كتابه «أنت طبيبك» عن العين ما يلي:

- يمتد بينك وبين محيطك غشاء أسود أو ذباب طائر أو حرقه بالأجفان بأن ما تراه ليس بسبب تغير في العين، ولكن هناك تغيراً في جسمك، والواقع أن العين مليئة بالأوعية الدموية والأعصاب، وهي مرآة الصحة، وتعكس بإخلاص الحالة الوظيفية للجسم.

- ففي رؤيتك للذباب الطائر يعزى إلى ضغط الدم، إملأ حوضاً بماء دافئ (٣٨م)؛ خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك وأغرق وجهك بالماء مع قطع

النفس، عدّ إلى العشرة وارفع رأسك وعاود الكرة خمس مرات متتالية، فتتأثر بعض المراكز العصبية ويختفي الذباب.

وأما الغشاء الأسود فهو علامة من علامات مرض الكبد (إنك لا تميز شيئاً على الإطلاق، وخلال بضع ثوانٍ يتتابك فرع بأنك أصبحت أعمى، ومن ثم يبرد كل شيء لحسن الحظ إلى ما كان عليه، إذ إن كبذك لا يفرز الكفاية من الصفراء، وأن الطعام لا يهضم جيداً.

- إذا غسل الكبد، ولغسله خذ بضع قطرات من صبغة براعم شجرة البندق، واستبدل السكر بالعسل أو عسل السنط (acasia).

الدموع:

- عندما تقرأ كثيراً وتعرض عينيك للنور الشديد والبرد، تدمع عيناك فلا تخف، هناك سوء تنظيم في الجهاز السمبثاوي، وتستطيع تنظيم الأعصاب الخاصة للدمع بأن تضع إصبعك الصغير في ماء حار به خل، اسحبه حتى يجف من نفسه، وخلال عشرة أيام تختفي الحالة.

الضباب:

- بعد خمس دقائق من القراءة تختلط السطور، يركب بعضها البعض فإذا كنت متأكداً من صحة منظارك (نظارتك) التفت إلى معدتك، حيث ينقصها الإفرازات، ودمك ينقصه السكر.

- اشرب حليباً محلى بالسكر خام، فتحفز المعدة، ويغثني الدم، وتستقر السطور.

عين واحدة:

- إذا قرأت كثيراً وأنت متعب تحس بظاهرة غريبة، إن إحدى عينيك تنغلق وإن عيناً واحدة تعمل، إذاً لديك قصور كلوي، وإن كليتيك تفرز قليلاً

من الماء واليوريا ، وتتجمع السموم في الدم ، وتعكس العينان هذا الاضطراب في هذه الحالة .

- عليك بنبات الأمسوخ ، المدر الشتوي (persle) ، (pereletisamede) (perle) مدر نباتي جيد ، وسيطر على تناول الملح ، وتجنب لحم الخنزير وسمك البحر .

عيون حارقة:

- عيناك تؤلمك وتحس كأن تحت أجفانك نما أو كأنها توخز بإبرة ، ولا ينفع فركها ، عندها يجب فحص الكوليسترول ، إنه أعلى حتماً من (٢غم) (إن الكوليسترول الفائض يחדش الأوعية الدموية للعين ويسبب هذه الظاهرة) .

- أضف زيت حب العنب (يباع في مخازن ومحلات الرشاقة) إلى سلطات الخضراوات بمعدل ملعقتين يومياً فهو ضد الكوليسترول .

- ولتسكين الألم قطر في عينيك أربع قطرات من :

- . serum iso tonic aux 30cc)

- . tientuer d'auphrasia larm)

نظرة مزدوجة:

- تلك حالة تمر بك حين ترى الأشياء مزدوجة ، وكأنك في حالة سكر ، وهذا هو الإحباط الدماغي .

- إن المخ في هذه الحالة مرهق ومتعب ، ويبث كميات أقل من السائل العصبي (influx) وهكذا فإن العصب البصري يميز الأشياء بضعف وتزدوج الرؤيا .

أعد لدماغك نشاطه:

- بالفسفور خذ بضع قطرات من حامض الفسفوريك المخفف في قدح

ماء كبير من الماء الحلو، وقبل الطعام تناول الكثير من الجبن الأصفر، فستستعد قشرة الدماغ لاستقبال الفسفور.

أعمى:

- أنت لا ترى شيئاً عند اقتراب الغروب، أنت مصاب بعمى يسمى «العشو» (hemeralopie) وإن الشبكة التي تبطن عمق العين ينقصها الصبغة، ولمكافحة العشو وزيادة النظر في الغسق تناول:

- مربى قمام الآس والجزر، وهناك أدوية نباتية من تمام الآس في الصيدليات.

ما يشبه الرمل في العين:

- شعور بألم مخدش تحس به تحت الجفن، وكأنك تحتفظ بحبات الرمل تحت أجفانك، إنه التهاب الجفن، عينك حمراء.

- تناول فيتامين (a) فأنت بحاجة إليه، وبجرعة كبسولة واحدة لمدة شهر، وضع على العين كمادات من الماء المغلي مع (٢٠) قطرة صبغة نبات أذان الجدي (plantain).

- يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن:

- نترات البيلو كاربين تستخدم لضيق الحدة وتقليل الضغط داخل العين بعيداً عن التعقيدات العلمية، نستطيع أحياناً من خلال العين قراءة أكثر الاضطرابات البعيدة عن مركز العين.

- إن كل بقعة ولطخة تحدث في قزحية العين تدل على تراكم المواد السامة في العين.

- إن اصفرار العين يدل على اضطرابات في الكبد.

- حول العين الزرقة الخفيفة تدل على اضطراب في القلب.

- إن اهتزاز العين يدل على عطل في الدماغ.

- العين ذات البؤبؤ الأكبر تؤلم كثيراً، وتسبب القيء، فلربما كان الشخص مصاباً بالماء الأسود (الغلوكوما) وهو ارتفاع ضغط العين. وعلى من تجاوز سن (٤٠) سنة أن يفحص عينيه كل سنة.

- إذا كانت العين ذات البؤبؤ الصغير تؤلم كثيراً، فيمكن أن تكون مصابة بالتهاب القرنية، وتلاحظ أن البؤبؤ الصغير غير منتظم الحافات كما أن البياض حوله أحمر من الألم.

علاج ظلمة العين:

- الاكتحال بماء نبات الرازيانج، فإنه يحد البصر ويجلو ظلمتها، وكذلك شقائق النعمان.

- الاكتحال بمسحوق الخردل يجلو ظلمة العين.

- يؤخذ من (١/٤ - ١ غم) زنجبيل بماء مغلي ثلاث مرات يوماً يجلو ظلمة العين شراباً.

- نقيع أوراق لسان الحمل لغسيل العيون لإزالة التهاب القرنية والجفون.

- الاكتحال بماء القرفة جيد في إزالة غشاوة العين ورطوبتها.

علاج غشاوة العين:

- الاكتحال بماء القرفة يفيد جداً في إزالة غشاوة العين ورطوبتها.

- الاكتحال بماء الفجل نافع لجلاء العين وإزالة غشاوتها.

- الاكتحال بماء السماق يقوي البصر.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:

- الاكتحال بماء الشب يزيل الغشاوة وأن الدارسين يزيل غشاوة العين

أكلاً واكتحالاً.

علاج الملتحمة:

- تغسل العين بماء العرقون (٢٠غم) نبات في لتر ماء تغلي (١٠) دقائق وتصفى جيداً.
- تغسل العين بنقيع ساخن من نبات آذان الفار (١٢غم) أوراق أزهار في لتر ماء مغلي (٥) دقائق.
- تغسل العين بنقيع آذان الجدي (٨٠غم) أوراق في لتر ماء يغلي (٥) دقائق ويصفى جيداً.

علاج العيون الرمدة للشيخ:

- تغسل العيون بمستحلب نبات حشيشة الدينار، وذلك لمعالجة التهاب الأجفان، ويحضر المستحلب بأخذ (٢/١) ملعقة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويستعمل فاتراً لغسل العيون أو الكمادات ثلاث مرات يومياً.
- تغسل العيون بمستحلب ماء نبتة البرباريس.
- تغسل العيون بمستحلب من أوراق أرفستين في كوب ماء يغلي خمس دقائق ثم يترك خمس دقائق ليتخمر.
- تكحل العين بمرهم أرفستين ويضع بأخذ (٣غم) مستحلب مع (٣٠غم) عسل.

علاج الماء الأبيض (الكتاركتا):

- إذا أصيبت العين بالماء الأبيض بفقدان الشفافية التي تصيب المسنين يقطر بها خليط (٤/١) فنجان عصير بصل مخلوط مع (٢/١) فنجان عسل نحل، تغسل العين أولاً بمزيج ماء البابونج والخبيزة ثم يقطر من المزيج أعلاه نقطة واحدة مرتين يومياً، يوم ويوم لمدة خمسة أيام، وتدهن بدهن الخروع، إذا نجم التهاب بسبب القطرة.

- الاكتحال بعصير الفربيون ينفع من ابتداء نزول الماء الأبيض .
- نبات الخزمة كاملة لغسل العين لعلاج الالتهاب والماء الأبيض بتقطير بعض القطرات في العين .
- إذا قطر من عصير قليميا الذهب في العين منع ابتداء نزول الماء الأبيض .

علاج الماء الأزرق:

- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان منصور عن الماء الأبيض والأزرق ما يلي :
- يمزج العسل بلبن التين الأبيض ويقطر منه بالعين لبداية نزول الماء .
- يطبخ (٢٠غم) ورق ليمون حلو في (٦ لتر) ماء ويغلي حتى تصبح (٤) لتر ويشرب من المغلي كوب بعد كل وجبة طعام حتى تنتهي الكمية .
- يؤكل نبات الشمر ويكتحل بمائه أو يتبخر بمغليه .
- يكتحل ببذر نبات الكتم لكل ماء نازل بالعين .

علاج الرمد الربيعي:

- ملعقة صغيرة من خل التفاح الجيد ونقطة ماء ورد ونقطة ميركروروم تخلط في ماء صافٍ مقدار كوب ويقطر بالعين (٣) مرات باليوم، فإنه يفعل العجب من وجع العين والتصاقها .
- يطبخ الحرمل والفجل والزيت بمقادير متساوية ويقطر بالعين، فإنه يجلو البياض ويعطيها بريقاً، ويحفظها من الرمد .
- يستعمل أوراق حصالبان لمعالجة العيون المصابة بالرمد الربيعي وذلك بوضع كمادات منه على العين .

علاج قشور بالأهداب:

- لالتهاب العين ما يلي :

- يقطر بها عصير ورق الزيتون أو ورق الملفوف، ينفع العيون الدامعة والملتهبة.

- يكتحل بالليمون أو عصير البصل لتخفيف التهاب الجفن، فالزيوت الطيارة في البصل مطهرة للعين.

لعلاج سقوط شعر الأجناف والأكرزما:

- تفرم بصلة كبيرة وتغلى بمقدار فنجان زيت زيتون حتى تصبح البصلة كالفحم ثم تصفى ويدهن المصاب مرتين في اليوم حتى يثبت الشعر وتشفى الأكرزما من العيون.

- زيت أو دهن الذرة يكتحل بها ويؤكل أيضاً بمعدل ملعقة طعام مع كل وجبة.

مقويات البصر:

- شرب عصير الجزر وأكل الخس وأخذ بذور الرازيا تقوي العين، وكذلك بذور وجذور وأوراق الفجل.

- الاكتحال وأكل نبات حاشيا.

- الاكتحال بصمغ العنجاص.

- الاكتحال بماء الكمون مقو للنظر.

- نقطتان من عصير السرفيل والبقدونس مرتان يومياً.

- أكل الكبد والجبن تقوي ضعف البصر والملتحمة، وكذلك أكل بذور الشلغم مسلوقة أو نيئة وكذلك الهليلج وقرطم الصباغي ولسان الحمل ونبات إثم وقليميا الذهب وكذلك ثمرة نبات أملج (وذلك بسحقها وإضافة زيت لوز بقدرها وتؤخذ (٥) دراهم قبل الفطور).

علاج الهالات والاسودادات حول العين:

- ضع قطعة من قشور الخيار على الجلد تحت العين على الهالة السوداء.

- التدليك بزيت الصنوبر له نتائج سريعة وجيدة.
- مزج الكركم بالوازلين ودهن المنطقة مرتين يومياً.
- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد عن الهالة السوداء حول العين ما يلي:
- يستخدم النشا لإزالة الحكة وكما مادة مغذية ومطرية للجلد، وهو ماص للרטوبة ومنعم للبشرة ومزيل للاسودادات تحت العين الناتجة من عدة أسباب أهمها الأرق والإرهاق وعوامل البيئة الخارجية ومسببات خارجية أخرى.
- يفضل إعطاء فيتامينات مع الأدوية المستعمله للهالات حول العين مثل فيتامين (e).
- إن عملية المساج للعمود الفقري تعود بالنفع على شبكة العين خاصة والعين عامة، والتدليك يكون بواسطة اليدين من أسفل العمود الفقري إلى فقرات الرقبة، ويفضل استعمال زيت الزيتون للتدليك يومياً مرة واحدة ولمدة خمس دقائق.
- قال ابن البيطار:
- «إن رجلاً لا يبصر القمر ولا الكواكب ليلاً أخذ بمقدار حبة العدس مسح الكندس بدهن البنفسج فرأى الكواكب قليلاً أول ليلة وفي ثاني ليلة رآها كلها كاملة وبرئ برأء تاماً، وهو من الأدوية الفتاكة».
- المشمش الجاف والطازج يقوي النظر ويحافظ على العينين من اضطرابات الرؤيا.
- الاكتحال بزيت الزيتون يطيل الأهداب ويقويها.
- ثمر شجرة الصفصاف تشد الأجفان.

- قال البروفسور عبد الباسط محمد السيد أن تدليك عظام جمجمة الرأس تخفف اضطرابات النظر، لأن هناك مرونة في عظام الجمجمة.
- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم أنه:
- لاحمرار العين وتهيجها يقطر فيها من زيت الخروع.
- لإزالة الظلمة من العين يكتحل بماء القرع، فإنه نافع، وكذلك يقطر من ماء مهروس المعدنوس.
- لإزالة الماء وضعف البصر من العين يؤخذ كمية من ماء البصل ومثلها عسل ويكتحل به كل يوم.
- لإزالة الصفرة من العين المصابة باليرقان يقطر بها عصير رمان.

الرمد:

- يخلط مسحوق التفاح مع حليب الرضع ويعمل منه كمادة على العين الرمدة.
- يقطر من عصير المعدونس قطرتين ثلاث مرات يومياً.
- تكمد العين بماء الشمر (الشمار).
- جاء في كتاب «منافع الأعشاب الطبية» للسيد كفاح إبراهيم عن التهاب العين ما يلي:
- يقطر بالعين عصير ورق الزيتون أو عصير ورق الملفوف فينفع العيون الدامعة والملتهبة.
- يكتحل بعصير الليمون أو البصل لتخفيف التهابات الجفن، فالزيوت الطيارة في البصل مطهرة للعين.
- ولعلاج سقوط شعر الأجناف والأكزيما التي تصيبها.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «غ»

الغازات:

- يقول د. محمد محمد أبو الشوك في كتاب «المرض والعلاج عن الغازات» ما يلي:

الغازات في القولون والأمعاء الغليظة:

- تدخل الغازات إلى القولون عندما تكون المعدة فارغة عن طريق فتحة البواب، وعند وصول الهواء إلى الأمعاء الدقيقة، فإنه لا يحدث أصواتاً غريبة في الأمعاء وعند وصولها إلى القولون والمستقيم يخرج من فتحة الشرج بسهولة.

إلا أنه في بعض الأحيان يبقى مدة طويلة في القولون مسبباً بعض الانتفاخات إلا أن الأمر ليس مقتصرًا على الهواء الذي يدخل مع البلع فإن بعض الغازات وأهمها ثاني أكسيد الكربون يتكون في الأمعاء الدقيقة بمقدار (٣ - ٤) لتر يومياً نتيجة للتفاعل الكيماوي بين حامض المعدة والمكونات البروتينية، ومعظم هذه الغازات تخرج من الشرج برائحة كريهة إلا أن الجزء الأكبر يمتص من الدم ويذهب إلى الكبد، حيث تزال منه الروائح الكريهة في الكبد ويذهب إلى الرئتين ويخرج بعملية الزفير.

ولعل سائلاً يقول: أنا أستعمل بيكاربونات الصوديوم وأحس بغاز يخرج من فمي وألاحظ بعده زوال الألم والانتفاخ الذي يعتريني.

هذا صحيح لأن البيكاربونات تتعادل مع أحماض المعدة، والتي يحس فيها الفرد كانتفاخات، ويخرج ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التفاعل.

إن الحبوب المهضمة ذات فائدة إذا كان هناك نقصاً في العصارات الهضمية كعصارة البنكرياس مثلاً وغيرها .

وهناك المليينات لا المسهلات مثل الأجارول والكافورمال وما شابهها مفيدة عندما يكون هناك إمساك ، مع الإكثار من تناول الفواكه والخضر .

- إن الرياضة والحركة والمشي تساعد على تحسن الحالة .

- يقول جالينوس أن :

- شرب شاي الكمون يزيل انتفاخ المعدة .

- إن الأمعاء الدقيقة لا تحتوي على غازات إلا إذا زادت كمية الهواء التي نبلعها مع الطعام ، تسبب مغصاً قوياً إذا حدث انسداد في الأمعاء أو شلل في عضويتها .

- أكل الشبث يعالج الغازات .

- شرب عصير وشاي نبات شمر يطرد الغازات .

- شرب شاي ورد المردكوش يطرد الغازات .

- يقول د. هاني عرموش أن مغلي النعناع مفيد جداً لتسكين المغص وطرده الغازات .

- توضع ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق النعناع في كأس ماء قبل الغليان ويترك لمدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد لا أكثر لكل وجبة وبمعدل (٣ - ٤) مرات يومياً .

وكذلك يقول :

- أن أكل الأترج بمعدل ثمرة واحدة بعد الطعام أو بشرب عصيره بعد الطعام .

- وكذلك مغلي الحبهان، وجرعته: (٣غم) مطحون أو غير مطحون في كأس ماء لمدة خمس دقائق ليتخمر ثم يشرب.

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» للسيدة عائدة رمال أن وجود الغازات بصورة مستمرة يجب أن نبحث عن أسبابها التي قد تكون:

- وجود دود من أي نوع.

- وجود ميكروب دزنطري.

- التهاب لوزتين مزمن.

- وجود بواسير.

- أمراض في الكبد.

إن وجود الدود كثيراً ما يسبب أمراضاً كثيرة.

- وعلاجه:

- غلي مقدار صغير من حب الكمون وتحليته بالسكر ويؤخذ قبل النوم شرط أن تغطي المعدة جيداً.

- الغازات موجودة في كل جسم، وللتخلص منها والابتعاد عنها يجب شرب الحليب المثلج أو الساخن، والامتناع عن أكل المقلبات، وعدم التعرض للبرد أو الحر، والأكل بهدوء، وأخذ أي نوع من الأعشاب المهدئة بعد كل وجبة طعام، وننصح بغلي قطعة من جذر نبات التوت في (١/٤) لتر ماء وتصفيته وتحليته ويؤخذ ساخناً.

- أو تخلط كمية متساوية من الكمون وحب اليانسون والكزبرة المطحونة نغلي ملعقة صغيرة من هذا الخليط في كوب ماء، تصفى وتحلى وتؤخذ صباحاً على الريق، ومساءً قبل النوم.

وصفات مختلفة لتجنب ومنع الغازات:

- أكل السلق والنعناع والكرامية والكزبرة، وتؤخذ الكرامية بجرعة (٥غم) في لتر ماء، ويشرب منه كوباً بعد الطعام.
- تناول (٢/١) ملعقة كوب حبة حلوة في نصف قدح ماء يغلي، ويؤخذ ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.
- أكل السعد يطرد الغازات.
- لمن يعاني من أمراض المعدة يستخدم الكمون والنعناع فقط.
- شاي القرنفل نصف كوب ثلاث مرات يومياً.
- في حالة انتفاخ البطن وكأنها طبل يشرب نقيع فراسيون القلب (٢٠غم) من النبات في لتر ماء مغلي وينقع (١٠) دقائق ليتخمر.
- نقيع ساخن من الطرخون والزعر (٣٠غم) لكل لتر ماء يغلي (٥) دقائق وينقع (١٠) دقائق.
- نقيع نبات النمام، وجرعته: (٢٠غم) لكل لتر ماء.
- نقيع نبات الترنجان، وجرعته: (٢٠غم) لكل لتر ماء.

الغذاء المفيد لتجنب الغازات:

- جميع الفواكه الموسمية حامضة وحلوة.
- جميع الفواكه المجففة: جوز، لوز، تمر، شعير، نخالة، ذرة، رشيم القمح.
- الخس، الزيتون الأسود، ملح البحر، ثوم، بصل، نعناع، كزبرة، إكليل الجبل.
- جميع الزيوت النباتية مع العسل الطبيعي، البيض الطازج، حمص، فول، عدس.

- الحلوى المحضرة منزلياً والأجبان والألبان.

- الزهورات الطبيعية.

- كمية محدودة من الزبدة، سكر القصب، المربيات.

تجنب:

اللحوم الدهنية على أنواعها، الدهون الحيوانية مهما كان مصدرها،
المعلبات على أنواعها، الأرز الأبيض، الألبان المصنعة والأجبان.

- الفواكه الغنية بملح الطعام، تين، تمر، لوز، أناناس، كرز، جوز.

- الخضضر الغنية بملح الطعام، الكرفس، الطماطة، الخيار، الهندباء،

الملفوف، المخلل، السبانخ، الفاصوليا، الحمص، الفول، العدس.

- الشاي يعتبر هاماً لمنع حدوث الانتفاخ.

- يستخدم مستحلب بذور اليانسون لطرد الغازات المعوية وتسكين

المغص الناتج عنه، ويحضر بملعقة كوب بذور في كوب ماء مغلي، ويؤخذ
منه فنجان واحد كل يوم، وهو مناسب لكبار السن.

- الحلبة تطرد الغازات، والقرفة المغلية والبهارات بأنواعها.

- الخولنجان (معروف عند العطار أنه من أفضل النباتات لإزالة الانتفاخ).

- شرب مغلي إكليل الجبل.

- الزعتر بأنواعه مفيد لتخفيف النفخة والغازات.

- اللفت المخلل والجرجير والذرة الشامية طاردة للغازات.

- يعتبر الشاي هاماً لمنع الغازات.

- تؤخذ ملعقة كبيرة من النعناع لكل فنجان ماء بدرجة الغليان ويشرب

واحد صباحاً وآخر مساءً.

- شرب مستحلب بذور الشومر خصوصاً للنساء الحوامل.

- شرب مستحلب بذر اليانسون لطرد الغازات المعوية وتسكين المغص الناجم عنها، ويحضر بأخذ ملعقة بذور في كوب ماء مغلي، ويؤخذ منه فنجان واحد كل يوم، وهو مناسب لكبار السن.
- بذور البقدونس والكزبرة طاردة للآرياح.
- السلق المطبوخ يمنع تولد الغازات.
- الحلبة تطرد الغازات وكذلك القرفة والبهارات بأنواعها.
- الخولنجان (معروف عند العطارين) من أفضل النباتات لإزالة الانتفاخ.
- شرب مغلي إكليل الجبل يطرد الغازات.
- الزعتر بأنواعه مفيد لتجنب النفخة والغازات.
- اللفت المخلل والجرجير والذرة الشامية طاردة للآرياح.
- أوراق وسيقان حشيشة النحل كالشاي تطرد الغازات.

الغدد:

تورم الغدد وعلاجها:

- مرهم الأذريون يعالج سرطانات الغدد.
- مرهم البلسان يعالج تدرن الغدد، وجرعته: (٢/١) مثقال.
- تشوى بصلة واحدة على النار ثم تسحق مع ملعقة صغيرة سكر ناعم ويضاف إليها مبروش صابون جلي مقدار ملعقة صغيرة وملعقة صغيرة حليب، تمزج جيداً حتى تصبح كالمرهم، تفرش على قطعة قماش وتلصق على الحلق من مساء اليوم إلى مساء الغد بعد ربطها جيداً.
- يؤخذ من المغلي التالي بنفس اليوم ملعقة كبيرة سنمكي مع (١,٥) ملعقة كبيرة بذر كتان تغلى في ستة أكواب ماء حتى تصبح ثلاثة أكواب،

ويؤخذ منها كوب واحد يومياً على الريق، والأكل يكون بعد (٤) ساعات لمدة ثلاثة أيام.

- تغلى نبات الخنازيرية قسم الجذور لعلاج تورمات الغدد والتورمات اللمفاوية.

الغدة النخامية:

- ينصح د. فرانك بشرب شاي الجت على الريق ثم شرب القهوة بعده، حيث إنه ينشط عمل الغدة النخامية سواء أكانت الأوراق جافة أو طازجة.

- عصير نبات أرثد ينشط الغدة النخامية.

- مغلي جذور نبات الخنازيرية يعالج تورم الغدة النخامية.

- دهن نفل المروج يعالج التورمات اللمفاوية.

- طيخ بذر الكتان وعمل لبخة لعلاج التهاب الغدة النخامية.

الغدة الكظرية = الغدة فوق الكلية:

- شرب شاي ورد لسان الثور ينشط الغدة الكظرية.

- إكليل الجبل يؤثر على القشرة الخارجية للغدة الكظرية، وجرعته: كوب من الأوراق والأزهار في لتر ماء، ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب يومياً.

- ينصح د. ماري كوبر الأمريكي باستخدام إكليل الجبل لتقوية الغدة الكظرية، والتي تصاب بسبب الإجهاد والتوتر والتعب، ويفضل حمل قنينة صغيرة من الزيت المخفف لذلك الصدغ وتدليكها بلطف عند الشعور بالتعب، وهذا يكفل الراحة وتخفيف ضغط العمل.

- فيتامين (٣b) له علاقة بتقوية الغدة الكظرية.

الغدة الدرقية:

- يغلى مقدار ملعقة كبيرة من نبات الجعدة في كوبي ماء حار إلى أن

تصبح كوباً واحداً كل يوم قبل العشاء ملعقة كبيرة منه، ويمتنع عن تناول المقليات والماء المثلج عند أخذ هذا العلاج.

- يشفى مريض الغدة الدرقية إذا جمع الملفوف والحمص واللفت واللوز بنسب متساوية وطحنها واستعملها قبل الغداء والعشاء، ولمدة ثلاثة أسابيع وأكثر، شعر بالنتيجة الجيدة.

- يكثر المصاب بالغدة الدرقية المتضخمة من تناول الليمون أو إبر فيتامين (C).

- يأخذ المصاب بالغدة الدرقية على الريق أربع نقط من اليود تركيزه (٥٪) في كوب ماء، يشربه ويزداد نقطة واحدة كل يوم إلى أن تصبح (١٢) نقطة، وتعاد العملية ثانية من (٤ - ١٢) نقطة، فتزول الغدة الدرقية.

- يستعمل هذا الدواء للذين أعمارهم فوق (١٥) سنة، أما من هم دون ذلك فتخفف الجرعة.

- أما الحوامل والنساء في دور الحيض فيمنع عنهم ذلك، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكلية.

- يؤكل الشوفان كطحين أو رقائق، ويؤخذ لمدة عدة أسابيع يشفى الغدة الدرقية.

- يؤكل التفاح والعنب، ويشرب الزعفران لزيادة إفراز الغدة الدرقية.

- يؤخذ نبات الفراسيون في حالة تسمم الغدة الدرقية، والإصابة بعسر التنفس.

- أزهار نبتة زنبق الوادي تعالج اضطرابات الغدة الدرقية.

- نبات فوقس حويصلي يقوي الغدة الدرقية.

- نقص مادة الكولين (choline) تسبب نقص في حجم الغدة الدرقية.

- يمر دم الجسم خلال الغدة الدرقية كله كل (١٧) دقيقة، وهي تقتل معظم جراثيم الدم خلال مروره فالجرثومة التي تمر سالمة، في الدورة الأولى ستقتل عند مرورها، في الدورة الثانية أو الثالثة إلى أن يتم تطهير الجسم فيما إذا كانت الغدة سليمة.

- تؤخذ مادة الكولين لمصابي الغدة الدرقية.

- يقول د. هاني شاكر أنه لعلاج الغدة الدرقية يؤخذ مسحوق الغدة الدرقية من صيدليات (وهي عبارة عن لوزة عجل تفرم وتجفف وتسحق) ويؤخذ منها (٦٠ - ٢٤٠ ملغم) يومياً.

الغدة النكافية:

الأعراض:

- تضخم الغدد النكافية، وذلك إما في بداية الإصابة أو بعد ذلك بأيام، ثم تبدأ الحرارة بالازدياد، وآلام الظهر والأطراف، وقشعريرة، ورنين في الأذنين، وتصبب بالعرق، ويظهر ورم الغدة النكافية تحت الأذن ومن الجهة الأمامية منها، ويصحب آلام في مفصل الورك خاصة عند الفكين أو الضغط عليها، ويقل لعب المريض، ويجف فمه، ويدوم هذا المرض ثلاثة أيام، وقد يمتد إلى ستة أيام، ثم يبدأ تدريجياً بالزوال.

- إن مضاعفات المرض عند الأطفال لا أهمية له، ولكنها خطيرة عند من بلغ السن العاشرة من عمره، وأهمها التهاب أغشية المخ والخصيتين والثديين والمبيضين، وقد يصاب المريض بالتهاب رئوي، أو بالصمم، أو اضطراب بالقلب، وأهم كل هذه الاضطرابات وأخطرها وأكثرها حدوثاً هو التهاب الخصيتين، وما يسببه من عقم، ولا يجوز أن يبرح المريض فراشه حتى تزول حرارته، وأن يتجنب نزلات البرد خاصة لمن تجاوز العشرة سنين من عمره.

إذا صحب التهاب الغدة النكافية آلام مبرحة فيوضع عليها كمادات ساخنة أو كيس ثلج حسبما يرتاح له المريض .

ويتكون غذاء المريض من السوائل والعصائر والبيض نصف المسلوق، وينظف فم المريض باستعمال غرغرة طبية عدة مرات يومياً، لأن ذلك يشعر المريض بالراحة وتجنب شر المضاعفات .

- التهاب الغدة النكافية مرض معدٍ، يتسبب عن فايروس، وفيه تورم الغدد اللعابية .

والغدة النكافية هي مجموعة من الغدد تتكون من :

أ - غدتين نكافيتين واحدة أمام كل أذن بنهاية الفك الأسفل .

ب - غدتين تحت الفك الأسفل عن الوسط .

ج - غدتين تحت اللسان على جانبيه .

وتحدث الإصابة من السنة الأولى من العمر إلى دور المراهقة، وقد يصاب بها البالغون .

- إذا طبخ بذر الكتان واستعمل لبيخة تفيد في شفاء الغدة .

- يعتبر مرهم هيوفاريقون علاجاً جيداً لتسكين آلام الغدة النكافية .

الغدة اللمفاوية :

- يستعمل مغلي أوراق وسيقان نبتة حشيشة الأفعى (٢ - ٤ غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً كالشاي .

- يؤخذ كبسولتين يومياً من زيت اليبون لمعالجة التهاب الغدة اللمفاوية .

- مرهم نبات هيوفاريقون يسكن آلام الغدة .

- دهن نفل المروج خارجياً لعلاج تورم الغدة .

الغدة الصماء:

- يضاف بذر الجت (البرسيم) إلى السلطة لتنشيط الغدة الصماء.

مرض الغلغموني:

- هو ورم حار قد يكون كبيراً أو صغيراً، ويظهر في جميع أنحاء الجسم، ولكن أكثر حدوثه في العنق أو الإبط والأربية (أصل الفخذ)، ولا يعرف سببه. وقد ذكره الرازي في حرف «ق» (قلموني). وقاله الشيخ داود الأنطاكي في رسم ورم، ثم قال: «هو نتوء يوجب احمرار العضو»
- علاجه:

- يعجن طحين الشعير بالخنس أو الرحلة أو ماء عنب الثعلب وتطلى به سائر الأورام.

- نبات الشنجار أو نبات رجل الحمامة إذا خلط مع الشعير يشفي من المرض.

غشاوة العين:

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبدالحميد الجوهري مايلي:
- الاكتحال بمطحون القرفة يفيد جداً في إزالة غشاوة العين ورطوبتها.
- الاكتحال بماء الفجل ينفع في جلاء العين وإزالة غشاوتها.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ف»

الفالول والشامات والوحام:

- يقول د. هاني عرموش عن الفالول:

«إذا حكك الثآليل بورق نبات البقلة عدة مرات يومياً أدى ذلك إلى موتها وقلعها».

وقال أيضاً:

- توضع قشور نومي حامض عدد (٢) حامضة وناضجة فوق كوب من خل التفاح، ويترك لمدة ثمانية أيام، ثم تغسل به الثآليل صباحاً ومساءً حتى تزول.

وقال أيضاً:

أن الثآليل إذا دلكت بالخرنوب الفج بشدة عدة أيام متتالية أدى ذلك إلى زوالها نهائياً دون أن تترك أثراً.

وقال أيضاً:

- إذا قطعت أوراق التين أو الأغصان صغيرة، فإنه يخرج منها مادة حليبية واضحة، يوضع منها مباشرة فوق الثآليل، ويكرر هذا العمل صباحاً ومساءً حتى تذوب كافة الثآليل.

- جاء في جريدة الصباح (ليوم الثلاثاء ٦/ كانون الأول/ ٢٠٠٥م) عن الفالول أن:

- يحك بسطح خشن ثم يفرك بواسطة أوراق نبات الرجل (الجت)، تعاد

هذه العملية لمدة لا تزيد عن أسبوعين، وهذا العلاج مجرب كثيراً، ويمكن استعمال نبات السلق أو الثوم.

- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغ و جونغفا الروسيين:

- يقسم فص ثوم إلى قسمين تفرك بها الفالولة عدة مرات باليوم، وتكرر العملية يومياً إلى أن يتم اختفاؤها.

- وقالو أيضاً لعلاج الفالول أسفل القدم:

- توضع القدم المصابة في ماء ساخن فيه صودا الطعام وصابون، وبحذر شديد يقشط القسم العلوي من الفالولة، ثم تنشف القدم جيداً، ويؤخذ قطعة صغيرة من اللحم النيء وتوضع على الفالولة، وتغطي بقطعة ورق وتلف بشاش، وتفك الربطة بعد (٣ - ٤) أيام مع تجنب حدوث بلل أو رطوبة.

- عند فتح الربطة بعد (٣ - ٤) أيام ستجد أن الفالولة قد سقطت، وفي حالة بقائها تعاد العملية ثانية وثالثة.

- إن فالول أسفل القدم يتقبل العلاج بصعوبة، ولكن هذه الطريقة كانت دائماً ناجحة في علاجها والتخلص منها.

لعلاج الشامة:

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» إعداد عائدة رمال:

«إذا دلكت البقع السوداء مثل الشامة أو الفالول بزيت الخروج في أي مكان من الجسم أو كانت الشهوة (الوحام) أو البقع السوداء التي تظهر على الجلد للمسنين، التي يقال أن سببها أمراض الكبد، إذا دلكت ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة أيام فلن يبقى لها أثر وكذلك الفالول الناشف».

- يؤخذ كل أسبوع مرة واحدة قطعة من قشور نبات الحية مغلي، بعد عدة

أسابيع يزول كل الفالول من الجسم مهما كنت كميته، وأن القطعة يجب أن تكون بمقدار لوزة، وأن هذا الدواء يفيد لتذويب البواسير.

- اخلط ملعقة حنة كبيرة، ومثلها قطران، ومثلها ملح طعام، ومثلها خل، اخلطها مع بعضها واطل بها الفالول كل يوم مرة، وسيزول بعد عدة أيام.

- اطحن كمية من حبة السوداء واجعلها بالخل، واتركها حتى تصبح كالعجين خذ منها وغط الفالول بها وغطها ببلاسترمدة (١٢) ساعة، ثم ارفعها فستجد الفالولة قد انقلعت.

- جاء في كتاب «المعتمد» للأستاذ مصطفى السقا أن شربة عشرة دراهم من ماء البقلة الحمراء، وإذا دلكت به الثآليل قلعتها.

مرض الفالج:

- دهن المرزنجوش، ودهن السوس الأبيض (الرازقي)، ودهن الخردل تفيد الفالج ضماداً.

- دهن ظبيان (ياسمين البر) يبرئ الفالج، كما في «التذكرة» لداود الأنطاكي.

- إذا طبخت أوراق عشبة البواسير حتى تنهراً أفادت من مرض الفالج.

- شرب عصير كادي ينفع من الفالج.

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر أن:

- شحم الحنظل ينفع من الفالج شرباً ولعقاً (قاله ثلاثة عشر حكيماً).

- شرب أو لعق الكمون بالعسل ينفع الفالج (قاله أبوقراط الحكيم وثلاثة عشر حكيماً).

- شرب عصارة قثاء الحمار تنفع من الفالج شرباً.

- شرب زيت اللوز المر ينفع من الفالج شرباً ومروخاً.

فضلات الجسم:

- تناول بذور الشلغم يخرج كافة الفضلات من الجسم.
- بذر الكتان يدر جميع الفضلات من الجسم، وشربته: (١٠ - ٣٠غم).
- نبات عاقر قرحا يخرج جميع الفضلات شرباً.
- المردكوش (٢غم) في كوب ماء مرتين يومياً يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الإكثار من التعرق.
- زيت الزعتر يخرج الفضلات الغليظة من الأمعاء.
- لسان العصفور يدر الفضلات شرباً.
- الراوند أخذ ملعقة صغيرة منه في مغلي كوب ماء يخرج الفضلات من الجهاز الهضمي.
- إصبع العذراء تسهل التخلص من الفضلات شرباً.
- نقيع أوراق نبات الخنازيرية تنقي الجسم من مادة التوكسين المترسبة بسبب الروماتيزم والاضطرابات اللمفاوية أو الأمراض الجلدية والأكرزما.
- السنمكي ينظف الجهاز الهضمي، وكذلك نبات القنطريون يدر فضلات الجسم.
- بذر الحندقوق تدر الفضلات شرباً.
- نبات المقل يدر الفضلات من الجسم.
- قهوة الهندباء تخلص الكبد من السموم والفضلات.

فقر الدم:

- جاء في كتاب «الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه» للدكتور توفيق عبد الباقي أن من فوائد عرق السوس أنه ينفع من فقر الدم وتنقيته، وملين لطيف، وقد يكون علاجاً للقرحة في المعدة.

- يغلي (٢٠غم) عرق السوس في لتر ماء مدة خمس دقائق، ثم يترك منقوعاً لمدة (١٠) ساعات، ويشرب بمعدل (٤) مرات يومياً لمدة سبعة أيام، أما مغلي عرق السوس مع الشعير والبخير أو الفجل فيشرب بدون تحديد الكمية أو الزمن، فهو نافع.

- أكل السلق باللحم والكبد (لاحتوائها على الأملاح الفسفورية والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنيسيوم والكلور والحديد والزلزال تفيد في علاج فقر الدم).

- العنب مقو عام لتجنب فقر الدم.

- العدس يعالج فقر الدم عند الأطفال.

- نبتة الهندباء والمعدنوس والجزر تعالج فقر الدم.

- نبات الكبر ضد فقر الدم وكذلك نبات الرشاد.

- يغلى (٥٠غم) بصل (بذر) في نصف لتر ماء حتى يبقى ربعه، ويشرب المصاب ثلاث جرعات يومياً، فإنه يستفيد منه جداً.

- يواظب المصاب بفقر الدم على تناول ماء الكرنب والسبانخ والمعدنوس.

- نقص فيتامين (٢b، ١٢b) يسببان فقر الدم، كما جاء في كتاب «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة.

- محلل نبات القريص يؤخذ منه ملعقة صغيرة في كوب ماء صغير كل صباح لعلاج فقر الدم.

- أكل الشجر وشرب ماء العنجاص تعالج فقر الدم.

- العنب والكمثرى تعالج فقر الدم.

- المشمش الطازج والجاف يعالج فقر الدم.

أمراض الفم:

تقرحات اللثة والفم:

- يمضغ نبات السعد ويستحلب بالفم مدة طويلة صباحاً ومساءً.
- مضغ أوراق الكرفس والزيتون والآس تقضي على التهابات اللثة واللسان.
- يعمل مزيج من العفص والبلوط مع الخل وتطلى به القروح.
- يضاف مقدار ملعقة صغيرة من ورد البيبون إلى كوب ماء بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق ثم يصفى ويغرغر به.
- ينقع مقدار حفنة من السماق في كوب ماء ساخن ويترك لمدة ساعتين ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم.
- تمضغ عدة أوراق من نبات الطرخون جيداً ثم يرمى التلف، وتكرر العملية عدة مرات.
- يؤخذ ملعقة صغيرة من حبة الحلوة وتوضع كأس ماء يغلي، وبعد (١٠) دقائق يصفى ويغرغر به.
- يؤخذ (٣) ملاعق مسحوق خردل في (١/٢) لتر ماء يغلي ويمضغ بنصف كوب منه مدة (٥) دقائق ثم يغسل الفم بالماء الفاتر.
- نبات أويصة تعالج تقرحات الفم التي تكون على شكل دوائر بيضاء.
- عرق السوس وحب الآس والعفص والهليلج الكابلي وقشر الرمان والشاهترج إذا طبخت بالخل تنفع من البثور التي في الفم.
- نقص فيتامين (vb) يسبب التهاب الفم.
- مضغ أوراق البردى يوقف التآكل وداء الحفر، كما قال داود الأنطاكي.
- مضغ أوراق الحنة يبرئ القروح والقلاع من الفم.

- يقول الإمام السيوطي أن المضمضة بالخل أو نقيع قشر الرمان يعالج ورم الفم.

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجزهري عن التهاب الفم أن تؤخذ ملعقة صغيرة من الشمار في كأس ماء يغلي، وبعد (١٠) دقائق يتغرغر المصاب أو يؤخذ ثلاث ملاعق من مسحوق خردل في (٤/١) لتر ماء تغلي ويتمضمض بنصف كوب ثم يغسل الفم بالماء الفاتر.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن أمراض الفم ما يلي:

- تظهر على الغشاء المخاطي للفم بقع بيضاء تنتج عن مرض بالجسم أو تناول المشروبات الباردة بعد الحارة، وإليك بعض الوصفات لها:

- يرش مسحوق أزهار البابونج فوق قروح الفم والتهاباته يعمل على شفائها.

- المضمضة بالخل الطبيعي عدة مرات.

- البصل لعدة دقائق كاف لتطهير الفم من جميع الميكروبات.

- مضغ نخالة القمح ينفع اللسان والتهاباته.

- يدهن موضع الألم بدبس الرمان.

رائحة الفم الكريهة:

- يؤخذ (٥٠غم) كزبرة + (٤٠غم) سكر نبات، وتؤخذ ملعقة صغيرة منه بعد الأكل ساعة واحدة مع شرب قليل من الماء.

- يمزج (١٠٠غم) كزبرة + (٦غم) ملح، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة يومياً ولمدة (١٢) يوم.

- يعضغ الزرنبار والمستكي والسعد باسمرار مع وضع حبات من القرنفل في الفم.
- يعضغ السذاب باسمرار، فإنه يزيل الرائحة الكريهة من الفم.
- يجفف قشر الليمون وقشر البرتقال والنعناع وتطحن جيداً وتعجن بعسل وتعمل كحبوب وتوضع الحبة في الفم فتطيب الرائحة.
- يؤكل السفرجل كمعطر للفم.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ق»

أمراض القدمين:

- يقول د. أمين رويحة:

«جذور نبات السرخس تشفي الأقدام التعبانة إما باستعمالها ككمادات بعد غسلها أو منقوع يغلي لمدة (١٠) دقائق ثم يترك ليبرد وتغسل به القدمان».

- يقول السيد عبد اللطيف عاشور في كتابه «الأعشاب طبيبك الطبيعي»:

- إن حمام الخردل هو بوضع ملعقتين كبيرتين من مطحون الخردل في كمية من الماء لتصبح عجينة لينة رخوة ثم يضاف إليها الماء الساخن، وتغسل بها القدمين لمدة عشر دقائق.

- جاء في كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار بأن التشققات في الأقدام تعالج:

- بمسحها بالطحينية.

- دهن القدمين بزيت الخروج يقويهما، وتدهن مرتين في الأسبوع مساءً، ويلبس الجواريب ثم تنزع صباحاً.

- مرهم نبات زهرة العطاس لتدليك أصابع القدمين لتأثرها بالبرد.

- يدان باردتان وقدمان باردتان على نحو استثنائي دلالة على ضعف الدورة الدموية.

- علاجها:

- أخذ فليلفة دغلية، حيث إنها تسخن وتساعد على التعرق، ومنشطة

فعالة للدورة الدموية، وتحضر بإضافة (٥٠غم) عشبة إلى (١/٢) لتر ماء لتحضير النقيع.

- القرفة الصينية تعزز الدورة الدموية، وتؤخذ كمغلي أو صبغة وتعطي نتائج جيدة إذا ما خلطت مع الزنجبيل أو إكليل الجبل.

- لعلاج برودة القدمين بسبب عدم وصول الدم إلى الأطراف بسبب تصلب الشرايين توضع لبخة بصل فوق أسفل القدم لكي يزيد من تدفق الدم ويزول الألم.

ولإزالة آلام القدمين يؤخذ فنجان قهوة من عصير الفجل على الريق، بعده يؤخذ مزيج من شفعة الذرة مع قليل من بذر الخلطة، تغلى على النار في (١,٥) كوب ماء لمدة خمس دقائق.

- ولبعث الحرارة في القدمين الباردتين توضع أوراق الزعتر في الجوارب تحت الأقدام أو في الحذاء.

- عند تشقق كعب القدم توضع لبخة من الحلبة والبنفسج مع فصين ثوم مهروسة على الأماكن المتشققة، وترفع صباحاً، وتحضر اللبخة بأخذ (٣٠غم) حلبة + (١٠٠غم) ورد بنفسج + (٢) فص مهروس + (١٥٠غم) ماء أو (٦غم) حلبة + (٣٠غم) زيت بنفسج + (٢٠غم) عصير ثوم + (٢٠غم) مر، يوضع الجميع في حمام مريح لمدة ساعة، ثم يصفى ويوضع في زجاجة محكمة السد لحين الاستخدام.

- عند استخدام أي من الطريقتين أعلاه يفضل تناول قطعة من الخميرة مقدار (٢,٥غم) مع كوب ماء وتحلى بالعسل.

لعلاج تورم القدمين وتعبها:

- يؤخذ (١٠٠غم) شيح في (٣) لتر ماء يغلي (١/٤) ساعة، ويترك حتى يبرد، وتغطس بها الأقدام.

- دهن الخروج يزيل المسامير من الأقدام ويقويها .
- الخميرة يضمّد بها أسفل القدمين المتألمة .
- دهن الأترج يفيد في حالة الشيخوخة ، حيث تدهن به الأقدام (أسفلها) لتساعد على مصاعب السفر ، فتسخن الأقدام تسخيناً في غاية التسخين .
- مرهم القريص يعالج فطورات القدم .
- الفطريات بين أصابع القدم:
- وتكون ذات لون أبيض يسبب الرطوبة .
- تعالج بوضع خل أحمر بواسطة قطنة ثلاث مرات باليوم ، مع ملاحظة وضع قطن بين الأصابع لتفريقها عن بعضها ، وهناك محلول (pyralvex) لاستعماله بالتناوب مع الخل الأحمر .
- جاء في كتاب «وصفات من الطب الشعبي» للسيد جونغوف وجونغوف الروسين عن تعرق القدمين :
- أن ترش صباحاً بباودر تالك وتمسح ولا تفرك ، وفي المساء تغسل القدمان بماء فاتر حرارته (٤٠ - ٤٥) ، فإن التعرق سيزول بعد (٢ - ٣) أسبوع .
- وفي حالة التعرض لعرق شديد في القدمين ترش القدمان بمنقوع باودر قشر البلوط ، ثم تلبس الجوارب ولا تنزع طوال الليل حتى الصباح ، حيث تغسل القدمان بماء بارد .
- كيفية تحضير منقوع باودر قشر البلوط : أن نضع (٢٠غم) مسحوق قشر البلوط في قدر صغير به كأس ماء على نار هادئة لمدة (٢/١) ساعة ، بعدها يؤخذ الناتج ، يصفى ويضاف إليه كأس من الماء المغلي .
- تدهن القدمان بهذا المنقوع ، لا تغسل ولا تنشف ولا تمسح ، وإنما تترك ليجف عليها .

وقال أيضاً:

- في حالة أورام القدمين نستعمل أوراق شجرة البتولا البيضاء، تخاط الجواريب من قماش قطني بقياس القدمين إلى الركبة، نضع في الجواريب أوراق البتولاء بسمك سنتيمتر واحد ليغطي القدمين من الأعلى (من سطح القدم العلوي) بعدها نرى القدمين بدأت بالتعرق شديداً، وإذا شعرنا بأن الأوراق قد تبللت فنبدلها على الفور، وتعاد العملية حتى يزول المرض. أحياناً يزول المرض بعد (١) أو (٢) من هذه العملية إذا كان الورم خفيفاً.

لعلاج آلام الأرجل:

- يؤخذ (٣) حفنات بابونج في (٣) لتر ماء يغلي، يضع المريض رجله في إنجارة ويفركها في الماء، ويتركها فيه حتى يبرد. يخرجها ويجففها ويلفها بشيء دافئ وقت النوم، فإن ذلك مفيد جداً لتسكين آلام الرجلين.

حمام للقدمين:

- يستعمل الماء الحار المبتدئ بدرجة حرارة (٤٠ - ٤٩°م) حسب تحمل الإنسان، وتوضع بنفس الوقت كمادات باردة على رأس المريض لتجنب الإغماء والألم في الرأس بعد الحمام.

- إن حمام القدمين الساخن يسحب الدم من الأعضاء أو الأحشاء ولا سيما ما كان محتقناً، وإن صب ماء بارد وقت الحمام الحار يعين على إبقاء الدم في القدمين، وقد نحتاج بعض الأحيان أن يكون الحمام بالخردل، وفي هذه الحالة ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخردل في الماء.

- نبات سرخس ذكر يعالج آلام القدمين.

أنواع القروح وعلاجاتها:

قرحة المعدة:

- قرحة المعدة والإثني عشر، يشعر مريض قرحة المعدة بألم فوق السرة،

وتنتشر إلى اليسار، ويزيد في حالة الجوع، ويسكن بتناول الطعام، ولكنه يعود بعد ساعة أو ساعتين، ويزداد الألم بتناول الحمضيات والبهارات والكحول والمشهيات، وإذا حدث في المعدة فيكون حامضياً، أما قرحة الإثني عشر فينتشر الألم إلى اليمين من الخط الوسطي الواقع فوق السرة، ويزيد الألم في الجوع، ويسكن بعد الطعام.

- وللتخفيف من آلام القرحة نأخذ إحدى الوصفات التالية:

لقرحة المعدة:

- (١٥غم) زبيب أسود منزوع النوى + (١٠غم) قرنفل + (٥٠غم) دارسين + (٤٠غم) زنجبيل تخلط لتصبح كالמעجون، ويؤخذ منه قليلاً حتى تنتهي الكمية.

- ينقع شرب منقوع قشور البرتقال الجافة لضعف المعدة وآلامها.

- الزنجبيل يعمل ضد التهاب المعدة.

- السفرجل يقوي المعدة، وكذلك أكل البزاليا والعدس.

- نخالة القمح توصف لآلام المعدة.

- الفجل وأوراقه مغذٍّ ومقوٍّ للمعدة.

- الكمون والباذنجان مسكن ومقوٍّ.

- الخس يشفي النزلات المعديّة والتخمة.

- شرب ماء العرق سوس يشفي قرحتي المعدة والإثني عشر.

تحذير:

- يحذر الذين يشعرون بحرقّة في معدّتهم من:

- شرب الكحول والشاي والقهوة والتدخين، كما يمتنعون عن أكل

الليمون ومرة اللحم، وعدم الإفراط بأكل الثوم والشطة، لأنهما لا تناسبان المصابين بالقرحة.

- يقول د. محمود محمود أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» عن القرحة أنها تحدث بسبب ضعف أو تآكل الغشاء المخاطي المبطن للمعدة أو الإثني عشر.

وهناك عوامل تساعد على هذا التقرح، منها:

١ - العوامل النفسية: هناك اعتقاد بأن كثرة الحامض الذي يفرز مع الاضطرابات النفسية هو السبب في إشعال فتيلة القرحة.

٢ - العامل الوراثي: له علاقة في حدوث القرحة أعلاه، وقد وجد أن نسبة قرح الإثني عشر تزداد بين الذين تكون فصيلة دمهم «O».

٣ - تأثير بعض هورمونات الجسم:

- إن نسبة إصابة الرجال إلى النساء (٤ : ١) وذلك لأن هورمون الأستروجين يقي الغشاء المخاطي من التقرح لدى النساء، كما أن الهورمون الذي تفرزه الغدة الكظرية، والمعروف باسم «كلوكورتيكيد» إذا زاد في الجسم زادت نسبة إفراز الحامض، وبالتالي تسبب تقرح في الغشاء المخاطي.

٤ - وجود أمراض تساعد على حدوث القرحة:

- أهمها تشمع الكبد وتليفه، والتهاب المفاصل شبه الروماتيزمي، والتهاب البنكرياس المزمن.

٥ - دور بعض العقاقير والأدوية في حدوث أو المساعدة على حدوث القرحة:

- مثل الأسبرين، الكلولشيسن، وكذلك الأطعمة الحاوية على كمية عالية

من التوابل، وكذلك المشروبات الروحية والتدخين والمواد الغازية والقهوة والشاي المركز.

لقرحة الإثني عشر:

- إنها في بادئ الأمر تظهر في بعض الأحيان وتختفي في أوقات أخرى، بل تزداد في بعض أوقات من أشهر السنة أو تختفي أو تقل في البعض الآخر.

- وأهم أعراضها التي يشكو منها المريض هو الألم في منطقة البطن، ويكون تارة على شكل رقة أو تقلص شديدة أو ألم عند الجوع، وهذا الألم سرعان ما يزول بأخذ الطعام أو تعاطي أي مادة قلوية ككربونات الصوديوم مثلاً، ويظهر الألم بعد الطعام بساعتين أو ساعتين ونصف ويزداد في الليل، وقد يوقظ الألم المريض من نومه أو خروج الحامض من الفم والخروج يكون كالقرص الأسود ويعتمد علاج قرحة الإثني عشر على ركيزتين، ويكون له الأثر الفعال.

- الركيزة الأولى:

- هي التقيد بنوع الطعام مع الراحة النفسية والجسمية بالابتعاد عن الحمضيات والتوابل والشاي والقهوة والحلويات والمشروبات الروحية والغازات وأن شرب الحليب له تأثير فعال على الحامض، وإذا كان لا يستسيغه المريض شرباً فيؤخذ عن طريقة عمله ككستر أو جلي، ومن المفيد جداً أخذ وجبات طعام صغيرة كل ساعتين مع وجبة خفيفة قبل النوم.

- الركيزة الثانية:

- العقاقير لعلاج قرحة الإثني عشر، وكلها تؤخذ بعد الطعام بساعة واحدة.

- عروق الصباغين، جرعتها: غرام واحد من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان واحد فقط يومياً.

- العقار الذي يؤثر على العصب الحائر، وهي مركبات البروباتين ومركبات البلادونا، إلا أنها تسبب لدى الشيوخ احتباس في البول وإمساك لذا يتجنبه المصابون بضغط في عيونهم أو التهابات البروتستات.

- العلاج الجراحي:

- يوصف لعدة من الحالات: عند انفجار القرحة أو انثقابها أو نزفها شديداً أو أن القرحة تسببت في انسداد أي جزء من الإثني عشر نتيجة تضخم في وتوقف الغذاء عن سيره الطبيعي.

قرحة المعدة:

- تكثر في الرجال عن النساء بنسبة (٣,٥ : ١) وعلاجها كما جاء في علاج الإثني عشر، وعند عدم استجابتها للعلاج المنتظم لمدة ستة أسابيع تعني أن القرحة غير حميدة.

- قالت مجلة الصيدلي العراقية في عددها (١٣/ كانون الأول سنة

٢٠٠١م) ما يلي:

- لقد جربت علكة المستكي، وإنها أعطت نتائج إيجابية في (٨٠٪) من حالات الإصابة بقرحة الإثني عشر، واستغرق العلاج أسبوعين، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت سنة (١٩٩٨م) أن لعلكة المستكي القدرة على القضاء على بكتيريا الهيليكيموباكتري بايلوري المسبب الرئيسي للقرحة، وأن غراماً واحداً من العلكة يومياً تكفي للتخلص من البكتيريا، وخلال فترة لا تتجاوز الأسبوعين، وقد تمتد إلى أربعة أسابيع.

- ومن المناسب أن نبين في هذا الصدد أنه بالرغم من أن البكتيريا هي السبب إلا أن هناك أسباباً أخرى.

- ومن أنواع الأغذية المسرعة لشفاء القرحة هو أخذ فيتامين (a) بمقدار (١٠٠٠٠ ملغم) للنساء و(٢٥٠٠ ملغم) للرجال، كما يؤخذ عنصر الزنك

الكيماوي وبجرعة (٣٠ ملغم) يومياً، وهو يساعد على رجوع الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء إلى حالة طبيعية.

- إن عقار (dgl) يساعد على تحفيز بعض العصارات المبطنة، وقد يؤخذ حتى جرعة (٢٥٠ - ٥٠٠ ملغم) يومياً يؤخذ قبل (١/٤) ساعة من تناول وجبة الطعام أو قبل النوم بساعة أو ساعتين.

- السفرجل: يقوي المعدة ويقطع الإسهال والقيء.

- أخذ كوب أو اثنين يومياً من مغلي بذر الكتان تعالج قرحة المعدة والأمعاء.

- نقيع حفنة من نخالة الحنطة في لتر ماء، وكذلك شرب العرقسوس تفيد تقرحات المعدة.

- شرب اليبون وأكل الخباز والكزبرة والراوند ونبات الأفسنتين كلها تعالج قرحة المعدة.

- أكل الجبن بعد الطعام يحول دون حدوث الحرق، والألم لدى المصابين بقرحة المعدة والإثني عشر.

- ولعلاج قرحة المعدة والإثني عشر يفطر المريض يومياً بكأس ماء فاتر به قليل من عسل النحل، للقضاء على ما يشعر به المريض من حموضة، وبعد أربعة أسابيع يشعر براحة كبيرة.

- تناول إكليل الجبل يطري جلد المعدة ويقلل حموضتها.

- نبات السحلب يفيد في معالجة نزيف الجهاز الهضمي، ويؤخذ مقدار ملعقة أو ملعقتين من مسحوق النبات في فنجان ماء ساخن ويشرب منه (٢ - ٣) فنجان يومياً.

- يؤخذ (١٥ غم) أوراق أوكاليتوس جافة تغلى في لتر ماء لمدة (١٠) دقائق، وتشرب خلال النهار لعلاج قرحة المعدة.
- الاستمرار بأخذ منقوع بذر الكتان يعالج قروح المعدة والأمعاء الغليظة، وجرعته: ملعقة كبيرة من ربع لتر ماء ويشرب ساخناً مقدار كوبين يومياً.
- شرب كوبين من عصير الملفوف بعد كل وجبة، وكوب واحد قبل النوم بما يحتوي من فيتامين، فهي عامل مهم جداً في شفاء قرحة المعدة والإثني عشر ولمدة (٢ - ٣) أسبوع.
- يقول د. هاني عرموش في كتابه «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب» عن قرحة المعدة والإثني عشر.
- إن شرب ملعقة عصير البطاطا بنصف كوب ماء دافئ يزيل آلام القرحة بوقت قصير، شربه لمدة (١٠٠ يوم) يشفيها تماماً، ويوجد في الصيدليات دواء مستخرج من البطاطا اسمه (solano) لمعالجة القرحة، وقد أعطى نتائج باهرة.
- يحتوي الملفوف على مادة (ulcerus) وهو العامل المضاد للقرحة، وتكون الوصفة كما يلي:
- تغسل أوراق الملفوف جيداً، وتعصر ويؤخذ مقدار قدح متوسط طازج قبل الطعام بنصف ساعة أو أكثر.
- بعد عصر الملفوف يجفف تحت أشعة الشمس ثم يسحق ويضاف ملعقة من المسحوق إلى نصف كأس ماء فاتر، ويؤخذ قبل الطعام بساعة، ويستمر العلاج لمدة شهرين حيث الشفاء الكامل.
- يقول د. جانيت تشيني لعلاج قرحة المعدة:
- «إن أخذ جرعات صغيرة من الكرنب يومياً أخفى الألم خلال خمسة أيام وشفي المريض نهائياً خلال أسبوعين، ولكني أنصح الاستمرار بالعلاج لمدة (٤٠ - ٥٠) يوم».

لعلاج نزف القرحة:

- تجفف ثمار البلوط الناضجة وقشور الأشجار الفتية، وتستعمل معاً بعد سحق الثمار الجافة، ويؤخذ ملعقة في كأس ماء يغلي (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان قهوة (٤ - ٦) مرات يومياً، هذه الوصفة تفيد نزف البواسير.

ملاحظة مهمة:

- على مريض نزف القرحة الامتناع نهائياً عن تناول أي طعام على الإطلاق، وأن يقتصر طعامه على الحليب البارد فقط لمدة (٧ - ١٠) أيام بعدها يتناول طعاماً خفيفاً كالعجين لعدة أيام مع الحذر الدائم من تناول أطعمة أو أدوية تفيد حالة النزف إلحاقاً بما سبق ذكره عن قرحة المعدة.

- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

«باستطاعتنا تجنب أنواع كثيرة من القروح إذا ما تفادينا ما يسبب الانسدادات في بعض فقرات العنق والظهر الناتجة عن عادات سيئة في وضع الوقوف والجلوس، ولتجنب حدوث هذه الانسدادات نوصي بتدليك فقرات الظهر العليا وفقرتي الظهر السابعة والثانية عشر، وتعالج القرحة في المعدة أو الأمعاء بطريقة التدليك أعلاه».

النباتات اللازمة لمعالجة هذه القروح هي:

الشمرة، البردكوش، الزعتر، رعي الحمام العطري.

- جاء في كتاب «فوائد النباتات» للسيد كفاح إبراهيم عن مسببات القرحة ما يلي:

- تؤدي زيادة الأحماض التي تفرزها المعدة إلى اندفاعها من المعدة إلى المريء فتسبب الحرقة والتهيج، وقد تؤدي إلى حدوث القرحة المعدية، وينصح بالوصفات التالية للتغلب على حموضة المعدة:

- شرب الحليب مفيد جداً ومسكن لحموضة المعدة.

- أكل التين يقلل من فرط حموضة المعدة.

- العنب يقلل من حموضة المعدة.

- تقطع ثلاثة فصوص ثوم وتبلع على الريق حتى تتفاعل مع عصارات المعدة، وتحدث الفائدة، ثم يؤخذ كوب حلبة مغلي محلاة بالعسل مضافاً إليه بضع نقاط من زيت حبة البركة، ولمدة أسبوع. هذه الوصفة نافعة لشتى أمراض المعدة والأمعاء.

قال السيد محمد عبده في كتابه «الأعشاب والتجميل» إن الأنجدان الرومي من أنجح العلاجات لقرحة المعدة.

ملاحظة:

يتجنب أخذ هذه الوصفة المصابون بحساسية المعدة، لأن الثوم يسبب تهيج الغشاء المخاطي للمعدة.

- الجرجير يقلل من حموضة المعدة.

- يستخرج زهر البنفسج المجفف كشراب ساخن لتخفيف آلام قرحة المعدة.

- أكل ثمار لب جوز الهند لشفاء قروح المعدة.

لتقوية المعدة:

- يؤخذ (١٥٠غم) زبيب منزوع البذور مع (١٠غم) قرنفل مع (٥٠غم) دارسين مع (٤٠غم) زنجبيل، وتخلط ليصبح كالמעجون، ويؤخذ منه قليلاً كل صباح حتى نهاية الكمية.

- يفيد شراب منقوع قشور البرتقال الجافة لضعف المعدة وآلامها.

- الزنجبيل يعمل ضد التهاب المعدة.

- أكل البزاليا يفيد ضعف المعدة.
- الكمون والباذنجان مسكنة ومقوية للمعدة.

ملاحظة:

- يحذر الذين يشعرون بحرقه في معدتهم من تناول:
- الكحول والشاي والقهوة أو التدخين وكذلك الليمون ومرقة اللحم،
- كما أن الإفراط في تناول الثوم والشطة لا تناسب المصابين بالقرحة.

ثبت علمياً أن:

- نبات الأرقيطون ذو منافع جيدة لعلاج القروح المزمنة ضماداً بالأوراق المهروسة.
- عصير نبات الأذريون أو دهنه يعالج القروح بسبب النوم الطويل في الفراش، لاحتوائه على حامض ساليسيلك.
- دهن الياس يعالج القروح الرطبة في الرأس.
- يقول د. علي محمود عويضة أن:
- أوراق السلق إذا دقت وضمد بها القروح المتقيحة المؤلمة شفاها.
- إذا خلط الشب بمثله ملح يعالج القروح الخبيثة المنتشرة في الجسم.
- إذا عجن العسل الطبيعي بالدقيق ووضع على الأورام المتقيحة امتص ما فيها من قيح.
- قال ابن سينا:
- «إذا ضمدت القروح الخبيثة بعجينة الفجل المخلوط بالعسل نفعها».
- إذا خلط المر بدهن الآس، فإنه يجلو آثار القروح.
- يقول د. هاني عرموش:

«العلاج القروح الناتجة من النوم الطويل وقروح الدوالي والجروح المتعفنة والمستعصية الشفاء نستعمل المرهم التالي :

(١٠غم) زهر الزيزفون + (١٠غم) زهر البابونج + (٦غم) نبات الحقول + (١٠غم) فوة + (١٠غم) زهر الأقحوان توضع الجميع في (١/٤) لتر ماء وتغلى لمدة (١/٤) ساعة ثم يضاف إليها شحم حيواني ويترك الخليط على نار هادئة حتى يتبخر الماء، ولا يبقى إلا الشحم وما يحتويه من مواد فعالة على شكل مرهم، وتدهن المنطقة المصابة من (٢ - ٤) مرات يومياً، ويلاحظ حدوث ألم في الأيام الأولى من العلاج ثم يبدأ الشفاء.

إن المادة الهامة بهذا المستحضر هي زهر الأقحوان، لذا يمكن استعمال زهر الأقحوان وحده. وللحصول على مرهم كالسابق تعصر النبتة مع الأزهار ثم يوضع العصير على النار مع زبدة الماعز بنسبة واحد إلى خمسة زيت معز، ولكي تتم الفائدة نقول أن عصير نبات الأقحوان مع أزهاره يمكن أن يستعمل كما هو لتطهير الجروح والقروح والدمامل والحروق وتشققات الثدي واليدين وغيرها من متاعب الجلد».

أوراق نبات الفجيلة تعالج القروح:

- جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق أن القروح لدى كبار السن تعالج برش ورد مسحوق اليبون عليها.

قروح الرأس:

لجميع أنواع قروح ودمامل الرأس :

- غسل الرأس بماء الترمس المغلي.

- نبات كف السبع (كيبج مع الخل علاج لمرض السعفة مطبوخاً، وكذلك نبات درس).

- دهن الوسن الأبيض (الرازي) يفيد مرض السعفة.

- دهن الخروج يفيد القروح الرطبة في الرأس .
 - إذا سحق حب الرشاد وذر على قروح الرأس نفعها وأزال ما بها من قروح .

- غسل الرأس بماء الحلبة يشفيه من القروح الموجودة فيه .
 - جاء في كتاب «العلاج بالأعشاب الطبية» للسيد هداية إبراهيم شكر :
 - أنه إذا حرقت قشور الجوز اليابس ونثر على قروح الرأس أبرأها .
 - ملح الطعام وشحم الحنظل يبرئ قروح الرأس .
 - البصل المشوي والمخلوط بملح الطعام يشفي قروح الرأس .
 - لعلاج إفرازات الغدد الدهنية في الرأس على شكل بثور دهنية متقيحة تسمى مرض الهبرية ، وقد استعمل المصريون طحين الشعير ضمن مرهم ، أو لبخة للأكزيما الرطبة أو مرض الهبرية ، وضمن وصفة للتقيح الموضوعي .
 - منقوع الخردل يعالج التهاب فروة الرأس .
 - زيت الآس يعالج القروح الرطبة في الرأس .

معالجة أمراض القصبة الهوائية:

- شرب شاي أو منقوع المريمية ونبات الحقل .
 - شرب شاي البابونج على أن لا يشرب أكثر من فنجانين يومياً .
 - شرب مغلي مسلق البصل في الحليب كوب واحد قبل النوم .
 - شرب مغلي (٢٠غم) شعير مقشور في لتر ماء تغلى (١٥) دقيقة .
 - يشرب كل ساعة مغلي الآس (٢٠غم) أوراق في لتر ماء يغلي (٥) دقائق .
 - نقيع الساخن مكثف من نبات النمام (١٥٠غم) نبات مجفف في لتر ماء .
 - يستنشق بخار أوراق مغلي الأوكاليتوس .

- إن الأفيدار الصيني يعمل على زيادة العرق بكمية كبيرة، حيث يوسع القصبات، وجرعته: (٢ - ٣ غم) من الأغصان المجففة تغلي (٥) دقائق في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

- منقوع نبات جراب الراعي وغليه، وشرب فنجانين يومياً تشفي مرض القصبات الهوائية.

- مغلي جذور زهرة الربيع تنظف البلغم في حالة السعال عند الإصابة بالتهاب القصبات.

- تؤخذ (٦) زهرات من ورد الخطمية في كوب ونصف ماء يغلى إلى أن يصبح كوباً واحداً ويؤخذ منه ملعقة طعام كل وقت.

- شرب شاي جذور العرق السوس تنفع من التهاب القصبات.

معالجة أمراض القلب:

- يقول د. ياسر جعفر جليبي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» عن القلب ما يلي:

«أسباب حدوث أمراض القلب ورجفته هو القيام بالأعمال الشاقة ولا سيما العقلية، أو الإفراط بالطعام، أو النزف، أو وجود مرض جلدي، أو الإفراط بالجماع.

ومنه الوقتي الذي سببه الانفعال، ومنه الدائم بسبب وجود مرض في جوهر القلب، كقصوره أو غلظه وعلاجاته».

- شرب منقوع أي من زهر الزيزفون، ورق البرتقال، النعناع مع القرنفل والحليب المحلى بالعسل، والمضاف إليه قليل من مطحون الكينا السنجاية، ويشرب كوب قبل النوم، فهو مقو للأعصاب وللقلب ولجميع أعضاء الجسم.

- بلع فص ثوم مسحوق على الريق، وشرب كوب من الحليب البقري المضاف إليه ملعقة صغيرة من حبة البركة.

- شرب فنجان ماء بارد مضافاً إليه ملعقة صغيرة خل تفاح على الريق يومياً، ويعقبها أخذ كبسولة دهن السمك مساءً.

- يشرب العنبر المذاب بالحليب المغلي المخلوط بعسل النحل.

- علاج الخفقان بسحق (٣٠) قمحة من الديجتال مع درهمي سكر، ثم تقسم عشرة أقسام يؤخذ جزء صباحاً وجزء مساءً، ويزداد المقدار إلى أن يصل إلى (٤) أجزاء يومياً، وهو مفيد جداً للخفقان.

ونصح أيضاً:

- بتناول التفاح، وقلوب البقر والذكور من الغنم، وشرب حليب البقر بعد غليه مع القرنفل وتحليته بالسكر.

وقال أيضاً:

- أن نبات بهمن نافع للخفقان ومقوٍ جداً للقلب.

- جاء في كتاب «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود عويضة أن:

- نقص فيتامين (١b) يسبب تشنجات في القلب، أو فشله، أو الموت الفجائي، كما أن نقص فيتامين (٥b) يسبب اضطراباً في القلب لدى الشيوخ، كما أن فيتامين (e) يعالج الآفات القلبية، كما أن نقص حامض النيكوتينك يسبب أعراض قصور القلب، ودهنه، وكذلك فيتامين (٧b).

- يقول د. بينيس الروسي أن عصير الفجل مع العسل الطبيعي يفيد للوقاية من تصلب الغشاء الهلالي.

يقول ابن سينا:

- شرب زيت الآس يقوي القلب، ويذهب الخفقان، والسعال.

- ماء الكزبرة مع السكر تقوي القلب، وتمنع الخفقان، كما أن أكل السفرجل يقوي القلب.

- نقيع أوراق الترنجان يقوي القلب، ويساعد على النوم المريح، وجرعته: (٢٠غم) لكل لتر ماء، وينفع من الخفقان.

- عشبة الحشيشة المباركة تعتبر من خيرة مقويات القلب والأعصاب والمستعمل جذورها وأزهارها بنسبة (٨ - ١٦غم) لكل لتر ماء.

- شرب عصير إكليل الجبل بنسبة (٥ - ١٥غم) لكل لتر ماء يشفي الخفقان، وتقوي القلب في حالة ارتعاشه.

- عرف الديك جميع النبتة يستعمل منقوعها المائي في علاج أمراض القلب وهبوطه، لأنها تعمل على تنظيم نبضات القلب، وزيادة تدفق الدم في الشرايين داخل أجزاء الجسم بصورة متزنة إضافة إلى قابليتها في توسيع الأوعية الدموية.

- يؤخذ فنجان من مستحلب ورق الجدي (إكليل الجدي) مرتين في اليوم لإيقاف خفقان القلب، وكذلك نبات الكراوية والخزامى.

- بذور السبانخ بمقدار درهم والكندر تعالج مرض القلب.

- ملعقة صغيرة من الزعتر في كوب ماء مرة أو مرتين تقوي القلب، وتعالج اختلاف دقاته.

- نقيع ساخن من عود الصليب (٤٠غم) أزهار مجففة في لتر ماء مغلي ويترك (١٠) دقائق، ثم يشرب.

- نبات الأذريون له خاصية عجيبة في تقوية القلب وأمراضه، وجرعته: (١٠) دراهم في لتر ماء.

- يؤخذ مغلي أوراق الديجيتال بمعدل كوب واحد صباحاً وآخر مساءً
لعلاج ضعف القلب.

- شرب ماء الرمان الحلو يقوي القلب.

- قال داود الأنطاكي أن أكل لب الفستق يزيل الخفقان.

- يقول داود الأنطاكي والأعشاب العراقية لمجلس البحث العلمي الطبعة الأولى سنة (١٩٨٨م) بأن بذور الباميا المحمصة منشطة ومقوية للقلب.

- جاء في كتاب «التداوي بالنباتات والمكملات» للدكتور صبحي شحادة عن البيبون ما يلي:

- في حالة خفقان القلب - بصرف النظر عن الأمراض العضوية المؤدية لهذه الحالة - قد تحدث مع الإفراط بالتدخين أو تناول الكافيين أو الإفراط في تناول السكر الأبيض أو تناول المنشطات الجنسية فعلاجها تناول ملعقتي كوب بابونج إلى كوبي ماء مغلي ويشرب ساخناً، أو يضاف منقوع البيبون على أوراق اللهانة المسلوقة في الماء ويشرب المنقوع مع اللهانة.

ويتميز هذا المنقوع بالمرارة إلا أن له أثر قوي وفعال في إعادة ضربات القلب إلى طبيعتها.

- جاء في كتاب الأدوية المفردة لأبي الصلت أمية بن عبد العزيز بن أبي الصلت الداني ما يلي:

- المسك ينفع من الخفقان والتوحش ومفرح.

- العنبر والعود يقويان القلب.

- لسان الثور إذا شرب نفع في الخفقان وأذهب الهم والتوحش.

- القرنفل والدارسين جيدان للقلب مفرحان له.

- الصندل إذا سحق وعجن بالماء وبماء الكزبرة نفع من الخفقان.

- الهليلج الكايلي والأملج مقوية للقلب .

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» :

- أن شراب التفاح المصنوع من عصير التفاح بعد تقشيريه ويؤخذ من العصير قدر رطل يضاف إليه مقدار رطل سكر يطبخ مع أوقية من نبات العود موضوع في صرة من القماش ، ومنافعه أنه يقوي القلب ويفرحه ، ويجدد النشاط .

- جرعته : كوبان مضافة إلى ثلاثة أكواب ماء .

وقال أيضاً :

- إذا أخذ رطل من نبات لسان الثور يطبخ بماء يغمره ، ثم يصفى ويضاف إليه رطل سكر وأوقية قرنفل داخل الصرة قماش يطبخ حتى يصبح قي قوام الأشربة .

- وفائده أنه يفيد المعدة الضعيفة ، ويقوي القلب ويفرحه ، ويوقى الكبد ، ويعين على الهضم ، ويلين البطن .

- وجرعته : (٢ - ٣) كوب يومياً .

وقال أيضاً :

- يوضع نصف رطل من كل من لسان الثور والنعناع وورق الأترج ، تطبخ مع ما يغطيها من الماء ، ثم تصفى ويضاف إلى المصفى رطلان سكر وصرة قماش تحتوي على أوقية دارسين ، والعود الرطب والراوند الصيني يطبخ حتى يصبح قوامه من قوام الأشربة . هذا ينفع من ضعف المعدة ، ويوقى الكبد والقلب . وجرعته : أوقية مع ثلاث أوراق وماء .

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أنه لتقوية عضلة القلب تؤخذ :

- ملعقة عسل نحل من حين لآخر ، وتذاب في قليل من الماء المغلي فيه

قشور رمان، فإنه يدعم القلب ويقويه جداً، وكذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر (٣) قطرات، ومن العنبر، فإن ذلك يقوي القلب وينشطه للغاية.

- جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط أن منقوع الأوراق والأزهار لنبات الشيخ البلدي يعتبر منظماً لضربات القلب ومنشطاً للدورة الدموية.

- جاء في جريدة الدستور (العدد ٦٣ في ٢٤/أيلول/٢٠٠٥م) حول المؤتمر المنعقد في استوكهولم لأكبر دراسة أوروبية من (٤/ديسمبر/٢٠٠٥م) لضغط الدم العالي لجمعية دراسة القلب الإنكليزية ذات المختصر (a.scot) وذلك ضمن مؤتمر جمعية القلب الأوروبية المسماة (esg) عقد بالسويد، حيث قال البروفيسور (nail poukter) أستاذ الطب الوقائي لأمراض القلب والأوعية الدموية، وبمدرسة لندن الشمالية للصحة والعافية، ويعمل بجامعة غوتنبيرغ السويدية، وشملت الدراسة (١٩٠٠٠) رجل وامرأة مصابين بضغط الدم العالي ذي الخطورة المتوسطة للجلطات والنوبات القلبية.

- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم: تستعمل إما الأدوية الحديثة (مضادات الكالسيوم)، أو المجموعة التقليدية (حاجز بيتا ومدر للبول)، وقد وجد أن الجمع بين الأدوية لتخفيض ضغط الدم الحديثة (amlodipine) و(perindofrili) يخفف خطر الكوليسترول الذي سيؤدي إلى إلغاء نصف خطورة السكتات القلبية والنوبات.

- ننصح بالسيطرة على ضغط الدم، وأفضل خليط في الوقت الحالي هو معيقات قنوات الكالسيوم، وخافضات الكوليسترول، ويعتقد أن إضافة السيستاتين المستخدمة لتقليل نسبة الكوليسترول في الدم تساعد على الحماية من الإصابة بالنوبات القلبية، حيث تعمل مواد السيستاتين على تقليل المخاطر لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، وهذا العلاج يخفف من نسبة

السكر في الدم، لأن السكر يحدث في الدم بسبب مزيج من الآثار الضارة لحواجز بيتا والمواد المدرة للبول، لأن معيقات بيتا والمواد المدرة للبول ترفع مستوى الجلوكوز في الدم، وتزيد بذلك المقاومة للإنسولين، ولذا تزداد فرصة الإصابة بالسكر.

- أما معيقات قنوات الكالسيوم فهي حيادية، واعتقد أن معيقات (ace in hibitors) تحمي بشكل جيد من الإصابة بالسكر، وهذه مسألة مختلفة عن ارتفاع ضغط الدم، وكل ذلك يعود إلى الآثار الضارة لمعيقات بيتا التي تسبب الإصابة بالسكر.

- إن إضافة دواء تخفيض الكولسترول (toravostatin) سوف تخفض أكبر ما تبقى من عامل الخطر.

- كشف أخيراً عن اللغز الذي يجعل الثوم يحمي القلب على الرغم من أن رائحته الكريهة مؤكّدين أن السر في ذلك يكمن في مادة أولستين التي تتكسر فينتج منها مركبات الكبريت، التي تجعل رائحة الفم كريهة عند أكل الثوم، وإن هذه المركبات تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء، وينتج عنها ثاني أكسيد الهيدروجين التي تساعد بدورها على ارتخاء الأوعية الدموية، مما يجعل الدم يتدفق بسهولة.

- حذر الأطباء البريطانيون من تناول الأقراص المحتوية على الثوم، مما يؤدي إلى أعراض جانبية. وذكر العلماء أنه في الأوعية الدموية تنشط الخلايا المبطنة لها، فتزيد الأوعية اتساعاً، ويؤدي ذلك إلى انخفاض ضغط الدم، مما يسمح له بحمل المزيد من الأكسجين إلى الأعضاء الحيوية في الجسم، ويخفف العبء على القلب.

- تعتبر الحشيشة المباركة من خيرة مقويات القلب، والقسم المستعمل منها الجذور والأوراق.

- جرعتها: (٥ - ٢٨غم) في لتر ماء، ويشرب منها (٣) كاسات يومياً.
- نبات البسباسة (قشرة ثمرة جوزبوا) بجرعة جوزبوا واحدة يومياً لعلاج الخفقان.
- يشرب مغلي النعناع والقرنفل والحلبة لعلاج الخفقان.
- يشرب شاي ورد لسان الثور وشاي ورد الخزامى وشاي رجل الحمام والمليسين لمعالجة الخفقان.
- نبات السقمونيا خير مقو للقلب، وجرعته: (٤ - ٥) قمعة.
- نبات الزرنباد مقو للقلب، وجرعته: درهم إلى مثقال.
- نبات زنبق الوادي يعالج قصور القلب الاحتقاني، وتحسين عدم انتظام خفقان القلب، وتحسين الدورة الدموية.
- السبانخ يفيد أوجاع القلب، وجرعته: (٣غم).
- عصير الليمون الحامض يقوي البطانة الداخلية للأوعية الدموية والأوردة والشرابين.
- اعتمدت الأبحاث الحديثة أن تناول التوت بجرعات معتدلة يساعد على رفع الكوليسترول الحميد، وهذا أحد العوامل الهامة والمساعدة على خفض ضغط الدم، وبالتالي الحماية من أمراض القلب.
- أكل الجوز يقوي القلب ويخفض نسبة الإصابة بالأمراض وتصلب الشرايين.

مرض القلق:

- يمزغ ورق نبات التنبول ويشرب بعده ماء.
- يطحن نبات الزرنباد ويعجن منه (٥٠غم) في (٥٠٠غم) عسل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءً.

- يؤخذ شاي نبتة الممتة، وهي عكس الشاي، فإنها ملينة ومفرحة وهاضمة.
- سيقان وأوراق نبات حشيشة النحل (٢ - ٤ غم) في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً تفيد في إزالة القلق والانفعالات النفسية الأخرى.
- يؤكل الكرفس في حالة الضيق النفسي.
- ينقع جذور نبات الناردين مقدار ملعقتين صغيرتين في فنجان ماء بارد لمدة (٨ - ١٠) ساعات، ويعتبر شراباً جيداً لمقاومة القلق والأرق.
- نقيع أوراق هيوفاريقون يستعمل لحالات القلق والتوتر النفسي.

القمل:

- زيت اليانسون يستعمل لإبادة القمل من الرأس خارجياً.
- ماء الحرشف ينفع غسلاً لقتل القمل.

أمراض القولون:

- يقول د. محمد محمود أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» ما يلي:
- سنتعرض إلى مرضين اثنين يصيبان القولون، وهما الدزنتري والقولون الحساس، وذلك لأهمية هذين المرضين وانتشارهما:
 - الدزنتري الباسلية: مرض يصيب القولون، وسببه ميكروب، ويجب أن يفحص براز كل شخص يشكو من إسهال متكرر لمدة طويلة، وإن الوقاية منه بالمحافظة على طعامنا وشرابنا من التلوث والتعرض للذباب، والتأكد من من يقدم الطعام والشراب لنا أنه غير حامل للميكروب.
 - الدزنتري الأميبي: وتسببه أحياء طفيلية ميكروبية تدخل الجسم مع الطعام الذي يلوثه الذباب، وينحصر في غشاء القولون، وهذا ما يسمى بـ «التقرحات والعلاج»، يكون بحقن المريض بـ (emetine)، وهناك

مركبات كثيرة ولشركات عديدة، وللاحتياط يفحص البراز كل ثلاثة أشهر مرة، وللتأكد من عدم وجود المرض.

القولون الحساس: إن المرض محير من كل الوجوه سواء من الأعراض التي يشكو منها المريض أو طول مدة المرض، وتعرضه للثورة الشديدة مرة وللهدوء مرة أخرى، وكذلك العلاج، ففي بعض الحالات تعطى العلاجات لمدة طويلة دون أن يتحسن المريض، في حين أنه لو ترك في الجو الذي يعيش فيه قد تتحسن حالته دون أن يتعاطى أي علاج.

وهنا يتضح أن للحالة النفسية القسط الأوفر في تطور الحالة المرضية، وننصح بالابتعاد عن الإمساك، كما نحذر من الإسهال الشديد.

- إن أكل السمسم أو زيت السمسم وبذر الكرفس مفيدة لأمراض القولون.
- يؤخذ شبت مجفف وكزبرة وبيون وزعتر وشمرو سنا وورق ريحان وكمون وكراوية بنسب متساوية، تطحن وتشرب كالشاي بعد الفطور صباحاً.
- يفرم ورق الغار مع الثوم وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بكوب ماء على الريق.
- يؤخذ نبات عصا الراعي (أنجبار) (١ - ٢ غم) في كوب ماء مغلي ويؤخذ منه فنجان ثلاث مرات يومياً.
- شرب ماء السلق يفيد القولون.
- نبات الغافث يعالج أغشية القولون الملتهبة.
- كبسولة من زيت النعناع مع الغذاء أو العشاء تعالج تهيج القولون وتهيج التهابه.

- مغلي نبات عصا الراعي تعالج التهابات الأمعاء المزمنة.
- شرب ماء اللهانة يعالج مرض القولون.
- الزيزفون يزيل التقلصات المعوية، وخاصة المستقيم.

- يعتبر خل التفاح خير علاج لالتهاب القولون، وجرعته: ملعقة صغيرة في كوب ماء بعد كل وجبة.

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن أخذ ملعقة من حبة السوداء ومثلها عرق السوس، يخلط مسحوقها في عصير كمثرى ببذورها ويشرب، فإنه عجيب في القضاء على آلام القولون، وينشطه ويريح أعصابه.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتدوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أنه:

- لعلاج التهاب القولون تؤخذ ملعقة صغيرة من زهر الخزامى ومن المردكوش مثلها، تغلى في لتر ماء ويشرب منه فنجان ساخناً صباحاً وآخر مساءً قبل النوم.

- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن القولون:

- توضع قشور الرمان في لتر ماء، وتغلى حتى يتبخر نصفها ويشرب قدر فنجان صغير صباحاً لمدة (١٠) أيام.

مرض القوباء:

هو أحد الأمراض الفايروسية التي تعمل على وجود تجمعات عُقدية في الجلد، والذي يؤدي إلى هرش في الجلد، وتجمع كمية من السائل في الأغشية المخاطية أو حول الأنف والفم، أو حول الأعضاء الجنسية.

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري:

- إذا طبخت حبة السوداء المطحونة ومزجت بخل تفاح وضمدت به القوباء أبرأها.

- إذا دق البصل وعجن بخل وضمد به أذهبها.

- إذا ضمدت القوباء بعفص ممزوج بخل أزالها.

- يمسح عدة مرات باليوم بالخل الأسود.

قوة وحيوية الشباب:

- قال ابن سينا:

«إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فأكل عسل نحل، وكذلك غلي ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويحلى بعسل النحل ويشرب كالشاي، فإنه منشط ومقوِّ».

مرض القلاع:

مرض القلاع هو بثور صغيرة داخل الفم ومؤلمة، وتعالج بـ:

- تؤكل نبتة الأويسة على أن تبقى بالفم لعدة دقائق.

- شرب مغلي السفرجل (١٥٠غم) لكل لتر ماء يغلي (١٥) دقيقة.

- شرب درهمين من خل العنصر.

- مسح البثور عدة مرات يومياً بمغلي الحبق (الريحان) (١٠٠غم) أوراق

مجففة في لتر ماء يغلي (١٥) دقيقة.

- تمضغ أوراق الحناء لعلاج القلاع والقروح في الفم.

- شاي الطرخون، وجرعته: ملعقة طعام مضمضة لعلاج القلاع.

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ك»

مرض الكآبة:

يقول د. فؤاد علي فهمي في كتابه «العلاج الشامل بكل الوسائل» أن:
- تغلى الدمسيصة أو الخزامى أو الترنيجان أو المحلب أو الراوند،
وتصفى وتشرب.

- يسحق سكر نبات، ويلهم منه ملعقة صغيرة.

- يضاف القرنفل والكرفس إلى الطعام.

وهناك علاجات أخرى:

- استنشاق بخار البصل المشوي المدر للدموع يزيل آثار الكآبة.
- أكل اللوز يفيد في التخلص من الكآبة.
- تناول نبات المليسا تفرح القلب المحزون.
- ينصح الاختصاصي روبرت تيسران أن من يشعر بالكآبة والحزن يغطس قدميه مدة (١٠) دقائق في ماء فاتر فيه زيت القصعين وخشب الصندل ومردكوش وقليل من زيت الورد.
- شرب مغلي سيقان الشوفان تذهب الكآبة.

نصائح لكبار السن:

- جاء في كتاب «الطب عند العرب» إعداد د. علي شلق عن كبار السن:
- أن الشيوخ أبدانهم باردة فعليهم بالمسخنات، والعيش في المناخ المعتدل، وأن يمارسوا الرياضة المعقولة المعتدلة كالمشي، ويتجنبوا الإعياء.

- أما الاستحمام فبالماء الحار العذب، وعليهم التقليل من الاستحمام، وليكن طعامهم حاراً وسهلاً.
- من كان يهضم اللبن، فهو جيد لأبدانهم، وليأكلوا الهندباء والخباز والسلطة، وعليهم اجتناب الحلويات بالنشا والدقيق، فهي تولد الحصى في الكلية والمثانة، وتسبب التعب للكبد والطحال.
- عليهم اجتناب الثوم بالخردل والبصل، وما كان مولداً للبلغم كالفطير والكمأة، وما كان مولداً للسواد كالعدس والكرنب.
- عليهم اجتناب الأكلات سريعة الفساد في المعدة كالشمش والبطيخ والقرع، وأن يستعملوا من الفاكهة العنب والتين والزبيب والجوز واللوز.
- عليهم الامتناع نهائياً عن الجماع، ولتكن فرشهم منخفضة ولينة.
- عليهم ما يدر الإدرار كالأشربة اللطيفة وأكل الكرفس والتين اليابس مفيد جداً، وكذلك مركز الدجاج.
- إذا احتاجوا إلى حقنة، فلتكن بماء السلق والزيت.

الكبد:

- يقول كتاب «طب نفسك بالأعشاب» لدار البحار:
- «جميع الوصفات إذا لم تذكر بجانب الجرعة فتكون جرعتها ملعقة صغيرة من النبتة في (٢/١) كوب ماء مغلي، ويفرك ليبرد ويصفى ويشرب صباحاً قبل الإفطار ومساءً بعد العشاء، ولمدة شهر كامل».
- يقع الكبد في الخاصرة وخلف الأضلاع الأخيرة للصدر.

أعراض مرض الكبد:

- سوء الهضم، واصفرار الوجه، والإمساك، وضعف الشهية في الطعام،

ومرارة طعم الفم صباحاً، وتعرض الجسم لبعض الآفات الجلدية كالحكة والأكزيما دون سبب، وقد يبدو الشخص شديد الخصومة، حاد المزاج.

- وهناك أمراض أخرى كارتفاع درجات الحرارة، واصفرار بياض العين بعد عدة أيام من المرض، وانعدام الشهية، وقد يمضي عدة أيام دون أن يأكل شيئاً، ويعاني ألماً في الجانب الأيمن من البطن قرب الكبد.

ما يجب تجنبه لحماية الكبد وعدم إصابته:

- جميع اللحوم الدهنية، المعلبات، الخبز الأبيض، المعكرونة، الأرز الأبيض، السكر الأبيض، الحليب المصنع، الزيوت الحيوانية، الخضار المغلية كثيراً، والمقلية، جميع المشروبات، جميع المواد الكيماوية واللقاحات، التدخين والإرهاق العصبي والنفسي.

المواد المفيدة للكبد:

- جميع الفواكه الموسمية الطازجة حلوة أو حامضية، وكذلك الفواكه المجففة من تين وعنب وتمر وجوز ولوز ومشمش وخوخ وموز وعنجااص وحلبة ونبات عود الصليب.

- جميع الحبوب الكاملة من حنطة وشعير وذرة.

- جميع الخضار نيئة أو مطبوخة، كما أن قهوة الهندباء تخلص الكبد من الفضلات والسموم.

- الزيوت النباتية، الثوم، البصل، الشوندر، الخس، النعناع، العسل الطبيعي، عرق السوس، الزعفران، مغلي قشور الصنوبر، نبات الكافور، الخرشوف المطبوخ، ملح البحر (الملح غير المكرر).

الأغذية محدودة الاستعمال:

- العدس، الزبدة الطازجة، الألبان، المربيات.

الأغذية المنشطة لعملية الامتصاص والتفريغ في الكبد:

- الأرض شوكي، الأذريون، الهندباء، الهليون، النجيل، الشبخيار، الليلك، أسبرولة، قنطريون، شيرق، جراب الراعي، نبات الشعير، العنجاص.

منشطات إفراز الكبد والمرارة:

- يفضل د. كلارك الطريقة التالية:

(٢٠غم) خنشار + (١٠غم) عرق سوس + (٥٠غم) نبتة الملاك + (٢٠٠غم) ماء، يغلي المزيج لمدة (١٥) دقيقة ثم ينقع (١٢) ساعة، يصفى، وبعدها يمكن إضافة قليل من العسل الطبيعي، يؤخذ صباحاً على الريق.

- أخذ كبسولة زيت نعناع مع الغذاء تنشط إفراز الكبد والمرارة، أو يؤخذ مستحلب النعناع (ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ - ٣) يومياً).

- أكل نبات الراسن ينفع الكبد.

- يستعمل اليبون في حالة تضخم الكبد وانسداد مجاري المرارة.

لتنقية الكبد:

- يؤخذ كيلو فستق حلبي غير مملح، ويطحن ويعجن في (٢كغم) عسل ويضاف إليه (٥٠غم) عروق الصباغين تخلط جيداً، وتؤخذ ملعقة طعام بعد كل وجبة.

- يؤخذ (١٠٠غم) شوك الجمال + (٥٠غم) يانسون، تعجن في كيلو عسل ويؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

- عصير الليمون ينشط الكبد، ويزيل السموم المتراكمة فيه.

- نبات الأخيليا (٥ - ١٥غم) لكل لتر ماء يعالج العلل الكبدية واحتقانها.

- شرب شاي أوراق الأنجرة (٣٠ - ٥٠ غم) لكل لتر ماء مفيد لأمراض الكبد.

- الأفسنتين مقو للكبد، ومفتّح للسدود، وجرعته: (٢ - ٤) درهم، ويزيل اليرقان.

- يقول د. جاسم الهاشمي في كتابه «أنت طبيبك» أن أخذ كوب شاي بدون سكر وكوب من نقيع ملكة المروج يفيد الكبد.

- قال يوحنا ماسوية:

«إذا أكل ورق الفجل بعد الطعام فتح السدود وأزال اليرقان».

- وقال د. بنيسي الروسي:

«إن شرب كوب عصير فجل طازج صباحاً على الريق، وآخر ظهراً يعالج أمراض الكبد والصفراء».

- قال ابن البيطار أن الأثل ينفع من ضعف الكبد شرباً.

- وقال د. شكري إبراهيم في كتاب «العقاقير والتوابل» أن استعمال البلوط وقشر شجرة البلوط كالقهوة أو مزجها مع الكاوكاو تعالج ضمور الكبد.

- نبات الأقحوان ذو مفعول كبير على خلايا الكبد في حالة تشمعه بسبب الإفراط بشرب المشروبات الكحولية، وجرعته: (١ - ٤ غم) في كوب ماء يشرب (٣) مرات يومياً.

- حشيشة الدينار تفتح السدود في الكبد، وجرعته: (١/٢ - ١ غم) في كوب ماء ثلاث مرات يومياً.

- نبات مو يقوي القلب.

- الزعتر ونبات الخالدة يعالج التهاب الكبد.

- نبات نمام الملك يعالج ورم الكبد.
- غلي أوراق رعي الحمام منشطة للكبد وفاتحة للشهية.
- على المصاب أن يرتاح، ويشرب الكثير من السوائل، وإذا امتنع عن الأكل فاعطه شراب البرتقال وفواكه أخرى مع شوربة الدجاج، وقد يساعده أخذ الفيتامينات.
- أخذ ملعقة شاي من مسحوق جوزبوزا ينقي الكبد ويقويه.
- مادة البكتين الموجودة في التفاح والجزر والموز تحول دون تراكم أي مواد سامة.
- شرب مستحلب نبات الشاترج يفيد الكبد، ويشفي اليرقان.
- العنب منشط للكبد.
- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أنه:
- لجميع أمراض الكبد يؤخذ لحاء البلوط ويطحن جيداً، ويؤخذ منه ملعقة تعجن في فنجان عسل، ويؤخذ على الريق يومياً لمدة شهر بلا انقطاع، فإنه عجيب.
- لالتهابات الكبد تؤخذ ملعقة من طحين حبة السوداء مع (٢/١) ملعقة صبر السرقطي، وتعجن في عسل، ويأكل المصاب كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتالين.
- في حالة اضطراب الكبد المصحوب بالحمى واليرقان تؤخذ منه ملعقة صغيرة من بذر الخس تغلى (٣) دقائق وتترك لتتخمر (١٠) دقائق ويؤخذ كوب واحد قبل كل وجبة.
- يقول د. علي محمود عوض أن نقص فيتامين (١٢b) يسبب تلف الكبد.

- على مرضى الكبد تجنب أكل المواد الدهنية المطبوخة، وجميع أصناف المقلبات، ويمكنهم تناول الزبدة النية وزيت الزيتون بكميات قليلة.
- يجب تناول الحلويات بحذر، والامتناع عن تناول الشوكولاته والكريمات الحاوية على الزبدة والغنية بالبيض، وكذلك الأسماك الدهنية وخاصة السلمون والسردين، أما الخضراوات فتؤكل جميعها، والسبانخ والبقلة الحامضية، وبإمكانهم تناول الحبوب والفاكهة عدا الموز والمشمش.
- ويجب أكل البطاطا مشوية أو مسلوقة، أما المشروبات مرة ماء وعصائر، فجميعها تفيد الكبد عدا ما يدخل بها من مواد حافظة.

النباتات المفيدة في هذه الحالة هي:

- اليانسون والريحان والثوم والكرفس والبقدونس والنعناع والبصل.
- لأزهار نبات خالدة فعالية في علاج أمراض الكبد.
- القرنبيط يقوي الكبد.
- يشرب مستحلب بقله الملك لمعالجة أمراض الكبد ولعمل المستحلب يؤخذ (١٠غم) عشبة مجففة في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب بمعدل ملعقة كوب يومياً.

علاج كرش الرجال:

لإزالة كرش الرجال:

- يؤخذ ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في الماء (كوب ماء) ثلاث مرات يومياً.

كريات الدم الحمراء:

- يقول د. علي محمود عويضة في كتابه «الموسوعة الغذائية» أن فيتامين (vb) (نيوتينك أو الناسين) تساعد على تكوين كريات الدم الحمراء.

- ويقول أيضاً:

- أن فيتامين (١٢b) يفعل ذلك.

الكساح:

- يؤخذ زيت الزيتون لمنع حدوث الكساح وتقوس الساقين.

- إعطاء ملعقة عسل طبيعي للأطفال للوقاية من الكساح.

الكوليسترول:

- الكوليسترول فيزيائياً مادة عديمة الطعم والرائحة، وتوجد على شكل مسحوق بلوري أبيض أو على شكل أحادية، وقد وجدت في جسم الإنسان، لا تذوب بالماء ولا بالحوامض ولا القواعد، لذا فعند تكونها تلتصق بالأوعية الدموية للعضو المتكونة فيه، إنها موجودة في معظم المنتجات الحيوانية ولا وجود لها في المنتجات النباتية إلا في الشوندر غير الناضج.

علاجه:

- أثبتت الدراسات الطبية أن أخذ قليل من زيت الثوم يمنع تسرب الكوليسترول إلى الجسم، ولذا يعتبر علاجاً فعالاً لمنع تصلب الشرايين.

- نبات الأقحوان وبذور عباد الشمس تخفض الكوليسترول في الدم، وكذلك فول الصويا.

- أكل الفطر والذرة الصفراء يخفض نسبة الكوليسترول.

- ينصح الأطباء بأكل الركي لعلاج الكوليسترول.

- خل التفاح ذو فاعلية في خفض نسبة الكوليسترول الضار (dld) والذي يجب أن تكون نسبته في الدم لا تزيد عن (١٦٠) للأعمار فوق (٤٥) سنة للذكور و(٥٥) سنة للإناث.

- أما بالنسبة للنساء تحت سن (٥٥) سنة، ولم يأخذن علاجات للتعويض الهورموني يجب أن يكون (dlid) أقل من (١٣٠).

- أما مريض القلب (الذي حدث له أزمة قلبية أو أجرى عملية توسيع أو تغيير في الشرايين التاجية يجب أن يكون كوليستترول الدم (dlid) (١٠٠) أو أقل من (١٠٠)، وكلما انخفضت نسبة الكوليسترول الضار (dlid) كان أفضل.

الغذاء الصحي لمرض القلب والحاوي على أقل نسبة من الكوليسترول:

- الأسماك والدجاج والديك الرومي بدون جلد والأرانب واللحوم الخالية من الدهون.

- تناول اللبن الخالي من الدسم واللبن الرائب قليل الدسم والجبن قليل الدسم.

- بياض البيض.

- زيت الذرة، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس.

- أخذ (٥ - ٨) ملاعق يومياً من السمسم وفول الصويا والزعفران الجديدة القطع.

- أغلب أنواع الخبز والبقصم والكورن فليكس والمعكرونة والشعرية، وكافة أنواع الأرز والفاصوليا المجففة والبطاطا المطهية في الفرن وال فول المدمس.

- الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة والمجففة.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك:

- أخذ القصعين (العيزقان) مقدار ملعقة كوب ومن البقدونس الإفرنجي المفروم مقدار ملعقة كبيرة ومن زهر الخزامى (١/٢) ملعقة صغيرة، ومن

الثوم المقشر أربعة أسنان تغلى في لتر ماء على النار، ويشرب منه كوب واحد مرتين في اليوم ولمدة أربعة أيام.

- وجاء أيضاً:

- أن تناول الكمثرى يساعد على معالجة ضغط الدم، ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك يحمي من تصلب الشرايين.

- وجاء في كتاب «التداوي بالأعشاب» للسيد فيروز جبريل عن الكوليسترول:

- أن تناول بذور عباد الشمس والكزبرة اليابسة أو الخضراء يحفظ الجسم من الضغط العالي والكوليسترول.

- وجاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أنه لإذابة الكوليسترول من الدم يؤخذ:

- مقدار ملعقة من طحين حبة السوداء وملعقة من نبات الأخيليا تعجن في فنجان عسل نحل، وتؤخذ على الريق فإنها عجيبة.

- جاء في دراسة حديثة أن البقوليات (العدس، الفول، الفاصوليا، اللوبيا، الحمص) تحدث حفظاً ملموساً لكوليسترول الدم، كما أن (اللوز والفول السوداني وعين الجمل وبذر البطيخ والتمرس)، كما جاء في جريدة الزمان في (٣٠/آب/٢٠٠٧ العدد ٢٧٨٤).

- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:

- أنه نوع من أنواع الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من خلال الغذاء، وهو يوجد فقط في المنتجات الحيوانية، كما أنه لا يوجد في المنتجات النباتية، وأن صفار البيض أغنى المصادر بالكوليسترول.

- الكوليسترول من المواد الأساسية بالجسم فبالنسبة للمخ والأنسجة العصبية، يستخدم كموصل للإشارات خلال الأعصاب بحرية وانطلاق، لذا فهو يتمركز بأجهزة المخ بصفة طبيعية أكثر من غيرها.

- ومن فوائده أنه يدخل في تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية.

- تتميز مادة الكوليسترول، كما في أنواع الدهون بأنها غير قابلة للذوبان في الماء فهي تتحد مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان في الماء تسمى البروتينات الدهنية (lipoprotein) وفقاً للخواص الطبيعية. هذه البروتينات الدهنية تنقسم إلى ثلاثة أنواع بروتينات دهنية منخفضة الكثافة، ويرمز لها بالرمز (vldl)، وأخرى منخفضة الكثافة و(hdl) المرتفع الكثافة، فإذا كان ارتفاع مستوى النوع الأول بالدم يعرضه للإصابة بتصلب الشرايين لالتصاقه بجدرانها، فإن ارتفاع النوع الثاني يقاوم حدوث هذا التأثير الضار للنوع السابق، أي يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين، فيعمل بمثابة ماكينة لكس الترسب على الجدران الداخلية للشرايين ويعمل على توسيعها، وبذلك يكون هناك نوعان من الكوليسترول: نوع ضار (ldl) ونوع نافع (hdl).

- كما وجد أن الأحماض الدهنية متعددة التشعب مثل زيت الزيتون وزيت الجوز تتفوق على الأحماض الدهنية متعددة اللاتشعب مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وهي من أفضل الوسائل للوقاية من ارتفاع الكوليسترول والإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية فتناول الزيوت النباتية يعد أفضل من الزيوت الحيوانية.

- وهناك نوع آخر من الدهون ذو أهمية خاصة لمرضى السكر، يسمى ترايجلي سيرايديز (triglycerides) وهذه الدهون لها دور في حدوث تصلب

الشرايين الذبحة الصدرية، ولكنه أقل خطورة من الكوليسترول وهو يمضي مع تيار الدم مباشرة في صورة جزيئات صغيرة، ولا يتحد مع البروتينات كباقي الدهون، أي يكون في صورة دهن طبيعي.

- نقول أن لهذا الدهن أهمية خاصة لمريض السكر، فيجب أن يهتموا بقياس مستواه في الدم، كما يهتموا بقياس مستوى الكوليسترول.

- البصل والثوم كلاهما من النباتات المفيدة جداً لسلامة القلب والشرايين، وفي حالة تناولهما بحالتها الطبيعية، فإنه يحقق أفضل الوسائل للحماية ضد ارتفاع مستوى الكوليسترول، وضغط الدم، ومستوى السكر في الدم، وفرصة حدوث جلطات دموية بالشرايين.

- إن تصلب الشرايين يعني فقدان الشريان خاصيته المرنة، ويحدث هذا التصلب بين المسنين كتغير طبيعي مع التقدم بالسن، لكن وجد أن ثمة عوامل بيئية تسرع بحدوث هذا التصلب، وأهمها الإفراط بتناول الدهون، لكن خطورة هذا التصلب لا تتوقف عند هذه الحد، حيث إن طبقة الدهون المترسبة تهيء الفرصة لحدوث التصاق بينها وبين صفائح دموية (أحد مكونات الدم) أثناء مروره بهذا الشريان المتصلب، وهذه الالتصاقات تجلب إليها أعداداً أخرى من الصفائح الدموية، فينشأ ما يسمى بالجلطة والتي تكون خطورتها في إعاقة مرور الدم بالشريان إلى حد كبير بل أنها قد تسده تماماً.

- الشرايين المقصودة هي الشرايين المغذية لعضلة القلب والمسماة التاجية وكذلك الشرايين المغذية للمخ والساقين، وحينما يكون القلب هو الشاكي من نقص وصول الدم إليه، فإن شكواه توصف بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي.

وأعراضها:

- أن ينبعث ألم شديد أثناء الحركة مثل صعود السلالم، بمنتصف الصدر

وخلف عظم القص، وسرعان ما ينتشر الى الكتف والذراع الأيسر، وربما إلى العنق، ويستمر لعدة دقائق، ويختفي بسرعة مع الراحة.

- وفي حالة حدوث جلطة بشريان تاجي (والتي سبق وصفها) يكون أشد وأقوى، ولا يزول مع الراحة، ويصاحبه عرق غزير، وشحوب بالوجه، وارتفاع بدقات القلب، وضغط الدم. وهذه الحالة شديدة الخطورة، وهي بمثابة العاقبة الوخيمة لحالة الذبحة الصدرية إذا لم يعالج بحزم.

- وينصح الدكتور هنري لوكيير المصابين بتصلب الشرايين بشرب نقيع أوراق النباتات التالية: المشمش الأسود، ورق الدردار، ورق إكليلينة بنسبة (١ : ٢/١، ٢/١).

- ولتحضير هذا النقيع يؤخذ ملعقة كبيرة لكل فنجان يغلى، ويبقى في الفنجان لمدة عشر دقائق، ويؤخذ ثلاث فناجين يومياً بين الوجبات.

- جاء في كتاب «فائدة الأعشاب الطبية» للسيد كفاح إبراهيم عن تصلب الشرايين أنه يجب الابتعاد عن الشحوم الحيوانية واستعمال الزيوت النباتية غير المشبعة، وكما زادت الأحماض غير المشبعة تنخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقل احتمال الإصابة بتصلب الشرايين.

- يعتبر زيت حب بذور عباد الشمس خالياً من الكوليسترول لدرجة كبيرة، كما أن تناول بذوره غير المملحة تجنب الإصابة بتصلب الشرايين.

- زيت الصويا يفيد في التخفيف من أعراض تصلب الشرايين، ويمنع ترسب الكوليسترول ومشتقاته في المنطقة المصابة بالتصلب، كما أن السيرج يمنع حدوث الجلطات، كما أن الزنجبيل يفيد مرضى القلب الذين يشكون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

- أكل التفاح وشرب عصيره يقاوم تصلب الشرايين والوقاية منه.

- وأكل الرشاد الأخضر والكزبرة يقاوم الكوليسترول لغناهما باليود، وأكل الأناناس والمان والسررلل يقوي القلب.

- وتناول حبة أو حبتين من بذر الخردل صباحاً قبل الفطور لعدة أيام تقوي الإنسان من تصلب الشرايين وتجنبه الضرر الحاصل بسبب ارتفاع ضغط الدم.

- المقلب يمنع خفقان القلب، والترمس المنقوع يقوي القلب، ومنقوع الشعير ونقع التمر هندي مقو للقلب.

الأغذية المفيدة لعلاج تصلب الشرايين:

- العنب، الموز، الخس، الملفوف، الجزر، القمح، البطاطا، مع ملاحظة عدم إعطاء الموز لمرضى القلب والشرايين.

ملاحظة: الحبة = (٢, ٠غم).

- الكازو: يخفض الكوليسترول على أن لا يؤخذ أكثر من (١٢) حبة يومياً، وكذلك الكركم والريحان اللذان يعالجان سوء الهضم أيضاً.

- جاء في كتاب «التداوي بالأعشاب» للسيد فيروز جبريل أن تناول بذور عباد الشمس والكزبرة اليابسة أو الخضراء تحافظ على الجسم من الضغط العالي والكوليسترول.

- جاء في كتاب «الكشف» للصيولي خالد محمد أنه لإذابة الكوليسترول من الدم يؤخذ مقدار ملعقة من طحين حبة البركة وملعقة من نبات الأخليليا، وتعجن في فنجان عسل نحل، وتؤخذ على الريق، فإنه أعجوبة.

- جاء في دراسة حديثة أن تناول كل من العدس والفرول والفاصولياء واللوبياء والحمص يحدث انخفاضاً ملموساً للكوليسترول في الدم، وكذلك اللوز والفرول السوداني وعين الجملة وبذور البطيخ والترمس جريدة الزمان في (٣٠ آب/٢٠٠٧، العدد ٢٧٨٤).

الأسماك وصحة القلب:

- اتضح حديثاً أن الأحماض الدهنية الموجودة في السمك وزيت السمك من فصيلة أوميغا (٣) لها دور كبير للغاية في توفير الحماية من الإصابة بالأمراض القلبية (الذبحة الصدرية)، وهي أيضاً غذاء مفيد للغاية لمرضى القلب أنفسهم، ويرجع هذا المفعول إلى قيامها بالآتي:

- تقاوم حدوث الترسبات بجدران الشرايين (تصلب الشرايين).

- تقاوم التصاق الصفائح الدموية مع بعضها (الجلطات).

- تقاوم حدوث تقلص بالشرايين (ارتفاع ضغط الدم).

وقد أكدت الإحصائيات المختلفة صحة ما توصل إليه الباحثون، حيث تنخفض نسبة الإصابة بالأمراض القلبية، أو تكاد تنعدم بين الشعوب التي تعتمد على تناول الأسماك.

نقيع يكافح الكوليسترول:

- نقيع البتولا حسب طريقة د. مورو:

١ - اسكب لتر ماء مغلي على (٥غم) بتولا.

٢ - عندما يبرد إلى درجة حرارة (٤٠م) أضف غراماً واحداً من بيكربونات الصوديوم الذي يتميز بقدرته على تعطيل المواد الصمغية.

٣ - دع النقيع لمدة (٦) ساعات ثم صفّه.

٤ - يشرب هذا الشراب خارج إطار الوجبات بمقدار (٣ - ٤) فناجين صغار في اليوم، وبحسب ما يقوله هنري لوكليز فإن هذا النقيع يؤدي إلى انخفاض ملحوظ بنسبة الكوليسترول في الدم.

- جاء في كتاب «موسوعة العناية بالصحة والشباب والشيخوخة» للدكتور أحمد توفيق حجازي عن مادة الليستين وإذابة الشحوم والكوليسترول ما يلي:

- لقد تبين للدكتور لستر م. موريسون أن الليستين (lecithin) الموجودة في أغشية جميع الخلايا. عندما يؤخذ عن طريق الفم باستطاعته إذابة واستحلاب الشحم والكوليسترول المتراكمة في الشرايين والأوردة وينصح بأخذ أربع ملاعق كبار يومياً بالطريقة المناسبة للشخص، هذه المادة مأخوذة من حبوب الصويا لذيذة الطعم، وينصح د. موريسون بأخذ ملعقتين من زيت الصويا يومياً لإعطاء الجسم ما يحتاجه من الأحماض الأمينية الأساسية للتغذية السليمة، إذ بالإضافة إلى أخذ الفيتامينات (b، c، e) ويوجد في المحلات ليستين بشكل سائل يشبه العسل.

- يقول د. رنز (rins) أنه وجد في سن (٥١) سنة شخص يعاني من تصلب الشرايين والذبحة الصدرية المؤلمة، ربما إنه ليس من المدخنين، وغير سمين، وغير عصبي، ومستمر على الرياضة، وليس في عائلته شيء من هذا المرض، قرر أخذ ملعقة كبيرة من باودر الليستين مع فطوره كل صباح، وبعد عدة أيام زال عنه التشنج الصلب، وبعد ثلاثة أشهر زالت جميع إشارات الذبحة الصدرية، وبعد سنة أخذ يتابع أعماله خارج المنزل.

- وقد ذكر د. جاوفرز (Jarvis) مؤلف كتاب «الطب الشعبي» أن الكالسيوم يحتاج إلى حامض للذوبان، ولكي يبقى محلولاً بول بدّل الترسب في أماكن غير مرغوب فيها، فإن خل التفاح كفيل بالتخلص من هذه الترسبات.

- وقد أثبت التجارب والأبحاث العلمية أن استهلاك سعرات حرارية أقل يطيل العمر، ويجدد الحيوية، ويمنع ارتفاع ضغط الدم، ويقلل نسبة الكوليسترول فيه.

الكلية:

- يقول د. جاسم الهاشمي:

«الراحة كليتيك تأخذ كوب شاي صباحاً بدون سكر وكوب نقيع ملكة المروج مساءً».

لعلاج التهابات الكلية:

- تغلى الفاصوليا الخضراء في الماء تصفى وتشرب ثلاث مرات يومياً.
- تعجن أوراق الفجل بالعسل ويشرب منه مع أكل البقدونس الطري.
- (٥غم) بذر كرفس + (١٠غم) بذر الشبرق + (١٥غم) أوراد خطمي مخزني + (٢٠غم) عصا الراعي يؤخذ ملعقة صغيرة من المزيج لكل فنجان ماء يغلي ويشرب منه من (١ - ٢) فنجان كبير يومياً.
- أخذ دهن الجوز يشفي تقلصات المجاري البولية بما فيها حوض الكلية، ويؤخذ بمعدل (٢ - ٣) كبسولة في اليوم قبل الطعام بعشر دقائق.

لعلاج المغص الكلوي:

- يؤخذ بندق بكثرة مع القرنفل والعسل بنسبة (١ : ١ : ٢)، وجرعته: ملعقة صغيرة بعد كل وجبة مع دهن الجانبيين (جانبي الجسم) بزيت الخردل قبل النوم.
- الجزر والبصل والثوم والسلق والخوخ وذنّب الخيل من (١ - ٤غم) في كوب ماء عن طريق الفم ثلاث مرات يومياً.
- الليمون الحامض (وفائده أنه يعمل على تقييد الوسط البولي من قلوي إلى حامضي) ويعمل على التخلص ومعالجة أكثر تقرحات والتهابات الكلية والمجاري البولية.
- ينصح د. فرانك بأن العصير الأخضر للجت منشط للكلية.
- مستحلب نبات البرسية يعالج التهابات حوض الكلية والمثانة خاصة حرقة البول.

- ماء الشجر بالكمون ينقي الكليتين والأمعاء .
- عود الصليب ينقي الكليتين .
- الخل البلدي يشفي المغص الكلوي ، ويسبب توسع الحالب مما تزيد في الإدرار .
- شرب عرق السوس يعالج التهاب الكلية والمثانة .

لإنزال حصى الكلية:

- يؤخذ حفنة من نوى التمر، تطحن وتطبخ جيداً في لتر ماء إلى أن تصبح (٢/١) لتر ويشرب على دفعتين في اليوم يواظب على شربها (١٥) يوم، فإن الحصى سيزول .
- إذا واظب المريض على شرب دهن اللوز الحلو فتت الحصى وأنزل الرمل من الكليتين .
- يغلى مقدار كوب من بذر البصل في أربعة أكواب ماء حتى تصبح كوبين ويشرب واحداً على الريق والثاني قبل النوم .
- تؤخذ (٢ - ٣) كبسولة زيت الجوز قبل الأكل بعشرة دقائق، تقضي على الحصى في الكلية ويمنع تكوينها .
- عصير شجرة البتولا البيضاء تعالج حصى الكلية رمالها وكذلك مغصها .
- نبات لينين مراد يذيب الحصى الكلية والمثانة ومفيد لالتهابات الكلية والخصيتين والجزء الطبي فيها الجذور والأوراق .
- جرعته : (١٥غم) في لتر ماء .

الأكتاف:

- نقص فيتامين (c) يسبب آلام الكتفين والكوعين .

- أوجاع الكتفين والرقبة قد يكون سببها تراكم حامض اليوريك بالدم، وعليه توضع ضمادات من الكرفس مخلوطة بطحين الرز على مواضع الألم فتخفف آلامها.
- تناول شوربة الكرفس والتي يفضل إضافة قليل من البصل والثوم إليها تخفف الآلام.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ل»

أمراض اللثة:

قال د. محمد عبده في كتابه «التداوي بالأغذية والنباتات الطبية»:

«لدي تركيب فعال جداً لالتهاب اللثة:

- (١٠غم) خلاصة الثوم وتعجن مع (٢غم) صبر و(٢غم) قرنفل و(٣غم) قنطريون صغير، تدعك اللثة والأسنان مرة واحدة أو مرتين يومياً، ويداوم عليها الشخص مدة (١٠) أيام إذا كان الدعك مرة واحدة يومياً، وستة أيام إذا كان الدعك مرتين يومياً، وينصح بالمضمضة بعد دقيقتين من المضغ بماء مغلي الزعتر والقراص، وسنحصل على أسنان جيدة ولثة خالية من التقيح».

يقول د. هاني عرموش في كتابه «الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب» أن علاج اللثة مزمنة التقيح تعالج بـ:

- (٣٠ سم) فنجان قهوة متوسط الحجم + (٥غم) ملح + (٢٥غم) ثوم مقشر مهروس + (١٥غم) كحول طبي نقي، تخلط لتصبح كالמעجون، ويوضع منها على رأس الإصبع، وتذلك اللثة ذلكاً حتى تصبح بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات آخرها قبل النوم.

- جاء في كتاب «فائدة الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن نزيف اللثة أنه قد تنزف اللثة بسبب استعمال فرشاة أسنان بقسوة أو وجود التهاب فيها، وقد تصاب النساء بنزف اللثة أثناء فترة الحمل بسبب نقص فيتامين (C)، وهذا الالتهاب يزول بعد الولادة والنساء المصابات بالتهاب بسيط في اللثة يصبن

بالنزف قبيل فترة الحيض وأثنائه، فيزداد احمرار اللثة وتورمها، ويعود ذلك إلى اضطرابات هورمونية.

الوصفات التالية تنفع في تخفيف نزيف اللثة:

- المضمضة بالماء الفاتر المضاف إليه نقطة من زيت الزعتر.
 - يغلى الخل الطبيعي مع الكمون والزعتر، وبعد برودته يمضمض به.
 - يستخدم عصير الجرجير، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة من (١ - ٣) مرة في اليوم، ويمكن أن تضاف إلى الماء أو الحليب.
- وصفات أخرى:

- تدليك اللثة باللبن يشدها، ويبيض الأسنان، ويكسب الفم رائحة طيبة.
- لخراجات اللثة والقروح نقسم تينة إلى قسمين نضعان على محل الإصابة أو الخراج.
- الغرغرة بمستحلب النعناع، وهو مغلي عظيم الأثر لشفاء اللثة والأسنان.
- وضع حبة قرنفل في الفم لمدة ساعة تعقم وتقطر الفم وتشد اللثة.
- يقول د. علي محمود عويضة أن نقص فيتامين (C) يسبب التهاب اللثة.
- حل صمغ شجرة المر بالزيت، وذلك اللثة به يشفي قروحها.
- الغرغرة بالماء الدافئ لغلي لحاء شجرة البلوط.
- لعلاج التهاب اللثة يغسل الفم بمغلي شجرة القصعين (٥٠غم) لكل لتر ماء وينقع (١٠) دقائق.
- مهروس أوراق الزيتون إذا مضغت بالفم تفيد في علاج قروح وخراجات اللثة.
- المضمضة بمغلي أوراق وأزهار خمان أسود يعالج التهاب اللثة والحلق واللوزتين.

- نبات الشكاكي مفيد للهاة الوارمة .

نتوءات لحمية زائدة:

- لبن عشبة البواسير تزيل اللحم الزائد دهاناً .

- الشب يزيل أو يذيب اللحم الزائد في الجفون وسائر أقسام الجسم .

أمراض اللسان:

التهاب اللسان:

- يغسل الفم عدة مرات باستعمال المركب التالي :

- هكسيل الريسورينول (١,٠غم) + جليسرين (٥غم) + ماء (٢٤٠غم) .

- مغلي أوراق الأويصة تشفي تقرحات اللسان .

- إذا أمسك بطبيخ الحلبة في الفم مراراً نفع من ورم اللسان، وهذا ما قاله د. هداية إبراهيم .

- يملأ الفم بماء الخس وإبقاؤه فيه لمدة تفيد من ورم اللسان .

- إذا أمسكت عصارة عنب الثعلبة أو شربت أو تغرغر بها نفع من ورم اللسان .

- إن العاقر قرحا إذا طبخت بالخل وتمضمض بها نفع استرخاء اللسان .

- وكذلك الزعتر إذا مضغ نفع من صعوبة حركة اللسان وكذلك نبات

الإمليج إذا أدمن إمساكه بالفم أبرأ اللثة الدامية .

استرخاء اللسان:

- أخذ النباتات التالية تفيد في إصلاح رخاوة اللسان :

- الفطرون، المردكوش، نبات الوجد .

- إذا غليت العاقر قرحا بالخل وبقيت بالفم تنفع كثيراً من ارتخاء

اللسان .

- الغرغرة بماء الخردل عدة مرات يومياً .

- أخذ فيتامين (٢b ، ٦b ، ٧b) .

ثقل اللسان:

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي :

- أن يمضغ الكندر مع الزعتر الفارسي ينفع من اعتلال اللسان .

- يمضغ الزعتر أو يتمضمض بمغليه .

- أخذ نبات الوج لعلاج ثقل اللسان .

- خلط العسل بالملح ووضعه تحت لسان الصبي تكلم بسرعة .

إعادة النطق:

- يشرب المصاب ثلاثة أكواب يومياً من الماء أو الكحول المطبوخ فيه زهر الخزامى ، وذلك بنسبة حفنة أزهار في لتر ماء يحلى بالسكر أو العسل ، هذا ما قاله أحد قدماء الأطباء كالدكتور ثابرفيمو فتنانوس .

- إن تغطيس أزهار زهر الخزامى في النبيذ أو الكحول ووضعها داخل الفم يؤكد حسن مفعولها في إعادة النطق .

ضعف اللسان:

- نبات شنتين يعالج ضعف اللسان .

- العفص يشد اللسان .

تشقق اللسان:

- جاء في كتاب «الموسوعة الغذائية» للدكتور علي محمود طه أن أخذ

فيتامين (٢b ، ٧b) لعلاج التهاب اللسان .

- جاء في تجارب أبو عبد الله الشقوري المذكورة في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:
 - نبات الأسفاقس ينفع من خدر اللسان وتوقف الكلام.
 - وجاء أيضاً في الكتاب نفسه:
 - أن الكندر إذا مضغ مع زعتر فارسي نفع من اعتلال اللسان.
- جاء في كتاب «المستخلص في الطب النباتي والطبيعي» للسيد عثمان محمد: يدلّك تحت لسان الطفل الذي تأخر نطقه بمزيج من العسل أو الملح فينطق بفصاحة.
- جاء في كتاب «الاستطبابات النباتية» للسيد محمود أحمد حمدي أن:
 - استعمال اللافندر شرباً يعيد للسان نطقه بعد الإصابة بالشلل الدماغي.
 - جاء في كتاب «الطب الشعبي» للشيخ كاظم الساغدي عن اللسان ما يلي:
- أن اللسان مرآة صادقة ينعكس عليها كثير من الحالات المرضية التي تنتاب الجسم البشري بحسب ألوانه.
- اللون القرنفلي أو الأحمر الوردي:**
 - إذا أصبح لون اللسان باهتاً في احمراره فإن ذلك يعني أن صاحبه مصاب بفقر الدم أو ببعض الديدان، كما أنه يصاحب الحمل لدى النساء.
- اللون الأصفر وخاصة أطرافه:**
 - ذلك يدل على ارتفاع نسبة الصفراء في الدم أو الإصابة بمرض اليرقان أو الكبد أو القنوات المرارية عموماً.
- اللون الأحمر الناري:**
 - يدل على نقص فيتامين (b) المركز بوجه عام أو مرض البلاجرا الذي

يحدث نتيحة لنقص حامض اللينيكوتينك أو فيتامين (vb) بوجه خاص أو بسبب المثيرات أو الالتهابات الموضعية التي تصيب الإنسان، كما أن الإصابة بأمراض جهاز الدوران مثل هبوط القلب أو أمراض الجهاز التنفسي أو وجود عيب خلقي (مثل مرض فالوت) يجعل لون اللسان أزرق.

اللون الأسود الذي يظهر على سطح اللسان:

- فهو بسبب العدوى بأحد الفطريات أو تناول المضادات الحيوية.

اللون البني أو الأصفر الداكن في حالة كثرة التدخين أو مرض التسمم البولي. ومن المعروف أن سطح اللسان غير أملس لوجود نتوءات أو حلقات صغيرة على سطحه، فإذا أصبح السطح أملس، فإن ذلك يدل على حدوث أنواع معينة من الأنيميا، ويحدث ذلك أيضاً عند وجود مرض البلاجرا، أو بعد تناول المضادات الحيوية، لأن اللسان رطباً مبللاً باللعب، فإنه يصبح جافاً في حالات الإسهال والتسمم البولي، وفي حالة التنفس عن طريق الفم.

اللون الأبيض:

إذا تغطى اللسان بغطاء أبيض رقيق وهو الطبيعي فهو يعطي انطباعاً بتمام الصحة والعافية، وإذا غطى اللسان فروة سمكة فإنه يدل على حدوث الجفاف نتيحة لنقص كمية اللعب، مثلما يحدث في كثير من الحميات، وإذا كانت هناك تشققات بسبب بعض الأمراض الزهرية أو التهاب اللسان المزمن.

- أما تقرحات اللسان فقد تحدث بسبب اعوجاج الأسنان أو احتكاك الأسنان الحادة باللسان، كما يحدث بسبب عض اللسان في حالات الصرع، أو بعد العمليات الجراحية والكسور.

اللعب:

- شرب العرقسوس يدر اللعب.
- أخذ المردكوش يمنع سيلان اللعب.

- نبات أمليلج مع السكر بماء حار يعالج سيلان اللعاب.

اللوذتان أمراضها وعلاجاتها:

- يشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق قبل النوم مع دهن الحلق والرقبة بزيتها قبل النوم.

- يذاب ملعقة عسل طبيعي مع (١٠) ملاعق خل تفاح مع عصير تفاح وليمون بكثرة مع تناول الثوم بالسلطة.

- تؤخذ (١٠غم) هندي شعير مع (٢٠غم) خباز تغلى ثم تنزل لتصبح دافئة ويعمل بها غرغرة مرتين يومياً، وتجدد الكمية ويغرغر بها كل يوم مرة ولمدة أسبوع.

- الغرغرة بماء مغلي نبات البرسيم الزيتي المضاد للالتهابات والمقوي للأغشية المخاطية والحنجرة والبلعوم واللوذتين.

قال د. هاني عرموش أن:

- شوي باذنجانة متوسطة الحجم وقطعها إلى قطعتين توضعان على العنق من الخارج وهي ساخنة وتثبت برباط لمدة (٦) ساعات ويرافقها غرغرة بماء مغلي أوراق وأزهار الخباز وهي ساخنة، وكذلك مغلي نبات مسحوق بذور الحلبة المغلي لمدة دقيقتين عدة مرات يومياً على أن يحفظ السائل داخل الفم لمدة ثلاث دقائق، وتفيد هذه الوصفة مرضى الدفتيريا. كما أن الغرغرة بالماء المالح عدة مرات يومياً لمدة (١٠) أيام تشفي اللوذتين.

- مغلي قشور شجرة الصفصاف التي عمرها أكثر من أربع سنوات يؤخذ منها (١٠غم) قشور في لتر ماء منقوع بارد يغرغر به عدة مرات يومياً حتى الشفاء التام.

- إن عشبة الأسبرولة تعالج جميع أنواع التهاب اللوذتين.

يقول د. خالد سلامة في كتاب «موسوعة النباتات والأعشاب الطبية»
أنه :

- للحد من التهاب اللوزتين يستعمل مستحلب أزهار اليبون للمضمضة .
- مستحلب جذور نبات جراب الراعي للغرغرة .
- مستحلب عشبة الزعتر للغرغرة .
- تحضر شريحة قمر الدين قياس (٣٠×١٠سم) وتثقب على شكل لصقة وتدهن بزيت الخروج وتوضع على الرقبة مساءً وتربط بقطع قماش، وتترك حتى المساء الثاني، يعمل بهذه اللصقة ثلاث مرات .
- يؤخذ (٢) ملعقة صغيرة عسل مع ملعقة صغيرة خل تفاح في كوب ماء ويؤخذ نصف كوب يومياً قبل الأكل وثلاث مرات يومياً .
- يمص مقدار (٢/١) ملعقة من كاربونات الصوديوم مصاً ثم يؤخذ بعدها بعض جرعات ماء ليكون ذلك (٤) مرات يومياً، فإن المريض يشفى من التهاب اللوزتين .
- الغرغرة بقهوة الشعير (تحمص حبوب الشعير وتطحن وتغلى بالماء ثم تترك لتبرد وهي جيدة جداً) .
- الغرغرة بمغلي جذور نبات الخنازيرية، فإنه يفيد التهاب اللوزتين .

الأمراض التي تبدأ بالحرف «م»

ما يفرح النفس:

يقول د. ياسر عبد جعفر جلبي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» أن ما يدخل البهجة والسرور بالنفس:

- مضغ النعناع.
- شرب شاي اليبون محلى بسكر نبات صباحاً ومساءً.
- شرب القهوة مع مص جوز الطيب.
- أخذ نبات الرياس.
- نبات الجدوار تضيفي الفرح والسرور فرحاً عظيماً يقارب الخمر بأفعاله.
- نبات التنبول والرياس وعين الديك تدخل الفرح والسرور.
- نبات المته وأوراقها تستعمل كالشاي وهي مفرحة وهاضمة.

مبايض النساء:

- نبات رجل الأسد لمعالجة التهاب المبايض، وجرعته: (٢٠) قطرة لكل لتر ماء.
- ملعقتا طعام أوراق في (١/٤) لتر ماء يغلي.
- طلع النخل يقوي مبايض النساء، وجرعته: (٣) ملاعق كبيرة ثلاث مرات باليوم.

أمراض المثانة:

- مخلوط طحين حبة السوداء أو بذر الكتان وبذر الكرفس تعجن مع نشا

حنطة وقليل من العسل ويعبأ بكبسولات، وتؤخذ واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

- يؤخذ ملعقتين صغيرتين من نبات عروق الصباغين ويغلى في كوب ماء تصفى وتشرب صباحاً.

- دهن اللوز شرباً ودهناً لتسكين آلام المثانة وتفتيت حصاتها.

- يعصر الفجل ويؤخذ ماؤه ويشرب على الريق عدة أيام، فإنه يفتت حصى المثانة للكبار والصغار.

قروح المثانة:

- يؤخذ نبات الكثيرة وصنوبر وبذر قثاء بنسب متساوية، تطحن وتشرب مع الحليب مرتين يومياً.

- تؤخذ الخطمية وبذر الكتان كميات متساوية تطحن وتؤخذ ملعقة طعام وتغلى في كوب ماء يصفى ويشرب يومياً.

- نقيع بذر الكتان، ملعقة طعام في لتر ماء تفيد التهاب المثانة.

- مطبوخ نبات عرعر شائع، يزيل آلام المثانة غير المصحوب بالآلام الكلوية.

- شرب الزعتر بمقدار كوبين صباحاً ومساءً على الريق لعدة أيام ينفع من وجع المثانة والثاني مساءً.

- لإعادة الإدرار إلى حالته تؤخذ (٣) حفئات أوراق جرجير وبصلة كبيرة تغلى في (١,٥) لتر ماء وتغلى حتى تبقى (٢/١) لتر، بعده يشرب المريض كوبين دافئين منه صباحاً والآخر مساءً.

- قبضة من أوراق السلق في لتر ماء تغلي (٥) دقائق، وتؤخذ ثلاث مرات يومياً.

- عصير الحسك جيد لوجع المثانة.

- مغلي أوراق عشبة الطيور ونبات المر تعالج التهاب المثانة.

المجاري البولية:

قال السيد عبد اللطيف عاشور في كتابه «الأعشاب طبيبك الطبيعي» عن المجاري البولية أن:

- أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء قبل الوجبات تزيل الرمال من المجاري البولية.

- مغلي السلق (٢٥ - ٥٠ غم) في لتر ماء كشراب لالتهابات المجاري البولية من الحصى.

- قال السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء» أن مغلي أوراق وأزهار إكليل الجبل مخلوطاً بمسحوق لحاء شجرة البلوط لعمل دوش مهلي مرة واحدة يومياً لإزالة الإفرازات المهبلية.

- تؤخذ كمية من شلش الحزنبول ونغليها في لتر ماء، ثم يأخذ منه المريض مقدار فنجان قهوة كل ساعة، وبذلك يحدث الإدراز وينزل الرمل لأنه يوسع المجاري البولية.

- قال ابن البيطار أن حب الآس على شكل مغلي كشراب بمعدل (٣) أكواب يومياً، ويستعمل الأوراق ولحاء الشجرة لعلاج التهابات المجاري البولية.

- شراب مغلي أوراق ذئب الخيل (٣٠ غم) لكل لتر ماء يغلي حتى يصبح (٢/١) لتر مدر قوي، ويستعمل في علاج العلل للمجاري البولية والتهابات المثانة ومذيب للرمل ومفيد في عسر البول وحبسه في المثانة.

- المنقوع المائي لثمار نبتة الخلّة البلدي لإزالة المغص الكلوي مع كثرة إدراز البول، وذلك بسبب توسيع قطر الحالب نتيجة ارتخاء عضلاته.

المواد التي تجنبنا التهابات المجاري البولية:

- (٣٠غم) أذنان الكرز في لتر ماء تغلى (١٠) دقائق ثم يصب على (١/٢) رطل كرز طازج أو مجفف، وبعد (٢٠) دقيقة يصفى المزيج ونحصل على شراب لذيذ مفيد لتطهير المجاري البولية.
- أكل الملوخية تقي المسالك البولية من التهاب وتكوّن الحصى.

المواد المدرة للبول:

- بذر البطيخ ومغليه مقدار (٥غم) في كوب ماء مرتين يومياً، وتستعمل لعلاج حرقة البول، وكذلك البطيخ نفسه.
- أكل الركي والفجل والحمص والشاي والزعفران والكراث.
- غلي مقدار ثلاث حفئات جرجير مع بصلة كبيرة في (١,٥) لتر ماء حتى تصبح (١/٢) لتر يصفى ويشرب مقدار فنجان قهوة صباحاً ونصف فنجان مساءً، وذلك لزيادة الإدرار.
- سلق نبات الهندباء، ويضاف إليه ليمونة حامضة يصبح مدرّاً جيداً.
- اللبن يساعد على إذابة الأملاح.
- تناول نبات المردكوش يكافح انحباس البول وحصى المجاري.
- غلي نبات وأزهار نبات الأقحوان اليابسة وشرب مائها، فإنه يفتت الحصى.
- لأخذ (٢ - ٣) كبسولة زيت الجوز قبل الأكل بـ (١٠) دقائق يقضي على التهابات المجاري من خلال تأثيره للبكتيريا.
- نبات كنبات الحقول منظم للكلية والمثانة والمجاري وتقضي على التهاباتها.

التعقيبية خاصة، ويشفي عسر البول، ولدى الكهول.

- جرعته: (٥ - ١٠غم) أوراق كل يوم كعصير.
- تناول مطبوخ بذر الكتان يعالج الآلام بسبب الكلية أو المثانة أو البروستات.
- نبات ذيل الحصان مقوؤ لأغشية الأجهزة المخاطية.
- شرب منقوع ورق السذاب مع ورق الصفصاف ينفع في علاج عسر البول.
- نبات ذنب الخيل مدر جيد، ويستعمل لعلاج التهاب المجاري البولية والتهاب المثانة والمغص الكلوي ومذيب للرمل ومفيد لعسر البول وحبسه في المثانة.
- جرعته (٣٠غم) لكل لتر ماء تغلي حتى تصبح (٣/١) لتر ويشرب منه بدل الماء.
- نبات عرعر شائع يوسع المجاري البولية.
- نبات لتانية مطهر للمجاري البولية.
- أخذ فنجان قهوة من زيت الزيتون على الريق، ويشرب بدلاً منه الماء.
- ولعلاج حرقة البول يؤخذ مسحوق الراوند (٣٠غم) + (٣٠غم) شعفه الذرة + (٢٠غم) جوز الطيب + (١٥٠غم) شعير وتوضع في (٣) لتر ماء يغلي إلى أن تصبح (٢) لتر ماء، ويؤخذ منها فنجان قهوة صباحاً وآخر مساءً.
- ولعلاج حرقة البول يمزج (١٥غم) بذر فجّل + (١٠غم) بقدونس + (١٠غم) بذر خلة وتسحق لتصبح ناعمة تغلى على النار في ١,٥ كوب ماء وتؤخذ مرتين في اليوم ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً ولمدة ١٠ أيام.
- تؤخذ كمية من شلش الخزنبول ونغليها في لتر ماء ويأخذ منه المريض مقدار فنجان قهوة كل ساعة، وبذلك يحدث الإدراز وينزل الرمل لأنه يوسع المجاري البولية.

- قال ابن البيطار أن :

- حب الآس يستعمل على شكل مغلي كشراب بمعدل (٣) أكواب يومياً ، وتستعمل الأوراق ولحاء الشجرة لعلاج للالتهابات في المجاري .

- شراب مغلي أوراق ذنب الخيل (٣٠غم) لكل لتر ماء حتى يصبح (١) لتر مدر قوي ، ويستعمل في علاج العلل للمجاري البولية والتهابات المثانة ، ومذيب للرمل ومفيد في عسر البول وحبسه في المثانة .

- المنقوع المائي لثمار نبتة الخلة البلدي لإزالة المغص الكلوي مع كثرة إدرار البول ، وسبب ذلك توسيع قطر الحالب نتيجة ارتخاء عضلاته .

- قال أبو بكر الرازي أن الشبت يسكن حموضة المريء .

- قال السيد راشد بن عمير في كتابه «الفاكهة لابن السبيل» عن المريء :

- أن سبب يبوسة المريء هو تناول الأشياء اليابسة ، وكثرة التعب ، أو قلة تناول الأغذية الرطبة ، وعلامته جفاف الفم ، ويعالج بـ :

- أخذ شراب البنفسج ودهن اللوز وشرب شراب النوليفير مع دهن حب القرع والأوراق الدسمة الحاوية على شحم البط .

- يدهن بين الكتفين بدهن الخروج ودهن البنفسج وشمع ويضمد به بورق الخطمي في حالة الورم الحاد في المريء ، فعلامته الحمى والعطش الشديد والوجع بين الأكتاف والاستفراغ .

- علاجه :

بشراب البنفسج وتضمد بين الأكتاف بماء الهندباء والصندل وماء الكزبرة ودقيق الشعير والبيون وإكليل الملك ، فإن بدأ الورم يجمع المدة ، وعلامة ذلك ظهور القشعريرة فيشرب ماء التين مضافاً إليه دقيق الحلبة ودهن البنفسج ويسقى الحساء المعمول به من ماء النخالة والبقلاء والسكر .

المرارة — الصفراء: أمراضها وعلاجاتها:

يقول د. علي محمود عويضة أن فيتامين (k) يمنع التهاب الطرق الصفراء للمرارة:

- نبات فوة ينشط إفرازات المرارة.

- نبات الموز يزيد في الصفراء.

- يؤخذ منقوع النعناع بمعدل فنجانين في اليوم صباحاً ومساءً.

- حشيشة العقرب تعالج أمراض المرارة.

- مغلي مسحوق الخلطة بمعدل كوب أو اثنين لتسكين آلام المرارة.

يقول د. محمد محمود أبو الشوك في كتابه «المرض والعلاج» أنه عند علاج المرارة يجب أن نفرق بين إن كانت ملتهبة أو متضخمة، حيث ينطبق عليها علاجات الكبد، أو أن هناك حصاة يجب معرفة حجمها، فإن كانت أقل من (٥ ملم) فما دون فالعلاج سهل ولن يطول أكثر من شهرين، بعده يمكن تفتيت الحصاة نهائياً دون أي تدخل جراحي.

- أما إذا كانت الحصاة أكبر من (٥ ملم) وأصغر من (١٠ ملم) فمدة العلاج ستزيد إلى ستة أشهر، وهذا أيضاً متوقف على نوعية مادة الحصاة، فإذا كانت من الكالسيوم الجيري فليس هناك مشكلة، أما إذا كانت من نوع البلورات عندها تكون الحاجة ماسة للجراحة.

- إن حصاة المرارة تتكون نتيجة التهاب مزمن بها، مما يؤدي إلى تهتك في الجهاز المخاطي فيجعله أرضاً خصبة لترسب الرمال الموجودة في الصفراء وتساعد الميكروبات على حدوث ذلك بوضعها نواة لتلك الحصاة، وتكبر بمرور الزمن، ويكثر عددها، وقد تكون واحدة تملأ كيس المرارة.

هناك ثلاث أنواع من الحصى:

- حصى مكونة من مادة الكوليسترول.
 - حصى مختلطة من أملاح عدة.
 - حصى ناتجة عن تكسرات الكريات الدموية.
- وننصح - نحن الأطباء - دائماً بإزالتها إذ إنها قد تكون بؤرة مزمنة لالتهابات المرارة التي بها حصى غير سليمة.
- وفي كتب طب الأعشاب نقول:
- «يمكن أن تبقى حصة المرارة عدة سنوات دون أن تسبب أي أعراض إلا أن أعراض وجودها هي مضايقة مبهمه، كآلم في أعلى البطن، وقد يكون هناك سوء هضم وقيء خاصة بعد تناول الأطعمة الدسمة، وينصح بـ:
- أخذ (٢/١ كغم) عرموط على الريق و(٤/١ كغم) مساءً قبل النوم، وهو جيد للمرارة وإزالة ألم الكبد».
- يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن:
- أكل نبات الدمسمة يفتت حصة المرارة.
- ويقول د.د.ك. بنيسي الروسي أن شرب كوب عصير الفجل طازج على الريق وآخر ظهراً يعالج أمراض المرارة.
- أو إذا خلط عصير الفجل بالعسل فإنه أحسن علاج لمنع تكوين الحصة.
- يقول السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء» أن:
- أخذ زيت الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً لعلاج وجود حصة المرارة.
- أخذ مغلي (٢ - ٣) تفاحات مع قشرها لمدة (١٥) يوم يذيب الحصة.
- ويقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن:

- شجرة السورنجان (جذوراً وبذوراً وأوراقاً) وشرب عصيرها يزيد في إفرازات المرارة، وكذلك شجرة أندروسيم.

- يؤخذ فيتامين (f ، k).

- إن أخذ نبات الزيزفون يعالج التقلصات في المرارة.

- عصارة أو مستحلب نبات البرباريس شائع يعالج حصاة المرارة وأبو صفار.

- مستحلب نبات الهندباء يعالج الإصابة بحصوة المرارة والتهاب الكيس الصفراوي وحصوة الصفراء.

- يشرب مستحلب نبات بقلة الملك بجرعه (١٠غم) من العشبة المجففة في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب منه ملعقة صغيرة يومين لعلاج التهابات كيس المرارة وحصاته.

لتنشيط إفراز المرارة:

- شرب مغلي أوراق الزيتون تنشط الكبد والمرارة.

- شرب عصير العنب يزيد في إفراز المرارة، وهي خاصة في غاية الأهمية.

- لاحتواء السمك على اليود، فإنه يسهل انسياب عصارة المرارة.

- جاء في كتاب «أعشاب لكنها دواء» للسيد سالم أن:

- أخذ مسحوق بذر الخلة كشاي مغلي بمعدل كوب أو كويين يومياً.

- شرب ماء العاכול منشط لغدة المرارة.

- أخذ نبات الأبقحوان والبقس والجويسة، فإنها مفرغة للصفراء.

النظام الغذائي لمصابي أمراض الكبد وحصوة المرارة:

- تجنب الكحول والشحوم والأسماك كثيرة الدهون والجبن الطري

والجاف والأطعمة المقلية والبهارات والخبز غير الناضج والثوم والمرطبات الباردة.

ملاحظة:

يتجنب المصاب بالتهاب المرارة أو الكبد أو حصاة المرارة الأغذية التالية: بهارات، الحوامض، الأطعمة غير الناضجة، المشروبات الكحولية، لحوم الصيد، الأسماك التي مضى وقت طويل على صيدها، الكبد، الكلى، صفار البيض.

ملاحظة:

الدارسين يمنع القيء والإسهال المتسببة عن مرض المرارة، وجرعته: (٥غم) يومياً.

المسالك الهوائية:

- نبات الفاريقون يفتح السدود في المجاري التنفسية، وشربته درهمان بالعسل.

- يشرب كأس ماء مغلي نبات الخزامى ثلاث مرات يومياً.

- طبخ ورق القريص في ماء الشعير يخرج ما في الصدر ويزيل الربو. - للحصول على ماء الشعير ينقع الشعير يوماً بالماء ثم نغليه ونأخذ ماءه.

- شرب عصير نبات الحلثيت الموسع للمسالك الهوائية.

- منقوع أوراق نبات بوصير يزيل السعال والتهاب الأغشية المخاطية ويحضر كالشاي.

- نومي الحامض وعرق السوس تداوي نزلات البرد في الحلق والأنابيب الشعبية.

المسكنات:

- الأسبرين مخفض للحرارة ويعالج الالتهابات، ويساعد في تهدئة السعال، ولا يستعمل لعلاج آلام المعدة، ويفضل أن يتجنبه مرض الربو، ويأخذه الكبار بين (٤ - ٦) حبات يومياً.

- البراستيول: أنه أمان من الأسبرين، ويمكن لمرضى القرحة المعدية من استعماله، ويعطى للكبار بمعدل (٤) حبات يومياً.

- الزيزفون: يسكن الآلام ويهدئ الأعصاب، وجرعته: ملعقة قهوة إلى (١,٥) كوب ماء يغلي إلى أن يصبح كوباً واحداً، يؤخذ بعد الأكل بساعة واحدة ثلاث مرات يومياً.

- قطرة من محلول اليود مع قطرة من خل في قرح عصير فاكهة تزيل العصبية.

- نبات حلف بر مسكن، وورق الصفصاف معرق وخافض للحرارة.

- ورد الساعة مهدئ للقلق.

المعدة:

قال د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن:

- أخذ نبات الزرنبارد ينفع في حالة انتفاخ البطن وآلام الأمعاء واضطرابات الجهاز الهضمي.

قال السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء» أن:

- أخذ ملعقتين من مسحوق الترناجان في كوب ماء مغلي مرتين يومياً يفيد أمراض الجهاز الهضمي العصبي.

وقال أيضاً:

- منقوع نبتة حشيشة الدينار مقدار ملعقتين كبيرتين في كوب ماء يترك لمدة (١٢) ساعة ثم يصفى ويشرب لعلاج الاضطرابات الهضمية.

قال جالينوس:

- الكمون يزيل انتفاخ المعدة.

- يؤخذ كوب من أوراق إكليل الجبل ويطبخ في لتر ماء يصفى ويؤخذ منه (٣) كوب يومياً بعد تحليلته.

- الفانيلا تقوي المعدة والقليل منها ومن مركباتها تجعل سير الوظائف الهضمية أسهل وأسرع.

- أكل النعناع الطري يفيد جداً في تنقية المعدة وتقويتها وإزالة اضطرابات الجهاز الهضمي.

- نقيع أوراق البرتقال تقوي المعدة.

- شاي الكركديه يقوي المعدة والأمعاء ويسهل الهضم.

- شرب ماء الرمان الحلو يقوي المعدة.

لعلاج مغص ووجع المعدة:

- يمزج (٥٠غم) زعتر + (٥٠غم) زيزفون + (٥٠غم) قصعين + (٥٠غم) كزبرة البئر + (٥٩غم) بذر كتان + (٥٠غم) يبون + (٥٠غم) عرق سوس، وتغلى قبضة من هذا الخليط في كوب ماء على النار يومياً وبمعدل ثلاثة أكواب يومياً بعد الأكل بساعة واحدة ولمدة (١٥) يوماً.

حموضة المعدة:

- يؤخذ (٣,٠غم) حبة البركة مع (١غم) عرق سوس مع (١٠غم) كمون توضع في كوب ماء حار في الشاي، ويشرب ثلاث مرات يومياً.

- قشور النومي حامض تسهل عملية الهضم.

- يغلى ملعقة صغيرة من بذر اليانسون في كوب ماء يومياً ، وخاصة لكبار السن .

- قال محمود جبريل في كتابه «النباتات غذاء ودواء» :

- شرب منقوع قشور البرتقال الجافة تعالج المغص وآلام المعدة وإيقاف القيء وتنشيط الجهاز الهضمي ، كما تفيد بذوره لعلاج ضعف المعدة ، وذلك بطحنها ونقعها بالماء .

- جاء في كتاب «استطبابت نباتية» للسيد أحمد محمد حبيب عن قرحة المعدة أن يؤخذ (٨غم) زغرور + (٨غم) يانسون + (٨غم) مليسة + (٨غم) ثمار الشربين يشرب في كوكتيل من الحليب والموز قبل الإفطار .

- جاء في كتاب «الأعشاب البرية» للسيدة هيام رزق أن مغلي حفنة من أوراق الآس مع حفنة من أوراق الخلعة في (٢) لتر ماء ، ويؤخذ منه كوبان يومياً واحد قبل الفطور والثاني قبل النوم .

- أكل المستكي ينفع من وجع المعدة ويقويها ، وكذلك نبات مو .

- أكل الدارسين يعالج رياح المعدة ونفختها .

- إذا غلي اليانسون وحلي بالسكر وشرب ساخناً فإنه يقوي الجهاز الهضمي ويقطع المغص ويساعد على الهضم .

- شرب شاي نبات الراسن يعالج المغص المعدي .

- نبات الشوكة المباركة تعالج خمول المعدة وسوء الهضم المصاحب للغازات .

- جرعة : (١,٥ - ٣غم) أزهار مجففة في كوب ماء كالشاي ثلاث مرات يومياً .

لعلاج قرحة المعدة:

- راجع موضوع قرحة المعدة في باب القرح.
- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أن نبات المرزنجوس له القدرة لتصليح انضمام فم المعدة.
- جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبرفيسور عبد الباسط محمد السيد ما يلي:
- أن عسر الهضم غالباً ما يسبب الألم، والعلاج الأساسي اتباع نظام متوازن مع تحسين وظائف الكبد.
- لعلاج عسر الهضم يقوم الاختصاصيون بتدليك الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والخامسة والسادسة والسابعة.
- أما بالنسبة لالتهاب المعدة فتدلك الجمجمة وفقرات الظهر جميعها والفقرة القطنية وعظمة الحوض (iliac) اليمنى.
- النباتات المفيدة لهاتين الحالتين هي:**
- الأفسنتين وحشيشة الملاك والبيون والكرأوية والقنطريون والهندباء البرية وزهر الليمون الحامض والطرخون.
- جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن عسر الهضم ما يلي:
- عدم الإكثار من الطعام خصوصاً في وجبة العشاء.
- عدم تناول المنبهات والكحول والسكريات والحمضيات، لأنها تخرش الغشاء المخاطي للمعدة.
- الامتناع عن تناول شرب الحليب والدهون.
- الإكثار من تناول الخضراوات بمعدل (٣/١) الوجبة تقريباً.

- يؤخذ (١ - ٣) ملاعق يومياً من عصير الجرجير، أو تؤكل أوراقه، وينصح عدم الإكثار منها.
- مستحلب اليانسون مفيد لتقوية جهاز الهضم خاصة لدى المسنين.
- مستحلب بذور الشומר مفيد لاضطرابات الهضم والتعفنات المعدية، وتساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك والقيء والغازات.
- الطماسة مفيدة لعسر الهضم والتعفنات المعدية وتساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك إذا أخذت بقشورها.
- منقوع قشور البرتقال الجافة تنشط الجهاز الهضمي.
- منقوع أوراق النعناع تعالج سوء الهضم.
- الليمون يساعد على الهضم خاصة الشحوم والبروتينات.

محاذير:

- يوصى بعدم شرب الماء المثلج أثناء وجبات الطعام في الأيام الحارة.
- لا تمش بعد الطعام، ولا تقم بأي مجهود بدني كبير، لأن الدم يكون قد تجمع في المعدة من أجل عملية الهضم.
- يوصى بعدم الإكثار من المشمش، لأنه بسبب عسر الهضم بصورة عامة، لذا يفضل أكله قبل وجبة الطعام بوقت كاف.
- اللهانة لعسرة الهضم، لذا إذا أكلت تؤكل قبل الطعام بوقت كاف.
- زيادة تناول العنب في المرة الواحدة تؤدي إلى الخمول والاضطرابات الهضمية.
- لعلاج حموضة المعدة لكبار السن بعد (٤٠) سنة من العمر تؤكل ثلاث تفاحات يومياً.

المغص:

- يشرب اليانسون مع البابونج كالشاي مع دهن البطن بزيت البيون أو زيت الزيتون.
- يشرب نقيع المستكي وتضمّد البطن بخليط من زيت النعناع والبيون الدافئ.
- يعمل خليط من الكمون واليانسون وحبة البركة والشمر والкраوية والبيون والنعناع بنسب متساوية، وتؤخذ ملعقة طعام مع كوب ماء مغلي يصفى ويشرب عند اللزوم.
- تسحق قشور الرازيانج الجافة ويؤخذ منها ملعقة أكل في كوب ماء.
- الدارسين يمنع المغص المعوي (١/٢ - ١غم) في كوب ماء (٣) مرات يومياً.
- مغلي بذور الكراوية (١/٢ - ١غم) في كوب ماء يمنع المغص.
- نبات الشبث ونبات موم تمنع المغص والتعفّنات في الأمعاء.
- يؤخذ ملعقة طعام كمون ويغلى في (٣) كوب ماء لمدة (٥) دقائق ويترك حتى يبرد ويضاف إليه ملعقة طعام خل أبيض، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.
- يؤخذ مطبوخ بذر الكتان لعلاج المغص بسبب المرارة أو الكلى.
- نبات نمام الملك يعالج المغص.
- جاء في كتاب «التغذية النبوية الغذاء بين الداء والدواء» للبروفسور عبد الباسط محمد السيد أن على المصابين بمرض المغص في الأمعاء:
- تناول الفاكهة النيئة بعد وجبات الطعام، وعليه أن لا يجمع بين الشويات والبروتينات في وجبة واحدة.

في حالة حدوث مغص معوي في الجو الحار فمن المفيد وضع كمادات مبللة بالماء الفاتر بخل التفاح بمقادير متساوية على مكان الألم وتركها لمدة ساعتين أو أكثر، فيشعر المريض بالراحة ويزول الألم نهائياً، أما إذا كان الجو بارداً فينصح بلف البطن برداء صوفي أو قطني لعدة ساعات وحتى زوال الأعراض إلى جانب استعمال إحدى العلاجات.

المفاصل — آلامها — علاجاتها:

قال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن:

- زيت بذر الفجل يحلل أوجاع المفاصل.

قال ابن سينا:

- أن خلط بذر الفجل مع دقيق الشلغم مضافاً إليه العسل جيد لتدليك المفاصل، ويستخدم زيت الزعفران في التدليك الموضعي للأماكن المصابة، ويمكن أن تعوض بأخذ غرام واحد مسحوق الزعفران مع (٣) كوب ماء، وتستخدم للتدليك الموضعي.

قال داود الأنطاكي أن:

- تناول اللعبة البربرية تنفع في أوجاع المفاصل.

يقول د. ياسر جعفر جلبي في كتابه «علاج الأمراض المستعصية بالأعشاب» أن:

- الشرب والدهن بالقنطريون والسذاب يفيد ويشفي جميع أمراض المفاصل.

- يقول د.د.ك بنيسي الروسي أن شرب (٢ - ٣) كوب عصير فجل وحده يشفي آلام المفاصل.

- أجمع جميع الأطباء الشعبيين على الحرمل أن له فائدة لعلاج أوجاع

المفاصل والركبة والساق ووجع الظهر، وذلك بدقّه وطحنه وخلطه بالزيت، والفتور عليه سبعة أيام، وجرعته: وزن جوزة يومياً.

يقول د. أمين رويحة في كتاب «وصفات من الطب الشعبي»:

«راجعني فلاح يشكو آلام مفاصله بتصلبها، وقد وصل التعب إلى درجة يستحيل معها الحركة، ومنذ ذلك باشر بشرب (١٠) ملاعق صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع كل وجبة طعام، وقد شعر بتحسن (٢٠٪) في اليوم الأول، و(٥٠٪) في اليوم الثاني، حتى أصبح في نهاية الشهر (٧٥٪)، وأخيراً زالت الآلام حتى من الظهر والرقبة ومؤخرة الرأس».

يقول د. ياسر عبد جعفر جلبي في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» حول التهاب المفاصل وآلام الروماتيزم:

- أن مغلي لحاء شجرة الصفصاف يشرب صباحاً ومساءً، كما تستخدم كمادات منه على محل الألم.

- أو تدهن المفاصل ومكان الألم في الظهر بزيت الصندل مضافاً إليه دهن الخروع ودهن الزنبق فستنتهي جميع الآلام.

- أو شرب ماء الشيح واستعمال زيتته والدهان به.

- يطبخ ورق اللبلاب في أي زيت، ثم يدهن به.

قال ابن البيطار:

- إذا خلط دقيق الترمس بالخل ووضع على المفاصل شفاهاً.

- أكل اللهانة والخردل وحب الغار مع الخبز والفجل وأوراقه قبل الطعام مفيدة لأمراض المفاصل عامة.

- مسحوق درنات السعد مذابة في دهن حبة الحلوة تشفي آلام المفاصل.

- ورق الكوسه (القرع) يدق ويعمل منه لصقة توضع على محل الإصابة بمعدل لصقتين يومياً ، وبعد عدة لصقات تزول الآلام .
- تدليك المفاصل والعضلات بزيت الكافور الممزوج بدهن الكتان والخروع ، وحبّة البركة هو علاج موثوق به .
- دهن الحسك ينفع من وجع المفاصل ، وكذلك دهن الكتان ودهن البنفسج .
- نقيع أوراق زهرة الربيع تسكن آلام المفاصل الروماتيزمي .
- نبات الغافث يزيل آلام المفاصل ، وجرعته : (٢ - ٤ غم) نقيع في كوب ماء حار ثلاث مرات يومياً .
- زيت الكمون دهناً وشراباً يفيد آلام المفاصل ، وجرعته : كبسولتان صباحاً ومساءً قبل الطعام ولمدة ثلاثة أشهر .
- نبات الظبيان إذا شرب أو دهن به استأصل آلام المفاصل .
- شرب مغلي نبات الراسن مفيد جداً لأمراض المفاصل .
- عصير نبات الخولنجان يفيد في علاج آلام المفاصل .
- حشيشة الملاك تشرب على شكل نقيع (٣٠ غم) عشبة من (٢/١) لتر ماء تشفي آلام المفاصل .
- أخذ حبة واحدة يومياً من «(peroxicam felden) تفيد جميع آلام المفاصل من رقبة وفقرات قطنية وأكتاف ومرفق (مرافق) ورسغ وكاحل من مجلة (medicine digest) (شباط / ١٩٨٤م) :
- شرب شاي الأخيليا يعالج آلام المفاصل .
- يؤخذ من (٢ - ٥ غم) من نبات الخولنجان في كوب حليب تفيد من آلام الظهر والخاصرة وعرق النسا .

- يستعمل لسان العصفور ضماداً لعلاج آلام المفاصل .
- القريص يخفف آلام المفاصل بشكل ملحوظ لأن النبتة تنقل مادتين كيميائيتين هما السيروتونين والهستامين ، وهي من المواد التي تؤثر على إدراك الألم والنقل الكيميائي عبر الأطراف .
- نبات مو دهنًا وشراباً للمفاصل .
- أخذ الطماسة علاجاً للمفاصل .
- التفل (برسيم أخضر) يفيد لعلاج التشنجات العضلية (المقصود بالتفل هو فلفل المروج) .
- زيت السرولتلين المفصل المتصلب .
- أزهار نبتة خزامى تعالج الكدمات والالتواءات وآلام عرق النسا والروماتيزم بأخذ فنجاني ماء لكل ثلاث ملاعق صغيرة من الأزهار ، أما الزيت فتحصل عليه من نقع الأزهار لمدة أسبوعين في زيت الزيتون توضع في زجاجة محكمة الغطاء ويضاء بعدها يصفى الزيت وتعصر الأزهار فوقه بقطعة قماش خفيف ويحفظ لحين الحاجة .
- مرهم هيو فاريقون وحده علاجاً جيداً لالتواء المفاصل وشدها .
- يؤخذ نبات الدرياس أو بربارة مصر لشد المفصل وعلاج التهابه .
- يؤخذ نبات مخلب القط (devils claw) وهو مضاد فعال للالتهابات ، عمله يشبه عمل الكورتيزون ، ويؤخذ يومياً من (١ - ٣ غم) من مسحوقه في برشامة وتخلط صبغته مع باقي الصبغات كصبغة نبات حشيشة الملاك والهيو فرقون ونغل الماء والكرفس .
- إن مادة كيوكيومين العنصر النشط بالكركم المضاد للأكسدة تستعمل علاجاً طبيعياً لالتهاب المفاصل .

- أوراق شجر الدلب تعالج تورم الركبة ضماداً بهرس الأوراق والتضميد بها .

- عصير نبات الأخيلىا (٥ - ١٥غم) لكل لتر ماء شرباً يفيد أورام المفاصل ، كما أن أوراق النبات إذ غليت مع النبيذ تستعمل خارجياً للمفاصل الوارمة .

- نبات سكيبيج (فريولا) يستعمل خارجياً لإزالة ورم والتهاب المفصل .

- دهن الكتان يفيد آلام المفصل بتدليكها .

- الكندس يزيل آلام المفاصل غسلًا وضماداً .

قال السلطان الأشرف في كتابه «العلاج بالأدوية المفردة» أن :

السمنكي ينفع من النقرس وعرق النسا وتشنج العضلات وآلام المفاصل .

- إذا طحنت أوراق الحبة الخضراء أو اليابسة ويضاف إليها العسل والجدوار أفادت كبار السن لعلاج آلام المفاصل والظهر .

- أوراق شجرة الدلب إذا هرست وضمدت به الركبتان والمفاصل الوارمة أشفاها .

- شرب مغلي الشيطرج يفيد آلام المفاصل شرباً ودهاناً .

- نبات ظبيان (ياسمين البر) يستأصل آلام المفاصل شرباً وطلاءً .

خلطة لعلاج آلام الروماتيزم في المفصل:

- (٢٠غم) حبة البركة + (٢٠غم) سمنكي + (٥٠غم) شمار + (١٠غم)

قرنفل + (٢٥غم) حصالبان + (١٠غم) طرطر + (١٠غم) زنجبيل + (١٠غم)

محلّب + (١٠غم) حرمل ، تخلط وتسحق وتعجن بـ (٨٠٠غم) عسل نقي ، ويؤخذ من المزيج ملعقة طعام بعد الفطور وبعد العشاء .

- نقيع أوراق شجرة دلب تعالج أمراض المفاصل .

- دهن الحسك ينفع من آلام المفاصل .

- دهن الكتان يفيد من آلام المفاصل.
- دهن البنفسج يلين صلابة العصب والمفصل.
- جاء في كتاب «آلام الظهر والمفاصل» للدكتور أحمد حجازي أنه علاج آلام المفاصل يملأ نصف وعاء بأوراق نبات العشبة ويملاً باقي الوعاء بخل تفاح ويحكم الغطاء، ويوضع في محل بارد وبعيد عن أشعة الشمس ويخض مرتين يومياً، وبعد أسبوعين يصفى ويحفظ في وعاء محكم السد وفي محل بارد لغرض الاستعمال.
- العشب أعلاه إذا كان محلب الشيطان، فيؤخذ يومياً منه ملعقة كبيرة، وإذا كان العشب ورق الصفصاف والشمر لغرض التخفيف من الآلام فيشرب يومياً ملعقة طعام ثلاثة مرات يومياً، وإذا كان لعلاج مفاصل الروماتيزم، فيدلك المفصل بلطف بزيت البيون أو زيت الخزامى المخفف بزيت اللوز.
- شرب شاي الجت لكبار السن يفيد في علاج المفاصل وآلام الظهر مضافاً إليه العسل بدل السكر.
- كمادات من ورق الخزامى تفيد الكدمات والتواء المفاصل والتدليك بزيته إضافة إلى الكمادات.
- الكركم يستعمل كمضاد لآلام المفاصل، كما أن الكندس يزيل ألم المفاصل دهاناً.
- ولعلاج التواء المفاصل يؤخذ زيت العرعر مع قطرتين زيت اللوز، وتنقع قطعة قماش بالمحلول وتضمد به منطقة الإصابة، أو يعمل كمادات من نبات الدردار وبذر الكتان أو الخطمي، وهذه النباتات تنقع بالماء الحار لتكوين عجينة تثبت على مكان الإصابة بقطعة قماش.
- يستخدم مزيج زيت الخردل وزيت الكافور في تدليك المفاصل المؤلمة والأعضاء المتأثرة بشكل جزئي.

وصفة أخرى:

- (١٠غم) حبة البركة + (١٥غم) صبرا شقرا + (١٠غم) بذر رشاد + (٥غم) زنجبيل + (٥غم) هند شعيري، تخلط وتسحق وتعجن بعسل نقي، ويؤخذ منها ملعقة كوب على الريق وأخرى قبل العشاء.

- يقول د. هاني عرموش:

«ذكرت دراسة متخصصة أن عدداً من النباتات والأعشاب مثل بذور عباد الشمس والكركيديه والقراص والقرنبيط تسهم بشكل فاعل في تخفيف وعلاج أمراض روماتيزم العظام والمفاصل».

- ونقلاً عن صحيفة الخليج أوضحت الدراسة الصادرة عن المركز القومي للبحوث أن شجرة عباد الشمس لها تأثير مضاد لالتهابات المفاصل أقوى من المركب الشهير المعروف باسم «أيبوبرومين».

- يستخدم نبات الكركيديه في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم، وأضافت الدراسة أن نبات المردكوش له تأثير مضاد للأكسدة، فضلاً عن فعاليته في علاج أمراض المفاصل، إضافة إلى تأثيره الطبي المعروف المضاد للفيروسات، وأشارت الدراسة أن:

- نبات القراص يحتوي على مادة تساعد في علاج روماتيزم العظام والمفاصل، كما أن له تأثيراً كبيراً في احتجاز الكالسيوم في العظام، فضلاً عن المحافظة على هورمون أندروكين الذي يلعب دوراً في بناء العظام، وبينت الدراسة أن:

- القرنبيط يحتوي على مركب جلوتوثامين، وهو من مضادات الأكسدة، لافتة إلى أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج آلام المفاصل.

- جاء في كتاب «الميكروبيوتك» للسيدة عايدة رمال أن:

- أخذ جزء من نبات لعبة مرة ومن حب الهال جزء يقلى بزيت الزيتون، وتفرك به الأعضاء المصابة مرتين باليوم دلکاً خفيفاً لمدة أسبوع فيشفي .

- جاء في كتاب «العلاجات النافعة والغذاء الموصوف لمرض المفاصل والغضروف» للدكتور أيمن الحسيني أنه :

- شاع أخيراً أن العلاج بعقار جلوکوزامين الذي يبنی الغضروف وخاصة لكبار السن المصابين بمرض التهاب المفاصل نوع (oa)، كما أن الأطباء أوجدوا مادة تعمل بالمؤازرة مع جلوکوزامين على إعادة بناء الغضروف أو التهاب المفاصل (oa).

خفف آلامك بالتدليك:

- التدليك هو أحد الوسائل العلاجية القديمة، ولا تزال أحد الوسائل العلاجية المهمة والمفضلة في مجال العلاج الطبيعي .

وللتدليك الفوائد التالية:

- يستخدم كوسيلة سهلة طبيعية لتخفيف التهابات المفاصل المزمنة، ويفيد بدرجة كبيرة في تخفيف الشد العضلي .

- التدليك يزيد في كمية تدفق الدم للمنطقة المصابة أو الملتهبة، ويزيد بنفس الوقت من إزاحة مخلفات عمليات التمثيل عنها لتنصرف خلاله شبكة الجهاز اللمفاوي .

- التدليك يثير ويحفز المستقبلات العصبية بالجلد والعضلات، مما ينشط عملية الالتئام .

- عمل جلسات التدليك بصورة منتظمة بمثابة تناول عقار مسكن للآلام، لأنها تحفز على زيادة إفرازات مسكنات الألم الطبيعية بالجسم (الأندومورفينات) .

- إن حركات التدليك في حد ذاتها تعطي إحساساً بالارتياح، وتحفز على الاسترخاء.

- للتدليك قواعد وطرق مختلفة تستخدم عادة زيوت عطرية لتسهيل حركة اليد على الجلد كزيت الكافور وزيت خشب الصندل وزيت البابونج وهي من الزيوت المسكنة والمهدئة للآلام.

- ومن أهم ما يجب مراعاته عند القيام بالتدليك حتى لا تكون وسيلة للإيذاء بدلاً من الراحة أن:

- تجنب إجراء التدليك على مفصل ورم أو حار.

- تجنب التدليك العنيف على فقرات الظهر بصورة مباشرة.

- تجنب التدليك في المناطق التي فيها طفح جلدي أو جروح أو دوال (دوالي)، وفيما يلي نماذج لكيفية تدليك بعض المناطق التي كثيراً ما تتعرض للأوجاع والتهابات المفاصل:

منطقة العنق والكتفين:

- اعمل عدة ضربات خفيفة على جانب العنق والكتف المراد مبتدئاً التدليك من قاعدة الرأس ثم جانب العنق ثم عبر الكتف، ثم انتقل للذراع فالساعد، كرر ذلك عدة مرات، ثم انتقل للجانب الآخر.

- ضع يدك خلف العنق، وباستخدام أطراف الأصابع قم بعجن الجلد مبتدئاً من قاعدة العنق، وفي الاتجاه الأعلى على خطي الشعر، وتجنب تدليك الفقرات العنقية، واصل من يديك قبضة خفيفة، وقم بضرب الكتفين لمساعدة ارتخاء العضلات وإزالة التوتر.

- اعصر أصابع اليد كل يد على مدى أطوالها باليد الأخرى ابتداء من راحة اليد وحتى أطراف الأصابع، واضغط خفيفاً على كل مفصل لبضع ثوانٍ، ثم اسحب كل إصبع وشده للخارج وبلطف ورفق.

- باستخدام إبهام إحدى اليدين قم بعمل تدليك لكف ظهر اليد، وذلك بالضغط بحركات دائرية، ثم امسك برسغ اليد، وقم بتدويره برفق مع تدليك الجلد بالأصابع أثناء ذلك.

- وباستخدام الإبهام والسبابة اعجن أو اعصر المنطقة بين جذري كل إصبعين.

منطقة القدم:

- اجلس على مقعد، وضع إحدى القدمين على فخذ الساق الأخرى، واعمل تدليكا لأصبع القدم بنفس طريقة أصابع اليد، وكرر ذلك للقدم الأخرى. اقض يدك وباستخدام مفاصل الأصابع البارزة اعمل تدليكا لباطن القدم المرفوعة من الأسفل إلى الأعلى، ثم كرر ذلك للقدم الأخرى.

- ضع إصبعي القدم والإبهام معاً واحداً فوق الآخر على باطن القدم المرفوعة، ثم اضغط بالإصبعين معاً على طول القدم.

- باستخدام أصابع اليد امسك كل إصبع من أصابع القدم المرفوعة، وقم بتدويره بخفة وسحبه للخارج.

المليينات:

النباتات المليينة:

- شراب المانجو، الرمان الحلو، الحمص، حبة الحلوة، الخروج.

- يغلى قشر البرتقال مدة (٢/١) ساعة، ثم يسكب ماؤه لمرارته ويعاد إليه ماء جديد، ويعاد الغلي ثانية لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يضاف إليه قليلاً من السكر ثم يجفف منه (٣) ملاعق قبل الفطور ومثلها قبل العشاء.

أمراض المهبل:

المهبل - الحكة، السيلان:

- لعلاج الحكة في المهبل يؤخذ فيتامين (٤b).

- قال د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن الحكة تعالج بأخذ:

- دوش من قشور شجرة البلوط (حفنة قشور في وعاء ماء) يغلى على النار عدة دقائق ثم يصفى ويستعمل .

- يغلى (٢٥غم) بذر بقدونس ومثله ببيون، يطحن جيداً ويغلى في لتر ماء (١٥) دقيقة ثم يصفى ويستعمل كدوش .

للسيلانات البيضاء:

- تغلى ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس، ويترك حتى يتخمر لمدة (١٠) دقائق، ثم يصفى ويؤخذ كدوش قبل النوم .

- مغلي جذر قرنفل يعالج إفرازات المهبل .

- للإفرازات البسيطة يضاف ملعقة ملح إلى لتر ماء، ويعمل به دوش .

- للإفرازات الكثيرة يضاف ملعقة خل إلى لتر ماء، ويعمل به دوش .

- مغلي نبات إكليل الجبل مع لحاء شجرة البلوط لعمل دوش مرة واحدة يومياً .

التورم والتسلخ:

لإزالة التورم والتسلخ:

- يغلى ملعقة كبيرة من الشبنت (بذور) في زيت زيتون ويدهن به وهو ساخن، فيفيد من التورم بالأعضاء التناسلية .

- يشرب مقدار فنجانين من مستحلب حشيشة الدينار بإضافة ملعقة كبيرة من الأزهار إلى فنجان ماء، ويشرب بعد تصفيته .

- تطحن ملعقة من نبات الشمر وتخلط بزيت لوز حلو وتدهن به أماكن التسليخ .

سيلان الرحم:**لعلاج سيلان الرحم:**

- يبخر الرحم بنبات اللادن والميعة السائلة مرتين يومياً .
- يعمل خليط من نبات الزفت الرطب ودهن ورد، ويستعمل حمولة من المساء حتى الصباح .
- يخلط المقل الأزرق بالمر والسعد، ويتبخر به الرحم .
- يعمل خليط من السنبل الهندي واليانسون، تطحن ويؤخذ منها ملعقة كبيرة في لتر ماء يغلي (١٠) دقائق، ويصفى ويعمل منه دوش للمهبل .
- الخل الأبيض (٢ - ٣) ملعقة في لتر ماء يغلي ويستعمل كمغطس لمدة أسبوع، ثم مرة واحدة كل يومين، ويعمل المغطس قبل أخذ التحاميل .
- مغلي نبات عصا الراعي كغسول للمهبل في حالة ازدياد الإفرازات البيضاء .

- رجل الأسد تعالج السيلان المهبلي، وتؤخذ عدة جرعات ملعقة كبيرة في (١/٤) لتر ماء يغلي .

- قال السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء» أن:
- مغلي أوراق وأزهار إكليل الجبل مخلوطاً مع قشور شجرة البلوط لعمل دوش مهبلي لمرة واحدة يومياً لإزالة الإفرازات المهبلية .

نباتات مقوية ومنشطة:

- نبات الجنسك مقو ومنشط، وجرعته: (٣ - ١٠غم) في لتر ماء .

- نبات فوكس حويصلي .

جهاز المناعة:

- عند إصابة الجسم بمرض ما، لا يكفينا معالجة العضو المصاب فقط،

بل لابد من تقوية مقاومته للمرض، ويمكن للنباتات القيام بذلك بفضل تركيبها الطبيعي، أما فاعليتها فتتلخص بما يلي:

- تخلص العضو من السموم والوسائل الضارة.

- تحسن وظائف أعضاء الجسم.

- تنشط وتحرك عمل الغدد والأعضاء الأساسية بفضل مفعول هورموناتها المنشطة للأعصاب.

- تقوي الجسم لاحتوائها على الفيتامينات والمواد الأساسية للجسم.

- تظهر الجسم من الجراثيم، وتمنع المرض، وتساعد الجسم على المقاومة، لذا يمكن استعمالها كعلاج وقائي وكعلاج شافٍ وكعلاج إعادة التوازن، وكمساعدة من نوع آخر.

- ومن هذه النباتات: الثوم ونبات الجنسنك، وجرعتها: من (٣ - ١٥غم) في نصف لتر ماء كمقوٍّ، ويؤخذ منه ثلاث مرات يومياً.

- أكل فاكهة الجوافة تقوي الجسم ضد الأمراض.

- تسحق حبة البركة مع السمسم والعسل الأسود لتكوين حلاوة، تلحق لمقاومة شدة البرد شتاءً، وتقوي جهاز المناعة ضد نوبات الربو والبرد.

علامات ضعف جهاز المناعة:

- حالات الزكام المتكررة، وأخماج جلدية متكررة، وتعب مزمن. - -
علاجها:

- مغلي نبات الأردىكية البنفسجية تقوي جهاز المناعة.

- مستحلب نبات الهندباء يقوي جهاز المناعة.

- نبات أسطراغالس يزيد إنتاج خلايا الدم البيضاء، ويقوي استجابة جهاز المناعة، ومضاد للجراثيم، ومقوٍّ للطاقة، ولطاقة الدماغ.

- شراب الثوم يزيد في قوة المناعة بسبب وجود إنزيم الأليستين بكثرة فيه .

مكونات الجسم وفعالية كل منها:

- الصوديوم: له قابلية الاحتفاظ بالماء داخل الجسم .
- البوتاسيوم: عنصر هام، وهو ضروري لحياة الأعصاب، ووجوده يمنع تصلب الشرايين، وهو موجود في:
- الشعير الكامل، المخ، اللوبيا البلدي، فول الصويا، المشمش المجفف، التمر، الموز، التين، وغيرها .
- الكالسيوم: يوجد في الجسم على شكل فوسفات، ويوجد في:
- الفاصوليا الخضراء، فول الصويا، الكرنب، الملوخية، ورق العنب، الكمون، الكراوية، وغيرها .
- الفسفور: من الأملاح المهمة في معظم خلايا الجسم، ونقصه يؤدي إلى ضعف العضلات، كما يحد من النمو الطبيعي، ويوجد في:
- الفاصولياء الخضراء، فول الصويا، البصل اليابس، الزبيب، الكبد، اللحوم، وغيرها .
- المغنيسيوم: يوجد في جميع خلايا الجسم وسوائله، ويوجد في:
- اللوبيا، مسحوق الكاكاو، الأرز الكامل، الجوز، المشمش الجاف، وغيرها .
- اليود: نقصه في الجسم يسبب بطء النمو، والتخلف الذهني والجنسي، وهو موجود في:
- الأناناس، القراصيا، البصل، الكراث، وغيرها .
- الكروم: كما جاء في كتاب «أسرار التداوي بالنبات والمكملات»

للدكتور صبحي شحادة أن الكروم يحول الجلوكوز في الجسم، ويساعد الأنسولين، وعند الضرورة يجهز الخلايا بالسكريات، ويساعد على تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم، ويوجد في:

الكبد، البطاطا، الجبن، وغيرها.

نقصه يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم، والإرهاق، والاضطرابات، ويوجد في الصيدليات على شكل حبوب كاملة (chromium piclimate).

- الزنك: يحتاج الجسم يومياً ما يعادل (١٥ ملغم) للرجال و(١٢ ملغم) للنساء، ويتوفر بالصيدليات على شكل أقراص، ويوجد في:

لحم البقر، قلوب الدجاج، صفار البيض، السمك، لحم الغنم، بذر السمسم.

- أعراض نقصه: فقدان حاستي الشم والذوق، فقدان الشهية، ضعف الذاكرة، التهاب جفون العين.

- الفلورايد: يقوي الأسنان والعظام، ويوجد في:

التفاح، كبد العجل، البيض، وغيرها.

- السيليكون: يؤدي دوراً في بناء وتقوية العظام، ويحتاج الجسم إلى (٧٠ ملغم) يومياً.

- الكبريت: يوجد بنسبة صغيرة في الجسم، ويوجد في:

اللوبيا، فول الصويا، البندق، الكاكاو، الكبد، العدس، وغيرها.

- الحديد: يوجد بنسبة قليلة في الجسم، ويوجد في:

العدس، الفاصوليا الخضراء، التين اليابس، اللوز الجاف، الكلاوي، وغيرها.

- الكلور: يرتبط مع الصوديوم عن طريق كلوريد الصوديوم، ويوجد في:

المشمش المجفف، الكرفس، التمر، الزيتون الأخضر، الدجاج، وغيرها.

- النحاس: يدخل في تركيب بعض الأنزيمات، ويوجد في: المشمش، الزيتون الأخضر، التين، التمر، الطحين الكامل.
- الخارصين: يوجد في كريات الدم الحمراء، وهو موجود في: المشمش المجفف، البصل، الثوم، الكبرة، وغيرها.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ن»

نحافة وسمنة:

لعلاج النحافة:

- يطحن (٢٥٠غم) بذر الحلبة + (١٠٠غم) حمص + (٥٠غم) شمر + القليل من السمسم، يؤكل كالمربي صباحاً ومساءً مع شرب حليب بقر أو جاموس.

- يؤخذ نبات الزرنباد (عرق الكافور)، يطحن ويؤخذ منه ملعقة صغيرة في كوب حليب على الريق يومياً، وهو يسمن كثيراً.

- أكل السمسم الأبيض والبطاطا وزيت الزعتر مع الجبن الطري مسمنة جداً.

- تناول الحمص مع اللوز المقلي.

- المواظبة على أكل الفول مع زيت الزيتون.

- تؤكل الكرسة مع الجوز بغرض السمنة.

- نبات المستعجلة والقلقاز واللحم تسمن كثيراً، لا يصل إلى مستواه نبات آخر.

قال ابن البيطار في «الجامع» أن نبات المقل وحب القرع يسمنان.

- يؤخذ كيلو حلبة ويغلى في ماء ثم يبرد ثم يغلى ويبرد خمس مرات مع تبديل الماء في كل مرة، وفي المرة الخامسة تهرس جيداً ويضاف لها طحين

وحليب بقر، وتطبخ سادسة حتى تصبح حساءً يضاف لها عسل وسمن وتؤكل مرتين في الأسبوع.

- يطحن (٢٥٠غم) بذر رشاد وتؤخذ منه ملعقة صغيرة مع كوب حليب على الريق بالعسل.

- نبات شفاعي يسمن ويقوي البدن.

- نبات كيسلي ونبات مغاث تسمن.

- مغلي الصنوبر يسمن.

- مغلي نبات الحلبة وأكل الزعتر يسمن.

- جاء في كتاب «الأعشاب والتجميل» للدكتور محمد عبده أن أهم تركيبة لعلاج النحافة:

- يطحن اللوز مع حب الصنوبر والكثيرة البيضاء وحب الخضر والسمن وجوز الهند وحبوب طلع النخيل والقليل من الشمر، تعجن جميعاً في عسل جيد ويؤكل منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً.

- هذه التركيبة تفيد الرجال من ناحية إنتاج الحيوانات المنوية وتصحيح المشوّه منها، كما أنها تعين على التخلص من النحافة، وينصح أن يشرب بعدها كوب من مغلي الحليب أو الشمر أو حبة السوداء.

- وهذه الوصفة مفيدة للمرأة، وتخلصها من النحافة، وللمرضعات تزيد في الحليب، ويشرب بعدها كوب من مغلي الشمر.

لعلاج السمنة:

- أخذ مستحلب نبات رجل الأسد، وجرعته (٢ - ٣) فنجان في اليوم.

- أكل بذور الشلغم نيئاً أو مسلوqاً بمعدل (٢ - ٣) كوب بذور قبل وجبات الطعام.

- اليود أحسن منظف للجسم من الشحوم والدهون، وجرعته قطرة واحدة في كوب حليب صباحاً على الريق.

- شرب نقيع أوراق التوت لمدة لا تقل عن ١٦ مرة ولمدة لا تقل عن شهر أو شهرين تعطي نتائج عجيبة في إنقاص الوزن، وإذا شربته الحامل فقد يساعدها في حالة الولادة وتقليل متاعبها كما ذكرت الدكتورة هدى حمادة في جريدة الدستور (عدد ٩٦٧ في ٣٠/ تشرين الثاني/ ٢٠٠٦م).

- جاء في جريدة الأهرام وصفاً لطريقة جديدة لطرق الريجيم، وذلك باستخدام زيت الزيتون يومياً مع كوب ماء دافئ محلى بملعقة صغيرة سكر بين وجبات الطعام تمثل وصفة سحرية لإنقاص الوزن، وهذه الطريقة تعتمد على إخضاع الجسم إلى عملية حرق السعرات الحرارية المولدة للطاقة.

- قال د. محمد عبده عن السمنة بأن علاجات قسم منها بالغلي وقسم كسفوف، فالمغلي يتكون من:

الشمر + الكمون + لوف السباع + الهندباء + البابونج + الشاي الأخضر + الحبة السوداء + قليل من الشوفان، توضع هذه المواد بالتساوي ما عدا لوف السباع والشوفان يوضعان بكمية نصف أي مفرد من المجموعة وتؤخذ ملعقة في كوب ماء يغلي كالشاي ثم تصفى وتشرب على الريق والثانية قبل النوم.

أما السفوف فيشبه التركيبة أعلاه، إلا أنه ينزع منها لوف السباع (رجل الأسد المصرية) وحبة السوداء، ويوضع بدلها السنمكي والقمح الأسود، أو نزيد من نسبة الشوفان.

- جرعته: ملعقة كوب قبل الغداء وقبل العشاء.

- تناول القهوة والشاي والشيكلات ونبات المته تجعل الجسم يستهلك الغذاء المخزون فيه دون أن تحدث حساً دافعاً لتناول الطعام.

- أكل السبانخ يقلل الوزن.

- يؤخذ من خل التفاح ملعقتين صغيرتين مع كوب ماء بعد الأكل ثلاث مرات في اليوم ولمدة شهرين.

- يؤخذ نبات الناردين لإنقاص الوزن.

- يؤخذ ملعقة عسلاً في الصباح ووراءها فنجان شاي بدون سكر، وهذه الوصفة ستضيف إلى جسمك قوة طاقة هائلة من الحرارة والنشاط وهدوء الأعصاب، وتريح المعدة والأمعاء، وستجعل رغبتك في الطعام قليلة جداً، وعلى ذلك ففي استطاعتك أن تأكل القليل جداً من الغذاء.

- بعد الغذاء خذ ملعقة ثانية، وستجعلك تنام الظهرية، وتفقدك أي رغبة بالطعام.

- أكل زيت الزعتر مع الجبن الطري يسمن الجسم.

النزيف:

- منقوع نبات الهذال يعالج النزف بعد الولادة.

- نبات القريص يوقف النزف الدموي في المعدة والأمعاء والبواسير.

- قشور النومي حامض تساعد على إيقاف النزيف.

- الشبنت يقطع النزيف.

- نبات كيس الراعي يستعمل كحقن مهبلية لإيقاف نزيف المهبل والشرج

بسبب البواسير.

نزلات شعبية:

يقول د. خالد سلامة في كتاب «موسوعة النباتات والأعشاب الطبية»

ما يلي:

- حشيشة الرمد مستحلبها أو مسحوقها لتسكين آلام النزلة الشعبية.

- يستعمل مستحلب وأزهار العشبة، ويشرب ساخناً محلى بالسكر أو

العسل.

- يستعمل مغلي الشمر ويشرب فنجانان يومياً، ويمكن أن يخفف إذا لم يستسغه المريض.

- مستحلب عشبة غافث ويشرب فنجان يومياً.

- مستحلب نبات ناعمة مخزنية ويشرب مرتين يومياً.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن:

- شراب الأيرسا يفيد من التعرض المتكرر للنزلات ومن حدوث العقد في العنق أو تحت الإبط، ويحضر كما يلي:

- رطل من زهر الأيرسا وخمس أوراق من نبات الإذخر ومثلها من القرصعنة وأوقيتان من كل من كزبرة البير وعرق السوس وأوقية من فوة الصباغين ومثلها من جذر الرارنج وخمسة دراهم مستكي، وتنقع ليلة في (٢٠) رطل ماء شديد الغليان، وفي اليوم الثاني توضع على نار هادئة حتى يتبخر نصف الماء، يصفى ويضاف إليه (١٠) رطل غسل ورطل سكر، ويعاد على النار حتى يقارب الانعقاد ويضاف إليه رطل خل ويعاد الطبخ حتى يصبح في قوام الشراب، ويؤخذ مخففاً صباحاً بنسبة (١,٥ : ٣) كوب.

النقرس:

يقول د. محمد محمود في كتابه «المرض والعلاج» أن النقرس يسمى بـ «داء الملوك» لأنه يصيب الذين تقل عنهم الحركة، أو أن المرض يقعدهم فلا يتحركون.

إن سبب ارتفاع حامض البوليك في الدم يحدث نوبة في مفصل الإصبع الأكبر للقدم، وأغلب الأحيان تحدث ليلاً، وتوقف المريض من نومه، وربما سبب ذلك اضطراب في الجهاز الهضمي من الشعور بألم في البطن وغثيان وقيء وشعور بالإعياء وارتفاع في درجة الحرارة وصداع.

وبعد العلاج وذهاب النوبة قد لا تحدث مرة أخرى إلا بعد فترة طويلة، وإذا أزمّن المرض يحدث تشوه في المفصل، وربما تظهر المواد المتحجرة الطباشيرية حول هذا المفصل أو المفاصل الأخرى أو الأذنين.

- علاجه :

- مراجعة الطبيب لأخذ العلاج لتقليل نسبة اليوريا في الدم إلى الحد الطبيعي وإنقاص الوزن وعمل الرياضة والتدليك والحمامات الحارة.

يقول د. فؤاد علي فهمي في كتابه «العلاج الشامل بكل الوسائل» أن ما يلي علاجاً ناجعاً لمرض النقرس :

- أكل تفاحة واحدة أو اثنتين يومياً.

- الإكثار من تناول الكرفس والبقدونس.

- تضميد محل الألم بأوراق البتولا البيضاء.

- دهن محل الألم بدهن الخزامى أو دهن هيوفاريقون أو دهن حب الملوك.

ويقول السلطان الأشرف في كتابه «الأدوية المفردة» :

- أن السنمكي يعالج مرض النقرس.

يقول د. ياسر جعفر في كتابه «علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب» عن مرض النقرس أن :

- مغلي حب الخروج بزيت بذر القطن حتى يتهرأ ويصبح كالمرهم ويدهن محل الإصابة.

- يوضع لبيخة من مطحون الحلبة مع عصير الثوم على مكان الألم مساءً وحتى الصباح وتدهن بعد ذلك بزيت الزيتون لمدة أسبوع.

- الثوم والكرنب أنفع ما استعمل لهذا المرض ويدهن بها مساءً حتى الصباح المفاصل وعرق النسا ويقوي الأعصاب.

يقول د. حسن الحسيني في كتاب «أوجاع المفاصل» عن النقرس: «إن زيادة حامض البوليك في الدم يؤدي إلى ترسب مادة اليوريا أحادية الصوديوم على شكل بلورات إبرية الشك داخل المفصل وحوله مما يحدث التهابات مزمنة».

- الصورة التقليدية لمرض النقرس تبدأ بألم حاد في منطقة إبهام القدم، وقد يكون في كعب القدم أو خلف الكاحل، وأن الأدوية هي العلاج الوحيد لهذا المرض.

يقول السيد سالم في كتابه «أعشاب لكنها دواء»:

- أن الراوند يعالج النقرس شرباً وطلاءً.

وقال داود الأنطاكي في «التذكرة» أن زيت الفجل يحلل أوجاع عرق النسا والنقرس وكذلك نبات القنطريون.

قال د.د.ك نيسي الروسي أن شرب (٢ - ٣) كوب عصير فجل طازج وحده يشفي مرض النقرس واحد يشرب على الريق، والثاني بعد الغداء.

قال د. محمد عبده من كتاب «التداوي بالأغذية والنباتات الطبية» عن مرض النقرس أن من يشكو من مرض النقرس وارتفاع نسبة الأملاح ننصحه بما يلي:

- أكل التين الجاف.

- يطحن (٣٠غم) ورق تين يابس + (٢٠غم) بذر كرفس + (٢٠غم) بذر خلة + (٢٠غم) بذر نعناع قرنفل، تسحق جيداً وتعجن وتؤخذ ملعقة كبيرة وتغلى في إناء ستانليس ستيل أو زجاجي وتصفى جيداً وتشرب من مرة واحدة على الريق إلى ثلاث مرات يومياً حسب الحاجة المرضية ويستمر استعمالها حتى التخلص الكامل من المرض، ولهذه الوصفة أهمية في حفظ ضغط الدم وتخليص الجسم من الأملاح وتنقية الدم.

- أن السلق ومعجون السورنجان والفاريقون والخولنجان تستأصل المرض .
يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن ذلك محل الألم بسبب مرض النقرس بنبات أندروسميم يزيل الألم .
- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي عن النقرس :

- الضماد بنبات السورنجان (يدق ويعجن بالماء) والجالينوس ضماداً يسكن الأوجاع سكوناً تاماً .
وقال جالينوس :

«دعاني رجل من قواد الدولة المولوية اليوسفية يعرف بالعليقي ، فألفيت أصابعه قد حدثت بها عقد كالحمص والبندق شديدة الصلابة ، فجعلت عليها بعض الأدوية المسكنة للأوجاع ، وأمرته أن يطبخ أكارع البقر وأن يحضر الجبن العتيق .

سحقتُ الجبن على قطعة من المرمر سحقاً عظيماً وضمدته به وسقيته مرق الكوارع ، وفي اليوم الثاني وجدتُ تلك العقد قد انفقت وتفور بماء أبيض كماء العجين ، وفيه أمثال العدس والذرة في لون الحمص وقوامه وصلابته حتى امتلأ من ذلك وعاء يملأ الكف ، وعاد الرجل إلى عقله ، وأقر الدواء فضل الدواء عليه فبرأ وجرى على ولده وأهله .

- إن بذر قطونا منقوعة في ماء عذب أو ماء الرجل أو ماء عنب الثعلب ضماد جيداً للنقرس .

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أن :

- أكل البصل مع الجبن وزيت الزيتون ، فإنه منظف أكيد وجيد لكل غريب ضار في الجسم .

- جاء في كتاب اختصاصي الأعشاب السيد زياد عمران أن نبتة «حرف بري» (حشيشة القديس، جرجير الأرض، حشيشة النجارين) تستعمل كعلاج لحالة النقرس ولإدرار البول، وجرعته: ملعقة من خل البذور تذاب في كوب ماء وتشرب ثلاث مرات يومياً، ولعمل الخل تسحق البذور وتوضع في إناء زجاج وتغمر بالخل الأبيض لمدة (١٤) يوم ثم تصفى وتستعمل عند الحاجة، وكمية البذور للخل (٥٠غم) بذور إلى (٢٠٠غم) خل أبيض.

وقال أيضاً:

- نبات فجل الخيل (خردل الألمان) الذي يبرش مقدار (١/٤) ملعقة من الجذور الطازجة، وتمزج بمقدار فنجان صغير من العسل ويؤخذ منه ثلاث فناجين يومياً وهو جيد للنقرس والروماتيزم.

- جاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك لعلاج النقرس:

- يؤخذ من القرع الأبيض قطعتان حجم وسط وتدق ناعماً ثم يدهن بها محل الألم فإنه ينفعها.

- يؤخذ من قشور التفاح الأحمر الناضج مقدار ملعقة كبيرة وتغلى في كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك لمدة دقيقة ثم يصفى ويشرب منه فنجان قهوة واحد من (٣ - ٦) مرات بين الوجبات آخرها قبل النوم.

- قال د. صبحي سعادة في كتاب «أسرار التداوي بالنباتات والمكملات» عن علاج هذا المرض ما يلي:

- إن المتوسط الطبيعي لحامض اليوريك في الدم يجب أن لا يتعدى (٧٪ ملغم) عند الرجال و(٦٪ ملغم) عند النساء وبينت الإحصائيات أن الرجال يصابون بنسبة عشرة أضعاف النساء.

أسباب زيادة الحامض:

إفراز كبير لحامض اليوريك في الدم من داخل الجسم لأسباب فيزيولوجية ووراثية، وهناك تأثير للغذاء على المشكلة، ويجب عدم اللجوء إلى المداواة بالأغذية أو حدوث خلل في التمثيل الغذائي للعناصر البروتينية بالدم وخصوصاً بعد وجبة بروتين على مستوى عالٍ مثال ذلك: المنسف الأردني عند الأردنيين والمشاوي وخصوصاً اللحوم الحمراء.

عدم قدرة الكلية على إخراج الكميات الزائدة المنتجة من هذا الحامض أو زيادة في استهلاك الأغذية الغنية بالمركبات التي تتحول في الجسم إلى حامض البوليك كاللحوم الحمراء أو الكحول أو الوزن الزائد والسمنة ومرض السكري وزيادة نسبة الكوليسترول والتریغلیسرید المرتفعة بالدم، وأكثر المفاصل تعرضاً هو مفصل الإصبع الكبير في القدم، وتبدأ الإصابة عادة ليلاً حيث يشعر المريض بألم مفاجئ في المفصل ثم يتورم المفصل بعد ذلك ويصبح غير قادر على الحركة.

وقد تترسب بلورات البوليتا في أماكن أخرى تحت سطح الجلد وأوتار عضلات الذراعين والأنسجة الرخوة حول المفاصل، كما تترسب في غضاريف الأذن والأنف، وفي جميع هذه الأماكن تظهر الإصابة على شكل عقد لها لون الطباشير الأبيض.

النباتات التي تساعد على الشفاء من هذا المرض:

زيت الزيتون:

يضاف مقدار خمس زهور طازجة من نبات الكامويل أو البابونج إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون وينقع هذا الخليط بالشمس لمدة أربعة أيام، ثم تدلك به المناطق المصابة بالمفصل، وهذا يساعد على تخفيف الألم.

العصائر القلوية:

- حيث وجد أن لها تأثيراً إيجابياً على الروماتيزم، حيث يستطيع هذا العصير أن يحل محل الترسيبات المترakمة في المفصل، وأفضل أنواع العصائر هو عصير الجزر والكرفس، كما وجد أن استعمال عصير الليمون يعمل على إذابة هذه المادة، ولا بد أن يكون العصير طازجاً، حيث إن خزنه بالثلاجة يفقده الكثير من خواصه الغذائية، وعلى أن يشرب بعد تخفيفه بالماء وإضافة بعض المحليات إليه.

- يستخدم العنب في علاج مرض النقرس، حيث يؤكل طازجاً أو يشرب كعصير.

- لقد وجد أخيراً أن مادة البكتين الموجودة في التفاح تعمل على امتصاص المخلفات الضارة مثل حامض البولييك في الجسم وطردها خارجاً، لذا يوصف التفاح كعلاج لمرض النقرس على أن يتم أكل من (٢ إلى ٣) تفاحات يومياً بدون تقشير، ويفضل قبل الأكل أن يشرب عصير تفاح بمعدل كوب أو اثنين يومياً، ويجب أن لا يستعمل خل التفاح لهذه الغاية كما يروج له البعض.

- جاء في كتاب «الأعشاب والنباتات غذاء ودواء» للسيد محمد الأرناؤوط عن النقرس أن:

- لب الحنظل سام جداً، ويعمل منه لبيخة تفيد في علاج التهاب النقرس.

ينصح د. هذي لوكليز المصابين بمرض النقرس بشرب نقيع أوراق النباتات التالية:

- (٥٠غم) ورق الكشمش الأسود + (٢٥غم) دردار + (٢٥غم) ورق إكليلة.

ولتحضير هذا النقيع اتبع الطريقة التالية:

- تؤخذ ملعقة كبيرة من خليط هذه الأوراق في فنجان ماء يغلي ثم يترك (١٠) دقائق ليتخمر ويشرب ثلاثة فناجين منه بعد تصفيته بين الوجبات.
- راجع صفحة مرض اليربوع في الدم.
- أوراق الزيتون إذا طبخت بالخل حتى تنهراً تنفع داء النقرس دهاناً.

مرض النكاف:

- تعمل لبيخة من بذر الكتان ساخنة لمعالجة وتسكين آلام الغدة النكافية وتعمل اللبخة من البذور المسحوقة وذلك بمزجها مع الماء الساخن حتى تصبح عجينة لينة مرنة تفرش بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق القسم الوارم وتغطي بطبقة صوف.

نصائح وملاحظات هامة:

- إذا سقيت الأبقار بماء ممزوج بالخل تصبح سميكة وسليمة.
- إذا سقيت فراخ الدجاج بالماء الممزوج بالخل يصبح لحمها طرياً.
- إذا أضيفت ملعقة صغيرة من خميرة المعجنات إلى كوب عصير فاكهة تتضاعف فائدته، وأفضل ما تمزج به كوب لبن رائب.
- إذا حرق قشر نومي حامض في الدار أزال كل رائحة منه.
- يضاف نبات الشمر إلى الأطعمة الثقيلة عند طبخها فتصبح سهلة الهضم.

- إذا وضع قشر الأترج بين الملابس منع العث.
- ينوب زيت جوز الهند عن زيت كبد الحوت بخواصه وآثاره.
- لإزالة زنخة البيض يضاف إليه بضع قطرات ليمون.
- يزيل عصير الرارنج البقع السوداء من الثياب البيض.

- يستحسن عدم تناول البيض قبل أو بعد أكل السمك واللحم.
- يصنع لبن رائب غني بالفائدة من صب عصير نومي حامض نقطة نقطة فوق (٢/١) لتر حليب مع التحريك المستمر.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «و»

الوجه — أعراضه — علاجاته:

تجاعيد الوجه وشده:

وصفات للوجه الدهني:

يقول د. أمين رويحة في كتاب «شيخوخة» عن التجاعيد ما يلي:

- تؤخذ (٢ - ٣) ملعقة صغيرة حمص ناعم تطحن حتى تصبح كالطحين، تخلط بثلاث ملاعق كبيرة حليب غير مغلي ويضاف إليه ملعقة عسل نحل، يخلط وبواسطة فرشاة يطلى به الوجه ويترك عليه مدة (٣٠) دقيقة إلى أن يجف ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ يعقبه ماء بارد، وهذه الوصفة للوجه الدهني.

- يؤخذ ملعقتين من مسحوق حبوب البازاليا ويضاف عليه وبمقداره حليب منزوع الدهن، يطلى به الوجه ويترك عليه لحين جفافه ثم يزال بفركه برؤوس الأصابع أولاً ثم يغسل الوجه بالماء الساخن ثم البارد.

- تغلى حبة بطاطا بقشرها حتى الاستواء ثم تقشر وتهرس ويضاف إليها صفار بيضة واحدة وكمية من الحليب ليصبح قوام المزيج رخواً.

- يسخن المزيج بحمام مريم ثم يرفع عن النار ويطلى به الوجه وهو ساخن بقدر ما يتحملة الإنسان ويترك على الوجه لمدة (٢٠) دقيقة ثم يزال بغسله بماء فاتر يعقبه ماء بارد.

وصفات الوجه الحساس:

- ينقع مقدار فنجان كبير فاصولياء بيضاء في ماء بارد طول الليل وتطبخ

صباحاً حتى النضوج التام ثم تدعك في إناء منخلي (على شكل منخل) ويؤخذ عجينة من تحت المنخل وتخلط بعصير نصف ليمونة وبضع ملاعق من زيت الزيتون، يطلى به الوجه ويترك عليه لمدة (٢٠) دقيقة ثم يزال ويغسل بالماء الدافئ أو البارد.

وصفة لجميع الوجوه:

- يخفق صفار بيضة واحدة بعصير نصف ليمونة وملعقة صغيرة زيت زيتون ويضاف إليها مبروش قشر ليمونة، يطلى به الوجه ويترك (٢٠) دقيقة يزال بعدها بحليب منزوع الرغوة.

- توضع قشور الخيار على الوجه وعلى الأماكن المطلوب معالجتها في الجلد ويشد بقطعة قماش ويترك (٢٠) دقيقة، يرفع بعدها ويدلك الوجه برؤوس الأصابع بحركة دائرية وبدون ضغط ولا يغسل الوجه وإنما يترك ليجف.

- يدهن الوجه بدهن جنين القمح أو بدهن الفجل لإزالة الخشونة منه ويجلوه.

- تفرم أوراق السلق الطازجة وتمزج بزيت اللوز الحلو ويعمل منها قناع للوجه.

- للبشرة الجافة يعمل قناع من ملعقة قشط لبن زبادي مع العسل لمدة (٢٠) دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

- نقيع ساخن من إكليل الجبل (٥٠غم) أزهار وأوراق في لتر ماء تنقع (١٠) دقائق وتوضع على الوجه ثم تغسل بماء دافئ.

- يقول د. هاني عرموش: «لشد الوجه تدهن بشرة الوجه والرقبة والثدي والبطن - لمن يرغب - بعصير التفاح كل يوم مساءً قبل النوم فيشد الوجه ويصبح أكثر متانة».

- نشرت جريدة الدستور في صفحة «علوم» للشهر السابع (٢٠٠٥م) عن الجلد ما يلي:

- أن الأطعمة المطبوخة تفقد كثيراً من الأنزيمات، وهذه الأنزيمات تسبب فقدان الكثير من المعادن والفيتامينات، لذا يجب إدخال بعض الأطعمة النيئة في وجباتنا الغذائية.

الكولاجين ومصادره:

- يعتبر الكولاجين أحد أهم المكونات الموجودة في الجلد، ونقصه يظهر الجلد بالشيخوخة وكثرة التجعد، وتعتبر الجذور الأكسجينية أخطر المكونات الطبيعية على الكولاجين، لأنها تتداخل في تكوينه مسببة الشيخوخة المبكرة للجلد، لكن اختيار الأطعمة النيئة قد يقلل أو يبطل عمل هذه الجذور الأكسجينية.

- التوت البري خاصة التوت الأزرق غني بمضادات التأكسد التي تحسن الكولاجين الذي يقلل من التجاعيد الجلدية.

- الحمضيات كالبرتقال والليمون والجريب فروت تساعد الجسم على التخلص من الجذور الأكسجينية، وتحافظ عليه ليبدو أصغر سناً، أما الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل مجموعة بيتكاروتين كالجزر والبرقوق فهي تحمي الجلد من التأثير المدمر لأشعة الشمس على الجلد.

- مساعد أنزيم (١٠q) يوجد في كل خلايا الجسم، ويدخل في عملية الطاقة داخل الخلية، ويقوم بتدمير الجذور الأكسجينية، ويؤخر الشيخوخة ويقلل مستواها مع تقدم السن.

- يوجد هذا الأنزيم في السبانخ والبروكلي والفاصوليا السودانية بنسبة عالية.

- حامض الفوليك مضاد قوي للتأكسد، ويدعم تأثير مضادات التأكسد

مثل فيتامين (c ، e) ويساعد الجسم على إنتاج الطاقة ويوجد في السبانخ والطماطة والبرازيلا .

عنصر الكبريت:

يوجد عنصر الكبريت في كل خلية من خلايا الجسم ، والكبريت مطلوب لتكوين الكولاجين في الجلد والشعر والأظافر ، والكبريت العضوي يقلل في الأطعمة التي تتعرض للتسخين أو التجفيف. ومن المعروف أن عنصر الكبريت يحسن حالات متعددة من الجلد كحب الشباب ، ومن النباتات الغنية بالكبريت نبات الهليون والبروكلي وبذر القرع والفلفل الأحمر والثوم والفجل والبصل واللفت .

عنصر السيليكون:

وهو واحد من أهم العناصر المطلوبة للجلد والشعر والأظافر والعظام ، ويقل مستوى السيليكون مع تقدم العمر ، وتعتبر الفواكه والخضراوات غنية لمعدن السيليكون مثل التفاح والبرتقال والعنب والتوت البري والكرز والشوندر والخيار والجزر إلى جانب الخضراوات الورقية .

كيمياء نباتية:

- تساعد الكيمياء التي توجد في النباتات في الدفاع عن الدمار الذي يحدث في الجسم ، ويقال أن لها تأثير مضاد للأكسدة وتوجد في أنواع التوت البري والبروكلي والقرنبيط والسبانخ والجزر والفلفل الحلوى الكبير .

- المكسرات والبذور تعتبر غنية بفيتامين (e) المفيد للجلد إضافة إلى أنها تحتوي على أحماض دهنية أساسية للجسم .

- عنصر السيلينيوم (selenium) يعتبر من العناصر المعدنية اللازمة لمرونة الجلد ويوجد في الثوم والبصل والكرث .

- الأعشاب البحرية تعتبر من مصادر الفيتامينات والمعادن المفيدة للجلد وتساعد الجسم على التخلص من السموم.
- يتخلص الجسم من السموم عبر الجلد وتعمل الأطعمة النيئة على زيادة سرعة إبطال هذه السموم، كما أن شرب الماء يخلص الجسم من السموم.
- إن جمال وصفاء الجلد يبدأ من الداخل وباتجاه الخارج، أي ليس لعمليات الطلاء والتلوين وعمليات القص والتلصيق، بل للتغذية المتنوعة مع زيادة تناول الخضر والفواكه والأطعمة النيئة بقدر الإمكان.
- يستعمل زيت الحلبة لإزالة تجاعيد الوجه بسبب الشيوخوخة وجرعته (٢٠) نقطة زيت ثلاث مرات يومياً.

تبييض الوجه:

- جاء في جريدة الدستور (٢٧٧ في ٢٠ / ١١ / ٢٠٠٤م) ما يلي:
- تؤخذ (٣) حبات لوز وبيضة واحدة وملعقة عصير ليمون، يقشر اللوز وينقع بالماء ثم يطحن ليكون عجينة ويضاف النومي حامض (عصير) على العجينة بعد خلطه ببياض البيض، توضع قطعة من العجينة على مكان البقع مدة (١٥) دقيقة ثم يشطف بماء فاتر ثم بارد وتكرر العملية يومياً.

تبييض الوجه والرقبة:

- تنظف المنطقة بماء فاتر وماء بارد وماء ورد قبل القيام بالعملية للبس قناع دقيق اللوز الناعم.
- مكوناته (٣) ملاعق طحين لوز ناعم + (٥) ملاعق كبيرة لبن دافئ تخلط جيداً لتصبح عجينة، ويتم فرشها على الوجه والرقبة لمدة (١٥) دقيقة ثم تزال بالماء الفاتر.

قناع زهرة البيلسان:

(٣) ملاعق كبيرة منقوع زهر البيلسان، ويمكن الحصول على المنقوع باستخدام قبضة من الزهور في (١/٤) لتر ماء مغلي يصفى ويؤخذ منه (٣) ملاعق كبيرة تضاف إلى (٣) ملاعق كبيرة من طحين اللوز إلى أن تتكون عجينة قابلة للفرش، تفرش على الوجه وتبقى مدة (٢٠) دقيقة ويزال باستخدام مغلي زهور البيلسان الدافئ ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ويجفف.

- يعمل خليط من زيت بذر عباد الشمس + زيت السمسم + زيت اللوز بنسب متساوية ويمسح به الوجه مرتين يومياً.

- شرب شاي بوقيص + الكرسة يجلو الوجه.

- يستعمل بذر الكتان الناضج على شكل قناع لتحميم الوجه.

- دهن البان يستعمل لتجميل جلد الوجه.

يقول السيد سالم في كتاب «مختارات أعشاب لكنها دواء» أن التنظيف العميق لبشرة الوجه تعالج بـ:

- يخلط مقدار صغير من عصير الليمون ومثله عصير برتقال مع كوب زبد توضع لصقة من هذا الخليط على الوجه كقناع مع عدم المساس بالمنطقة المحيطة بالعيون لمدة (٧) دقائق ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ.

- نبات الكرسة إذا عجن بماء الدفلى وبذور البطيخ ولطخ به الوجه المصفر حمرة شديدة.

- ويقول هاني عرموش أن الوصفة التالية تشد الوجه وتزيل تجاعيد الوجه والعنق:

(٥٠غم) شمع عسل + (٥٠غم) زيت لوز توضع على نار هادئة جداً ويستمر في تحريكها بملعقة خشب حتى يذوب الشمع تماماً، يضاف مقدار

(٥٠غم) عسل صافٍ إلى المستحضر أعلاه ويمزج بهدوء حتى يتجانس، يترك حتى يبرد ويكون جاهزاً للاستعمال، وقد يضاف إليه بعد أن يبرد بعض العطور لتحسين رائحته.

- يستعمل هذا المستحضر دهناً للوجه بعد تنظيفه كل يوم ويغسل في الصباح التالي ويمكن استعماله يومياً أو بين فترة وأخرى.

- جاء في كتاب «التداوي بالأعشاب» للسيد فيروز جبريل عباس عن إزالة اللون الأسمر أنه:

- نقيع ساخن من (٨٠غم) بذر الخلعة في لتر ماء ويؤخذ منه كوبان يومياً.

- يدهن الجسم بـ (٤غم) روح البرغموت ممزوجة بزيت الخروع.

- يدهن الجسم بمزيج زيت الزيتون وزيت الأفوكا.

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

«إن التركيبة التالية تعالج الكثير من مشاكل الوجه، وقد سميتها «التركيبة السحرية» وهي علاج لـ:

- حب الشباب، الكلف والنمش يعطي الوجه نعومة في الملمس وبياضاً ونضارة وتؤخر من عملية التجاعيد، استخدامها لمدة طويلة كمصفاة من جميع مشاكل الوجه.

هذه التركيبة أخذتُ مني ستين من الدراسة للوصول إلى تركيبها:

(جليسرين + زيت الورد + زيت البنفسج + عسل زعتر + عسل سدر) وطريقة تحضيرها:

يوضع (٥٠غم) بيبون على (٣٠غم) زيت جنين القمح على (٣٠غم)

زيت حلبة على (٣٠غم) زيت لوز على (٢٠غم) زيت ورد على (٢٠غم) زيت

خزامى على (٥غم) زيت بنفسج على (٧٠غم) جليسرين، كل ذلك في زجاجة لمدة أسبوعين مع الرج الشديد يومياً وبمعدل مرة واحدة على الأقل.

بعد أسبوع يطحن (٢/١ كغم) طحين ويضاف إلى (٢٥غم) غذاء ملكة النحل و(١٥٠غم) عسل زعتر أو عسل سدر وتمزج جميعاً حتى يتم مزجها، توزع في الخلاط، نحضر الزيت ويضاف بالتقطير أثناء عملية العجن نوقف الخلاط ونقوم بالتقليب بعد إفراغه من الخلاط، نعيده ثانية إلى الخلاط ويبقى فيه مدة نصف ساعة، يعجن ثم يفرغ ويتم حفظه في زجاجة محكمة السد.

الاستخدام:

يغسل الوجه جيداً بماء دافئ ثم يجفف ويدعك بالتركيبة، وتستخدم هذه التركيبة من مرة إلى مرتين يومياً، ويستحسن شرب كوب من الخميرة يوم بعد يوم مع هذه التركيبة، كما يستحب أكل الخضراوات والفاكهة والامتناع عن الشيكولاتة والكولا وعدم الإكثار من السكر الأبيض.

جميع النتائج التي سبقت الإشارة إليها سوف تتحقق إن شاء الله، وستحصل المرأة على وجه لم تعهده مع أي تركيبة أخرى.

يقول د. خالد سلامة في كتاب «موسوعة النباتات والأعشاب الطبية» أنه لتنقية الوجه من النمش وغيره نستعمل:

- زيت أزهار الزنبق الأبيض، ولصناعته: تقطع الأزهار وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد بزيت زيتون نقي وتترك في الشمس (١٠) أيام تصفى بعدها ويطللى به الوجه.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أنه لتبييض البشرة وتصفيتها يؤخذ:

- دقيق حمص وباقلاء وشعير وبزر الفجل والنشا، تعجن بالحليب ويطللى

بها الوجه كل يوم لمدة (٢٠) دقيقة ولمدة (١٠) ليالي ثم يغسل الوجه بماء دافئ بعد كل مرة.

طلاء يذهب آثار الجدري:

(٥) دراهم دقيق الباقلاء + (٢,٥) درهم بذر جرجير + مراد شيخ المبيض والحرف والقسط الحلو كل منهم (٠,٢) درهم تدق وتعجن بالحليب أو كشك الشعير ويطلّى به الجلد.

طلاء آخر أقوى من الأول:

(٥) دراهم لوز مر مقشر + بذر فجّل وجرجير وقسطو وراوند الطويل من كل منهم (٢,٥) درهم + بورك الخبز (٣) دراهم + فلفل (١,٥) درهم تعجن بالحليب وتستعمل طلاءً.

- جاء في كتاب «الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي» للسيد محمد العربي أن مقالات مجرّبات للسيد أبو عبد الله الشقوري اللخمي أن ما يحسن بشرة الوجه ويصقلها ويحمرها:

(٤) أوراق سمن طيب + (٢/١) أوقية مستكي تحل بالسمن مع (١ ٢/١) أوقية شمع أبيض مُقَصَّر يدهن به الوجه كل مساء، فإنه يكسب الوجه لوناً رائعاً وديباجاً فائقاً، وهو من الأسرار العجيبة.

- جاء في كتاب «الكاشف» للصيدلي خالد محمد أنه تظهر على الجلد الدهني نقاط سوداء (الزويوان) تستقر عليها البكتيريا وتشكل بثور تترك علامات غير مستحبة، وللتخلص منها إضافة لتنظيف البشرة اليومي نستعمل مهدئات لتهديج البشرة لجعلها في وضع صحي أفضل.

- البربوليس مضاد حيوي طبيعي مضاد للفايروسات، مطهرة ومخدر موضعي مضاد للفطريات والالتهابات.

- مستخلصات الأفوكادو (الأفوكاردو) التي تعمل مضادة لعوامل تقدم

العمر وإخفاء التجاعيد وشد البشرة، وطريقة استعمالها وضع كمية منه على الوجه مساءً وتدليك الوجه به بشكل دائري للحصول على أحسن النتائج يؤخذ فيتامين (a ، e ، ٣d) والباثانيول وخلاصة الصبار .

ملاحظة:

أفضل طريقة للحفاظ على مسامات الجلد في الوجه لتبقى مفتوحة هي غسل الوجه من الأسفل إلى الأعلى .

- تعتبر الزوائد الجلدية حول الأظافر نقص فيتامين (e) لذا نستخدم فيتامين (e) عند حدوث ذلك .

- لإزالة البقع من الوجه كالنمش والكلف بسبب التعرض للشمس أو اضطرابات داخل الجسم أو اضطرابات هورمونية أثناء فترة الحمل ننصح بما يلي:

- يعمل الهيدروكينون على إزالة البقع من الجلد وبقع أمراض الكبد إضافة إلى البقع بسبب استعمال حبوب منع الحمل .

- حامض جليكوليك حيث يعمل على إزالة الكيراتين .

ملاحظة:

عدم وضع الكريمات على الوجه أكثر من ساعة واحدة، ويغسل ولمدة ثلاثة أيام أو يوضع مساءً حتى الصباح ثلاثة أيام أخرى، وإذا لم تظهر فوائد ملموسة فتوضع الكريمات صباحاً قبل التعرض لأشعة الشمس ومساءً .

استعمال اليوريا (urae) لها فوائد كثيرة خاصة في منع تطور المواد الصبغية في الجلد التي تسبب ظهور البقع السوداء، أو التي تظهر بشكل كلف في الأشهر الأولى من الحمل، واستعماله يكون بوضع المادة على الوجه والعنق بعد تنظيفها، وتدلك بلطف برؤوس الأصابع، وهو يستعمل من قبل النساء والرجال. ومن الأدوية الحاوية على اليوريا:

١ - moistphil lotion .

٢ - nutral plus creame .

٣ - verelol lotion .

٤ - lotion al faysal .

ملاحظة:

في حال حدوث جرح في الوجه فيجب تعقيمه بالأكسجين وليس بأي شيء آخر، ونستخدم بعض الدهون بعد الشفاء لإزالة الندبات بعد الإصابة.

- جاء في كتاب «الطب الشعبي» للسيد جونغ وجونغفا الروسين أنه لإزالة البقع الصبغية في الوجه بعد الولادة يحضر مزيج من (٣) أجزاء حليب معقم (غير مبستر) مع جزء واحد كحول طبي وتفرك بشرة الوجه ليلاً ويترك حتى الصباح.

وجاء في كتاب «(٣٢٢) وصفة للتداوي بالأعشاب» للسيد خالد أبو كشك أنه لإزالة بذور البشرة الدهنية والبقع السوداء تؤخذ قطعة من اليقطين ويفرك بها الوجه مرتين يومياً ولمدة ثلاثة أيام وتدللك بقطعة من البطاطا الطازجة، وعدم إزالة البثور والبقع السوداء بالأظافر، لأنها تسبب أمراضاً جلدية كالأكزيما وغيرها.

وقال أيضاً:

- لعلاج بشرة المرأة المترهلة وخاصة المرأة المسنة يؤخذ من غسل النحل الصافي (١/٢) فنجان قهوة ويؤخذ من خميرة العجين ملعقة صغيرة ويؤخذ من مطحون الجزر الأحمر ملعقتين كبيرتين تمزج جميعاً ويطلّى بها الوجه مساءً قبل النوم لمدة (٢٠) دقيقة ثم يزال بالماء الفاتر.

وقال أيضاً:

- يؤخذ (٢/١) بيضة دجاجة ويضاف لها (٤) نقاط ليمون وتمزج جيداً ويطلّى بها الوجه لمدة (١٠) دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر.

لعلاج البشرة المتجعدة في الوجه:

- يؤخذ (٥) نقاط عصير ليمون وملعقة صغيرة زيت زيتون وصفار بيضة واحدة، تمزج ويطلّى بها الوجه مدة (٢٥) دقيقة قبل النوم، ثم تزال بالماء والصابون المصنوع من زيت زيتون لتنقية البشرة وزيادة نعومتها.

- يؤخذ (٢/١) فنجان عصير ليمون يضاف إليه (٢/١) ملعقة صغيرة عصير عنب، تمزج ويدهن بها الوجه قبل النوم ولمدة ثلاث ليالٍ.

لإزالة البثور من الوجه:

- يؤخذ عصير حب الرمان الحامض مقدار (٢/١) كوب شاي ويؤخذ من خل التفاح فنجان قهوة، تخلط ويدهن به الوجه، فإنه يزيل البثور المتقيحة، ويكون الدهن مرة واحدة مساءً ولمدة ثلاثة أيام.

- يدلك الوجه بعصير الليمون، بعد ذلك يرش محل التدليك بملح ناعم ويستعمل مرة واحدة صباحاً ومرة واحدة مساءً.

جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري:

لطراوة الجلد وجمال الوجه وتغذيته نأخذ:

- ملعقة عسل ومثلها جليسرين ومثلها زلال بيضة واحدة، تخلط ويدهن بها الوجه، وتبقى عليه (٢/١) ساعة، فإن الوجه يأخذ جماله وطراوته وتغذيته، وتزول عنه التجاعيد والجفاف.

نضارة الوجه والعنق:

تؤخذ دوائر من لب البرتقال على الوجه والعنق، وأنت ممدد مدة (١٠) دقائق، ثم تنزعه، ويدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة على الجلد فإنه بعد مدة

أقصاها شهر يصبح الوجه والعنق زاهيين، هذا يفوق مفعوله كل المستحضرات المصنعة.

- نقص شرائح ليمون على شكل دوائر رقيقة ثم نضعها على الوجه والعنق مساءً كل يوم (٤/١) ساعة أو تدلك بها، فإن الوجه والعنق يعود إلى فتوته ونضارته.

- يغسل الوجه بماء الخيار، فإنه يكسبه نضارة إذا بات على الوجه.
- يوضع البطيخ الأصفر شرائح على الوجه لمدة (١٠) دقائق ثم يدلك وذلك لمدة (١٠) أيام، فإنه كفيل بتحقيق نتائج باهرة مع نضارة الوجه وصفائه.

- يلطخ الوجه بدقيق الفاصولياء المعجون بالماء، فإنه ينقي الوجه ويظهر نضارته.

- إذا غسل الوجه بدقيق الباقلاء حسن لونه ومظهره وأعطاه نضارة.

التجاعيد:

جاء في كتاب «فوائد الأعشاب» للسيد كفاح إبراهيم عن التجاعيد:

- ينصح بدهن زيت الحلبة على الوجه.
- دهن الوجه بعصير الخيار يخفف التجاعيد في الوجه ويمنحه نضارة، والعصير قابض للجلد.

- لترهل البشرة يؤخذ (٢/١) فنجان عسل نحل وملعقة صغيرة خميرة عجيين و(٤/١) ملعقة طحين جزر أحمر، تمزج مع بعضها ويطلّى بها الوجه مساءً قبل النوم مدة (٢٠) دقيقة ثم تزال بالماء الدافئ.

- للحفاظ على نضارة البشرة بشكل دائم يجب تناول ملعقة صغيرة من العسل، إضافة إلى (٤ - ٥) حبات من الجوز يومياً.

- لتتقية اصفرار الوجه يطبخ الترمس بماء المطر حتى يتهرى .
- لتبييض البشرة وتصفيتها يؤخذ من الترمس والبازاليا المقشرة وبذر البطيخ مقادير متساوية من العدس المجروش نصفها ، تدق جميعاً وتعجن بماء ويطلّى بها الوجه .

الوسواس:

- لعلاج الوسواس يستمر الإنسان على أكل السنا مع الزبيب أو التمر مدة من الزمن ، فإنه يزول عنه الوسواس .
- يعمل من السلق شوربة تشرب ثلاثة أيام متوالية فينفعه نفعاً عظيماً .
- نبات الغار يذهب بالوسواس مطلقاً .

إزالة الوشم:

- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري أنه :
- إذا وضع عجين الشعير حاراً على الوشم مراراً أزاله .
- إذا وضع لباب خبز الشعير حاراً على الوشم مراراً أزال الوشم ، والعملية تحتاج إلى تكرار .
- جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا أنه إذا طلي الوشم بعسل البلاذر قلعه ، وكذلك الثآليل .
- عصير أوراق الجميز تقلع آثار الوشم .
- صمغ وماء شجرة الغرب تزيل آثار الوشم .

وصف للحالات المرضية:

- استسقاء: علة ينتفخ بها البدن ، ويترهل ، وتنتفخ البطن ، ويتجمع سائل في التجويف البريتولي .
- آكلة: هي القرحة التي تأكل لحمها ، وتسمى الكنكري .

- تشنج: انقباض العضو إلى جهة لا يزول عنها.
- تهوع أو تخوع: تكلف القيء ودفعه بجهد.
- جذام: تعفن الأعضاء وتشنجه وتقرحها وتساقطها.
- حساً: اليبس والصلابة، ويصعب على المرء فتح عينيه إذا استيقظ من النوم.
- حب القرع: صنف من دود البطن.
- حزاز: والمفرد حزازة، وهي شبه نخالة تسقط من الرأس أو اللحية عند حكها.
- حشكرية: القشور التي تكون على حروق النار أو القروح الحادة.
- حشاة: يبس وصلابة في عضو من أعضاء البدن.
- حمى الربع: هي الحمى التي تنوب يوماً وتغيب يوماً وتعود في اليوم الرابع.
- حمى الغب: هي الحمى التي تنوب يوماً وتغيب يوماً.
- حمى الدرر: هي الحمى الملازمة كل يوم.
- خدر: فقدان حس اللمس مع عسر حركة في عضو أو جميع البدن.
- خراج: الورم إذا اجتمعت ماؤه المتغرقة في ليف العضو الوارم في تجويف واحد.
- خنازيرية: أورام صلبة تكون في اللحم الرخوة، وأكثر ما تحدث في العنق.
- خناق: ضيق يحدث في البلع فيمنع نفوذ النفس إلى الرئة.
- داء الثعلب: سقوط الشعر عن موضع من الرأس أو اللحية، مع سلامة الجلد من التقرح.

- داء الفيل: تورم الساق كلها مع غلظها.
- داحس: ورم في أصل الظفر.
- ديللات: جمع دبيلة، وهو الخراج البارد المادة حيث مكان في الجسم.
- ذات الجنب: ورم في الجانب من الداخل في نواحي الحجاب اللحمية، ويقال أيضاً الشوصة (الغشاء المحيط بالرئة).
- ذات الرئة: قرحة في الرئة.
- سجع: تقشر الجلد.
- سعفة: قروح الرأس والوجه، وقد تكون في مواضع أخرى من الجسم.
- أي نميا: حالة نقص كريات الدم الحمراء لها أسباب عدة، وأهم أعراضها الإحساس بالإرهاق.
- مرض البربري: مرض خاص بأعصاب اليد والقدم ناتج عن نقص فيتامين (b).
- الكولاجين: الكولاجين عبارة عن حزمة من الشعيرات مكونة من البروتينات، والتي تكون نسيجاً ضاماً، وهو يدخل في تكوين الغضاريف والأربطة.
- الزحار: هو التهاب الأمعاء، ومن أعراضه التبرز مع دم، وألم معوي.
- الأنزيم: مركبات عضوية تعمل كعوامل حفز لإسراع التفاعلات الهضمية.
- كلوكوما: هي أحد أمراض العين، وفيها يقل حجم الشبكية ويزداد الضغط داخل العين، مما يؤدي إلى العمى.
- هيموكلوبين: هو جزء ناقل للأوكسجين، وهو من مكونات الدم، ويحتاج إلى عنصر الحديد لكي يؤدي وظائفه.

- قوباء: أحد الأمراض الفيروسية التي تعمل على وجود تجمعات عقدية في الجلد، والذي يؤدي إلى هرش في الجلد وتجمع كمية من السائل في الأغشية المخاطية، وقسم منه يحدث حول الفم والأنف في المناطق الجلدية وقسم حول المناطق الجنسية.

- أوميكا (٣): هو حامض زيتي غير مشبع، يوجد في زيت الأسماك، والذي يقلل من تجلط الدم ومن نسبة الكوليستيرول.

- بلاجرا: مرض ناجم عن نقص أحد عناصر فيتامين (ب) المركب، وهو يؤدي إلى التهاب أطراف الأصابع واضطراب في الجهاز الهضمي، وأعراض عصبية أخرى.

- الإسقربوط: مرض ناتج عن نقص فيتامين (c) في الغذاء، ومن أعراضه لثة كثيرة المسام ونزيف الأغشية المخاطية.

- سحوط: أدوية الأنف.

- شري: داء يأخذ بالجلد على شكل بثور كالدراهم بعضها أصغر من بعض، وتكون دموية على الأكثر.

- شوصة: ورم الحجاب الحاجز، وقد يسمى بورم الجنب كله.

- طرفة: نقط حمراء من الدم في طرف العين بسبب ضربة من غير جرح.

- صفرة: زيادة غشائية تمتد على العين من جهة المؤق الأعظم، غطت الحدة، وربما نبتت من المؤق الأصفر.

- عرق النسا: ورم يمتد من البدن بكليته، فإذا كان ببعض أعضائه قيل «فالج».

- فرطسة: داء القرعة.

- فواق: تقبض المعدة لوقع ما فيها (يؤذيها).

- قلاع: بثور تكون داخل الفم.
- قوباء: جمع قوابي، حروش احتراقية في مواضع من الجسد، وهو داء يتقشر منه الجلد، ويتجرد من الشعر.
- قولنج: انسداد القولون.
- كزاز: تشنج من جهتين متقابلتين يبقى بينهما العضو منتصباً.
- كمدة وكمودة: تغير الدم إلى سواد.
- فرزجة: قطعة من الدواء تحتمل من قبل أو دبر وتسمى الحملات.
- كيموس: هو المادة، يقال هذا الطعام يولد كيموساً جيداً أو رديئاً.
- النخوليا: الوسواس.
- لقوة: شكل يصيب الوجه فينجذب شق منه إلى جهة غير طبيعية.
- نملة: بثور صفراء متقاربة تتقرح وتسعى في الجلد.

أورام:

- نبات القرض يحلل الأورام طلاءً.
 - نبات القيصوم يحلل الأورام طلاءً.
- جاء في كتاب «الصيدلية الشعبية» للسيد عبد الحميد الجوهري عن الورم الرخو تحت الأجفان:
- يؤخذ تاكوت ويدق ناعماً ويضمّد الورم الرخو تحت الأجفان فإنه يزول.
 - وقال أيضاً في حالة تورم الأجفان:
 - يشق رأس بطاطا نيئة وتوضع الشطائر على الأجفان مدة نصف ساعة، ثم تعاد العملية إذا اقتضى الحال فإن ذلك جيد لورم العينين أو:
 - يؤخذ مقدار ملعقة من بذر البقدونس ويغلى في فنجان ماء وتكمد به الأجفان.

جاء في كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» للسيد مصطفى السقا :
- إذا طبخت أوراق الدفلة ووضعت مثل الدهان على الأورام الصلبة من
الخارج حللها وأذابها .

وجع الورك:

- دهن الجوز ينفع من وجع الورك، وشربته (٣) دراهم يومياً لمدة (٧) أيام، وهو «مجرب» .

قال الشريف: «إذا دق الكرفس وخلط بعسل وأكل نفع من ألم الوركين
نفعاً لا يعادله في ذلك دواء» .

جاء في كتاب «الغذاء بين الداء والدواء» للبروفيسور عبد الباسط محمد
السيد ما يلي:

ينطلق عصب الورك من الفقرتين الأخيرتين من العمود الفقري، ويمر من
الجهة الخلفية للفخذ ليصل إلى القدم .

الآلام في عصب الورك ناتج عن كون هذا العصب عالق بين عظمتين
تضغطان عليه، وبالإضافة إلى المشاكل الميكانيكية جميع آلام الأعصاب
ناتجة عن عامل التهابي يدوم حتى زوال الضغط على العصب إذا لم يعالج
بالشكل المناسب .

- لمعالجة هذا العصب يجب تدليك الفقرات القطنية ووضع أوراق
الكرنب المسلوقة والساخنة على جذور العصب المصاب .

- يجب نقع النباتات التالية وتناولها مرتين يومياً:

ثلاث قبضات بردكوش + قبضتان نعناع + قبضتان زعتر + خمس أو ست
قبضات بيبون .

الأمراض التي تبدأ بالحرف «هـ»

الهستريا:

يقول د. شكري إبراهيم في كتابه «العقاقير والتوابل» أن:
- العنب الهندي يعالج مرض الهستريا.

* * *

الأمراض التي تبدأ بالحرف «ي»

اليرقان:

- (٥٠غم) كزبرة + (٥٠غم) سكر نبات، تسحق وتلهم ملعقة صغيرة مرتين يومياً ولمدة ستة أيام وتؤخذ على الريق.
- سلطة الخس والجزر الممزوجة بخل العنب وزيت الزيتون.
- تشوى بصله حمراء على النار وتؤكل ظهراً بعد الغداء لمدة عشرة أيام كل يوم بصلة.
- جاء في «التذكرة» أن نقيع نبات آذان الفأر بالخل ينفع من اليرقان، وهو «مجرب».

- عصير السبانخ بالسكر يفيد اليرقان وكذلك بذوره.
- يقول البروفيسور عبد الباسط محمد السيد في كتابه «بين الداء والدواء» أن:
- تدليك فقرتي الظهر والعنق.
- أما النباتات المفيدة فهي: الجرجير، بقلة الملك، النعناع، البصل.
- تنقع قبضتان من الزعتر ومثلها زيتون وواحدة عرق السوس وتقدم للمصاب صباحاً ومساءً.

اليوريا في الدم:

- لتجنب زيادة نسبة اليوريا في الدم نقوم بـ:
- تناول النباتات، عصير الأويسة، البصل، البقدونس، الكراث، الطماطة، الأرز.

- يشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي الكانج (٢٠غم) ثمار مجففة في لتر ماء يغلي خمس دقائق ويتخمّر (٥) دقائق أخرى.
 - مغلي القرصعنة (٣٠غم) جذور في لتر ماء يغلي (٥) دقائق ويتخمّر (١٠) دقائق.
 - مغلي الراسن (١٠غم) جذور في لتر ماء يغلي دقيقتين ويتخمّر (١٠) دقائق.
 - نقيع الكراث البارد (٣٠غم) جذور في لتر نبيذ أبيض ينقع (٨) أيام ويؤكل كأس صغير كل يوم.
 - نقيع ساخن من ملكة المروج (٥٠غم) أوراق مجففة في لتر ماء يغلي (٥) دقائق ويتخمّر (١٠) دقائق.
 - زيت البقدونس يخفض بوليتا الدم، كبسولتان يومياً في الصباح والمساء.
 - شراب مغلي الدارسين يزيل اليرقان.
 - «البقدونس يوقف ظهور اليرقان عند ابتدائه» كما يقول الدكتور علي محمود عويضة.
 - يشرب مخفف خل التفاح لتذويب الحامض البولي.
 - الراوند ينقع طلاءً وشرباً لمرضى النقرس.
- معلومات تشخيصية طبية عامة:**
- إن صفرة اللون وبياض الشفتين وورم القدمين يدل على ورم في الكبد.
 - سواد العيون وبياض الشفة يدل على ورم في الطحال.
 - حمرة الوجه مع الحرارة عالية يدل على ورم في الرئة.
 - صفرة الوجه والعينين تدل على مرض اليرقان.
 - أوجاع عظام الترقوة اليمنى تدل على اليرقان.

- إذا خرج مع السعال شيء فإنه يدل على عفونة في المعدة.
- إذا خرج مع البراز شيء مثل ماء اللحم المغسول يدل على ضعف بالكبد.
- إذا خرج مع البراز قطعة جلد يدل على وجود قرحة في الأمعاء.
- إذا خرج مع الإدرار شيء مثل النخالة يدل على وجود قرحة الكلية.
- كثرة المخاط تدل على كثرة الرطوبة في البدن والرأس وكثرة أمراض الشخص والسقم أقرب إليه من الصحة.



المقاييس والأوزان

(i)

جاء في كتاب «الكفاية في الطب» للدكتور سلمان قطاب ما يلي:

ملعقة صغيرة = شافوناً = ٢ مثقال

ملعقة كبيرة = ٢ شافوناً = ٤ مثقال

فنجان = ٢٠ سم^٣ = اغم سائل مائي = ٢٠ نقطة

١ اغم سائل كحولي = ٥٠ نقطة = ١ اغم سائل زيتي = ٥٠ نقطة

الأوقية = ١٢ درهم = ٥٤٠ غم

المثقال = ١,٥ درهم = ٤,٦٨٠ غم

الدانق = ١/٦ درهم = ٠,٥٢٥ غم

ستار = ٦,٥ درهم = ٢٠,٣٢٥ غم

درهم = ٥ دانق = ٢ غم

غرام = ٤/١ درهم = ٢ دانق

قيراط = ٤ شعيرات = ٠,١٩٨ غم

مل = ١ سم^٣

جوزة = ٧ مثقال = ١٤ شامونة

حبة = ٤/١ مثقال = ٠,٢ غم

الباقلاء = ٣/١ مثقال

الباقلاء المصرية = $3/2$ مثقال = ٩٢ قيراط
 الباقلاء الإسكندرانية = $2/1$ مثقال = ٩ قيراط
 الباقلاء رومية = ٢,٥ غم = $1/2$ درهم + ١ دانق

(ب)

- جاء في كتاب «الغذاء والتغذية» للأستاذ عبد الرحمن فطاير في كلية
 تدريب عمان ما يلي:

ملغم = ملي غرام = mg

ملل = ملي لتر = ml

دل = ديسي لتر = ١٠ - ٦ dl

ككل = كيلو كالوري = k cal

ك = كأس - كوب = ٢٤ ملل

مش = ملعقة شاي = ٥ ملل

ميكغم = ميكرو غرام = ug

ميك = ميكرون = ١٠ - ٦ m

ود = وحدة دولية = lu

ر = رطل إنجليزي

مط = ملعقة طعام = ١٥ ملل

أونس = ٣٠ غم = ٣٠ ملل





الفهارس

- فهرس النباتات.
- فهرس الأمراض.
- قائمة المراجع.
- فهرس الموضوعات.

فهرس النباتات

«أ»

الاسم العلمي	الاسم العربي	الصفحة
caranium wallichianum	أبرة الراعي - غرقوق - أبرة القديس	١٩
diuspyros nelanoxylon box b	أبنوس	١٩
sabina	أبهل	٢٠
citrusmedica	أترج - تفاح يمانى - تفاح العجم -	
	ليمون اليهود - كباد	٢٠
tamarixariculata	أثل - عَبل	٢٠
antioman	أثمد	٤١٠
eviningprime rose	أخدرية	٢١
achilleamille folion	أخيليا - عشبة النجارين - أم ألف ورقة	٢١
echinacea	أخيناسا	٢٢
myosotis stricata	أذان الفار - أناغاليس - ردكوش	٢٣
hares ear buplever	أذان الأرنب	٢٣
marigold	أذريون - عشبة	٢٣
salvadora persica	أراك - عود المسواك - كبات	٢٥
dogs feunel pount	أربيان - سمك الجنبرى	٢٥
agnus castus	أرثد	٢٦
oryza satyuall	أرز	٢٦

٢٦	أرقيطون - بوصير أسود	bordock
٢٧	أريكا - تانبول	arica
٢٧	أزاددرخت - زنزلخت	melia azadirachta
٢٧	الآس - ريحان الأرض - مرسين	myrtus communisl
٢٨	أسارون - نردين بري - بريانه	assarum europeum
٢٨	أسبرولة	asperula arvuenisl
٢٨	أسبيداج	esbeedage
٢٩	اسطراغامس غشائي	astragalus membranaceus
٣٠	أشجار الأرصفة	pavement trees
٣٠	أشقييل	scilla maritima
٣٠	أشران - آذان القسيس - فرشيني	venus mavelwort
٣٠	أصبع العذراء - ديجيتالس	fox glove, digitalis purpurea
٣١	أطريلال	caromammoicles
٣١	أطمنطا	dardane
٣١	أفتمرون	cuscuta epithymum
٣١	أفستين - دمسيه - كشوت رومي	artemesia absinthium
		maque phedra sinica
٣٢	أفيدرا صيني - جاشية - عازار	dence
٣٣	أفتي زرقاء - جذرمور	cautophyllum thalictroids
٣٣	الأقحوان - قرقوزة	cherry santhum
٣٣	أقراص الملك - خبز العراب - ترمسيه - الشكلة	impirial faritilly
٣٤	أكارع	akarah
٣٤	أوكاليتوس	bicolora cunn and hook
٣٤	اويسه	hilbery
٣٥	إكليل الجبل - حصالبان - روزماري	rosemarinus officinalis

٣٦	إكليل بوقيصي	meadow sweet
٣٧	إكليل المروج	melil
٣٧	إكليل الملك - حندقوق	melilotus officinalis
٣٧	أكونيتم - خائق الذهب - قلنسوة الراهب	monhs hood
٣٨	الستونيا	alstonia
٣٨	الشوكة المباركة	carbenis bene dicta
٣٨	الماسة - طرطوقه	jerusalem artichok
٣٨	أمبروسيا	ambrosia martima
٣٨	أملج وقد يسمى إهليلج	phyllantus embica
٣٩	أناناس	pineapple sativall
٣٩	أنجار - أنارف	bistorte olygonumpistorta
٤٠	أنجرة - قريص - حريق	anjara ortle
٤٠	أنجدان رومي - كاشم	ferula assa foetida
٤١	أندروسميسم	tiq uot
٤١	أنزوت	anzarut sarcocolle
٤١	أنس النفس	water peraley
٤١	أنسون - كمون حلو	bimpinella anisuml

«ب»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
corica payaya	باباظ	٤٣
solunnum melongent	باذنجان	٤٣
bouleau	بازروح - ريحان أحمر سليماني	٤٤
	بازر نبوية	٤٤

٤٤	باقلاء	vicia faba
٤٥	بامبو	bumbusa argentea strista
٤٥	باميا	hibscus esculentusl
٤٥	بتولا بيضاء - تامول	betula verracosa, betula alba
٤٦	بذر قطونا - أسقيوس - بسيل	plantago sppmajoral
٤٧	بربارة مصر	epinvinete egept
٤٧	برباريس - حميض الغابات - أمير باريس	vulgarisl - epinvinete berberis
٤٧	بربين - رجلة - بقلة حمراء	portulca oleraceadc
٤٨	برتقال	citrussinens osbek
٤٩	بردكوش	origanum majorana
٥٠	بردى - خوص	popyrus
٥٠	برسبة - مقل	gnaphalium
٥٠	برص	arenaium
٥٠	برقوق شائك - قراصيا	bronllier pronusspsiosal
٥١	برغل - فريكة	bruised wheat
٥١	بزاليا - بسلة	pea pisum sativa
٥١	بزر نجوش	orgimum nol gere
٥١	بسباس (لحاء شجرة جوز الطيب)	myristica fragrans
٥٢	بصل	allium sepal
	بصل العنصل - الأثقال -	vrginea maritimal
٥٥	بصل الفأرة - بصل الخنزير	
٥٥	بصل فرعون	urginea maritima
٥٦	بطاطا	pomoea batata
٥٧	بطم	pistacia terebinthus
٥٧	بطونيقا - قسطن	stachys officinalis

٥٧	بطيخ - شمام	cocumis melol
٥٨	بقدونس	petevoselinum sativum
		buisburos sempervirenl,
٥٩	بقس - الخشب المبارك - حور أسود	populus pyramidalis
٥٩	بقلة الملك	fumitory fumaria officinalis
٦٠	بل - قثاء هندي - رتة	eagle marmelose
٦٠	بلسان	quereuss sp, sambucus nigra
٦٠	بلقاء متعاقبة الأزهار	melaleuca alternifoli
٦٠	بلوط	auercus persica jauband spacil
٦٢	بليج	sortdc microbalm
٦٢	بندق	crylus avellanal
٦٢	بندق هندي	caesalpinia bunducivicke r tree
٦٣	بنج - سيكران	hyoscyamosinger white henbane
٦٣	بنفسج - فرمسة - إين	viola serpnens wall
٦٤	بؤخ	bokh
٦٤	بوزيدان	buzeydan - orchide
٦٤	بوشير - بوكو	buchu
٦٤	بوصير - آذان الدب - مسكر الحوت	verbascumthapsiforme
٦٥	بو قيصي	almusfukva cslaipperryelm
٦٥	بهارات الأقحوان الأصفر	yellow mayweed spices
٦٥	بهارات وتوابل	spices
٧٠	بهمن	ventreurea behen
٧٠	بلاذر - حب الفهم	march nut
٧١	بيبون	chammae melum nobilel
		chry santhemum

٧٢	بيرثرم	cineralae folium
٧٢	ييلسان	viburnum majalis
٧٣	بيسديا حمراء	piscida erthrina
٧٣	بيض	eggs
٧٣	بيكاربونات الصوديوم	sodium bicarbonate

* * *

«ت»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٧٤	تانبول	betel vine
٧٤	تافسيا	thapsia gargamca
٧٥	ترمس	lupinus
٧٦	ترنجان	mellissa officinalisl
		manufacture of beauty plant
٧٧	تصنيع كريم نباتي للتجميل	cream
٧٨	تفاح	malus sylueslris mill
		nomenclature, manufacture of
٧٩	تعاريف، تصنيع الأدوية النباتية	medicinal plants
٨٣	تفاح الجن	mandragora officinalisl
٨٤	تمر	phoneix dictfera
٨٤	تمر هندي	tamarindus indica
٨٥	توت أبيض	morus sp.
٨٦	توت العليق	burus idaeus
٨٦	توت الأرضي شوكي	wild straw bery
٨٦	توتيا زرقاء	blue vitrol

* * *

«ث»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
allium satiuunml	ثوم	٨٩
allium ursinum	ثوم الدببة	٩٣
dog couch grass	ثيل - النجم - النجيل	٩٣

* * *

«ج»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
jaborandy	جابوراندي	٩٥
benzoin	جاوي	٩٥
medicago satival	جت	٩٦
pelitory of the wall	جدارية	٩٦
set wall - zedoary	جدوار - ساطريوس	٩٦
geumer banuml	جذر قرنقلي	٩٦
rhizome	جذمور	٩٧
cospella pursa, polygonum		
aviculares.sp	جراب الراعي	٩٧
eurica sativa	جرجير - أنس النفس	٩٧
switzer land tea	جريسنة - أسبرولة - الشاي السويسري	٩٨
daucus corotal	جزر - سنفاري	٩٩

١٠٠	جعدة - فوليون - بربة بليرة	teucrium polium
١٠٠	جفت - خصي الكلاب	lizaro orchis
		maiden
١٠٠	جلب - جلاب - شب الليل	mirabelis jalapa - hair tree
١٠٠	جلنار	pumca granatom
١٠١	جلهم - عوسج أسود	frangula alnus
١٠١	جمجم	porago officinalis
١٠١	جمة	truffle
١٠١	جميز	bicus cycomorusl
١٠١	جنسك	panex - spp
١٠٢	جنطانيا - كوشاد - دواء الحية	genthiana lutal
١٠٢	جنكة	ginkgo biloba
١٠٣	جوافة	psidium guaiaiva
١٠٣	جوايكم - عود الأنبياء	gvate cum
١٠٤	جوز	walnut tree
١٠٥	جوز الطيب - جوزا بوا	myristica fragrans
١٠٥	جوز الهند - نارجيل	nuciferall
١٠٥	جوز جندم	mangosteen

* * *

«ح»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
١٠٦	حب الزلم - حب العزيز	ediblegalingale, edible cyperus
١٠٦	حب السلاطين - خروع صيني	purging croton
١٠٦	حب الصنوبر	pine seed

١٠٧	حب قرع	pumkin seed
١٠٧	حبة البركة - الحبة السوداء	negella hispanicall
١٠٩	حبة خضراء	east endian mastiche
١١٠	حبق - ريحان	sweet basil
١١٢	حبق الراعي	mug wort
١١٢	حبهان	elettaria cardamomum
١١٢	حجر التوتيا	calamine
١١٢	حجر جهنم	lunar caustic
١١٣	حرفش - أفزان	cynara scolymusl
١١٣	حرف - رشاد	nasturtium officinalis
١١٥	حرم - أسفند - سذاب بري - بشوش	peganum harmala
١١٥	حزنبل - أخيليا - سنبل هندي	narddien yarrow
	حسك - حمص الجبل -	tribuluster restris
١١٥	شوك الجمال - حمص الأمير	
١١٦	حشيشة النحل - ترنجان	mechissa officinalis
١١٦	حشيشة السعال - خف المهر	tussilago farfara
١١٦	حشيشة البراغيث - دوخس	cretan corret
١١٦	حشيشة الدينار - الجنجال	humulus lupulusl
١١٧	حشيشة الأفعى - اللبسك	galium aparin el famrubia cease
١١٧	حشيشة المباركة	avensgeum urbanum
١١٧	حشيشة الليمون	lemon grass
١١٨	حشيشة الرمد	aque grass
١١٨	حشيشة الزجاج - الحبيقة	parletaia officinalis
١١٨	حشيشة الملاك	archungelica officinalis
١١٩	حشيشة الجبل	fleabane

١١٩	حشيشة الكلب	marrubium volgarel
١١٩	حشيشة الأوجاع - رعي الحمام	vervaina officinalis
١٢٠	حشيشة العقرب	heliothropaeum europaeuml
		trigonella foenum graecum
١٢٠	حلبة	leguminosae
١٢٣	حلتيت - الوشق - صمغ الأنجدان	feruta assafeating
١٢٤	حليب	milk
١٢٤	حلفة برا - أبو ركة - حشيشة الجمل	sympopogon proximus
١٢٤	حليب الفطر	toadstool milk
١٢٤	حليب الصويا	so,ya milk
١٢٥	حمام البخار	steam bath
١٢٦	حمص	cicer arieitnuml
١٢٧	حميض - حماض	oxalis cormculatal
١٢٧	حندقوق - نفل - جابور	triconella coeruleae
١٢٧	حنطة	wheat triticum sativum lam
١٢٩	حنة	lawsonia intermisil
١٢٩	حنظل - علقم	citrullus colocynthis
١٣٠	حرذان مر	hydrasts intermisil
١٣٠	حور - الصفصاف الأبيض	populus albal
١٣٠	حية	snake

* * *

«خ»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
١٣٣	خالدة	immortelle
١٣٣	خباز	rotandi folla

١٣٣	خربق أسود	singapsis nigera
١٣٤	خردل - أسفتدار	sinapsis arvensis, brassica sp.
١٣٦	خرشيف	synara scocymusl
١٣٦	خرشوف - شوك الجمال	benedictus auctl
١٣٧	الخروع	ricinus commnisl
١٣٧	خروب	ceratonia siliqua
١٣٨	خرمة - مصلح النظر	verbascum sinuatum
١٣٨	خزامى - ورد اللاونطة	leven duala siliqua
١٤٠	خس - كرنب	lactuca sativa
١٤١	خشخاش - راوس	papaver somniferum
١٤٢	خشخاش كاليفورنيا	papaver rheas - poppy
١٤٢	خصي الثعلب	archis hircina
١٤٢	خطيمة	khitmi, althea
		althaea officinalis, bauhenia
١٤٣	خف الجمل - بوهينيا بيضاء	variegata
١٤٣	خف المهر	
١٤٤	الخل - خل التفاح	vinigar
١٤٨	خلة بلدي	ammivi sangal
١٤٩	خلة شيطانية	anmi (f)
١٤٩	خمان أسود	sambucs ebulusl
١٥٠	خمان الماء	viburum opulvs
١٥٠	خمير	yeast
١٥٠	خميرة البيرة	yestasina
١٥١	خنازيرية	fig worth and syunshin
١٥٢	خندويل - جعضيض	chondrilla

١٥٢	خولنجان - خسرو دار	alpinia calanga
١٥٢	خوخ - برقوق	prunus persica
١٥٣	خولان هندي - الحوض	
١٥٣	خيار	cucmis sativusl
١٥٣	خيار شمبر - قثاء هندي	cassia fistula

* * *

«د»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
١٥٤	دارسين - قرقة	cinamon lauruscinna momum
١٥٤	داميانا	turnura difusa
١٥٥	دبس	treacle
١٥٥	دب	bear
١٥٦	دبق	limy sticky, misteltose
١٥٦	دخن	millet
١٥٦	دراق	batch brunus persical
١٥٧	دردار - شجرة البق	
١٥٧	درياس	thaps la caranica
١٥٧	دفلة	nerium oleander
١٥٧	دلب - عيثان	platanus orientall
١٥٧	دوسر	
١٥٨	دم الأخوين	dragons blood
١٥٨	دود المزابل	
١٥٨	ديجاليتس - قفاز الثعلب	digitalis purpuurea
١٥٨	دهن البيض	eggs fat

١٥٨	دهن اليبون	
١٥٨	دهن البنفسج	violet oil
١٥٩	دهن الثوم	garlic oil
١٥٩	دهن الجوز	walnut oil
١٦٠	دهن الحسك	thorn oil
١٦٠	دهن الحناء	henna oil
١٦٠	دهن حب القرع	pumkin seed oil
١٦١	دهن الحرمل والخردل	mustard oil
١٦١	دهن الزنبق	lilly oil
١٦١	دهن السفرجل	quince oil
١٦٢	دهن السمك	clo, cod liver oil
١٦٢	دهن السذاب	rue oil
١٦٣	دهن الشبنت	anethum oil
١٦٣	دهن الفجل	radish oil
١٦٣	دهن الأترج	citron oil
١٦٣	دهن الكتان	linseed oil
١٦٤	دهن اللوز	almond oil
١٦٤	دهن المستكي	pistacea lentiscas oil
١٦٤	دهن النارجيل	coronnuts oil
١٦٤	دهن الورد	rose oil
١٦٤	دهن الآس	myrtle oil
١٦٥	دهن نوى الخوخ	peach nuts oil
١٦٥	دهن نوى المشمش	apricot nuts oil

ملاحظة: دهن الشيء، زيتته = oil

دهون، مرهم = ointment

* * *

«ذ»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
spanish fly	ذراح «اسم حشرة»	١٦٦
corn	ذرة	١٦٦
equisetum arvensel	ذنب الخيل - أمشوخ	١٦٧
leonurus cardiaca	ذنب الأسد	١٦٧
equisetum aruense (horse tail)	ذيل الحصان	١٦٨

«ر»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
foniculm vaglgare	رازيانج - شمار	١٦٩
inula heleniuml	راسن - زنجبيل شاي	١٦٩
rauwalfiase	راوليفيا	١٧٠
portulaga oleracea	رجلة - بربين - بقلة حمراء	١٧٠
(rubarb (phubarb	راوند	١٧٠
alchenilla vulgaris	رجل الأسد - كمالية المروج	١٧٢
alk, vervain	رجل الحمام	١٧٣
verbena officinalis	رجل الحمامة - حشيشة الأوجاع	١٧٣
garumammoioides	رجل الغراب - أطريلال	١٧٤
oryzae satival	رز	١٧٤
lepidium sativuml	رشاد - حرف - سفاة	١٧٥
citrullus vulgaris schrad	ركي	١٧٥
punica granatum	رمان	١٧٦

١٧٦	روبية - حشيشة الكلب - فراسيون	moon wort, rubia tinctorum
١٧٧	رند - الغار	laurus nobills
١٧٧	ريباس	rheum ribs
١٧٨	ريحان حلو	basil

* * *

«ف»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
١٧٩	زبيب	passula - raisins
١٧٩	زريناد - عرق الكافور	zingebarzerumbet
١٧٩	زراوند أسود	black cohosh
١٨٠	زراوند أزرق	blue cohosh
١٨٠	زعتري - الندغ	thymus vulgaris
		pirus germanica, crataegus
١٨١	زعروور - تفاح جبلي	ocyacantha
١٨١	الزعفران - ورس	crocus sativa
١٨٢	زفت - راتينج	rasin
١٨٢	زكار - سيتران	seetran
١٨٢	زلوع وشرش الزلوع	ferula harmony
١٨٣	زنبق الوادي - ذرفة	convallaria majalis
١٨٣	زنجبيل - عرق حار	zingiber officinalis
١٨٥	زوبا - شنان داود - حشيشة اليهود	hyssopus officinalis
١٨٦	زيتون	olea ev opaea
١٨٧	زيزفون - تليو	linden tree
١٨٨	زيوان - شليم - دنفة	rye grass - darnel

١٨٨	زهرة الربيع - رغبة	evening prem rose
١٨٩	زهرة العطاس - أرنيكا	arnica montana
١٩٠	زهرة الآلام الحمراء	passion flower spinacia
١٩٠	زهر البرتقال	spinacia oleraceal
١٩١	زيت الآس	myrtle oil
١٩١	زيت البيون	albiboun oil
١٩٢	زيت الثوم	garlic oil
١٩٢	زيت الجوز	walnut oil
١٩٣	زيت الحلبة	fenugreek oil
١٩٣	زيت حبة البركة	nigella sativa oil
١٩٤	زيت خروع	castor oil
١٩٤	زيت الخزامى	lavender oil
١٩٤	زيت الزعتر	thyme oil
١٩٥	زيت الزنجبيل	ginger oil
١٩٥	زيت الزيتون	olive oil
١٩٧	زيت السمسم	sessam oil
١٩٨	زيت الشمار	fennel oil
١٩٨	زيت عباد الشمس	sunflower oil
١٩٨	زيت الغار	laurel oil
١٩٨	زيت القرطم	qortom oil
١٩٨	زيت اليانسون	anise oil
١٩٩	مرهم الحرمل	
١٩٩	مرهم الخيار	

«س»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
cordiasebestana	سبستان	٢٠٠
spinacea oleracea	سبانخ	٢٠٠
staphisagria	ستانيا - زبيب الجبل - حب الراس	٢٠١
atropa belladonna	ست الحسن - بيلادونا	٢٠٢
strophathus	ستروفانس	٢٠٢
sympmum officinalisl	ستفيدون مخزني	٢٠٢
orchis masculal	سحلب - خص الثعلب - خصي الكلب	٢٠٢
brankfern - eaglefern	سرخس	٢٠٣
eaglefern, brank fern	سرخس ذكر	٢٠٣
rutamontana	سذاب - فيجن	٢٠٤
telephlum imperatl	سرغينة	٢٠٥
cupressuss empre virentsl	سرو	٢٠٦
cyperus longusl	سعد - ريحان القصارى	٢٠٦
pyrus sydonia vulgare	سفرجل - حيوة	٢٠٧
convol uulus scammonial	سقمونيا - الممدودة	٢٠٨
galbanum	سكر نبات - طبزرد	٢٠٨
ferula scowitziana	سكنجين	٢٠٩
beta volgrais	سكبيج	٢٠٩
sassafrass	سلق	٢٠٩
cinnamomum cassia	سلفسفراس	٢١٠
phus coriaria	سليخة	٢١٠
seasamum orientale	سماق - تمتم	٢١٠
	سمسم - جلجال	٢١٠

٢١١	سمراء - سنابل زهر	brunella vulgaris
٢١١	سنتيلا	centella asiatica linn
٢١٢	سنامكي - سنا	cassia acutifolia
٢١٣	سنبل الأسد - مو	
		callidris quadrival
٢١٣	سندروس	ivalias sandarach
٢١٣	سندقورة - أجوجا	ajuga
٢١٤	سنط - قرض	acacia vera, acacia arabica
٢١٤	سوسن - عرق الطيب - بصيل	lillum - pancratium maritimum
		autumnale headdow saffron -
٢١٤	سورنجان - خميرة العطار - عنكة	colchicum autumnale
٢١٥	سولانم	solan
٢١٥	سيدا - غباري	sida, sida jamaicensis
٢١٦	سيسال	sisalague sisalanal
٢١٦	سيكران - فال أبو حنيفة	hyoscyamous muticus
٢١٦	سيسنبر	seesnber

* * *

«ش»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٢١٨	شاترج - بقلة الملك - كليلة	fumaria officinalis
٢١٨	شاي	camellia sinensis
٢١٩	شاي أخضر	green tea
٢٢٠	شب	salsola kall
٢٢٠	شبت - سنوت	anethum grave olensl

٢٢٢	شجر - قرع	lagenaria vulgaris
٢٢٣	شجرة السماء	ailanthus glandulosa
		muscadier myristica
٢٢٣	شجرة المسك	faagran shouit
٢٢٣	شجرة الراعي - جيدار	aquifolium
٢٢٤	شعير	hordream vulgaris
٢٢٤	شلغم - لفت	brasolva napus
٢٢٥	شفلح كبار - كبر	capparis spinosal
٢٢٥	شقار الفصح	pasque flower
٢٢٥	شقاقق النعمان	poppy wind schekokul
٢٢٥	شقاقل	pastinaca schekokul
٢٢٦	شكاعي - الشوكة البيضاء	chardon acantl
٢٢٦	شمر - شمار - رازيانج	foeniulum vulgare miller
٢٢٦	شنان - غاسول	salt wort, kall
٢٢٧	شنفين	tover terelle
٢٢٧	شنجار - خس الحمار	atinctoria tavscil
٢٢٧	شوك الجمل	syriacus bois
٢٢٧	شوكة المباركة	cnicusbenedictusl
٢٢٨	شوكران	canium maculatuml
٢٢٨	شوندر	beta volgaris
٢٢٨	شوان كسيونغ	chaun xiong
٢٢٨	شوفان	avena sativa
٢٢٩	شبح	artemisia herba - alba
٢٣٠	شيكوريا	chicorium intybus
٢٣١	شيطرج	ceterach

«ص»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
aloe barbadensis	صبار عادي - صبر	٢٣٢
prickly pearo punia		
figusind icae	صبير - تين شوكي	٢٣٢
honey suckle caprifoly	صريمة الجدي	٢٣٢
salix safsaf forrsk	صفصاف - غرب	٢٣٢
sandal wood	صندل أحمر	٢٣٣
piniss spp	صنوبر	٢٣٣

* * *

«ض»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
travellers joy	ضبيان - ياسمين البر	٢٣٥

* * *

«ط»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
peacock	طاؤوس	٢٣٦
sea wood, algae	طحلب - ضريع	٢٣٦
carum terell	طريلال - أطمطا	٢٣٦
taraxcum offincinalis	طرخستون	٢٣٦
artemisa drucunculusl	طرخون	٢٣٧

٢٣٧	طرطوقة - الماسة	hustu berousus
٢٣٧	طرفة - شجرة الطرفة	tanarix mannifera
٢٣٧	طرقريون - طوقريون	wood sage
٢٣٧	طل	
٢٣٧	طلع النخيل	date fruit
٢٣٨	طماطة	lyco percion
٢٣٩	طين الأرض	earth mud
٢٣٩	طين أرمني	armenian mud

* * *

«ظ»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٢٤٠	ظبيان - ياسمين البر	isminum eruticans
٢٤١	ظنفر العقاب - شجرة أبو مالك	saponaria indicus
٢٤١	ظفر النسر - مخلب النسر	astra galus

* * *

«ع»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٢٤٢	عافر قرحا - عود القرح	anacyelus pyrethrum
٢٤٢	عاكول - شوك الجمال	camel thorn
٢٤٢	عباد الشمس	helianthus annuusl
٢٤٥	عبيثران - عبوثران	
٢٤٥	عدس	lenses culenta

٢٤٦	عرف الديك - ناب الجمل	adonis aistivalisl
٢٤٧	عرق الحلاوة - سابورانيا	gypsophila struthium
٢٤٧	عرق انجبار	potentilla erectal
٢٤٧	عروق الصباغين - كركم	lateumgm solunum villosum
٢٤٧	عرق السوس	glycerrhiza glabra
٢٤٩	عرق الذهب - عشار	cephaelis ipeca cuanha
٢٤٩	عرنوق - عطر	geranium robertianum
٢٤٩	عرعر شايح	jumpier
٢٤٩	عرعر أبهل	juniperus communisl
٢٥٠	عسل وعسل أسود	honey
٢٥٢	عشبة - سريحان	simlax officinalis
٢٥٣	عشبة البواسير	rananculusficaria
٢٥٣	عشبة الطيور	stellaria spp
٢٥٣	عشبة بذر الخلة	khella seed plant
٢٥٤	عشبة الجاموس - الفيصفيصة	baffalo herb
٢٥٤	عشبة القمح	wheat grass
٢٥٥	عصا الراعي - بطباط - ذيل القط	polygonum bistoratal fam
٢٥٦	عصف - بهرم - اخريص	safronn thistle
٢٥٦	عطر البرتقال	nerobioil
٢٥٦	عفص - قشق	buxus dioica
٢٥٧	عفيصة	arbor vitae
		rubus farticosus, bryonia
٢٥٧	عليق - لعبة مرة	cretica
٢٥٧	عنا ب	zigyphus sativa
٢٥٨	عنب	vitis inferal

٢٥٩	عنب الثعلب - الكالنج	parisette paris quadrifolial
٢٥٩	عنب الحجال	squaw vine
٢٥٩	عنب القطا - جنتيانا	gentiana
٢٦٠	عنب الذئب	bear berry
٢٦١	عنجاص	porier plrus commonisl
٢٦١	عود الصليب - ورد الحمير	peony
٢٦١	عود الأيكو - عود الوج	acore odorant
٢٦١	عود الند	aloe neralinn
٢٦١	عود هندي	aloesylon agallochum
٢٦٢	عود ريح مغربي	berberis vulgaris
٢٦٢	عوسج - جلهم	lyciamafam
٢٦٣	عين البقر - بهار	ox eye daizy
٢٦٣	عين الديك - ناب الجمل	adonis aestivalis
٢٦٣	عين البرزن	vince roseal
٢٦٣	عنبر - سنتورية	acacia farnesiana

* * *

«غ»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
laurel swee bay	غاغاليس - فساء الكلب	٢٦٤
laurel bay tree	غار - الرند - العرمض	٢٦٤
agaimonia eurotoria	غافث - ماشيا	٢٦٥
eupotoria perfoliatum	غافثية	٢٦٥
populus euphratica	عَرَب	٢٦٥
mountainash, row man	غبيراء - لسان العصفور الجبلي	٢٦٦

٢٦٦	غرديب - حشيشة الحمى	fever few
٢٦٦	غرنوق ملطخ	geranium maculatum
٢٦٦	غوتو كولا	cutu cola

* * *

«ف»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٢٦٧	فارقون	
٢٦٧	فاصولياء	phaseolus vulgaris
٢٦٨	فانيد	
٢٦٨	فانيلا	vanilla planifolia andr
٢٦٨	فجل	radish
٢٧٠	فجل الحصان	horse radish
٢٧٠	فجيلة	sisymbrium vular
٢٧٠	فراسيون - سنوان	vmarrubium vular
٢٧١	فراولة - العزيز	fragaria vesea
٢٧١	فستق	pistacia
٢٧٢	فستق عبيد	archis bypogacal
٢٧٢	فطر - عيش الغراب - مشروم	toadstool
٢٧٢	فلفل حريقة (أسود)	pepper black
٢٧٣	فلفل أبيض - القرطم الهندي	pepper white
٢٧٣	فلفل شطة (فلفل أحمر)	capsicum annum
٢٧٤	فليفلة	allspice
٢٧٤	فليفلة دغلية	cayenne

causte vetex agnusl - anastatica

٢٧٤	فنجكست - كف مريم	heerochuntica
٢٧٤	فلنجمسك - أصابع الفتيات	gaustevetexagunusl
٢٧٥	فودنج	paeonia officinalis
٢٧٥	فوقس	focusi esiculosis
٢٧٥	فوة	madder
٢٧٦	فوفل - جوز الأريكا	areca catechu
٢٧٦	فول	vicia faba
٢٧٧	فول الصويا	soya hispida
٢٧٧	فياغرا	viagra

أملاح ومعادن

٢٧٨	فيتامين (a)
٢٧٩	فيتامين (b)
٢٧٩	فيتامين (b1)
٢٧٩	فيتامين (b2)
٢٨٠	فيتامين (b3)
٢٨٠	فيتامين (b5)
٢٨٠	فيتامين (b6)
٢٨١	فيتامين (b7)
٢٨١	فيتامين (b12)
٢٨١	فيتامين (p)
٢٨٢	الكوبالت
٢٨٢	الألمنيوم
٢٨٢	الليثيوم
٢٨٢	القضة

٢٨٢	البسمون
٢٨٢	النيكل (الموليبدن)
٢٨٢	الفاناديوم
٢٨٣	نياسين أميلادية niacine amidce
٢٨٣	حامض بانتوتينك acid pantothenique
٢٨٣	بيوتين biotine
٢٨٣ - ٢٨٥	حامض الفوليك
٢٨٣	حامض بارا - أمينو بينزويك acidpara - aminobenzoique
٢٨٣	فيتامين (h)
٢٨٤	فيتامين (c)
٢٨٤	فيتامين (d)
٢٨٤	فيتامين (e)
٢٨٥	فيتامين (k)
٢٨٥	فيتامين (f)
٢٨٦	أينوستول
٢٨٦	الكولين
٢٨٦	الصوديوم
٢٨٧	البوتاسيوم
٢٨٧	الكالسيوم
٢٨٨	الفوسفور
٢٨٨	المغنيزيوم
٢٨٨	الكبريت
٢٨٨	الحديد
٢٨٩	الكلور
٢٨٩	النحاس

٢٨٩	الخارصي
٢٩٠	يود
٢٩٠	المنغنيز

* * *

«ق»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
catha edulis	قات	٢٩١
elaterium officinalis	قائلة - هيل	٢٩١
cakile maritima	قافلي - فجل الجمل	٢٩١
cucumis sativus	قثاء	٢٩٢
prunus cerasia	قراصيا - كرز حامض	٢٩٢
slumlatifollum	قرة العين	٢٩٢
stinging nettle	قراص كبير	٢٩٢
criticum eryngigum martimum	قرصعنة - شجرة إبراهيم	٢٩٣
carthamus tinctorisl	قرطم - شجرة إبراهيم	٢٩٣
cacia nitotica	قرض - سنط	٢٩٣
cucurbitaceae	قرع - شجر	٢٩٣
brassica oleraceae	قرنيط	٢٩٥
geum urbanum	قرنفل جذور	٢٩٦
cario phigllata - eugenia	قرنفل	٢٩٦
almusfluvu,ichanx	قرة أغاج - غرغر	٢٩٧
urtica pillulifera	قريص - أنجرة	٢٩٧
chick weed	قزاة - حشيشة القزاز	٢٩٩
castusarabicus	قسط رومي - بستج	٢٩٩

٢٩٩	قسطران - سطاقس - بطونيقا	wood betony
٣٠٠	قشط - سفرجل هندي	anona squamosq
٣٠٠	قشر البيض	eggs shell
٣٠٠	قصعين - مريمية - لسان الإبل	salivia officinalis
٣٠٠	قصب	arando pomax
٣٠٠	قصب السكر	saccharum biflorum
٣٠١	قصب الذريرة - عود الوج	acorus calamus
٣٠١	القطب	tribulus terrestris
٣٠٢	قطرم الهر	catmit
٣٠٢	قلقاس - أذان الفيل	arum colocasia
٣٠٢	قليما الذهب	fagopyrum esculentum
٣٠٣	قمح البقر	moench
٣٠٣	قمح أخضر	
٣٠٤	قنب - حبة السمينة	cannabis satival
٣٠٤	قنب هندي	indian hemp
٣٠٤	قنب مائي	didens tripartital
٣٠٥	قنطريون	centaurium erythreae
٣٠٥	قونيا	
٣٠٥	قهوة	coffe arabian
٣٠٦	قلاع السمراء	sele heal
		artemisia abrotanuml - achillea
٣٠٦	قيصوم - إخيلىا - بعثران	fragrantissima

«ك»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
serew pine	كادي	٣٠٧
dandanus odratissimus	كاري	٣٠٧
	كازو	٣٠٧
cinnumomum camphoke	كاوكاو	٣٠٨
theobroma coca	كافور	٣٠٨
piper cububal	كبابة - حب العروس	٣٠٨
liver	كبذ	٣٠٩
caper, cappariss spinosa	كبر - كبار	٣٠٩
linum usitatissiuml	كتان	٣٠٩
gumtraga canthe plant	كثيرة - حلوسيا	٣١٠
porrum	كراث	٣١٠
carum carivil	كراوية - كمون أرمني	٣١١
carton	كرتون - حب السلاطين - حب الملوك	٣١٢
prunus aviuml	كرز بري	٣١٢
corian drum sativall	كزبرة	٣١٢
facus castaneal	كستنا	٣١٣
cellery	كرفس	٣١٣
cascara	كسكرة - عوسج فارسي	٣١٧
kishk orintal dish	كشك	٣١٧
black current	كشمش الأحمر - عنب النصارى	٣١٨
salnarist rianum	كعوب	٣١٩
salvia sclarea	كف الدب	٣١٩
roses jericho	كف مريم	٣١٩

٣١٩	كفشة الذرة	sea mays
٣٢٠	كركدية - شاي كجرات	hibiscus sabdariffa
٣٢٠	كركم	turmaric curcuma longal
٣٢١	كرنب - خس	lattice
٣٢٢	كريب فروت	grape fruit
٣٢٣	كَلَم	covi flower olercea var asephala
٣٢٣	كمون	cominum cyminuml
٣٢٤	كمثرى - عرموط	pyrus communis
٣٢٤	كنبات الحقول	prele, favisetum ruense
٣٢٤	كندس - سراج الظلام	gypsophilla struthium
٣٢٥	كندر	alibanum frankin cence
٣٢٥	كورار - كيورير	curage
٣٢٦	كولا	eryth roxylon coca
٣٢٦	كوكا	coca spp
٣٢٦	كيسلي	
٣٢٦	كينا	cinchona spp
٣٢٧	كهрман	

* * *

«ج»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
convolulus arvanes	لبلاب - قسوس	٣٢٨
hedera helixl, dolichos lablab	لبلاب متسلق - حبل المساكين	٣٢٨
serende repens	لتائية	٣٢٩
meadow safron	لحلاح	٣٢٩

٣٣٠	لسان الحمل - أذان الجدي	plantago majorl
٣٣١	لسان العصفور - لسان الطير	delphinium ajasis
٣٣١	لعبة مرة	bryonia
٣٣١	لفت - شلغم	brassica rapa
٣٣٢	لوز	prinus mygdalus batsh
٣٣٢	لهانة - ملفوف	cabbage
٣٣٤	ليتتين مراد	bugrance orrete bea euf
٣٣٥	ليمون حامض	cirus medica
٣٣٧	لينوسطررم	ligustrun lucidum
٣٣٧	لبن	poke root
٣٣٩	لكية	poke root
٣٣٩	لوبية	southern beans

* * *

«م»

الاسم العلمي	الاسم بالعربية	الصفحة
soft water	ماء	٣٤٠
	ماء الجير	٣٤٢
hingarian king water	ماء الملكي الهنغاري	٣٤٢
mango	مانكو	٣٤٣
	ماش	٣٤٣
microbiotic	مايكروبيتك	٣٤٣
	ماهودانه - حب الملوك	٣٤٤
perfumed cherry	متة	٣٤٤
mahalab	محلل شجرة إدريس	٣٤٤

٣٤٥	مدرة مخزنية	goats rue
٣٤٥	مر	omyrrh
٣٤٦	مرارة الثور	
٣٤٦	مراد سبنج	
٣٤٦	مرآة الحمام	bathroom mirror
٣٤٦	مردكوش - مرز جوش	marjorum
٣٤٧	مريمية	sage
٣٤٨	مستعجلة	colchicum autummable
٣٤٨	مستكي	mastic tree
٣٤٨	مسك	muse
٣٤٩	مشتركة	witch hazel
٣٤٩	مشمش	apricot
٣٤٩	مشروبات مفيدة	
٣٤٩	الصيفية	
٣٥٠	الشتوية	
		pertoseli num sativum
٣٥٠	معدنوس	gilland hook
٣٥١	مقادم	
٣٥١	مقل - مقلت	winter cress
٣٥١	ملك الروج - ملكة المروج	queen of the meadow
٣٥٢	ملح	salt
٣٥٢	ملح أنداري	
٣٥٢	ملوخية	milochie, naltajute
٣٥٢	مليسة	lemon palm
٣٥٤	مو - سنبل الأسد	aneth sauauge

٣٥٤	مواد معقمة	sterilized matevials
٣٥٤	موز	banana
٣٥٥	مبقة	liqued amber orintable, storax
٣٥٥	مبقة	bay

* * *

«ن»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمى
٣٥٦	نارنج	bitter orange
٣٥٦	نانخواه	seldnitre
٣٥٧	ناردين - حبشة القط	valerean
٣٥٧	نبك	older, christ thorn
٣٥٧	نجيل	coach grass
٣٥٧	نخالة - الردة	bran
٣٥٨	نرجس	wild marcissus
٣٥٩	نسرين - نشادر	dog rose, hep rose
٣٥٩	ملح النشادر	
٣٦٠	نطرون - بىكربونات الصوڊيوم	sodium becr bonat
٣٦٠	نعناع	mentha spp
٣٦٢	نفل المروج	bolgean
٣٦٢	نمام - نمام الملك	thymug serrylum
٣٦٢	نمل	
٣٦٢	نومى حلو	
٣٦٣	نومى بصيرة	auranti folial
٣٦٣	نبلة - نبلى	tree lobed wood

٣٦٣	نيدمان	sun dew
٣٦٣	نيلوفر	nymphaea lotusl

* * *

«و»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٣٦٤	وج - قصب الذريرة	sweet sedgl
٣٦٤	ودس	memcylon
٣٦٥	ورد جوري	rose damascena mill
٣٦٥	ورد الساعة - زهرة الآلام	passiflora incarnatal
٣٦٥	ورد ماوي	palayo officinalis
٣٦٥	ورد دمشقي	damask rose
٣٦٥	ورو - لسان الثور - أبو العرق - حمم	anjusa
٣٦٦	وزراوند	
٣٦٦	وسمة - شجرة النيل	isatis tinctoria
٣٦٧	وطم - واصله بالبرية أو اطمو	
٣٦٧	ونكة - زهوة العناق	pervenche vincarosael

* * *

«ه»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٣٦٨	هاسيمونيا	
٣٦٨	هذال - كشك ألمظ	viscum album
٣٦٨	هرقلية	heraclim berge

٣٦٩	هرنوة - شجرة العود	carambola caramba
٣٦٩	هليون	asperagus officinalis
٣٧٠	هليلج	terminalla bellerico
٣٧٠	هليوبورس	black hellebore
٣٧٠	هماميلس	hamamelis
٣٧٠	هندباء - حس بري	cichorium intybus
٣٧١	هيدراسنس - (ختم الذهب)	golden seal
٣٧١	هيل - قاقلة	cordemon, elettaria cardamon
٣٧٢	هيوفاريقون - عشبة القلب	dohms wort
٣٧٣	هيثم - شعر البنات	kochla scoparia schrad

* * *

«لا»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٣٧٤	لاذن	ladanom
٣٧٤	لافندر	lavender
٣٧٥	لاميون أبيض	laminum album

* * *

«ي»

الصفحة	الاسم بالعربية	الاسم العلمي
٣٧٦	ياس - آس	myrtus communis
٣٧٦	ياسمين	gelsemium
٣٧٦	يقطين	cocurbita maximil

٣٧٧	اليود	
٣٧٨	يوسفي	citrus aurantium
٣٧٩	يوهيمباين	yohimbine



فهرس الأمراض

«أ»

الصفحة	اسم المرض
٣٨٣	أمراض الإثني عشر
٣٨٣	الإجهاض
٣٨٣	الاختلاج
٣٨٤	الإدرار - أسبابها وعلاجاتها
٣٨٨	أمراض الأذن
٣٩١	ارتخاء اليدين والرجلين
٣٩١	الأرق
٣٩٤	الاسترخاء
٣٩٧	استسقاء
٣٩٨	أسقريوط
٣٩٩	الأسنان
٤٠٢	الإسهال
٤٠٤	الأصابع آلامها وأعراضها
٤٠٥	الداخوس والضلوع
٤٠٥	أمراض الأظافر
٤٠٧	الأعضاء التناسلية
٤١١	الأكلة - الكنكرينة
٤١٢	الأكشاف

٤١٢	الإمساك
٤١٧	الأمعاء
٤١٨	الأملاح والحموضة بالجسم
٤٢٠	أمراض الأنف
٤٢٠	نزيف الأنف
٤٢٢	الإنفلونزا
٤٢٣	مرض الأنيميا
٤٢٤	الانحناء الشيخوخي
٤٢٤	اضطرابات نفسية
٤٢٤	مرض الأودوما
٤٢٥	الأوعية الدموية
٤٢٧	الأعصاب وأمراضها

«ب»

الصفحة	اسم المرض
٤٣١	بثور وحبوب الوجه
٤٣٣	بحة الصوت
٤٣٤	بطن
٤٣٤	بروستات
٤٣٦	برودة اليدين والقدمين
٤٣٨	بلع أجسام غريبة
٤٣٩	بلعوم
٤٣٩	بلغم
٤٤١	بنكرياس

٤٤١	بهق وبرص
٤٤٣	البواسير

«ت»

الصفحة	اسم المرض
٤٤٨	تجشؤ
٤٤٨	تخدير موضعي
٤٤٨	تدخين
٤٤٩	تدليك
٤٥٠	تدفئة الجسم
٤٥١	تشققات بسبب البرد
٤٥١	تشقق الشفاه
٤٥٢	تشقق اليدين والقدمين
٤٥٣	تشنجات
٤٥٣	تصلب الشرايين
٤٦٠	التعب
٤٦٢	تعرق الجسم ليلاً
٤٦٣	تقيؤ
٤٣٤	الترهل
٤٦٤	تشنج الرقبة
٤٦٥	تدفئة الجسم
٤٦٦	تصنيع كريم نباتي للتجميل

«ث»

الصفحة	اسم المرض
٤٦٧	الثدي
٤٧٠	الثعلبية
٤٧٢	الثفن

* * *

«ج»

الصفحة	اسم المرض
٤٧٣	الجذري
٤٧٤	الجروح وعلاجاتها
٤٧٦	الجلد - أمراضه وعلاجاتها
٤٨٧	الجلطة الدموية - أسبابها وعلاجاتها
٤٨٨	جمال اليدين
٤٨٨	الجنس - ضعفه وعلاجاته
٤٩٨	آلام في أي مكان
٤٩٩	الجيوب الأنفية
٥٠١	الجنين ذكر أو أنثى (كيف نعرف ذلك)
٥٠٢	جبر العظام

* * *

«ح»

الصفحة	اسم المرض
٥٠٣	الحروق

٥٠٤	الحساسية
٥٠٥	حصاة المجاري البولية
٥٠٨	الحصبة
٥٠٨	حب الشباب
٥١٠	الحكة الشرجية وقروح الشرج - أسبابها وعلاجاتها
٥١١	حليب الأم
٥١٢	الحنجرة
٥١٤	حمام البخار
٥١٥	حموضة المعدة - أسبابها وعلاجاتها
٥١٦	حمى مستمرة عالية - أسبابها وعلاجاتها
٥١٦	حواس الإنسان
٥١٦	حيض النساء
٥١٩	هل المرأة حامل؟
٥٢٠	الحصف
٥٢٠	حكة في أي جزء من الجسم

«خ»

الصفحة	اسم المرض
٥٢١	خدر في أعضاء الجسم - أسبابها وعلاجاتها
٥٢٢	الخراج - علاجاته
٥٢٢	الخرف الشيخوخي
٥٢٢	خمول وفقدان الطاقة
٥٢٣	خنازيرية

الخناق ٥٢٤

«د»

الصفحة	اسم المرض
٥٢٥	داء الفيل
٥٢٥	داحس
٥٢٦	ديب كالنمل في الأطراف
٥٢٦	دزنطري
٥٢٧	دوخة
٥٢٧	دماغ - أمراضه وعلاجاتها
٥٣٢	دمامل
٥٣٣	دم النفاس
٥٣٣	دموع العين
٥٣٣	دورة دموية
٥٣٥	دوالي
٥٣٦	دهن وشحوم في الجسم وعلاجاتها
٥٣٦	الديدان في البطن

«ر»

الصفحة	اسم المرض
٥٣٨	أمراض رأس الإنسان وعلاجاتها
٥٣٩	الرئة - ضيق النفس

٥٣٩	الربو
٥٤٢	رحم المرأة - أمراضه وعلاجاتها
٥٤٣	الرشح والحساسية
٥٤٤	الرضوض والكدمات
٥٤٤	الرعشة
٥٤٥	الروائح الكريهة في الفم وتحت الإبط
٥٤٦	الركبة - أمراضها وعلاجاتها
٥٤٨	الروماتيزم
٥٥٣	أمراض الرقبة والأطراف

«ز»

الصفحة	اسم المرض
٥٥٦	زجير
٥٥٦	الزكام والرشح

«س»

الصفحة	اسم المرض
٥٦٠	السبات
٥٦٠	الساقين - أمراضها وعلاجاتها
٥٦١	السرة (الصرة) - آلامها وأوجاعها وعلاجاتها
٥٦١	السرطان
٥٦٣	السعال

السل	٥٦٧
سوء الهضم	٥٦٨
سيولة الدم وتكتل الصفائح الدهنية	٥٦٩
سيلان اللعاب	٥٧٠
السكر في الدم والإدرار	٥٧٠

«ش»

الصفحة	اسم المرض
٥٨١	الشامة
٥٨١	الشيخير
٥٨١	الشرجي - اللقوة
٥٨٣	الشرى
٥٨٣	الشعر
٥٨٩	شقوق وقروح المقعد
٥٩١	الشقيقة
٥٩٣	الشهقة - الفواق
٥٩٦	الشلل
٥٩٧	الشهية للطعام
٥٩٩	الشيخوخة

«ص»

الصفحة	اسم المرض
٦٠١	صبغ الشعر

٦٠٣	الصداع
٦٠٥	الصدفية
٦٠٧	الصرع
٦٠٧	صعوبة التنفس
٦٠٨	الصوت

«ض»

الصفحة	اسم المرض
٦٠٩	ضعف عام
٦١٠	ضغط الدم

«ط»

الصفحة	اسم المرض
٦١٩	الطحال - أمراضها وعلاجاتها

«ع»

الصفحة	اسم المرض
٦٢٠	عرق النسا
٦٢١	عرق الأرجل
٦٢٢	العصية وحدّة المزاج

٦٢٢		عضة البعوض
٦٢٢		العطاس
٦٢٣		ترقق العظام
٦٢٤		عقم
٦٢٥		عسر الهضم والتهابات المعدة
٦٢٧		العمود الفقري وآلام الظهر
٦٣٠		العين - أمراضها المختلفة

«غ»

الصفحة	اسم المرض
٦٤٠	 الغازات
٦٤٥	 الغدد: الدرقية - النخامية - الكظرية - الصماء
٦٥٠	 مرض الغلغموني
٦٥٠	 غشاوة العين

«ف»

الصفحة	اسم المرض
٦٥١	 الفالول - الشامات - الوحام
٦٥٣	 الفالج
٦٥٤	 فضلات الطعام في الجسم
٦٥٤	 فقر الدم

الضم - أمراضه وعلاجاتها ٦٥٦

«ق»

الصفحة	اسم المرض
٥٦٩	الأقدام - أمراضها وعلاجاتها
٦٦٢	القرح - قروح مزمنة
٦٦٢	قرحة المعدة والإثني عشر
٦٧٣	القصبة الهوائية
٦٧٤	القلب
٦٨١	القلق
٦٨٢	القمل
٦٨٢	القولون
٦٨٤	القوباء
٦٨٥	قوة وحيوية الشباب
٦٨٥	القلاع

«ك»

الصفحة	اسم المرض
٦٨٦	الكآبة
٦٨٦	كبار السن - مشاكلهم ونصائح لهم
٦٨٧	الكبد - أمراضه وعلاجاتها
٦٩٢	كرش الرجال - علاجه

٦٩٢	كريات الدم الحمراء
٦٩٣	الكساح
٦٩٣	الكوليسترول
٧٠١	الكلية
٧٠٣	الأكثاف

«ل»

الصفحة	اسم المرض
٧٠٥	اللثة - أمراضها وعلاجاتها
٧٠٧	اللحوم الزائدة كالتنوءات
٧٠٧	اللسان - أمراضه وعلاجاتها
٧١٠	اللعباب
٧١١	اللوزتان

«م»

الصفحة	اسم المرض
٧١٣	ما يفرح النفس
٧١٣	مبايض النساء
٧١٣	المثانة
٧١٥	المجاري البولية
٧١٩	المرارة
٧٢٢	المسالك الهوائية

٧٢٣	المسكنات
٧٢٣	المعدة - أمراضها وعلاجاتها
٧٢٨	المغص - أسبابه وعلاجاته
٧٢٩	المفاصل - آلامها وعلاجاتها
٧٣٨	الملينات
٧٣٨	المهبل
٧٤٠	جهاز المناعة
٧٤٢	مكونات الجسم وفعالية كل منها

«ن»

الصفحة	اسم المرض
٧٤٥	النحافة والسمنة
٧٤٨	التزيف
٧٤٨	النزلات الشعبية
٧٤٩	النقرس
٧٥٤	أسباب زيادة الحامض
٧٥٦	النكاف
٧٥٦	نصائح عامة

«و»

الصفحة	اسم المرض
٧٥٨	وجه الإنسان وأمراضه

٧٧١	الوسواس
٧٧١	الوشم
٧٧١	وصف للحالات المرضية الشائعة
٧٧٥	أورام
٧٧٦	الورك

«هـ»

الصفحة	اسم المرض
٧٧٧	الهستيريا

«ي»

الصفحة	اسم المرض
٧٧٨	اليرقان
٧٧٨	اليوريا في الدم
٧٧٩	معلومات تشخيصية طبية عامة



قائمة المراجع

- ١ - كتاب ١٠٠ وصفة ذهبية في العلاج بالأعشاب الطبية لشيخ أبو العذراء محمد عزت عارف.
- ٢ - مرشد العناية بالصحة حيث لا يوجد طبيب للسيد ديفيد ورنر.
- ٣ - كتاب الوعي الغذائي للمهندس الزراعي محمد السيد الحنفي.
- ٤ - كتاب الغذاء قبل الدواء للدكتور صري القباني.
- ٥ - أسرار الطب العربي القديم والحديث للأستاذ سعيد جرجس كويلي.
- ٦ - كتاب فيزولوجيا وإنتاج النباتات الطبية والعطرية للدكتور الشحات نصر أبو زيد.
- ٧ - كتاب فردوس الحكمة في الطب لأبي الحسن علي بن سهل زين الطبري.
- ٨ - كتاب صحة وسلامة العيون للدكتور خليل محسن.
- ٩ - كتاب الطب الشعبي والتداوي بالأعشاب للدكتور محمد بدر الدين الزيتوني.
- ١٠ - كتاب دليل العلاج بالأعشاب الطبية العراقية للدكتور زهير نجيب الزبيدي وهدي عبد الكريم.
- ١١ - كتاب قاموس التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية للمكتبة الطبية - بيروت.
- ١٢ - كتاب المنصوري في الطب لأبو بكر محمد بن زكريا الرازي.
- ١٣ - كتاب علم الأدوية الطبيعية للدكتور علي عواد الجبوري.
- ١٤ - كتاب المعالجة بالأعشاب الطبية للدكتور حسين بيرم.
- ١٥ - كتاب النباتات والأعشاب علاج طبيعي لكل مرض السيد علي هاشم.
- ١٦ - كتاب ابن البيطار الأندلسي للسيد علي الجنبلاطي وأبو الفتوح التونسي.
- ١٧ - كتاب الطب الشعبي للدكتور د.س. جارف.
- ١٨ - كتاب الصحة العامة والرعاية الصحية للدكتور فوزي علي جاد الله.

- ١٩ - كتاب معجم الأعشاب والنباتات الطبية للدكتور حسان قبيبي .
- ٢٠ - كتاب طبيبك في بيتك منشورات مكتبة الحياة .
- ٢١ - كتاب الغذاء والتغذية للدكتور د إيزيس عازر / جامعة الإسكندرية .
- ٢٢ - كتاب الصيدلية الشعبية للتداوي بالأعشاب للأستاذ عبد الحميد الجوهري .
- ٢٣ - كتاب الغذاء لا الدواء للدكتور صبري القباني .
- ٢٤ - كتاب معجم أسماء النباتات الواردة في كتاب تاج العروس للسيد محمود مصطفى الدمياطي .
- ٢٥ - كتاب دليل العشاب لتجديد القوة والشباب لدار الكتب العلمية - بيروت .
- ٢٦ - كتاب دليل استخدام الزيوت النباتية في التداوي للدكتور عمر عبد العزيز .
- ٢٧ - كتاب صناعة العطور ومستحضرات التجميل للسيد عصمت .
- ٢٨ - عزيز عوض .
- ٢٩ - كتاب النباتات الطبية والعطرية والسامة/ المنظمة العربية للزراعة والتنمية للجامعة العربية .
- ٣٠ - كتاب الأدوية المفردة في كتاب القانون في الطب لابن سينا تحقيق مهند عبد الأمير الأسم .
- ٣١ - كتاب الموسوعة الطبية الحديثة/ الجزء الثالث/ الدكتور أحمد عمار محمد إسماعيل .
- ٣٢ - كتاب أمراض الجهاز البولي للدكتور أمين رويحة .
- ٣٣ - كتاب طعامنا في مختلف الأعمار والأحوال للدكتور محمد زكي شافعي بيك .
- ٣٤ - كتاب المرشد الطبي الحديث دليل صحي عملي/ مطبعة الشرق الأوسط - بيروت .
- ٣٥ - كتاب طب نفسك بالأعشاب لدار البحار .
- ٣٦ - كتاب من كنوز الطب الشعبي الأطعمة الشافية والنباتات المداوية للدكتور أيمن الحسيني .
- ٣٧ - كتاب الأعشاب الطبية للسيد فيصل كنز .
- ٣٨ - كتاب الأعشاب وصحة المجتمع للصيدلانية لميعة الحكيم .
- ٣٩ - كتاب منافع الأعشاب والخضار وفوائدها الطبية للسيد وديع جبر .

- ٤٠ - كتاب الزيوت والدهون للدكتور محمد البسيوني .
- ٤١ - كتاب التداوي بالأعشاب بطريقة علمية تشمل الطب القديم والحديث للدكتور أمين رويحة .
- ٤٢ - كتاب التغذية الصحية للإنسان للسيد رف موترام/ دار النشر العربية .
- ٤٣ - كتاب الكناية في الطب للسيد علي بن رضوان .
- ٤٤ - كتاب أمراض البروتستات من مجلة مايكرو كلينك للدكتور ديفيد باريت .
- ٤٥ - كتاب الظهار والفصال في التراث راجي التكريتي .
- ٤٦ - كتاب شباب في الشيخوخة للدكتور أمين رويحة .
- ٤٧ - كتاب المرض والعلاج للدكتور محمد محمد أبو الشوك .
- ٤٨ - كتاب العلاج الشامل بكل الوسائل للدكتور قؤاد علي فهمي .
- ٤٩ - كتاب وصفات من الطب الشعبي بطريقة عملية تشمل الطب القديم والحديث للدكتور أمين رويحة .
- ٥٠ - كتاب أمراض الأنف والأذن والحنجرة والعين للدكتور محمد رفعت .
- ٥١ - كتاب المنشطات الذهبية للعلاقات الزوجية من النباتات والأعشاب للدكتور أمين الحسيني .
- ٥٢ - كتاب علاج الأمراض المزمنة بالأعشاب للدكتور ياسر جعفر جلي .
- ٥٣ - كتاب ارتفاع الضغط د معن ريشة .
- ٥٤ - كتاب أوجاع الروماتيزم د حسن الحسيني .
- ٥٥ - كتاب دليل العشاب للسيد إبراهيم شمس الدين .
- ٥٦ - كتاب الموسوعة الغذائية د علي محمود عويضة .
- ٥٧ - كتاب الأعشاب طبيبك الطبيعي للسيد عبد اللطيف عاشور .
- ٥٨ - كتاب إحياء التذكرة في النباتات الطبية والمفردات العطارية للدكتور رمزي مفتاح .
- ٥٩ - كتاب النباتات والأعشاب العراقية بين الطب الشعبي والبحث العلمي تأليف سامي هاشم، ماجيستر صيدلة ومهند جميل دكتوراة كيمياء عضوية .

- ٦٠ - كتاب الأعشاب الطبية للدكتور فرانتشيك ستاري وفلاكوف جبراسيك ترجمة شروق محمد كاظم من سلسلة المائة الكتاب .
- ٦١ - كتاب الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب للدكتور هاني عرموش .
- ٦٢ - كتاب ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب للسيد زياد عمران أخصائي الأعشاب .
- ٦٣ - كتاب النباتات غذاء ودواء للدكتور محمود جبريل .
- ٦٤ - كتاب استخدام النباتات الطبية كعقاقير علاجية وفق الأساليب العلمية في الوطن العربي .
- ٦٥ - كتاب الأعشاب والتجميل للدكتور أخصائي التحاليل البيولوجية د محمد عبده .
- ٦٦ - كتاب حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار لأبو القاسم محمد بن إبراهيم الغاني الملقب بالوزير .
- ٦٧ - كتاب دليل الأسرة الطبي موسوعة علاج الأمراض بالأعشاب الطبية والفواكه والخضراوات للدكتور خليل بدوي .
- ٦٨ - كتاب موسوعة النباتات والأعشاب الطبية للدكتور خالد سلامة .
- ٦٩ - كتاب تجريتي مع الطب الشعبي للباحث والصحفي محمد جبريل جميل المدني .
- ٧٠ - كتاب أسرار العلاج بالنباتات والمكملات للدكتور صبحي شحادة العيد .
- ٧١ - كتاب النباتات غذاء ودواء للدكتور المهندس محمود جبريل الجنيدي .
- ٧٢ - كتاب فاكهة ابن السبيل للسيد راشد بن عمير ثاني بن خلف بن هاشم .
- ٧٣ - كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي للسيد محمد العربي الخطابي .
- ٧٤ - كتاب تشخيص العقاقير لنباتات طبية شائعة الاستعمال ترجمة دار طلاس .
- ٧٥ - كتاب الكاشف في الأدوية ورأي الطب العربي للصيدلي خالد محمد مصطفى .
- ٧٦ - كتاب المستخلص في الطب النباتي للسيد عثمان منصور .
- ٧٧ - كتاب الأعشاب والنباتات غذاء ودواء للسيد محمد الأرنؤوط .
- ٧٨ - كتاب عالج نفسك بالأعشاب الطبية للسيد رمضان محمود .
- ٧٩ - كتاب وصفات من الطب الشعبي تأليف جونوف وجونوفا والكتاب موثق من المعهد العالي للأبحاث العلمية في موسكو .
- ٨٠ - كتاب وصفة طبية من الأعشاب لأخصائي الأعشاب زياد عمران .

- ٨١ - كتاب ٣٢٢ وصفة من الأعشاب الطبية للسيد خالد أبو كشك .
- ٨٢ - كتاب غذاؤك ودواؤك للدكتور سهيل محمد الزين .
- ٨٣ - كتاب الميكروبيتك والتداوي بالأعشاب إعداد عائدة الرمال .
- ٨٤ - كتاب الاستطبانات النباتية وطرق تحضيرها للسيد محمود أحمد حميد .
- ٨٥ - كتاب العلاج بالأعشاب الطبية للسيد هداية إبراهيم شكر .
- ٨٦ - كتاب العلاج بالأعشاب البرية إعداد هيام رزق للدكتور توفيق عبد الباسط حواس .
- ٨٧ - كتاب الوقاية والتداوي بالخضر والفواكه للدكتور عبد الباقي حواس .
- ٨٨ - كتاب المعتمد في الأدوية المفردة للأستاذ مصطفى السقا .
- ٨٩ - كتاب العلاجات النافعة والغذاء الموصوف لمرضى المفاصل والغضروف نشر دار الطلائع .
- ٩٠ - كتاب ملف المعلومات الصحية بين الطب الحديث والطب البديل لحل المشاكل . الصحية اليومية تأليف كارولين غرين ترجمة مركز التعريب والترجمة/الدار العربية للعلوم .
- ٩١ - كتاب العلاجات النافعة والغذاء الموصوف لمرضى المفاصل للدكتور أمين الحسيني .
- ٩٢ - كتاب ذخيرة العطار للسيد محمد إبراهيم الدويك .
- ٩٣ - كتاب الطب الشعبي للسيد كاظم الساعدي .
- ٩٤ - كتاب التغذية النبوية - الغذاء بين الداء والدواء للبروفسور عبد الباسط محمد السيد والناشر شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع .
- ٩٥ - (له أكثر من ٣٩ دواء عشبي مقنن علمياً وله براءة اختراع أمريكية وأوروبية في فطرة الماء الأبيض للعين وله براءة اختراع كندية لمركب واسع المدى لعلاج BC وعلاج الكبد الدهني).
- ٩٦ - كتاب كتاب التراث الشعبي عن دار الجاحظ للنشر .
- ٩٧ - كتاب أسرار العلاج بالنباتات والمكملات للدكتور صبحي شحادة .
- ٩٨ - كتاب الصيدلية الشعبية للسيد عبد الحميد الجوهري .

