

شؤون صحية

نباتاتنا المصرية

أسرف الناس في شرب الشاي والقهوة والامراف فيها يضر الجسم ويضعف الأعصاب فيجعل أن تدع الاكثر منها أو تركها وتشرب بدلها عصير بعض النباتات والأعشاب المصرية التي أذكر بعضها فيما يلي :

الحلبة التي تزرع ببلادنا العزيزة والتي كُتِبَ عنها كثير من الأطباء معنيين فوائدنا وأذكر أن سعادة المرجوم الدكتور حسن الشاحود كُتِبَ عنها فصلاً هاماً أورد ملخصه علينا نتحرر من هذا التثليل وتقبل على الاستفادة من خيرات البلاد :

في البذور مادة غروية مليئة بمادة مرة ومادة نشوية وأملاح . وكما جف النبات زادت مرارتها

تؤكل الحلبة خضراء أيام الشتاء وحدها أو مع الخبز كما يؤكل القبل وغيره وتطبخ كثيراً من الحضر وطعمها حيفته يكون كالحبازي . أما بذورها فيضاف دقيقه الى دقيق القدره ويصنع منه الخبز الجيد استعمال الحلبة علاجاً :

تصنع من الحلبة الحضراء ضادات مليئة مصرفة لبعض الأورام وإذا أفرط في أكلها أحدثت ليناً وإدراراً خفيفاً في البول

دعى سعادته مرة بإصلاح مريض يمرض للفواصل الزين ولما لم تده الأديوية ومف له أكل الحلبة مع الخبز ومنعه عن الأغذية الحيوانية وشرب الأديوية فأحدثت له الحلبة ليناً وإدراراً في البول وزالت آلام مفاصله وصار قادراً على المشي — وامتنع ذلك في مريض آخر فنجح ، ودعى لمعالجة امرأة مصابة بالنهاب في مفصل الركبة اليمنى فأمرها باستعمال ضادة « لبخة » من الحلبة الحضراء ، وبأكل الحلبة نفسها فاستفادت كثيراً من ذلك

أما البذور فتعالجها يتبع خلاف الأروام وشربه يعنى الصوت ويمكن السمك في النزلات الشعبية ويذر البول ويقوى للعدة ويستعمل في الدوسنتاريا حفاً وشرباً — ودهن الورد مع الحلبة يقوى الشعر ويزيل منه القشور ويصنع من دقيقها ضادة (لبخة) مثل

للصنوعة من بئر السكتان ومغليها الحلى بالعسل يستعمل شرها للنساء وقت النفاس فيكون غذاء مقويًا ويساعد الرحم على تذف ما فيه من الوراثة الدموية وللصلية .

فوائد الليمون الحامض المالح

(من مقال لمادة الرحوم الدكتور حسن باشا محمود)

الليمون الحامض جليل النفع عظيم الأثر في الاستعمالات العلاجية ومن نعم الله أنه رخيص الثمن من السهل الحصول عليه في أحوال السنة كلها ولا يمكننا في هذه العجالة أن نأتي على فوائده إلا أننا نسكتفي منها بما يأتي : -

١ - عصارته الحفنة بالماء تستعمل في غرفة في حمى المدفئيريا . والعصارة المرفقة بمس بها الحلق عند ظهور البقع البيضاء التي تسببها الحمى وذلك بواسطة عدد نظيف عليه لقاوة من التقليل المعقم وتحرق بعد استعمالها . وكذلك تستعمل العصارة الحفنة في غرفة في الدبجات الحلقية على اختلاف أنواعها

٢ - تخفف العصارة بنسبة ٢٠ من العصارة الى مائة من الماء للظفر أو الصاقى للثلى وتغسل العين بها في الرمذ . وتطهّر الرئتين بالمزج وسيلان النعص والصدبد .

٣ - تزيل العصارة بالذلك الثمن من الوجه . والحبيبات الصغيرة . وتزيد البشرة بيضاء . والوجه جمالا ورونقا . واليدين حسنا وبهاء . وكذلك تنفع في الحسكة . والقشف . والقنواء .

٤ - شراب الليمون مرطب مذهب يقتصر للرئتين عليه في بعض الحيات وهو مسهل للهضم .

٥ - تستعمل العصارة ذلكافي تسكين الآلام العصبية ويضاف على مغلى القوية ويشرب لتسكين ألم الصراخ

٦ - للعصارة نفع في مرض السيلان : بأن تؤخذ العصارة المصفاة ويضاف اليها أربعة أضعافها من الماء للظفر ويحتمن بذلك مرتين يوميا في مجرى البول بعد إطلاقة

٧ - تحس الآلة الدامية . العصارة . ينفع الدم وتقوى الآلة .