
البَابُ الثَّامِنُ

* الفوائد الغذائية للنباتات

* والأعشاب الطيبة

الفوائد الغذائية للنباتات والأعشاب الطبية

انتشرت ظاهرة التداوى بالأعشاب الطبية مما جعل معظم العطارين يقومون بعمل وصفات من الأعشاب غير المعروف أصلها لعلاج الأمراض دون أى أسس علمية ، مما قد يضر بصحة المريض ضرراً بليغاً .

بل إن بعض الباعة يفرشون بضاعتهم على قارعة الطريق فى شكل أكياس بها مساحيق نباتية غير معروف أصلها ، هذا للمعدة وذاك للكلى وآخر للكحة وغير ذلك ، ويقبل الناس على شراء هذه الأكياس ظناً منهم أنها علاج أكيد لحالتهم المرضية ، وهم فى الواقع يتلعون سمومًا لا دواء .

والتداوى العشوائى بالأعشاب دون تشخيص للمرض يؤدي إلى نتائج قد تكون خطيرة على صحة الإنسان . ولا بد أن يكون ذلك عن طريق شركات الأدوية المعروفة والتي تتولى استخلاص المادة الفعالة فى الأعشاب الطبية لعلاج كل مرض ، وهى تنتج هذه المواد وتقدمها فى شكل كبسولات أو أقراص بها الجرعة المناسبة لحالة المريض وعمره ووزنه ومدة العلاج .

فمثلاً بعض النباتات منشطة ومنظمة لدقات القلب ولكنها سامة إذا لم تحدد جرعاتها المناسبة . كذلك استخدام الزيوت الطيارة المركزة على الجلد قد يؤدي إلى تهيج أنسجته أو تزيد من سيولة الدم وغير ذلك . ونظرًا لأن الأبحاث أثبتت أن جميع الأدوية المصنعة لها أعراض جانبية قد تكون خطيرة ، فهذا دفع الدول المتقدمة للبحث عن النباتات التى استعملت فى التداوى من قديم الزمان وما زالت تستعمل الآن ، ودراستها وتقديمها بالطرق الصحيحة التى لا تضر الإنسان .

نباتات وأعشاب طيبة واستعمالاتها الغذائية والعلاجية

١ - البابونج Camomile

يستفاد طبيًا من أزهاره لاحتوائها على زيت طيار مع الزيت الأزرق (آزولين) ومواد مُرّة مضادة للعفونة وطاردة للغازات المعوية .

يوصف هذا النبات في حالات كثيرة منها :

١ - مشروب البابونج (ويعرف بشاي البابونج) المحلى بالسكر لتنشيط الهضم وعلاج المغص المعدى والمعوى ، ويساعد على النوم .

٢ - مطهر للمجارى البولية ويخفف آلام الدورة الشهرية والنفاس .

٣ - يستعمل المشروب فاترًا ومخففًا في علاج الأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر .

٤ - يستعمل ماء البابونج المخفف الساخن عند درجة ٣٧°م كحقنة شرجية في علاج الإمساك ، وكذا يستعمل كدش مهبل لغسل المهبل .

٥ - كما يستعمل بخار الأزهار للاستنشاق في علاج المسالك الهوائية ويفيد في حالات آلام الأذن ورمد العيون كفضيل .

٦ - يستعمل محلول الأزهار كفرغرة في علاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم .

٢ - التليو (الزيفون)

تحتوى الأوراق والأزهار على زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين المعروفة والمضادة للتشنجات .

١ - مفيد ونافع للصدر ويسكن السعال ، ويسهل التنفس .

٢ - يثير إفراز العرق فتتخفص الحرارة .

٣ - يخفف الصداع والزكام .

٤ - مشروب التليو الساخن يمتص الغازات من الأمعاء .

٥ - مشروبه يهدئ الأعصاب .

٣ - الينسون Anise

يحتوى الينسون على نوعين من الزيوت : زيوت طيارة بنسبة ٣ - ٥ ٪ ، وزيوت ثابتة حوالى ٣٠ ٪ ، وتتكون الزيوت الطيارة أساسًا من زيت الينسون (الأنيسول) ويستعمل هذا الزيت طارداً للغازات ، ويضاف أحيانًا إلى المسهلات لمنع حدوث المغص .

● له استعمالات طبية عديدة منها :

١ - يدخل في مستحضرات السعال ويستخدم مغلى الينسون كطارد للبلغم والسعال .

- ٢ - يفيد فى حالات المغص الناتج عن سوء الهضم ، بجانب استخدامه كطارد للغازات .
- ٣ - منه قوى للجهاز الهضمى وفاتح للشهية ، ويفيد فى بعض أنواع الصداع وضيق التنفس .
- ٤ - منه للرحم لذلك فإنه يستخدم لإدراج الطمث .
- ٥ - يدخل فى عمل بعض المخبوزات كبسكويت الينسون ويكسبها طعمًا مستحبًا .

٤ - الكراوية Caraway

تحتوى الكراوية على زيت طيار يفيد فى :

- ١ - النزلات الصدرية الخفيفة .
- ٢ - يساعد فى الهضم ، طارد للغازات المعوية ، مسكن للمغص ، معالج لانتفاخ البطن ، (يؤخذ كمشروب ساخن) .
- ٣ - بعض مشروب الكراوية للنساء بعد الولادة لإدراج اللبن .
- ٤ - يدخل فى عمل بعض المخبوزات .

٥ - الكمون Cumin

مشروب الكمون الساخن يفيد فى :

- ١ - علاج التشنج وطرده للغازات ومهدئ للمغص .
- ٢ - يسكن آلام الأسنان إذا خلط مغلى الكمون مع مغلى نبات الزعتر .
- ٣ - فاتح للشهية ويدخل فى كثير من الأطباق مثل الفول المدمس بالزيت والليمون والكمون ، وتبيل السمك بالكمون ، وحساء الفول النبات بالكمون والليمون فى حالات الإسهال وفى عمل « الدقة » ، وفى عمل المملحات وفى الخبز .
- ٤ - له نكهة عطرية مستحبة .

٦ - الكزبرة Coriander

الكزبرة الخضراء نبات عطرى شبيه بالبقدونس ، وتدخل الكزبرة الخضراء فى كثير من الأطعمة ، مثل القلقاس بالخضرة وحساء العدس بالكزبرة ، وتكسبها طعمًا مستحبًا .

بذور الكزبرة الجافة المطحونة تدخل فى عمل الملوخية وفى عمل الدقة مع الكمون وغيره من الأعشاب والبذور .
والكزبرة الجافة المطحونة لها فوائد منها :

- ١ - تساعد فى عملية الهضم ، مقوية ، طاردة للرياح والغازات .
- ٢ - تقلل من الصداع وحالات التشنج .
- ٣ - تقلل من ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين .
- ٤ - عند خلط الكزبرة مع سكر النبات تزيل رائحة الفم غير المقبولة .

٧ - النعناع Mint

يحتوى النعناع على زيت طيار مع المنشول له رائحة عطرية مستحبة ويستعمل أخضر أو مجففاً ، يدخل فى صناعة كثير من الحلوى والمأكولات وكمشروب مع الشاى باستعمال الأوراق الخضراء أو مجففة فيكسبه نكهة مستحبة .

- ١ - مقو للأعصاب والجهاز الهضمى ويطرد الغازات .
- ٢ - يفيد فى علاج السعال والربو ومهدئ للقيء ، مدر للبول .
- ٣ - مغلى النعناع يستخدم كغرغرة يطهر الفم ، ويفيد فى شفاء اللثة والأسنان .
- ٤ - يدخل فى صناعة معاجين الأسنان ، وهو طارد للحشرات الحاملة للجراثيم لوجود مادة المنشول (Menthol) .

٨ - البردقوش « المردقوش » Marjoram

من الأعشاب الهامة المسكنة للأعصاب ، الطاردة للأرق لاحتوائه على مادة الثيمول (Thymol) ومن فوائده :

- ١ - يخفف آلام الطمث ويعالج انحباس البول .
- ٢ - يفيد فى اضطراب القصبة الهوائية عن طريق استنشاق البخار المتصاعد منه .
- ٣ - مشروبه الساخن منشط للكلى والكبد والمعدة والأمعاء .
- ٤ - يساعد الجسم على التخلص من السموم بإكثار إفراز العرق .
- ٥ - يعالج الرشح والزلات الشعبية والزكام استنشاقاً أو شرباً .
- ٦ - مسحوقه منظف جيد جداً للأسنان .
- ٧ - يستخدم كغرغرة كمنظف للفم واللسان .

٩ - الزنجبيل « جنزيل » Ginger

نبات يزرع فى أفريقيا وآسيا ، يطحن بعد تجفيفه ، طعمه حريف قوى مميز . يستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والكعك والبودنج ، كما يستعمل فى الأغراض الطبية ، يحتوى على زيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة ، كما يحتوى على راتنج زيتى غير طيار يسمى (الجنجرين) الذى يعطيه الطعم الحريف .

- ١ - له خصائص مقوية ومطهرة ، ومضادة للحمى .
- ٢ - يصنع منه مربى مفيدة فى الأمراض الصدرية .
- ٣ - يفتح الشهية ويساعد فى عملية الهضم .
- ٤ - يستعمل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء .

١٠ - القرنفل Cloves

نبات ينمو فى المناطق الحارة ، له نكهة قوية حريفة كالزنجبيل . يدخل فى صناعة معاجين الأسنان واللبان وفى عمل البسكويت والكعك .

- ١ - يسكن آلام الأسنان فوراً ، ويخفف التهابات الحساسية .

٢ - طارد للحصى ، مطهر للجروح وتخفيف الآلام ، يساعد على الهضم .

٣ - مسكن لآلام اللومباجو والآلام الروماتيزمية .

٤ - مطهر للقم والمعدة ، ويدر الطمث .

١١ - القرفة Cinnamon

لها أنواع مختلفة مثل القرفة الخشبية ، والقرفة القرنفلية .

وتحتوى قشور القرفة على زيوت طيارة قوية الفاعلية ، رائحتها ذكية وطعمها حريف قوى .

تطحن القرفة وتستعمل كمشروب ساخن فى حالات نزلات البرد والكحة وآلام الحيض .

تكسب المخبوزات نكهة مستحبة وتدخل فى عمل الكفتة والكبيبة وتدخل ضمن مكونات البهار ، لأنها تحتوى على مواد تينية ، ومواد ملونة ومواد نشوية وحمض جاولى ، وكريوفيللين ، ومن فوائدها :

١ - مشروب القرفة مقو ومنبه للقلب والمعدة والأمعاء وللرحم (لذا ينبى بعدم استخدام الحامل لها) .

٢ - مدرة للعرق ، ومدرة للطمث ، وتفيد فى علاج آلام الكلى .

٣ - فاتحة للشهية ، طاردة للغازات وتفيد فى علاج عسر الهضم .

٤ - تفيد فى علاج نزلات البرد والسعال ، طاردة للبلغم .

٥ - تفيد فى تنقية الصوت المصاب بالبرد والرطوبة .

١٢ - الحلبة Fenugreek

يحتوى زيت الحلبة على عامل هام وفعال ، هو عامل إدرار اللبن للآم حيث أن لبن الأم هو الغذاء الطبيعى للطفل ، وتفيد بذور الحلبة فى حالات كثيرة منها :

١ - يفيد مغلى الحلبة مع التين والتمر والسكر فى علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس .

٢ - يفيد مغلى الحلبة فى سن البلوغ عند الفتيات لتنشيط الطمث وفى حالات فقر الدم ، وفقدان الشهية وتستخدم فى تسمين الجسم بخلطها بالعسل وبعض أنواع العطارة .

٣ - تفيد فى علاج مرضى البول السكرى وتساعد فى شفاء جروحهم ، وتفيد فى حالات تصلب الشرايين .

٤ - يفيد مغلى الحلبة فى التهابات الرئة والإمساك والنزلات المعوية .

٥ - تستعمل البذور لعمل لبخة فى علاج الدمامل والإسراع بفتحها وشفائها ، ويفيد مغلى الحلبة فى غسيل الجلد المتشق ، فيصير ناعماً طرياً .

٦ - يتميز مشروب الحلبة بطعم مرّ يفيد فى تسكين آلام المعدة والأمعاء .

٧ - تؤكل الحلبة خضراء منبتة ، والحبوب تغلى وتستعمل كشراب كما تستعمل كمسحوق أيضاً .

• من عيوب الحلبة أنها تظهر فى عرق الإنسان ، ولذا يجب الاستحمام باستمرار .

١٣ - المحلب

- ١ - يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال ويمنع الخفقان وضيق النفس .
- ٢ - إذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .
- ٣ - يستخدم المحلب فى علاج النقرس وآلام المفاصل والأورام ، وذلك باستخدامه فى صناعة المراهم أو كشراب .
- ٤ - يفيد فى علاج حصى الكلى وأوجاع الظهر .

١٤ - حبة البركة

- وتعرف باسم « الحبة السوداء » وهى كثيرة المنافع وقد أدرك ذلك قدماء الأطباء حيث أنها تساعد فى شفاء كثير من الأمراض . وهى تحتوى على بروتين ودهون ونشويات وسكريات ومعادن من أهمها الكالسيوم واليوتاسيوم والصوديوم كما تحتوى على زيت عطرى طيار . ومن فوائدها :
- ١ - زيت حبة البركة يفيد فى علاج الربو والسعال والنزلات الشعبية .
 - ٢ - وضع بضع نقط (٣ - ٤) على القهوة يهدئ الأعصاب .
 - ٣ - وضع نقط قليلة من الزيت على الشاي أو أى مشروب ساخن يعمل على تطهير الأمعاء من البكتيريا الضارة ، ورفع مناعة الجسم ضد المكروبات الضارة .
 - ٤ - تناول البذور كما هى يساعد على إدرار البول ويطرد الرياح والغازات .
 - ٥ - تناول قليل من البذور قبل تناول الطعام يساعد على فتح الشهية كما يساعد على الهضم .
 - ٦ - تدخل حبة البركة صحيحة فى المخبوزات وفى تخليل الليمون لإكسابه نكهة جيدة وتطحن مع البن وفى صناعة الفتنة لراغبي السمعة وفى البهارات .
 - ٧ - يستنشق البخار المتصاعد من المشروب الساخن المضاف إليه بضع قطرات من زيت حبة البركة فى علاج الأمراض الصدرية .
 - ٨ - توجد حبة البركة فى شكل حبوب صحيحة أو كبسولات أو زيت .

١٥ - لبان الذكر ، الكندر ،

- ١ - اللبان عبارة عن مواد صمغية وتستخدم أبخرة اللبان دون إفراط فى علاج بعض الأمراض الروماتيزمية ، ويستخدم مسحوقه فى تسكين آلام الأسنان المسوسة .
- ٢ - يستخدم منقوع اللبان فى علاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو ومزيل للبلغم (عند غليه مع البقدونس) .
- ٣ - يدخل فى صناعة (اللوزة) وبعض المستحضرات الطبية .

١٦ - الشمر Fennel

- يحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) . كما يحتوى على الكالسيوم والفوسفور واليوتاسيوم .
- ١ - مدر للبول ومقو وفاتح للشهية .
 - ٢ - طارد للغازات ويعطى للأطفال كمحقنة شرجية لتسكين المغص المعوى .

٣ - يعطى كشراب منوم ومهدئ للأطفال .

٤ - مدر للبن لذا يعطى للمرضعات .

٥ - يوصف فى علاج الربو وتهذئة الأعصاب وفى حالات السعال .

٦ - يدخل فى بعض المخبوزات لتحسين النكهة .

١٧ - عرق السوس « العرقسوس »

يحتوى نبات عرق السوس على سكر ونشا وجلسرين وإسبارجين وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفوسفات ، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند شربه .

١ - يستخدم كدواء فعال فى علاج عسر الهضم وفى حالات قرحة المعدة والأمعاء .

٢ - يستعمل لعلاج الإسهال وتلين الأمعاء .

٣ - يستعمل كشراب ملطف مستحب . (شفا وخمير يا عرقسوس) .

١٨ - عباد الشمس Sun-flower

استخدمت بذور عباد الشمس كمعالجة للملاريا .

بذور نبات عباد الشمس غنية بالبروتينات والمعادن والفيتامينات والفوسفور والجلسرين .

١ - الزيت المستخلص من البذور يفيد فى علاج كولسترول الدم ، ويمنع تصلب الشرايين ، (زيت غير مشبع) .

٢ - أكل بذور عباد الشمس يساعد على سلامة اللثة والأسنان قوية وذلك لاحتواء البذور على الكالسيوم والفوسفات وكميات قليلة من الفلورين الذى يقوى الأسنان ويمنع تسوسها .

٣ - تحتوى البذور أيضا على فيتامينات (أ) ، (ب) لذلك فهى تفيد فى حالات العشا الليلي (عدم الرؤية فى الظلام) .

١٩ - السمسم Sesame

تكمّن فوائد السمسم فى زيتة المعروف قديماً باسم « السيرج » تبلغ نسبة الزيت فى السمسم الأبيض ٥٦ ٪ وفى السمسم الأحمر ٧٩,٧ ٪ ، ويدخل فى عمل السميع بالسمسم ، والطحينة وغيرها .

١ - يحفظ الشرايين من التصلب .

٢ - سهل الهضم ويستخدم كملين بنوال معلقة كبيرة من زيتة أو فى « الخلاوة الطحينية » .

٣ - يستعمل زيت السمسم لصنع مراهم لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق .

٢٠ - الحمص Chick-peas

الحمص غنى جداً بالمواد البروتينية ، والحمص الجاف يحتوى على أملاح معدنية هامة مثل : الكبريت والفوسفور و البوتاسيوم والكالسيوم والحديد .

١ - الحمص الأخضر (الملانة) سهل الهضم ويحتوى على فيتامينات وسكر .

٢ - الحمص الجاف مغذ ومُسمّن ، منشط للأعصاب والمخ ، مدر للبول .

٢١ - الترمس Lupin

غنى بالبروتين ويحتوى على مادة (الليسيثين) وهى مكونة من الكالسيوم والفوسفور ، لذا فهو مقو جيد للأعصاب ، ومقو منبه للقلب .

١ - يساعد الترمس على علاج ارتفاع نسبة السكر فى الدم والدهون الزائدة التى تشكل خطورة على الأوعية الدموية وشرابين القلب .

٢ - يهضم بعض الأكلات الثقيلة ويخفف حموضة المعدة .

٣ - مطبوخ بذوره مدر للبول ، ويطرد بعض أنواع الديدان بالأمعاء .

٤ - مغذ لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين النباتى .

٢٢ - البندق Nuts

غنى بالمواد الدهنية التى تصل إلى ٦٥,٣٪ وزيته ذو قيمة غذائية عالية وغنى بفيتامينات (أ) ، (ب) ، ٢٤٪ بروتين ، ٥,٣ ملجم حديد٪ .

- مغذ ومُسمِّن ، ويوصف لمن يريدون زيادة أوزانهم .

- ١٠٠ جم بندق تعطى ٥٧٠ سعراً حرارياً .

- يدخل فى أطباق الحلوى كالكنافة والبقلابة والبسكويت والكعك .

٢٣ - اللوز Almonds

يحتوى اللوز على بروتين ٢٦٪ ، ودهون ٧٠٪ ، ٦,٧٪ حديد ١٠٠ جم لوز تعطى ٦٠٠ سعر حرارى مغذ ومُسمِّن .

١ - زيت اللوز يفيد فى حالات الاختناقات الصدرية .

٢ - يستعمل زيت اللوز لمعالجة الإمساك كملين وبخاصة للأطفال .

٣ - حليب اللوز يعطى للمصابين بالتهابات المعدة والأمعاء ونوبات السعال .

٤ - يفيد فى حالات تقوية النظر ومشروبه يعالج الأرق .

٥ - يفيد زيت اللوز فى معالجة الحروق وأمراض الجلد كدهان .

٦ - مفيد للحوامل والمرضعات والرياضيين ومرضى الأعصاب لأنه منشط .

٧ - يدخل فى أطباق الحلوى كالكنافة والبسكويت وغيرها وكشراب لوز حلو .

٢٤ - اللب الأبيض White Pips

هو بذور نبات القرع العسلى ، واللب المحمص غير المملح مقو لعضلة القلب ، خافض لضغط الدم ، يقاوم تصلب الشرايين غنى بالبروتين النباتى .

٢٥ - الفول السودانى Peanuts

- يحتوى الفول السودانى على بروتين ٢٥٪ ، دهون ٥٠٪ ، ٣٪ حديد وهو غنى فى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور والكبريت وفيتامين (ب) المركب وبخاصة النياسين .
- ١٠٠ جم فول سودانى تعطى ٥٥٠ سعراً حرارياً .
- ١ - تناول الفول السودانى مع كوب لبن يجعله غذاءً ممتازاً للأطفال الذين يعانون من نقص البروتين .
 - ٢ - خلط السودانى المطحون مع اللبن المجفف وإدخاله مع الدقيق فى بعض أنواع البسكويت يرفع قيمته الغذائية ، ويفيد الأطفال والكبار .
 - ٣ - يستخرج من دهون الفول السودانى المرجرين (سمن صناعى) وأيضاً زبدة الفول السودانى المعروفة التى تبسط على الخبز وتؤكل .

٢٦ - الزعتر Oregano

- ١ - نبات من التوابل له رائحة عطرية قوية وطعم مرقلياً .
- ٢ - يفيد مغلى الزعتر فى تهدئة آلام حصوة المثانة وفى طرد الديدان .
- ٣ - يطرد الغازات ويسكن المغص ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية .
- ٤ - يدخل فى أطباق اللحوم والحساء والخضر طازجاً ومجففاً ويكسبها نكهة مستحبة .

٢٧ - عسل النحل Honey

- ١ - يحتوى على انزيمات وفيتامينات ، وتناول ملعقة صغيرة من عسل النحل عدة مرات فى اليوم مع الوجبات وقبل النوم يمنع هبوط الوزن نتيجة للاجهاد فى ممارسة الرياضة ، فهو يحتوى على سكريات محوطة وهى الجلوكوز السهل الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم ، والفركتوز البطئ الامتصاص وبذلك يعمل على حفظ سكر الدم .
- ٢ - يضاف لبعض المشروبات فيكسبها طعماً مستحباً مثل الشاي والقهوة وعصير بعض الفواكه .
- ٣ - يقلل عسل النحل من حموضة المعدة التى يشكو منها البعض وإضافة ملعقة منه إلى كوب من اللبن يفيد الصغار والكبار لتقوية العظام والكساح وفقر الدم والتزلات الصدرية عند الأطفال ولين المخاط الصدرى .

نباتات وثمار

٢٨ - البرتقال Orange

ثمرة البرتقال لها فائدة كبيرة فيستفاد من : عصيرها - قشرها - بذورها .

عصير البرتقال وأهميته :

- يحتوى على مواد كربوهيدراتية (١١,٢٪) منها ٨,٨٪ مواد سكرية .
- غنى بالأملاح المعدنية : الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والصوديوم .
- كما يحتوى على أحماض نباتية (حمض الستريك « الليمونيك ») .
- البرتقال غنى بالفيتامينات وأهمها فيتامين (ج) الواقى من الأمراض وبخاصة نزيف اللثة .
- عصير برتقالة واحدة كافى لإمداد الجسم بحاجته اليومية من فيتامين (ج) لذا فهو من أحسن الأغذية للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث من العمر حيث أن غالبية الألبان تفتقر لفيتامين (ج) ، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية سابقة الذكر ، ويعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء . بمقدار ملعقة صغيرة يومياً تصل إلى ستة ملاعق عند الشهر السادس ، ويساعد هذا على ظهور الأسنان .
- عصير البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية فينشط البيسين ، ولكن يجب عدم الإفراط فى تناول البرتقال ، فبرتقالة واحدة تكفى يومياً ، برتقالة (١٥٠ جم) تعطى ٧٠ ملجم من فيتامين (ج) .
- ويظن البعض أن عصير الموالخ مثل البرتقال يزيد من حموضة الجسم ، وهذا غير صحيح بل يعتبر هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم .

قشر ثمار البرتقال :

- وهى القشرة البرتقالية الخارجية دون الجزء الأبيض المغطى للسطح الداخلى ، هذه القشرة تحتوى على زيوت طيارة ، رائحتها عطرية وتجفف هذه القشور لتوضع فى المشروبات المقوية للمعدة .
- شرب منقوع قشور البرتقال الجافة يفيد فى علاج المغص وإيقاف النزيف والقيء ، ويفيد وضع الجزء الخارجى (البرتقالى) للقشرة على الجبهة وربطها جيداً لمدة ¼ ساعة ، يفيد فى علاج الصداع وآلام الرأس .

بذور البرتقال :

عند طحنها ونقعها فى الماء تفيد فى تقوية المعدة وتنشيطها وفتحاً للشهية .

وقد ذكر الدكتور (س . جارفيس) فى كتابه (الطب الشعبى) فائدة هامة يقول فيها : إن عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ، ومزجهما بصفاً بيضاً وملعقة عسل نحل ، أحسن علاج واقى لكثير من الأمراض - ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

٢٩ - الليمون Lemons

يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواءً على فيتامين (ج) الواقى من مرض الأسقربوط ، ويحتوى أيضاً على فيتامين (ب) كما يحتوى على حمض الستريك الذى يعمل على تقوية جُدر الأوعية الدموية ، تأثيره قلوياً فى الجسم مثل البرتقال .
ويستخدم عصير الليمون فى :

- ١ - علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم والتهاب اللسان وذلك بمس المكان المصاب .
- ٢ - تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن وذلك بالتدليك به يومياً .
- ٣ - يستخدم كفرغرة فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء .
- ٤ - إضافة محلول ملهى يحتوى على ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد فى الوقاية من الكوليرا .
- ٥ - له دور فعّال فى علاج النقرس (داء الملوك) إذ يذيب الأملاح المترسبة فى المفاصل (كمشروب أو يعصر على ماء الشرب) .
- ٦ - يفيد فى علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس وذلك بعمل كمادات على الجبهة .
- ٧ - يستخدم عصير الليمون لما يحتويه من فيتامين (ج) فى علاج أمراض الشتاء كالبرد والزكام ، ويعطى مناعة للجسم ضد هذه الأمراض .
- ٨ - يفيد فى معالجة السمنة وذلك بنقع قليل من الكمون الصحيح فى ماء مغلى مع ليمونة مقطعة ويترك طوال الليل ، وشربه صباحاً على الريق .
- ٩ - يستخدم فى وقف نزيف الأنف باستخدام قطعة مبللة بعصير الليمون لسد الأنف النازفة ، لأنه قابض للأوعية الدموية .
- ١٠ - يستخدم قشر الليمون كطارد للغازات ، وتستخدم الزيوت المستخرجة من القشرة فى صناعة الأدوية الطاردة للديدان .
- ١١ - تحتوى القشرة الصفراء للليمون على فيتامين (أ) الذى يستخدم أيضاً فى عمل الليمونادة الساخنة والباردة ، وبشر الليمون يكسب الكعك وبعض المخبوزات النكهة المستحبة ، ويدخل فى كثير من الأطعمة كاللحوم والأسماك وغيرها .
- ١٢ - الليمونادة الساخنة تعتبر الدواء المنزلى الأول فى علاج :
التهابات الحلق والزور ، اللثة المتورمة ، نزلات البرد ، الكحة ، تخفيف الصداع .
- ١٣ - استعمال عصير الليمون مع الشاي أو القهوة يفيد فى حالات الإسهال وكبدل للسكر لإنقاص الوزن .

٣٠ - النارج « اللارنج »

- ثمرة اللارنج يصنع من قشورها ولها مرملاذ ومربى لذينة الطعم .
- ١ - يصنع من زهر اللارنج شراب مفيد للأطفال وغيرهم لعلاج حالات المغص المعدى والمعوى .
 - ٢ - يستخرج من أزهار اللارنج الماء المعروف باسم (ماء الزهر) وهو مفيد للمغص وهاضم للأكلات الثقيلة ، ويوضع على ماء الشرب فيكسبه نكهة مستحبة منعشة ، كما يستعمل لإكساب النكهة الشرقية المستحبة لشراب الكنافة والبسبوسة وغيرها من أطباق الحلوى .

٣ - مقو للأعصاب ، منعش ، طارد للغازات ، مقو للمعدة .

٣١ - الرمان

عرفت ثمرة الرمان منذ القديم ، وشوهدت صورة منقوشة على كثير من المعابد القديمة ، وله استخدامات طبية كثيرة ومعروفة من أيام الفراعنة ومنها :

- ١ - قابض لوجود مادة « التين » بكثرة فى الزهرة وقشر الثمرة ، ويصلح مغلى القشرة فى علاج حالات الإسهال .
- ٢ - طارد للدودة الشريطية حيث يشرب قشر الرمان مغليا كل صباح .
- ٣ - يعالج عسر الهضم ، يعالج الدوسنتاريا ، مقو للقلب .
- ٤ - يصنع منه (البذور الحمراء) شراباً منعشاً بعد عصره وإضافة السكر إليه ، كما يدخل فى سلطة الفاكهة وغيرها .

٣٢ - الكر كديه

يحتوى نبات الكر كديه على أحماض نباتية تشبه أحماض التمر هندي التى تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة لذا فهو :

- ١ - مرطب ، منشط ، هاضم ، منظم ، مسهل .
- ٢ - مفيد للصدر والربو وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل والقرص .
- ٣ - يصنع من الكر كديه شراب منعش .
- ٤ - مفيد فى حالات ضغط الدم المرتفع .

٣٣ - الجزر Carrots

الجزر الأصفر مصدر ممتاز للكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) ، وهذا الفيتامين لا يتأثر بحرارة الطهى ولذا يستفيد منه الجسم نياً ومطهياً . [جزرة نيئة وزنها ٥٠ جم تعطى ٥٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين] ، كما أن الجزر غنى بالكبريت والفسفور واليوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد ، لذلك فهو :

- ١ - مقو للبصر ، يفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام .
- ٢ - الجزر مهم لتغذية الطفل ، فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض مثل : السعال - الإسهال - لين العظام (ويعطى للطفل ابتداء من الشهر الرابع من عمره) ، مطهر للأمعاء .

٣٤ - البصل Onions

يحتوى على عناصر غذائية هامة مثل البروتينات والكربوهيدرات وكميات من الأملاح المعدنية أهمها : أملاح الحديد والفسفور والكالسيوم ، كما يحتوى على فيتامين (أ) ، (ب) ، (ج) ، ويحتوى على زيوت طيارة وألياف سليولوزية منشطة للأمعاء ، لذا يوصف البصل فى علاجات كثيرة منها :

- ١ - يستخدم كلبخة لمعالجة السعال الديكى فوق الصدر ، ومعالجة التهاب الرئة . وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول .
- ٢ - تستخدم شرائح البصل فى علاج الكالو (عين السمكة) من أصابع القدم وذلك بتثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء وحتى الصباح ، وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون .

٣ - يستعمل البصل إذا دق وغلى فى زيت الزيتون فى علاج تشقق الثدى والخراجات والبواسير ، كما يعالج البواسير بعمل حقن شرجية من مغلى البصل .

٤ - مقو للجهاز الهضمى ، ومنظف للأمعاء ، وقاتل للجراثيم .

٥ - يدخل فى السلطات وفى طهى الخضر واللحوم والأسماك وغيرها . ملحوظة :

يحذر من كثرة تناول البصل لما قد يسببه من فقر الدم لتأثيره على كرات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم ، ولذلك ينبغي ألا تزيد كمية البصل اليومية عن بصليتين متوسطتين .

٣٥ - الثوم Garlic

عُرف قديماً فى نقوش معابد الفراعنة ، وقد أطال أطباء العرب فى ذكر الثوم وفوائده ، ويعود تاريخ استخدامه إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد وسماه اليونانيون (مضاد السموم) ، فهو دواء لكثير من الأمراض .

والمادة الفعالة فى الثوم تسمى (أليسن) التى تنظف الجسم من الجراثيم الضارة ، وتسمى هذه المادة عند الروس « بالينسلين الروسى » .

وهناك استخدامات طبية كثيرة للثوم منها :

١ - تسكين آلام الأذن وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة (٢ - ٣ نقط) من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

٢ - يعالج القروح والجروح ، ويعالج الجرب بتدليك الجسم به .

٣ - يستعمل كعلاج لطرد بعض الديدان ، وقتل الجراثيم والديدان المعوية .

٤ - يستخدم لعلاج السعال الديكى عند الأطفال .

٥ - يقى من الإصابة بشلل الأطفال .

٦ - يدخل فى طهى كثير من الخضر كالمخلوخة والبامية وفى اللحوم والأسماك وغيرها .

٣٦ - الكرفس Celery

يحتوى الكرفس على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، وأملاح ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمنجنيز والمغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور بالإضافة إلى عناصر أخرى مهدئة وزيت طيار مع مادة (التريتين) ومواد هلامية ونشوية ومواد مدرة للبول .

١ - يستخدم كمدر للبول ، هاضم للطعام ، كما يستعمل لإزالة السيمة .

٢ - لمعالجة الروماتيزم والنقرس والتهابات المفاصل .

٣ - يستخدم لعلاج الزكام وضيق التنفس والسعال وبحة الصوت .

٤ - يستعمل ظاهرياً لعلاج الجروح والدمامل وتشققات الجلد نتيجة البرد وذلك بغسل الجلد والجروح بعصير عروق الكرفس أو بكمدات منه .

٥ - يدخل فى الطهى الأوراق والعروق فى الحساء والسمك والسلطات وغيرها ، له نكهة مستحبة .