السين

- السائبة.
- البيلان - القبل والدبر.
- السجاير.
- السحايا.
- السحر.
- السرسام.
- السرطان.
- السرة.
- السعال.
- السعفة.
- السعوط.
- السفاح.
- السقام.
- السقط.
- السكتة.
- السكر.
- السكري.
- السكنجبين.
- السل.
- سلسل البول.
- السموم.
- السمنة.
- السهر.
- السوءتان.
- السواك.
- السيلان.
- ابن سينا.

حرف السين

★ السائبة[١]:

الناقة التي كانت تسيّب في الجاهلية، لنذر؛ لأنها ولدت عشرة أبطن؛ وكانت كلها إناثاً، وقد ألغى الإسلام ذلك، وجاء في التنزيل: ﴿مَا جَعَلَ ٱللَّهُ مِنۢ بَحِيرَةٍ وَلَا سَآئِبَةٍ وَلَا وَصِيلَةٍ وَلَا حَامٍ﴾ [المائدة: ١٠٣].

والبحيرة: الناقة إذا أنتجت خمسة أبطن، في آخرها ذكر.

والوصيلة: الشاة تنتج سبعة أبطن.

أي: ما جعل الله ذلك أبداً، ولكن أهل الجاهلية هم الذين حرموا على أنفسهم ما أحله الله من نِعَم، وتلك الأنعام خلقها الله رفقاً بعباده ونعمة لهم ولما فيه صلاحهم، ولكن الكفار يفترون الكذب على الله.

★ السبيلان[٢]:

● ● مخرج البول والغائط، للذكر والأنثى، ويلزم غسلهما طهارةً، أو يجمع بين المسح والغسل، وعند الأنثى تكون الفتحة البولية في الصماخ البولي،

---

(١) انظر: معجم الفقهاء (٢٣٧)، وانظر تفسير الآية (١٠٣) ـ المائدة [النهر الماد ١/ ٦٣٢].

(٢) انظر: معجم الفقهاء (٢٤٠).

وعند الذكر نهاية القضيب، بعد أن يكون قد تجمع في المثانة.

* * ومن احتبس بوله ـ فأصابه الأسر ـ فقد وردت رقية من رسول الله ﷺ: «**ربنا الله الذي في السماء، تقدس اسمك، أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء، اجعل رحمتك في الأرض واغفر لنا حوبنا وخطايانا، أنت رب الطيبين؛ فأنزل رحمة من رحمتك وشفاءً من شفائك على هذا الوجع**»[1].

★ السجاير[2] [الدخان]:

هي الدخان، أو التبغ، وهو المعمول من نبات معروف، من أوراقه خاصة، استعمله الهنود قديماً في المناسبات، ويحتوي التبغ على مادة (النيكوتين)، وزيوت طيارة تعطي تلك الرائحة الخاصة، تنتشر زراعته في أوروبا وأمريكا وكثير من بلدان آسيا.

وأما حكم الدخان: فهو التحريم؛ لأنه سبب في الكثير من الأمراض السرطانية والتسمم بالنيكوتين.

* * ومما يخفف على المدخنين:

أخذ مغلي جذور حشيشة الملاك[3]، حيث تطهر الجسم من تأثير السموم.

● كما أن نبات (النارديين المخزني): يستعمل لتسكين صداع المسكرات والتدخين.

● كما أن الثوم يشفي من الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين، والناتج عن فرط التدخين.

* * وتحريم التدخين على الصحة داخل تحت قوله تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ

---

(١) أخرجه أبو داود ح(٣٨٩٢)، مستدرك الحاكم (١/ ٣٤٤)، الأحكام النبوية (١/ ٦٤)، طب الذهبي (٢٨٦).

(٢) انظر: الموسوعة العربية (١/ ٤٨٩).

(٣) التداوي بالأعشاب (١٢٥، ٢٨٦، ٤٩٤).

ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧]، والتدخين من أشدها خبثاً ورائحةً وأمراضاً.

★ السحايا[١]:

مرض يظهر بشكل حرارة مع ألم في الرأس.

وبسرعة: يجب لف الأيدي والأرجل بقطع قماش مبللة بماء بارد، مع وضع قطع ثلجية على طول العمود الفقري، ويتم الإكثار من مرقة الشعير الباردة، وماء النعناع.

* * والملاحظ: أن للبصل أثراً فعَّالاً في علاج التهاب السحايا.

* * ولقد ذكر ابن سينا مرض تصلّب الرقبة، والتهاب السحايا بشكل علمي وصحيح.

★ السحر[٢]:

هو صرف الشيء عن وجهه، أو: كل ما خفي مأخذه.

أو: الاستعانة بشياطين الجن على تحصيل ما لا يُقدر عليه عادةً.

أو هو ما يفعله الإنسان من حيل وخداع لإخراج الباطل بصورة الحق، وهو قديم، وكان له صلة مع الديانات القديمة. وهو مرتبط بالشعوذة والدجل.

وهو من الموبقات، والكبائر، وتعلّمه وتعليمه حرام، ولا تقبل توبة الساحر، ولا يستتاب؛ لسعيه في الفساد، وإن اقترن بكفر كان فاعله كافراً، يقتل حداً.

وقد ورد في كتب الطب النبوي ما يشير إلى طريقة الوقاية والحفظ:

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٧٧)، الطب الشعبي (١٧١)، شمس العرب (٢٧١).

(٢) انظر: معجم الفقهاء (٢٤٢)، النهاية (١/ ٧٥٩)، الموسوعة العربية (١/ ٩٧٢)، الحظر والإباحة (٢٨٤ ـ ٢٨٥)، الأحكام النبوية (١/ ١٠٢، ١٨١ ـ ١٨٢).

* * ففي حديث عامر بن سعد: «**من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سُمٌّ ولا سحرٌ**»[1] ـ متفق عليه ـ.

وفي طب الذهبي: (ـ هدهد ـ... وإذا بَخّر به محموراً أو معقوداً عن النساء حله...)[2].

ولا ننسى تأثير المعوذات والرقى الإلٰهية في حفظ المؤمن من السحر، وإبطاله.

وورد في الطب النبوي ـ للبغدادي ـ تفصيل مماثل، فانظره هناك[3].

★ السرسام[4]:

ورمٌ في حجاب الدماغ، تحدث عنه حمّى دائمة، واختلاط في الذهن، كالجنون وهي كلمة فارسية، معناها: (رأس الورم)، وتعني: ورم الدماغ الحار، وسببه الدم.

* * ومما ينفع الدماغ في هذ الحالة: القسط[5]، والحجامة والفصد، وكمادات الزوفا، ومغلي الترنجان والبقدونس، وكمادات الملفوف، وتؤخذ المسهلات، والسعوط، وشم الورد.

★ السرطان[6]:

هو ورم خبيث، يصيب الخلايا، فيسبب لها نمواً عشوائياً، وتنتقل إلى الغدد اللمفاوية ويقال: إن سببها الأشعة، والتدخين، والنظام الغذائي

---

(١) في البخاري ح(٥٤٤٥)، ومسلم ح(٥٣٠٧)، طب الذهبي (١٢٥)، الأحكام النبوية (١٠٢).
(٢) طب الذهبي (٢٠٦).
(٣) طب البغدادي (٢٣٠)، (١٦٧).
(٤) انظر: قاموس الغذاء (٧٦٥)، تذكرة الأنطاكي (٢/ ١٠٥) ـ هامش.
(٥) كما ورد في طب الذهبي (١٧٨)، (٩٦)، دواؤك في الطبيعة (١٤١)، (٤٤).
(٦) التغذية (٢٠١)، الطب الشعبي (١٤٧)، الصيدلية الإلٰهية (٢٢٠ ـ ٢٣١)، الموسوعة العربية (٩٧٨/١).

والمشروبات الكحولية، أو يكون السبب: خلل هرموني، أو إضافات غذائية، أو عقاقير، أو طبيعة العمل والتلوث والسلوك التناسلي الجنسي المنحرف.

* * كما يرى الباحثون أن بعض المواد الغذائية يؤثر في الوقاية من السرطان، فمثلاً: تكون الأغذية العالية الدسم مسبِّبة لسرطنة الأمعاء والمستقيم، وعند تقليل الدسم يقل إفراز الأحماض الصفراوية، وإن الأغذية ذات الألياف تنفع في تخفيف المسرطنات كثيراً. وكذا تخفيف البدانة ـ السمنة ـ. فالخضار والهواء والفواكه تقلل خطر السرطنة؛ وخاصة في البروستات والرئتين.

* * والحليب يقي من السرطان، والقرنبيط والثوم والبصل والحمضيات والصويا والشاي والبندورة كلها جنود تقيك من السرطان. وكذا تخفيف الدهون والمقليات، والبُعد عن الروائح المصنعة، والمنكهات ولحوم المعلبات، وتخفيف الطعام والصوم،... كلها وسائل وقاية وحماية[1].

★ السرة[2]:

هي مكان اتصال الحبل السري؛ بين الجنين والأم، ويتكون من شريانين ووريد واحد، ففي الشريانين: يمر دم غير نقي من الجنين إلى المشيمة [السخد]، بينما يحمل الوريد دماً نقياً من المشيمة ـ الأم ـ إلى الجنين. وعقب الولادة يربط الحبل السري ثم يقطع. والجنين في بطن أمه يتغذى من سرته، ويلزم تنظيفها خشية الالتهاب حولها.

---

(١) وفي الثوم والبصل وقاية من السرطان، لأنهما يكافحان جرثومته، انظر: طب البغدادي (٧٣، ٨٢) هامش، ولا ننسى عشبة ذيل الحصان، والخمان والقريص والآذريون، والحماض البري شاياً أو مغطساً.

(٢) انظر: الموسوعة العربية (١/٦٨٨)، الطب النبوي ـ للذهبي (٣٠٩)، الطب الشعبي (١٦٢).

★ السعال[١]:

هو حركة زفيرية، لطرد ما علق في الممرات الهوائية.

أسبابه: مهيجات، دخان، غبار، عدوى، التهابات، ربو.

وغالباً ما يترافق السعال بخروج بلغم. أما السعال الديكي: فهو خاص بالأطفال.

* * السعال الجاف يترافق بمرض، وألم في الصدر، وضيق والتهاب.

ويحسن دائماً: أكل البطاطا، ليمون + عسل، لوز مر، قهوة مع حليب، خس، عصير اللفت، منقوع الحنطة مع العسل.

والسبانخ ملين للصدر، والعجين، والمامونية، والبيض نصف المسلوق، والحلواء عامة، والخبازى، والرمان الحلو، والسفرجل، حساء الشعير، وعود السوس[٢].

★ السعفة:

قيل: هي قروح تخرج على رأس الصبي.

أو: مرض، يسمى (داء الثعلب)؛ يسقط الشعر.

أما (السفعة): فهي علامة من الشيطان، أو: سواد في الوجه أو صفرة.

◆ وفي حديث أم سلمة: أنه ﷺ رأى جارية في بيتها، وبها سعفة.

وورد: (أنه دخل عليها وعندها جارية بها سفعة؛ فقال: «**إن بها نظرة؛ فاسترقوا لها**»؛ أي: بها علامة من الشيطان.

---

(١) الطب الشعبي (١٢٢، ١٦٦)، طب الذهبي (١١٣، ١٣٦، ١٤٨، ١٥٥، ١٦١، ١٧٣...).

(٢) ويلزم حال السعال اجتناب: الماء المثلج، والحوامض والموالح، ومعلوم أن مطبوخ النخالة ينفع للسعال المزمن والربو، ولا ننسى العسل، والحبة السوداء؛ وذلك خير بألف مرة من تلك العقاقير الكيميائية، والسموم الصيدلانية؛ انظر: الطب النبوي ـ للذهبي (٢٠٤، ١٧٠).

[كذا في النهاية][1]، ومثله في الطب النبوي ـ للذهبي.

* * وقال ابن خالويه: سفعة: جنون.

* * وفي كتاب (العين): السفعة: سوادٌ وشحوبٌ في الوجه[2].

وقد أَذِنَ رسول الله ﷺ أن يسترقى من العين ـ كما في الحديث الصحيح[3].

وعن عمران بن حصين ـ مرفوعاً ـ: «**لا رقية إلَّا من عين أو حمة**»[4].

◆ والحمة : سُمّ ذوات السموم.

★ السعوط[5]:

هو ما يُستنشق في الأنف من الأدوية.

النشوق يُعمل من الأوراق أو الثمار أو الجذور؛ حيث يتم سحقها؛ كأوراق الصعتر مع جذور البنفسج لمعالجة التهاب الجيوب الأنفية.

وفي الطب النبوي ـ للبغدادي[6] ـ: عن ابن عباس رضي الله عنهما: (استعط النبي ﷺ) يقال: سعطه، وأسعطته: إذا جعلت الدواء في أنفه.

ومنفعة السعوط عظيمة في راحة المريض وتسكين ألمه؛ ولذا أمر الأطباء بدهن أنف المريض بدهن البنفسج.

★ السفاح:

هو الزنا؛ وفي التنزيل: ﴿مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ...﴾ [النِّسَاء: ٢٤].

---

(١) النهاية (١/ ٧٧٨)، (١/ ٧٨٣).

(٢) الطب النبوي ـ للذهبي (٢٧٤).

(٣) متفق عليه. البخاري (١٠/ ٢٤٥) ح(٥٧٣٨)، مسلم (١٤/ ٤٠٥) بشرح النووي ح(٥٥).

(٤) متفق عليه، البخاري، ح(٥٧٠٥)، مسلم ح(٢٢٠)، ابن ماجه ح(٣٥١٣)....

(٥) انظر: التداوي بالأعشاب (٣٨).

(٦) الطب النبوي ـ للبغدادي (١٩٩).

والسفاح والمسافحة: الفجور، وسُمّي الزنا سفاحاً لأنه لا غرض للزاني إلَّا سفح ـ أي صب ـ النطفة[١].

وكثير من النساء تسافح رجلاً مدة ثم تتزوجه، وهذا لا يليق، لأنه إما زواج وإحصان، أو سفاح وزنا وفجور.

★ السقام[٢]:

السقم والسقام: المرض.

وفي الحديث: «**إن لله عباداً يضن بهم عن القتل والسقم؛ فيحييهم في عافية ويتوفاهم في عافية، ويعطيهم منازل الشهداء**»[٣].

قال أبو الدرداء: يا رسول الله؛ لأن أعافى فأشكر أحب إليَّ من أن أُبتلى فأصبر. فقال رسول الله ﷺ: «**ورسول الله يحب معك العافية**».

* * وفي الحديث: «**عجبت للمؤمن من جزعه من السقم، ولو يعلم ما له في السقم لأحب أن يكون سقيماً حتى يلقى الله**»[٤] ـ رواه البزار ـ.

* * وفي الحديث: «**بسم الله تربة أرضنا، بريقة بعضنا، يُشفى بها سقيمنا بإذن الله**»[٥].

وورد: (وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم) ـ ذكره أبو نعيم.

★ السقط:

هو الولد الذي يسقط من بطن أمه قبيل تمامه[٦].

---

(١) تفسير آيات الأحكام (١/ ٤٤٧)، النهاية (١/ ٧٨٠).

(٢) النهاية (١/ ٧٨٧).

(٣) رواه الطبراني ـ في الأوسط (٢/ ٢٣٠)، مجمع الزوائد (٢/ ٢٩٣)، الكنز ح(١١٢٤٧)، طب الذهبي (٦٩)، طب البغدادي (٧ ـ ٨).

(٤) البزار، في المجمع (٢/ ٣٠٧)، الأحكام النبوية (١/ ١٣١)، الكنز (٦٦٨٧)، طب الذهبي (٢٨٩).

(٥) متفق عليه. انظر: طب الذهبي (٢٧٦)، (٣٠١).

(٦) النهاية (١/ ٧٨٦).

ويثبت للجنين الحق في الإرث والوصية إن وُلد حياً، وإلَّا فلا.

وأقل مدة حمل يعيش منها الولد: ١٨٢ يوماً، وأكملها ٢٨٠ يوماً[١].

★ السكتة[٢]:

نوبة خطيرة؛ تنشأ عن نزف في المخ، وتكثر عند أصحاب الضغط المرتفع وتصلّب الشرايين.

* * تسبق السكتة: دوار، وصداع وربما رعاف، ونزف شبكية العين، وغيبوبة وقد يعقبها شلل، وتنميل الأطراف، وصعوبة في النطق، وزرقة في اللون وخوف. ويلزم لمن يصاب بها: ـ تقليل الملح، وأخذ المهدئات، والراحة الدائمة.

والخمر سبب رئيسي في السكتة والفالج[٣].

* * ومما ينفع في علاج السكتة: العسل، وعدم شرب البارد، والاستفراغ، وشاي المريمية، وجعل كيس دافئ، وتنظيف الأنف والفم، وشاي عشبة الدبق ـ الهدال. وترك التدخين، والكحول والقهوة.

★ السكّر[٤]:

مادة مستخرجة من قصب السكّر، وحلاوته أقل من العسل.

ومن خواصه: أنه يفتح السدد، نافع للمعدة، طارد للرياح من الأمعاء والبطن، جيد للصدر والرئة، يلين الطبيعة، وينفع من السعال البلغمي، يقوي المعدة والكبد.

---

(١) الطب النبوي ـ للذهبي (٢٩٩) ـ في التشريح ـ.

(٢) انظر: الموسوعة العربية (١/ ٩٨٨).

(٣) انظر: الطب النبوي ـ للذهبي (٢٤٣)، (٢٥٠)، الطب الشعبي (١٢٠)، الصيدلية الإلٰهية (١٨٠).

(٤) انظر: المعتمد (٢٣١ ـ ٢٣٢)، الموسوعة العربية (١/ ٩٨٩)، التغذية (٣٣).

وأحسنه: سكّر العنب ـ الغلوكوز ـ، والسكّر يمد الجسم بالقوة، ويحتوي الموز والتمر وكذا الفواكه والخضار والحبوب على ما يسد حاجة الجسم اليومية، لأن السكاكر مصدر الطاقة.

★ السكّري[١] ـ مرض:

مرض السكّري: يتميز بطرح كمية كبيرة من البول، عديمة اللون، وعطش، وآلام رأسية ونحافة وضعف، واختلال في التبادل المائي، وجفاف، وقلة الشهية، وتراكم السموم.

* * ويلزم مريض السكّري: أخذ كميات من الفوسفور، واللحوم.

وعليه: تخفيف أكل الحلويات، والانفعال، وتحسين ظروف العمل.

وأكل الخبز الأسمر، والحنطة غير المقشورة، والخضار والفواكه، وعسل طبيعي.

* * كما أنه من المفيد: الضحك، وشوربة الخضار مع اللحم، ولحم السمك، والملفوف، والبصل والثوم، وعصير الشمندر، والكرفس، وجذور الهندباء.

* * ومما ينفع لمرضى السكّري:

* * أكل نبتة (عنب الدب) = عسيران؛ لأنها تعالج البنكرياس لإنتاج الأنسولين.

* * أخذ منقوع نبتة (زنبق الماء). وشاي البيلسان، وسلطة الطرخشقون وشاي عشبة الدبق ـ الهدال، وعصير الخيار، وأكل عشبة الهليون. وأكل جذور الهندباء البرية.

---

(١) التغذية (٢٣٣ ـ ...)، الطب الشعبي (١٠٦ ـ ١٠٨)، الصيدلية الإلٰهية (١٩٢ ـ ١٩٤).

★ السكنجبين[١]:

هو شراب حامض، حلو [كشراب الليمون والحصرم].

أو هو شراب يصنع من خل وعسل.

والكلمة (فارسية)؛ معناها: [سركة = خل]، [انكبين = عسل].

وهو من الأشربة القديمة النافعة، وهو ممسكن للعطش، ويفتح السدد، ويقوي الكبد والمعدة، وينفع من اليرقان، وسوء الهضم والخفقان، والصداع، والطحال، وضعف الكلى، وحرقة البول.

★ السل[٢]: [الدرن]:

مرض جرثومي، معدٍ، ينتقل من بصاق المريض، يصيب العظام والأمعاء والغدد اللمفاوية.

* * أهم أسبابه: شرب لبن غير مغلي، أو ميكروب تنفسي أو هضمي، ويترافق بضعف وسعال وإسهال وهزال.

* * وعلاجه: المصحات، وأخذ اللقاحات، والقضاء على عصيات السل، والغذاء والهواء النقي، وأخذ الڤيتامينات.

* * ودسم اللبن ينفع مرضى السل، وأكل البندق، والحلواء، ولبن المعز ينفع السل، وكذا الحلبة، والجرجير، ولسان الحمل، وشمار الماء، والبطاطس، وكيس الراعي.

★ سلس البول[٣]:

● هو مرض، ينجم عنه بول لاإرادي.

---

(١) انظر: قاموس الغذاء (٧٦٥)، تذكرة الأنطاكي (١/ ١٩٦)، (١/ ٢١٢).

(٢) الموسوعة العربية (١/ ٧٩٠) ـ درن ـ، الطب الشعبي (١٥١).
وانظر: الطب النبوي ـ للبغدادي (٧٥ ـ هامش)، (١٥٣)، طب الذهبي (١٣٧، ١٨٧)، التداوي بالأعشاب (٤٧٤).

(٣) انظر: الطب الشعبي (١٣٣)، طب الذهبي (١٢٠، ١٨٤) (٢٥٤).

● أسبابه: ضعف عضلات، أو مرض الجملة العصبية، أو انسداد الحالب بسبب غدة البروستات ـ عند الرجال ـ، أو بسبب المشروبات الكحولية.

* * ومما ينفع لمن يبول في الفراش: ـ أكل البلوط، وأكل السكر مع الكندر، ـ كما روي عن ابن عباس رضي الله عنهما.

* * وينبغي لدفع ذلك: زيادة الدثار، والفطور على الكندر والمصطكي، والعسل.

ويجب ترك: الأمراق، والبطيخ ونحوه.

★ السموم[١]:

عوامل تحريضية، تنتج من مواد، لها تأثير ضار أو مميت، أو مهيج، ويلزم إخراج السم إن كان أول دخوله، أو تخفيف أثره بشرب أكواب من الماء أو الحليب، أو القيء، أو كوب ماء وخردل.

* * ومما ورد في علاج السم: العجوة «**من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضرّه سمٌ حتى يمسي**»[٢] ولسكر العنب تأثير في حمية ومعالجة الانسمامات، وللكبد وظيفة عظيمة في ذلك، والتمر يقلِّل من تفسخ المواد السامة، ومما ينفع لعلاج السموم: حمض الأترج، والزيت والسمن البقري والعسل[٣].

---

(١) انظر السموم في: طب البغدادي (٦٠، ٦٧، ١١٨، ...)، طب الذهبي (١٠٩، ١١٥، ١٩٩، ٢٥٤)، الأحكام النبوية (٦٥)، صحيح الطب النبوي (٥١)، العقاقير النبوية (٨٤)، الموسوعة العربية (١/ ١٠٠٢).

(٢) مسلم، ح(٥٣٠٩)، طب الذهبي (١٢٥).

(٣) انظر: طب البغدادي (٢٩١)، (٦٠، ٦٧، ٨٧، ١١٤، ١١٦، ١٦٢...)، صيدلية المنزل (٣١٣).

★ السمنة[١] = البدانة:

هي ترسب زائد في أنسجة الجسم [شحوم، دهون]؛ ينشأ عنها صعوبة عمل القلب وضيق في التنفس، وسرعة في التعب.

* * وأسبابها: نظام غذائي غير صحيح، وعدم انتظام امتصاص الطعام، وقلة الرياضة وكثرة الجلوس، وشرب الكحول، والإكثار من المشاوي والمقالي، والماء،... والإكثار من الدهون واللحوم، وزيادة الوجبة الغذائية عن الحد الطبيعي.

* * بعض النصائح للبدين:

◆ تخفيف نسبة الوجبة الغذائية؛ لأنه قد ورد في الحديث: «**ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه؛ بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه؛ فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**»[٢] ـ وهذا حديث حسن صحيح.

◆ الإكثار من الخضار والفواكه؛ لأنها الأفضل والأخف.

◆ شرب منقوع البقدونس.

◆ الرياضة، الصلاة، الحركة.

◆ تخفيف السكريات والنشويات ما أمكن.

◆ قليل من العسل ـ أو التمر ـ قبيل الطعام، وعدم شرب الماء أثناء الطعام إلَّا قليلاً.

◆ عدم الشبع الزائد؛ لأن «**المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء**»[٣].

◆ أكل الخبز الأسمر، أو النخالة، والمشي، والرياضة، والحمية، وتخفيف التوابل.

---

(١) انظر: التغذية (١٨ ـ ٣٠)، الطب الشعبي (١٣٦)، طب الذهبي (٧٥)، طب البغدادي (١٤).

(٢) كما ورد في سنن النسائي (٤/ ١٧٧)، والترمذي (٤/ ١٨٨)، المسند (٤/ ١٣٢).

(٣) حديث متفق عليه. فهو عند البخاري (٩/ ٦٦٩)، ومسلم (١٣/ ٢٥٠)، طب الذهبي (٧٧).

★ **السهر**[١]: - **هو الأرق**-:

وكثرته تذهب نضارة البدن، وتسبِّب اضطراباً نفسياً ونوبات قلبية، وضيقاً في التنفس.

* * ومن النصائح النبوية: الدعاء ـ كما ورد ـ: «**اللهم رب السمٰوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين السبع وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت؛ كن لي جاراً من شر خلقك جميعاً؛ أن يفرط عليَّ أحد منهم أو أن يبغي عليّ، عزّ جارك، وجلّ ثناؤك، ولا إلٰه غيرك، ولا إلٰه إلَّا أنت**»[٢] أخرجه الترمذي.

* ومن المفيد طبياً:

* * تنظيم ساعات النوم واليقظة، وعدم النوم فور انتهاء الطعام.

* * أكل الخضار الطازجة، والمشي قليلاً بعد العشاء.

* * تخفيف العشاء ما أمكن.

* * أكل البصل؛ لأنه يضاد الأرق، ويسبب نوماً هادئاً.

* * أخذ حمام ساخن، مع تدليك الأرجل والرأس والظهر.

كما يحسن الدعاء: «أعوذ بكلمات الله التَّامَّات التي لا يجاوزهن برٌّ ولا فاجر؛ من شر ما ينزل من السماء وما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض وما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر طارق الليل والنهار، إلَّا طارقاً يطرق بخير؛ يا رحمٰن»[٣].

---

(١) انظر: الطب الشعبي (٧١)، طب الذهبي (٢٨٥ ـ ٢٨٦).

(٢) أخرجه الترمذي في سننه (٥/ ٤٩٦) ح(٣٥٢٣)، والطبراني في الأوسط (١/ ٥٦)، طب الذهبي (٢٨٦).

(٣) رواه الطبراني في معجمه ـ في الكبير (٤/ ٣٨٣٨)، مجمع الزوائد (١٠/ ١٢٩ ـ ١٣٠).

★ السوءتان[١]:

القبل والدبر.

* * والسوأة في الأصل: الفرج، ثم صار عرفاً إلى كل ما يُستحيا من إظهاره؛ قولاً أو فعلاً.

ويحرم إظهار السوءة خاصة؛ لأنها أفحش العورة.

★ السواك:

هو ما تُدلك به الأسنان؛ للتنظيف وإزالة الرائحة منه، ويزيد في الفصاحة. وهو اسم للعود الذي يُتَسَوَّك به، وعادة ما يُتخذ من شجر الأراك.

وورد فيه: «**السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب**»[٢].

وفي السواك عشر خصال: «**يطيب الفم، ويشدّ اللثة، ويذهب البلغم، ويذهب الحفر، ويفتح المعدة، ويوافق السنّة، ويرضي الرب، ويزيد في الحسنات، ويفرح الملائكة**»[٣].

والأراك أفضل ما يُستاك به، وأجود استعماله بماء الورد.

★ السيلان[٤]:

مرض تناسلي، معدٍ، تنتقل عدواه بواسطة التلامس الجنسي المباشر، وتصيب العدوى الجهاز البولي التناسلي، الذكري والأنثوي، وربما نقله الدم إلى أجزاء الجسم.

---

(١) معجم الفقهاء (٢٥١)، النهاية (١/ ٨١٨).

(٢) كما في البخاري ح(٥)، ومسند أحمد (١/ ١٠)، النهاية (١/ ٨٢٦)، طب البغدادي (٦٣).

(٣) ورد عن ابن عباس مرفوعاً، انظر: الكنز (٩/ ٣١٤)، ح(٢٦١٨٥)، طب الذهبي (١١٢).

(٤) انظر: الموسوعة العربية (١/ ١٠٥٣)، الطب الشعبي (٧٧، ١٨٢).

* * أهم أعراضه: الإفراز الصديدي، وكثرة التبول، مع ضيق مجرى البول الذكري والتهاب البروستات والمثانة، والحويصلة المنوية والخصية، والرحم عند الإناث والمبيض وقناته.

وقد تنسد بسببه المسالك التناسلية.

* * ويلزم: كثرة السوائل، وكثرة الأغذية النباتية، وغسولات مهبلية[١].

وإيقاف العلاقات الجنسية تماماً، والمشروبات المسكرة، وأخذ مرقة البقدونس وأخذ حمام ساخن.

والله ـ سبحانه ـ جعل للذكر أعضاء وللأنثى أعضاءً؛ لبقاء النوع الإنساني، فمن تجاوز ذلك إلى محارم الله ابتلاه الله بأمراض شديدة؛ تذكرة وتنبيهاً، فمن ابتغى وراء ما أحل الله؛ فأولئك هم العادون.

ومن تعدى حدود الله فقد ظلم نفسه، ولكن من تاب تاب الله عليه.

وها هي أمراض الزهري، والسيلان، ونقص المناعة، والسرطانات، والإيدز، كلها من غضب الله على العصاة، فهل من متعظ؟ وهل من معتبر؟

★ ابن سينا[٢]:

الحسين بن عبد الله (ت ٤٢٨ هـ)، الملقب بالشيخ الرئيس، أسطع نجم في سماء العرب المسلمين، في كل العلوم، فقد حفظ القرآن، وتمكّن من مكتبة (نوح بن منصور الساماني) ـ سلطان بخارى، وهو أول من وصف التهاب السحايا، وله مؤلفات عديدة، من أهمها: (القانون في الطب) ترجم إلى اللاتينية، وبقي يُدرّس في أوروبا ٨ قرون.

---

(١) ومما يخفف أمراض السيلان: أخذ حقن مهبلية من ثاني فحمات الصودا، أو الشب البوتاسي أو مطبوخ أوراق وثمار وقشور الجوز، أو مطهرات من برمنغنات البوتاسيوم...
انظر: صيدلية المنزل (٢٨٦ ـ ٢٨٧).

(٢) انظر: المجمل في الحضارة العربية (٧٠)، شمس العرب (٣٩٦).

* * وذكر له صاحب (هدية العارفين)[١] قرابة (٥٠) كتاباً؛ وهي تدور بين الطب والتفسير والحكمة والنحو والمنطق، والتوحيد، والرؤيا، وتدبير الجند، والحزن والعشق وفي الخطب.... وكان والد ابن سينا حريصاً على تعليمه، وخاصة أفكار الإسماعيلية، لكنه لم يأبه لذلك، ويذكر عن نفسه أنه تتلمذ على (الناتلي) بكتاب (إيساغوجي)، كما قرأ كتاب إقليدس والمجسطي، وقربه (نوح بن منصور) وقرأ مكتبته واطلع على ما فيها. وعالج (شمس الدولة) من القولنج، وكتب (كتاب الشفاء)، وأخذ بالتدريس ليلاً ونهاراً، وكان يكتب كل يوم خمسين ورقة. وما كان يقدر أحد على مناظرته، وصنف كتاب (لسان العرب)، وكان يختم القرآن آخر عمره كل ثلاثة أيام ودفن في همدان، وله (القصيدة المزدوجة)؛ وابن سينا[٢] بعد هذا طبيب العالم بأسره. رحمه الله رحمةً عامةً.

---

(١) هدية العارفين (٥/٣٠٨)، منطق المشرقيين (المقدمة والقصيدة).

(٢) وذكر في هامش الطب النبوي ـ للذهبي: أن تمثالاً لابن سينا أقامه الفرنسيون وسط باحة مستشفى (تور)، مكتوب تحته Avicenne، فانظر إلى اهتمام الأوروبيين بعلمائنا وإهمالنا لهم!!.