

يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله تعالى - في الطب النبوي : والريحان ، كل نبت طيب الريح ، فكل أهل بلد يخصون بشيء من ذلك .. فأهل الغرب يخصونه بالآس ، وهو الذى يعرفه العرب من الريحان ، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق .. وقد سبق أن ذكرنا الآس ، وسيكون حديثنا الآن - بعون الله - عن الحبق .

### فى الطب القديم :

قيل عنه : إن شمه ينفع من الصداع ، وهو يجلب النوم ، بذرة حابس للإسهال الصفراوى ، مسكن للمغص ، مقو للقلب ، مانع للأمراض السوداوية ، وقال عنه ابن سينا فى القانون : (ينفع من البواسير ، ومن الدوار والرعاف .. زهرته منشطة وهاضمة ، وهى أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* والريحان -- الحبق - مطيب لأرجاء المنزل والمأكّل ، وللغم عندما تلاك أوراقه ، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتتنشط للهضم ، وهو مسكن للتشنجات فى بيت الداء ، وللشقيقة ، مقو للأعصاب إذا أصابها وهن ، طارد للأرق ، نافع فى علاج آلام الحيض ، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق ( ٢٠ جراماً من الزهرة والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان) .. أو تنقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتخل فى كوب مملوء بالماء .. تؤخذ ثلاث مرات فى اليوم .

\* ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين ، وذوى المزاج العصبى و الدوار ، والمغص والسعال .

\* كما أنه مدر لحليب الموضع ، شاف للقلاع .



### زبدية .. أفوكاتو



وهو جنس شجر مثمر .. تعرف الثمرة فى الشام ولبنان باسم : (أفوكاتو) وفى مصر باسم : زبدية .. لون الثمرة أخضر بنى ، تشبه فى شكلها الكمثرى ، وهى لبية وحيدة البذرة .. ويحيط بالبذرة تركيب لحمى يشبه الزبدة .

وتعتبر الزبدة غذاء قيماً للإنسان ، فقد أظهرت التحاليل والأبحاث أنها تحتوى على ٦٠,١ ٪ ماء ، ٢٠,١ ٪ دهن ، ٢,٦ ٪ بروتين ، ٧,٤ ٪ مواد أخرى ذات قيمة حرارية عظيمة .. وفيها عدة أحماض ، وكثير من المواد الحيوية المكتشفة حديثاً ..

وكل ١٠٠ جرام منها تعطى (٢٠٠ - ٣٠٠) وحدة من فيتامين (أ) وتمد الجسم بحوالي ٢١٤ وحدة حرارية .

\* ومن خصائص الزبدية أنها : غذاء كامل تقريباً ، وهاضم ، ومفيد للأعصاب ومضاد للجراثيم ..

\* توصف الزبدية لتنشيط النمو ، وللنقهاء ، وللمرأة الحامل ولتهديئة الأعصاب وأمراض المعدة ، والأمعاء ، والمرارة .



## زيب



هو العنب المجفف .. روى فيه حديثان لا يصحان ، أحدهما : «نعم الطعام الزيب ، يطيب النكهة ، ويذيب البلغم» ، والثاني : «نعم الطعام الزيب ، يذهب النصب ، ويشد العصب ، ويطفى الغضب ، ويصفى اللون ، ويطيب النكهة» ..

### فى الطب القديم :

وصفه ابن سينا بأنه صديق الكبد والمعدة .. وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: (أجوده الكثير الشحم ، الرقيق القشر ، القليل البذر ، ولبه الأسود الكبار الضارب طعمه إلى حموضة ، ويسمى الصبيغ بمصر ، ولبيهما الأحمر الصادق الحلاوة ، وأردؤه الكثير البذر القليل الشحم .. والزيب يغذى غذاء جيداً ، ويولد خلطاً صالحاً ، والكبد يحبه طبعاً ، وهو يسمن كثيراً إذا أكل بالسعتر ، ويحمر اللون ، ويزيل اليرقان ، وبالكندر - اللبان الذكر - يذكى ويذهب البلادة والنسيان .. وبالخل يدفع اليرقان ، مجرب ، وإن درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها .. وإن طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماءه بدهن اللوز سكن السعال ، مجرب ، وإن درس بالزعفران وصفرة البيض والعصفر ، فتح كل ما عجز عنه من الصلابات .. وإن دق مع الصبر وطفى على القراع أذهبه ، مجرب ، وهو يضر الكلى ، ويصلحه العناب) .

وقد كان الزهرى رحمه الله تعالى يقول : (من أحب أن يحفظ الحديث ، فليأكل الزيب) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* وصف الزيب بأنه يفيد فى النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء ، وهو

يدخل في أكثر المشروبات والمعلبات الصدرية والمल्पفة ..

\* ويطيخ بالماء ويحلّى بالسكر ، ويُستعمل لعلاج وتلطيف السعال ، وإخراج البلغم ، وتنظيم التنفس ، وتقطير البول .. ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلايات البدنية .



## زعرور



وصف في الطب القديم بأنه قابض ، جيد للمعدة ، ممسك للبطن ، يسكن الصفراء .

### في الطب الشعبي الحديث :

تستعمل الثمار والأزهار لتهدئة الأعصاب ، وهيجان الشرايين ، وتغذية القلب ..

\* ويستعمل لذلك مستحلب الزعرور ، ويجهز كالآتي :

توضع ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في قرح من الماء الساخن لدرجة الغليان يؤخذ هذا المستحلب مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر بعد الأكل .

\* منقوع القشر يخفف حرارة الحمى .

\* مغلى الثمار اليابسة ( ٣٠ جراماً في لتر ماء ) يوقف الإسهال الشديد .

\* منقوع الأزهار مع السكر أو العسل يفيد قروح الحنجرة .



## الزعفران



ويعرف أيضاً باسم (الكركم) أو الريهقان ، أو الجادى ، .. قال داود الأنطاكي في التذكرة : (وزهر الزعفران فيه شعر إلى البياض ، إذا فرك فاحت رائحة وصيغ ، وهذا الشعر هو الزعفران) .

تقطف من الأزهار مياسمها ، ويجفف في الظل أو في أفران خاصة ، وتبرّد وتجفف في مكان جاف .. وهى حمراء لامعة زكية الرائحة .

### في الطب القديم :

قال ابن البيطار عن الزعفران : إن خاصيته شديدة في تقوية جوهر الروح ، حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث .. وهو يهضم ، ويجلو البصر إن اكتحل به

مع لبن امرأة ، ويفتح سدد الكبد ، ويملاً الدماغ .. وإذا تعسرت ولادة امرأة وشربت منه درهمين سهلت ولادتها وولدت في الحال .. وإذا جعل في الخمر وصل السكر بشاربه إلى ما يشبه الجنون من شدة الطرب .

### في الطب الحديث:

ثبت أن أزهار الزعفران تحتوي على مادة مقوية للأعصاب ، منشطة ، ومنبهة ، ومدرة للطمث .. وإن كان استعمال الزعفران في الطب الحديث ، أصبح قليلاً بالنسبة لاستعماله في الطب القديم .



### زنجبيل



وهو نبات معمّر يكثر في بلاد الهند الشرقية ، والفلبين ، والصين ، وسيلان ، والمكسيك .. ويستخدم منه في الطب : جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض سطحياً (الريزومات) .

وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى في سورة الإنسان: ﴿وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ .. وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضی الله عنه قال : «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ حبة زنجبيل ، فأطعم كل إنسان قطعة ، وأطعمني قطعة» .

### في الطب القديم :

ذكر ابن القيم في الطب النبوي أن الزنجبيل معين على الهضم ، ملين للبطن تلييناً معتدلاً ، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة ، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ، أكلاً واكتحالاً .. معين على الجماع .. وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة .. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى الفعل في القولنج الروماتيزمي أو النقرس ، ويستعمل لراحة الصوت .. وقد كان معروفاً في زمن (ديسقوريدس) بأنه عام النفع ، معرّق ، مقو للقلب والمعدة .. ولذلك دخل في كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .. وكثيراً ما يضم للمسهلات ، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

وقد أثبت التحاليل الحديثة أن جذور الزنجبيل تحتوى على أصماغ ، وراتنجات دهنية ، ونشا ، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة ، وراتنج زيتى غير طيار هو (الجنجرين) الذى يعطيه الطعم اللاذع ..

\* وبهذا فإن للزنجبيل خصائص مقوية ، ومطهرة ، ومضادة للحفر والحمى ، وماؤه كان يعتبر من الأدوية الجيدة للعين .

\* ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء ، وتلطيف الحرارة .

\* ويستخدم كتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز .

\* يصنع منه مربى نافعة فى الأمراض الصدرية .



## الزيتون



للزيتون فى التاريخ حكاية ، وله فى الطب صفحات ، وفى كتاب الله سبحانه مكانة .. ويقول سبحانه وتعالى فى سورة المؤمنون : ﴿فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٌ لِّلْأَكْلِينَ﴾ [المؤمنون : ١٩ ، ٢٠] .. وفى سورة النحل يقول جلا وعلا : ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يَنْبُتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعُ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلُ وَالْأَعْنَابُ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١١)﴾ [النحل : ١٠ ، ١١] .

وقد أوصى النبي ﷺ بالزيتون خيراً .. روى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة - رضى الله عنه - عن النبي ﷺ قال : «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» : والزيتون نبات من الفصيلة الزيتونية ، أشجاره معمرة ، دائمة الخضرة ، اهتم المصريون القدامى بزراعته لما عرفوا من فوائده الطيبة العظيمة .

فى الطب القديم :

أطال الأطباء الأوائل فى سرد فوائد الزيتون الطيبة ، ومما ذكروه : أنه يقوى المعدة ويفتح الشدد ، ويحسن الألوان .. ويوصف ضد أمراض الكبد ، والناسخ منه مضيق جداً .. وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، وأذا دق

وضمده بجماده أو عصارة من الخس أو الخسارونج .. وعصارة من الخس بها شرجياً أذهب قروح الأمعاء والمعدة .. وقد استعمل الرومان زيت الزيتون في دهان أجسامهم ليتطهروا .

### في الطب الشعبي الحديث :

تحتوى ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥٪ ، (١٥-٢٥٪) زيت ، ٤٪ بروتين ، ١٪ أملاح (فوسفور ، حديد ، كالسيوم) .. كما تحتوى على فيتامين (أ) بكميات كبيرة ، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) «ثيامين» .

ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة ، وله رائحة خاصة مستحبة ، لا يزنخ بسهولة .

\* **زيت الزيتون مُلَطَّف ، ملين ، مدر للصفراء ، مفتت للحصى ، مفيد لمرضى السكر.** ولهذا : يشرب ملعقتان من الزيت مرّة في الصباح ، وأخرى في المساء قبل النوم .. ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

\* **لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال :** يفرك الجسم بزيت الزيتون .

\* **لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل :** يُصنع مرهم من رأس الثوم يبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ، وبعد نغعه يومين أو ثلاثة ، يفرك به مكان الألم عدة مرات .

### استخدام زيت الزيتون في المحافظة على جمال البشرة :

\* **لإزالة تجعدات الوجه والرقبة :** يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت ، وصفار بيضة ، ويضع نقط من عصير الليمون .. يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

\* **يستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس .**

\* **يفيد الزيت كدهان في حالات الخراجات ، والدمامل ، وتشقق الأيدي من البرد (التشليح) القوباء .**

\* **يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر ، وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ، ثم تغسل في الصباح .**

\* **لعلاج تشقق الأيدي والأرجل يستخدم دهان مركب من الزيت والجليسرين**

## زيزفون . . تليو

شجرة الزيزفون باسقة ضخمة لها أنواع كثيرة ، لا فرق بينها من الوجهة الطبية ، أوراقها كبيرة مسننة ، وبشكل قلب مائل .. تحتوى الأوراق والأزهار على زيت طيار ، ومواد مع مادة السابونين المعروفة والمضادة للتشنجات ، وهرمونات جنسية .

\* يصنع من أزهار الزيزفون مستحلب مفيد ونافع للمصدر ، فيسكن السعال ويسهل القشع ، ويثير إفراز العرق فتتخفف درجة الحرارة .. ويسهل التنفس ويزيل الصداع والزركام . ويجهز المستحلب : بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الأزهار .. ويحلّى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب منه - ساخناً - مقدار فنجانين أو ثلاثة في اليوم .

\* يستعمل هذا المستحلب مقوياً ومهدئاً للأعصاب .

\* يستعمل مسحوق فحم الزيزفون لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ، مع استعمال مسهل لإخراج الفحم وما امتص وتشبع به من السموم والغازات .

\* يستعمل مسحوق الفحم من الظاهر لعلاج القروح الجلدية النتنة ، حيث يذر عليها مرة واحدة أو أكثر في اليوم ، فتزول العفونة منها وتشفى سريعاً .

## سبانخ . . اسفاناخ

وهي من الخضراوات المشهورة والمعروفة .. وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ .

### في الطب القديم :

يقول داود الأنطاكي في التذكرة : (وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته ، المقطوف ليومه ، ينفع من جميع أمراض الصدر ، والالتهاب ، والعطش ، والمرارة ، نيئاً ومطبوخاً : وعصارته بالسكر تذهب اليرقان وعسر البول) .

### في الطب الشعبي الحديث :

\* تحتوى السبانخ على كميات هائلة من الحديد ، وتجعلها أغنى الخضراوات بهذا المعدن الهام في بناء الجسم ، كما تحتوى على كميات أخرى من : الفوسفور ،