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 .

* يُصنع من أزهار الزيزفون مستحلب مفيد ونافع للصدر ، فيُسكّن السعال ويسهل القشع ، ويثير إفراز العرق فتنخفض درجة الحرارة .. ويسهل التنفس ويزيل الصداع والزكام. ويُجهَّز المستحلب : بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الأزهار .. ويُحلَّى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب منه – ساخناً – مقدار فنجانين أو ثلاثة فى اليوم .

* يستعمل هذا المستحلب مقوياً ومهدئاً للأعصاب .

* يستعمل مسحوق فحم الزيزفون لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى 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 فى اليوم ، فتزول العفونة منها وتشفى سريعاً .

سبانخ .. اسفاناخ

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

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى 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) .

فى الطب الشعبى الحديث :

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

والبوتاسيوم ، والكبريت ، والمنجنيز ، والكالسيوم .. وبها كميات لا بأس بها من فيتامينات (أ) ، (ب) .. وفيها عدة حوامض ، ومواد أزوتية ، مما يجعلها ضارة بالكلى ، ولا تناسب مرضى الروماتيزم والنقرس .

* وتحتوى السبانخ على ألياف ، إلا أن هذه الألياف سهلة الهضم ، لذا فإنها تفيد فى حالات الإمساك .

* وتعطى السبانخ للأطفال لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها ، و كذلك الفيتامينات اللازمة لبناء الجسم .. كما أن أملاح المنجنيز تعطيها خصائص مطهرة ، ومليّنة ، ولا تترك بقايا فى المعدة ، لذلك فهى لا تسبب السمنة .

* **وعموماً** ، فإن السبانخ تعتبر غذاءً جيداً للناقهين .. إلا أنها تمنع عن المصابين بأمراض الكلى ، وصفراء الكبد ، وكذا من يشكون من الحصى فى الكلى أو الحالب .

ست الحسن

وهو نبت عشبى ، يبلغ ارتفاعه حوالى مترين ، ويتبع الفصيلة الباذنجانية .. ونحن هنا نحذر من استخدام هذا النبات إلا بما يصفه الطبيب .. فهو نبات سام وخطير ...

وبتسمية العلماء (**أتروبا بلّادونا**) ، وقد يسمى (**ظل الليل القاتل**) .. ويمكن اعتبارهذا النبات سماً بطيئاً ، إذا تراكم مفعوله ولا يظهر فجأة ، وله أعراض وعلامات قد تبدو طبيعية ولا يشك فيها أى إنسان .. وظلّت ست الحسن طيلة قرنين من الزمان تودى بحياة الكثيرين ، ليس من حسنها ، ولكن لاحتوائها على قلويدات سامة ، وهى عبارة عن مركبات عضوية نيتروجينية معقدة التركيب .. والقلويدات مواد سامة بعضها قوى المفعول ، ولها أهمية خاصة فى الطب .

وأوراق وجذور ست الحسن غنية ببعض القلويدات ، وقد تصل نسبة وجودها إلى ١ ٪ ومنها : (**الهيوسيامين**) ويمثل $\frac{3}{4}$ النسبة ، والباقى (**أتروبين**) .. ومن القلويدات الأخرى الموجودة : (**البللادونين ، والاسبروجين**) .

* وتستعمل (**البللادونا**) فى توسيع حدقة العين ، ولذلك تستخدم عند عمل النظارات الطبية .. وكذا تستخدم كمخدر موضعى .

* تفيد البللادونا فى علاج قرحة المعدة المصحوبة بآلام فى البطن ، وتشنجات

تقلصية ، وذلك عن طريق تخفيض ما تفرزه المعدة من حمض (**الهيدروكلوريك**) وهو مسبب للحرقان ، وبتقليل حركة الأمعاء .

كما تستعمل كمسكّن فى علاج المغص ، ومهدّئ للأعصاب .. كما أن لها تأثيراً مسكناً على مجرى البول والقناة الهضمية .

ومن الأعراض الجانبية الناتجة عن استخدام هذا العقار : أن تأثيراته تظهر فى وقت واحد ، فمثلاً إذا أُخذت جرعة لعلاج المغص ، حدثت زغللة فى الرؤية نتيجة لتوسيع حدقة العين .

سحلب .. خصى الثعلب

ويعرف أيضاً فى بعض المصادر العربية القديمة باسم : قاتل أخيه ، وآدم وحواء . وصفه داود الأنطاكى فقال : (ورقه كورق البصل أو أعرض يسيراً ، وأصله – جذره – كبيضتين مزدوجتين) .

ويسمى خصية لوجود زوج من الدرنات الصغيرة تشبه الخصيتين .. وبينما تكبر إحدى الدرنتين تضمحل الأخرى ، لذا سمى النبات باسم : قاتل أخيه .

وقيل : إن كلمة سحلب مشتقة من الاستحلاب ، حيث يستعمل مغليه مع الحليب والعسل أو السكر ، فيكون شراباً لطيفاً .

يكثر السحلب فى إيران ، واليونان ، والمغرب ، وبلاد الأفغان ، وتركيا ، وأجوده عالمياً السحلب الإيرانى .

والسحلب لا يستعمل بعد جنيه مباشرة ، بل يُغْسل ، ثم يُقشَّر ويُقطَّع إلى شرائح ، ثم يُسلق فى أفران خاصة ، وبعد ذلك يجفف بنشره فى الهواء أياماً .

تُطحن الشرائح المجففة ، فتكون نشا ، يغلى مع السكر والحليب فيتكون مشروب لذيذ عالى القيمة الغذائية .

تحتوى الدرنات على ٤٠ – ٥٠٪ مادة غروية ، ٢٧ – ٣١٪ نشا ، ١٣٪ دكسترين ، وبروتين ، زيت طيار ، وأملاح معدنية ، وسكر ، غيرها .

* يعطى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض ، ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

* يستعمل كحقنة شرجية فى حالات المغص والنزلات المعوية .. ويفيد الناقهين ، وفى حالات التسمم .

* يشرب المستحلب أيضاً لوقف النزيف الداخلى فى المعدة (**قرحة المعدة**) والأمعاء ، والبواسير ، نزيف الجهاز البولى (**البول المدم** ، **ونزيف الرحم**) .

* ويمكن عمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من السحلب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب (٢-٣) مرات فى اليوم .. وفى نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .

سرخس

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر .. والسرخس نوعان : ذكر وأنثى ، الذكر لا يزهر ، بينما للأنثى زهر أحمر يخلف بذوراً سوداء .

يكثر السرخس فى بلاد الشام ، ويستخدم النبات كله - جذور وأغصان وأوراق - فى العلاج ، لما يحتويه من مركبات (**الفلوروكلوتسين**) ، مع زيت طيار ومواد مرة .

فى الطب القديم :

قال عنه ابن سينا فى القانون : (وينبغى لمن يريد شربه أن يقدم أكل شىء من الثوم أولاً .. والذكر أقوى فعلاً من الآخر ، وهو مدمل ، يجفف ويسحق ، ويذر على القروح الرطبة العسيرة البرء فتبرأ ، يقتل الديدان وحب القراع إذا شرب منه وزن أربعة مثاقيل بماء العسل، وإذا شرب من الأنثى ثلاثة مثاقيل مع الشراب أخرج الدود الطوال ، وإذا شربت منه المرأة مسحوقاً لم تحبل ، وإن شربته حبلى أسقطت ، وقد يجفف ويطلى على البطن ، وإن شرب قتل الجنين ، وورقه فى أول ما يطلع يؤكل مطبوخاً فيليّن البطن) .

وقال داود الأنطاكى فى التذكرة : (يحلل الرياح والخفقان العسر ، ويخرج ما فى البطن من أنواع الديدان عن التجربة ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه الشيح) .

فى الطب الشعبى الحديث :

ذكر الدكتور أمين رويحة فى كتابه (**التداوى بالأعشاب**) فوائد السرخس الطبية ، نستخلص منها الآتى :

* قال الأطباء إن جذور السرخس تأتى بالعجائب ، فهى تستعمل لعلاج آلام

الظهر والروماتيزم وآلام القدمين ، وذلك بوضع الجذور طازجة بعد تنظيفها – بدون غسل – داخل كيس صغير ، ووضع الكيس فوق موضع الألم .

* يستعمل مغلى الجذور لمعالجة الروماتيزم ، وآلام الدوالى فى الساقين ، والصداع العصبى المزمن ، وذلك بإضافته إلى ماء الحمام ، أو لعمل حمامات للقدمين فقط ، وذلك بأن يغلى ١٠٠ جرام من الجذور الطازجة فى لترين من الماء لمدة ساعتين ، ويضاف المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام (البانيو) أو حمام القدمين، ومدة الحمام نصف ساعة .. ويكرر ذلك مرة أو مرتين فى اليوم لمدة (١–٣) أسابيع حسب اللزوم.

* تستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس والروماتيزم ، آلام القدمين والأسنان ، وذلك بوضعها بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم أو بعمل لفافة للجسم كله من الأغصان الغضَّة .. ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة ، ولكنه يزول كلياً بعد مدة قصيرة .

* يعالج الأرق بوضع غصن من العشبة داخل وسادة النوم .. أما وضعه داخل الحذاء فيزيل التعب والألم من أقدام المصابين بدوالى الساقين .

* ويحذر من تناول العشبة عن طريق الفم ، فهى سامة ، إلا أنه يوجد منها خلاصات طبية فى قتل الدودة الوحيدة .

سذاب

ويسمى فى اليونانية (**فيجن**) .. وهو نبات كريه الرائحة ، مر الطعم ، لذاع حريف .. يبلغ ارتفاعه نحو ٥٠ سم .. تحتوى الأوراق على زيت طيار يسمى زيت السذاب ، الجرعات الصغيرة منه تسكن الأعصاب والتشنجات .

فى الطب القديم :

ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (درهم منه كل يوم يبرئ من الفالج ، واللقوة ، ثلاث أواقٍ من مائه مع أوقيتين عسلاً تذهب الفواق عن تجربة ، ويحلل المغص ، والقولنج ، والرياح الغليظة ، واليرقان ، والطحال ، وعسر البول ، ويخرج الديدان والحصى ، ويشفى أمراض الرحم كلها والمعقدة ، والصدر كالرطوبات ، والباسور ، والربو شرباً .. وإذا طبخ فى الزيت عالج الصمم وأذهب دوى الطنين

قطوراً، والصداع سعوطا ، وأوجاع الظهر والمفاصل والنقرس ونحوها طلاء .

فى الطب الشعبى الحديث :

ذكر الدكتور رويحة أن أوراق السذاب ذات مفعول حسن فى الدورة الدموية فالانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل وغير ذلك من الإصابات ، تعالج بحمامات مستحلب الأوراق ، أو بتكميدها بالصبغة المخففة ، وتعالج التهابات العظام ، وأوتار العضلات والأطراف المثلجة بالحمامات أيضاً ، أو بتدليكها بزيت الأوراق.. وتعالج بالتدليك بالزيت أيضاً الأطراف المصابة بالروماتيزم أو الشلل .. والحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل .

* كما يستعمل مستحلب الأوراق كمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين ، والتهاب اللثة ، وفى غسل الجروح والقروح النتنة ، وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

* ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .

* وتعمل الصبغة بإضافة خمسة أجزاء من الكحول المركز لكل جزء من الأوراق فى زجاجة محكمة السد ، تُترك فى مكان دافئ لمدة عشرة أيام ، ترجُّ الزجاجة أثناء هذه الفترة مرات عديدة .. ثم تصفى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

* ولعمل الكمادات أو الغسول من الصبغة : يؤخذ مقدار (٣٠-٤٠) نقطة وتخفف فى نصف لتر من الماء .

* ولعمل الزيت : تُترك الأوراق الغضَّة إلى أن تذبل قليلاً ، ثم تهرس ، ويُضاف إليها فى زجاجة محكمة السد ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون .. تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين ، يُصفَّى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش .

* **هذا** ، ويستعمل البعض للغرغرة مستحلباً بالخل بدلاً عن المستحلب العادى ويعمل هذا بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

* يعالج ضعف الشهية بأكل بضع أوراق غضَّة يومياً مع الخبز .. أو بأخذ بضع نقط من الصبغة (٤-٥) نقط على قطعة صغيرة من السكر ، أو فى الماء .

* لطرد الديدان عند الأطفال يضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقة أو ورقتين، مع دلك جدار البطن بقليل من زيت الأوراق فى نفس الوقت .

* يعالج الروماتيزم الشيخوخى ، حيث يشعر المصاب بهبوط عام فى جسمه بشرب (١-٢) فنجان يومياً من مستحلب الأوراق .

* هذا ، ويلاحظ عدم تجاوز هذه الجرعات المذكورة فى استعمال السذاب ، لأن تجاوزها مخوف بالأخطار .

سعتر

وهو نبات من التوابل ، له رائحة عطرية قوية ، وطعم حار مُرّ قليلاً .. منه البستانى ، ومنه الاعتيادى .

فالبستانى : له رائحة عطرية قوية ، يُعطى للبقول التفهة طعماً مقبولاً ، وقد اشتهر كونه مقوياً للمعدة ، وهاضماً ، ومقوياً عاماً و، ومضاداً للديدان ، ومخرجاً للرياح ، ومنقوعه النبيذى يستعمل فى النزلة المخاطية ، وضيق النفس ونحو ذلك .

أما السعتر الاعتيادى : فهو مقو ، ومنبه ، ومُعرِّق ، ومدر للطمث ، ومشدد للمعدة ، ومضاد للتشنج والنزلات المخاطية المزمنة .

فى الطب القديم :

قال عنه أطباء العرب : هو من الأدوية الترياقية ، يعالج به من أغلب السموم فطبيخه مع الشراب يوافق نهش الهوام ، ويحلل الرياح والمغص ، وفرشه يطرد الهوام ، والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكن وجع الأسنان والحلق ، وطبيخه مع التين يحلل الربو والسعال ، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعسر البول ، وشرب ورقه أو أزهاره يدر الطمث ، وورقه بالعسل يشفى السعال الرطوبى ، وتقطيره فى الأذن باللبن يسكن أوجاعها ، وإذا شرب بالخل وافق المطحولين ، وأكله جيد لمن به غثيان أو فسد طعامه فى المعدة بحيث يجد حموضته فى الفم ، ويبطئ انحداره، فأكله يشهّى الطعام ، وينقّى المعدة من البلاغم الغليظة ويخرجها بالرياح وغيرها ، ويحلل النفخ ، وأكله بالخل يذهب العبالة من الأبدان ويلطف غلظها ، وإذا أكل مع الأطعمة الغليظة طيّبها ، وأحدرها وزاد فى لطفها ، وإذا طبخت قضبانه مع العناب وشرب ماء ذلك رقّق الدم ، وتلك خاصية لا توجد فى غيره .. وإذا طبخ

وشرب بالعسل أذهب المغص وأخرج الدود ، وإذا أكل مع التين هيّج العرق وحسن اللون وإذا تمودى على أكل مثقال من مربّاه عند النوم نفع من الماء النازل فى العين وحسّن الذهن واللون ،وإذا ثوقل بالسكر وتمودى عليه صباحاً ومساء قطع البخار وأحدّ البصر وقوّاه ،والطلاء به مع العسل يحلل الأورام والصلابات .

وقالوا :إن بذره أعظم منه فى فتح السدد ودفع اليرقان ، وهو من أفضل الأغذية بالجبن الطرى لمن يريد سمن البدن وتقويته ، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج والنافض .

فى الطب الشعبى الحديث :

وُصف السعتر بأنه يفيد فى آلام الحلق والأنف والحنجرة ، ويستعمل فى معاجين الأسنانَ .. يُطهّر الفم ، وينبه الأغشية المخاطية ويقوّيها ، ينبّه المعدة ، ويطرد الغازات ، ويسكّن المغص ، وينفع من الإسهال ، ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، لذا فهو يسمّن الجسم ، يدر البول والحيض ، وينقّى المعدة والكبد والصدر ، وغسل الرأس بمنقوعه يقوّى الشعر ويمنع سقوطه ، ومضغه يسكّن آلام الأسنان واللّثة.

وتحتوى عشبة السعتر المزهرة على زيت طيار مع (**التيمول**) ومواد دابغة تسكن الآلام ، ومواد مُرّة تظهر وتطرد الديدان .

ويوصف السعتر فى حالات كثيرة منها :

* يستعمل مستحلب السعتر كشراب لتقوية القلب والمعدة وتسكين آلامهما .

* يستعمل نفس المستحلب لعلاج الأمراض الجرثومية فى المعدة والأمعاء (**النزلات المعوية**) والرئة (**التهاب الرئة والقصبة الهوائية ، والسعال الديكى**) .

يجهز المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من السعتر لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه (١-٢) فنجان يومياً ، ويمكن تحليته بالسكر .

* يستعمل زيت السعتر لطرد الديدان المعوية . ويُجهّز الزيت بأن تغمر كمية من العشبة الخضراء فى كمية من زيت الزيتون فى زجاجة بيضاء ، تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين ، يصفّى بعدها الزيت وتعصر الأعشاب بقطعة من القماش، ثم يحفظ للاستعمال ، . يتناول المريض قطعة من السكر عليها (٣-٤) نقط من زيت السعتر ثلاث مرات فى اليوم لمدة (٤-٦) أسابيع .

* يستعمل المستحلب ظاهرياً لعمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدى لدى المرضع ، كذا لعلاج رمد العين .

* يستعمل حمام السعتر فى علاج لين العظام لدى الأطفال ، والتواء المفاصل وكذا ضعف البنية والأعصاب ، ويجهز الحمام بغلى مقدار نصف كيلو من العشبة الغضة فى ٥ لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يصفى المغلى ويضاف إلى ماء الحمام .

* **هذا** ، ويستعمل السعتر على المائدة تابلاً لفتح الشهية ، وتطيب رائحة الطعام ، كما يضاف طازجاً أو مجففاً إلى الحساء والسلطة .

سفرجل

ورد ذكر السفرجل فى السنة النبوية المطهرة .. روى ابن ماجه فى سننه عن طلحة ابن عبد الله –رضى الله عنه – قال : دخلت على النبى ﷺ وبيده سفرجلة ، فقال : «**دونكها ياطلحة ، فإنها تُجمُّ الفؤاد**» .وفى رواية للنسائى من طريق آخر ، وقال : أتيت النبى ﷺ وهو فى جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها ، فلما جلست إليه، دحا بها إلىَّ ، ثم قال : «**دونكما أبا ذر ، فإنها تشدد القلب ، وتطيب النفس، وتذهب بطخاء الصدر**» .

فى الطب القديم :

عرف الرومان والإغريق والفراعنة السفرجل ، وذكره أطباء العرب واستخدموه فى علاجاتهم .. ووصفوه بأنه : مفرح للقلب ، مذهب للوسواس والكسل والخفقان ، وضعف الكبد ، واليرقان ، مطلق للأبخرة والصداع العتيق ، يفيد فى علاج النزلات كلها كيفما استعمل ولو شماً وضماداً ، وهو يحبس الدم والإسهال بعد اليأس خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوى وأكل على الجوع .. وإذا ضمد الأورام حللها.. ويسكن اللهيب والعطش والسكر وحرقة البول ، ويدر ويطيب رائحة العرق ، ويحبس الفضول عن الأعضاء الضعيفة .. وورقه وزهره يحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً واحتمالاً وطلاء ، ويحللان الورم ، ويدملان الجروح ذروراً .. ولُبُّه إذا وضع فى الفم أذهب القلاع وقروح اللثة واللسان ، والسعال ، و الخشونة .. ومع عصارته يذهب الربو .

فى الطب الشعبى الحديث :

السفرجل غنى بفيتامينات (أ) ، (ب) ، كما أنه غنى بعناصر : الكبريت ، والفوسفور ، والكالسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم .. وهو يفيد كثيراً فى : التسكين ، والتغذية ، وفتح الشهية ، وعلاج المعدة والكبد ، ويستعمل فى حالات الإسهال المزمن ، ويقوى القلب ، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر ، والنزيف المعوى والمعدى . ويقوى الهضم والأمعاء ، ويمنع القيء ، ويشفى من سيلان اللعاب ، ومن حالات الزكام الشديد ، ومن سيلان المهبل.

* **بذر السفرجل** :يستخدم مطلقاً ، ويستعمل مغليه غسولاً فى حالات تشقق الجلد والبواسير ، ويستعمل أيضاً مضافاً إلى غسولات العين فى حال هيجانها والتهابها .

* **لعلاج الإسهال الحاد** : يُغلى مقدار ٢٥٠ جراماً من الماء مضافاً إليه كمية من الأرز ، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلى حتى ينضج ، ويعطى للمصاب بالإسهال .. كما يوصف أيضاً لذوى الأجسام الضعيفة والمصابين باضطراب المعدة .

* **للربو والسعال الديكى** : يُحضَّر مقدار ملعقة كبيرة من بذر السفرجل ، وملعقة كبيرة من سكر النبات ، مع قليل من كنافة البحر ، تسحق جميعها وتُغلى فى كوب ونصف من الماء ، ثم تترك حتى تبرد .. ويؤخذ منها ثلاث مرات فى اليوم لمدة عشرة أيام .. وللأطفال مقدار فنجان قهوة فى الصباح وآخر فى المساء . أو يُغلى مقدار ٥٠ جراماً من الأزهار والأوراق فى لتر من ماء ، ويُشرب بعد أن يبرد .. ويضاف إلى هذا المغلى زهور البرتقال لعلاج الأرق .

* لعلاج عسر الهضم والتهاب الأمعاء : تُقطَّع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة ، وتغلى فى لتر ماء حتى يبقى نصفه ، ثم يضاف إلى المغلى مقدار ٥٠جراماً من السكر ، ويشرب .

* لإزالة قشر الرأس : يُنقع بذور السفرجل فى الماء ، ويُمشَّط بها الشعر لمدة اثنى عشر يوماً .

نبات معروف يطبخ مثل السبانخ .. روى أبو داود والترمذى عن أم المنذر قالت : دخل رسول الله ﷺ ومعه علىّ – رضى الله عنه – ولنا دوال معلّقة[1] ، فجعل رسول الله ﷺ يأكل وعلى معه يأكل ، فقال رسول الله ﷺ : «**مَهْ يا علىَ !! فإنك ناقة**» قالت : فجعلت لهم سلقاً وشعيراً ، فقال ﷺ : «**يا على فأصب من هذا ، فإنه أوْفق لك**» .
قال الترمذى : [حديث حسن غريب] .

فى الطب القديم :

عرف السلق لدى أطباء العرب ، وقالوا عنه : أكثر ما فيه منفعة عصارته ، فإنها تحل اللقوة سعوطاً ، والصداع والشقيقة ، وحمرة العين ، وينفع أوجاع الأذن بدهن اللوز ، ويفتح السدد ، ويزيل الطحال ، وأوجاع الكلى والمثانة ، وأمراض المقعدة شرباً، والبهق ، والبرص ، والثآليل ، وداء الثعلب ، والنقرس ، والمفاصل ، طلاء بالعسل .. ويليِّن الأورام ، ويحسِّن الشَّعر مع الحناء ، وهو يلين بدهون اللوز قابض بالزيت ، يذهب الطحال عن تجربة إذا أكل بالخردل .

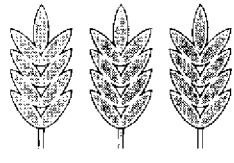
فى الطب الشعبى الحديث :

وُصف بأنه مرطب ، ملين ، مدر للبول .. وهو غذاء لذيذ يحتوى على فيتامينات (أ) ، (ج) .. كما أنه غنى بالحديد والكالسيوم .. ويوصف للمصابين بفقر الدم ، وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين فى الأسبوع .

* يُستعمل مغلى (٢٥–٥٠) جراماً من السلق فى لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية ، وحالات الإمساك ، والبواسير ، والأمراض الجلدية .

* يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير ، وعلاج القروح والحروق ، والخراجات ، والأورام .

* يستعمل مغلى ١٥ جراماً منه فى لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد .



(١) الدوالى جمع دالية وهى العذق من البُسر يُعلق فإذا أُرطب أُكل .

سمى أيضاً : التُّمتُم ، والعُتْرُب .

وصفه داود الأنطاكى فقال : هو شجر يقارب الرمان طولاً ، إلا أن ورقه مزغَّب لطيف المس .. أجوده الرّزين ، والحديث ، و البالغ ، والصادق الحمض .

تظهر الأزهار فى شهرى يونيو ويوليو ، وحبَّاتُه فى سبتمبر وأكتوبر ، وهى تشبه العدس ، ويستفاد من حموضتها فى المآكل ،ويقطف فى موسم الخريف قبل هطول الأمطار لئلا يفقد حموضته .

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (حبها كالعدس ، وقشر هذا الحب هو المستعمل، فهو يقمع الصفراء ، ويزيل الغثيان ، وكذا الرطوبات السائلة ، واللهيب ، ونفث الدم ، والنزيف ؛ والإسهال المزمن كيف استُعمل .. وإن جرش مع الكمون واستعمل بالماء قطع القيء والغثيان ، مجرَّب ، . وإن نقع فى الماء واكتحل به قطع الدمعة والجب والحكة وحبس الجدرى عن العين .. وإن طبخت سائر أجزائه حتى تصير كالعسل كان دواءً مُجرَّباً لتحليل الأورام ، ولدغ النحلة ، والقروح الساعية ، ونزيف الأرحام و سيلان الأذن ، وفساد اللَّثة ، والآثار السود والداحس ضماداً .. ومتى طحن مع الكزبرة والملح والكمون كان سفوفاً مقوياً للمعدة فاتحاً للشهوة .. وهو يضر المعدة والكبد الباردين ، ويصلحه الأنيسون والمصطكى) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يوصف السماق فى الحالات الآتية :

* لمعالجة الإسهال الحاد : يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصير السماق بعد الأكل بساعة ثلاث مرات فى اليوم ، على مدى ثلاثة أيام .

* لعلاج التهاب الحلق : يُستعمل منقوع السماق كغرغرة .

* هذا ، ويستخدم السماق كذلك فى دبغ الجلود .. ولذلك فإنه كثيراً ما يطلق عليه «**حشيشة الدبّاغين**» .

سمسم

فى الطب القديم :

ذكره داود فى التذكرة فقال : (هو الجلجلان بالحبشة .. أجوده : الحديث ، البالغ ، الضارب إلى الصفرة ، ومتى تجاوز السنتين فسد .. يخصب البدن ويُليِّنه ، ويفتح السدد ويصلح الصوت ويزيل الخشونة .. ومتى سحق بمثله من كل من السكَّر والخشخاش وعشرة من البنج الأبيض ، ونصفه من اللوز ، واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سمَّن البدن تسميناً لا يفعله غيره .. ويصلح شحم الكلى ، ويغذّى جيداً ، وهو يحلل الأورام ، ويزيل الآثار السود ، و الوشم الأخضر ، ونهش الأفعى أكلاً وضماداً .. وإن غسل به البدن نعَّمه . وأزال الدرن ، وطوَّل الشَّعر وسوّده ، وكذا أوراقه وماؤه يدر الحيض ، ويسقط الجنين خصوصاً مع الحمص الأسود ..وهو ثقيل عسر الهضم ، يورث الصداع ، ويصلحه العسل وأن يقلى .. وقدر ما يستعمل منه خمسة دراهم) .

فى الطب الشعبى الحديث :

فوائد السمسم تكمن فى زيته الذى عرف قديماً باسم «**السيرج**» .

* ويستعمل زيت السمسم فى الطعام بديلاً عن زيت الزيتون .. فهو عديم اللون، حلو المذاق ، طيب الطعم ، وليس له رائحة .. تبلغ نسبة الزيت فى السمسم الأبيض ٥٦,٢ ٪ ، وفى السمسم الأحمر ٥٩,٧ ٪ ..

* يوصف زيت السمسم بأنه سهل الهضم ، يحفظ الشرايين من التصلب .. يؤخذ منه ملعقة كبيرة كملّين .. وإذا أُخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً .

* يستعمل زيت السمسم لصُنع مراهم لعلاج التهابات الجلد ، والجروح ، والحروق .. كما يدخل أيضاً فى صناعة المسهِّلات الخفيفة .

* كما يستخدم كُسْبُ السمسم كغذاء للماشية ، وله أثره الفعَّال فى إدرار البول والتسمين .

سنامكى

نبات أوراقه صغيرة ، خضراء ، توجد منه أجناس مختلفة باختلاف بلدانها .. وهو من المسهلات ، ويظهر أنه يؤثر على الغشاء المخاطى للأمعاء ، فينتج إفرازات ثقيلة

لونها أصفر مزعفر ، مشابه للون المنقوع المائى لأوراقه .

قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة : (يُنقّى الدماغ من الصداع العتيق ، والشقيقة ، وأوجاع الجنبين والوركين خصوصاً المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه، ويذهب البواسير وأوجاع الظهر ، وإن طبخ بالخل أزال الحكة ، والجرب ، والنمش ، وأدمل القروح العتيقة ، ومنع سقوط الشَّعر وطوَّله وسوَّده طلاءً.. وهو يكرب ، ويمغّص ، ويجلب الغثيان ، ويصلحه تنقيته من عوده ، وفركه بالأدهان، وجعل الأنيسون والهندى معه ، وشربته إلى ثلاثة مركباً ، وضعفها مفرداً ، وإلى عشرة مطبوخاً .

وقال عنه ابن البيطار : (إنه يخلط بالحناء فيسوِّد الشعر ، وكان يستعمل مسهلاً فى حالات النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل .. والشربة من مطبوخه إلى سبعة دراهم .

سواك .. أراك

ثبت فى الصحيحين عن النبى ﷺ قال : «**لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة**» .. وفيهما أيضاً : أنه ﷺ كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك .. وفى صحيح البخارى : «**السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب**» .. وفى صحيح مسلم : أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك .

قال ابن القيم فى الطب النبوى : (وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه ، ولا ينبغى أن يؤخذ من شجرة مجهولة ، فربما كانت سماً ، وينبغى القصد فى استعماله ، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها ، وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ ، ومتى استعمل باعتدال : جلى الأسنان ، وأطلق اللسان ، ومنع الحفر ، وطيَّب النكهة ، ونقّى الدماغ ، وشهّى الطعام . وأجوده ما استعمل مبلولا بماء الورد .. وفى السواك عدة منافع : فهو يطيب الفم ويشد اللثة، ويقطع البلغم ، ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ويصح المعدة ويصفى الصوت، ويعين على هضم الطعام ، وينشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرد النوم ، ويرضى الرب ، ويعجب الملائكة ، ويكثر الحسنات .. ويستحب كل وقت ، ويتأكد عند الصلاة ، والانتباه من النوم ، وتغيّر رائحة الفم) .

وأحسن أنواع المساويك هى التى تتخذ من شجر الأراك ، فقد كان سواك الرسول الأعظم ﷺ عود الأراك .. ويؤخذ المسواك غالباً من جذور الأراك البالغة من العمر السنتين أو الثلاثة .. ويكون المسواك جافاً وأحياناً أخضر ، كما أنه يؤخذ فى بعض الأحيان من الأغصان ، وله رائحة خاصة ، وطعم حراق لوجود مادة به لها علاقة بالخردل تسمى (**سينجرين** Sinnigrin) وهى مكونة من اتحاد زيت الخردل (**أليل**) مع سكر العنب اليمينى .. ولزيت الخردل – كما هو معروف – رائحة حادة وطعم حراق .

تنمو أشجار الأراك فى الأماكن الحارة والاستوائية ، وتكثر عادة فى أودية الصحارى، وتكون قليلة فى الجبال .. أما فى المملكة العربية السعودية فهى توجد بكثرة وخاصة فى منطقة عسير فى جيزان وأبها .. وكذلك ينمو الأراك فى طور سيناء ، وصعيد مصر ، والسودان ، وإيران ، وشرق الهند ، وتشبه الأراك شجرة الرمان .

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن السواك المأخوذ من شجرة الأراك غنى بالمواد المطهرة، والمنظفة ، والقابضة ، والمانعة للنزف الدموى والعفونة ، والقاتلة للجراثيم .. حيث يحتوى السواك على العفص (Tannic Acid) ، ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات ، كما يعتبر العفص مطهراً ، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم ، كما يُطهِّر اللثة والأسنان ، ويشفى جروحها الصغيرة ، ويمنع نزيف الدم منها .

أما مادة (Sinngirin) فهى عبارة عن جليكوزيد مكونة من اتحاد زيت الخردل (**أليل**) مع سكر العنب اليمينى ، ويمكن فصلها بواسطة الخميرة المسماة (My-rosin) إلى سكر العنب وزيت الخردل .. وللأخير رائحة حادة وطعم حراق ، وهو ما يشعر به الشخص الذى يستعمل السواك لأول مرة ، وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم .

وقد أوردت مجلة (**المجلة**) ٤/١٩٦١ مقالاً للعالم (**رودات**) مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة فى جامعة (**روستوك**) بألمانيا ، يقول فيه : قرأت عن السواك الذى يستعمله العرب كفرشاة أسنان فى كتاب لرحالة زار بلاد العرب ، وعرض الكاتب الأمر بأسلوب ساخر لاذع اتخذه دليلاً على تأخُّر هؤلاء الناس الذين ينظفون أسنانهم بقطعة من الخشب فى القرن العشرين ، ولكن أخذت المسألة من وجهة نظر أخرى وفكَّرت : لماذا لا يكون وراء هذه القطعة من الخشب –ودعنى أسمِّيها : فرشاة الأسنان العربية – حقيقة علمية ؟ وتمنيت لو استطعت إجراء التجارب عليها ضمن

تجاربى الأخرى التى أجريها على غيرها ، ثم حانت الفرصة ، حينما سافر زميل لى من العاملين فى حقل الجراثيم هو الدكتور (**هورن**) فى بعثة علمية إلى السودان ، وعاد ومعه مجموعة منها ، وفوراً بدأت فى إجراء أبحاثى عليها ، سحقتها ، وبللتها ، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم ، فظهرت على المزارع آثار كتلك التى يقوم بها البنسلين .. إن هناك حكمة كبيرة فى استعمال العرب للسواك بعد بلّه بالماء، لأن استعماله جافاً لا ينجح العمل لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم ، ولو استعمل جافاً فهناك اللعاب الذى يمكنه حل هذه المادة .. أما الحكمة الأخرى فهى تغيير السواك من حين لآخر ، ذلك لأنه يفقد مادته الهامة المقاومة للجراثيم بطول الاستعمال . وفى قسم الأبحاث بشركة (**كوارليفارما**) السويسرية للأدوية فى بازل سويسرا ، تم إجراء التجارب العملية على خلاصة السواك ، فجاءت النتائج الطبية فى المحافظة على الفم والأسنان .. وقد تم صناعة معجون أسنان من خلاصة السواك . ولو نظرنا إلى السواك لوجدناه يتكون كيميائياً من ألياف السليلوز وبعض الزيوت الطيارة ، ومن راتنج عطرى ، وأملاح معدنية أهمها : كلوريد الصوديوم (**ملح الطعام**) وكلوريد البوتاسيوم ، وأكسالات الجير .. لذلك فالسواك فرشاة طبيعية زودت بأملاح معدنية ، ومواد عطرية ، تساعد على تنظيف الأسنان .. فهو فرشاة طبيعية ومعها مسحوق لتنظيف وتطهير وحفظ الفم . وصدق رسول الله ﷺ «**لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة**» .

شبت

وهو من الخضراوات الشائعة والهامة ، يؤكل طازجاً خاصة مع السلطة .

فى الطب القديم :

عرف الفراعنة الشبت قديماً ، ووصفوا مغليه مع البذور لإدرار لبن المرضعات .

ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (ينفع من المرض البلغمى كالفالج واللقوة والفواق (**الزغطة**) ، وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى ، ويدر الفضلات والطمث واللبن ، ويفتح السدد ، ويزيل القولنج والمغص واليرقان ، ويهضم ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسموم القتّالة بالعسل ..وهو أعون على القىء من كل شىء مع العسل .. ورماده ينفع لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء .. ويقال إنه من المخصوصين بدواء آلات التناسل ، حتى أن الجلوس فى طبيخه ينقى

الأرحام من كل مرض .. وعصارته تحل أمراض الأذن قطوراً ، وهى مع بذره – ولو بلا حرق – داء قالع لنمو البواسير) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* عرف الشبت أنه مقوٍ للمعدة والقلب ، صارف للغازات ، مُهدِّئ للنوم ، ينفع من الفواق المزمن والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) وهذه فائدة كبرى كثيراً ما يعجز عنها العلاج الطبى .

* يستخرج من الشبت زيت طيار يستخدم طبياً فى العلاج ، وجرعته من نقطة إلى ثلاث .

شجرة مريم

وتسمى أيضاً : شوكة مريم ، وبالعامية تعرف باسم : الشوك الفضى ، أو الحرشف البرى ، وشجرة مريم نبات معمَّر له أوراق كبيرة جداً متعرِّجة لامعة ذات أزهار حمراء أرجوانية . تستعمل الأوراق والجذور حيث أن لها طعماً ذا مرارة واضحة .

* ويعتبر النبات مضاداً للحمى ومعرقاً .

* تستعمل عصارة الأوراق الرطبة والمطبوخة وكذلك الجذور فى الحميات المتقطعة ، والاستسقاء واليرقان ، والآلام الروماتيزمية .. وقد تؤكل الأوراق الجديدة فى بعض البلاد .

* وهناك أنواع أخرى من هذا النبات منها ما يسمى : شوكة البواسير .. ويظن أنها تحمى من البواسير .

شعـــير

يقال إن الشعير هو أقدم نبات زرع وعرفته البشرية ، ومن ثمَّ فهو أقدم غذاء عرفه الإنسان ، عُرف فى الطب القديم ، وكان أول من استعمله (**أبقراط**) حيث استعمل مطبوخه فى علاج الالتهابات والحميات .

وماء الشعير معروف فى مصر لما فيه من فوائد عظيمة تناقلتها الأجيال .. عرف الأولون أنه نافع للسعال وخشونة الحلق ، صالح لقمع حدة الفضول ، مدر للبول ، جلاء لما فى المعدة ، قاطع للعطش ، مطفئ للحرارة .. ويُجهَّز بأن يؤخذ مقدار من