

كثير الغذاء ، يزيد المني زيادة كثيرة إذا أكل مع السمسم أو العسل ، والإكثار منه مع السعتر يمغص وترياقه حب الرمان المز يمص بعده ، وهو شديد الجلاء لرتوبات الكلى والمثانة ، ويقويهما على حبس البول ، ويمنع من قروح المثانة ومن الحصاة .

كما عرف أيضاً أنه يضعف البواسير ، وطبيخ خشبه يزيل التعب كيف استعمل ، وعفونة العرق وفساد رائحته ، والجلوس فيه يشفى المقعدة والأرحام ، ودخانها من أجود الأكحال لحفظ الأجفان وحدة البصر) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* الصنوبر مفيد لأمراض الصدر ، مكافح للسعال .. يؤخذ منقوع براعم الشجرة بنسبة (٢٥-٤٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ثلاث ساعات ، ويشرب ، وذلك لعلاج الرشوحات ، والنزلات الصدرية ، وأمراض الجهاز التنفسى .

\* كما يوصف حبه وبراعمه لعلاج السعال وإدرار البول .

\* ويستعمل الزيت المستخرج منه فى الطب لمكافحة الالتهابات والأورام ، وهو عطرى منبه مدر للبول ، يستخدم فى علاج نزلات البرد .

\* كما أن زيت التريتينا يستخدم فى الطب مطهراً وطارداً للديدان ، ولوقف نزيف الأسنان بعد خلعها .



### طرفاء



وهو نبات معروف بمصر ، ينبت من نفسه فى الصحراء ، وفى جميع الأراضى وتكثر أشجار النبات حول البرك والبحيرات .

قال داود الأنطاكى فى التذكرة : (طبيخه يجفف الرطوبات مطلقاً ، ويسكن وجع الأسنان مضمضة ، وأمراض الصدر والرئة شرباً بالعسل ، ورماده يحبس الدم حيث كان ، ويجفف القروح وينقى الأرحام ، وإن طبخ وغسل البدن قتل القمل وهو يضر الكلى ويصلحه الصمغ) .

وقال ابن سينا فى القانون : (يستعمل ورقه ضماداً على الأورام الرخوة ، ودخانها يجفف القروح الرطبة والجدرى ، ويذر سحيقه ورماده على حرق النار والقروح الرطبة، وثمرته ورماده تجفف القروح العسرة ، وتأكل اللحم الزائد .. تنفع قضبانه

مهراة فى الخل للطحال ضماداً ، ويشرب للطحال بشراب طبخ فيه ورقه وقضبانه ويتخذ من خشبه مشارب للمطحولين ، ينفع من الإسهال المزمن ، ويجلس فى طبيخه لسيلان الرحم) .



## طلع النخل



وهو لقاح النخل ، وصفه داود الأنطاكى فقال : (يتكون فى ظروف كالسملك ، نسمى كيزانه وكفرأه ، فيصير داخلها كصغار اللؤلؤ منضوذاً متراكماً ، فإذا نفتح عنه خرج كالدقيق الأبيض دسماً رائحته كرائحة المنى ، تالقح به إناث النخل فتصح .. ينفع إذا صفى وخلا عن المرارة من الالتهاب ، والعطش ، والحمامات ، والإسهال ، والتزيف ، ونفث الدم .. يدمغ المعدة خصوصاً بالسكر .. وهو بطنء الهضم ، مولد لأوجاع الصدر ، ويرد المعدة والكلى ، وعسر البول ، تصلحه الحلاوات ونحو الكرفس والسعتر ، أما الناعم منه البالغ فلا نظير له فى تهيج الباه ، ولا لرائحته فى تهيج شهوة النساء) .

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى الطلع فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه فى سورة ق : **«والنخل باسقات لها طلع نضيد»** .. وفى سورة الشعراء يقول سبحانه : **«ونخل طلعها هضيم»** وهضيم: أى منضم بعضه إلى بعض ، وهو بمعنى النضيد ، ويكون ذلك قبل تشقق الكفرى عنه .

وقد أظهر الطب الحديث أن طلع النخل يحتوى على ١٧٪ من سكر القصب ٢٢٪ بروتين ، ٥٤٪ كالسيوم ، بالإضافة إلى وجود نسبة عالية من فيتامينات (ب) ، (ج) ، وأملاح الفوسفور والحديد .

وثبت أيضاً أنه مقو للجسم . لوفرة المواد الدسمة فيه ، كما أنه يحتوى على هرمون (الأيسترون) الذى ينشط المبيض ، وينظم دورة الطمث ، ويساعد على تكوين البيضة فى الأنثى .

كما استطاع العلماء فصل (الروتين) التى يتكون منها عقار يقوى الشعيرات الدموية فى جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار ، وبذلك يمنع النزف الداخلى الذى يصيب مرضى الضغط وأنسكرى .



ويسميتها البعض في مصر (قوطة) ، في الشام تعرف باسم (بندورة) .. وهذه الأسماء كلها أجنبية ، فأصل الطماطم من أمريكا والمكسيك ، ونقلها إلى العالم بعد ذلك المكتشفون الأسيان والبرتغال .. وكانوا يطلقون عليها اسم (النبات الرديء) .. وضمها القدماء إلى النباتات الملعونة عندهم ومنها : الباذنجان ، والبطاطس ، والتبغ ، ونبات ست الحسن .

وقد ظل هذا الاعتقاد الفاسد إلى أن جاء العلم الحديث ، فأثبت أن الطماطم من أهم الخضراوات على المائدة .. فهي غنية بفيتامينات (ب) ، (ج) ، وبها كمية بسيطة من فيتامينات (أ) ، (د) بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى حيث تحتوي على : ١, ١٪ بروتينات ، ٤, ٢٪ كربوهيدرات ، ١, ١٪ أملاح معدنية ٦, ٠٪ مواد دهنية وملونة ، ١, ٦٪ سليلوز .

وتكفي ثمرة الطماطم الواحدة لأن تمد الفرد بحوالي ثلث حاجته اليومية من فيتامين (ج) .

وتؤكل الطماطم نيئة ، ومطبوخة ، وشراباً على هيئة عصير .. وإن كان الطهي يفقد الطماطم الكثير من قيمتها الغذائية .

يمنع تناول الطماطم عن المصابين بأمراض المعدة ، والحموضة ، والتهاب الأمعاء كما ينصح بنزع قشرها للمصابين بضعف المعدة والتهاب المستقيم .

\* وتوصف الطماطم للمصابين بالروماتيزم ، والحصاة البولية ، والكلية ، والمثانة ، والتهابات المفاصل ، والتعفنات المعوية .. فهي تساعد على خروج الفضلات ومكافحة الإمساك ، إذا أخذت بقشورها .. عصيرها سهل الامتصاص ، يدخل في الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء الجسم .

### استخدام الطماطم في علاج الأثقان<sup>(١)</sup> :

تغمس القدم المصابة بالثفن في الماء الفاتر لمدة عشر دقائق ، ثم تقطع شريحة صغيرة من الطماطم الخضراء اليابسة ، وتوضع فوق الثفن ملاصقة له .. تلف القدم

(١) غلظ ويسب في الجلد يصيب الأقدام ، وقد قيل لعلي بن الحسين - رضي الله عنه - «ذو الثفنان» لأن أعضاء السجود منه صارت كثفتة البعير من كثرة صلاته .

بالقماش وتنزع عند الصباح .. تكرر هذه العملية خمس ليالٍ متتالية لينقطع الثفن تلقائياً وبصورة نهائية .

### استخدام الطماطم فى التجميل :

يستخدم عصير الطماطم مع الجليسرين وقليل من الملح ، وتدهن به بشرة الوجه والأيدى فتصبح ناعمة .



### عباد الشمس



وهو نبات معروف ومشهور ، ويسمى أيضاً (دوار الشمس) و (عين الشمس) .. وكان يعد نباتاً مقدساً عند الهنود .

وبذور عباد الشمس التى تنتشر فى الأسواق ويتسلى بها كثير من الناس استعمالها الأطباء كعلاج للملاريا ، وكمدر ، وقاشع للبلغم ، وهى غنية بالبروتينات والمعادن والفيتامينات ، وتحتوى على عناصر فوسفورية ، وجليسرين ، وهذا ما يجعلها مفيدة فى تخفيف كولسترول الدم ، ومنع تصلب الشرايين .

وقد لاحظ أطباء الأسنان الأمريكان والإنجليز - ولقرون عديدة - أن أكل بذور عباد الشمس باستمرار هو سبب اللثة السليمة والأسنان القوية ، وذلك لاحتواء البذور على مادة الفوسفات والكالسيوم ، وكميات قليلة من الفلورين الذى يقوى الأسنان ويمنع تسوسها .

كما تحتوى البذور أيضاً على فيتامينات (أ) ، (ب) ، لذلك فهى مفيدة فى حالات العشى الليلي .

وتحتوى البذور على نسبة عالية من الزيت ، وهذا الزيت مرغوب فيه فى إعداد الطعام بسبب عناصره المغذية الموجودة فيه بوفرة .. ومعدل تناوله للفرد هو ٧٠ جراماً قبل وجبة العشاء .



### عدس



### فى الطب القديم :

ذكر داود الأنطاكي فى التذكرة أن (العدس يسكن الحرارة ، ويزيل بقايا الحمى ، وماؤه يسكن السعال ، وأوجاع الصدر ، وبلع ثلاثين حبة منه يقوى المعدة والهضم ،