

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



هو 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 ،

ودقيقه مع العسل يصلح الكى ويلحم القروح ، وغسل البدن به ينقى البشرة ويصفي اللون .. والظلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة ، والاستسقاء، والترهل ، وهو يحرق الأخلاط ، ويظلم البصر ويورث الدمعة .. وإدمان أكله يولد السرطان والجذام .. وإن خالطة حلو في البطن ولّد سدداً توجب القولنج والاستسقاء ، وتقوى الباسور . وطبيخه مع القديد يوقع في أمراض رديئة ونفخ وقرقر .. والتضمد به مع السفرجل والإكليل يحلل النزلات والرمذ ، ويصلح فساده طبخه بالخل والسيرج (زيت السمسم) والسلق .. أما المر منه فعظيم النفع في قلع الآثار والحكة ، وإدمال الجروح .. وغسل الوجه به مع بذر البطيخ يجذب الدم إلى ظاهر البدن ، ويحمر الألوان ، وينقى الصفار .

وقد ذكر العدس في القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى في سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ﴿٦١﴾ [البقرة: ٦١]

يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله تعالى - في الطب النبوي : (وقد ورد فيه أحاديث نسبت إلى النبي ﷺ ، كلها باطلة ، كحديث : «إنه قدس فيه سبعون نبياً» .. وحديث : «إنه يرق القلب ، ويفرز الدمعة ، وإنه مأكول الصالحين» .. وأرفع ما جاء فيه وأصححه : «إنه شهوة اليهود التي قدموها على المن والسلوى» .. وذكر البيهقي عن إسحق قال : سئل ابن المبارك عن الحديث الذي جاء في العدس أنه قدس على لسان سبعين نبياً ، فقال : ولا على لسان نبى واحد ، وإنه لمؤذ منفخ ، من حدثكم به ؟ قالوا : سلم بن سالم ، فقال : عمس ؟ قالوا : عنك ، قال : وعنى أيضاً ؟!!) .

### فى الطب الشعبي الحديث :

والعدس أغذى البقول على الإطلاق ، فقد جاء فى دائرة معارف القرن العشرين الفرنسية: (من المحقق أن الجبن ، والعدس ، والفاصوليا ، والبازلاء ، والبقول ، أغذى من لحم البقر من جهة المواد الزلالية ، والمواد الهيدروكربونية والدهنية أيضاً .. وكثير من الناس يتوهمون أن اللحم هو الغذاء الأكثر تعويضاً للجسم ، وأن التحليلات الكيماوية دلتنا على مبلغ خطأ هذا الرأى ، والعمل اليومى يقوى هذه النظرية ، لأن كثيراً من الناس المشتغلين بأجسادهم كالفلاحين والعمال وطوافة البريد بالقرى

عمدة غذائهم الجبن) . إلا أنه ظهرت أبحاث جديدة دلت أن البقول كاللحوم ، مصدر كثير من أنواع الأملاح الضارة بالجسم ، بل المهلكة له .. ومن العلماء الذين ذهبوا هذا المذهب (د . هيج) الإنجليزي ، فإنه قال : لا يهلك الجسم شيء أكبر من حمض البولييك إذا انتشر في الدم ، وهذا الحمض مصدره الأغذية ، فهو يوجد بكمية عظيمة في اللحوم ، والبقول ، والقهوة ، والشاي .. ونصح الناس بترك هذه المواد بتاتاً .. وأمرهم بالاكْتفاء بالنباتات الخضراء ، والجبن ، والفواكه ، فإنها تحتوي جميع ما يحتاج إليه الجسم من صنوف المواد الداخلة في تركيبه .

ولا يوصف أكل العدس إلا لذوى الصحة الجيدة ، والذين يبذلون جهداً عظيماً وقشر العدس يكافح الإمساك ، ويدبر البول ، ويعالج فقر الدم ، ويحفظ الأسنان من النخر .. وإذا سلق بالماء وهرس ووضعت منه كمادات على الخراجات فتحها .  
ويمنع العدس عن مرضى السمنة ، والأمعاء الضعيفة ، والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة .



## عرعر



ويسمى أيضاً : السرو البرى .

### فى الطب القديم :

قال عنه داود الأنطاكي فى التذكرة : (يشفى من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر عن رطوبة ، وضعف المعدة ، والمغص ، والرياح ، وبرد الكلى ، وسيلان الرطوبة من الإحليل ، والبواسير ، ويقاوم السموم .. ومن خواصه أن دخانه يطرد الهوام ، يدخل فى الضمادات والغسولات فيقطع العرق ، ويشد البدن ، وشربته مثقال) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

وثمار العرعر عنبية لها عصارة صمغية ، تحتوى على زيت طيار ، ومواد دابغة وصمغية قوية للشهية ومدرة للبول .

\* يستخدم زيت العرعر مطهراً للمسالك البولية ، كما يدخل كثيراً فى الأدوية البيطرية مسكناً للمغص .

\* يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات فى معالجة الروماتيزم ، وقد أظهر هذا العلاج فعاليته مع الاستمرار فيه مدة طويلة .

\* يستعمل زيت العرعر أو صبغته فى تدليك الأطراف أو العضلات المصابة بالروماتيزم (٢-٣) مرات فى اليوم ولمدة عدة أسابيع .. ويجهز الزيت بنقع كمية من الأزهار المهروسة فى زيت الزيتون داخل زجاجة مسدودة بإحكام وتركها فى مكان حار لمدة عشرة أيام .. يصفى بعدها المنقوع . ويحفظ للاستعمال .. وبنفس الطريقة تجهز الصبغة مع إبدال زيت الزيتون بالكحول .

\* يستعمل مغلى خشب العرعر كشراب فى علاج الأمراض الجلدية المزمنة ، وعلاج الزهري بعد زوال أعراضه بالمعالجة الخاصة .. وذلك بغلى ٢٠ جراماً من خشب العرعر فى كوب من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

\* يستعمل مستحلب الثمار أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم ، خصوصاً عند المصابين بمرض البول السكرى ، وعند الذين يشكون ضعف الشهية ، والضعف العام .. كما يفيد أيضاً فى علاج الروماتيزم .

ويجهز المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة من الثمار المهروسة ، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم .

أما المطبوخ فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة فى أربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح كالعجين ، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم .

هذا ، ويحذر مرضى الكلى من استعمال العرعر لخطورته .



## عرق الحلاوة



ويسمى أيضاً (الحشيشة الصابونية) .. إذا غلى جذر النبات فى الماء أعطى رغوّة وفيرة كالصابون ، ولذا كان نفع النبات فى تنظيف الأقمشة المعدة للصبغة من الشحم أو الزيوت . وعرق الحلاوة نبات معمر ، تخرج من الجذور سيقان كثيرة قائمة متفرعة أسطوانية الشكل ، والأزهار كبيرة وردية اللون ، الجذور عديمة الرائحة ذات طعم مر . تحتوى الأوراق والجذور على مادة صابونية ، وراتنج ، ومواد خلاصية وصمغية وبروتينية .. وتحتوى الأوراق بالإضافة إلى ذلك على المادة الخضراء (الكلورفيل) .

\* يستخدم عرق الحلاوة كمنظف ، ومنقٍ ، ومدر للبول ، ومعرقٍ ، ومقوٍ ، ومنبه خفيف .

\* ويفيد أيضاً فى علاج الآلام الروماتيزمية و المفاصل والنقرس .. ويستعمل مع مشتقات الزئبق فى علاج الزهري .

ولهذا يستعمل مغلى الأوراق المقطعة والجذور المكسرة ، أو تنقع بنسبة ٣ جرامات لكل لتر من الماء .



## عرق السوس



وهو نبات معمر معروف ، يسمى (السوس) ، وتسمى جذوره (أصل السوس) واشتهر باسم (عرق السوس) .

### فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكي فى التذكرة فقال : (هو نبت دائم الكينونة ، وإذا تشبث بمكان عسرت إزالته منه ، ويمتد فى الأرض نحواً من عشرة أذرع ، ويغلظ حتى يصير كفخذ الرجل ، ويزهر بين حمرة وزرقة ، والمنتفع منه أصله - جذوره .. أجوده الهش ، الرزين ، الصادق الحلاوة ، وينبغى أن يجرد قشرة لأن الحيات تحثك به كثيراً لكونه يسمنها ويصلح عفونات جلدها ، وقيل : يحدُّ بصرها .. وهو يجلو البياض كحلاً ، وينقع سائر أمراض الصدر والسعال بجميع أنواعه ، ويخرج البلغم مطلقاً ، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقة البول والتهيب ، ويدر الطمث ، ويصلح البواسير ، وينقى الفضلات كلها) .

ووصف أطباء اليونان عرق السوس لمعالجة السعال الجاف والربو ومحاربة العطش . وذكر ابن سينا فى القانون أن عصارتة تنفع من الجروح وهو يلين قسبة الرئة ، وينقيها ، وينفع الرئة والحلق ، ويصفى الصوت ، كما أنه يسكن العطش لרטوبته ، وكذا ينفع من التهاب المعدة ، وحرقة البول ، وقروح الكلى والمثانة والحميات العتيقة .

### فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن عرق السوس يحتوى على : سكر ، ونشا ، وجلسرين ، واسبارجين ، كما أنه يحوى كثيراً من أملاح : البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والفوسفات ، وهرمونات جنسية ، ومواد صابونية تسبب الرغبة عند شرايه .

ونظراً لأنه يحتوى على أكسالات الكالسيوم فإنه يضر الكلى الضعيفة .

\* يستعمل شراب عرق السوس كدواء فعال في علاج عسر الهضم ، وفي حالات قرحة المعدة والأمعاء .

\* وقد أجريت أبحاث حديثة ثبت منها أن مشروب عرق السوس مقوي ومنقٍ للدم ، ويستعمل أحد مركباته بنجاح في علاج مرض (اديسون) - أحد أنواع أمراض فقر الدم - وقد ظل هذا المرض محيراً للأطباء لفترة طويلة .

\* وذكر أطباء العرب أنه إذا أضيف منقوع عرق السوس إلى منقوع السنامكي منع من القولنجات التي تحصل كثيراً من المسهل .

\* ولعلاج الإسهال وتليين الأمعاء : يسحق ٤٠ جراماً من عرق السوس مع ٤٠ جراماً من زهر الكبريت ، ٤٠ جراماً من الشمر ، ٦٠ جراماً من السنامكي ، ٢٠٠ جرام من سكر النبات .. يمزج الجميع ، وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء ، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة .



## عرق المسهل



وهو نبات معمر يزهر صيفاً ، ويكثر وجوده في البراري اليابسة ، وله نام حمضي ناشئ عن وجود أكسالات الكالسيوم به ، تستعمل الجذور وأحياناً الأوراق في الأغراض الطبية .

والجذر ليفي وسميك ، مغزلي مائل إلى السمرة من الخارج ، مصفر من الباطن ، عديم الرائحة والطعم ، والجذر كامل النمو ، مر الطعم ، قليل القبض . عند مضغ عرق المسهل يصير اللعاب أصفر .

ومن المواد الفعالة في عرق المسهل : المواد الخلاصية الشبيهة بالتانين ، تذوب في الماء ، ولا يستعمل إلا مغلياً .. ويحتوي أيضاً على نسبة جيدة من الكبريت ، والنشا ، والبروتين ، وأكسالات الكالسيوم ، ومواد راتنجية ، وأملاح الرومسين .

\* يستعمل مغلى الجذور كمقوٍ للقناة الهضمية ، وفاقح للشهية ، ومدر للبول ومعرق .

\* كما يفى في علاج الأمراض الجلدية ، حيث يستعمل المغلى في علاج القوباء ، والجرب ، عن طريق الفم لمدة طويلة .

\* ويستعمل كذلك في علاج أمراض الكبد .



ذكر العنب في القرآن الكريم في أكثر من موضع .. ففي سورة النحل يقول الحق سبحانه : ﴿ يَنْبِتْ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل : ١١] وفي آية أخرى من نف السورة عز وجل ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [النحل : ٦٧] .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع .. وهو يؤكل رطباً ويابساً ، وأخضر ويانعاً .. وهو فاكهة مع الفواكه ، وقوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وهو أحد الفواكه الثلاثة التي هي ملوك الفواكه هو ، والرطب ، والتين .

### العنب عند العرب :

وللعنب في حياة العرب مكانة خاصة ، وقد انعكس ذلك على شعرهم ونثرهم .. فهذا ابن الرومي يصف العنب فيقول :

كأن الرازقي <sup>(١)</sup> وقد تباهى	وتاهت بالعناقيد الكروم
قوارير بماء الورد مَلَأَى	تَشْفُؤْ وَلَوْ لَوْ فِيهَا يَعُوم
وتحسبه من العسل المصفى	إذا اختلقت عليك الطعموم
فكل مُجَمِّعٌ مِنْهُ ثُرَيَّا	وكل مُفَسَّرِقٌ مِنْهُ نُجُوم

### في الطب القديم :

وقد أطل أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائد العنب الطبية ، وما قالوه : أنه أجود الفواكه غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ، ويصفى الدم ، ويعدل الأمزجة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة ، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام ، وهو مرطب منظم للقناة الهضمية ، نافع للأمراض الالتهابية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المعدية والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

(١) الرازقي : هو ضرب من العنب [عنب الطائف] أبيض طويل الحب .

## فى الطب الشعبى الحديث :

\* ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .

\* وشاى أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض .. ولذلك يوصف فى حالات : الدوسنتاريا ، والإسهال ، وانجاس البول ، واليرقان .

\* ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإمساك .

\* وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته .. كما يخفف نسبة حمض البوليك .. وهذا الحمض -- كما هو معروف -- من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .

\* والعنب يفعل فى الأمعاء فعلاً مليناً ، ويقلل الاختمارات فيها .. ويزيد فى خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء .

\* والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف .. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .

\* يحتوى العنب على أهم العناصر الغذائية : كالمواد السكرية وتبلغ قيمتها ١٥٪ ، منها حوالى ٧٪ جلوكوز (سكر أحادى) ، ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً ، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم .

\* كذلك يحتوى العنب على مواد بروتينية (١,٥٪) ومواد دهنية (١,٥٪) وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون ، وحمض الطرطير.. بالإضافة إلى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور .. وكميات من فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، كذلك فإن عصير العنب من المواد الغذائية الهامة واللازمة لجميع الأعمار .

\* وكثير من الأطباء اعتمدوا فى علاج حالات مرضية كثيرة على العنب ونصحوا بتناول ٢٠٠ جرام من العصير صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب ، فإن ذلك يحفظ الجسم من كثير من العلل والآفات .

## العنب يقلل من الإصابة بالسرطان :

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعي : إن مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربي مع لقيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة .. وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية وإزالة الإضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم .

ويقول الطبيب العالمي (جان فالنيه Jean Valnet) وهو من رواد الطب الطبيعي : العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع في : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والارهاق ، ودور النقاهة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهاث الجلدية ، والتهابات الأمعاء ، وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه .

وبالإضافة إلى ذلك ، فقد أوصى باستعمال العنب في الحالات الآتية :

\* يشرب (٧٠٠-١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة ، وتخفيف حمض البوليك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا في حالات البواسير وإذابة الحصى .

\* للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

\* الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج ، وهو منشط جداً ، ومقوٍ ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، وأمراض المسالك البولية ، والقصبه الهوائية .

\* يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه ، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها في العصير ، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .



## عنب الدب



وهو عشبة معروفة بمصر ، يبلغ ارتفاعها نحو المتر ، لها أغصان بها أوراق صغيرة بيضاوية الشكل دائمة الخضرة ، أزهارها صغيرة بيضاء أو وردية اللون ، تُكوّن ثماراً كروية صغيرة لونها أسود عند النضج .

تحتوى العشبة على مواد طبية فعالة منها : (فينول جلوكوزيد -phe-nolglykosid) .. بالإضافة إلى مواد قابضة مدرة للبول ومطهرة للمسالك البولية .

وقد ذكر الدكتور رويحة استعمالات عنب الدب ، وقصرها على الاستعمالات الداخلية فقط كما يلي :

\* فى التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة ، والتي يكون فيها البول قليلاً متقيحاً له رائحة الأمونيا ، وفى انحباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور ، أو الذى يحدث أحياناً بعد الولادة ، أو عمليات فتح البطن ، وفى حالات المغص الكلوى الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة ، وفى سلس البول و خروج المنى قبل القبول أو بعده ، والتهابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بإسهال .

**والاستعمال :** يحضر من ورق عنب الدب مغلى ، حيث ينقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة عشر دقائق .. يُصفى بعدها المغلى ويشرب ساخناً وبدون سكر ، والأفضل فى المساء .. أو يشرب منه أثناء النهار مقدار ثلاثة فناجين .. ويمكن تحسين طعمه غير المقبول بإضافة بضع أوراق من ورق النعناع إلى المغلى فى آخر مدة للغلى لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين .

ومغلى أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً غامقاً ، يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون ، إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً .

\* ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة فترة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدي إلى الإجهاض .

\* وبعض الأشخاص لا يروقه استعمال المغلى بهذا الوصف لسوء طعمه أو لما يسببه لهم من الغثيان .. فلهؤلاء ينصح بعمل المغلى بإضافة مقدار جرام واحد من

بذور الكتان إلى الأوراق وغيرها .. أو إضافة مقدار مساوٍ من زهر البابونج في الدقائق الأخيرة من مدة الغلي .



## عنبر



هو تجمد مرضى في قوام الشمع ، يكون في أمعاء حيوان بحرى .. توجد تلك المادة في المعى الأعور غالباً في وسط سائل أصفر نارنجي أو أحمر مع بعض بقايا فكوك حيوانية بحرية صغيرة .. وما ذكر عنه غير ذلك فباطل .

غالباً ما يوجد العنبر سابحاً على وجه البحر قرب شواطئ الهند . والصين ، واليابان ، وإفريقيا ، والبرازيل .

وعند خروج هذه المادة من بطن الحيوان تكون رخوة .. أما من الناحية الكيميائية: فهي مركبة من : ٨٥٪ من العنبرين ، ٢,٥٪ مادة بلسمية ، وفيه أيضاً مادة تذوب في الماء ومخلوطة بالماء بالحمض الجاوى .

### استعمال العنبر في الدواء :

ظل الأطباء مدة طويلة يعتبرون العنبر مقويّاً للأعضاء ، ومثيراً للقوة الجنسية ، ومطيباً للحياة ، وكانوا يرون أن له فعلاً خاصاً على القلب والمجموع العصبى ، وقد ثبت أن جزءاً صغيراً منه يواتر النبض ، وقوة الوظائف المخية والعضلية ، ويحدث تفريحاً .. وهذه الوصفات تستدعى دقة الطبيب الذى يأمر به ، فإنها تشعر بتنبيه شديد لا يكون محمود العاقبة على متعاطيه .. وقد استعمله بعض الأطباء بنجاح فى علاج سوء الهضم العصبى والنزلات المزمنة .

والعنبر مضاد للعفونة .. ولكن بطل استخدامه الآن من الوجهة العلاجية ، لما ينشأ عنه من مضار على المخ والجهاز العصبى ، وقصر استعماله فقط على التعطير .

ولأنه ينعش القوى ، ويعيد ما أذهبه الدواء والإفراط فى الشهوات ، فقد صنعت منه معاجين ومريات تباع على أنها مقويات ، وهى فى الحقيقة لها خطر شديد ، ويندفع إلى تعاطيها الذين فقدوا قواهم الحيوية بالإفراط فى دور الشيبية ، فتحدث لهم تهيجات وقتية ثم تزول ويبقى أثرها السيئ فى جهازهم العصبى ، وربما أدى بهم استعمال تلك المقويات إلى أمراض خطيرة تودى بحياتهم فى دقائق معدودة .

## العنبر السائل :

وهو عصارة بلسمية سائلة تسمى (الميعة السائلة) ، ويستخرج هذا البلسم من نبات ينمو في البلاد المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط ، وفي أمريكا الشمالية .. وقد نجحت زراعته في بعض البلاد العربية وبلاد الحبشة .

ويستخرج البلسم من النبات بعمل شقوق في الجذع ، فتخرج منها العصارة .. والميعة في قوام العسل إذا كانت جيدة نقية وتسمى بالعنبر السائل الأبيض . وقد تكون سنجابية سمراء معتمة ذات رائحة زكية كرائحة حمض الجاوى .، وهذه الرائحة قابلة للانتشار ، وطعمها مرّ حارّ عطري .

ومن المواد الفعالة في العنبر السائل : الزيوت الطيارة ، والراتنج ، وحمض سيناميك واسطيرول .

\* يستعمل العنبر الصادق ، كمنبه للأغشية المخطية ، ويفيد في علاج النزلات الصدرية المزمنة ، ومقوٍ للمعدة ، ومعرق .

\* ويستعمل من الظاهر على هيئة مراهم توضع على الجروح .

\* وذكر أطباء العرب أن الميعة السائلة حارة طيبة الرائحة ، تفيد في علاج السعال والزكام ، وتستخدم كطارد للبلغم .



## عناب



وصفه داود الأنطاكي في التذكرة فقال : (شجر معروف يقارب الزيتون في الارتفاع والتشعب ، ولكنه شائك جداً ، وورقه مزغب من أحد جهيه ، ويثمر العناب المعروف .. وأجوده الناضج اللّحيم الأحمر الحلو ، ينفع من : خشونة الحلق والصدر ، والسعال ، واللهيب ، والعطش ، وغلبة الدم ، وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة ، وأورام المعدة ، وأمراض السفلى كلها ، والمعقدة .. وورقه إن دق ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلى بالعسل أبرأها ، وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكمة) .

إلا أن ابن سينا أيّد (جالينوس) في قوله : ما وجدت له أثراً لا في الصحة ولا في المرض ، لكن وجدته عسر الهضم قليل الغذاء .

## فى الطب الشعبى الحديث :

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكن ومهدئ ،  
ومكافح للسعال ، ونافع للصدر .. وفوائده تماثل فوائد البلح والتين فى بعض الوجوه .  
كما تصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة ،  
وعصارتة تطف حموضة الدم ، وينفع فى الربو ووجع المثانة والكليتين .  
ويجهز مغلى العناب بأن يغلى ٥٠ جراماً من الثمار فى لتر من الماء ، ثم يُصفى  
المغلى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة عشرة أيام .



## عاقول .. شوك الجمال



وهو عشب معروف فى مصر كثير الشوك .. قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة:  
(سائر أجزاء نباته تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاء ولو برماده) .  
وقد يسمى (اللحلاح) .. وذكر أنه إذا غلى وصى أفاد شربه فائدة كبيرة فى  
إزالة الحامض البولى وإدرار البول .. وهو مسهل ، ومطهر للجهاز الهضمى .. كما  
أن صبغته من أنجح الأدوية فى علاج ورم المفاصل .



## فجل



## فى الطب القديم :

عرف الفجل فى الطب القديم ، ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (ينقى  
الأخلاط اللزجة بالماء والعسل ، وينقى الصدر والمعدة ، وفوق الطعام يهضم ويخرج  
الرياح مع تلين لطيف ، وماؤه يفتح السدد ، عصارة تفتت الحصى بالسكنجبين  
(شراب من اغل والعسل) وكذا أصله - جذوره - إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم  
بذر سلجم (لفت) وشوى فى العجين وأكل بالعسل ، وسف بذره ينعظ ويزيد فى  
الباه ، ويصلح برد الكبد ، وفساد الاستمراء شرباً ، ويزيل البهق طلاء .. وأكل  
الفجل يحسن الألوان ، وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب ، وإن قور  
وطبخ فى دهن الورد أزال الصمم قطوراً ، وكذا دهن بذره .. ويحلل أوجاع المفاصل  
وعرق النسا والنقرس ، ودخله فى تخفيف الاستسقاء عظيم) .

وقال ابن سينا فى القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح  
الليينة ، وبذره مع الخل ينفع من القوباء ، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن