

الهضمى ، وينبغى لمرضى الكبد والمفاصل الابتعاد عن تناوله .

* والكاكاو هو المادة الأساسية فى صناعة الشيكولاتة ، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا ، وبعض أنواع من الدقيق كدقيق السحلب ، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضماً .. وقد يُضاف إليها أيضاً اللبن والزبد ومح البيض فيتكون من ذلك غذاء نافع للضعفاء .

استخدامات قشور بذور الكاكاو :

يحضر منها مادة (الثيوبرومين) التى تستخدم طبياً كمنبه للجهاز العصبى المركزى، وكمدر للبول .. أما كمية الثيوبرومين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبهة ، ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً.



لسان الثور



وصفه داود الأنطاكي فى التذكرة فقال : (هو نبت ربيعى غليظ الورق ، خشن أحرش إلى السواد ، يفرش على الأرض ، وساقه مزغب بين خضرة وصفرة كرجل الجراد ، أصول فروعه دقائق بيض ، وفى وجه الورق فقط بيض أيضاً كبقايا شوك أو زغب ، يرتفع من وسطه ساق نحو ذراع فيه زهر يخلف بذراً مستديراً لعابياً يبلغ بحزيران .. ينفع من الجنون والوسواس ، وأوجاع الحلق والصدر والرئة ، والسعال ، واللهيب ، ويكون من عصيره وعصير التفاح والزبيب شراب نقل فى الخواص أن أوقية ونصفاً منه تعدل رطلاً من الخمر الخالص فى شدة التفريح مع حضور الدهن ، وهو يضّر الطحال ، ويصلحه الصندل) .

هذا ، وجميع أجزاء النباتات غروية فيها قبض ، معرّقة ، مدرة للبول ، مضادة للالتهابات ، متنوعها يعطى للأطفال لعلاج نزلات البرد ، ومستحلب الأوراق مع الأزهار ينقى الدم ، ويقوى القلب .



لسان الحمل .. زمارة الراعى



ويعرف أيضاً باسم (آذان الجدى) .. وهو نبات عشبي يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر، تنبت أوراقه فوق الأرض مباشرة ، وهذا النبات على ضروب ثلاثة :
* لسان الحمل البستانى ولسان الحمل المتوسط ، ولسان الحمل الكبير .. وهى

وان اختلفت فى شكلها الظاهرى إلا أنها تتشابه إلى حد كبير فى الصفات والطباع .

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى : (ينفع من السل والربو ، ونفث الدم ، وقروح الفم ، والرئة ، واللثة ، والطحال ، وحرقة البول ، والنزف ، شرباً .. والأورام طلاءً ، والقروح ضماداً وذروراً ، ويلحم ويجلو ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل .. ومطلق السدد ، وضعف الكبد ، وأوجاع الأذن قطوراً ، والنواصير والأرحام ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه العسل ، قيل : والطحال ويصلحه المصطكى) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يحتوى نبات لسان الحمل على مواد هلامية وجلوكوزيد الأيكوبين (Au-cubin Glycosid) وهو مقشع ومضاد للإسهال ولتجليط الدم .

* يوصف النبات فى وصفات كثيرة ، ذكرها الدكتور رويحة ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

* لسان الحمل يحوى هرموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً فى معالجة جميع أنواع الجروح ، ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتوضع فوق موضع الإصابة ، فتسكن الألم والحرقان ، وتساعد على الشفاء السريع .

* كما تستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها بمعالجة التهاب الدوالى فى الساقين ، وتوضع فى الحذاء لإزالة التعب والألم من الأقدام المتعبة فى المشى الطويل .

* تستعمل هذه الأوراق فى تسكين آلام الأسنان بمضعها فى الفم .

* لعلاج التهاب الأذن البسيط والمتوسط الشدة تُقطر بضع نقط من عصير الأوراق الغضة داخل الأذن .

من الداخل :

* يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس لمعالجة الأمراض الصدرية على الأخص : السل والسعال الديكى والربو ، ولمعالجة سوء الهضم من

اضطرابات المعدة والكبد والإسهال ، ولطرد الديدان المعوية ، ولعلاج التهابات المثانة ، والتبول في الفراش أثناء النوم ، ولتقوية البنية عند الضعفاء من الأطفال .

- ويعمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢-٣) فناجين يومياً محلاة بالسكر النبات أو العسل .

- أما العسل : فيعمل بغلي كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدة نصف ساعة ، ويمكن حفظه بعد ذلك في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم .

- ويعمل الملبس : بغلي العصير مع السكر بدلاً من العسل ، ثم صبّه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت ، وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلي بالزبدة أيضاً قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .

- أما بالنسبة للسان الحمل الكبير ، فبالإضافة إلى كل الخواص الطبية السابقة فإن لأوراقه - وهي عريضة كمضرب التنس - ميزة خاصة ، حيث نستعمل للإقلاع عن عادة التدخين .. وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة في التدخين وجعله غير مستساغ .. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .



لفت .. شلجم .. سلجم



في الطب القديم :

كان القدماء يأكلون اللفت مشوياً كالبطاطا .. وذكر أن (ديوسقوريدس) أمر مرضاه أن يستحموا بماء اللفت .. وأن القبايات في العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على أنحاء المرضعات المتورمة لإدرار الحليب .

أما عن فوائده الباقية التي عرفها قدماء الأطباء فيقول داود الأنطاكي في التذكرة: (إنه يدر الفضلات كلها خصوصاً البول ، ويفتح السدد ، وينفع من السعال .. ويذوره أبلغ فيما ذكر خصوصاً في تهيج الباه وتفتيت الحصى .. وعروق اللفت إذا هرس وتوضعت على الورم حللته ، وعصارته تجلو الكلف ، ودهن بذره المعروف

بذهن السلجم يطرد الرياح الغليظة والإعياء طلاءً وأكلاً .. وهو يؤلّد الرياح ، ويصدع الحرور ، ويصلحه السكنجيين) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الطب الحديث اللفت بأنه : مجدد لنشاط الجسم ، مطهر ، مدر للبول ، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل لتعب ، مفتت للحصى ، مهدئ للسعال نافع للنزلات الصدرية ، ومضاد للسمنة .

- ويستعمل لذلك منقوع اللفت فى الماء أو الحليب . (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) ويشرب .

* لتفتيت الحصى : يشرب مغلى ٦ جرامات من بذور اللفت مع زهر الزيزفون .. ويفيد هذا المشروب أيضاً فى علاج أمراض البرد والسعال .

* أكل اللفت نيئاً يفيد فى حالات حب الشباب والإكزيما .

* تستعمل غرغرة اللفت فى علاج الخناق .. وتجهز الغرغرة بسلق لفته كبيرة بعد تقطيعها فى نصف لتر من الماء .

* لمعالجة تشقق الأيدى والأرجل نتيجة البرد : تطبخ لفته بقشرها ، وتقطع نصفين ، ويفرك بها المكان المشقق وتعصر عليه .. ويفعل هذا بالخراجات .

* ولأن اللفت متوسط الهضم ، فهو لا يناسب ذوى الأمعاء والمعد الضعيفة ... وعلى ذوى الأمعاء السليمة أن يتناولوا منه بكثرة بشرط أن يكون طازجاً غير مُسنّ ، لأن المسن منه صعب الهضم .

* والأفضل طبخه حتى لا يؤلّد أرياحاً كثيرة .. وتُنصح الأشخاص البدينون بتناوله بسبب قلة غذائه ، وكذا الأشخاص المعرّضون للإصابة بأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت .

ويمنع عن مرضى السكر ، وضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .



ليمون



فى الطب القديم :

* الليمون من أقدم الأشجار التى عرفت ، فقد عرفه المصريون القدماء واستعملوه فى طبّهم ، وبخاصة فى مكافحة السموم .. وكان يطلق عليه اسم (بنزهير) ، وهى

كلمة فارسية معناها (مضاد للسموم) .. عدد داود الأنطاكي في التذكرة كثيراً من فوائد الليمون ، فقال : (يطفى الالتهب ، والصداع ، والعطش ، والقىء ، والغثيان ، وفساد الأطعمة .. ويقاوم السموم كلها ، ويفتح الشهية ، ويعدل الخلط ، ويمنع فساد الأغذية أكلاً ، وقشره أشد مقاومة للسموم ، وبذره أعظم ، حتى قيل : إنه يبلغ رتبة الأترج .. وكلما خف قشرة كان نقياً من الأغشية حلل المغص والرياح ، وإن جفف بجملته وسحق مع وزنه من السكر واستعمل أزال البخار والدوخة ، وفتح السدد .. وحماضه يجلو الكلف والبهق والتمش والحكة .. وإن جمع ورقه وزهره وقشره في معجون عادل الياقوت في تفريجه .. وهو خير من الخل للمرضى ، وإذا أخذ مملوحاً قوى المعدة وأزال ما فيها من الوخم .. ومن خواصه إزالة الزكام شماً) .

في الطب الشعبي الحديث :

* يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواءً على فيتامين (ج) الواقى من مرض الأسقربوط ، ومن أعراض هذا المرض : الصداع ، وضعف عام بالجسم ، وسوء الهضم ، وتآكل الأسنان ، وإدماة الجلد وتبقعه ، وتضخم الأطراف والمفاصل .

* ويحتوى الليمون كذلك على فيتامين (ب) .. ولو أخذنا ١٠٠ جرام من عصير الليمون لوجدناها تحتوى على :

* ٥٢ مللى جرام فيتامين (ج) ، ٥٠ ميكروجرام من الفيتامين الواقى من التهاب الأعصاب ، ٨٠ ميكروجرام من النياسين الواقى من البلاجرا ، ٤٠ ميكروجرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائى والنمو بالجسم .

* كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية .

* ومن المواد الغذائية التى تجدها فى عصير الليمون :

٨,٣٪ مواد كربوهيدراتية ، كالسيوم ، بوتاسيوم ، حديد .. وهذه المركبات المعدنية تعمل على المحافظة على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الجسم .

* ويستخدم عصير الليمون فى علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجدره والتهاب اللسان ، وذلك بمس المكان المصاب .

* وقد استخدمه قدماء المصريين فى تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن ، وذلك عن طريق التدليك به يومياً .

* أما غرغرة عصيره فيمكن استعمالها فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء ، وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢٪ .

* إضافة محلول ملحي يحتوى على ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب يقيد فى الوقاية من مرض الكوليرا .

* ولعصير الليمون أثر فعال فى علاج النقرس (داء الملوك) ، إذ يذيب الأملاح المترسبة فى المفاصل ، كما يقيد فى علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس ، وذلك بعمل كمادات على الجبهة .

* الليمون منشط للكبد والكلية ، وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (ج) ، حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين ، وإنما يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية .

* وقشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ، ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا.. وبالإضافة إلى ذلك : فهو يستخدم مقوياً وطارداً للغازات .. أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل فى صناعة الأدوية الطاردة للديدان .

* وبذر الليمون مرُّ الطعم ، يقال إنه مضاد للسموم ، طارد للديدان والغازات ، ويدخل فى الأدوية المقوية ، والمساحيق الطاردة .

* والليمون عموماً ينشط العضلات ، يساعد على مقاومة التعب والبرد ، وقد أجريت تجارب حديثة على الحيوانات الصغيرة ، فظهر أن التى أعطيت من عصير الليمون واستفادت من فيتامين (ج) كانت تقاوم البرد الشديد أكثر من غيرها التى لم تعط منه .. وتبين أن عصير الليمون علاج ناجح لأمراض الشتاء ، فهو يزيد مقاومة الجسم للمرض ، ويحمى خلايا الكبد ، يبيد الجراثيم وبخاصة الجرثوم الذى يفتك بالغدة الدرقية .

* يوصف الليمون لكل الناس ، وفى جميع الأعمار بلا استثناء ، بشرط أن يخفف بالماء . إن عصير الليمون الصافي يؤذى فى بعض الأحيان ، لأن ما يحويه من حامض الليمون وحامض التفاح بكثرة يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي ، وقد يسبب حروقاً فى المعدة . ولذلك يجب التنبه إلى الأخطار التى تنجم عن استعمال

العصير المركز .. فهو يؤدي إلى حروق المعدة ، والإضرار بمينا الأسنان .. مع أن تناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً على الريق له فوائد عديدة منها :

* طرد السموم من المعدة ، والكبد ، وحماية خلايا الجسم ، وتعزيز أجهزة الدفاع .

وعلى هذا يمكن إعطاء عصير الليمون حتى للأطفال بشكل نقط تُضاف إلى حليب البقر الذي يُقدّم لهم عوضاً عن حليب الأم .

- وبالإضافة إلى ما سبق ، فإن هناك وصفات طبية شعبية أخرى أساسها الليمون منها :

* لطرد الديدان من الأمعاء : تُهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها ، وتُنقع في الماء لمدة ساعتين .. تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ويصفى ، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم .. وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

* لمعالجة احتقان الكبد : تقطع ثلاث ليمونات ، وتغمر في الماء المغلي مساءً ، ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق .

* لمحاربة السمنة : ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة ، ويترك طوال الليل ، ويشرب صباحاً على الريق .

* لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء : يؤخذ (٥-١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل ، ويؤخذ جرعات .

* لتنقية الدم : يشرب حوالي ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً .

* لوقف نزيف الأنف : يُسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون .

* لعلاج السعال : توضع ليمونة في ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ، يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً ، تخرج الليمونة وتقطع نصفين ، تعصر بعد ذلك ويصفى العصير في كوب به نحو ملعقتين مع الجليسرين .. يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً .. يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حالة التهاب القصبة الهوائية . وفي حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل ، تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم ، وتؤخذ مثلها أثناء الليل .. أما في حالات السعال الشديدة جداً ، فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ، وثانية قبل

الظهر ، وثالثة عند العصر ، ورابعة قبل العشاء ، وخامسة قبل النوم . على أن يخفض عدد هذه الجرعات بنسبة ما يظهر من تحسُّن .

استخدام الليمون فى تجميل البشرة :

* لإزالة الزيوان الأسود فى الوجه : يُرطَّب الوجه مساءً بالماء الحار ، ثم يُطلى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجليسرين والكحول .. وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ، ثم تعطر الزيوانات بين الأصبعين بقطعة من القطن ، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع .

* والليمون مفيد جداً للبشرة ، خاصة البشرة الدهنية ، لأنه ينظفها ويغذيها ، ويجعل أنسجتها تشد وتتماسك . كما أنه فعَّال ضد المسامات الكبيرة ..

ولعمل قناع الليمون تعصر ليمونة ، ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة .. تغسل البشرة جيداً وتُجفف ، ويدهن الوجه بالمزيج مع ترك مسافة حول منطقة العين .. يترك هذا المزيج على الوجه لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يجف .. يغسل الوجه بعد ذلك بالماء الفاتر مع استخدام قطعة من القطن للتنظيف .

* كما أن عصير الليمون مفيد جداً لفرور الرأس ، ولذلك تُدلك بالعصير ، ثم تغسل بعد ذلك بالماء الفاتر .

* ولأن الليمون قابض للأوعية الدموية ، فهو مفيد فى تضميد الجروح .. ولذلك تغسل القروح المتقيحة بعصير الليمون .



لوز



أظهرت التحاليل كثيراً من خصائص اللوز الطبية والغذائية ، ومنها :

* أنه غذاء متوازن ومغذ للجسم ، منشط وبخاصة للأعصاب ، وهو مجدد لخلايا الجسم ، مطهر للأمعاء ، ويهضم جيداً إذا حمَّص قليلاً .

* يوصى بتناول اللوز للحوامل والمرضعات ، والرياضيين ، ومرضى الأعصاب ، والمصابين بالوهن الجشمانى والعقلى ، ومرضى الجهاز البولى ، والمعدة والأمعاء ، والحصى ، والسل ، والناقهين ، وللمصابين ، بالإمساك ، ومرضى السكر .

* يفيد اللوز فى تقوية الدماغ ، والنخاع الشوكى ، والجهاز العصبى ، والنظر ، ويفتح مجارى البول ، ويكافح الأرق .

* حليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ، ومسالك البول وخفقان القلب ، ونوبات السعال .

* زيت اللوز يفيد في حالات الاختناقات الصدرية ، ويعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البولية .

* لمعالجة الحروق وأمراض الجلد تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

* لعلاج آلام الأذن تنقط قطرات من زيت اللوز في الأذن .

* لتخفيف آلام الشرح والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

* يغلى مستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

* يفيد مغلى ورق اللوز الحلو مع أزهاره في طرد الدود وإدرار البول .



محب



في الطب القديم :

يقول داود الأنطاكي في التذكرة : (المحب مقوٌ للحواس مطلقاً ، يمنع الخفقان وضيق النفس ، ونفث البلغم ، والرطوبات اللزجة ، وينقى المعدة ، ويحل الرياح الغليظة ، وأوجاع الكبد والكلية والطحال ، وعسر البول وتقطيره شرباً .. ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ، ويظلى فيقلع الكلف والجرب وينقى البشرة ، ويطبخ مع السذاب والقسط والمصطكي في الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكراسة واللقوة والرعشة ، والمفاصل ، والنقرس ، والأورام ، شرباً وطلاءً ، مجرب ، وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن ، وتذهب الرائحة الكريهة ، وتطرد الهوام مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلاً ، وإن جعل في الخبز انهضم ولم يضر شيئاً ، ويطبخ مع الآس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها ، ومن داوم على الاغتسال به في الحمام منع النزلات ، مجرب ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنين والظهر) .

في الطب الشعبي الحديث :

* يوصف قشر المحب كمسكن للسعال ، مقوٌ للحواس ، يمنع الخفقان وضيق النفس .. وهو ينقى المعدة ، ويساعد على التخلص مع أوجاع الكبد والكلية والطحال .

* وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .
* كما يستعمل الحلب في علاج الرعشة والتقرس وآلام المفاصل والأورام ،
وذلك عن طريق استخدامه في إعداد المراهم ، أو كشراب .

* ومسحوقه مع ماء الحمام يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر والكبد .. وجاء
في كتاب (القانون في الطب) لابن سينا عن الحلب : أنه مسكن للأوجاع خاصة
أوجاع الظهر ، ويفيد في علاج حصى الكلى ، ويمكن إعداده كمشروب مضاف
إليه العسل .

* ولعلاج آلام الظهر والخاصر وفقر الدم :

يُمزج مقدار ١٠٠ جرام من الحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات ، ١٢ حبة
من اللوز الحلو .. يسحق الجميع ، ويؤخذ ذلك المسحوق على مرتين في اليوم بعد
الأكل .. ويكرر ذلك لمدة ١٢ يوماً .

* يستخدم المسحوق السابق - مع عدم إضافة السكر - وبنفس النسب كعلاج
لمرضى السكر لمدة ٢١ يوماً .



مردقوش .. بردقوش



* وقد يسمى أيضاً (مرزنجوش ، مردكوش) .. ويعرف في الشام باسم (مرو)
وصف بأنه نبات كثير الأغصان ، وأوراقه مستديرة عليها زغب ، زهره أبيض إلى
حمرة ، وهو طيب الرائحة جداً .

* وقد نسب فيه حديث إلى النبي ﷺ ، جاء فيه : «عليكم بالمرزنجوش ، فإنه
جيد للخشام» .. والخشام : الزكام .

يقول الإمام ابن القيم رحمة الله تعالى في الطب النبوي تعليقاً على هذا الحديث:
لا نعلم صحته .. وقال : والمرزنجوش ينفع شمه من الصدع البارد الكائن عن
البلغم والسوداء والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة في الرأس والمنخرين ،
ويحلل الأورام الباردة ، فينفع من أكثر الأورام ، والأوجاع الباردة الرطبة .. وإذا
احتسب أدر الطمث وأعان على الحبل ، وإذا ضمّد به مع الخل نفع من لسعة
العقرب : ودهنه نافع لوجع الظهر والركبتين ، ويذهب بالإعياء ، ومن أدمن شمه لم
ينزل في عينيه الماء ، وإذا استعط بمائه مع دهن اللوز المر فتح سدود المنخرين .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يعتبر المردكوش من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب ، الطاردة للأرق .. يخفف آلام الطمث ، يكافح انحباس البول ، واضطراب القصبه الهوائية ، وآلام العيون من التصاق الأجفان ، وآثار الجروح والتقرحات ، وهو نافع لتنشيط الكلتيين ، والرئتين ، والكبد ، والطحال ، والرحم ، والمعدة ، والأمعاء ، وضعف الشهية ، وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل وأثناء الطمث عند النساء .

* وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الإكثار من إفراز العرق .. مظهر للقصبه الهوائية من المواد الخاطية ، وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غليته ، أو الدخان الناتج من احتراقه .

* وهو مكافح للرشح والنزلات الشعبية استنشاقاً وشرباً .

* الغرغرة به تزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره .. ومسحوق المردكوش أفضل بكثير من معجون الأسنان .

* هذا ، وقد ثبت أن أزهار المردكوش وأغصانه تحتوى على زيت عطري ، ومادة الثيمول (Thymoil) ، ومواد دابعة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهى مضادة للعفونة .

* يحضر من المردكوش مرهم يدلك به الأنف لعلاج الزكام ، وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العشب مع ٣٠ جراماً من الفازلين .

* وليقية الأمراض السابق ذكرها : يُستعمل مستحلب الأزهار والأغصان المجففة ، وذلك بغلى مقدار جرامين منها فى فنجان من الماء .. يشرب مقدار فنجانين من المغلى يومياً على جرعات متعددة .



شمش



تتكون ثمرة المشمش من ثلاث طبقات : الأولى : خارجية جلدية .. الوسطى : لحمية مليئة بالعصارة ، وهو الجزء الذى يؤكل .. أما الطبقة الداخلية فهى صلبة تحتوى على بذرة واحدة (النواة) .

والمشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية عظيمة .

فى الطب القديم :

وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون فقال : (يسكن العطش ، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الأيسون والمصطكى لأنه يؤلّد الحميات بسرعة تعفنه ، ودهن نواة المشمش ينفع من البواسير .. ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة) .
وقال ابن البيطار : (هو ثمرة تجانس الخوخ ، إلا أنه أفضل من الخوخ ، وهو سهل الصفراء ، ويؤلّد خلطاً غليظاً ، يذهب بالبحر من حر المعدة ويبرده تبريداً شديداً) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى المشمش على حوالى ١٣٪ مواد سكرية ، وقليل من المواد البروتينية والدهنية .. وهو غنى بالحديد ، وبه كميات من أملاح : الكالسيوم والفوسفور .
والمشمش أغنى الفواكه بفيتامين (أ) ، حيث يحتوى على ٢٧٩٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين ، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

* والمشمش عموماً : مغذٍ ، منشط ، ملين ، سريع الهضم عند الأصحاء .. أما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم .

* وهو نافع فى أمراض الدم ، يقوى الأعصاب ، مجدد للخلايا ، يفتح الشهية ، يزيد من القوة الدفاعية فى الجسم ، يكافح الإسهال ، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، يهدئ الأعصاب ، يزيل الأرق ، ينشط نمو الأطفال .

* ويؤكل المشمش نيئاً ناضجاً ، ويشرب عصيره ، وتصنع منه المربات .

* ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته .

* ويوصى كل المصابين بفقر الدم ، والرياضيون ، وأصحاب الأعمال المرهقة ، والناقهون ، والنساء الحوامل .. بأكل المشمش بشرط ألا يفرطوا فى ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم .

* ونوى المشمش المريحتهوى على حامض (البروسيك) وهو سام قتال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله .. ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى إمكانية استخدام نوى المشمش فى استخلاص عقار قد يساعد فى علاج مرض السرطان .