

٥٠٠ سم ماء مغلى .

ينقع المزيج فى الماء المغلى ، ويترك حتى يبرد ، ثم يصفى .. ويشرب فى النهار بجرعات مختلفة .



## هندبا .. شيكوريا .. خس برى



وهى عشبة معروفة تكثر فى الأراضى الطينية ، وحواشى الطرق ، وفى بعض المزروعات كما فى البرسيم .. أوراقها طويلة مسننة مكسوة بشعيرات خشنة ، وأزهارها زرقاء اللون ، الجذر وتدى طويل .

تحتوى الهندبا على مواد مرّة ، وتحتوى الجذور على (الأنبولين Inulin) ومواد مدرة للصفراء والبول ، وهاضمة .

وقد ورد فيها ثلاثة أحاديث نسبت إلى النبى ﷺ .. قال عنها ابن القيم رحمه ﷺ تعالى : لا تصح عن رسول الله ﷺ .. وهى :

- «من أكل الهندبا ثم نام عليه ، لم يحل فيه سم ولا سحر» .

- «كلوا الهندبا ، ولا تنفضوه ، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه» .

- «ما من ورقة - من ورق الهندبا - إلا وعليه قطرة من الجنة» .

### فى الطب القديم :

وصفت الهندبا فى الطب القديم - وكما ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب النبوى - بأنها جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت بخل عقلت البطن وخاصة البرى منها ، فهى أجود للمعدة وأشد قبضاً ، وتنفع من ضعفها .. وإذا ضمدها سكتت الالتهاب العارض فى المعدة ، وتنفع من النقرس ، ومن أورام العين ، وإذا تضمد بورقها وأصولها نفعت من لسع العقرب .. وهى تقوى المعدة ، وتفتح السدد العارضة فى الكبد ، وتنفع من أوجاعها ، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء ، وتنقى مجارى الكلى .. وأنفعها للكبد أمرها ، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان ، ولاسيما إذا خلط من الرازيانج الرطب .. وإذا دق ورقها ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها ، ويجلو ما فى الصدر ، ويطفى حرارة الدم والصفراء .. ويدخل ورقها فى الترياق ، وينفع من لدغ العقرب ، ويقاوم أكثر السموم .. وإذا اعتصر أصلها - جذرها -

وشرب مائه نفع من لسع الأفاعى ، ولسع العقرب ، ولسع الزنبور ، ولبن أصلها يجلو  
بياض العين .

### فى الطب النبوى الحديث :

وصفت الهندبا البرية بأنها صديقة المعدة والكبد ، مقوية ، مدرة للبول ، منظفة  
للقناة الهضمية ، مفيدة للمسالك البولية .. تفيد فى حالات الإمساك وانحباس  
البول ، وكثير من الأمراض الجلدية .. خافضة للحرارة ، قاتلة للطفيليات ، مفيدة فى  
حالات كسل المرارة .

وتوصف فى حالات كثيرة كالتى :

\* مغلى الجذور يفيد فى عمل لبخة لعلاج رمد العين ، وذلك بأن يُغلى  
(٢٥-٣٠) جراماً من الجذور المقطعة فى مقدار فنجانين من الماء ، ويستمر فى  
الغلى حتى يبقى مقدار فنجان واحد .

\* تدلك الأطراف الضامرة صباحاً ومساءً بصبغة الأوراق والأزهار .

\* يشرب عصير الجذور فى الربيع ، وذلك لعلاج احتقان الكبد والبواسير ، حيث  
يعطى منه ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يومياً .

\* وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشبة كلها .. ويجهز المستحلب  
بنسبة ٢٠ جراماً من العشبة الجافة (الأوراق والأزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن  
لدرجة الغليان .. ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

\* للتخلص من الإمساك : يُغلى أربع عشبات من الهندبا فى لتر من الماء لمدة  
عشر دقائق ، يشرب أربعة أكواب من المغلى يومياً خلال الطعام للتخلص من  
الإمساك .

\* جذور الهندبا المجففة تُحمص وتُستعمل كالحقوة .. فهى تقوى الأمعاء ،  
وتلين ، وتفتح الشهية .

كما توصف الهندبا غذاء لتنشيط إفرازات الصفراء ، وإذا أضيف الثوم إلى  
الهندبا كان ذلك مفيداً للمصابين بعسر الهضم .



## هالوك .. أسد العدس



وهو نبات طفيلي ، ومن أقوى الآفات الزراعية إتلافاً للمحاصيل خاصة البقولية ..  
ومع ذلك فله فوائد طبية عديدة .

### فى الطب القديم :

ذكر داود الأنطاكي فى التذكرة : (أنه يحلل البلغم ، وينفع اليرقان بالكسنجين ،  
ويدر البول ، ويفتت الحصى بماء الكرفس ، ويظلى بالخل على الثملة فيمنع سعيها ،  
ويهزل السمان ، مجرب ، وهو يكرب ، ويغثى ، ويصلحه البنفسج) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الخلاصة المائية لنبات الهالوك تحتوى على مواد فعالة  
تقلل من انقباض القلب .

كما أثبتت هذه الأبحاث أن لهذه الخلاصة تأثيراً على الجهاز الدورى من حيث  
تأثيره على القلب ، وضغط الدم ، وكمية البول فى الدقيقة .



## يقطين .. دباء



وهو القرع الكبير المضلع .. وكلمة (يقطين) فى اللغة عامة ، حيث تشمل كل  
شجرة لا تقوم على ساق ، كالبطيخ ، والقثاء ، والخيار .. ومن ذلك قول الحق  
سبحانه وتعالى : «وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقِطِينَ» .

ذكر ابن القيم فى الطب النبوى أنه ثبت فى الصحيحين من حديث أنس بن  
مالك رضى الله عنه : أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعته ، فذهبت مع رسول  
الله ﷺ ، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد .. قال أنس : فرأيت رسول  
الله ﷺ يتبع الدباء من حوالى الصحيفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم .  
وكان أنس رضى الله عنه يأكل القرع ويقول : «يا لك من شجرة !! ما أحبك  
إلى لحب رسول الله ﷺ إياك» .

### فى الطب القديم :

\* اليقطين غنى بفيتامينات (أ) ، (ب) .. وحوامض : اللوسين ، التيروزين ،  
البيورزين .. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام .. وهو هاضم ، مسكن ، ملين ،