

* هذا ، وقد عرف الينسون فى الطب العربى القديم ، ويقول ابن سينا فى القانون :

«وان سحق وخلط بدهن الورد وقطر فى الأذن أبرأ ما يعرض فى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ولأوجاعهما أيضاً» .

ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : «ويزيل الصمم إذا طبخ بدهن الورد قطوراً ، ويدبر الفضلات ، ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة ، ومضغه يذهب الخفقان ، وإذا طبخ بالخل حلل الأورام طلاء ، وقتل القمل نطولاً ، والاستياك به يطيب الفم ويجلو الأسنان خصوصاً إذا حرق » .



بازنجان



قيل إن أصل كلمة بازنجان فارسى ، إذ أن أصلها (إبذنج) ومعناه : مناقير الجن . ذكر العرب الباذنجان فى شعرهم .. فمدحه أحدهم حين قال :

وكانما الإبذنج سود حمائم أوكارها خيم الربيع المبكر
لقطت مناقيرها الزبرجد سمماً فاستودعته حواصل من عنبر
وذمه آخر فقال :

وإذا صنعت غداً نسا فاجعله غير مُبذج
إياك هامسة أسود عريان ، أصلع ، كوسج

تكلم عنه أطباء العرب الأوائل ، وبيّنوا ما فيه من فوائد وأضرار .. ويقول ابن سينا فى كتابه القانون فى الطب : «إن العتيق منه ردىء ، والحديث أسلم ، ويولد السوداء ، ويولد السدد ، ويفسد اللون ويصفّره ، ويسود البشرة .. يولد السرطانات ، والصلابات ، والعجّام ، والصداع فى الرأس ، وينتن الفم ، ويولد سدد الكبد والطحال .. إلا المطبوخ منه بالخل فإنه ربما فتح سدد الكبد .. والباذنجان يولد البواسير ، ولكن سحق أقماعه المجففة فى الظل طلاء نافع للبواسير» . ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (يطيب العرق ، ويذهب الصنان والسدد التى من غيره ، على أنه يسد ، ويلين الصلابات كلها ويشد المعدة ، ويدبر البول ، وأقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة .. وهو يورث وجع الجنين والعانة ، ويولد السوداء ويفسد الألوان) .

وحديث : «الباذنجان لما أكل له » حديث مكذوب عن رسول الله ﷺ .. يقول ابن القيم - رحمة الله تعالى - فى الطب النبوى : وهذا كلام مما يستقبح نسبته إلى أحاد العقلاء فضلاً عن الأنبياء . وقد أثبت الطب الحديث أن الباذنجان ضعيف القيمة الغذائية ، وهو صالح لذوى المعدة القوية والهضم الجيد ، وينصح بالامتناع عنه للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى ، والمغص الكلوى ، وعسر الهضم ، وداء الصرع ، والروماتيزم ، والأطفال ، والنساء الحوامل .

ويمكن الاستفادة من أوراقه فى عمل كمادات ملطفة لآلام الحروق والخراجات والبواسير والقوباء .

وعلى الرغم مما كتب عن الباذنجان قديماً وحديثاً ، فإنه مازال يحتل مكانة تفوق مكانة معظم أنواع الخضراوات ، ويظهر هذا من الأكلات الكثيرة التى تصنع منه .



بابونج



وهو جنس نباتات طبية عشبية من فصيلة المركبات ، وينبت فى بعض بلاد الشام .. يتراوح ارتفاع النبات ما بين (١٥-٥٠) سم .. أزهاره صفراء اللون على تحت بيضى ومستطيل الشكل .

يستفاد طبيا من هذه الأزهار ، فهى تحتوى على زيت طيار مع الزيت الأزرق (آزولين) ، ومواد مرة مضادة للعفونة ، وطاردة للغازات المعوية .

فى الطب القديم :

قال عنه داود الأنطاكى فى تذكرته : (ويسمى أيضا البيسون ، محلل ملطف ، لاشئ مثله فى تفتيح السدد وإزالة الصداغ والحمميات والنافض والأرماد شرباً ، ومرحاً ، وانكباباً على بخاره خصوصاً بالخل .. ويقوى الباه والكبد ، ويفتت الحصى مطلقاً ، ويدر الفضلات ، وينقى الصدر من نمو الربو ، ويقلع البثور ، ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والتزلات ، وفساد الأرحام ، والمقعدة نظولاً بطيخة ، وينفع من السموم ، ودخانه يطرد الهوام ، ودهنه يفتح الصمم ، ويزيل الشقوق ووجع الظهر، وعرق النسا ، والمفاصل والقرس والجرب) .

فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث فإنه يوصف فى حالات كثيرة منها :

* يوصف مستحلب (شاي) البابونج المحلى بالسكر شرباً لتنشيط الهضم ، وجلب النوم ، وعلاج المغص المعدي والمعوى ، وتطهير المجارى البولية ، وتخفيف آلام دورة الحيض والنفاس ؛ ويجهز المستحلب (الشاي) بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان وتركه لمدة خمس دقائق ، وبعدها يصفى ويشرب المستحلب ساخناً ... ولا يشرب منه أكثر من فنجانين فى اليوم ، مع ضرورة الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي .

* يستعمل هذا المستحلب فاتراً ومخففاً فى علاج الأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر مزوج بقطع بيضاء .

* يستعمل المستحلب المخفف الساخن عند درجة حرارة ٣٧°م كحقنة شرجية فى علاج الإمساك .

* وكذا يستعمل كدش مهبلى لغسل المهبل وعلاجه من الإفرازات .. ولهذا يحضر المستحلب مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ، ويحقن ببطء .

* يستعمل مسحوق الأزهار فى علاج القروح والجروح الرطبة ، حيث يزيل إفرازاتها الصديدية بوضعه عليها . كما أن هذا المسحوق مفيد جداً إذا استنشقت فى علاج الزكام ولو كان مزمناً .

* يستعمل بخار الأزهار للاستنشاق فى علاج التهابات المسالك الهوائية ، كما أنه نافع لآلام الأذن ورمد العيون .

* يستعمل مستحلب الأزهار كغرغرة فى علاج التهاب اللوزتين ، وتقرحات الفم ، وغسل العيون المصابة بالرمد .. وكذا يستعمل لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب الأنفية .

* يستعمل المستحلب أيضاً فى عمل كمادات لعلاج لسعة الأفعى وغيره من الحشرات الضارة .

* وإلى جانب ذلك فإن الأطباء ينصحون بعدم الإكثار من شرب المستحلب ، لأنه يسبب حدة المزاج ، والدوخة ، وثقل الرأس ، والأرق ، والصداع ، والميل إلى التقيؤ .

* هذا ويستخدم مستحلب زهرة البابونج فى تحميل الشعر حيث يكسبه لوناً زاهياً ، وبخاصة الشعر الأشقر .



برتقال



وهو فاكهة الشتاء المحببة للجميع .. والبرتقال كلمة غير عربية ، وإنما هى نسبة إلى البرتغاليين الذين كانوا أول من نقله من موطنه الأول (الصين) إلى بلاد العالم .
وثمرة البرتقال عظيمة الفائدة ، ويستفاد من : عصيرها ، وقشرها ، وبذرها ، وأيضاً من أوراق الشجرة .

عصير البرتقال وأهميته :

* هذا العصير له قيمة غذائية وطبية عالية .. فهو غنى بالمواد الكربوهيدراتية التى توجد بنسبة ١١,٢ ٪ ، منها ٨.٨ ٪ مواد سكرية أهمها الفركتوز ، والجلوكوز ، والسكرورز ، وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم ، وهى مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة .. وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وبخاصة : الكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والصوديوم ، كما يحتوى على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض الليمونيك الذى يكسبه الخواص الحامضية .

* ويظن الكثيرون أن عصير الموالح مثل البرتقال أو الليمون يزيد من حموضة الجسم ، وهذا غير صحيح ، بل يعد هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية ، ذلك لأن حمض الستريك الموجود فى عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه ، وتبقى الأملاح المعدنية القلوية ، فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة ، وبذلك تحافظ على المعدل القلوى بالجسم .

* وعصير البرتقال غنى بالفيتامينات ، وأهمها : فيتامين (ج) الواقى من الأمراض ، وخاصة نزيف اللثة ، وعصير برتقالة واحدة كاف لإمداد الجسم بحاجته اليومية من هذا الفيتامين .

* ويعد عصير البرتقال من أحسن الأغذية بالنسبة للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث ، لما تفتقر إليه غالبية الألبان من فيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية ..

ويعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء ، بمقدار ملعقة صغيرة يومياً ، وقد يحلى بالسكر ، ثم تزداد الكمية بعد ذلك إلى أن تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس ، ويعطى الطفل نصف الكمية صباحاً ونصفها مساءً ، ويساعد هذا على ظهور الأسنان .. وعند بلوغ الطفل عامه الأول يمكن إعطائه عصير برتقالة كل يوم .

* كما أن البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية فينبشط الببسين .. ويحذر الأطباء من الإفراط في تناول البرتقال ، لما قد يسببه من حدوث قرحة المعدة ، فقد لاحظ بعض العلماء في كندا أن أكبر عدد من المصابين بقرحة المعدة في العالم يتركز في منطقتين ، الأولى : كاليفورنيا ، والثانية : الشرق الأوسط ، وبشكل خاص في المناطق التي يزرع فيها البرتقال بكثرة .. وأجرى العلماء فحوصاً دقيقة أدت إلى التأكد من أن الجسم البشري لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة في اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال ، وإن كل برتقالة إضافية تؤدي إلى الإضرار بالجسم وخلق المبررات اللازمة للإصابة في المعدة .

قشر ثمار البرتقال :

ويقصد به القشرة الظاهرة ، أى الجزء الأصفر المتعري بقدر الإمكان من الجزء الأبيض المغطى للسطح البطني .. وتلك القشرة تكون خشنة ، وتحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة ، شديدة الرائحة العطرية .. تجفف هذه القشور لتوضع في العطريات أو المشروبات المقيوية للمعدة .

ويؤكد أطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة مفيد في علاج المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والزرير ، كما يستخدم في علاج الحمى ..

إلى جانب أن القشور تحتوى على مادة الجوزين ومواد فعالة شديدة المرارة تفيد في تنشيط الجهاز الهضمي .. وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاء من الزيوت المستخرجة من الأزهار .

* لصقة قشر البرتقال : تفيد لصقة قشر البرتقال في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية .. ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجى) على الجبهة ثم ربطها جيداً ، وتركها لمدة ربع ساعة .

* معجون قشر البرتقال : ويمكن تحضيره بأخذ جزء (وزنى) من قشر البرتقال

الطرى المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء ، يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام . وهذا المزيج يستخدم مقويًا للمعدة ، ومعرفًا ، ومضادًا للتشنج .

أوراق البرتقال :

تتميز هذه الأوراق بالرائحة العطرية ، وطعمها الحار المر ، وتجمع الأوراق الخضراء وتخفف بعيدة عن بعضها ، ولها تأثير منبه قوى يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها .. * تستعمل الأوراق فى علاج بعض الأمراض العصبية ، فتزِيل ثقل الرأس الذى يصاحب ضعف القوى العقلية والكسل ، كما تفيد حالات ضعف المعدة وبطء الهضم وعدم انتظامه .. ويستعمل لذلك منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الأكل فيقوى المعدة وينبه الهضم .

* هذا ويحظر استعمال أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوى الحساسية العالية فى المراكز العصبية ، لما تحدثه من آثار عكسية ، كالإصابة بصداغ الرأس ، والاضطرابات العصبية ، وتعرض الفرد لحالة من الثمول .. أما فى الحالات العادية فتفيد فى علاج الخفقانات القلبية ، والهبوط العصبى ، وآلام المعدة ، كما يستخدم فى علاج بعض حالات الصرع الذى قد ينتج عن التهاب المخ ، أو ورم إحدى عظام الجمجمة ، أو الأغشية المخية ، أو قد تكون حالات الصرع ناجمة عن تضخم فى البطين الأيسر للقلب ، أو اتساع فتحة الأورطى .

أزهار البرتقال :

شديدة العطرية ، والطعم ، تستعمل الأزهار وهى طازجة فقط .. وهى تفيد فى علاج كثير من حالات الصرع ، ويستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذى يؤثر فى الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً ، كما يستعمل كمضاد للتشنج ، ويدخل فى المستحضرات الطبية المستخدمة فى ذلك لتأثيره الواضح فى الجهاز العصبى .

وقد ذكر أطباء العرب القدامى أن هذه الأزهار تقوى الرأس ، وتطرد الغازات وتفيد فى علاج الزكام الخفيف ، وكذلك فى لسعة العقرب . وشرب منقوع أزهار البرتقال يؤدى إلى تيسير عملية الولادة .. ويتكون منقوع الأزهار المقوى والمضاد للتشنج والمفيد فى حالات ضعف المعدة من (٢-٥) جرامات من الأزهار فى لتر واحد من الماء .

بذر البرتقال :

تفيد البذر فى علاج حالات ضعف المعدة ، ويستخدم مقويًا ، ومنشطًا ، وفاتحًا

للشهية ، وذلك بطحنه ونقعه فى الماء .

* وقد ذكر الدكتور (س. جارفيس) فى كتابه (الطب الشعبى) فائدة هامة يقول فيها : إن عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ، ومزجهما بصفار بيضة وملعقة من عسل النحل ، أحسن علاج واق لكثير من الأمراض .. ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

برنوف

ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة وقال : « كثير الوجود بمصر ، لا يختص بزمان ، وفى رائحته لطف ، شديد النفع فى قطع الرياح والمغص من كل حيوان واللعب السائل والرياح ، و السعوط بمائه مع عصارة السذاب ودهن اللوز المر ينقى الدماغ ، ويذهب الصرع والنسيان عن تجربة حكيمة ، وسحيق يابس ينجف القروح ، ويدمل وينفع من القراع مع الصبر والزفت ، وعصارته تقوى الأسنان .. وهو يضر المعى ، ويصلحه الصمغ ، وشرته إلى ثلاثة » .

وعصارة البرنوف مضادة للصرع عند الأطفال ، وثماره طاردة للديدان ، والإكثار من شرب عصارته أو خلطها بالمعاجين العطارية يستحث ويهيج القوة الجنسية .. ولكنه مؤذ لما يعقبه من رد الفعل والهبوط العصبى .

بسلة

وهى معروفة ومشهورة ، اشتهرت فى الكتب العربية بهذا الاسم ، وفى الشام تعرف باسم (البازلاء) .. وتؤكل البسلة بعد طهيها ، سواء كانت خضراء طازجة أو مجففة .. أما من الناحية الغذائية فالخضراء الطازجة غنية بالفيتامينات والسكر سهلة الهضم ..

أما المجففة فهى مغذية جداً ، تحتوى على ٢٠٪ بروتين ، ٦٠٪ كربوهيدرات .. أما قشرة البسلة فهى قوية جداً مما يؤدى إلى تعب المعدة أثناء هضمها .. لذا يفضل نزع القشرة عند الطبخ .

وعموماً فإن البسلة مفيدة جداً للجسم ، فهى مقوية ، منشطة ، تعطى البسلة الخضراء لكل الأشخاص بشرط أن تكون طازجة تماماً ، وتمنع فقط عن المصابين بالسكرى ، والتهاب الأمعاء ، واضطرابات الهضم ، كما تمنع البسلة الجافة عن المصابين بالسمنة ..

هذا وقد اكتشف العلماء فى أكاديمية العلوم الأمريكية أن فى البسلة مادة كيمائية تقتل الهرمونات عند المرأة ، فتصاب بالعقم ، أو الضعف الجنسى ، مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناولها ..



بصل



عرفه الفراعنة فى مصر وقُدسوه ، وكانوا يحلفون به ، وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران المعابد وأوراق البردى .. وكانوا يضعونه فى توايت الموتى مع الجثث المخططة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة .. وكانوا يحرمون تناوله فى الأعياد لثلاث تسيل دموعهم ، فالأعياد للفرح وليست للبكاء .

وذكر أطباء الفراعنة البصل فى قوائم الأغذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى بناء الأهرامات ، كما وصفوه بأنه مغذٍ ، مشهٌ ، مدر للبول .

البصل فى الطب القديم :

وللبصل مكانة عالية بين أفراد العائلة النباتية ، فهو قاتل للجراثيم .. عرف ذلك قدماء الأطباء .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (يقطع الأخلاط الزجة ، ويفتح السدد ، ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ، ويذهب اليرقان والطحال ، ويدبر البول والحيض ، ويفتت الحصى ، ومأؤه ينفع الدماغ سعوطاً ، ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلاً خصوصاً مع التوتيا ، وإلا مع العسل .. ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل ، وأكله مشوياً يربط الأرحام ويزلق المعى ، ومجربٌ .. ويصلحه غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل) .

وقال ابن سينا فى القانون : (بذره يذهب البهق ، ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جداً ، وهو بالملح يقلع الثآليل ، ومأؤه ينفع الجروح الوسخة ، وإذا سعط بمائه نقى الرأس ، ويقطر فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين) .. وروى أبو داود فى سننه عن عائشة - رضى الله عنها - أنها سئلت عن البصل فقالت : « إن آخر طعام أكله ﷺ كان فيه بصل » . ونظرا لرائحته المنفرة فقد ثبت فى الصحيحين أن النبى ﷺ نهى أكله من دخول المسجد .

البصل فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى البصل على عناصر غذائية هامة مثل : البروتينات ، والكربوهيدرات ، بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية أهمها أملاح : الحديد ، والفسفور

والكالسيوم . ويحتوى البصل على فيتامينات أ ، ب ، ج . ويحتوى أيضاً على زيوت طيارة حريفة ، وألياف سليلوزية منشطة للأمعاء ، كما أنه يحتوى على مادة (الجلوكونين) التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم ..

* وقد حقن الطبيب الفرنسى (جورج لاكوفسكى) بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسيما مرضى السرطان ، فحصل على نتائج طيبة ، وقال : إن مصل البصل المستخدم فى الحقن الجلدى صعب الاستحضار ، ولذا أنصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى ، والذين يستطيعون هضم البصل النيء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبد أو مع السلطة ، أو مع الفجل والزيتون وغيرهما .. ويقال إن كثرة عدد المعمرين فى بلغاريا يرجع إلى أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولا سيما البصل واللبن الرائب والخبز الكامل .. ويذكر أن الفلاحين فى بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل .

وغير ما ذكرنا فإن البصل يوصف فى علاجات كثيرة منها :

* يستخدم كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى ، و فوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انجاس البول ، وفوق أسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التنسين ، وفوق الدمايل للإسراع فى استخراج الصديد منها .

وتجهيز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح ، أو يفرم ، ثم يسخن ، ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن ، ويربط بقطعة من القماش ، ثم يلف الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة مع تحديد اللبخة كل ١٢ ساعة .

* تستعمل شرائح البصل أيضاً فى علاج الكالو - عين السمكة - من القدم ، وذلك بثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء وحتى الصباح ، وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون .

* يستعمل عصير البصل فى دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها .

* يدخل عصير البصل مع العسل بنسب متساوية فى عمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذى يصيب العين .

* يستعمل البصل إذا دق وغُلى فى زيت الزيتون فى علاج تشقق الشدى والخراجات والبواسير .

* يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال .. حيث تنقع الشرائح فى قليل من الماء طوال الليل ، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعسل ، ويكرر ذلك كل صباح حتى التأكد من طرد الديدان كلها .

* تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل بأجزاء متساوية .

* يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل .. حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق فى لتر من الماء ، ويصفى الماء بعد ذلك ويحقن فائراً فى الشرج .

* كما يوصف البصل بأنه مقو للجهاز الهضمى ، ومنظف للأمعاء ، ومهدئ للمزاج العصبى ، ويفيد لتشنج الشرايين ، وللضغط ، وضد السرطان .

* ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة .

* ويمكن القول أن مضغ البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم بدرجة التعقيم .. ولكن هناك تحذيراً من كثرة تناول البصل ، لما قد يسببه من فقر الدم ، لتأثيره فى كرات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم ، ولذلك ينبغى ألا تزيد كمية البصل التى يتناولها الفرد العادى فى اليوم الواحد على بصلتين .

* ولأن البصل عسر العضم بعض الشيء فإنه ينصح أصحاب المعد اللطيفة أن يجتنبوه ما أمكن .

ولما كان أكله يُغيّر رائحة الفم والنكهة ، ويؤذى الجليس والملائكة ، فقد حث الرسول ﷺ كما روى أصحاب السنن - آكله وأكل الثوم أن يميتها طبخاً .. وأما رائحته فيزيلها مضغ النعناع أو البقدونس .





بطيخ



للبطيخ أسماء كثيرة .. ففي جنوب الشام يُسمى (بطيخ أخضر) بينما الشام يسمى (بطيخ أصفر) وفي شمالها يسمى (جيس) ويسمى أيضاً (حبّ حب) وفي المغرب يسمى (دلاع) وفي العراق (رقى) ، وفي بعض دول الخليج يعرف باسم (يح) .

وكان من سنة رسول الله ﷺ أن يأكل البطيخ بالرطب ، ويقول : «يدفع حر هذا برد هذا» (١) .

ويعتبر البطيخ من أحب الفواكه الصيفية وأوسعها انتشاراً .. وهو يحتوى على نسبة عالية من الماء تبلغ حوالى ٩٢٪ ، ولذلك فهو يرطب الجسم ، ويحسن عدم تناوله بعد الأكل مباشرة ، لأن هذه النسبة من الماء قد تؤدي إلى ارتباك عملية الهضم .. ويستحب تناوله قبل الأكل .. وقال بعض الأطباء العرب : إنه قبل الأكل يغسل البطن غسلاً ، ويذهب بالداء أصلاً .

ومن المواد الغذائية الموجودة فى البطيخ : المواد السكرية ، وتوجد فيه بنسبة ٧٪ ، وقليل من المواد البروتينية والدهنية ، ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين (أ) الذى يحمى الجسم من الإصابة بالعشى الليلي ، كما توجد به كمية بسيطة من فيتامين (ج) اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط بالإضافة إلى نسبة قليلة من أملاح الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور .

ويحتوى البطيخ أيضاً على نسبة غير قليلة من الألياف ، مما قد يسبب عسر الهضم عند بعض الأشخاص ، ولذلك ينصح هؤلاء الأشخاص بتناول البطيخ على هيئة عصير خالٍ من الألياف .

وعموماً ، فإن البطيخ يعمل على تجديد الطاقة اللازمة للجسم ، لاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية الهامة .. كما يستخدم كملين ، ومنشط ، وملطف ، ومبرد ، ومدر للبول .



(١) رواه ابن عدى وهو ضعيف ، وأخرجه ابن السني من حديث أمية بن زيد العبسي مثله .

وهو من التوابل المشهورة ، ذات القيمة الغذائية والطبية العالية .

فى الطب القديم :

وصف فى الطب القديم أنه يدر البول ، ويحلل النفخ والرياح ، وينفع من التهاب المعدة ، ويذيب الحصى ، ويلين البطن ، ويزيل المغص ، وأورام الثدي ، وينفع من أمراض الكبد والطحال .

فى الطب الشعبى الحديث :

البقدونس غنى بفيتامين (ب) وفيتامين (أ) المعروف بأنه فيتامين الخصب للذكور والإناث .. وهو غنى أيضاً بالكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والكبريت ، والفوسفور . لذلك ، فإن البقدونس مفجر للقوى الجسدية والفكرية ، مجدد للخلايا ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، معرق ، مخفف للحرارة ، منظم للطمث ، منظم للجسم من السموم .. يوصف فى أمراض : الكبد ، واليرقان ، والأمراض الجلدية . وحصاة البول .

ونبات البقدونس مفيد فى اضطرابات الدورة الدموية ، والسيلان الأبيض ، وحبه يخفف الحرارة ، وعصيره مهدئ لآلام الكليتين والمثانة والحجارى البولية ، ويعجل الشفاء من السيلان عند النساء .. وإذا استعمل من الظاهر فإنه يشفى التهاب أجفان العيون ، ويشفى احتقان الثدي .. ويستعمل كغسول لتنظيف فروة الرأس والوجه .. ويوصف البقدونس كالاتى :

* يغلى ٥٠ جراماً من النبات - البذور أو الجذور أو الأوراق - فى لتر ماء لمدة خمس دقائق ، أو تنقع لمدة ربع ساعة .. يشرب من هذا المغلى أو المنقوع كوبان فى اليوم قبل الطعام لعلاج الرمل البولى ، واضطراب الحيض ، والملازيا .

* يغلى قبضة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفسج فى كأس من الماء ويشرب صباحاً على الريق كعلاج لطرد الديدان .

* يغلى ١٠٠ جرام من البذور فى لتر ماء ويستعمل كغسيل مهبلى لعلاج السيلانات المهبلية .

* تُهرس الأوراق وتستعمل لعمل كمادات مطهرة وشفافية للقرح والجروح والأورام والآلام العصبية .

* كما تُستعمل الأوراق المهروسة في عمل كمادات على الثدي لعلاج التهابات وأمراض الرضاع.

* هذا ، وزيت بذور البقدونس يُستعمل ضد الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى .

استعمال البقدونس في التجميل :

* للحصول على بشرة وضّاء جميلة للوجه .. يُغسل الوجه صباحاً ومساءً ولمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة .. ويستعمل هذا المغلي فائراً .

* لعلاج الوجه من الحبوب والبثور : يُغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس .

* هذا ، وينصح علماء التغذية بأن يُغسل البقدونس جيداً قبل استعماله ، ولا ينقع في الماء ، لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين (ج) .



بلح



يا لها من نخلة !! تلك التي تعدد ذكرها في أكثر من آية وأكثر من سورة في القرآن الكريم .. فقد ذكرت النخلة في عشرين آية من ست عشرة سورة ..

وتعتبر نخلة البلح هي شجرة الأديان السماوية ، فقد احتلت مكانة كبرى بين زميلاتها في المملكة النباتية ، فقد كان اليهود يطلقون على بناتهم اسم (تامار) - من التمر - تشبيهاً لهن بالنخلة ، لتمتع النخلة بالخصوبة ، والقوام المشقوق ، والطعم الحلو .. وفي المسيحية كان للنخلة حظ وافر من التقدير ، فقد ولد المسيح عيسى عليه السلام تحتها ، فما أن أحسّت مريم بالآلام الوضع حتى ألهمها الله سبحانه وتعالى بهذه النخلة ، وهذا ما ذكره القرآن الكريم في قول الله سبحانه وتعالى في سورة مريم :

﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا نَسِيًّا ﴾ (٢٣) فَأَادَاها مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهَزَى إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿ [مريم: ٢٣ - ٢٦] .

وتمر النخلة له أسماء متعددة بتعدد مراحل نضجه ، فهو يسمى بسرّاً مادام غصّاً طرياً ، ويدعى بلحاً مادام أخضر ، وتمرّاً حينما يصير يابساً .

وللتمر في حياة العرب مكانة خاصة ، فهو غذاء ودواء ، وقد أوصى الرسول ﷺ به ،
وبين كثيراً من فوائده ، ومن ذلك قوله ﷺ : «أطعموا نساءكم التمر ، فإن من كان
طعامها التمر خرج ولدها حليماً»^(١) ، وفي ذلك يقول عمرو بن ميمون ما من
شيء خير للنفساء من التمر والرطب ، وتلا قول الله تعالى : «وهزى إليك بجذع
النخلة تساقط عليك رطباً جنياً . فكلى واشربى قرى عينا» .

وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن آثار الرطب التي تعادل آثار
العقاقير الميسرة لعملية الولادة ، و التي تكفل سلامة الأم والجنس معاً ، فهو يقوم
بدور الهرمونات التي يصفها الطبيب . كما يسهل انقباض الرحم بعد الولادة ويمنع
التزيف ، ويقي من أخطار ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة ، كما أن له تأثيره المهدئ
للأعصاب ، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية ، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء
الأطفال والكبار من العصبيين تمرات من التمر في الصباح من أجل حالة نفسية
أفضل .

وقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال : «من تصبح بسبع تمرات - وفي لفظ من
تمر العالية - لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(٢) . وثبت عنه أيضاً : «بيت لا
تمر فيه جياع أهله»^(٣) . وثبت أنه ﷺ أكل التمر بالزبد ، وأكل التمر بالخبز ،
وأكله مفرداً .

التمر في الطب القديم :

وصف التمر في الطب القديم بأنه مقو للكبد ، ملين للطبع ، يزيد في الباه ولا
سيما مع حب الصنوبر ، يبرئ من خشونة الحلق ، ومن لم يعتده - كأهل البلاد
الباردة - فإنه يورث لهم السدد ، ويؤذي الأسنان ، ويهيج الصداع .. ودفع ضرره
باللوز والخشخاش .. وهو من أكثر الثمار تغذية للجسم ، وأكله على الريق يقتل
الدود . وهو فاكهة ، وغذاء ، ودواء ، وشراب ، وحلوى . ومن الأطباء من ميز بين
البلح والتمر ، وقال عن البلح : إنه يقوى اللثة والمعدة ، ويوقف الإسهال وسيلان
الرحم ، ويقطع دم البواسير ، ويلزق الجراحات ضماداً ، وهو رديء للصدر والرئة ،
ويحدث سداً للكبد ، ويبطئ الهضم ، وينفخ إذا شرب الماء على أثره ، . ويدفع
ضرره إذا شرب الزنجبيل بعده ومربي العسل .

(١) الجامع الكبير (٣٣٨١) وقاله الخطيب البغدادي في تاريخه عن سلمة بن قيس .

(٢) أخرجه البخاري - كتاب الأطعمة - (٤٣) . ومسلم - كتاب الأشربة - (١٥٤) .

(٣) أخرجه مسلم (٢٣٠/١٣) .

أما عن التمر ، فإنه يقوى الكبد ويلين الطبع ، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة ، ويخصب البدن ويسخنه ، وينفع الصدر والرئة ، ويحسن اللون ، وهو عسر الانهضام ، ويحدث الكثير منه صداعاً ، وأحسن أكله فى وقت البرد .

التمر فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث ، فقد ثبت أن كل مائة جرام من التمر - بدون النوى - تحتوى على : ٦٥ مللى جرام من الكالسيوم ، ٧٢ مللى جرام من الفسفور ، ٥,١ مللى جرام من الحديد .. وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد الدم على التخلص من حموضته الزائدة والسموم المتراكمة .. ويمكن لكل مائة جرام من التمر - بدون النوى - أن تعطى ٣٥٣ سعراً حرارياً .

كما ثبت أن التمر مصدر طيب لفيتامين (أ) ، ومصدر لا بأس به لفيتامين (ب) .. ويمكن حفظ التمر أكثر من عام بكل خواصه الغذائية .

هذا وقد ثبت أن البلح يحتوى على ١٣,٨ ٪ ماء ، ٦,٧٠ ٪ مواد سكرية ، ٢,٢ ٪ مواد بروتينية ، ٣,٣ ٪ مواد دهنية ، ١٠ ٪ ألياف .

ولما كانت المواد الدهنية والبروتينية فى البلح بسيطة ، فقد فضّل العرب قديماً أكله باللبن .. وهو بهذا يعتبر غذاء كاملاً يغنى عما سواه من الأطعمة الأخرى .

أما نواة البلح التى ترمى ولا يستفاد منها ، فإنها تحتوى على نسبة من المواد الدهنية تصل إلى ٨,٥ ٪ من وزنها .

والتمر ملين طبيعى ممتاز ، يستطيع من اعتاد تناوله يومياً أن ينجو من حالات القبض المزمن . و عموماً فقد ثبت أن التمر : مقو للعضلات والأعصاب ، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة ، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً . إن القيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم ، وثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية ، وهو يفيد المصابين بفقر الدم ، والأمراض الصدرية ، ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات ، وهو يفيد - خاصة - الأطفال ، والرياضيين ، والعمال ، والنقّهين ، والنساء الحوامل وهو يزيد فى وزن الأطفال .

ونظراً لغناه بفيتامين (أ) فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظها ، ويكافح الغشاوة ، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع .. ويهدئ الأعصاب ، وينشط الغدة

الدرقية ، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب ، ويلين الأوعية الدموية ، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب ، ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل عن الصائمين ، ولذلك كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلى فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء .

والتمر سهل الهضم ، سريع التأثير فى تنشيط الجسم ، يدر البول ، وينظف الكبد ، ويغسل الكلى .

وقد وصف التمر كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية ، وذلك بعمل شراب مكوّن من : ٥٠ جراماً من التمر ، ٥٠ جراماً من الزبيب ، ٥٠ جراماً من التين المجفف ، ٥٠ جراماً من العناب المجفف ، ويوضع كل ذلك فى لتر من الماء ، ثم يغلى على النار .



بلسم



بالإضافة إلى أن بعض النباتات تحتوى على مواد غذائية وعناصر فعالة قد تكثر نسبتها فى جزء معين من النبات ، مثل البذور ، والجذور ، والساق ، والقشور ، والأوراق ، والأزهار ، والشمار .. فإن هناك بعض النباتات تحتوى على مواد فعالة أخرى تخرج على هيئة عصارات ، أو مواد صمغية ، أو راتنجية ، أو بلسمية . وهى تفرز من قنوات خاصة فى النبات ، ويمكن الحصول عليها بعمل شقوق فى الأجزاء المختلفة للنبات .

والبلاسم مواد مكونة من قواعد راتنجية مخلوطة تحتوى على نسب عالية من حمض البنزويك أو حمض الصمغ الجاوى ، وحمض السناميك .. قوامها صلب أو سائل ، وتشتد صلابتها إذا تعرضت للهواء ، لأنها تفقد جزءاً من زيتها الطيار .

وتمتاز البلاسم برائحتها العطرية الشديدة ، وطعمها العطرى ، وعند حرقها تخرج حمض الجاوى .. ومن أهم البلاسم التى لها خواص طبية : بلسم بيرو وبلسم طولو .

ومعظم الأصماغ الراتنجية تفيد فى علاج الجروح ، إذ تساعد على التئام وتجلط الأوعية الدموية ، كما تفيد فى علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي والالتهابات الشعبية .. وللبلاسم دور فعال فى علاج الأمراض الروماتيزمية ، لأنها تعمل على تهيج الجلد إذا ذلك بها ، فتزيد من توارد الدم إلى المناطق المصابة .. فإذا ما

استعملت عن طريق الفم ، فإن جزءاً بسيطاً منها يمتص في المعدة ، أما الجزء الأكبر فيمتص في الأمعاء ، ومن هنا كانت فائدتها في علاج التهابات المعدة المزمنة والدوستاريا .. هذا وتمتاز المستحضرات التي تحتوى على البلسم ، كالمراهم أو الدهانات بعدم تعرضها للترنخ .

* بلسم بيرو :

ويستخرج من أشجار دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالى ٢٥ متراً .. تكثر هذه الأشجار في أمريكا الوسطى وسيلان ..

يمتاز هذا البلسم بأنه يذوب في الكحول والكلوروفورم ، ويحتوى على نسبة عالية من الزيوت الطيارة تبلغ حوالى ٦٥ ٪ .

يفيد هذا البلسم في علاج الجروح ، ويستعمل كمادة مُحَمِّرة ، أى تساعد على توارد الدم إلى المنطقة الملامسة للبلسم .. وله فعل مضاد للفطريات ، ولهذا يفيد في مقاومة الأمراض الفطرية التي تصيب الجلد ، وكذلك يستعمل من الخارج كمادة مطهرة .

* بلسم طولو :

وتكثر أشجار هذا البلسم في فنزويلا وكولومبيا .. وهو يذوب في الكحول ، والكلوروفورم والأسيتون . يستعمل هذا البلسم كطارد للديدان ، وكمادة مطهرة في علاج الجروح ، ويدخل في صناعة الصبغات الطبية كمادة عطرية .. كما يفيد في علاج التهابات الشعبية .



بلوط



وهو شجر كبير الحجم يصل ارتفاعه إلى حوالى ٢٥ متراً ، عوده صلب ، لحاؤه (قشره) صلب ومتشقق . وللبلوط ثمر صلب بلحي الشكل .. ويستفاد طبياً من القشر وكذا الثمار المجففة بعد نضجها .

الاستعمال الطبى :

وقد ذكر الدكتور أمين رويحة في كتاب (التداوى بالأعشاب) فوائد البلوط الطبية نستخلص منها :

* يستعمل في علاج سقوط الشرج والرحم ، وذلك بعمل حمامات مقعدة

ساخنة (٣٠م) لمدة عشر دقائق من مغلى قشر البلوط ، وكذا يمكن عمل حقنة من داخل الشرج .

* يعالج الإفراز المهبلى عند النساء بدش مهبلى من مغلى قشر البلوط ، خصوصاً في حالة إصابة الرحم بالسرطان .

* يستعمل مغلى القشر في عمل كمادات لعلاج الجروح والقروح النتنة .
ويجهز المغلى بغلى مقدار أربع ملاعق كبيرة فى لتر ماء لمدة ربع ساعة ..
ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدفش المهبلى .

* يستعمل مغلى القشر بإضافته إلى ماء الحمام فى معالجة ضعف الأعصاب فى سن الشيخوخة ، وذلك بغلى نصف كيلو من القشر فى ثلاثة لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام .

* يستعمل مغلى القشر لعلاج التبول الليلى فى الفراش ، والبصاق المدمم أو القيء المدمم، وجميع أنواع النزيف المعدى والمعوى ونزيف البواسير ، وزيادة نزيف الحيض الشهرى.

ويحضر المغلى فى هذه الحالة بغلى ملعقة كبيرة من القشر المقطع إلى أجزاء صغيرة فى مقدار فنجان واحد من الماء ، وتركه لمدة ١٠ دقائق قبل تصفيته ، وشربه ساخناً .

* يستعمل مغلى القشور أيضاً فى علاج قروح الفم والتهابات اللثة كغرغرة .
* يستعمل مغلى الأوراق أيضاً فى علاج التبول الليلى فى الفراش وذلك بشرب نصف فنجان منه مساء قبل النوم لمدة عشرة أيام .. ويمكن تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل لتحلية طعمه .

استخدام ثمار البلوط :

* أكلها يفيد فى علاج الحموضة .
* إذا جففت وطُحنت ثم وُضعت فوق الجروح المفتوحة ساعدت على شفائها .
* تستخدم الثمار غالباً كقهوة ، أو يمزجها مع الكاكاو الخالى من الدهن فى علاج الإسهال والدوسنتاريا ، وضعف الأمعاء ، والضعف العام ، وضعف الأعصاب .. وذلك بتقشير الثمار وتجفيفها جيداً فى الشمس ، ثم تحمص حتى

يصبح لونها أشقر ، ثم تطحن كالبن .

وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو مغلى .. ويعمل الكاكاو من المسحوق بخلطه مع مسحوق كاكاو خالٍ من الدهن مع إضافة قليل من طحين الحنطة إليه ، أو مزج الخليط بالماء المغلى .

* يمكن عمل صبغة من ثمار البلوط لعلاج التهاب اللثة .. وذلك بإضافة : ١٠ جرامات من المسحوق الناعم إلى ٥٠ جراماً من الكحول المخفف .. يحفظ المزيج في زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام ، ترج فيها الزجاجة بضع مرات .. وتطلى منها بعد ذلك اللثة بالأصابع أو الفرشاة .



بندق



وصفه الطبيب اليوناني (أبقراط) بأنه يزيد في الدماغ ، وإذا أُكل بماء العسل نفع من السعال المزمن ، وهو بيطء الهضم ، ويهيج القيء ، وينفع من لدغ الحشرات السامة .

وقال عنه ابن سينا : يولد الرياح في البطن ، وإذا قلى وأكل مع فلفل قليل أنضج الزكام . والبندق غني بفيتامينات (أ) ، (ب) .. وهو غني جداً بالمواد الدهنية التي تصل إلى ٦٥,٣ ٪ .. وزيته ذو قيمة غذائية عالية ..

الاستعمال الطبى :

* يوصف زيت البندق للمصابين بالسكرى ، والسل ، والصرع ، والتهاب مسالك البول .

* يستعمل الزيت لطرد الدودة الوحيدة ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق لمدة خمسة عشر يوماً .

* مغلى أزهار البندق (٣٠ جراماً فى لتر ماء) يستعمل لعلاج الترهل .. ومغلى ورقه (٢٥ جراماً فى لتر ماء) أحسن مدر للبول ، ولتنقية الدم .





بنفسج



نبات من الفصيلة البنفسجية ، ومنه أنواع كثيرة ، منها : البنفسج العطري ، وهو ما يعيننا في هذا البحث .. ويزرع للزينة ، ولاستنشاق رائحته الذكية ، واستخراج عطره الثمين ، وللاستفادة طبياً من أوراقه وأزهاره وجذوره قبل الإزهار ، وذلك لاحتوائها على السابونين .. وهو معرق ، مدر للبول ، كما أنه مسكن للآلام ، ومثير للغدد .

فى الطب القديم :

عرف أطباء العرب الأوائل قيمته الطبية . يقول داود الأنطاكى فى تذكرته : (ينفع من الصداع والنزلات ، والأورام ، وأوجاع الصدر ، والسعال ، والمعدة ، والكبد ، والطحال ، والكلى ، والمثانة ، وبروز المقعدة ، والصرع ، والخناق ، شرباً ونظولاً وضماً .. ويدفع القيء ، ويخرج الصفراء ، ويسكن الالتهيب والعطش ، والخفقان ، والحميات بماء الشعير والإجاص .. وورقه يقطع الحكمة والجرب ، ودهنه ضماداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمصطكى ، وشرابه يلين الصدر ويدفع الربو) .

وقال ابن سينا فى القانون : (يولد دماً معتدلاً ، ويسكن الأورام الحارة ضماداً مع سويق الشعير ، ودهن البنفسج طلاء جيد للجرب ، ينفع من الرمى الحار طلاء وشرباً .. ينفع من التهاب المعدة) .

البنفسج فى الطب الشعبى الحديث :

* يستعمل مستحلب أوراق البنفسج فى علاج الصداع ، وذلك بغسل مؤخرة الرأس بهذا المستحلب بارداً .

* يستعمل هذا المستحلب فاتراً لغسل العيون المصابة بالرمى .. وساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق .

* تستعمل أوراق البنفسج الغضة المهروسة لعمل لبخة لتسكين آلام الأورام المبرحة .

* يستعمل المستحلب فى علاج النزلات الشعبية ، ويمكن أن يُحلى المستحلب بسكر النبات أو العسل ، ويعطى للأطفال لعلاج السعال الديكى ، والإسراع فى ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة حرارتها .

* يصنع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول .
 * تجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب ، وفي حالات الصرع .

طريقة عمل المستحلب :

يصب لتر أو لتر ونصف من الماء الساخن لدرجة الغليان فوق ٥٠ جراماً من أزهار البنفسج وأوراقه ، ويترك لمدة ١٢ ساعة .. يستخدم نصف الكمية للتكميد أو الغسل ، ونصفها الآخر للشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

طريقة عمل الشراب :

يصب الماء عند درجة الغليان فوق كمية من الأزهار ، يترك المخلوط بعد ذلك لمدة ٧ ساعات يصفى بعدها المستحلب ويعاد غليه وصبه ثانية ، تكرر العملية نفسها (٣-٤) مرات ، ويغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجاً كالعسل ، ويحفظ فى زجاجات محكمة السد ويعطى الشراب مخففاً بالماء العادى .

هذا ، واستخلاص الزيت العطرى من البنفسج عملية باهظة التكاليف ، إذ أن خمسة عشر طناً من البنفسج تعطى ٢٥٦٤ جراماً من الزيت !!

ولما كان عطر البنفسج الحقيقى نادراً ، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التى تؤخذ من (الأيونين) ، وهى مادة كيميائية لها رائحة البنفسج ، وتستخدم هذه المادة فى صنع عطر البنفسج على مدى واسع وبتكلفة أقل .



ترمس



وهو نبات مشهور فى مصر ، من الفصيلة القرنية ، يزرع لحبه المأكول ..

الترمس فى الطب القديم :

وصف الترمس فى الطب القديم بأنه أقرب إلى الدواء من الغذاء .. وتحدث عنه الأطباء الأوائل ، وحديث ابن البيطار فى ذلك طويل جداً ، فقد ذكر عنه فوائد متعددة تبدأ بعلاج الدمايل وتنتهى بإحداث الإجهاض .

وصف بأنه يجلو ويحلل ، ويقتل الديدان إذا وضع من الخارج ، وكذلك إذا لُفق مع العسل ، أو شرب مع الخل ، والماء الذى يطبخ به الترمس يقتل الديدان ، وإذا صب من خارج نفع البهق ، وينفع من القروح الخبيثة ، يدر الطمث ، ودقيقه مع