

\* 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 لحيه 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 الدمامل وتنتهى بإحداث الإجهاض .

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

دقيق الشعير ينفع من أوجاع الخراجات ، ويضمده به عرق النسا .. وذكر أنه بطيء الهضم ، يُولد بلغمًا غليظاً .

### الترمس فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث ، فقد وُصف الترمس بأنه غنى بالبروتين ، إذ يحتوى على ٣٠٪ من البروتين ، وهو ذو قيمة غذائية جيدة كالحمص ، وثبت أن مطبوخ بذوره يدر البول ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان .. ويحتوى الترمس على مادة (الليستين) وهى مكونة من الكالسيوم والفوسفور ، ولذا فهو مقوي جيد للأعصاب ، وهو كذلك مقوي منبه للقلب .

ويحتوى الترمس على مواد فعالة تسمى (القلويدات) وهذه المواد لها تأثيرها السام، إلا أننا قبل أن نأكله نتركه فى الماء مدة طويلة ، فنذهب مرارته ، ومعها تذهب سميته .. والجسم يتخلص من هذه المواد السامة أولاً بأول عن طريق الكلى ، أى أنها لا تتراكم فى الجسم ، ولا تسبب أى عوارض تسمم ، إلا إذا ابتلع الإنسان أو الحيوان كميات ضخمة من الترمس المر الذى لم ينقع فى الماء .

وقد أجريت أخيراً أبحاث طبية تهدف إلى استخراج علاج من الترمس لمرضى الصدفية ، وقد أعطت هذه الأبحاث نتائج إيجابية للغاية .. وأصبح الترمس أملاً جديداً لمرضى الصدفية.



### تفاح



التفاح فاكهة عظيمة الشأن فى الغذاء والطب ، حتى قالوا : إن التفاحة الواحدة صيدلية فى حد ذاتها .

### التفاح فى الطب القديم :

وقد أدرك قدماء الأطباء ذلك .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة : حلو ، ومر ، وحامض .. وكله يقوى الدماغ والقلب ، ويذهب عسر النفس والخفقان المزمن ، ويقوى الكبد .. والحلو منه يصلح الدم ، وهو والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب ، وكذا عصارة ورقه ، والحامض خاصة يُولد القولنج ويسدد ، لكنه بالغ النفع فى منع الغثيان والقىء واللهيب الصفراوى .. وحبه يقتل الدود ، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة) .

وكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره ، وكان غيرهم يعالج به من الجروح والقروح ، واستعملوا من مسحوق التفاح بعد مزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد .. كما عالجوا النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ .

### فى الطب الشعبى الحديث :

التفاح أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً .. يقول المثل الإنجليزي : one Apple a day keeps the doctor away .. أى تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت .. فهو ينشط الأمعاء ، ويمنع الإمساك المزمن ، ويفتت الحصى فى الكلى والحالب والمثانة ، ويزيل حمض البول .. ويخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش ، وينشط الكبد ، ويهدئ السعال ، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون ، ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد ، وينشط القلب ، ويخفف آلام التهاب الأعصاب .

ويوصى الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً .

ويوصف التفاح فى علاج حالات كثيرة كالآتى :

\* يستعمل لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد ، خصوصاً حالات الأطفال فى فصل الصيف ، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صورته إلا التفاح .. تقشر (٧-٩) تفاحات ، وتنظف من البذور الداخلية ، ثم تبشر ، ويغذى منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات فى اليوم .. وبعد يومين أو ثلاثة ، وبعد ظهور التحسن ، تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلى الشوفان ، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المعتاد .

\* يستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء ، وذلك بأن تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها ، وتغلى فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

\* لعلاج الروماتيزم ، وإدرار البول ، وعلاج النقرس : يغلى ٣٠ جراماً من قشر التفاح فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

\* لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبيحة عند الأحداث والمسنين : يؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون .. والأفضل من ذلك : استعمال

التفاح المشوى مع حشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.. والتفاح المشوى يزيل أيضاً الإمساك المستعصى ويلين البطن .

\* كما يوصى الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد ، وزيادة ضغط الدم ، والإمساك ، والإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية - داء الخنازير - وققر الدم .

\* تناول تفاحة فى آخر وجبة الطعام ، خاصة العشاء يلين المعدة ، وينظف الأسنان، كما أن حامض الأوكساليك الذى بالتفاح يبييض الأسنان ويحافظ عليها .

\* ويوجد حالياً شراب التفاح الخالى من الكحول ، ويوصف لكثير من الأمراض: كفقير الدم ، والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، وداء النقرس ، وأمراض الكبد ، والجهاز البولى ، وأمراض الجلد ، وروماتيزم الأعصاب .

\* يستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن ، وذلك بأن تشوى التفاحة وتوضع لبلخة على الأذن المريضة ، كما تفيد هذه البلخة فى علاج الجروح .. أو تعمل للبلخة من خليط متساوٍ من عصير التفاح وزيت الزيتون .

\* يستعمل العصير كدهان لتقوية الجلد .

\* هذا ، ويوصى الأطباء كل الأشخاص فى جميع الأعمار بتناول التفاح ، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس .

\* وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشريانى ، وحصى المرارة . ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشير أو مضغه جيداً .

\* هذا ، وللتفاح فوائد أخرى عديدة سنتناولها إن شاء الله تعالى فى معرض حديثنا عن خل التفاح .



## تمر هندي



وهو شجر مثمر من الفصيلة القرنية .. كبير الحجم ، جميل الشكل ، كشجر الرمان .. يعرف فى الكتب العربية باسم (حومر) .. ثمرته قرنية الشكل ، تحوى ما بين بذرة وأربع بذور .. وهى ذات طعم حامض .. تقطف الثمار وتقشر ويعجن لبها ، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظه من الفساد .

**فى الطب القديم :**

وللتمر الهندي فوائد طبية عظيمة ، أدركها أطباء العرب .. يقول داود الأنطاكي

في التذكرة : (وأجوده الأحمر اللين الخالي من العفوصة ، الصادق الحمض ، النقي من الليف ، يسكن اللهب والمرارة الصفراوية ، وهيجان الدم والقيء ، والغثيان ، والصداح الحار .. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة ، وحبّه إذا طبخ سكن الأورام ، طلاء ، والأوجاع الحارة ، وهو يحدث السعال ، ويضر الطحال ، ويولد السدد ، ويصلحه الخشخاش) .

ويقول ابن سينا في القانون : (ينفع من القيء والعطش في الحميات ، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء ، يسهل الصفراء ، والشربة من طبيخه قريب من نصف رطل) .

### في الطب الشعبي الحديث :

\* أظهرت الأبحاث أن التمر هندي يحتوي على حمض الطرطريك ، وحمض الليمونيك ، وحمض التانين القابض .. وبعض المواد القلوية .

\* وذكر أنه يستعمل في أوروبا مغلياً كالشاي ضد الحميات والقبض .

\* ويحضر في إنجلترا مركباً من نقيعه في الحليب بنسبة ١ : ٤ ويسمى : مصلى التمر هندي ، ومن فوائده : أنه ملين ومرطب ، مزيل للحموضة الزائدة في الجسم ، والفضلات التي تتراكم من ترك المشى والحركة والرياضة .. كما يفيد في حالات الزكام واليرقان .



### توت



ويسمى في بعض البلاد (فرصاد) .. وثمر التوت أنواع ، منها : الأبيض ، والأسود (الشامي) ، والأحمر .

### في الطب القديم :

تكلم قدماء الأطباء عن فوائد التوت الطبية ، فقال عنه الرازي : (أما الحلو فيسخن قليلاً ، وينفخ ويلطخ المعدة ، ويصدع المحرورين ، أما الشامي الحامض والمز فإنه يجمع الصفراء ويطفى حدة الدم) .

وقال داود الأنطاكي في التذكرة : (التوت يسمى الفرصاد ، وهو من الأشجار اللبئية ، والتوت إما أبيض ويعرف بالنبطي ، وعندنا الحلبي ، أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك ، ويعرف بالشامي ، والكل يدرك أوائل الصيف ، والنبطي يولد دماً

جديداً ، وُسْمَن ، ويفتح السدد ويصلح الكبد ، ويربي شحم الكلى ، ويزيل فساد الطحال ، والشامى يطفىء اللهب والعطش ، والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة ، والجدرى ، والسعال ، والحصبة ، وخصوصاً شرابه .

### فى الطب الشعبى الحديث :

فقد أظهرت الأبحاث أن التوت يحتوى على كثير من المعادن اللازمة لبناء الجسم ، وهو غنى بفيتامينات (أ) ، (ج) .. ومن خصائصه أنه : مقو ، مرطب ، مطهر ، ملين ، وله استعمالات كثيرة منها :

\* يستعمل التوت الناضج جداً ضد الإمساك .

\* يستعمل عصير التوت ضد الإسهال .

\* الغرغرة بعصير التوت مفيدة ضد الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم .

\* مغلى أوراق التوت علاج للسكري (٣٠-٥٠) نقطة قبل الطعام .

\* والتوت الشامى - الأسود - يفيد المصابين بفقر الدم ، وضعف الكبد ، والسعال ، والحصبة ، والجدرى ، وأورام الحلق واللثة ، ويخفف الحرارة والعطش ، وشرب عصيره الطازج بدون سكر على الريق عدة مرات طول الموسم يبنى الشحم حول الكلى الساقطة ويرفعها . إلا أن الإكثار منه يؤذى الأعصاب والصدر ، ويسبب إمساكاً شديداً .



### تين



وهو من الفواكه التى ذكرت فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى : ﴿التين والزيتون وطور سينين﴾ (التين : ١-٢) وهذا قسم من الله سبحانه لكثرة فوائد كل من التين والزيتون.

ويذكر عن أبى الدرداء أنه أهدى إلى النبى ﷺ طبق من تين ، فقال : «كلوا» وأكل منه ، وقال : «لوقلت إن فاكهة نزلت من الجنة ، قلت هذه ، لأن فاكهة الجنة بلا عجم ، فكلوا منها ، فإنها تقطع البواسير ، وتنفع من النقرس»<sup>(١)</sup> .. قال ابن القيم رحمه الله فى الطب النبوى : وفى ثبوت هذا نظر .

(١) أخرجه الفريابى كما فى الدر المنثور (٦ / ٣٦٦) .

## التين في الطب القديم :

وقد عرف الأطباء الأوائل ما للتين من فوائد طبية عظيمة ، وقد أطلال ابن سينا في القانون في سرد هذه الفوائد ، ومما ذكره : أنه أغذى من سائر الفواكه ، والشديد النضيج قريب من أن لا يضر .. الفج منه يطلى به ويضمّد على الخيلان والثآليل وأصنافها والبهق ، وكذلك ورقه .. وتناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض ، والأورام الحارة الرخوة ، وينضج الدمامل .. يضمّد به الأورام الصلبة وبالجميز مطبوخاً مع دقيق الشعير .. وينفع دقيقه لأورام الحلق وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع قشور الرمان .. ويطلى بطبيخه مع رغوّة الخردل على الحكّة ، وورقه ينفع القوباء ، وإن استعمل مع قشور الرمان أبرأ الداحس .. وينفع رطبه ويابسه من الصرع ، ويقطر طبيخه مع رغوّة الخردل في الأذن التي بها طنين ، وينفع لبنه أو عصارة قضبانه قبل أن تورق إذا جعل في السن المتآكلة .. وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً ، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذروراً ، وشراب التين يدر اللبن ، وكذلك ينفع من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر ، وينفع من أورام القضيب والرثة .

## في الطب الشعبي الحديث :

يحتوى التين على نسبة عالية من المواد السكرية ، كما يجتوى على أملاح أساسية أهمها : الكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد .. والتين غنى بفيتامينى (أ) (ب) ، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

ويحتوى التين على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف .. حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ك) .. وتستخدم الثمار طازجة أو مجففة بواسطة الشمس ، وهى : مغذية ، وملينة ، وملطفة ، كما أنها تعتبر ميهلاً خفيفاً .. ويمكن تناولها على هيئة مربى .

ويوصف التين طبيياً في علاج حالات كثيرة كالآتى :

\* لعلاج الجروح والقروح التنتنة تضمّد بشمار التين المجففة والمغلية بالحليب .. لهذا الغرض تشق بضع ثمار من التين الجاف . بحيث يفتح داخلها تماماً .. وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى ، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة ، وتثبت فوقه برباط من القطن ، مع تجديد هذا الضماد (٣-٤) مرات فى اليوم .

\* لعلاج الإمساك : ينقع (٣-٤) ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء ، وفي الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق .  
 \* ولعلاج الإمساك أيضاً : تُطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة في قرح من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب ، ويشرب الخليط صباحاً على الريق .  
 \* لعلاج السعال الديكي : يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع .

\* لعلاج كسل الأمعاء : يُقطع (٦-٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون .. وتترك لمدة ليلة كاملة .. وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .

\* لعلاج اضطراب الحيض : يغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء ويشرب من المغلى للسعال ، واضطراب الحيض ، وإدرار الطمث ، ويؤخذ قبل الميعاد .. كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للحم والتهاب اللثة .  
 هذا ، وتعطى ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال ، والناقهين ، والرياضيين ، والنحفاء .. وتمنع عن المصابين بالسكري ، والسمنة ، وعسر الهضم .



## ثوم



واسمه في العربية الفصحى (فوم) .. قال تعالى في سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْنَا يَا مُوسَىٰ لِنَاصِرٍ عَلٰى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْع لَنَا رَبَّكَ يُخْرِج لَنَا مِمَّا تُنبت الأرض من بقلها وقفائها وفومها وعدسها وبصلها ﴾ [البقرة: ٦١] . وقد ذكر الثوم في أحاديث نبوية شريفة ، أمر فيها النبي ﷺ آكله أن يميته طبخاً .

### في الطب القديم :

وقد عرف الثوم قديماً ، والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطيمهم القوة ، وتحفظهم من الأمراض وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ، وإنما يتلعبونه تكريماً له .

وقد أطلأ أطباء العرب في ذكر الثوم وسرد فوائده .. يقول ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) : الثوم ملين يحل النفخ جداً .. رماده إذا طلى بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبيخه ومشويه يسكن وجع