



نبات عشبي يبلغ ارتفاعه نحو متر ، ساقه جوفاء مخططة ، أوراقه خشنة مسننة ، يزهر فى شهرى يوليو وأغسطس أزهاراً صغيرة بيضاء أو مشربة بحمرة .. جذوره غليظة سمراء اللون ، يسيل منها عند قطعها سائل أبيض كالحليب .

يستفاد من الجذور لاحتوائها على زيت طيار معرق ومدر للبول ، مهضم ، ومسكن ، ومنشط ، ويوصف فى حالات كثيرة منها :

* يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لعلاج الربو والتزلات المعوية والمزمنة والروماتيزم والنقرس وتسكين الاضطرابات العصبية عند مدمنى المسكرات .

* يستعمل هذا المستحلب أو المسحوق لتنقية الجسم من التسمم الغذائى .

* يحضر المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة ، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم .

* أما المسحوق ، فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات فى اليوم .

* تمضغ الجذور الغضة أو المجففة لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

* يستعمل مزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت الزيتون لعمل كمادات لعلاج التهابات الأوعية الليمفاوية - وهى الخطوط الرفيعة الحمراء التى تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب - كما يستعمل هذا المزيج نفسه لعمل كمادات لعلاج عضه الكلب .



عرف العرب الجرجير قديماً ، وورد فى شعرهم .. وصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى جنسياً ، وهو مضاد لخفر الأسنان ، ومنبه ومدر للبول ، وهاضم للطعام ، وملين للبطن ، وبذره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاء .

وفى الطب الشعبى الحديث :

وصف الجرجير بأن شرب نقيعه المر يفيد ضد داء الحفر ، وينقى الدم ، وينظف المعدة ، وينفع ضد علل الكبد وأمراض الكلى ، والاستسقاء ، والحصى ، والنقرس . ويصنع نقيعه بصب نصف لتر من الماء المغلى على عشرين جراماً من أوراق

الجرجير.. كما يستعمل أيضاً فى الوصفات التالية :

* لعلاج الشعر المتساقط : يمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراماً من الكحول مع قليل من ورق الورد .. بذلك جلد الرأس بهذا المزيج يومياً لمدة شهر.

* لإدرار البول : يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء فى لتر ونصف من الماء ، ويستمر فى الغلى حتى يبقى الثلث ، ثم يصفى ويشرب وهو فاتر - مقدار فنجان فى الصباح ومثله فى المساء .

* لعلاج الحروق : يستخدم مرهم الجرجير ، ويجهز كالاتى : تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم ، وكمية من ورق الفراولة ، ثم يطبخ بزيت الكتان.. يصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش ، ويستخدم لعلاج الحروق .

وهناك فوائد كثيرة لأكل الجرجير طازجاً :

* يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب لأعراض التسمم بالنيكوتين وفى الجهاز الهضمى يساعد الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو فى السلطة على الهضم وإدرار الصفراء .

وفى الجهاز البولى يدر الجرجير البول والطمث ، ولذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله بقدر الإمكان .. كما ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجير ، كما أن الإفراط فى استعماله بأى شكل من الأشكال غير صحى ، لأن الإفراط فى تناوله يسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة ..



جزر



عرف الإنسان الجزر منذ القدم ، ودارت حوله أساطير كثيرة .. وتختلف أصناف الجزر فى الشكل والحجم تبعاً لاختلاف التربة ، ويخترن معظم المواد الغذائية فى القشرة الخارجية ، لذلك يفضل تناوله نيئاً بغير تقشير .

وكما يؤكل الجزر طازجاً فإنه يؤكل أيضاً مطهواً ، ويستعمل فى كثير من الأطعمة لما له من فوائد عظيمة للجسم .

فى الطب القديم :

أطال الأطباء القدامى فى سرد فوائد الجزر ، يقول داود الأنطاكى فى التذكرة :

(وأجوده المتوسط فى الحجم ، الأحمر الضارب إلى صفرة ، الحلو .. يقطع البلغم ، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء ، يدر البول ، ويفتت الحصى ، ويهيج الباه .. وإذا بشر ناعماً وغلى حتى يتهرى وطرح عليه العسل دون إراقة شىء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من : العود الهندى والقرنفل ، والدارصينى ، والزنجبيل ، والهليل ، والجوزة ، ثم رفع ، كان فى تصفية الصوت : وتنقية القصبة ، ومنع النوازل والسعال ، وضعف المعدة والكبد ، وسوء الهضم ، والاستسقاء ، وضعف الباه ، غاية لا يقوم مقامه شىء .. وهذا هو المربى) .

وقال ابن سينا فى القانون : (ينفع بذره وورقه إذا دقّ وجعل على القروح المتأكلة نفع منها .. ينفع ذوات الجنب والسعال المزمن ، إلا أنه عسر الهضم ، والمربى أسهل هضمًا) .

فى الطب الشعبى الحديث :

أثبتت التحاليل الطبية الحديثة أن فى الجزر مواد مغذية وأخرى واقية ، ولذا لُقّب بملك الخضار .. وهو غنى بفيتامينات (أ) ، (ج) .. كما أنه غنى بالكبريت ، والفسفور ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والحديد .

وفى فرنسا يقولون : «إن الجزر يُحبّب» وقد ثبت مدى صحة هذا القول ، لأن الجزر يعطى الدم حاجته من البوتاسيوم ، ونقص البوتاسيوم فى الدم يجعل الإنسان عصبياً ، سيئ الخلق ، مضطرب الرؤية ، محباً للنوم ، سريع الإعياء .. وتناول كوبين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفى من كل ذلك ، ويجعل الشخص لطيفاً حسن الخلق ، يحبه الناس .

ومع ذلك ، فلا يجوز الإفراط فى تناول عصير الجزر ، لما تحدثه زيادة نسبة البوتاسيوم فى الدم من ضرر .

* ولأن الجزر غنى بفيتامين (أ) فهو مقو للبصر ، وكذلك فإن الجزر الأصفر (البرتقالى) أفضل من غيره ، لاحتوائه على مادة (كاروتين) التى يعزى إليها اللون البرتقالى ، وهذه المادة هى التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) .

* والجزر يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد كذلك فى حالات

فقر الدم والضعف العام ، ويعدل فعل الغدة الدرقية ، ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب .

* يستعمل الجزر فى علاج القروح والتسلخات الجلدية ، وذلك بمزج كمية من العصير مع ٨ أضعافها من مسحوق الفحم ، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمير قبل الاستعمال .. ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر فى اليوم فوق القروح النتنة .

الجزر غذاء جيد للأطفال :

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل ، فهو يساعد على نمو الجسم ، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض .. ويستخدم الجزر فى علاج كثير من أمراض الأطفال منها :

* السعال : وذلك باستعمال شراب الجزر ، الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر .

* لين العظام : يعطى الطفل ابتداء من الشهر الرابع بضع ملاعق من العصير يومياً .

* الإسهال : يستخدم فى ذلك حساء الجزر ، والذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين ، بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف من الماء ، ويضاف إليه ثلاثة جرامات من الملح ، ويقدم للطفل عوضاً عن الحليب .

* تطهير الأمعاء : يُقدّم للطفل عصير الجزر نيئاً أو مطبوخاً لتطهير الأمعاء من الديدان والجراثيم .

* هذا ، والعصير النىء عظيم الفائدة إذا أخذ على الريق ، فهو يطهر الكلى ، ويعطى الوجه لوناً مشرقاً ، وينظم عمل الأمعاء ، ويحفظ الكبد والعيون .

* وقد ظهر فى بعض دول العالم المتقدمة بودة الجزر معبأة فى كبسولات يمكن تناولها بجرعة ماء فى أى وقت فتعطى فائدة الجزر الطازج ، كما توجد فى الأسواق أنواع من مساحيق التجميل تقوم أساساً على الجزر ، وهى تغذى البشرة وتصونها من التجاعيد .



جميز



شجرة الجميز شجرة عظيمة ، أوراقها تشبه أوراق التوت ، وتخرج ثمرة الجميز فى الخشب لا تحت الورق .. وتخلف فى السنة سبعة بطون ، وقبل أن يجنى بأيام يصعد رجل إلى الشجرة ومعه قطعة من الحديد كأنها مشرط ، يجرح بها كل حبة من

الثمر ، فيجرى منها سائل أبيض كاللبن ، وذلك يسود موضع الجرح ، وتحلو الثمرة بذلك الفعل .

ذكره ابن سينا فى كتابه القانون فى الطب ، فقال : (لبن هذه الشجرة ملزق وملحم للجراحات العسرة ، وكذلك يحلل الأورام العسرة ، والفج منه يطلى ويضمّد على الخيلان - نكت سوداء فى البدن - والثآليل وأصنافها والبهق .. ولبن الجميز وعصارة ورقه يقلعان آثار الوشم) .

وقال داود الأنطاكي فى التذكرة : (وإذا وضعت أوراقه وأطرافه الغضة وثمرته التضججة ، ويطبخ الكل حتى يتهرى ، وصفى ، وعقد ماءه بالسكر ، كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو ، ويصفى الصوت ، مجرب ، والجميز ثقيل على المعدة ، منفخ ، يصلحه الأنيسون ، وشرب الماء عليه خطأ) .



جوافة



وهى من فواكه الصيف الشعبية التى تمتاز بالطعم اللذيذ ، والنكهة العطرية الجميلة والمميزة .. أشجارها تحتوى على عدد كبير من الغدد الزيتية التى تكسبها هذه الرائحة العطرية الجميلة ..

والجوافة غنية بفيتامين (ج) ويمكن اعتبارها أغنى الفواكه بهذا الفيتامين اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط .

وتحتوى الجوافة على نسبة عالية من المواد السكرية تبلغ حوالى ١٧ ٪ ، وقليل من المواد الدهنية ، البروتينية ، وبها أملاح معدنية أهمها : الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور . كما يوجد بها كميات من فيتامين (ا) .

أما الثمار غير الناضجة فإنها تحتوى على نسبة عالية من حمض التنيك ، لذا ، فإنه يخشى من تناول هذه الثمار غير الناضجة لما تسببه من تسمم ، لاحتوائها كذلك على مادة (سولاندين) . وما يذكر أن الحموضة والسكر والبكتين تتوازن بدقة فى ثمار الجوافة ، ويجب الحذر من تناول الثمار الذابلة ذات اللون المتغير والرائحة الكريهة .





فى الطب القديم :

عرف الأطباء الأوائل الجوز وقالوا : إنه عسر الهضم ، ردىء للمعدة ، والمربى منه بالعسل نافع للمعدة الباردة ، والرطب منه أجود ، وهو شديد الحرارة والإسمان ، ويورم اللوزتين ، ويخرج بثوراً فى الفم إن كثر أكله . وإن قلى ونزعت قشرته كان أصلاح .. وقشر الجوز الخارجى الطرى إذا طبخ عصيره مع العسل كان دواء نافعاً جداً لعلل الفم والحجرة ، وعصارة ورقة تقطر فى الأذن لعلاج أوجاعها .

فى الطب الشعبى الحديث :

ولثمرة الجوز - العجوزة - أهمية كبرى فى الغذاء والدواء .

أما أهميتها الغذائية فلك أن تتخيل أن ٥٠٠ جرام من الجوز الجاف المقشور تحتوى على ٣٥٠٠ وحدة حرارية ، أى أن هذه الكمية تكفى لأن تمد الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة ونظراً لأن الجوز صعب الهضم ، فإن الجهاز الهضمى لا يتحمل هذه الكمية من الجوز دفعة واحدة .

ويحتوى الجوز على كميات دسمة (زيت الجوز) بكميات هائلة ، ومواد بروتينية، تشبه إلى حد كبير البروتين الحيوانى .. يضاف إلى ذلك أن الجوز غنى بفيتامينات (ب) ، (ج) ، وبه نسبة عالية من أملاح الفسفور .

يعطى الجوز للأطفال لأنه يفيد فى مقاومة الكساح ، وفقر الدم ، على أن لا يفرط فى تناوله ، فهو كما سبق أن ذكرنا سبب الهضم .. ويسمح لمرضى السكر بتناوله دون تفريط فى ذلك .

ويمنع من تناوله الأشخاص ذوو الأمعاء الضعيفة والذين يشكون من سوء الهضم ، وكذا المصابون بالكبد والكلى وقرحة المعدة ، والمصابون بالتهاب الحلق واللثة ، وأصحاب الأجسام البدنية ، وطبيباً يستعمل الجوز فى علاج حالات منها كثيرة كما يلى :

* تعالج القروح والأمراض الجلدية - كالجرب والحكة - بتضميدها بمغلى الأوراق .. كما يفيد هذا المغلى فى التهاب الأنف والبثور .

* لإيقاف إفراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام توضع عدة أوراق من الجوز فوق ثدى المرضع .

* تعالج السيلانات المهبيلة لدى النساء بعمل دش مهبلى من مغلى الأوراق .

* لفتح الشهية للطعام ، وتقوية الجنس يغلى ٢٥ جراما من قشور الجوز الخضراء فى لتر من الماء على نار هادئة لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف إلى المغلى قليل من السكر .. ويؤخذ منه قبل الأكل مقدار فنجان قهوة .

* لطرد الديدان المعوية : يهرس بعض من ثمار الجوز نصف الناضجة ، ثم تعصر بقطعة من الشاش ، يمزج العصير بمسحوق سكر نبات ، ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة فى الصباح قبل الطعام ، وتزداد الجرعة بالنسبة للسن .. ويستمر الاستعمال إلى أن يتم طرد الدود كله .

* للحد من النزيف فى العمليات الجراحية ، يعطى المريض قبل إجراء العملية بثلاثة أيام ٥٠٠ جرام يوميا من عصير قشور الجوز الخضراء .



جوز الطيب



تخرج من شجرة كبيرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات .. وتوجد فى جزر الهند وسيلان والملايو .. والثمرة فاتنة جميلة ، مزخرفة ، ذات شكل بديع يلفت الأنظار ، وحين تنضج تماما تتفتح الأغشية وتظهر البذرة البنية البراقة مغطاة بغشاء أحمر فاقع متفرع .. وتبدو النواة داخل البذرة هى التى تسمى (جوز الطيب) .

فى الطب القديم :

ذكر الأطباء القدامى فوائد كثيرة لجوز الطيب ، منها ما قاله ابن سينا فى القانون (ينقى النمش ، ويطيب النكهة ، وينفع من سيل العين ويقويها ، ويقوى المعدة والكبد والطحال ، ويعقل ويدر ، وينفع من عسر البول) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يستخرج من جوز الطيب زيت عطرى يستعمل طبيا ، وهو مادة سامة مخدرة تسمى (ميرستين) لذا يجب أن تستعمل بكميات قليلة ، ويستعمل هذا الزيت كثيرا فى صناعة المراهم التى تعالج الروماتيزم .. وهو منبه جنسى قوى ، إلا أن إدمان استعماله يؤدى إلى ضعف دائم ، واضطرابات عصبية خطيرة .

ويستعمل مبشور جوز الطيب لتطيب المأكلات ذات المرق ، ولتعطير الحلوى الجافة ، والمشروبات الهاضمة ، وفى صناعة العطور ، ومعاجين الأسنان .

ويباع جوز الطيب مسحوقاً ، أو يُحفظ كاملاً فيبشر عند اللزوم .



جوز الهند



ويسمى أيضاً (نارجيل) ، وهو ثمار شجر كالنخل من غير فرق ، إلا أن وجه الجريد فيه يكون لأسفل .

ويكثر نبات جوز الهند في بلاد الهند وسيلان وأمريكا الاستوائية .. وهو نخيل غير شائك يصل طول الواحدة إلى ٢٥ متراً .. وتعطي الشجرة الواحدة (٣٠-٣٥) جوزة في العام .

في الطب القديم :

يقول ابن سينا في القانون : (دهن العتيق منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين ، يُقيل على المعدة مع قلة مضرته ، جيد الغذاء ، وقشر لبّه لا ينهضم ، ويجب ألا يتناول عليه الطعام إلا بعد ساعة ، ولا يلزج بالمعدة ولا يرخيها ، ويزيد الباه ، ودهنه للبواسير وخصوصاً دهن العتيق لاسيما مع دهن المشمش مشروباً من كل واحد مثقال) .

وذكر داود الأنطاكي في التذكرة أن ماء قشره يُفيد الأسنان ، ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب ، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء ، وأكل لبّه يغذى ، وينفع من البلغم والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد ، ويفيد كذلك قروح الباطن .

في الطب الشعبي الحديث :

ثبت أن جوز الهند يحتوي على ٣,٨٨ ٪ ماء ، ٧,٨١ ٪ بروتين ، ٦٦,٦ ٪ مواد دسمة ، ١٣,٦٣ ٪ مواد مستخلصة ليست آزوتية ، ٣,٩١ ٪ ألياف ، ٢,٣١ ٪ ماء .

وفي لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعب ، وزيتّه يحوى أحماضاً دسمة ثابتة تتحد مع الجلوسرين .. هذا ، وزيت جوز الهند يشكل مستحلباً لطيفاً جداً ، يجعل إفراز المرارة والبنكرياس هاضماً جداً ، وبالتالي فإنه يقوم بمهام عظيمة في حالة زيادة الكوليسترول في الدم . ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظف وملين ومغذ .