

## خامساً.. مشروبات شعبية للشتاء والصيف

- ١ - توت.. للسكر والهرمونات.
- ٢ - تمر هندي.. للحميات والحموضة.
- ٣ - تيليو.. للألام العصبية والحروق.
- ٤ - جوافة.. لفقر الدم والإلتهابات.
- ٥ - حلبة.. سلطنة الأدوية.
- ٦ - خروب.. للسلس والنزلات.
- ٧ - خوخ.. لتصلب الشرايين.
- ٨ - رمان.. للدوستتاريا والتجميل.
- ٩ - زنجبيل.. للبرد والغازات.
- ١٠ - سحلب.. للسموم الكاوية.
- ١١ - عرقسوس.. للقولون ومتاعب الكورتيزون.
- ١٢ - قرفة.. للهضم والأمراض الجلدية.
- ١٣ - قصب.. للسعال والأنيميا.
- ١٤ - كراويا.. للأمراض النساء والحليب.
- ١٥ - كركديه.. لضغط الدم والرحم.
- ١٦ - ليمون.. للعفونة وترهلات اللثة.
- ١٧ - مشمش.. مضاد حيوي لإلتهابات الصدر.
- ١٨ - مغات.. للناقهين والضعف العام.
- ١٩ - نعناع.. للكبد والمرارة والطمث.
- ٢٠ - ينسون.. للربو والضعف الجنسي.

obeikandi.com

## ١ - مشروب التوت..

استعمل الفراعنة عصير التوت شرابا لعلاج البلهارسيا واضطرابات الجهاز الهضمي وحالات الكحة والسعال الديكي بينما أكد عمالقة الطب العربي قديما على فوائده في علاج التهابات وقروح الفم والحلق وأمراض اللثة والجذري والحصبة والطحال والكبد واستعملوه لمكافحة العطش.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي عصير التوت على العديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات والبروتين والدهنيات ومواد سكرية وحامض الليمون وكلور وكبريت وفسفور وصودا وبوتاسيوم ومانيزيا وكالسيوم وحديد ونحاس وبذلك يكون مصدرا ممتازا للأملاح كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج وتبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جم من التوت حوالي ٧٠ سعرا وبذلك يعتبر تناول التوت مفيدا جدا في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة في حالات الحميات.. كما أنه يقلل الشعور بحالات العطش ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لإضافته إلى الأدوية بغرض تلوين وتحسين الطعم وقد أتضح أخيرا أن جذور التوت لها خاصية مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان.

هذا بالإضافة إلى أن آخر الدراسات العلمية أكدت أن للتوت تأثير هرموني ذكري.. وهو بذلك يعتبر مفيدا لحالات الضعف الجنسي وكذلك يعمل على خفض نسبة

السكر في الدم والبول ويفيد أيضا أمراض الكبد وحالات السعال والحصبة وحب الشباب.

٢ - مشروب التمر الهندي.. جاء التمر هندي في البرديات الفرعونية لعلاج اضطرابات الهضم وطرده الديدان المعوية.. بينما وصفه أطباء العرب القدامى لمكافحة العطش وعلاج الحميات ومرض الصفراء والقيء والصداع والألام المفصلية الحادة.

**التحليل والفوائد الطبية..**

يتميز المشروب بطعمه الحلو الحمضي واحتوائه على المركبات العضوية والمعدنية أهمها حامض الستريك والماليك وعلى مادة التانين القابضة وعلى حوالي ٠.٦% حامض طرطريك طليق، ٨% سترات البوتاسيوم ٠.٢٥% أملاح معدنية من ٢٥ إلى ٤٠% وسكر محول بالإضافة إلى مركبات الفوسفور والماغنسيوم والبكتين بنسب مختلفة وأثبتت الدراسات العلمية الأخيرة احتواء التمر هندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة هذا بجانب فوائده كملين غير عنيف وضد هموضة المعدة وملطف وخافض للحرارة ولذلك تضيف بعض شركات الأدوية الخلاصة المائية للتمر هندي إلى أدوية الأطفال والحميات. إن أفضل طريقة لتحضير مشروب التمر هندي إلى أدوية الأطفال والحميات. إن أفضل طريقة لتحضير مشروب التمر هندي هي نقعه في الماء البارد أو المغلي مع إضافة بعض أوراق الكركديه لزيادة

فوائده العلاجية ثم تركه فترة من الزمن وبعد ذلك يصفى جيداً ويضاف إليه قليل من السكر أو يحلى بعسل النحل.

٣ - مشروب التيليو.. إن مشروب التيليو من الوصفات الشعبية المعروفة لعلاج برد ورشوحات الشتاء وهذا كل ما يعرفه العامة من الناس.. ولكن ظهر حديثاً أن أوراق التيليو تحتوي على زيت طيار ومواد أخرى هلامية مع مادة السابونين المعركة والمضادة للتشنجات وكذلك على هرمونات جنسية منشطة لذلك يعتبر المشروب مهدئاً للآلام العصبية والحميات والنزلات المعوية والرشوحات والزكام ومنشطاً للهرمونات. أما زيت التيليو يساعد على زيادة نعومة وتطرية الجلد وتنقيته والكلف وينفع القروح والحروق.

٤ - مشروب الجوافة.. إن عصير الجوافة من المشروبات الشعبية الصيفية الغذائية المفيدة جداً والمنعشة. لأن ثمار الجوافة تحتوي على حوالي ١٧٪ مواد سكرية وكميات قليلة من المواد الدهنية والبروتينية القابلة للتمثيل الغذائي بسهولة في الجسم بالإضافة إلى مقادير متوسطة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد وكميات كبيرة من فيتامين أ، ب وخاصة الريبوفلافين والثيامين وفيتامين ج وبذلك يعتبر مشروب عصير الجوافة عاملاً وقائياً هاماً من مرض الأسقربوط.. ومن الجدير بالملاحظة أن القشرة الخارجية للجوافة مع الطبقة الخارجية للثمار أغنى أجزاء الثمرة بالفيتامينات من داخلها

ويمكن زيادة القيمة الغذائية لمشروب الجوافة عند خلطه باللبن الحليب.

لقد أتضح من الأبحاث الطبية أن أوراق أشجار الجوافة تحتوي على بعض أنواع المضادات الحيوية الطبيعية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم ولذلك يفيد مغلي هذه الأوراق في علاج التهابات المسالك التنفسية وأمراض الصدر مثل السعال والكحة وغير ذلك.

٥ - مشروب الحلبة.. جاءت الحلبة في البرديات الفرعونية كمشروب لعلاج مظاهر الشخوخة والحالات الإسهال والصراع، وعلى هيئة غسول لإزالة الشيب وعلى شكل لبخات لعلاج بعض الأورام وآلام الصدر ولكن الأطباء العرب القدامى استعملوا مشروب الحلبة لعلاج أمراض الجهاز التنفسي والكبد والمثانة والضعف الجنسي وممزوجة بالخل لقروح الأمعاء والبواسير وصنعوا منها دهانات لعلاج الأورام والحروق وآثار القروح والكلف وتحسين لون البشرة.

### التحليل العلمي والفوائد الطبية..

تحتوي الحلبة على مواد هلامية ومواد دهنية تبلغ حوالي ٧.٦٣٪ ونشا حوالي ٤٠.٧٢٪ وعلى زيت طيار كثير الشبه بزيت الينسون.. ونظراً لهذه المحتويات المفيدة قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وتعبئتها في زجاجات وجعلها شرباً للنحفاء بقصد زيادة أوزانهم وفتح شهيتهم للطعام تحت أسماء تجارية متعددة. كما أتضح علمياً أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقوي له تأثيرات فعالة في

تنشيط غدد الثديين وزيادة إدرار اللبن للمرضعات وهو فاتح للشهية ومفيدة للجهاز الهضمي ومنشط للمعدة وملين للأمعاء.. وأن العناصر الفعالة في الحلبة لديها القدرة على أن تتخلل كافة الأنسجة الحيوية بالجسم.. لذلك تعتبر الحلبة سلطنة الأدوية وأكثرها انتشاراً منذ قديم الزمان وحتى الآن كعلاج للعديد من الأمراض مثل الربو والتهابات المسالك البولية والضعف العام.

٦ - مشروب الخروب.. جاء الخروب في البرديات الفرعونية الطبية ضمن وصفات علاجية لأمراض النساء وحقنة شرجية لالتهابات الشرج وكمشروب منعش للقلب والرئتين وممزوجاً باللبن الحليب والعسل وحبوب السنط مع النبذ لعلاج الأمساك وعسر البول وطردها والديدان المعوية وممزوجاً مع عصير النبق وعسل النحل وحبوب السنط لتنقية الدم بينما أضاف أطباء العرب القدماء لفوائد الخروب أنه يكافح العطش ويلين المعدة وينفع مضمضة لأوجاع الأسنان والتهابات اللثة والفم وإذا مزج بالخل واستعمل في التدليك أزال الدمل والبثور وتناولته شراباً يقوي الأمعاء ويزيل المغص ويمنع الإسهال ويدبر البول.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي الخروب على مواد سكرية حامضية بنسبة عالية وعلى القليل من البروتين وتبلغ نسبة المواد السكرية حوالي ٣٠٪ من الثمار وهذا يوفر تكاليف تحليلته بجانب احتوائه على حوالي ٣٪ أملاح معدنية والمادة الطبية المعروفة

باسم صمغ الخروب هي اندوسيرم البذور تحتوي على حوالي ٥٨% مادة المانان و ٢٩% جايانثكتان و ٣% بنتوزانات وبروتينات حوالي ٥% وسليولوز بجانب أنزيم مؤكد وأنزيم الخروب لذلك يعتبر منقوع الخروب شراباً ملطفاً ومرطباً للحرارة ومليناً للمعدة ومدراً للبول ويفيد حالات التهاب الشرج ونزلات البرد والإضطرابات الهضمية وأكدت الأبحاث العلمية أن الخروب يعادل درجة حموضة المعدة وهو منشط ومفيد لحالات الإرهاق والحميات الصفراوية والأمراض الروماتيزمية والالتهابية واستخرجت إحدى الشركات العالمية لصناعة الأدوية عقاراً من الخروب يسمى أوبون لعلاج حالات الإسهال عند الأطفال ويعطى لهم مع لبن الرضاعة أو شراباً كل أربع ساعات.

كما نجحت أيضاً الأبحاث العلمية في إنتاج دواء من الخروب لعلاج النزلات المعوية.. وأكدت هذه الدراسات أن الخروب يحتوي على مادة لها خصائص امتصاص السموم وتساعد على تماسك الأمعاء هذا بالإضافة إلى قدرة الخروب على زيادة تنقية الدم كما جاء في الندوة الدولية لتاريخ الصيدلية عند العرب التي عقدت في الإسكندرية في ديسمبر عام ١٩٧٨ أن الدكتور فيصل دبذوب عضو الجمهورية العراقية وجد في تجاربه الخاصة على المرضى الذين أصابهم مرض السل ويعانون من الداء السكري قد تحسنت صحتهم عند تناول الخروب النبطي.. واختفى السكر من البول وعاد إلى نسبته الطبيعية في الدم بجانب التزام المريض بنظام غذائي خاص مع تناول فنجانين قهوة

من الخروب قبل الأكل فتحسنت حالة المريض خلال أسبوع.

٧ - مشروب الخوخ.. أكد أطباء العرب القدامى من خلال تجاربهم العملية أن عصير الخوخ ملين للمعدة وينفع الصداع ويستعمل تقطيراً في الأذن لعلاج الإلتهابات الحادة وأن زيت نوى الخوخ من أقوى الدهانات لعلاج ضعف السمع وقال بعضهم إن الخوخ يزيد من القوة الحيوية للإنسان.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوى كل ١٠٠ جم من ثمار الخوخ الطازجة على كمية مناسبة من فيتامينات أ، جـ وكذلك حوالى ٨١٪ ماء، ١٨٪ سكريات، ١٪ نشويات، وعلى نسبة عالية من الحديد والكالسيوم وفيتامين "ج" وعلى بعض الأملاح المعدنية الأخرى مثل الفسفور والنحاس والكبريت والصودا والبتواسيوم وغيرها من الأحماض العضوية التي لها خواص مدرة للبول وتلين المعدة والأمعاء ومن أهم ثمار نبات الخوخ أنه يستطيع الاحتفاظ بخواصه الغذائية والعلاجية بعد التجفيف واتضح أن تناول عصير الخوخ يفيد مرضى تصلب الشرايين والروماتيزم المفصلي والنقرس وحالات الأسهال.

٨ - مشروب الرمان.. جاء في البرديات الفرعونية أن عصير الرمان ومغلي قشوره الجافة يفيد حالات الإسهال وقتل الدودة الشريطية وتقول التذكرة الطبية الفرعونية (ليبرز) "عندك الرمان فاكسره واسحقه مع النيذ واطلي

به آثار الجرب في الجلد فإنه يزيله" كما أستعمل الفراغة قشر الرمان في علاج أمراض الجدري أيضاً. بينما أضاف الأطباء القدماء لفوائد عصير الرمان أنه مسكن للألم ويفيد جداً حالات الحميات ويقلل من الشعور بالعطش.. وأن منقوع مغلي قشوره يوقف النزيف وخاصة البواسير والأغشية المخاطية وتقرحات اللثة وأن عصيره وبذوره قاتلان للديدان المعوية. وإذا خلط قشر الرمان بالعسل النحل وطلبي به آثار الجدري وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها وهو نافع للأورام وآلام المفاصل ومزيل للكلف والبقع الجلدية والبهاق والجرب والقروح المتقيحة.

### التحليل والفوائد الطبية..

تقدر نسبة القشر والحواجز في ثمار الرمان بحوالى ٣٣٪ من وزنها بينما تبلغ نسبة العصير ٦٧٪ تقريباً ويحتوي عصير الرمان على حوالى ١٥٪ أجسام صلبة منها أحماض الستريك والماليك وكمية من السكريات المختزلة تصل إلى ١٣٪ بالإضافة إلى فيتامين ج والريبوفلافين.

أما قشر الرمان فيحتوي على نسبة عالية من مادة التانين القابضة كما تحتوي البذور على قلويد طيار يعرف بالبلترين يفيد في طرد الديدان الشريطية وتصل نسبة البروتين في البذور إلى حوالى ٩٪ والمواد الدهنية حوالى ٧٪ وبذلك يعتبر مساعداً جيداً على الهضم. كما أن جذور الرمان تحتوي على مواد فعالة أهمها مادة قلبية ونسبة عالية من مادة ايزوبيلترين تصل نسبتهما حوالى ٠.٢٥٪ ويفيدان في طرد الديدان الشريطية وتعتبر قشور الرمان مصدراً

عظيماً لهذا القلويد الطبي الهام، كما أثبتت التجارب العلمية أن الرمان يفيد علاج حالات عسر الهضم والدوستاريا الأميبية، أما قشوره فهي ذات فائدة عظيمة في علاج الكثير من الأمراض الجلدية بالإضافة إلى قدرتها على زيادة تثبيت ألوان الشعر وازدهارها.

**٩ - مشروب الزنجبيل..** غالباً ما يخلط هذا المشروب مع القرفة أو يشرب بمفرده شتاء ويتمتع بشعبية هائلة كعلاج لنزلات البرد والزكام والروشحات الشديدة وقال عنه أطباء العرب القدامى أنه يجلو الرطوبة من الرأس والحلق والمعدة والكبد ويحلل انتفاخات المعدة ويدر البول ومقوي جنسياً.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي مسحوق الزنجبيل على زيت طيار رائحته عطرية نفاذة بنسبة ٣٪ أما طعمه الحريف يرجع إلى أحتوائه على زيت الجنجرول وهي المادة الفعالة في المشروب ولها رائحة نفاذة بالإضافة إلى أحتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية والكبريت ولذلك يدخل في كثير من المستحضرات الطبية وأدوية المسهلات وصناعة بعض أنواع الحلوى والمربى لأن الزنجبيل يعتبر منعشا ومنبها للمعدة - وطاردا للغازات ويفيد في حالات المغص والبرد والسعال ويستعمل طيباً كطاردا للغازات المعدة والأمعاء.

**١٠ - مشروب السحلب..** من المشروبات المحببة لأنه لذيق الطعم ويكثر تقديمه شتاء في معظم المحلات العامة في كثير من الدول العربية وخاصة منطقة الشرق الأوسط

وبالرغم من شهرته ترجع إلى تركيا إلا أنه معروف في  
بريطانيا بالسحلب المصري الفاخر المغذي العلاجي.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوى مسحوق السحلب على حوالي ٥٠% مادة غروية  
ومواد هلامية وبروتينية ومر وحوالي ٣٠% نشا، ١٣%  
دكسترين وبننوزينات، سكروز وأكسالات جير وزيت طيار  
وأملح معدنية ومواد أخرى لها فوائد غذائية ممتازة وخاصة  
إذا مزج مشروب السحلب باللبن وعسل النحل وأضيفت  
إليه المكسرات حيث تزداد قيمته الغذائية سواء للناهين  
من الأمراض أو الأصحاء الكبار والصغار.

أما تأثيراته العلاجية فيعتبر مقوي ومضاد لحالات  
الإسهال وبالنسبة للأطفال فهو ملطف وقابض ويفيد  
ضعاف المعدة والمصابين بالدوسنتاريا والإسهال المزمن  
وكذلك لمرضى السل حسب التقارير الطبية البريطانية.

وهذا المشروب يوصف كثيراً لحالات التسمم الناتج عن  
السموم الكاوية ويستعمل حقنة شرجية للنزلات  
والأمراض المعوية وكذلك يستفيد من هذا المشروب الذين  
يشكون الإمساك وكسل الدورة الدموية وقرحة المعدة  
والبواسير.

١١ - مشروب العرقسوس.. كان هذا المشروب الشعبي  
منذ قديم الزمان ضمن الوصفات الفلكورية المتداولة بين  
العامة ولا يزال يستعمل حتى اليوم.. فقد جاء العرقسوس  
في البرديات الفرعونية لعلاج أمراض الكبد والأمعاء  
وعسر البول وحالات الإمساك ثم أستعملته قبائل البدو في

منع العطش وعلاج الربو والسعال الجاف وقال عنه عمالقة الطب العربي ما يلي:

**قال أبو بكر الرازي:** "العرقسوس نافع لحالات حرقان المعدة".

**قال ابن سينا:** "منقوع العرقسوس يصلح خشونة قصبة الرئة ويقطع العطش".

**قال داود الأنطاكي:** "ينفع من سائر أمراض الصدر والسعال بأنواعه ويخرج البلغم مطلقاً، ويحلل الربو وأوجاع الكبد والطحال والحرقة ويدر الطمث وهو أنفع دواء لخشونة الصدر والحلق وخصوصاً مع السكر هندي.. ومن أهل مصر يستعملونه كثيراً لأنه يسهل ويدر البول".

### التحليل العلمي والفوائد العلاجية:

يحتوي العرقسوس على نسبة لا بأس بها من سكر العنب (جلوكوز) وسكر القصب (سكاروز) وبعض المواد البروتينية ونشا وجلبكوسيدات وبعض خلاصات المواد الصمغية الراتنجية وأثبتت التحاليل أن العرقسوس يحتوي على مواد سكرية تصل إلى حوالي ١٦٪ مواد نشوية حوالي ٢٨٪ وإسبارجين حوالي ٤٪ بينما تصل نسبة الماء في العرقسوس إلى حوالي ٢٠٪ مع قليل من الكربوهيدرات واتضح أن العرقسوس غني جداً بأملاح الكالسيوم والپوتاسيوم التي تعادل درجة حموضة الدم ومادة الجليسيرتيك وهي عبارة عن المادة الحلوة التي تفوق بحلاوتها السكر العادي والجوهر الفعال في العرقسوس هو عبارة عن مركب حلو الطعم وهو ملح بوتاسيوم لاذع

الطعم قليلاً.. من خلال هذه التحليلات المعملية يتضح سبب استخدام العرقسوس كمنفث قوي وملطف للأغشية المخاطية وكطارد للبلغم وملين للمعدة ومدر للبول وكمربط للجسم.

أخيراً اكتشفت العلماء المصريون أثناء الأبحاث العلمية التي أجريت في قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث أن للعرقسوس تأثيراً هرمونياً أثوياً وهو يشبه إلى حد كبير تأثير هرمون الأدرينالين الذي ينصح معه بالاعتدال في استخدامه وخاصة للسيدات الحوامل. وأن المادة الفعالة في العرقسوس تحتوي على مضادات حيوية لها القدرة على القدرة على قتل الميكروبات والجراثيم التي قد تصيب الأمعاء وبذلك يعتبر للعرقسوس فوائد وتأثيرات علاجية عظيمة في حالات قرحة المعدة والعديد من أمراض المعدة والأمعاء والكبد والكلية والمثانة بالإضافة إلى أن العرقسوس يدخل في تركيب معظم أدوية الكحة والسعال والأمراض الصدرية والتهابات الحنجرة. وعموماً يعتبر شراباً ملطفاً ومنفثاً ويدخل في العديد من المستحضرات الطبية الأخرى وقد قامت إحدى الشركات الأجنبية بصناعة أدوية مستخلصة من العرقسوس لإعطائها طعماً مقبولاً.

أن الأبحاث الطبية الأخيرة أثبتت أن العرقسوس يحتوي على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوي في العلاج العديد من الأمراض ومن أهم نتائج هذه الأبحاث أن للعرقسوس تأثيراً مماثلاً لعقاقير الكورتيزون ولكن بدون الأعراض الجانبية الضارة التي تنشأ عن الكورتيزون

الصناعي وبمجرد ظهور هذا الاكتشاف الرائع سارعت شركات الأدوية العالمية للحصول على هذه الأبحاث من أجل أستغلالها في صناعة الدواء.

**العرقسوس ومرض أديسون..** من المعروف عن مرض أديسون الذي هو عبارة عن ضعف شديد وهزال الجسم بحيث لا يستطيع المريض مغادرة الفراش نظراً لفقر الدم وهبوط في ضغط الدم مع ضعف عضلة القلب وربما يصاب المريض بتكرار القيء والإسهال في الحالات الحادة وهذه الأعراض تظهر نتيجة للإصابة الشديدة للغدة فوق الكلوية وحدوث اختلال في إفراز هرموني الكورتيزون والهيدروكورتيزون التي تفرزهما هذه الغدة ونتيجة لإحتواء العرقسوس على هذا الهرمون الطبيعي فهو يعتبر علاجاً رائعاً وبدون آثار جانبية.

**لقرحة المعدة والتجميل أيضاً..** كان الكورتيزون الصناعي من أهم الأدوية لعلاج قرحة المعدة وقرحة الإثني عشر.. ولكنه يعتبر كمسكن للألم فقط.. أما العرقسوس فهو يحتوي على مادة لها تأثير قوي لعلاج القرحات بأنواعها لما له من خاصية الالتئام فأتضح أنه يؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة وكذلك الخلايا. وقد وجد أخيراً أن للعرقسوس تأثيراً مضاداً للتقلصات وكذلك تأثير مهبط على الجهاز الباراسمبثاوى وهو بذلك يعمل على تهدئة حالة المعدة والجهاز التنفسي وقد تأكد للعلماء حديثاً من أن المواظبة على تناول مشروب العرقسوس يزيل شوائب

البشرة وينقيها ويعيد إليها صفائها ونقاوتها وجمالها الطبيعي.

١٢ - مشروب القرفة.. جاءت القرفة (٦مرات) في البردية الفرعونية (هيرست) كمسكن موضعي ولتبريد الشرج وضد الحروق المتعفنة وعدة أمراض أخرى لم يستدل عليها بعد ثم وردت القرفة بالزنجبيل في الوصفات الطبية العربية القديمة لعلاج نزلات البرد وتفجير الخراج بـسرعة وعلاج قروح المسالك البولية وممزوجة بالمصطكى لعلاج الربو.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي مشروب القرفة على مادة التانين القابضة وهي بذلك تفيد حالات الإسهال وكذلك على حوالي ٢٪ زيت طيار له رائحة مميزة وعلى نسبة من مركب ألدهيد القرفة "وكذلك مركب" اليوجينول الذي يوجد أيضاً في القرنفل وعلى كمية ضئيلة من المواد النشوية والغروية والسكرية ومن أهم مميزات زيت القرفة أنه منه عطري طارد للغازات قابض لحالات الإسهال ومضاد للتشنج ومطهر للحميات المعوية، وبذلك يعتبر زيت القرفة هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي المنشط للدورة الدموية والمدر للبول والمعقم المضاد للعفونة، وهو يدخل في تركيب الكثير من الأدوية الطبية وعموماً تعتبر القرفة مدفئة للجسم فاتحة للشهية مطهرة ومنشطة للمعدة والجهاز الهضمي.. ويستعمل زيت القرفة لعلاج بعض الأمراض الجلدية والآم الأذن والزكام والبثور والقروح.

١٣ - مشروب العصير القصب.. إن هذا المشروب الشعبي الرائع من المشروبات المنعشة المرطبة وله أهمية خاصة في حياة المصريين خاصة أثناء الصيف وهو غني جداً بالمواد السكرية والأملاح المعدنية وخاصة أثناء الصيف وهو غني أيضاً بالحديد والعناصر الأخرى اللازمة لإحتياجات الجسم والطاقة.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي عصير القصب على حوالى ٨٣% ماء، ١٥% سكر محول، ٤٥% رماد، ٥% بروتين، ٣% نيوكليينات، ٠.١ برومينوسات، ٥% أميدات، ١٢% حمض اسباريتك، ٠.١% أحماض عضوية أخرى، ١٠% صموغ وبكتينات، ١٢% ألياف، ١٠% دهن وشمع، ٠.٦% مادة أرضية، ٠.١% كلوروفيل.

ومن أهم مميزات عصير القصب أنه مأخوذ من القصب بأكمله وهو بذلك يحتوي على جميع محتويات العيدان من المواد الغذائية والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والمغنسيوم والكبريت.. ولهذا يعتبر عصير القصب مفيداً للعظام والكبد ولزيادة إدرار البول وتنشيط وظائف الكليتين وعلاج حالات السعال وبحة - خشونة - الصوت وضد حموضة المعدة ويساعد في علاج فقر الدم (الأنيميا) .

١٤ - مشروب الكراويا.. اشتهر مشروب الكراويا عند أطباء العرب القدامى بقدرته على طرد الرياح من المعدة والمساعدة على الهضم وتسكين المغص وإدرار البول وقتل

الديدان المعوية واستعملوا مسحوق الكراويا ضمن أدوية العيون وتركيبات الكحول ولبنخات البواسير.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي على زيت طيار وعدة مواد منشطة لإفرازات المعدة والأمعاء والغدد اللعابية هي (د.كارفون) و(د.ليمونين)، ويعتبر زيت الكراويا مطهر جيد ومهدئ للأطفال العصبيين ودهاناً حسناً لإزالة حالات المغص. بينما يفيد مشروب الكراويا حالات ضعف الأعصاب وشحوب الوجه وإزالة احتقانات الجهاز الهضمي والغازات المعوية وإدرار حليب الأم ولآلام أسفل البطن وأوجاع المبيض والمفاصل والعضلات.

١٥ - مشروب الكردي.. يعتبر من المشروبات المحبة جداً عند الكثير من المصريين سواء كمربط صيفي أو دافئ شتاء ولكن الكثير من عامة الناس لا يعرف حقيقة فوائد هذا المشروب الشعبي الذي يطلق عليه أحياناً اسم العنب.

### التحليل والفوائد الطبية..

تحتوي أزهار هذا النبات على كميات هائلة من المضادات الحيوية الطبيعية التي أكدت إحدى الدراسات التي أجريت في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن لها تأثيرات فعالة في إبادة ميكروب السل والقدرة على قتل الميكروبات البكتيرية وغيرها من الطفيليات كما أن مشروب الكردي يهدئ من تقلصات عضلات الرحم والمعدة والأمعاء ويزيل آلامها بالإضافة إلى أن الكردي مشروب حمضي

ملطف وخافض للحرارة وكذلك يعتبر مفيد جداً في الحميات.

كذلك أتضح أن مغلي أزهار الكركديه يعتبر مضاداً للديدان الشريطية والأسطوانية وهو ملين مناسب للمعدة ويساعد كثيراً على خفض ضغط الدم المرتفع وقد تمكن بعض الصيادلة بشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة لضغط الدم ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.. هذا بجانب إمكانية الاستفادة من الأزهار في خلطها مع الحناء لزيادة تثبيت لون شعر النساء وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً جميلاً.

**١٦ - مشروب الليمون..** جاء عصير الليمون ممزوجاً مع اللبن المر - الذكر - والعنب والتين في إحدى الوصفات الطبية في البردية الفرعونية - برلين - لعلاج النزلات المعوية بينما هناك وصفة أخرى من عصير الليمون فقط لعلاج اللثة الضعيفة المترهلة على شكل تدليك موضعي وقد عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون في قتل وإبادة الجراثيم المسببة للعفن بينما أضاف الأطباء العرب القدامى إلى قشر الليمون فوائد منبهة ومقوية للمعدة وفتحة للشهية وكذلك مقوية للقلب والكبد ودرة للبول.

### **التحليل والفوائد الطبية..**

يعتبر عصير الليمون البلدي من أغنى أنواع الثمار بفيتامين ج لأن كل ١٠٠ جرام من العصير تحتوي على حوالي ٦٥ ملجم فيتامين ج الواقي من مرض الاسقربوط وعلى حوالي ٥٠ ميكروجرام فيتامين "ب" الواقي من

التهاب الأعصاب، ٨٠ ميكروجرام من النياسين الواقي من مرض البلاجر، ١٤ ميكروجرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي وعلى حوالي ٨٪ مواد كربوهيدراتية وسكرية ٧٪ حامض الليمون ٣٪ أملاح معدنية أهمها الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من أملاح الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين المقوية لجدران الأوعية الدموية. ومن المعروف علمياً أن مثل هذه المركبات المعدنية تعمل في المحافظة على المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم.. وبالرغم من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه لا يضر الجسم ولا يزيد من درجة حموضة الدم في حالة تناوله بكثرة لأنه أتضح عملياً أن تناول عصير الليمون يعمل على خفض درجة حموضة الدم وبذلك يعتبر مفيداً في حالات الروماتيزم والنقرس والبول السكري. إن الليمون يعتبر من العوامل المدرة للبول ويساعد كثيراً على خفض درجة الحرارة في حالات الحميات ونظراً للتأثير الحمضي للليمون فهو لديه القدرة على قتل الجراثيم التي تلوث الطعام كما هو الحال بالنسبة للتيفود والباراتيفود والكوليرا.. ومن المعروف طبياً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى حوالي ٧٥ ملليجرام من فيتامين ج. أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ ملليجرام والطفل من عمر سنة حتى ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٢٠-٩٠ ملليجرام بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى حوالي ١٠٠ ملليجرام ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجاً إلى ٧٥ ملليجرام. ماعدا فترات معينة قد يحتاج

فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين "ج" كما هو الحال في بعض الأمراض والعمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى حوالي ٢٠٠ ملليجرام أو أكثر يومياً وغالباً ما تقدم هذه الكمية العالية من فيتامين "ج" على هيئة أقراص أو حقن ويستعمل الليمون في علاج كسل الكبد والروماتيزم والتهابات الفم واللسان والحنجرة والصداع وتنقية وعلاج البشرة.

١٧ - مشروب المشمش.. إن هذا المشروب الذي يكثر تناوله مثلجاً وخاصة عقب الصيام في شهر رمضان المعظم له فوائد صحية وعلاجية هائلة وخاصة إذا عرفنا أن ثمار المشمش تحتوي على حوالي ٣٠٪ من وزنها بذور، ١٣٪ مواد سكرية، ٨٠٪ ماء وعلى قليل من المواد البروتينية والدهنية وعلى مجموعة فيتامينات أ، ب، ج وكذلك الأملاح المعدنية القلوية وخاصة الحديد والكالسيوم والفسفور وأيضاً الصوديوم والبوتاسيوم وحمض النعناع والليمون والطرطريك والعفص.

ومن أهم خواص مشروب المشمش أنه يعمل على تعديل الحموضة الضارة المتخلفة عن بعض الأغذية الأخرى. ويفيد كثيراً في علاج الاضطرابات الهضمية وحالات الإمساك.. ونظراً لأن المشمش يحتوي على العفص وحمض النعناع والليمون والطرطريك فإنه يفيد في حالات الإسهال واضطرابات العادة الشهرية وكذلك زيادة درجة حموضة الدم.. أما الزيت المستخرج من نوى المشمش فهو يدخل في تحضير كثير من المستحضرات الطبية وخاصة

النهار الدهانات لعلاج التجاعيد وقد أتضح أيضاً أن مغلي أوراق المشمش تحتوي على مضاد حيوي طبيعي يفيد حالات التهابات الحلق والصدر والرشوحات شتاء.

**١٨ - مشروب المغات..** منذ أن جاء هذا المشروب ضمن الوصفات العلاجية للأطباء العرب القدامى كمقوي للأعضاء ومفيد للنحفاء ولإزالة أوجاع المفاصل وعرق النسا والتشنجات وزيادة الحيوية الجنسية أصبح من المشروبات الشعبية المحببة وخاصة للنساء بعد حالات الولادة ولكثير من الكبار من أجل الحصول على صحة أفضل.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي المغات على حوالي ٢٥% نشأ، ٢٤.٧٥% مادة غروية، ٦% مواد بكتينية، ٣% سكر ٤.٧٥% سليلوز، ٥% مواد معدنية، ٥% مواد دهنية والباقي رماد معدني، ١٣% ماء و أوكسالات الكالسيوم وبذلك يعتبر المغات غنياً بالمواد الكربوهيدراتية والغروية ولذلك يولد مقداراً كبيراً من الطاقة الحرارية اللازمة للقوة والنشاط ولهذا يعتبر مساعداً جيداً للمرضى أثناء فترة النقاهة وخاصة للسيدات بعد الوضع ولعلاج حالات الضعف العام والنحافة الشديدة.

**١٩ - مشروب النعناع..** جاء في الوصفات الفرعونية أن مشروب مغلي النعناع البلدي يعالج أمراض واضطرابات الجهاز الهضمي وخاصة عند الأطفال لأنه يتمتع بالقدرة على قتل الميكروبات كما أستعمل من الخارج على شكل دهان لعلاج البثور والجروح ثم أضاف أطباء العرب إلى

النعناع فوائد تقوية المعدة وعدم القيء والمساعدة على الهضم ومزجوه بالخل لعلاج نزيف الدم من البطن واستعملوه من الخارج على شكل ضمادات لتسكين الآلام وإزالة الأورام والصداع ووصفوه شراباً ودهاناً لعلاج الحكة والجرب.

### التحليل والفوائد الطبية..

تحتوي أوراق النعناع على زيت طيار مع المتول ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ومدرّة للصفراء ومضادة للإلتهابات وطاردة لغازات المعدة. كما تأكد العلماء المحدثين أن لمشروب النعناع تأثيرات منبهة للأغشية المخاطية ومنشطة لإفرازات المرارة والكبد ومسكنة للمغص ومفيدة لعلاج حساسية الغشاء المبطن للمعدة والتخلص من الأم العلة الشهرية.

ولقد أثبت العالم فيرجل أن النعناع مطهر للجروح. أما زيت النعناع فهو يحتوي على حوالي ٦٠٪ متول وهو منبه ممتاز للأغشية المخاطية ويمتصه الجسم بسرعة ولذلك يدخل حالياً في تركيب معظم أدوية الكحة ونزلات البرد ويستعمل أيضاً كدهان موضعي لعلاج آلام الصداع والتهابات الثدي وأمراض الجلد.

٢٠ - مشروب الينسون.. جاء مغلي الينسون في الوصفات الفرعونية لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول وكذلك في بردية (هيرست) كطارد لانتفاخات الأمعاء وأيضاً ضمن غسول للضم كعلاج لآلام اللثة والأسنان ثم جاء مشروب الينسون ضمن الوصفات

العلاجية للطب العربي لعلاج حالات ضعف المعدة  
والرشوحات وبعض أنواع الصداع ولتفتيت حصوات  
الكلى وكسل الطحال.

### التحليل والفوائد الطبية..

يحتوي الينسون على زيت عطري به نسبة عالية من مادة  
الأنيثول وبعض المواد الأخرى ويدخل في تحضير الكثير من  
أدوية السعال والبرد ومغص الأطفال وحالات الربو  
العصبي ومن أهم مميزات مشروب مغلي الينسون تنبيه  
الأوعية المبطنة للحلق والمسالك النفسية وغزالة  
التشنجات وحالات المغص الحاد.. هذا بالإضافة إلى قدرته  
على مهاجمة بكتيريا الأمعاء وهو من أنجح العلاجات  
لحالات المغص المعوي.. وينصح بشرب الينسون ساخناً في  
درجة حرارة مرتفعة قدر الإمكان وثبت من الأبحاث  
العلمية الحديثة أن للينسون تأثير هرموني ذكري في حالة  
تناوله بكميات قليلة.. أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها  
ويؤثر في الحالة الجنسية للرجال .