

شؤون صحية

نباتاتنا المصرية

أسرف الناس في شرب الشاي والقهوة والامراف فيها يضر الجسم ويضعف الأعصاب فيجعل أن ندع الاكثر منها أو نتركها ونشرب بدلها عصير بعض النباتات والأعشاب المصرية التي أذكر بعضها فيما يلي :

الحلبة التي تزرع ببلادنا العزيزة والتي كتب عنها كثير من الأطباء معادين فوائدنا وأذكر أن سعادة الرحوم الدكتور حسن الشاحمود كتب عنها فصلا هاما أورد ملخصه عنا نتحرر من هذا التقليد ونقبل على الاستفادة من خيرات البلاد :

في البذور مادة غروية مليئة ومادة مرة ومادة نشوية وأملاح . وكما جف النبات زادت مرارتها

تؤكل الحلبة خضراء أيام الشتاء وحدها أو مع الخبز كما يؤكل القبل وغيره وتطبخ كغيرها من الخضار وطعمها حبيثا يكون كالحبازى . أما يذرها فيضاف دقيقه الى دقيق القرة ويصنع منه الخبز الجيد استعمال الحلبة علاجاً :

تصنع من الحلبة الخضراء ضادات مليئة مصرفة لبعض الأورام وإذا أفرط في أكلها أحدثت ليناً وإدراراً خفيفاً في البول

دعى سعادته مرة بعلاج مريض يمرض الفاصل للزمن ولما لم تنده الأدوية وصف له أكل الحلبة مع الخبز ومنعه عن الأغذية الحيوانية وشرب الأدوية فأحدثت له الحلبة ليناً وإدراراً في البول وزالت آلام مفاصله وصار قادرًا على المشى — وامتنع ذلك في مريض آخر فنجح ، ودعى لعائلة امرأة مصابة بالتهاب في مفصل الركبة اليمنى فأمرها باستعمال ضادة « لبخة » من الحلبة الخضراء . وبأكل الحلبة نفسها فاستفادت كثيراً من ذلك

أما البذور فتعابها يتبع غصلا في الأرماد وشربه يصفى الصوت ويسكن السمك في النزلات الشعبية ويدر البول ويقوى للعدة ويستعمل في الدوسنتاريا حقتنا وشرباً — ودهن الورد مع الحلبة يقوى الشعر ويزيل منه القشور ويصنع من دقيقها ضادة (لبخة) مثل

للمصنوعة من بذر السكتان ومغليها الحلى بالعسل يستعمل شراباً لانساء وقت النفاس فيكون غذاءً مقويًا ويساعد الرحم على قذف ما فيه من المواد الدموية والنصلية »

فوائد الليمون الحامض المالح

(من مقال لسعادة للرحوم الدكتور حسن باشا محمود)

الليمون الحامض جليل النفع عظيم الأثر في الاستعمالات الدلبية ومن نعم الله أنه رخيص الثمن من السهل الحصول عليه في أدوار السنة كلها ولا يمكننا في هذه العجالة أن نأتي على فوائده إلا أننا نسكتفي منها بما يأتي : -

١ - عصارته الحفظة بالماء تستعمل غرغرة في حمى الدفتيريا . والعصارة المبرقة بمس بها الحلق عند ظهور البقع البيضاء التي تسببها الحصى وذلك بوساطة عود نظيف عليه لفاقة من القطن المغمى وتحرق بعد استعمالها . وكذلك تستعمل العصارة الحفظة غرغرة في الذبحات الحلقية على اختلاف أنواعها

٢ - تخفف العصارة بنسبة ٢٠ من العصارة الى مائة من الماء للقطر أو الصافي للغلى وتغسل العين بها في الرمذ . وظهور الزئبق بالموق وسيلان الغمص والصديد

٣ - تزيل العصارة بذلك النمش من الوجه . والحبيبات الصغيرة . وتزيد البشرة بياضاً . والوجه جمالا ورونقا . واليدين حسنا وبهاء . وكذلك تنفع في الحسكة . والقشف . والقنواء .

٤ - شراب الليمون مرطب ممدد يقتصر للرئض عليه في بعض الحيات وهو مسهل للهضم .

٥ - تستعمل العصارة دلسكا في تسكين الآلام العصبية ويضاف على مغلى القهوة ويشرب لتسكين ألم الصراخ

٦ - للعصارة نفع في مرض السيلان : بأن تؤخذ العصارة الصفاة ويضاف اليها أربعة أضعافها من الماء للقطر ويمتن بذلك مرتين يوميا في مجرى البول بعد إطلاقه

٧ - تحسن الأثة الدامية . العصارة يمنع الدم وتقوى الأثة .