



تذكرة داود العصرية



obeikandi.com

وصفات شعبية مجربة

لا زالت الاعشاب هى مصدر أهم منتجات الادوية الكيماوية .

* فمادة الديجوتوكسين التى تعالج القلب ، تستخرج من زهر نبات (الكشاتبين) .

* مادة (المراولقبا) التى تعالج ضغط الدم والأرق ، وبعض الاضطرابات العقلية تستخرج فى نبات هندى معروف باسم (الروالة الثعبانية) وتستخرج منه أيضا مادة (الرزبين) ، وهى تخفض الضغط وتهدىء الأعصاب .

* أما مادة (فنكرستين) فهى تستخلص من نبات (العناقبة الوردية) وهى علاج ناجح لسرطان الدم عند الأطفال .

* أما مادة (الكولشيش) فهى تستخرج من نبات (اللحلاح الخريفى) وهى أقوى علاج للنقرس ، وهى أيضاً المادة التى أضاءت للباحثين تركيب الكرموسومات والصبغيات داخل نواه الخلية الحية .

* أما مادة (الأتروبين) فهى تستخرج من نبات ست الحسن (البلادونا) ، وهى تستخدم فى توسيع حدقة العين ، كما يستخدم النبات فى التجميل ؛حيث يحمر الخدود ويمنع خروج العرق .

* أما مادة (الاندرين) فهى تستخرج من نبات الاتدرا ،التي توسع الشعب الهوائية ، وتعالج الربو الشعبى كذلك .

* البابونج وهو من المسهلات الممتازة للأمعاء ، ويخفف حدة الالتهابات ، ويحقق توازنا هرمونيا عجيبياً فى الجسم .

* الخلة تستخدم فى توسيع الحالب ، وإسقاط الحصوات الحالبية والكولية ، وتعالج الأمراض الجلدية كالبهاق .

* أما مادة (انتى كور ترينيه) التى تستخرج من نبات العرقسوس ، فهى
تعالج قرحة المعدة .

* وهناك الحلبة المخلوطة بالشيخ ، وهى أحسن علاج للقولون العصبى .

* وهناك حلف بر السودانى علاج لحصى البول .

* وخشب الصندل ويعتبر زيتة أحسن مطهر ومسكن لآلام المجارى البولية.



علاجات :

أُتْرُجُ

- ١- يوضع بين الثياب لمنع العتة . ٢- رائحته تصلح الهواء والوباء .
- ٣- يطيب نكهة الفم . ٤- يحلل الرياح .
- ٥- إذا طبخ مع الطعام يعين على الهضم .
- ٦- عصارة قشره تفيد في علاج نهش الأفاعى .
- ٧- يستخدم قشره ضماداً للجروح .
- ٨- خلاصة حريق القشر تستخدم طلاءً لمرض البرص .
- ٩- أكل لحمه ينفع مع البواسير . ١٠- يطفى حرارة المعدة .
- ١١- يفيد للإصابة بمرض الصفراء .
- ١٢- حماض قابض كاسر للصفراء ويذهب بالقوباء .
- ١٣- ينفع من السموم القاتلة ، إذا شرب منه وزن مثقالين مختلطاً بماء فاتر .
- ١٤- وإن ووضِع على موضع اللسعة .. فإنه يفيد جدا .
- ١٥- ملين للطبيعة . ١٦ - مطيب للنكهة .

إذخِر

- ١- يفتح السدد وأفواه العروق .
- ٢- يدر البول والطمث .
- ٣- يفتت الحصى .
- ٤- يحلل الأورام الصلبة فى المعدة والكبد والكلوتين شرابا وضمادا .
- ٥- يقوي عمود الاسنان والمعدة ، ويسكن الغثيان مضمضة وطلاء .
- ٦- دهنه ينفع من الحكة .

ارقيطون

- ١- يستعمل منقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة فى محلول الصابون ، فى غسيل الرأس وتقوية الشعر .
- ٢- يحضر من النبات مرهم ، يستعمل فى علاج القروح والدمامل ، ويحضر المرهم بمزج عصير الجذور الطرية مع الشحم الحيوانى ، فوق نار هادئة .
- ٣- يشرب مغلى الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية ، وتنقية الجلد من حب الشباب ، والدمامل ، والجروح ، والقروح المستعصى شفاؤها . ويعمل بغلى مقدار معلقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة ، فى فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته ، ويشرب منه ٢-٣ فنجان فى اليوم لمدة ٤ - ٦ أسابيع .

آسى (هوسين)

- ١- يحبس الإسهال والعرق وكل نرف .
- ٢- يدلك به فى الحمام ليقوى البدن وينشف الرطوبة التى تحت الجلد .
- ٣- ينفع مع كل نرف لطوخا وضامادا ومشروبيا .
- ٤- ينفع شرابا فى أوجاع الرئة والسعال .
- ٥- طبيعة ثهرته ينفع من سيلان رطوبات الرحم ، وتضمير به البواسير والخصية لعلاج الورم ، وخراج المقعدة والرحم

أفستين (دسيه)

- ١- تعالج قرحة المعدة والإسهال المصحوب بمغص ، تعمل كمادات المستحلب الساخن فوق أعلى البطن ، وهى تفيد أيضا فى تسكين آلام المرارة واضطرابات الكبد البسيطة .
- ٢- يعالج الرمذ - فى الشيوخ خاصة - بغسل العين المصابة بالمستحلب ، أو تكجيلها بمرهم الافستين .

تجهيز المستحلب :

ملعقة كبيرة من الاوراق والأزهار لكل فنجان ماء ساخن ، لدرجة الغليان ويترك لمدة خمس دقائق قبل الاستعمال .

تجهيز المرهم .

- يجهز بمزج ٣ جم من عصير النبات الغض مع ٣٠ جم من العسل .
- ١- تعالج القوباء بتليخها بالنبات الطرى المهروس يوميا حتى الشفاء .
 - ٢- يشرب المستحلب مدة طويلة لطرد الديدان المعوية (الإسكارس) ، وتلين البطن ، وتنقى الجسم من السموم ؛ خاصة الرصاصية والزئبقية ، وهو يفيد الجهاز الهضمي ، ويطرد الغازات ويقوي الذاكرة .
 - ٣- إذا طبخ وحده أو بالأرز ، وشرب بالعسل قتل الديدان مع إسهال للبطن خفيف .
 - ٤- شربه بعد الولادة ينظف الرحم .
 - ٥- استعماله فى بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع .

إكليل الملك .. الخندقوق

- ١- ينفع من أورام المقعدة ضمادا .
- ٢- ماء طبيخ سيقانه وورقه يدر البول والطمث ، ويخرج الأجنة شربا ، ويستحم به ويسكن الحكمة العارضة فى الخصيتين .
- ٣- تعالج الأورام الصلبة - غير الخبيثة - كعقد الحليب فى الثدي بمرهم العشبة الطرى ، وذلك بغليها ببطء فوق نار هادئة ، بضعفى مثلها من الشحم إلى أن يتبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرها بقطعة من الكتان ، كما يستعمل المرهم أيضا لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .
- ٤- يحضر مستحلب بنسبة ٢ - ٣ جم لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان فى اليوم بجرعات متعددة لمساعدة العلاج

بالمرهم ، وفنجان واحد منه فى المساء يجلب النوم .

أم الألف ورقة

١- يستعمل عصير النبات الطازج لعمل كمادات لعلاج تشققات حمة الثدي .

٢- يجهز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق العشب ، لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان فى اليوم ، وهو يفيد المعدة والأمعاء ؛خصوصا المرارة ، والأرق ، وتقوى الشهية للطعام وضعف الجسم عامة ، وكذلك يفيد فى اضطرابات الدورة الدموية بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد ، وكذلك فى علاج نزيف اليواسير .

٣- يستعمل عصير الأوراق الغضة لتنقية الدم فى الربيع ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من العصير إلى فنجان صغير من الماء ، فيشرب هذا المزيج ٣ - ٤ مرات فى اليوم لتقوية الجسم ؛خاصة فى أطوار النقاهة .

الأناس

من فوائده :

١- يوفر التغذية ويجيد الهضم ، ويفيد المعدة والأمعاء ويكافح السموم ، ويقوى القدرة الجنسية .

٢- يوصف فى حالات كثيرة منها :

فقر الدم ويطء النمو والنقاهة ، وعسر الهضم والتسمم ، والسمنة والتهاب

المفاصل ، وتصلب الشرايين بالصرع كما يستعمل مقويا لبشرة الوجه
إذا دهنت بعصيره

اليانسون

- ١- تستخدم منه جرعة من زيت اليانسون بنسبة ، أو . مللى لبعض حالات الإسهال ومنع حدوث المرض .
- ٢- يفيد فى بعض حالات علاج الصداع ، وضيق التنفس ، كما أنه منبه قوى للجهاز الهضمى وقاتح للشهية .
- ٣- يفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم .
- ٤- يستخدم طاردا للغازات .
- ٥- مفيد للرحم ولذا يستخدم لإدرار الطمث .
- ٦- مفيد فى علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال .
- ٧- يسحق ويخلط بدهن الورد ، ويقطر فى الأذن لبيراً ما يعرض فى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ، ولإوجاعهما ، ويزيل الصمم إذا قطرت به الأذن ويدر الفضلات .
- ٨- دخانه يسقط الأجنة والمشيمة .
- ٩- مضغه يذهب الخفقان .
- ١٠- يطبخ بالخل ليحلل الأورام كطلاء .
- ١١- الاستياك به يطيب الفم ، ويجلو الأسنان خصوصا إذا حرق .

الباذنجان

- ١- سحق أقماعه المجففة فى الظل يستعمل كطلاء نافع للبواسير .
- ٢- أقماعه المسحوق مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة .
(ينصح بعدم أكل الباذنجان للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى ، والمغص الكلوى ، وعسر الهضم ، وداء الصرع ، والروماتيزم والأطفال والنساء الحاملات .
- ٣- يستفاد من أوراقه فى عمل كمادات ملطفة لآلام الحروق ، والخراجات ، والبواسير والقوباء .



بابونج

محلل ملطف لا شىء مثله فى تفتيح السدود ، وإزالة الصداع والحميات والعفونة و الارماد شربا ومروخا ، وانكبابا على بخاره خصوصا بالخل ويقوى الباه والكبد ويفتت الحصى ويقلع البثور ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس والجرب .

١- يعمل فى مستحلب البابونج (شاي) المائى بالسكر شربا لتنشيط الهضم وجلب النوم وعلاج المغص المعدى والمعوى وتطهير المجارى البولية وتخفيف آلام دوره الجهاز والنفاس .

طريقة تجهيزه :

نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ، وتركه لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ويشرب ساخنا بواقع فنجانين فى اليوم (يمتنع عن شرب الشاي والقهوة والتدخين) .

* يستعمل هذا المستحلب فاتر أو مخففا فى علاج الأطفال المصابين بإسهال أخضر ، ممزوجا بقطع بيضاء .

* - يستعمل المستحلب المخفف الساخن عند درجة ٢٧° م ، كحقنة شرجية فى علاج الامساك .

* يستعمل كدش مهبلى لغسيل المهبل وعلاجه من الإفرازات ، ولهذا يخفف بتحضيره نصف ملعقة كبيرة من الأزهار ، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء .

- يستعمل مسحوق الأزهار فى علاج القروح والجروح الرطبة ، حيث يزيل إفرازاتها الصديدية بوضعها عليه - ويقيدها هذا المسحوق استنشاقا فى علاج الزكام .

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

- كما يستعمل مستحلب الازهار كغرغرة فى علاج التهاب اللوزتين ، وتقرحات الفم ، وغسل العيون المصابة بالرمد ، وكذلك الغسل داخل الأنف المصاب ، حيث تتفتح الجيوب الأنفية - وكذلك فى عمل كمادات لعلاج لسعة الأفعى وغيره من الحشرات الضارة .

- كما يستخدم فى تجميل الشعر حيث يكسبه لون ازاهياً .

البرتقال

١- يحضر خليط من عصير الموالح (برتقال ، ويوسفى ، وليمون) يزيل حموضة الجسم ، التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة ، داخل الأنسجة نتيجة لعملية الأكسدة والتمثيل ، وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية.

٢- عصير البرتقال يقى من نزيف اللثة .

٣- يمد الأطفال ابتداء من الاسبوع الثالث بما تفتقر إليه الألبان من فيتامين (ج) ، وبعض العناصر المعدنية ويعطى مخففا بالماء بمقدار ملعقة صغيرة يوميا ، وقد يحلى بالسكر ثم تزداد الكمية حتى تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس ، نصفها صباحا والآخر مساء ، وهذا يساعد على ظهور الاسنان .

٤- يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية .

٥- شرب منقوع قشور البرتقال الجاف مفيد في علاج المغص ، والآلام المعدية ، والغثيان ، وإيقاف القيء ، والنزيف ، وكذلك في علاج الحمى ، وتنشيط الجهاز الهضمي .

٦- تفيد لصقة قشر البرتقال في علاج الصداع وآلام الرأس ، وبعض الحالات العصبية بوضعها على الجبهة لمدة ربع ساعة ، ويحضر معجون قشر البرتقال بأخذ وزن من القشرة الطرية المقطعة ، وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء من الماء ، ثم يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام ، وذلك يوميا مقويا للمعدة ومصرفا ومضادا للتشنج .

- يستعمل منقوع الورق الذي يؤخذ قبل الأكل ، فيقوى المعدة وينبه الهضم ، ويزيد ثقل الرأس الذي يصاحب ضغط القوي العقلية ، والكسل وكذلك في حالات ضعف المعدة ، وبطء الهضم وعدم انتظامه .

- يتكون منقوع أزهار البرتقال إلى تيسير عملية الولادة ، وهو مقومضاد للتشنج ، ويفيد في حالات ضعف المعدة من ٢ - ٥ جم من الأزهار في لتر واحد من الماء .

- كما أن الأزهار تقوى الرأس وتطرد الغازات ، وتفيد في علاج الزكام الخفيف ، وكذلك في لسعة العقرب .

- إن عصير نصف برتقالة + عصير نصف ليمونة ومزجهاما بصفار بيضة ملعقة من عسل النحل أحسن علاج واثق لكثير من الأمراض ، ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .



برنسوف

- ١- السعوط بمائه مع عصارة السذاب ودهن اللوز المر ينقى الدماغ ، ويذهب الصرع والنسيان .
- ٢- مسحوق يابسه يجفف القروح ويدمل وينفع من القراع مع الصبر والزفت .
- ٣- عصارته تقوى الأسنان ، ومضادة للصرع عند الأطفال .
- ٤- يضر الأمعاء ويصلحها تعاطى الصمغ .

البسلة

- مفيدة جدا للجسم فهي مقوية ومنشطة ، ويمتنع عنه المصابون بالسكرى والتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم ، وتمنع الجافة عن المصابين بالسمنة ، والبسلة بها مادة كيميائية تقتل الهرمونات عند المرأة ؛ فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسي .



البصل

يقول داود الأنطاكي في تذكرته :

- ١- يقطع الأخلاط اللزجة .
- ٢- يفتح السدد .
- ٣- يقوى الشهوتين خصوصا المطبوخ مع اللحم .
- ٤- يذهب اليرقان والطحال ، ويدبر البول والحيض .
- ٥- يفتت الحصى .
- ٦- ماؤه ينفع الدماغ سعوطا ، ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلا ؛ خصوصا مع التوتيا أو العسل ، ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل ، وأكله مشويا يرطب الارحام ويزلق المعى ويصلحه ، غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل .
- ٧- بذره يذهب البهق ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جدا ، وهو بالبح يقطع التآليل ، وماؤه ينفع الجروح القذرة ، وإذا سعط بمائه نقى الرأس ، ويقطر فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين .
- ٨- يوكل نيئا مع الخبز والزبد ، أو مع السلطة ، أو مع الفجل والزيتون ، أو مع اللبن الرايب والخبز الكامل (الأسمر) .

ومن استخداماته المفيدة المجربة :

- ١- يستخدم كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى وفوق الصدر والظهر ؛ لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة

انحباس البول ، وفوق أسفل القدمين لمعالجة ضيق الشرايين ، وفوق
الدمامل للإسراع فى استخراج الصديد منها .

وطريقة تجهيز اللبخة كالاتى :

١ - يقطع 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 قماش ، أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة
وتجدد كل ١٢ ساعة ، ويستعمل فى علاج الكالو (عين السمكة) من القدم ،
وذلك بتثبيت الشرائح حول الكالو من المساء حتى الصباح ، وتكرر العملية إلى
أن ينزع الكالو من القدم بحمام مائى ساخن وصابون .

٢- يستخدم العصير فى تسكين آلام الاطراف المبتورة .

٣- يستخدم عصير البصل بنسبة متساوية مع عسل النحل ، لعمل قطرة
لعلاج الماء الأبيض الذى تصاب به العين .

٤- يدق البصل ويغلى فى زيت الزيتون لعلاج تشقق الثدى ، والخراجات ،
والبواسير .

٥- يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال ، وذلك بنقع
الشرائح فى قليل من الماء طول الليل ، ثم يصفى فى الصباح ويشربه
الطفل بعد تحليته بالعسل ، ويكرر ذلك كل صباح حتى يتم التأكد من
طرد الديدان .

٦- تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات من عصير
البصل الممزوج بالعسل بنسب متساوية .

٧- يمكن طرد الديدان ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى
البصل ، حيث تغلى بصلة متوسطة لمدة ثلاث دقائق فى لتر ماء ، ثم

يصفى المغلى بعد ذلك ، ويحقن وهو دافىء فى الشرج .

٨- يفيد البصل أكل فى تقوية الجهاز الهضمى وتنظيف الأمعاء ، ومهدىء للمزاج العصبى ، ويفيد فى تشنج الشرايين والضغط وضد السرطان .

٩- يمضغ البصل أو الثوم لمدة ٤ دقائق ، وهى فترة كافية لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم ، ويجب ألا تزيد كمية البصل التى يتناولها الفرد العادى عن بصلتين متوسطتين فى اليوم الواحد ، ولأصحاب المعدة السليمة . ويلاحظ مضغ النعناع أو البن والبقدونس ؛ لإزالة رائحته من الفم .

البقدونس

يستعمل فى التجميل للحصول على بشرة ناضرة ، حيث يغلى مقدار قبضة من البقدونس فى لتر ماء ١٥ ق ، ويغسل الوجه صباحا ومساء وهو دافىء ، كما يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس ؛ لعلاج حب الشباب والبثور .

١- ولعلاج الرمل البولى ، واضطراب الحيض ، والملاريا .. يغلى ٥٠ جم من النبات (البذور ، أو الجذور ، أو الأوراق) فى لتر ماء لمدة ٥ دقائق ، أو تنقع لمدة ١٥ ق ، ثم يشرب هذا المغلى أو المنقوع بواقع كوبين فى اليوم قبل الطعام .

٤- ولطرد الديدان تغلى قبضة من البقدونس ، ومثلها من الكرفس ، ومثلها من البنفسج فى كأس ماء ، ويشرب على الريق .

٥- يستعمل كفسيل مهبلى لعلاج السيلانات المهبلية بغلى ١٠٠ جم من البذور فى لتر ماء .

- ٦- تهرس الأوراق وتستعمل لعمل كمادات مطهرة ، وشفافية للقروح ، والجروح ، والأورام والآلام العصبية ، كذلك تستعمل فى عمل كمادات على الثدي ؛ لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاع .
- ٧- يستعمل الزيت فى الضعف الجنسى واضطراب الحيض والحمى .

التمر

- ١- مقو للكبد وملين للطبع يزيد فى الباه ، لا سيما على حب السنوبر ، ويبرىء من خشونة الحلق وأكله على الريق يقتل الدود ، ويقوى اللثة والمعدة ، ويوقف الإسهال ويقطع دم اليواسير ، ويلزق الجراحات ضماداً ، ويستحب شرب الزنجبيل بعد أكله .
- ٢- يقوى التمر الكبد ويلين الطبع ، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة ، ويخصب البدن وينفع الصدر والرئة ، ويحسن اللون وهو عسر الهضم .
- ٣- الرطب له آثار تعادل آثار العقاقير المفيدة لعملية الولادة ، التى تكفل سلامة الأم والجنين معا ؛ فهو يقوم بدور الهرمونات ، ويسهل انقباض الرحم بعد الولادة ، ويمنع النزيف ويقى من ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة ، وتهديء الاعصاب ؛ حيث يؤثر على الغدة الدرقية ؛ ولذلك ينصح بإعطائه للصغار والكبار من العصبيين كل صباح .
- أكله على الريق يقتل الدود .
- مقو للعضلات والأعصاب ، مؤخر لمظاهر الشيخوخة ، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية ؛ خاصة لضعفى الجهاز الهضمى .
- يفيد المصابون بفقر الدم والأمراض الصدرية ، ويعطى على شكل عجينة

أو منقوع ، يغلى ويشرب على مرات ، وهو يفيد الرياضيين ، والاطفال ، والعمال ، والناقهن ، والنساء الحاملات .

- نظراً لأنه غنى بفيتامين (أ) ؛ فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظها ويكافح الغشاوة ، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع ، ويهدى الأعصاب ، وينشط الغدة الدرقية ، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس ، يتناوله صباحاً مع كأس من الحليب ، ويلين الأوعية الدموية ، ويرطب الامعاء ويحفظها من الالتهاب .

- يكافح زوغان البصر والكسل والتراخى والدوخة .

- يعمل منه شراب مكون من ٥٠ جم تمر + ٥٠ جم زبيب + ٥٠ جم تين مجفف + ٥٠ جم عناب مجفف فى لتر ماء ، ثم يغلى على النار ويشرب ، ٢ - ٣ مرة فى اليوم ، وذلك كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية.

بلسم (طولو وبيرو)

١- تفيد فى علاج الجروح ؛ لأنها تساعد على التئام وتجلط الأوعية الدموية

٢- تفيد فى علاج بعض أمراض الجهاز التنفسى والالتهابات الشعبية .

٣- تفيد فى علاج الروماتيزم ؛ لأنها تهيج الجلد عند التدليك ؛ فتزيد من توريد الدم إلى المناطق المصابة .

٤- تفيد فى علاج الالتهابات المعدية المزمنة والدوسنتاريا .

البـلـوط

١- يستعمل مستخلصه فى علاج سقوط الشرج والرحم ، وذلك بعمل حمامات معدية ساخنة ٣٠°م لمدة عشر دقائق ، من مغلى القشر ، وكذا يمكن عمل حقنة شرجية .

٢- يعالج الإفراز المهبلى عند النساء ، بعمل دش مهبلى من مغلى القشر .

٣- يستعمل مغلى القشر فى عمل كمادات ؛ لعلاج الجروح والقروح النتنة ، ويجهز المغلى بغلى ٤ ملاعق قشور فى لتر ماء لمدة ١٥ ق .

٤- يستعمل مغلى القشر فى ماء الحمام ؛ لمعالجة ضعف الأعصاب فى سن الشيخوخة ، وذلك بغلى نصف ك قشر ، فى ٣ لتر ماء مدة ١٥ ق ، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام .

٥- يستعمل مغلى القشر لعلاج التبول الليلى فى الفراش ، والبصاق المدمم أو القيء المدمم وجميع أنواع النزيف المعوى ، ونزيف البواسير ، وزيادة نزيف الحيض الشهرى . ويحضر المغلى بحلقة كبيرة من القشر المقطع إلى اجزاء صغيرة فى فنجان واحد من الماء ، وتركه ١٠ ق قبل تصفيته وشربه ساخنا .

٦- يستعمل مغلى القشور أيضا فى علاج قروح الفم ، والتهابات اللثة كغرغرة .

٧- يستعمل مغلى الأوراق أيضا فى علاج التبول الليلى فى الفراش ، وذلك بشرب نصف فنجان فى مساء قبل النوم لمدة ١٠ أيام .

ملحوظة :

(يمكن تحلية مغلى القشر ، ومغلى الورق بعسل النحل) .

أما الثمار فإن :

١- أكلها يفيد في علاج الحموضة .

٢- تخفف وتطحن وتوضع فوق الجروح المفتوحة فتشفيها .

٣- تستعمل كقهوة بمفردها ، أو تمزج مع الكاكاو الخالي من الدهن ، في علاج الإسهال والدوسنتاريا ، وضعف الأمعاء والضعف العام ، وضعف الأعصاب ؛ ولذلك تجفف الثمار بعد تقشيرها تجفيفاً جيداً في الشمس ، ثم تحمص حتى يصبح لونها أصفر ذهبياً ، ثم تطحن وتعمل القهوة من هذا المسحوق بوضع ملعقة صغيرة في فنجان ماء مغل - ويعمل الكاكاو المسحوق بخاطه مع مسحوق كاكاو خالٍ من الدهن ، ويضاف إليه قليل من الدقيق ، أو يمزج بالماء .

٢- تعمل منه صبغة لعلاج التهابات اللثة ، وذلك بإضافة ١٠ جم مسحوق ناعم + ٥٠ جم كحول مخفف ، ويحفظ في زجاجة محكمة الغلق لمدة ١٠ يوم ، ترج خلالها الزجاجة عدة مرات كل يوم ، وتطلى بها بعد ذلك اللثة بالأصابع .

الترمس

١- يقتل الديدان إذا لعق مع العسل أو شرب مع الخل ، وكذلك الماء الذي يغلى فيه الترمس يقتل الديدان ، وينفع البهق إذا صب من الخارج ، وكذلك يعالج الجروح الخبيثة ، ويبرد الطمث ، ودقيقه مع دقيق الشعير - ينسب متساوية - ينفع من أوجاع الجراحات ويضمد به عرق النسا .

٢- مطبوخ بذوره يدر البول ويهضم الاكلات - الثقيلة ويترد بعض أنواع الديدان .

٣- أكله مقو ، ومنبه للقلب والأعصاب .

التفاح

- ١- أكله يقوى الدماغ والقلب ، ويذهب ضيق التنفس والخفقان المزمن ، ويقوى الكبد ، والحلو منه يصلح الدم ، وينقى الجسم من السموم ، ويحمى القلب.
- ٢- المشوى منه يصلح المعدة ، ويدفع ضرر الأدوية السامة .
- ٣- عصير التفاح المطبوخ يعالج النقرس والروماتيزم والصرع .
- ٤- تناول تفاحة واحدة في اليوم ينشط الأمعاء ، ويمنع الإمساك المزمن ، ويفتت ، الحصى فى الكلى والحالب والمثانة ، ويزيل حمض البول .
- ٥- نقيع التفاح يخفف من آلام الحمى والعطس ، وينشط الكبد ويهدىء السعال ، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون ، ويسهل إفرازه غدد اللعاب والأمعاء والكبد ، وينشط القلب ويخفف آلام التهاب الأعصاب .
- ٦- أكله مطبوخاً ينفع فى علاج المعدة والأمعاء الضعيفة .
- ٧- تقطع ٢ - ٣ تفاحة بقشورها ، وتغلى فى لتر ماء لمدة ١٥ ق ، ويشرب من هذا المغلى ٤ - ٦ فنجان يوميا ، لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء .
- ٨- يغلى ٣٠ جم من قشر التفاح فى ربع لتر ماء مدة ١٥ ق ، ويشرب من هذا المغلى ٤ - ٦ فنجان فى اليوم ؛ لعلاج الروماتيزم وإدرار البول وعلاج النقرس .
- ٩- يؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات والينسون ، لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبة .

١٠- شراب التفاح الخالى من الكحول مفيد فى حالات فقر الدم ،
والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، وداء النقرس ، وأمراض الكبد ،
والجهاز البولى ، وأمراض الجلد ، وروماتيزم الأعصاب بتناول ٤ - ٦
فنجان يوميا .

وعموما .. فإن أكل التفاح يفيد المصابين بأمراض الكلى ، والمفاصل ،
والنقرس ، ولعلاج الضغط الشريانى ، وحصى المرارة .

التمر هندي

- ١- يشرب مغليا ضد الحميات والقبض ، وينفع من القيء والعتس فى
الحميات ، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء ، ويسهل الصفراء .
- ٢- يحضر من نقيعه فى الحليب بنسبة ١ - ٤ مصل من فوائده أنه ملين
ومرطب ومزيل للحموضه الزائدة فى الجسم ، والعضلات التى تتراكم
من ترك المشى والحركة والرياضة ، كما يفيد فى حالات الزكام واليرقان

التين

- ١- الأخضر منه يطلى به ويضمد على الخيلان والثآليل وأصنافها ، والبهق
وكذلك ورقه .
- ٢- يضمد به الأورام الصلبة، وبالجميز مطبوخا مع دقيق الشعير .

٣- ينقع دقيقه لأورام الحلق ، وأورام أصول الأذنين غرغرة مع قشور الرمان .

٤- يطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكّة .

٥- ورقه ينفع القوباء ، وإن استعمل مع قشور الرمان ابرأ الداحس .

٦- ينفع شراب التين فى إدرار اللبن للنساء ، ومن السعال المزمن وأوجاع الصدر ، ومن أورام القضيب والرئة .

٧- تغلى الثمار المجففة بالحليب وتضمد بها الجروح النتنة ، وذلك يجعل سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة ، وتثبت فوقه برباط من القطن ويجدد من ٣ - ٤ مرات فى اليوم .

٨- ينقع ٣ - ٤ ثمار فى كوب ماء بارد ، لعلاج الإمساك فى المساء ، ثم توكل هذه الثمارا المنقوعة صباحا ، ويشرب ماؤها على الريق .

٩- يشرب كوب من منقوع التين ، قبل الأكل يوميا ؛ لمدة أسبوع لعلاج السعال الديكى .

الثوم

١- يجفف ويستخدم رماده مع العسل ، طلبا لعلاج البهق ، وداء الثعلبية وعرق النسا .

٢- طبيخه ومشويه يسكن وجع الاسنان ، ويصفى الحلق ، وينفع مع السعال المزمن ومن أوجاع الصدر والبرد ، والجلوس فى طبيخ ورقه يدر البول والطمث .

٣- يخفض الثوم نسبة الكوليسترول فى الدم ، وذلك بتناوله يوميا لمدة ٤

أسابيع على الريق (فص صغير) .

٤- يستخدم لتسكين آلام الأذن ، وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون ، مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

٥- تضمد الجروح النتنة بتصميدها بمزيج من ١٠ جم عصير ثوم + ٩٠ جم ماء + ٢ جم كحول .

٦- تعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة كل يوم ، لمدة ٣ أيام ، يعقبها حمام ساخن مع غلى الملابس الداخلية .

٧- أكل الثوم يقى الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا بالسرطان ، ويقى - إلى حد كبير - من الإصابة بشلل الأطفال .

٨- يستعمل كعلاج لطرد الدودة الشريطية ، وذلك بتقشير فصوص راس كبيرة وبشرها ، ثم غليها فى قليل من الماء ٢٠ ق ، ويؤخذ هذا المغلى على الريق ، ويمنع من أكل أى طعام حتى الظهيرة ، وتكرر لمدة ٣ أيام .

٩- يعطى الأطفال ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال ، أو العسل كل ٤ ساعات لعلاج السعال الديكي .

١٠- يعطى الطفل صباحا فنجانا من الحليب ، غلى فى بضعة فصوص من الثوم ، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة لقتل الديدان المعوية والشعرية .

ملحوظة :

يتم التخلص من رائحة الثوم المنفرة بأكل تفاحة ، أو تناول ملعقة كبيرة من العسل ، أو مضغ بضع حبات من البن أو الكمون ، أو الينسون ، أو مضغ عروق البقدونس .

جـاوى

١- يستعمل مستحلب الجاوى أو مسحوقها لعلاج الربو ، والنزلات المعوية المزمنة ، والروماتيزم ، والنقرس ، وتسكين الاضطرابات العصبية ، وكذلك لتنقية الجسم من التسمم الغذائى .

ويحضر بإضافة فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان + ملعقة صغيرة من الجاوى المفرومة ، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم .

أما المسحوق .. فإنه يعطى منه مقدار ١ جم ، ممزوجا مع العسل ثلاث مرات يوميا .

٢- تمضغ الجذور الغضة (الطرية) ، أو المجففة : لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

٣- يمزج مسحوق الجذور مع الأوراق مع زيت الزيتون ، لعمل كمادات لعلاج التهابات الأوعية الليمفاوية ، وهى الخطوط الرفيعة الحمراء التى تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب ، ويستعمل بنفس هذا المزيج لعلاج عضة الكلب .

الجرجير

١- شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى جنسيا ، وهو مضاد لحفر الأسنان ومنبه ، ومدد للبول ، وهاضم للطعام ، وملين للبطن ، ويذره

وماؤه يزيلان النمش والبهق دهانا ، ويصنع نقيعه من نصف لتر ماء مغل على ٢ جم من أوراق الجرجير ، وذلك لتنسيق الدم وتنظيف المعدة بوضد علل الكبد وأمراض الكلى والاستسقاء والحصى والنقرس .

٢- يمزج مقدار ٥٠ جم من عصير الجرجير ، مع مقدار ٥٠ جم من الكحول ، مع قليل من ورق الورد ، وتديلج جلد الرأس يوميا لمدة شهر لعلاج تساقط الشعر .

٣- يغلى مقدار ٣ حفنات من الجرجير ، مع بصلة كبيرة بيضاء فى ١.٥ لتر ماء ، ويستمر فى الغلى حتى يبقى ثلث الماء ، ثم يصفى ويشرب دافئا فنجان صباحا ، وآخر مساء ، وذلك لإدرار البول .

٤- يستخدم مرهم الجرجير بسحق كمية من الجرجير ، مع بصلة متوسطة وكمية من ورق الفراولة ، وتطبخ بزيت الكتان ، ويصفى المزيج يقطعة شاش ، وذلك لعلاج الحروق .

٥- ومن فوائد الجرجير الذى يؤكل طازجا :

أ- المساعدة على الهضم وإدرار الصفراء .

ب- يدر البول والطمث ، ولا تتناوله المرأة كثيرا ، وكذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية .

الجوز

١- أكله طازجا ينفع أوجاع الصدر والسعال ، والمعدة والكبد والاستسقاء ، يدر البول ويفتت الحصى ، ويهيج الباه وإذا بشر ناعما وغلى حتى يتهوى وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ، القى على كل رطل منه نصف أوقية ،

من كل من :العود الهندي والقرنفل ، والدار الصيني والزنجبيل ، والهيل
والجوزة ، والسعال وضعف المعدة والكبد ، وسوء الهضم والاستسقاء ،
وضعف الباه غاية لا يقوم مقامه شيء وهذا هو المرعى

٢- ينفع بذره وأوراقه إذا دقت وجعلت على القروح المتأكلة تقع منها
ينقع نرات الجنب والسعال المزمن ، إلا انه عسر الهضم والمرعى
اسهل هضما .

٣- وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يوميا يشفى من العصبية ،
وسوء الخلق ، واضطراب الرؤية ، وحب النوم ، وسرعة الإعياء ، ويعطى
الدم حاجته من البوتاسيوم ، ويجعل الإنسان لطيفا حسن الخلق ، يحبه
الناس .

٤- مقول للبصر ولا يجب الإفراط في تناوله .

٥- يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد فى حالات فقر الدم
والضعف العام ، ويعدل فعل الغدة الدرقية ، ويهدىء اضطراب القلب
والأعصاب .

٦- يستعمل فى علاج القروح والتسلخات الجلدية ، بمزج كمية من العصير
مع ٨ أضعافها من مسحوق الفجم ، ويترك المزيج مدة ٢٤ ساعة
للتخمير قبل الاستعمال ، ويوضع ١ - ٣ مرة فى اليوم فوق القروح النتنة
- وشراب الجزر الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر ، يفيد فى
السعال لدى الأطفال .

- كما يعطى للأطفال ابتداء من الشهر الرابع ؛ لمقاومة لين العظام بضع

ملاعق يوميا .

- ويستخدم حساء الجزر الذى يجهز بطبخه مع نار هادئة مدة ساعتين ،
بنسبة كيلو جزر و ١,٥ لتر ماء + ٣ جم ملح لمقاومة الإسهال .

- يطهر الجسم اذا إكل نيئاً من الديدان والجراثيم ، كما ان العصير النيىء
يطهر الكلى ، ويعطى الوجه لونا مشرقا ، وينظم عمل الأمعاء ، ويحفظ
الكبد والعيون .

الجميز

١- لبن هذه الشجرة ملح ويلصق للجراحات العسرة ، وكذلك تحلل الأورام العسرة ، والفج منه يطلى ويضمّد النقط السوداء فى البدن والثآليل وإضافتها ، والبهق ، ولبن الجميز وعصارة ورقه يقلعان آثار الوشم .

٢- إذا وضعت أوراقه وأطرافه الغضة وثمرته الناضجة وطبخ حتى يتهرى ، وصفى وعقد ماؤه بالسكر .. كان معوقا جيداً للسعال المزمن ، وعسر النفس والربو ، ويصفى الصوت وهو ثقيل على المعدة ويصلحه الايسون

جوز الهند

(دهن القديم منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين يزيد الباه ، دهنه مع دهن المشمش بواقع مثقال لكل منهما للبواسير ، وأكل لبه يغذى وينفع من البلغم والجنون والوسواس ، وضعف الكلى والكبد ، ويفيد قروح الباطن .



حب العزيز

قال عنه داود الأنطاكي :

أهل مصر تبله بالماء كثيرا فيفسد سريعا ، وهو يولد دما جديد أو يسمن البدن تسمينا جيدا ، ويصلح هزال الكلي والباه وحرقان البول ، والكبد الضعيفة والجنون ، وخشونة الصدر ، ويثقل السعال ثبثل ويضر الطلق . وكوصفة للسمنة هو بطحنه ونقعه فى الماء لمدة ليلة واحدة . وهذه الوصفة تنفع فى تشققات الثدي - ثم يشرب ٢ - ٣ مرات محلى بالسكر .

حبة البركة

من فوائدها :

- ١- تحلل الرياح والنفخ وتنقيته بالغة .
- ٢- يجعل مع الخل على البثور اللبنية ، ويحل الأورام البلغمية والصلبية ، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح .
- ٣- ينفع من الزكام بوضعه فى صرة كتان ، ويقلى ويطلق على الجبهة لإزالة الصداع .

٤- إذا نقع فى الخل ليله ، ثم سحق من الغدوا استسعط به ، ويقدم إلى المريض حتى يستنشقه ، نفع من أوجاع الرأس المزمنة .

٥- طبخها مع الخل ينفع من وجع الاسنان مضمضمة ، خصوصا مع خشب الصنوبر ويقتل الديدان وحب القرع ويدر الطمث ، إذا استعمل أياما ، ويسقى بالعدل والماء الحار للحصاه فى المثانة والكلى .

٦- استعماله كل صباح بالزبيب يحمر الألوان ويصفيها .

٧- ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاءً .

٨- طيبخ مقلوه بالزيت فى الأذن يشفى الصمم ؛ خصوصا مع دهن الحبة الخضراء ، أو فى الأنف يشفى من الزكام ، ويدهن مقدم الرأس يمنع من انحدار النزلات - وبماء الحنظل والشيح يخرج حيوانات البطن على السرة .

٩- ترياق للسموم ودخانه يطرد الهوام .

١٠- من خواصه إذا شرب دهنه مع الزيت و الكندر (البان الذكر) ، يعيد الشهوة ولو بعد يأس منها ، وهو يسقط الأجنة والمشيمة ، ولكنه يضرب الكلى وشربته مثقالان .

١١- تستعمل فى تجهيز بعض الأطعمة مثل المفتقة لراغبي السمنة ، ويستخرج من البذور زيت يوضع نقط على القهوة كمهدىء للاعصاب ، ويفيد السعال العصبى والنزلات الصدرية وينبه الهضم ، ويدر اللعاب والبول والطمث ، ويطرد الرياح والنفخ . ولنع الغازات يحرق ١٠٠ جم ، ثم يسخن مع ٧٥ جم من السكر القبدات ، ويسف صباحا ومساء نصف ملعقة صغيرة ، يؤخذ منها الماء ليسهل ابتلاعها .



حشيشة الدينار

يوصف فى علاج كثير من الحالات :

١- توضع ذرات الطلع الناعمة فوق الجروح والقروح المزمنة ، مرة واحدة فى اليوم .

٢- لعلاج التهيجات والاضطرابات العصبية ، وتلطيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور .

٣- يستعمل مستحلب الأزهار كشراب ، ويحضر المستحلب بإضافة فنجان ماء ساخن مغل إلى ملعقة كبيرة من الأزهار ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم دافئًا .

٤- يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهية فى دور النقاهة من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد ، وذلك بنقع ملعقة كبيرة من الأزهار فى فنجان ماء بارد مدة ١٢ ساعة ، ثم يصفى ويشرب .

٥- لعلاج الأرق وذلك بالنوم على وسادة صغيرة من الأزهار .

٦- يستبدل الطلع بدلا من كل الحالات السابقة ، بمقدار نصف جم بضع مرات فى اليوم .



حشيشة السعال (خطوة الحمام أو الغرغرة)

- ١- يستعمل فى علاج السعال والنزلات الصدرية ، ويفيد منقوعه فى علاج الالتهاب الرئوى .
- ٢- يستخدم فى علاج الأسنان وعلاج السعال .
- ٣- جذور النبات تستخدم طارده لديدان ومعركة ، وقابضة . ويستعمل المنقوع فى الحمى القرمزية وعلاج الربو والسعال .
- ٤- تفيد الزور فى تسكين الآلام .
- ٥- للزهار أهمية كبيرة فى علاج أمراض الصدر ، ويستعمل عصيرها مع الأزهار الطازجة فى علاج الأمراض الجلدية . دواء الخنازير بمقدار ملعقة صغيرة فى ٣ - ٤ مرات يوميا .

حما لبان (كليل الجبل)

- ١- يستعمل المستحلب فى علاج حصة البول وانحباسه ، ومفص الكليتين ، وضعف الأعصاب .
- ٢- يفيد فى التشنجات ، والسعال ، والربو ، وخفقان القلب ، والكآبة والأرق ويقتل الطفيليات ، وينظم الحيض ، وينفع مع السيلان الأبيض ، وأمراض البشرة .
- ٣- مقولكرات الدم الحمراء عند المصابين بفقر الدم ، ومنشط لعمل الكبد والمرارة ، وينشط الذاكرة والمعدة ويزيل طنين الأذن ، ويحضر المستحلب

بوضع ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان ماء مغل ، ويشرب منه فنجان واحد على دفعتين فى اليوم .

٤- كما تستخدم الأوراق لعمل لبخة فى علاج التواء المفاصل .

٥- كذلك يستعمل مستحلب الأوراق المجففة ، الممزوج بمغلى قشر البلوط فى عمل دش مهبلى لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء .

حلبة

تفيد بذور الحلبة فى حالات كثيرة ، منها :

١- تغلى الحلبة مع التين والتمر والسكر ؛ لعلاج أمراض الصدر المزمنة ، والسعال ، والربو ، وضيق التنفس .

٢- ينشط الطمث عند الفتيات فى زمن البلوغ ، كما يفيد فى حالات فقر الدم ، وضعف البنية ، وفقدان الشهية .

٣- تعتبر كمقو للأمعاء ومضادة للالتهابات .

٤- يستعمل المغلى لتسمين الجسم ، ويساعد مرض البول السكرى لشفاء الجروح ، وكذلك يستعمل فى التهابات الرئة والإمساك والبواسير والنزلات المعوية وذلك بشرب ملعقة كبيرة (٣ - ٤) مرات يوميا ؛ لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى ، ويستعمل كخزغرة لعلاج التهاب اللوزتين .

تجهيز المغلى :

ملعقة صغيرة من المسحوق + نصف لتر ماء يغلى ، لمدة دقيقة واحدة ،

يصفى بعدها ويشرب جرعات ،

للغرغرة :

يغلى فنجان مسحون لكل ١٠ فناجين ماء ، ويغرغره عدة مرات ، مع الاحتفاظ بها داخل الفم ١٠ ق .

تستعمل البذور لعمل لبخة فى علاج الدمامل ، والإسراع بفتحها وشفائها ، وعلاج الخراجات النتنة . وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور ، فى اناء ، به كمية من الماء الفاتر ، ويحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الطرى ، ثم ينقل الإناء إلى أناء آخر ، به ماء ساخن ويحرك المزيج ١٠ ق ، حتى يغمق لونه ويصبح قوامه كالعجين ، ثم تفرد هذه اللبخة - وهى ساخنة - فوق المكان المراد معالجته مباشرة ، وتغطى بقطعة من القماش ، وتجدد عدة مرات فى اليوم .

حُمَيْض

يستفاد من أوراقه فى علاج الإمساك واحتقان الصفراء عند الشيوخ خاصة ، وذلك بتناول حفنة منه طول اليوم مع السلطات ، أو شرب ملعقة - ملعقتين من عصيره المحلى بالسكر يوميا - ويجهز منه حساء شهى ومفيد ، وذلك بتحميمص قليل من الدقيق فى السمن تحميمصاً خفيفاً ، مع احتفاظ الدقيق بلونه الأبيض ثم تضاف إليه بصلة مفرومة ، مع كمية من مرق اللحم ، ومقدار مناسب من الملح ، ثم يغلى الحساء حتى ينضج ، وقبل نهاية الغلى يضاف إليه ورق الحميض المفروم ، ويلاحظ عدم استعماله فى أمراض الكلى والنقرس والإسهال .



الحمص

- ١- يجلو النمش ، ويحسن اللون بالدهن أو بالآكل .
- ٢- دهنه ينفع مسام القوباء ، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحكة .
- ٣- ينفع من وجع الظهر .
- ٤- نافع للبثور الرطبة فى الرأس ، وينفع دقيقه وجع القرص ، وينفع من أورام اللثة ، والأورام التى تحت الأذنين ، ويؤكل فى وسط الوجبة .
- ٥- مدر للبول ، ومسمن ، منشط للاعصاب والمخ ، ويتناول بكميات قليلة على فترات .

حناء

تستعمل الحناء فى علاج حالات كثيرة :

- ١- توضع عجينتها فى الجبهة لعلاج الصداع ، واذا عجنت بالخل ، وضمدت بها الجبهة . تسكن أيضا الصداع .
- ٢- تستعمل فى علاج تشقق الرجلين ؛ لاحتوائها على مادة قابضة بوضعها بين أصابع القدمين لعلاج (النيا) .
- ٣- تعجن وتضمد بها الأورام التى ترشح ماء أصفر ، وتنفع كذلك مع الجرب المتقرح المزمن .
- ٤- تستعمل فى تلوين السكر وتنقى فروة الشعر من الميكروبات والطفيليات

، ومن الإفرازات الزائدة للدهون ، وتفيد في علاج قشر الرأس ، والتهاب فروة الرأس ، وتقلل إفراز العرق ، ويفضل استخدام معجون الحناء بالخل والليمون .

خبازى

- مشروب منقوع الخبازى يوميا يجعل البشرة .
- يلين البطن ويدير البول ؛ خاصة قضبانه ؛ فهي نافعة للأمعاء والمثانة ، وبذره أنفع للرئة وخشونة الصدر ، وورقه ينفع فى تسكين السعال ، وزهره نافع لقروح الكلى ، والمثانة شربا وضامدا .
- يستخدم لعلاج القروح : تجهز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة ، وتوضع فوق المكان المصاب .
- يستعمل مغلى الأوراق والأزهار كمضغفة أو غرغرة ، لعلاج التهاب الفم واللوزتين ، كما يستعمل كشراب لعلاج النزلات الصدرية ، وكذا النزلات المعوية (الإسهال) وعلاج التهاب الحلقه واللوزتين .
- يؤخذ منه حقنة شرجية لترطيب الأمعاء ، وعلاج الأم البطن (منقوع الأزهار) ٣٠ جم فى لتر ماء .
- يستعمل مغلى الأوراق فى عمل دش مهبلى ؛ لعلاج التهابات الرحم ، ولا يؤكل منها كثير لاحتمال تكوينها للحصى فى الكلى الضعيفة .



الخرشوف

١- فاتح للشهية ويشفى من السيلان ، ويدر البول ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة ، توكل جذوره مع العسل ، لينبه القوة الجنسية . وتناوله كاملاً ينشط الكبد والتهابه وانقطاع البول ، ويخفض ضغط الدم وتصلب الشرايين .

٢- يقوى القلب وينشط الذهن ، ومن يبذل جهداً عضلياً ، مدر للصفراء ومفيد فى أمراض الكبد ، لا سيما بشرب مغلى منقوع أوراقه ١٠ - ٣٠ جم لكل لتر ماء .

يمنع المصابون بالروماتيزم ، والتهاب المفاصل ، والنقرس ، وأصحاب المسالك البولية الضعيفة ، والمصابون بالحساسية .

خردل (قرله)

منه الخردل الأبيض والأسود ، ولهما استعمالات طبية مهمة :

١- يضاف مسحوق الخردل إلى الحمامات ؛ لمعالجة اختناق الرئة وضعف القلب ، والأطفال الذين تبرد أجسامهم فيزرق لونهم فجأة ، أو يصفر ؛ فيوضعون حالا ولدة دقيقتين فى حمام خردل ساخن ، كما أن الحمامات الجزئية تعمل للمسنين لمعالجة النقرس ، وعسر التنفس وضعف القلب ، وفقدان الحس فى الأصابع ، وضعف القلب الشيخوخى . كما تعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان الراس ، أو الصدر والصداع ، والدوخة ، والحمامات القديمة الخردلية تزيل بسرعة عسر

التنفس ، والشعور بالاختناق الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمها ،
وضيق المجارى الهوائية ، وتدر كذلك الحيض المحتقن .

ولعمل الحمام الكلى للخردل :

يمزج مقدار ٢٠٠ جم من مسحوق البذور بمقدار من الماء الفاتر ، حتى
يصبح كالعجين ، ثم يضاف بعد ذلك - بنصف ساعة - إلى ماء الحمام
الساخن (البانيو) بدرجة ٣٧° م ، ويحدد المريض بداخله لمدة عشر
دقائق .

الحمام الخردلى الجزئى :

للساعدين والقدمين تعمل بإضافة ماء دافىء إلى ملعقتين كبيرتين من
مسحوق البذور ، لتصبح عجينة رخوة ، تذاب فى ماء الحمام الجزئى
الساخن بدرجة ٣٧° لمدة ١٠ ق . وعند شعور المريض بحرقان شديد ..
يرفع فوراً من الحمام ، ويغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه
(ويعالج باللبخة الخردلية الصداع العصبى : توضع اللبخة فوق مؤخرة
الرأس ، والآلام المعدة بوضعها فوق المعدة فى أعلا البطن ، واحتقانات
الرئة وما يصاحبها من عسر تنفس ، وزرقان فى اللون الناتج عن ضعف
الدورة الدموية بوضع اللبخة فوق الظهر .

كما تعالج فقدان الصوت والتهابات الحنجرة بلبخة خردلية ، فوق الحنجرة
فى الرقبه . وطريقة عملها هى مزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بماء
دافىء ، حتى تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بسمك نصف سم ، فوق قطعة
من القماش ، وتوضع فوق الجلد مباشرة وتزال بعد ٥ - ٢٥ ق ؛ تبعا
لشدة الحرقان فى موضعها .

كما تعالج التهابات الفم المصحوبة بنقع بغرغرة الخردل ، وتعمل بمزج ١٥
جم من مسحوق الخردل بنصف لتر ماء دافىء .

وللوقاية من الشلل الدماغى .. يعطى المريض حبتان من الخردل ، صباحا
قبل الأكل ٣ - ٧ أيام ، والشلل الدماغى يشمل انفجار شريان فى الدماغ
، فى مرض تصلب الشرايين الدماغية ، وازدياد ضغط الدم .

كما يستعمل الخردل - باعتدال - في الطعام لتحسين الشهية ، والمساعدة على الهضم ، وبلين البطن ، ويطرد الغازات من الأمعاء . وعموماً .. يسمح باستعمال الخردل لذوى الهضم السليم ، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم .

الخرور

١- عند وجود التآليل .. تدلك بزيت الخروع دلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها بواقع ٢٠ مرة فى الصباح ، ومثلها فى المساء .

٢- كما يعالج الزيت تقرحات الجلد ، وكذلك تدهن الصرة عند الاطفال بزيت الخروع ، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة ، كما يدلك الثديان لإدرار الحليب ، منهما وإذا تهيجت العين ، واحمرت ينقط منها زيت الخروع نقطة واحدة .

٣- تدهن رموش العين والحوارب ٣ مرات أسبوعياً ؛ لزيادة كثافتها وزيادة طولها .

٤- يحضر مزيج من ملعقتين من زيت الخروع + ملعقتين من زيت التربنتينا وذلك بتسخين زيت الخروع أولاً فى حمام مائى ، بوضع الإناء الذى به الزيت فى ماء ساخن ، ويغمر فيه حتى ثلثيه ، ثم يضاف إليه زيت التربنتينا ويدلك به الصدر مرة واحدة فى المساء ، ويمكن تكرارها فى النهار لعلاج النزلات الصدرية .

٥- تطفى به الجروح لشفائها .

٦- تطرى به البواسير .

٧- التدليك به يزيل اللطع السوداء من الجلد (الشامة) .

خشب الانبياء (القديسين)

١- ينفع فى علاج الزهرى ، كما يستعمل فى علاج النقرس والروماتيزم ، ومنه موضعى وكمعرق قابض ، ويستعمل مغلى الخشب غرغرة لتنظيف الفم ، وتقوية اللثة ، وتسكين لآلام .

خطمس وردى (الخطين)

١- تستعمل الأزهار شراب لعلاج السعال والنزلات الشعبية ، وآلام المعدة والأمعاء ، وحرقان البول ، ويجهز المغلى بغلى ٢ - ٣ - ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة فى فنجان ماء مغل ٥ - ٦ دقائق ، ثم تصفى ويشرب المغلى مرتين فى اليوم ، وينفع هذا المغلى فى علاج التهاب اللوزتين والفم .

٢- غلى ملعقة صغيرة منه فى فنجان ماء يستعمل كفسول ، ولبخة لعلاج الرمد والجروح .



الخل

١- لتزويد الجسم بجميع ما يحتاج إليه من أنواع المعادن ، وهى ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح ، تشرب فى كوب من الماء مرة واحدة ، أو عدة مرات فى اليوم .

٢- يعالج ويطهر المسالك البولية وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء .

٣- علاج السمنة المفرطة وإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر .. فإن الخل يزيل الزائد من الشحم ، وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء ، مع كل وجبة طعام .

٤- لمكافحة الأرق .. تعمل خليط من ثلاث ملاعق صغيرة من الخل ، مع فنجان عسل ، ويجهز دائما فى غرفة النوم ، ويؤخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين ، ثم يكرر بعد ساعة على الأكثر ، إذا لم يأت النوم خلال نصف ساعة .

٥- وفى حالات الضعف العام ، وخمول الجسم .. يستعمل (الحمام الخلى) وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل ، فى نصف كوب ماء ساخن وتؤخذ منه ملعقة صغيرة فى اليد ، ويدلك بها أحد الكتفين ثم مع الكتف الآخر ، ثم يدلك الصدر والبطن والظهر والأطراف السفلى ، حتى يتم تدليك الجسد كله براحتى اليد ، حتى يدخل المحلول إلى داخل الجسد ويجف السطح .

٦- وفى حالات الصداع المزمن ، ويسمى (الشقيقة) .. يوضع مزيج متساو من الخل والماء فى إناء فوق النار ، إلى أن يغلى ، ثم يستنشق ٧٥ مرة من البخار المتصاعد ؛ فتخف شدة الألم تدريجيا حتى تزول - كليا - وإذا عادت النوبة يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة ، مبللة بمزيج

من الخل والماء بنسبة ١ - ٢ .

٣

٧- وفى حالة الدوار (الدوخة) تستعمل نفس الأساليب السابقة ، ويلاحظ الاستمرار فى شرب المزيج لمدة شهر بواقع - ٢ كوب يومياً .

٨- وفى حالة آلام الحلق يستعمل خل التفاح كغرغرة بنسبة ملعقة منه إلى كوب ماء ، مع بلع جرعة منه كل ساعة ، ثم كل ساعتين حتى تزول .

٩- وفى حالة السعال .. يجهز خليط من خل التفاح والعسل والجلسرين ، وتؤخذ منه ١ - ٢ ملعقة ساعتين ، إذا كان شديداً للأطفال .. يعطى ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

١٠- وفى حالة الحروق يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح .

١١- وفى حالة وجود ابر المنطقة التى تبدو ، وفقايع بشكل منطقة ، تظهر فى أماكن مختلفة مثل الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد : فى هذه الحالة تطللى المنطقة بالخل المركز ٤ مرات فى النهار ، وفى حالة الأرق تكرر ٣ مرات ليلا .

١٢-- وفى حالة دوالى الساقين .. يؤخذ قليل من الخل ، وتذلك به الدوالى مرة صباحا ومرة مساء .. فيضمر خلال شهرا من ذلك ، ويوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل ، فى كوب ماء مرة فى الصباح وفى المساء

الخلّة

١- تستعمل بذورها لعلاج خناق الصدر ، والنوبات القلبية ، وتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

٢- تشرب منقوع بذور الخلّة لإدرار البول وتفتيت الحصى .

٣- وتعالج الخلّة البرية البهاق بتناول ٣ ملاعق من مسحوق البذور ، مع التعرض للشمس ساعة يوميا .

الخيار

١- تناوله يربط الحرارة .

٢- كما أن عصيره يزيد في الذكاء ويهدئ حرارة العطش .

٣- أكثر ما يؤكل منه اللب وهو يوافق الكبد والمعدة المتهبتين وتناول بذوره بصفة خاصة يفيد لورم الكبد الطحال وزوجاع الرئة وقرحها كما أن تناوله يدر البول بكثرة ويفتت الحصى وكذلك يفيد في حالات اليرقان وشرب ماؤه ممزوجاً بالسكر لسهل المعده .

٤- ومن خواص تناول الخيار أيضاً أنه يسكن الصداع الحار ويفيد في حالات التسمم والفص وتهيج الامعاء والنقرس وداء المفاصل .

٥- يستخرج من بذور الخيار مشروبات تقيد في السعال وحرقان البول وأمراض الصدر والالتهابات .

٦- الخيار المفروم مع الحليب يسكن العطس في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية .

٧- ويمى مرضى البول السكرى بالاكثمار من زكل الخيار الطرى لتنقيه الجسم من السموم .

٨- كما يستعمل الخيار كليخة خارجية من علاج القوباء والجرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الاجفان واحتقان الوجه وعصايره الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضاره لاحتوائه على نسبة عالية من الكبريت وذلك بدهان الوجه بالعصير مساء ليستمر مفعوله طول الليل وينقع بعدم تناول التوابل طوال فترة العلاج ومن الممكن غسل الوجه بماء الخيار المطبوخ ليعطى بشره ناعمة . كما زن يوضع قشر الخيار فوق الخدين والجبهة وأماكن التجعدات فيزيلها مع التكرار .

٩- فى حالة النمى تنقع شرائح الخيار فى الحليب الخام عدة ساعات وىغسل به الوجه .

١٠- اذا دهن بعصير الخيار فروة الرأس على الحشرات .

١١- كما أن الخيار يفيد فى إنقاص الوزن ، حيث إن كل ١٠٠ جم تحتوى على ٢٠ وحدة حرارية وهو يملأ المعدة ، ويسد الجوع بدون سعرات حرارية عالية .

١٢- يحذر المصابون بأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمى وعسر الهضم من تناوله .

الرجلة

١- عصيرها يقلع الثآليل إذا دلكت به .

٢- إذا خلط بذرها بالخل يصبر على العطش طويلا بتناول ملعقة صغيرة منه .

٣- وهى قابضة للصفراء .

٤- تنفع مع بثور الرأس بغسلها بالعصير .

٤- يقطر بمائها العيون لعلاج الرمى .

٥- أكلها يمنع القيء .

٦- ماؤها إذا وضع على الجرح يمنع النزف ، وكذلك ينفع مع البواسير الدامية والحميات الحارة ، والإسهال .



الرمان

- ١- مقو للقلب ، قابض ، طارد للدوده الشريطية مفيد للدوسنتاريا ، يكافح الاورام فى الفشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مخلوطا بالعسل .
- ٢- إذا شرب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل كان مسهلا خفيفا وهو ينظف مجارى التنفس والصدر ويطهر الدم .
- ٣- يشفى من عسر الهضم وأكله مع المواد الدسمة يهضمها .
- ٤- تستعمل مادة التانين فى الزهر والقشرة كمادة قابضة .
- ٥- على القشر ٥٠ - ٦٠ جم فى لتر ماء لمدة ١٥ ق ، ويشرب منه كوب كل صباح يسقط الدودة الوحيدة (الشريطية) .

الريحان (الحبق)

- ١- مطيب لأرجاء المنزل والمآكل ، وللفم عند مضغ أوراقه ، وينحدر منها الانتعاش إلى المعدة منشط الهضم .
 - ٢- مسكن للتشنجات فى بيت الداء .
 - ٣- مقو للأعصاب إذا أصابها دهن .
 - ٤- طارد للأرق .
 - ٥- نافع فى علاج آلام الحيض .
- وذلك باستعمال المستحلب بواقع ٢٠ جم من الزهر والاوراق ، مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويترك ٣ - ٤ ساعات ثم يصفى ويشرب

المستحلب ، دافئا ٢ - ٣ مرات يوميا .

ويمكن نقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، ثم تؤخذ ملعقة من المغلى ، وتحل فى كوب مملوء بالماء ، وذلك ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

٦- مفيد جدا لذوى المزاج العصبى ، والدوار ، والمغص ، والسعال ، وللأطفال الذين يشكون من الأرق

الزبيب

١- الزبيب فى الطعام يطيب النكهة ويذيب البلغم ويذهب النصب ، ويشد العصب ، ويطفىء الغضب ، ويصفى اللون ويطيب النكهة .
وقال عنه ابن سينا إنه صديق الكبد والمعدة .

وقال عنه داود الانطاكى فى التذكرة :

(يغذى غذاء جيدا ويولد خلطا صالحا والكبد يحبه طبعاً ، ويحمر اللون ، ويزيل اليرقان ومع اللبان الذكر يذكى ويذهب البلادة والنسيان ، وعلى الخل يدفع اليرقان - كما ان هرسه وخلطه بالشحم ووضعه على الاورام يحللها - كذلك يطبخ مع الينسون حتى يتهرى ويوضع على مائه دهن اللوز ويشرب فيسكن السعال - وإذا خلط هذا الهريس بالزعفران وصفار البيض والعصفر يفتح كل ما عجز عنه من الصلابات - كذلك دقه مع الصبار ويطلى به على القراع يشفى) .

ويلاحظ أنه يضر الكلى ولعلاج ذلك يتم تناول العناب .



زنجبيل

- ١- معين على الهضم ، ملين للبطن نافع فى سد الكبد العارض عن البرد والرطوبة ، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة أكلا واكتحالا ، معين على الجماع ومحلل للرياح الحادثة فى الامعاء الغليظة . وذلك باستعمال متنوعة قبل الأكل كدواء قوى المفعول فى التولنج الروماتيزمى (النقرس) ، وكذلك لبعة الصوت .
- ٢- معرق يقو للقلب والمعدة ، ويستعمل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق والشعور بالدفع وتلطيف الحرارة .

الزيتون

- ١- يقوى المعدة ويفتح السدد ويمشى الالوان ويوصف ضد أمراض الكبد والناضج منه مفيد جدا .
- ٢- ورقه إذا مضغ أذ هب فساد اللثة والقلاع وأورام الطلق ، وإذا دق وضمد وضمد بمائه نفع فى علاج القروح والاورام وختم الجروح ، ويحقن بعصارته شرجيا لعلاج قروح المعدة والامعاء .
- ٣- زيت الزيتون ملطف وملين مدر للصفراء ، ومفتت للحصى ، ومقيد لمرضى السكر ، وذلك بشرب ملعقتين فى الصباح والمساء قبل النوم ، ويمكن اضافة عصير الليمون إليه .
- ٤- ولعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون .

٥- وكذلك لعلاج الروماتيزم والتهاب الاعصاب والتواء المفاصل . يصنع مرهم من راس ثوم تبشر في ٢٠٠ جم من زيت الزيتون وينقعان ٢ - ٣ يوم ، ثم يفرك به مكان الألم عدة مرات .

٦- وللمحافظة على جمال البشرة وإزالة تجعدات الوجه والرقبة يطلى الوجه والرقبة بمزيج مكون من نصف ملعقة صغيرة فى الزيت + صفار بيضة + بضع نقط من عصير الليمون ، ويزال هذا الدهان بعد ٢٠ ق بماء دافىء .

٧- وللجلوس فى الشمس فترات طويلة .. يدهن الجسم بزيت الزيتون ، كما يفيد الزيت كدهان فى حالات تشقق الايدي من البرد والقوىء والدمامل والخراجات . ولوقف تساقط الشعر وذلك بتدليك فروة الرأس مساء لمدة ١٠ أيام وتغطيتها ليلا ، ثم تغسل فى الصباح . ولعلاج تشقق الارجل والايدي يعمل دهان مركب من الزيت والجلسرين بنسبة ١ : ١ يدهن به ٢ - ٣ مرات يوميا .

التليو (الزيزفون)

١- يصنع من أوراق الزيزفون مستحلب يفيد الصدر فيسكن السعال ، ويشير إفراز العرق فتنخفض الحرارة ويسهل التنفس ، ويزيل الصداع والزكام ، وذلك باضافة فنجان ماء مغل + ملعقة صغيرة من الازهار ويحلى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب من ساخناً ٢ - ٣ فنجان فى اليوم ، كما يهدىء هذا المستحلب الأعصاب ويعتبر مقويا للجسم .

٢- يستعمل مسحوق فحم الزيزفون :-

أ- لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم ، تؤخذ منها ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء ، ويستعمل منها مسهل وملين لإخراج البلغم .

ب- يستعمل المسحوق من الظاهر لعلاج القروح الجلدية النتنة حيث ،
يدر عليها ١ - ٢ مرة فى اليوم تتشفى .

السحلب

١- يستعمل مغليه مع الحليب والعسل ، أو السكر شرابا فى الشتاء ،
وكغذاء للأطفال قابض ، واضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

٢- تستعمل حقنة شرجية فى حالات المغص والنزلات المعوية ، ويفيد
الناقهن وفى حالات التسمم .

٣- كما يشرب لوقف نزيف المعدة الداخلى (القرحة) ، وكذلك الامعاء
والبواسير والبول المدمم ونزيف الرحم .

* ويعمل المستحلب بواقع ٢ ملعقة من السحلب لكل فنجان ماء مغل ،
ويشرب ٢ - ٣ مرة فى اليوم ، وفى نزيف المعدة يشرب نصف فنجان فى
الجرعة الأولى .

السذاب

قال عنه الانطاكى فى التذكرة :

ودرهم منه كل يوم يبرىء من الفالج واللغوه - وثلاث أوراق من مائه مع
أوقيتين من العسل تذهب النواجه ، ويحلل المغص والقولينج ، والرياح الغليظة ،
والبركان والطحال ، وعسر البول ، ويخرج الديدان ، ويشفى أمراض الرحم

كلها ، والمقعدة ، ورطوبة الصدر والناصور والربو شربيا .

وإذا طبخ في الزيت .. عالج الصمم واذهب دوى الطنين بها ، ويداوى الصداع باستنشاقه كسعوط ، وينفع فى أوجاع المفاصل والنقرس - كما أن الانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل ، وغير ذلك تعالج بحمامات مستحلب الأوراق ، أو يعمل كماده من الصفة المخففة ، وتعالج التهابات العظام و أوتار العضلات ، والاطراف المثلجة بعمل حمامات أو تدلك بالزيت المستخرج من الأوراق ، وكذلك يدلك بالزيت الروماتيزم فى الاطراف والشلل ، كما أن الحمامات الجزئية بالمستحلب تفيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل .

ويستعمل مستحلب الأوراق كمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين ، والتهاب اللثة بوفى غسيل القروح والجروح النتنة ، وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

طريقة عمل المستحلب :

١ جم ورق لكل فنجان ماء مغلى .

طريقة عمل الصبغة :

أجزاء من الكحول المركز لكل جزء من الأوراق ، فى زجاجة محكمة الغلق ، وتترك فى مكان دافىء لمدة ١٠ أيام تزج خلالها عدة مرات ، ثم تصفى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

طريقة عمل الكمادات أو الغسول :

يؤخذ من الصبغة ٣٠ - ٤٠ نقطة وتخفف فى نصف لتر ماء .

طريقة عمل الزيت :

تترك الأوراق حتى تذبل ثم تهرس وتوضع فى زجاجة محكمة ، ويضاف اليها ما يغمرها بزيت الزيتون ، ثم تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة شاش .

الغرغرة بالخل :

يستعمل للغرغرة مستحلبا بالخل بدلا من المستحلب العادى ، وذلك بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى ملعقة كبيرة من الأوراق ، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

- كما يعالج به ضعف الشهية بأكل بضع وريقات غضة مع الخبز يوميا ، أو يتبادل ٤ - هنقط من الصبغة على قطعة سكر ، أو تذاب في فنجان ماء .

- ولطرد الديدان لدى الاطفال .. يضاف إلى طعامهم يوميا مسحوق ورقة أو ورقتين ، مع ذلك جدار البطن بقليل من زيت الاوراق فى نفس الوقت - يعالج الروماتيزم الشيخوخة يشرب ١ - ٢ فنجان يوميا من مستحلب الأوراق .

السرخس

١- يقول داود الانطاكى فى التذكرة :

(يحلل الرياح والخفقان والعسر ، ويخرج ما فى البطن من أنواع الديدان ، لكنه يضر الرئة ويصلح ذلك تناول الشيح) .

وتستعمل جذوره لعلاج الآم الظهر والروماتيزم وآلام القدمين ، وذلك بوضع الجذور طازجة بعد تنظيفها بدون عسل داخل كيس صغير ، ويوضع الكيس فوق موضع الالم .

٢- يستعمل مغلى الجذور لمعالجة الروماتيزم ، والآم الدوالى فى الساقين والصداع العصبى المزمّن ، وذلك باضافته إلى ماء الحمام ، أو بعمل حمام للقدمين فقط ، وذلك بغلى ١٠٠ جم جذور طازجة فى لترين ماء

لمدة ساعتين ، ويضاف المغلى بعد تصفية إلى ماء الحمام لمدة نصف ساعة ، ويكرر ذلك ٢ - ٣ مرات فى اليوم ، لمدة ٣ أسابيع حسب اللزوم .

يستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس والروماتيزم وآلام القدمين والاسنان ، وذلك بتقطيعها إلى أجزاء صغيرة ، ثم توضع فوق موضع الألم أو يلف الجسم كله بها ، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب ، ولكنه يزول بعد مدة قصيرة .

٤- قد يعالج الأرق بوضع عشبه فى داخل وسادة القدم وإذا وضع داخل الحذاء يزيل التعب والألم من أقدام المصابين بدوالى الساقين .

ملحوظة :

يحذر من تناولها من الفم لأنها سامة .

سستور (زعتور)

١- طبيخه مع الشراب المعد فيه ينفع فى نهش الهوام ، وتحلل الرياح ، والمغص .

٢- فرشته على أماكن النوم يطرد الهوام .

٣- المضمضة بطبيخه مع الخل والكمون يسكن وجع الحلق ، والأسنان وذلك بغلى ملعقة صغيرة منه لكل فنجان ماء مغل ويتمضمض به

٣ - ٤ مرات فى اليوم .

٥- شرب طبيخه مع ماء الكرفس يفيد فى الحصى وعسر البول .

٦- شرب مغلى ورقه وأزهاره يدر الطمث بمقدار وزن لكل منهم .

٧- أكله جيد لمن يحس بالغثيان ، ويجد حموضة الطعام فى الفم ، حيث

ينقى المعدة ويشهى الطعام .

٨- أكله مع الأطعمه الدسمة يطيبها ويزيد لطفها .

٩- إذا طبخت أعواده مع العناب وشرب الماء رقق الدم .

١٠- يطبخ بالماء ويشرب بالعسل ليذهب المغص ويخرج الديدان .

١١- استمرار أكل مثقال من مرباه عند النوم ، ينفع من الماء النازل من العين ويحسن الدهن واللون .

١٢- مقداراً منه مع مقدار من السكر ، ويؤكل فى الصباح وفى المساء يقطع البخار ويحد البصر ويقويه .

١٣- اذا أكل مع الجبن الطرى يسمن الجسم ويقويه .

١٤- كما يستعمل المستحلب السابق ذكره كشراب لتقوية القلب والمعدة وتسكين آلامها (ملعقة صغيرة منه لكل فنجان ماء مغلى يومياً)، ويمكن تحليته بالسكر ، كما يستعمل هذا المستحلب لعلاج الامراض الجرثومية فى المعدة والامعاء (النزلات المعوية) والرئة لالتهاب الرئة والقصبه الهوائية والسعال الديكى) .

١٥- يستعمل زيتة لطرد الديدان المعوية ، ويستخرج بغمر كمية من العشب الخضراء فى كمية من زيت الزيتون فى زجاجة شفافة ، تسده وتوضع فى الشمس أسبوعين ، ثم يصفى بعدها الزيت وتقتصر الاعشاب بقطعه من القماش ، حيث يتناول المريض ٣ - ٤ نقاط منه على قطعة سكر ٣ مرات فى اليوم ٤ - ٦ أسابيع .

١٦- يستعمل تابلاً لفتح الشهية ، وتطيب رائحة الطعام ، ويضاف إلى الحساء طازجاً أو مجففاً .



السفرجل

١- يستخدم بذر السفرجل ملطفا حيث يؤخذ مغليه كفسول في حالات تشقق الجلد والبواسير وكذلك يستعمل مضافاً إلى غسولات العين في حال التهابها .

٢- يعالج به الإسهال الحاد بغلى مقدار ٢٥٠ جم من الماء ، مضاف إليها كمية من الارز ، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلى حتى ينضج ويعطى للمصاب بالإسهال ، ويوصف للمصابين باضطراب المعدة وضعاف البنية .

٣- يعالج الربو والسعال الديكى : (بتحضير ملعقة كبيرة من بذور السفرجل ، وملعقة كبيرة من سكر النبات مع قليل من كفاة البحر بسحقها جميعا ، وتغلى فى نصف كوب ماء ، ثم تترك حتى تبرد ويؤخذ منها ٣ مرات فى اليوم لمدة عشرة أيام ، وللاطفال مقدار فتجان قهوة فى الصباح ومثله فى المساء .أو يغلى ٥٠ جم من الأزهار والاوراق فى لتر ماء ، ويشرب بعد أن يبرد ويضاف إلى هذا المغلى زهور البرتقال لعلاج الأرق .

٤- كما يستخدم لعلاج عسر الهضم والتهاب الامعاء : وذلك بتقطيع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة ، وتغلى فى لتر ماء حتى يتشرب نصفه ، ثم يضاف إلى المغلى ٥٠ جم سكر ويشرب .

٥- ويستخدم لإزالة قشر الراس بنقع البذور فى الماء ، ويمشط بها الشعر لمدة ١٢ يوما .

السلق

- ١- يوصف للمصابين بفقر الدم بطبخه مع اللحم المفروم مرتين اسبوعيا .
- ٢- يستعمل مغلى ٢٥ - ٥٠ جم فى لتر ماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية ، وحالات الامساك واليواسير والأمراض الجلدية . ويعمل منه نفسه كمادات لتخفيف آلام اليواسير ، وعلاج القروح والحروق والخراجات والأورام . كما يستعمل مغلى ١٥ جم منه فى لتر ماء كشراب لعلاج كسل الكبد .

سمان (الصويروب)

- ١- قشر هذا الحب هو المستعمل فى العلاج فهو يجمع الصفراء ويزيل الغثيان واللهيب ونفث الدم والنزيف والإسهال والترس .
- ١- جرشه مع الكمون وشربه بالماء يقطع القيء والغثيان .
- ٢- نقه مع الماء والاكتحال به يقطع الدمعه والجرب والحكة وحبس الجدرى عن العين .
- ٣- اذا طبخت سائر أجزائها حتى تصير كالعسل يحلل الاورام ، ويردع النحله والقروح الساعة ونزيف الزرحام وسيلان الأذن وفساد اللثة والآثار السود ضمادا .
- ٤- يطحن مع الكزبرة والملح والكمون ، ويؤخذ سفوفا ليقوي المعدة ويقترح الشهية .

**** يلاحظ أنه يضر المعدة والكبد الباردة وتلتا في ذلك يؤخذ معه الينسون والمصطكى .**

٥- وفي الإسهال الحاد يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصيره بعد الأكل ، بساعة ٣ مرات يوميا لمدة ٣ - ٤ أيام .

٦- يعالج التهاب الحلق ، حيث يستعمل المنقوع كغرفة ٣ - ٤ مرات يوميا ، حتى يزول الاحتقان .

سناكسى

١- قال عنه الانطاكى فى التذكرة :

ينقى الدماغ من الصداع العتيق وأوجاع الجنين والوركين ، خصوصا المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه . كما يذهب البواسير وأوجاع الظهر .

٢- وان طبخ بالخل أزال الحكمة والنمش وأدمل الجروح العتيقة ، ومنع سقوط الشعر وطوله وسوده بتدليكه به .

يشرب ومعه الينسون والهندي لتتنقية ، إذا شرب طبيخه ٣ مرات بحوالى ٧ دراهم وشربته تفيد فى عرق النسا ووجع المفاصل ، والنقرس .

الشبت

يقول عنه داود الانطاكى :

ينفع مع الزغطة (الفواق) وضعف المعدة والكبد والفجال والربو والحصى ، ويدر الفضلات والطمث واللبن ، ويفتح السدد ، ويزيل المغص واليرقان ،

ويمنع فساد الاطعمه شربا والسوم القتالة بالعسل ، وهو عون مع القىء من كل شىء . مع العسل رماده ينفع لعلاج البواسير وقروح الذكر شربا ودهانا ، والجلوس فى طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض وعصارتة تحل أمراض الاذن ، وهى مع بذره دواء قالع لنمو البواسير ، مهدىء للنوم ، ينفع من التواء الترس والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) .

شجرة هريم

١- مضاد للحمى ومعرق .

٢- تستعمل عصارة الأوراق الرطبة والمطبوخة وكذلك الجذور فى الحميات المتقطعة والاستسقاء واليرقان والألام الروماتيزمية .

شعير

١- يستعمل مطبوخه فى علاج الالتهابات والحميات .

٢- ماء الشعير له فوائد عديدة منها .

أ- نافع للسعال وخشونة الحلق ، وصالح لقمع حدة الفضول ، ومدر للبول ، جلاء لما فى المعدة ، قاطع للعطش مطفىء للحراره .

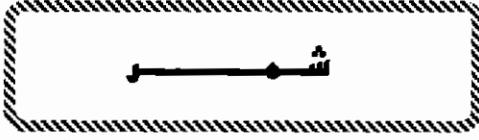
طريقة تجهيزه :

(يؤخذ مقدار من الشعير الجيد المرضوض ، ويغلى فى خمسة أمثاله من الماء ، فى نار معتدلة حتى يبقى من المزيج خمسه ثم يصفى ويشرب منه قدر الحاجة .

٣- ملين مقو للأعصاب بوجه خاص ، مجدد للقوى ، منشط للكبد ،
مخفض لضغط الدم ، نافع فى الإسهال .

٤- يوصف فى علاج أمراض السل والضعف العام وبطء النمو ، وضعف
المعدة والامعاء والكبد ، والتهاب المثانة والكلى ، وذلك باستعمال معلى
٣٠ - ٥٠ جم فى لتر ماء لمدة ٣٠ ق ، ثم يصغى ويؤخذ شرابا وملينا .

٥- تستخدم نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة .



١- من خصائصه الإدرار والتقوية وفتح الشهية ، وطرده الغازات والدود من
الامعاء ، وتنبيه الغدد الجنسية .

٢- يوصف لعلاج الربو وتهديئة الأعصاب وطرده الديدان ، وذلك بمزج ٥٠
جم شمر + ٢٥ جم سكر نبات ، وذلك بعد سحقها حتى تنعم وتتؤخذ
سقا عند النوم لمدة ١٠ يوم .

٣- يعطى شرابا منوماً ومهدئاً للأطفال بغلى مسحوق الشمر ، ويضاف
إليه قليل من السكر ، ويضاف ذلك إلى كوب ماء ، وتصفى ويفيد ذلك
المغلى المصابين بالسعال والربو .

٤- ويعطى المغلى للأطفال كحقنة شرجية لتسكن المغص المعوى ، ويعطى
كذلك مشروباً للمرضعات للإكثار من در اللبن ، علماً بأنكثرة شراب
الشمر ينبه الغدد الجنسية ، ومفيد فى حالات البرد الخفيف ، كما أنه
يضاف للأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والبقول ، فتصير سهله الهضم
ذات نكهة طيبة .



الشوفان

- ١- يصنع منه حساء بعد جرشه ، يضاف إليه الحليب والسكر كمقو .
- ٢- ويصنع منه شراب ملين ومدر للبول ، وذلك بغلى ٢٠ جم من الجريسن فى لتر ماء مدة ٣٠ ق .
- ٣- كما تحضر وجبة للاطفال مغذية من القمح والشعير والشوفان ، وذلك بغلى مقادير متساوية من هذه الثلاثة فى ١,٥ لتر ماء على نار هادئة ، حتى يصبح المغلى لترا ، ويعطى للاطفال بمقدار ١٥٠ جم يوميا .
- ٤- يستعمل مغلى القش المحلى بالسكر دواء ضد الأرق ومهدىء للسعال ، والسعال الديكى ، والتهابات الكبد والمرارة والمغص الكلوى ويسكن فوبات الحصاة البولية .
- ٥- ويمكن لمرضى الروماتيزم والاضطرابات البولية الاستحمام بماء عشب الشوفان فى ماء مغل .
- ٦- تعمل منه صبغة ، وذلك بنقع الشوفان العفن قبل الجفاف ، وتكون الحبوب فى الكحول فى إناء محكم السد من ٣ - ٤ أسابيع ثم يصفى ويؤخذ من هذه الصبغة ١٠ - ٢٠ نقطة ، فى قليل من الماء الساخن ٣ مرات فى اليوم ، وذلك كمقو للنقهي أو المجهدين وكمنبه وملطف للحاسة الجنسية .

الشيح

يستعمل بخوراً لطرد الهوام والثعابين من البيت ، ويستخدم فى طرد الديدان ، ويذهب أوجاع الظهر والورك شربا ودهنا بدهن ، ولكنه يصدع ويضر العصب ويصلحه تناول الترمس والمصطكى .

الصفاف

- ١- يستعمل مغلى القشور كغرغرة لعلاج التهاب اللثة واللوزتين .
- ٢- يشرب المغلى أيضا لعلاج الروماتيزم ، ونزيف المعدة والامعاء ، والتهابات المثانة .

تجهيز المغلى :

ينقع ١٠ جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات ، يغلى بعدها المنقوع ، ثم يصفى ويشرب فنجان صباحاً وآخر مساء .

الصندل

- ١- يفيد فى حرارة المعدة والكبد شربا ، ويقوي المعدة ، ويمنع فساد الاطعمة ، ويسكن الصداع ، ويسكن النقرس ، ويمنع النزلات عن العين

عباد الشمس

- ١- تستعمل بذوره كعلاج للملاريا ، وكمدر و قاشع للبلغم ، ولبه غنى بالبروتينات والمعادن والفيتامينات ، وهذا ما يجعلها مفيدة فى تخفيف كلوسترول الدم ، ومنع تصلب الشرايين .



وأكل البذور باستمرار يسبب سلامة اللثة وقوة الأسنان ، لاحتواء البذور على الفوسفات والكالسيوم ، وكميات قليلة من الفلورين الذي يمنع التسوس ، ويفيد في حالات العشى الليلي .

عرق السوس

وصفه الانطاكي في تذكرته فقال :

يجلو البياض كحلا ، وينفع سائر أمراض الصدر والسعال بكل أنواعه ، ويخرج البلغم مطلقا ، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقان البول واللهيب ، ويدر الطمث ، ويصلح البواسير ، وينقى كل العضلات .

ويعالج السعال الجاف والربو ، ويحارب البطن وعصارتة . منقح مع الجروح ، ويلين قسبة الرئة وينقيها ، وينفع الرئة والطلق والتهاب المعدة .

ولعلاج الإسهال :

يسحق ٤٠ جم من عرق السوس + ٤٠ جم من زهر الكبريت + ٤٠ جم من الشمر + ٦٠ جم من السنامكي + ٢٠٠ جم من سكر النبات ، يمزج الجميع ويسف ملعقة واحدة مساء كل يوم ، فيلين الامعاء . وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة .

قنطريون

١- ينقى الجرحات الطرية ، ويختم الجروح والقروح العتيقة ، ويابسه يقع في المراهم فيدمل النواصير ، والقروح العميقة ، والجراحات الرديئة وقد يملأ الناصور قنطريونا ، ويشد فيصلح . عصارتة مع العسل نافعة للبياض العارض من اندمال القرحة في العين .

ويسقى منه وزن درهمين فى الشراب لذات الجنب البارد ، ونفت الدم .
 ينفع مع سداد الكبد وصلابة الطحال ويقتل الديدان ويذر البول ، ويسقى منه
 وزن درهمين للمغص وأوجاع الرحم ، ويفيد المرأة التى طال زواجها ولم تلد .
 مغليه أو منقوعة يفيد فى حالات الأمراض الجلدية ، وكذلك لبعض أمراض
 تساقط الشعر ، ويضفى على البشرة إذا غسلت به نقاءً .

طريقة عمل المنقوع :

ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بارد ، ويضفى بعد ٦ - ٨ ساعات ليشرّب
 طفلة اليوم باردا بجرعات متعدده ، ويفضل استعمال المسحوق ؛ لأن المنقوع
 مر المذاق ، وذلك بمزج جرامين منه بقليل من العسل .



من المواد المفيدة : المواد الخلاصية الشبيهة بالتانين ، تذوب فى الماء ، ولا
 يستعمل إلا مغلياً .. ويحتوى أيضاً على نسبة جيدة من الكبريت ، والنشا ،
 وأكسالات الكالسيوم ، ومواد راتنجية ، وأملاح الرومسين .

(١) يستعمل مغلى الجذور كمقوٍ للقناة الهضمية ، وفتح للشهية ، ومدد للبول .
 ومعرق .

(٢) كما يفيد فى علاج الأمراض الجلدية ، حيث يستعمل المغلى فى علاج
 القوباء ، والجرب ، عن طريق الفم لمدة طويلة .

(٣) ويستعمل كذلك فى علاج أمراض الكبد .



عنب

ذكر العنب فى القرآن الكريم فى أكثر من موضوع . . فى سورة النحل يقول الحق سبحانه : (ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات) . . وفى آية أخرى من نفس السورة يقول عز وجل : (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً) .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع . . وهو يؤكل رطباً ويابساً ، وأخضر ويافعاً . . وهو فاكهة مع الفواكه ، وقوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وهو أحد الفواكه الثلاثة التى هى ملوك الفواكه : هو ، والرطب ، التين .

(قال عنه الانطاكى)

وقد أطال أطباء العرب الأوئل فى ذكر فوائد العنب الطيبة ، ومما قالوه : أنه أجود الفواكه غذاء . . ييسمن ويصلح هزال الكلى ، ويصفى الدم ، ويعدل الأمزجة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة ، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام ، وهو مرطب منظف للقناة الهضمية ، نافع للأمراض الالتهابية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المعدية والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

من فوائده :

(١) ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وأفات الرئة .

(٢) وشاى أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض . . ولذلك يوصف فى

حالات : الدوسنتاريا ، والإسهال ، وانحباس البول ، واليرقان .

(٣) ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإسهال .

وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته . . كما يخفف نسبة حمض البوليك . . وهذا الحمض - كما هو معروف - من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .

(٤) والعنب يفعل فى الأمعاء فعلاً ملبناً ، ويقلل الاختمارات فيها . . ويزيد فى خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء

(٥) والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف . . وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .

(٦) يحتوى العنب على أهم العناصر الغذائية : كالمواد السكرية وتبلغ قيمتها ١٥ ٪ ، منها حوالى ٧ ٪ جلوكوز (سكر أحادى) ، ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار ، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً ، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم .

كذلك يحتوى العنب على مواد بروتينية (١.٥ ٪) ومواد دهنية (١.٥ ٪) وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون ، وحمض الطرطير . . بالإضافة إلى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور . . وكميات من فيتامينات (١) ، (ب) ، (ج) ، كذلك فإن عصير العنب من المواد الغذائية الهامة والازمة لجميع الأعمار .

(٧) وكثير من الأطباء اعتمدوا فى علاج حالات مرضية كثيرة على العنب ،

ونصحوا بتناول ٢٠٠ جرام من العصير على الريق صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب ، فإن ذلك يحفظ الجسم من كثير من الالتهابات والآفات .

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان :

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعي : إن مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب . ويعد عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة . وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الإضطراب المفاجيء في نمو أنسجة الجسم .

ويقول الطبيب العالمى (جان فالنيه Jean Valnet) وهو من رواد الطب الطبيعى : العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع فى : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والإرهاق ، ودور النقاة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهاات الجلدية ، والتهاب الأمعاء وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه .

طريقة تحضيره

(١) يشرب (٧٠٠-١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة وتخفيف حمض البوليك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا ف:ي حالات البواسير وإذابة الحصى .

(٢) للتخلص من السموم يشرب ثلاث أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

(٣) الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج وهو منشط جداً ومقوٍ وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، أمراض المسالك البولية ، والكبد ، والقصبة الهوائية .

(٤) يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعه من القطن بعد غمسها فى العصير ، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يُغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .



مواد طبية فعالة منها : (فينول جلوكوزيد Phenolglykosid) . . بالإضافة إلى مواد قابضة مدرة للبول ومطهر للمسالك البولية .

وقد ذكر الدكتور رويحة استعمال عنب الدب ، وقصرها على الاستعمالات الداخلية كما يلي :

* فى التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة ، والتي يكون فيها البول قلوياً متقيحاً له رائحة الأمونيا ، وفى انحباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور ، أو الذى يحدث أحياناً بعد الولادة ، أو عمليات فتح البطن ، وفى حالات المغص الكلوى الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة ، وفى سلس البول ، وخروج المنى قبل القبول أو بعده ، والتهابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بإسهال . .

طريقة تحضيره :

يحضر من ورق عنب الدب مغلى ، حيث ينقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة عشر دقائق . . يصفى بعدها المغلى ويشرب ساخناً وبدون سكر ، والأفضل فى المساء . . أو يشرب منه أثناء النهار مقدار ثلاثة فناجين . . ويمكن تحسين طعمه غير المقبول بإضافة بضع أوراق من ورق النعناع إلى المغلى فى آخر مدة الغلى لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين . .

ومغلى أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً غامقاً ، يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون ، إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً .

ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة فترة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدي إلى الإجهاض .

* وبعض الأشخاص لا يروقههم استعمال المغلى بهذا الوصف لسوء طعمه أو لما يسببه لهم من الغثيان . . فلهؤلاء ينصح بعمل المغلى بإضافة مقدار جرام واحد من بذور الكتان إلى الأوراق وغليها . . أو إضافة مقدار مساوٍ من زهر البابونج فى الدقائق الأخيرة من مدة الغلى .



هو تجمد مرضى فى قوام الشمع ، يتكون فى أمعاء حيوان بحرى . . توجد تلك المادة منه فى المعى الأعور غالباً فى وسط سائل أصفر نارنجى أو أحمر مع بعض بقايا فكوك حيوانية بحرية صغيرة . . وما ذكر عنه غير ذلك فباطل . غالباً ما يوجد العنبر سابحاً على البحر قرب شواطئ الهند ، والصين ، واليابان ، وإفريقيا ، والبرازيل .

وعند خروج هذه المادة من بطن الحيوان تكون رخوة . . أما من الناحية الكيميائية : فهي مركب من : ٨٥٪ من العنبرين ، ٢.٥٪ مادة بسمية ، وفيه أيضاً مادة تذوب فى الماء ومخلوطة بالحمض الجوى .

استعمال العنبر فى الدواء :

ظل الأطباء مدة طويلة يعتبرونه مقوياً للأعضاء ، ومثيراً للقوة الجنسية ، ومطيلاً للحياة ، وكانوا يرون أن له فعلاً خاصاً على القلب والمجموع العصبى ، وقد ثبت أن جزءاً صغيراً منه يواتر النبض ، وقوة الوظائف المخية والعضلية ، ويحدث تفريحاً . . وهذه الوصفات تستدعى دقة الطبيب الذى يأمر به ، فإنها تشعر بتنبيه شديد لا يكون محمود العاقبة على متعاطيه وقد استعمله بعض الأطباء بنجاح فى علاج سوء الهضم العصبى والنزلات المزمنة .

والعنبر مضاد للعقونة . . ولكن بطل استخدامه الآن من الوجهة العلاجية ، لما تنشأ عنه من مضار على المخ والجهاز العصبى ، وقصر استعماله فقط على التعطير .

ولأنه ينعش القوى ، ويعيد ما أذهبه الدواء والإفراط فى الشهوات ، فقد صنعت منه معاجين ومربات تباع على أنها مقويات ، وهى فى الحقيقة لها خطر شديد ، يندفع إلى تعاطيها الذين فقدوا قواهم الحيوية بالإفراط فى دور الشبيبة ، فتحدث لهم تهيجات وقتية ثم ويبقى أثرها السىء فى جهازهم العصبى ، وربما أدى بهم استعمال تلك المقويات إلى أمراض خطيرة تودى بحياتهم فى دقائق معدودة .

العنبر السائل :

وهو عصارة بسمية سائلة تسمى (الميعة السائلة) ، ويستخرج هذا البلسم من نبات ينمو فى البلاد المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط ، وفى أمريكا

الشمالية . . وقد نجحت زراعته فى بعض البلاد العربية وبلاد الحبشة .
يستخرج البلسم من النبات بعمل شقوق فى الجذع ، فتخرج منها العصارة . .
والمليعة فى قوام العسل إذا كانت جيدة نقية وتسمى بالعنبر السائل الأبيض .
وقد تكون سنجاويه سمراء معتمة ذات رائحة زكية كرائحة حمض الجاوى ،
وهذه الرائحة قابلة للانتشار ، وطعمها مر حار عطرى .

ومن المواد الفعالة فى العنبر السائل : الزيوت الطيارة ، والراتنج ، وحمض
سيناميك واسطيرول .

* يستعمل العنبر الصادق ، كمنبه للأغشية المخاطية ، ويفيد فى علاج النزلات
الصدرية المزمنة ، ومقوِّ للمعدة ، ومعرِّق .

* ويستعمل من الظاهر على هيئة مراهم توضع على الجروح .

* وذكر أطباء العرب أن المليعة السائلة حارة طيبة الرائحة ، تفيد فى علاج
السعال والزكام ، وتستخدم كطارد للبلغم .



وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (شجر معروف يقارب الزيتون فى
الارتفاع والتشعب ، لكنه شائك جداً ، وورقة مزغب من أحد وجهيه ، ويثمر
العناب المعروف . . وأجوده الناضج اللّحيم الأحمر الطو ، ينفع من : خشونة
الحلق ، والصدر ، والسعال ، واللهيب ، العطش ، وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد
والكلى والمثانة وأورام المعدة ، وأمراض السفلى كلها والمقعدة . . وورقة إن دقّ
ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلى بالعسل أبرأها

وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكمة) .
إلا أن ابن سينا أيد (جالينوس) فى قوله : ما وجدت له أثراً لا فى الصحة
ولا فى المرض ، لكن وجدته عسر الهضم قليل الغذاء .

من فوائده :

وصف العناب بأنه من الفوكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكن ومهدىء ،
ومكافح للسعال ، ونافع للصدر . . وفوائد تماثل فوائد البلح والتين فى بعض
الوجوه . كما تصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوحات مرخية مدرة
للبول ومسهلة ، وعصارته تلتف حموضة الدم ، وينفع فى الربو ووضع المثانة
والكلبتين .

طريقة تحضيره :

ويجهز مغلى العناب بأن يغلى ٥٠ جراماً من الثمار فى لتر من الماء ، ثم
يصفى المغلى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة عشرة أيام .

عاقول . . شوك الجمال

وهو عشب معروف فى مصر كثير الشوك . . قال عنه داود الأنطاكى (سائر
أجزاء نباته تبرىء البواسير شرباً وبخوراً وطلاء ولو برماده) وقد يسمى أيضاً
(الللاح) . . وذكر أنه إذا غلى وصى أفاد شربه فائده كبيرة فى إزالة
الحامض البولى وإدرار البول . . وهو مسهل ، ومطهر للجهاز الهضمى . .
كما أن صبغته من أنجح الأدوية فى علاج ورم المفاصل .

فجل

قال عنه داود الأنطاكي ينقى الأخلاط اللزجة بالماء والعسل ، وينقى الصدر والمعدة ، وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تليين لطيف ، وماؤه يفتح السدد ، وعصارة أغصانه تفتت الحصى بالسكنجيين (شراب من الخل والعسل) وكذا أصله - جذوره - إذا حصدت الواحدة أربعة درهم بذر سلجم (لفت) وشوى فى العجين وأكل بالعسل ، وسف بذره ينعظ ويزيد فى الباه ، ويصلح برد الكبد ، وفساد الاستمراء شرباً ، ويزيل البهق طلاء . . أكل الفجل يحسن الألوان ، وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب ، وإن قور وطبخ فى دهن الورد أزال الصمم قطوراً ، وكذا دهن بذره . . ويحلل أوجاع المفاصل وعرق النساء والنقرس ، ودخله فى تخفيف الاستسقاء عظيم) وقال ابن سينا فى القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللينة ، وبذره مع الخل ينفع من القوباء ، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق والكيموس الغليظ المتولد فى الصدر ، وإن طبخ بسكنجيين ثم تغرغر به نفع من الخناق ، وفيه مع ذلك مضرة بالخلق ، وهو يزيد فى اللبن) .

من فوائده :

(١) أفاد الطب الحديث أن الفجل مضاد للرشح ، مطهر عام ، يقوى العظام ، ويدر البول ، عصيره على الريق ضد الأحماض الصفراوية ، ونوبات الكبد ، والرمال ، وبعد الطعام يعين على الهضم ، وعلل الصدر ، وينفع ضد السعال الديكى وتخمرات الأمعاء .

(٢) ونظراً لاحتوائه على فيتامينات (ا) ، (ج) وأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، واليود ، والكبريت ، والمنجنيز ، فإنه مفيد للجلد وحالات فقر الدم . .
ألا أنه ثقل على المعدة الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حريف فى قشرته ،
ولذلك فهو يمنع عن المصابين بضعف فى جهازهم الهضمى ، وكذا مرضى
الكبد .

فراولة

وتعرف فى الشام بإسم : (الفريز أو الشليك) وتسمى أيضاً : توت الأرض .
من فوائدها :

(١) وهى من فاكهة ذات قيمة غذائية ودوائية عالية . . فهى سهلة الهضم ،
توافق حتى المعد الضعيفة ، وهى غنية بأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، والمواد
السكرية . . كما تحتوى أيضاً على فيتامينات (ب) ، (ج) ، (هـ) ، (ك) .
(٢) وعصير الفراولة قلوئى مدر للبول ، ينشط المعدة ، يساعد على الهضم ،
وهو ملين مغذٍ مقوي ، يساعد على بناء الأنسجة ، منظف للدم ، مضاد للسموم
، ملين ، منظم لافرازات المرارة ، يستعمل ضد النزيف .

وينصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء نوى الحساسية المفرطة ،
حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدى بعد تناول الفراولة ، ويمكن التأكد من
الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفراولة قبل الطعام ، فإن لم يظهر
طفح جلدى بعد ذلك فلا خوف من تناول الفراولة .

(٣) والفراولة مفيدة جداً فى علاج المفاصل والكبد والمرارة والكلى . . كما أنها
مفيدة جداً للأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء ، والمصابين بعسر الهضم ، أمراض

المثانة ، وهياج الأعصاب ، والالتهابات الداخلية .

(٤) وفى كل هذه الحالات يؤكل من الفراولة (٢٥٠ - ٥٠٠) جرام فى اليوم .

(٥) كما أن مغلى أوراق وجذور الفراولة يستعمل فى علاج الإسهال ، ونقص

إفراز المرارة ، وأمراض الكبد ، وأمراض المثانة والكلى .

طريقة تحضيرها :

* لتجميل بشرة الوجه ، تهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم ،

ويترك حتى الصباح . . فيغسل بماء البقدونس الأفرانجى . . وهذا يساعد على

تنشيط الجلد ، وإزالة التجاعيد .

* يصفى عصير خمس حبات من ثمار الفراولة فى قطعة قماش ناعمة مع

بياض بيضة ، ويضاف إليه خمس نقط من ماء الورد وعشر نقط من صبغة

صمغ جاوة . . تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش على كمادة من القطن ، ثم

توضع على الوجه لمدة ساعة ، ترفع بعد ذلك ، ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوى

على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ جراماً لكل لتر .

* يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم

عليها .



* يتركب الفستق من ٧.٩٣٪ ماء ، ٢٢.٧٨٪ مواد بروتينية ، ٤٥.٧٢٪

زيوت ، ٣.٥٪ نشا ، ٢.٩٩ ألياف . . وهو غنى بفيتامين (ب) ، وأملاح

الفوسفور والنحاس والحديد والكالسيوم . .

من فوائده :

* يستخدم الفستق غذاء لتقوية الأعصاب والدم ، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

* زيت الفستق كثير التغذية غالى الثمن .

فليّة .. فودنج

* نبات عطرى معروف مثل النعناع ، له رائحة قوية ، طعمه لاذع .. وصف بأنه مُنبّه للأعصاب ، مدر للطمث ، يستخرج منه ماء الفليه ، وهو مسكن للمغص

طريقة تحضيره :

* ويصنع من الفليّة مشروب كالشاي - يشرب بدون سكر - لينعش الهضم ، ويفيد فى الأمراض الصدرية ، وآلام الطمث ، وحالات المغص.

فاصوليا

تستخدم الفاصوليا فى الغذاء إما خضراء ، وإما يابسة فالفاصوليا الخضراء تحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، وبها كميات لابأس بها من أملاح : الكالسيوم ، والفوسفور ، كما أنها غنية بالمادة الخضراء (الياخضور - الكلوروفيل) .

أما اليابسة : فتحتوى على البروتين ، والفوسفور ، والبوتاسيوم ، والجديد ،

والكاليوم ، وفيتامينات (ب٢ ، ب٣) .

أما من الناحية الطبية ، فقد وجد عروق الفاصوليا الخضراء مادة تسمى (اينوزيت Inosite) وهى مادة مقوية للقلب ، ولذلك أقر بعض الأطباء منقوع العروق الطازجة فى الكحول لتنشيط القلب وتقويته ، ويؤخذ منه (٧٠ - ١٢٠) نقطة أربع مرات فى اليوم .

من فوائدها :

(١) كما وصفت الفاصوليا الخضراء بأنها غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء ، يناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم .. بشرط أن تكون طازجة ، وهى مهدئة للأعصاب ، مدرة للبول ، مقوية للكبد والبنكرياس ، تعطى فى حالات النقاهاة ، وبطء النمو ، والإعياء ، والرمال البولية ، والزلال ، والسكر ، ونقص المواد الحيوية فى الجسم .. ويشرب عصير عروق الفاصوليا بمقدار نصف قرح فى اليوم .

أما الفاصوليا اليابسة : فهى مغذية جداً ، لأنها غنية بالكربوهيدرات ويستحسن أن تؤكل بقشرها ، لأنها تحتوى على خمائر مفيدة .. وهى سهلة الهضم إذا أضيف إليها شىء من البقدونس أو الثوم أو السعتر أو غيرها من الخضروات .

(٢) كما توصف الفاصوليا اليابسة للرياضيين ، وذوى الأعمال الشاقة ، والمراهقين ، وتمنع عن المصابين بالسمنة ، والمغص المعدى ، وعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والأطفال الصغار لصعوبة هضمها ، وكذا النساء الحاملات .

(٣) تطبخ الفاصوليا وتهرس وتستهمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء .

فول

وهو معروف منذ القديم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة عجيبة ، حتى كان العلامة (فيثاغورث) لا يأكله لزعمه أنه مأوى أرواح الموتى .

ومن الناحية الغذائية ، فلا يخفى ماله من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول من فوائده :

وجد أن فى زهور الفول فوائد لإدراار البول ، وتنشيط الهضم ، والتخلص من الرمال ، وتهدئة آلام الكليتين ، ووقف القيء .

وذلك بنقع (٥٠ - ٦٠) زهرة فى قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان ، وشرب النقيع بعد أن يبرد عدة مرات فى اليوم .

(١) كما أن لب الفول الأخضر إذا غلى وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى والتهاب الصفراء ، والكليتين ، والمثانة .

(٢) ونصح الأطباء نوى المعد الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن تناول الفول .

فول الصويا

وبالإضافة إلى أهميته الغذائية ، فهو أيضاً دواء :

من فوائده :

(١) فقد وصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم ، يساعد على بناء

العضلات والعظام ، يستخرج من حبوبه زيت نو قيمة غذائية عظيمة ، ويمكن أن يقال إنه أغذى الزيوت كلها .

(٢) وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكولسترول فى الدم ، وفى إضاليا أجرى العلماء تجارب فى هذا الصدد . . فقدموا لفريق من المرضى طعاماً مجهزا بالدهن والبرتين الحيوانى ، فأدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الكولسترول فى دمهم . . بينما قدموا لفريق آخر طعاماً جهز بزيت فول الصويا ، فهبط الكولسترول فى دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة . هذا ، ويستخرج من فول الصويا مستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب ويصنع منه نوع من الجبن غنى بالدهن والفوسفور ، وهو نافع للأطفال ، والناقهين ، ومرضى البول السكرى

قرطم

أصل هذا النبات من الهند ، ويستنتب كثيراً لأجل العصفر الذى يؤخذ من زهره ، فتجفف الأزهار وتباع باسم العصفر ، ولا تستعمل إلا فى الصبغ .
من فوائده :

(١) وأزهار القرطم علاج لليرقان كما قرر الأطباء ، ويظن أيضاً أنها مسهلة بمقدار درهم واحد . . ويجب لذلك أن تختار الأزهار الجيدة الجديد .
(٢) وحبوب القرطم أغلظ وأقصر من حبوب القمح ، وربما كانت مثلها ، وهى تستعمل لتغذية الطيور ، ويستخرج منها زيت يسمى زيت القرطم ، يستعمله أطباء الهند دواء من الظاهر لعلاج الأورام الروماتيزمية ، والأطراف المشلولة .

. ويستعمل كذلك مدرأً للطمث ، وفى أوجاع البطن ، والأمراض الناشئة من انقطاع النفاس .

طريقة تحضيره :

* وتستعمل الحبوب فى أوربا كمسهل بمقدار درهمين مستحلباً فى أربع أوقيات من الماء .

* وقال أطباء العرب : إذا قشر القرطم أخرج الأخلاط المحترقة والبلغم ، حلل السعال والربو ، وفتح السدد . . وهو يضر المعدة ، ويصلح الأنسيون ، ويشرب إلى عشرة دراهم .

قرفة

هى قشور نباتية حلوة الطعم ، حريفة المذاق ، لها رائحة عطرية جميلة .
من فوائدها :

أنها مسخنة ، مدرة للبول ، مليئة ، تجلو البصر ، تقلع البثور والكلف من الوجه ، وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والزلات ، ووجع الجنب والكلى ، وعسر البول ، وتحلل البلغم ، وتحسن الذهن ، وتلطف الأغذية الغليظة ، وتساعد على الهضم ، وتفيد فى علاج الربو والزكام ، وتفرح القلب ، وتنقى الصدر ، وتفتح سدد الكبد ، وتقوى المعدة ، وتفيد فى علاج أمراض الرحم مع صفار البيض



قرنبيط

ويسمى أيضاً : قنبيط ، وزهرة .

من فوائده :

قال عنه أطباء العرب : انه يقتل الدود ، ويفخر الأورام ، ويلحم الجروح ، وينقى السدد ، والطحال ، الكبد ، والحصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر . .
ويالغسل يزيد البحة ، وسائر الآثار طلاء ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل . . والبرى منه يمنع السموم .

* يقول علماء التغذية : إن القرنبيط من أكثر الخضروات احتواءً على المادة الفوسفورية . . فهو لذلك مقو للبنية ، لان الفوسفور من أخص مركباتها . .
* وذكر بعض العلماء أنه من الخضروات التي تحلل حمض البولييك ، ونصح بأكله لهذا السبب .

إلا أنه ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالبيض والمقلي . . لذا ينصح ضعاف المعدة بعدم تناوله .

قرنفل

ويعرف في البلاد العربية باسم (مسمار) . . هو شجر صغير الحجم ، دائم الخضرة ، يعضى مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون . . وتتسم

البراعم الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، تتحول إلى بنية سهلة الكسر تشبه شكل المسمار .

من فرائده :

أنه إذا استعمل خمس قمحات أو ست من مسحوقة مختلطة بالسكر ، أو استعملت نقط من صبغته ، شوهد تنبه في الجهاز الهضمي . . فإذا كانت حالة الجهاز جيدة نمت وظائفه على أحسن حال .

وإذا استعمل هذا العقار بمقدار كبير أحدث تنبهاً قوياً في أعصاب السطح المعدى ، سرى ذلك منه إلى جميع المجموع العصبى ، فسرت في الدم قواعد القرنفل ، فاثرت في الأنسجة كلها ، فاثارت حركات في الأعصاب . . ومن هنا وجد الأطباء في هذا الجوهر خاصة التسخين وتقوية القلب والمعدة ، وإدرار الطمث ، وتسهيل الهضم .

وهو يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ، ويقوى المعدة والكبد وسائر الأعصاب الباطنة ، ويعين على الهضم ، ويطرد الرياح المتولدة من فضول الطعام في المعدة ، ويقوى اللثة ويطيب النكهة ، وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة ، وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخين الكبد الباردة وتقويتها .

* وبالجملة : فهو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها . . وقالوا : إنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسيل ، ويقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ، ويسخن أرحام النساء ، وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم .

طريقة تحضيره :

* يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر ، معقم للمعدة ، يشفى من القروح
وآلام الرأس ، الصرع ، ويحمى من الأوبئة ، ويساعد على الهضم ، وينفع من
السموم ، ويسكن آلام الأسنان ، ويخفف التهابات الحساسية ، وينبه القلب
والمعدة ، ويدر الطمث . .

وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوق مع السكر . . كما يستعمل مسحوقه
أيضاً فى هبوط المعدة وضعفها ، وفى حالات الإسهال والقيء وهبوط القوى .
* ويوصف مغلى القرنفل كمطهر للجروح وتخفيف الآلام . . ويستخدم زيت
القرنفل ، وينقط بها على الأسنان الموجوعة ، فيزول الألم حالاً .

قراص

من فوائدها :

تحتوى العشبة على مواد تلهب الجلد ، تدر البول ، تنقى الدم ، ومواد أخرى
كثيرة . . منها مادة السكرتين (sekertin) وهى خميرة تذوب فى الماء . .
كانت العشبة تستعمل سابقاً فى (الصناعة) إلا أنه ثبت بعد ذلك أنها مطهر
فعال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى فى الحالات التى لا يفيد فيها البنسيلين
ومركبات السلفا . . تفيد فى تنشيط الجسم ، وضعف القلب ، وتقلل من زيادة
ضغط الدم فى تصلب الشرايين ، وتهدئ الأعصاب ، وتنظم الهضم . .

طريقة تحضيرها :

(١) لوقف نزيف الأنف : تغمس قطعة من القطن فى عصارة العشبة ، يسد
بها الأنف .

(٢) لتقوية الشعر : تفرك فروة الرأس يومياً بخل القرص . . ويجهز الخل : بغلى ٢٠٠ جرام من العشبة المفرومة فى مزيج مكون من : لتر من الماء ، ونصف لتر من الخل . . على أن يستمر الغلى لمدة نصف ساعة ، يصفى المغلى بعدها ، ويحفظ للاستعمال .

(٣) تؤكل الأجزاء الغضة من العشبة مع السلطة طازجة لتنقية الدم ، وتجديد نشاط الجسم ، ووقف النزيف الداخلى فى المعدة والأمعاء ، والبواسير ، وأمراض تصلب الشرايين ، وزيادة ضغط الدم ، واضطراب الهضم ، ويمكن أيضاً الاستغناء عن أكل الأجزاء الغضة مع السلطة بشرب عصير (١٠٠ - ١٢٥) جرام من العشبة .

(٤) يستعمل مغلى الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء ، على أن يستمر الغليان لمدة عشر دقائق ، لعلاج المغص الكلوى ، لما لهذا المغلى من فائدة كبيرة فى إدرار البول .

قسط شامى .. راش

من فوائدها :

يستفاد طبياً من هذه الجذور لاحتوائها على زيت طيار ، ومادة (الإنولين Inulin) مع مواد صمغية ، ومواد (الهيلينين Helenin) وهى من أقوى المطهرات .

وقد ذكر الدكتور رويحة فوائد القسط الشامى نوجز منها :

* يستعمل من الخارج لمعالجة الجرب ، وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرههم

يتكون من : ٢٠ جراماً من مسحوق الجذور ، ١٠ جرام دهن حيوانى ، وإيقاء المرهم فوق الجسم لمدة ٢٤ ساعة ، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون ، وتطهر ملابسه وملءة السرير بالغلى .

طريقة تحضيره :

يستعمل مغلى قوى التركيز من مسحوق الجذور لغسل الجروح ومنع تقيحها ، ولداواة الطفحات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلى المصفى - بارداً أو ساخناً - ويستحسن أن يضاف إلى ذلك شرب مقدار واحد من مستحلب يحضر بغلى ٣٠ جراماً من الجذور المفرومة فى فنجان كبير من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة . . مع ملاحظة أن زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (الشاي) إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين تسبب الغثيان والقىء .

* أما من الداخل : فإنه يستعمل فى الإصابات الصدرية ، لأنه يحل البلغم المتجمد فى القصبة الهوائية ، ويسهل عملية التقشع ، فهو يفيد فى معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع أنواعها بما فى ذلك السل الرئوى ، خصوصاً وأن مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وتقضى عليها كلياً . . وتخفف عسر النفس ، وتحد من نوبات السعال الديكى . .

* وفى الجهاز الهضمى : يحسن الشهية للأكل ، ويسهل إفراز المرارة . . ويعتقد بعض قدماء الأطباء أن يزيل أيضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفى من فقر الدم - الأنيميا - ويقى الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها . ويفيد استعمال جذر الراش أيضاً من الداخل فى إدرار البول ، وتقوية الطمث عند النساء ، وفى مداواة الاكتئاب النفسى .

ولاستعماله من الداخل : يشرب من مغلى الجذور المفرومة مقدار (١ - ٢)
فنجان كبير فى اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار ، أو بمزج مقدار جرام واحد
من مسحوقه مع مثله من عسل النحل ، لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة .
* ولمعالجة الربو يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من :
مسحوق الجذور ، وزهرة الربيع (كعب الثلج) ، ومسحوق بذر الأنيسون .

قسطل .. أبو فروة

يسمى أيضاً : شاه بلوط ، أى ملك الأرض . ويعرف فى بعض بلاد الشام
باسم (الكستنة)

(قال عنه الانطاكى)

(قشرة طبقتان : الأولى كالصوف ، ولذلك يسمى أبو فروة ، وتحت هذا قشر
رقيق ينقشر عن حبة اسفنجية تنقسم نصفين . يصلح شحم الكلى ، وقروح
المعدة ، ويقوى غذاء جيداً ، وإن أكل مشوياً بالسكر وأخذت فوقه الأشربة
المنفذة هيج تهيجاً عظيماً ، وقوى البدن ، وغزر الماء ، قيل : إن أكله يجلب
الطاعون ، وإدمانه يهيج الباه ويولد الجذام . . وإن أكل فينبغى أن يكون
بالسكر ودهن الفستق . . والنصارى تقول : إن شرب ورقة رطباً يمنع الشيب
، وإذا خضب به الشعر حسنه ، وبعضهم يرى أن أكله يورث الوجه حمرة لا
تزل).

من فوائده :

* ثمار القسطل نشوية غذائية ، تؤكل نيئة ومشوية ، تحتوى على مواد آزوتية

وسكرية ، ففيها غذاء الخبز . . والثمار غنية أيضاً بالأملاح المعدنية كالحديد ،
والكالسيوم ، والفوسفور ، والمنجنيز ، والكبريت .

* لذلك ، فإن ثمار القسطل كثيرة الغذاء ، منشطة ، مقوية للعضلات
والأعصاب والشرايين ، مقوية للمعدة ، تفيد فى بناء خلايا الجسم ، توصف
لمنهوكى القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء ، والأطفال ، والشيوخ ، والناقهين ،
وللمصابين بفقر الدم ، والقروح ، والبواسير . . . كما تصلح الثمار لكل
الأشخاص السليمين بشرط أن تمضغ جيداً حتى يتم هضم المواد النشوية
بواسطة اللعاب فلا تتأدى المعدة ، ولا يحدث المغص أو الانتفاخ .

* وعلى المصابين بأمراض عسر الهضم ، والكبد ، والسكري ، أن يمتنعوا عن
تناول القسطل

هذا وتحتوى أوراق شجرة القسطل على حامض التينين ، وحامض العفص ،
وهى مفيدة فى حالات السعال الديكى .

قصعين

قديماً قيل : (كيف يموت من فى بستانه نبتة من قصعين) . . ويحكى أنه فى
عام ١٦٣٠ حينما اجتاج الطاعون مدينة تولوز الفرنسية ، كان اللصوص الذين
يسرقون جنث الموتى وأكفاتهم ، يدهنون أجسامهم بخل نقعوا فيه القصعين ،
والسعتر وإكيل الجبل ، والثوم .

طريقة تحضيره :

مستحلب القصعين : قبضة من الأوراق والأزهار لكل لترين من الماء الساخن

لدرجة الغليان . . يشرب من هذا المستحلب فنجان بعد الأكل كمقو ومنشط
وهاضم ، ويشرب منه قبل النوم فنجان لمكافحة الأرق ، والكآبة ، والعرق البارد
المتصّبب .

* مغلى قبضة ونصف فى لتر من الماء يستعمل لغسل البشرة ، وكدش مهبل
لعلاج السيلان الأبيض ، ويستخدم كذلك كحمام للقدمين واليدين لعلاج الشقوق
والأمراض الجلدية بهما .
والقصعين عموماً : مقو للمعدة والأمعاء ، مفيد لعلاج القيء والإسهال ،
وانحباس البول ، وكسل الرئتين ، والروماتيزم ، وداء المفاصل .
تستخدم صبة القصعين فى تنشيط الدورة الدموية ، وذلك بأن يفرك الجسم
بها . . وتجهز الصبغة : بأن تنقع قبضة من الأوراق فى ربع لتر من الكحول
لمدة أسبوعين . . تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ للاستعمال .

قلقاس

قال عنه الأنطاكى :

(هو نبت مشهور عريض الأوراق كثير الأغصان ، والمستعمل منه أصول
كالجذور . وقد يدفن فى التراب ويطرى بالماء ليقيم زمنا طويلاً .

من فوائده :

يسمن سمناً لا يفعله غيره ، ويهيج الباه ، ويغذى جيداً ويصلح الصدر من
خشونة السعال . . ومنه ذكر لا ينضجه الطبخ ، وهو الصلب المستدير القليل
البياض ، إذا دق وجعل الأورام أنضجها ، وإن أحرق على القروح أدملها . .

وهو غذاء لذيذ يصلح القروح بتغذيته ، ويمنع هزال الكلى ، وهو ينفخ ويولد ريحاً غليظاً وسدداً ، ويصلحه العسل أو السكنجبين)
والقلقاس يحتوى على نسبة عالية من المواد السكرية والغروية ، وأملاح الفوسفور والكالسيوم ، وبه نسبة ضئيلة من البروتين .



ويسمى أيضاً : حنطة ، وبر . . وهو من أقدم ما عرف الإنسان من الغذاء . .
ولذلك كان له منزلة سامية فى الطب القديم .
ويحتوى القمح على كثير من أملاح : البوتاسيوم ، الصوديوم ، الماغنسيوم ،
الفوسفور ، الحديد ، الكالسيوم ، السيليكون ، والكبريت . . كما تحتوى على :
النشا ، والسكر ، والسليولوز ، وفيتامينات (١) ، (ب) .
من فوائده :

نخالة القمح - الردة - لها أهمية عظيمة فى الغذاء والدواء . . ولذلك فإن الخبز
الأسمر المشتمل على النخالة يعتبر المغذى الحقيقى والأنفع ، لأن الخبز الأبيض
الخالى من النخالة يفتقد إلى معظم المواد الغذائية من فيتامينات ومعادن . .
فالكالسيوم بينى العظام ، والسيليكون يقوى الشعر ويزيده لمعاناً ، واليود يعدل
عمل الغدة الدرقية ، ويضفى على أكله السكينة والهدوء ، والبوتاسيوم
والصوديوم والماغنسيوم تكون الأنسجة والعصارات الهاضمة .

هذا ، ويوصف القمح فى حالات كثيرة كالتالى :
يستعمل مغلى النخالة كمهدىء للسعال والزكام الخفيف والحميات ، وذلك بغلى

- مقدار قبضة منها فى لتر من الماء ، ثم يشرب هذا المغلى .
- * يفيد مغلى النخالة مع قليل من العسل فى حالات تقرحات المعدة والإمساك ، وبدون عسل يفيد فى حالات الإسهال المزمن .
- * غسل الوجه جيداً بمغلى النخالة يجمله وينقيه من الكلف .
- إستعمال كمادات من النخالة مع الخل يفيد فى حالات الإلتواءات المفصلية .
- * لعلاج الروماتيزم يمكن عمل حمام من مغلى النخالة ، وذلك بغلى كيلو جرام من النخالة فى خمسة لتر من الماء لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف هذا المغلى إلى ماء الحمام .
- * يستخدم دقيق القمح كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب ، وذلك بعمل عجينة توضع فوق الجلد وتربط حتى الصباح ، لتزول الالتهابات والأورام ، وتخف الأوجاع .
- * إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان ، وأول طرق الاستفادة منه هو مضغه جيداً ، كما أن الخبز الجاف أسهل هضماً . لذا يستحسن تحميص الخبز ليسهل هضمه .
- * ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة ، بإضافة جرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص فى كل وجبة ، وإلى الأطعمة التى توصف بصعوبة الهضم أو التى لا تعطى فائدة غذائية كبيرة .
- * وهذه الكمية البسيطة - تعطى نتائج مفيدة جداً فى حالات عسر الهضم والمغص ، ويمكن تناولها للكبّار والصغار على السواء ، وهى فى الوقت نفسه تعتبر تابلأً من التوابل تعطى للطعام نكهة طيبة .
- * وقد ثبت علمياً أن تناول خبز القمح مع نخالته - الخبز البلدى - يقوى

الأعصاب ، والدماع ، وأجهزة التناسل ، والدم ، والعظام ، والأسنان ، والشعر ، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية ، وينشط العصارات الهاضمة ، ويحفظ الجسم من عدة أمراض ، ويعطية الحيوية والنشاط .

ومن أصدق ما وصفت به حبه القمح (البيضة النباتية) كما وصفها بذلك (د . فالنيه Valnet) . - لأنها تحتوى أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء .

قهوة .. بن

يرجع تاريخ القهوة إلى زمن بعيد . . يحكى أن أعربياً كان يرعى غنمه ، وذات يوم لاحظ نشاطاً غير عادى على غنمه ، وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة ، وقرر أن يتناول هو الآخر من هذه الثمار . وإذا هو يشعر بنشاط زائد وحيوية ، وبدأ الراعى فى نشر قصته مع هذه الثمار حتى شاعت فى ذلك الوقت . . ومن هنا بدأ معرفة شجرة البن .

وقد أطلق عليها (خمر الصالحين) إذ كان يشربها مجموعة من المتصوفين بقصد السهر للقراءة .

وأشجار البن دائمة الخضرة ، يبلغ ارتفاعها نحو ثلاثة أمتار ، وتقلم باستمرار للمحافظة على طول معين لها . . تزهر الشجرة لأول مرة بعد بلوغها العام الثالث أو الرابع ، أما ثمرة البن التى تحتوى بذرتين ، فهى بيضاوية الشكل ، ويكون لونها فى البداية أخضر داكناً ، وتنضج بعد حوالى ستة أشهر ، ثم تتحول إلى اللون الأصفر فالأحمر القرمزى .

تحفظ بذور البن الأخضر فى أوان كبير مغمورة فى الماء حوالى ٢٤ ساعة

حتى تتخمر وتتخلص من المواد اللزجة العالقة بها ، ثم تغسل وتجفف فى الهواء والشمس لمدة أربعة أيام ، ثم تبدأ عملية التحميص التى تساعد على إنضاج البذور وإكسابها الرائحة والنكهة المميزة ، وتتم فى اسطوانات معدنية . وخلال هذه العملية يفقد البن معظم ما فيه من الماء ، ويتحول جزء من السكر الموجود إلى كرمل ، وتتكون فيه بعض الأحماض ، وتزداد كمية الكافيين ، وتتكون مادة جديدة هى (الكافيبول) المسؤولة عن رائحة البن المميزة .

ويحتوى البن على ١٠ - ١٣ ٪ مواد بروتينية ، ١٥ ٪ مواد سكرية ، (جلوكوز ، دكسترين) ، ١٠ - ١٣ ٪ مواد دهنية تتكون أساساً من حمض الأوليك وبالميتيك . . ومن أهم المواد الفعالة فى القهوة الكافيين ، والتانين وإليه يعزى التأثير القابض للقهوة .

ويختلف تأثير الكافيين الموجود فى القهوة من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه ، فمن الناس من يكون لديه حساسية عالية للبن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح .

من فوائده :

وللقهوة تأثير منبه قوى فى الجهاز العصبى المركزى ، وخاصة جزء القشرة المخية . وللقهوة تأثير منبه على القلب ، إذا تزيد الضربات زيادة بسيطة .

وتستعمل القهوة لمقاومة تأثير المخدرات كالأفيون ، حيث تكون أعراض النعاس والتأثير المهبط فى الجهاز العصبى المركزى .

* وللقهوة تأثير خفيف مدر للبول . . وتستعمل القهوة غير المحمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين . .

* وكذلك تستخدم فى علاج بعض أنواع الحمى .

ويمكن للشخص البالغ العادى أن يشرب فنجانين من القهوة يومياً دون أن يتأثر ، إلا أنه يخطر تقديمها للأطفال .

* ولذلك فإن تناول القهوة بنسبة قليلة تعتبر مفيداً ، فتناول فنجان واحد يعقبة شعور بالراحة يمتد عدة ساعات ، نظراً لتأثير الكافيين فى الجهاز العصبى .

* وقد يساعد شرب فنجان واحد من القهوة بعد الأكل على الهضم . . أما تناول القهوة بدون تناول أى طعام فغاية فى الضرر .

* والقهوة إذا أسرف فى تناولها أصبحت سماً ناقعاً للجسم ، لأنها تثير الجهاز العصبى ، تؤدى إلى : الأرق الدائم ، والتسمم المزمن ، واضطراب الجهاز الهضمى ، وتغير لون الوجه .

* وتمنع القهوة عن الأطفال ، وذوى الأمراض العصبية ، ومرضى القلب ، والذين يشكون من الضغط المرتفع .

كتان

وهو معروف ومشهور ، يزرع كثيراً بمصر ، تستخدم البزور بعد نضجها فى العلاج لاحتوائها على الزيت المعروف ، ومادة هلامية مليئة ومسكنة للالتهابات والآلام .

قال عنه الأنطاكى :

(بذر الكتان متى دق وضرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام ، وسكن الصداع المزمن ، وحمى الوجة وحسنه وأصلح الألوان طلاء ، وأصلح الشعر ، وإذا شرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال ، وهو بالعسل يزيل

الطحال ، ويدر الفضلات كلها ، ويغزر المنى ، وبالعسل والفلفل يهيج الباه عن تجربه ، وهو يظلم البصر ، وتصلحه الكزيرة ، ويضعف الهضم ويصلحه السكنجبين ، ويضر الأثنئين ويصلحه العسل . . وشربته من ثلاثة إلى عشرة ، وبدله مثله حلبة) .

وقد استخدموا مغلى البزور كحمامات وحقن لأجل التلطيف والإرخاء والتسكين للأجزاء الملتهبة أو المتقرحة . . وقد اشهر هذا المغلى فى علاج أمراض المسالك البولية ، فيستعمل لتسهيل افراز البول إذا كان هناك تهيج فى الجهاز البولى ، وفى حالات وجود بول مدمم . . كما تدخل البذور فى عمل اللبخات ، فينفع مسحوقها الجديد فى تركيب الضمادات التى توضع على الأورام الالتهابية والقروح المؤلمة ، يستعمل هذا الضماد حاراً ثخيناً ، ويجب حلق شعر العضو قبل وضعه عليه .

من فوائده :

توصف بذور الكتان فى علاج بعض الأمراض منها ما ذكره الدكتور أمين رويحة فى كتابه التداوى بالأعشاب ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

*تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة ، وأسفل البطن ، والتاب الغدة النكفية ، والغدد الليمفاوية ، والدمامل ، والقروح الصلبة ، وأمراض الجلد التى القيح والقشور . . وتعمل اللبخة من مسحوق البذور ، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة ، تقرد بين طبقتين من الشاش ، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطى بطبقة أكبر من نسيج صوفى .

طريقة تحضيره :

(١) يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق ، ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع زلال البيض ، ويدهن به الحرق برفق .

من الداخل :

* تحتوى بذور الكتان على زيت ومادة هلامية تلطف الجلد المخاطى وتسكن آلامه . . ففى الجهاز التنفسى تزيل آلام السعال الجاف - خصوصاً بعد الحصبة - وتحذ من شدة نوباته ، وفى الجهاز الهضمى تزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات .

* وبذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعوية ، ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة فى المثانة أو فى الكلى ، وآلام التهابات الجهاز البولى .

(٢) وفى هذه الحالات يشرب (١-٢) فنجان من مغلى البذور فى اليوم بجرعات صغيرة . . ويجهز المغلى بغلى ملعقة كبيرة من البذور فى ربع لتر من الماء لمدة ثلاث دقائق ، يترك المغلى بعد ذلك لمدة عشرة دقائق . . إلا أن المغلى لا يفيد كثيراً فى معالجة الإمساك . . ولذلك يفضل طحن مقدار (١ - ٢) ملعقة من البذور ، ويمزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ، ثم يشرب المزيج كله مرة واحدة . ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء . . ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه مع ملعقة صغيرة من عسل النحل .

* يستعمل زيت الكتان من الداخل لعلاج نوبات مغص حصاه المرارة ،

وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار أربع ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة . .
* كذلك تعالج قروح الأمعاء بشرب ثلاث ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم .

الكبابة الصينية

شجر ينبت كثيراً بالهند وجاوة ووسط أفريقيا ، ثمره هو المستعمل فى الطب ، والثمر حبوب حمصية الشكل ، أكبر حجماً من الفلفل الأسود ، طعمها حار فيه مرارة ، رائحتها أقوى من الفلفل ولكنها مقبولة ، تحتوى على لوزة صغيرة صلبة .

حلل الكيماويون الكبابة ، فوجدها تحتوى على : زيت طيار ، وراتنج بلسم ، وراتنج آخر ملون ، ومادة صمغية ملونة .

من فوائدها :

تعتبر الكبابة من المنبهات ، فإذا استعملت بمقدار (٦ - ١٢) قمحة أيقظت القوى الهضمية ، وزادت فى الشهية ، وأعانت على الهضم ، فهى تستعمل لهذه الخواص : مقوية للمعدة ، وطاردة للرياح ، ومحرضة لسيلان اللعاب .

ولكنها إذا استخدمت بمقدار كبير كدرهمين أو ثلاثة كدرت وظائف الهضم ، وأحدثت مغصاً وإسهالاً .

ومن خواصها أنها تستعمل فى علاج السيلان .

طريقة تحضيرها :

أحسن مستحضراتها : مسحوقها ، فيؤخذ جرامان منه ثلاث مرات في اليوم

كرفس

من فوائده :

ذكر ابن سينا في القانون : (أنه محلل للنفخ ، مفتاح للسدد ، معرِّق ، والكرفس البستاني في أضمدة أوجاع العين ، وأورام الثدي الحارة ، ينفع الكبد والطحال ، ويحرك الحشاء ، وليس بسرير الانهضام والانحدار ، وفي بذر الكرفس تغذية وتقيئة إلا أن يُغلى .. يدر البول والطمث ، ينقى الكلية والمثانة والرحم) . * وقد نسب إلى النبي ﷺ حديث جاء فيه عن الكرفس : " من أكله ثم نام عليه ، نام ونكهته طيبة ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان " . . . قال ابن القيم رحمه الله تعالى في الطب النبوي :

وهذا باطل على رسول الله ﷺ

* يؤكل الكرفس طازجاً مع السلطة أو مطبوخاً مع الحساء ، أو تسلق جذوره وتستعمل أيضاً في عمل الحساء ، وذلك يفيد في تقوية الجسم وتنشيطه ، وبناء الخلايا ، كما أنه مدر للبول ، مطهر للدم ، مضاد للعفونة وعسر الهضم ، ينفع من أمراض الصدر والسمنة ، والأرق .

طريقة تحضيره :

* يشرب من عصير الكرفس نحو نصف قدح يومياً لمدة ١٥ - ٠٢ يوم

لمعالجة الروماتيزم ، والزكام ، وضيق النفس ، والسعال ، والبحة ، والنقرس ،
والتهابات المفاصل . .

* يشرب مغلى - أو منقوع - ٣٠ جراماً من الأوراق فى لتر ماء لعلاج نوبات
الإغماء . أو يشرب نحو ٢٠٠ جراماً من العصير ثلاث مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس من الظاهر لعلاج الجروح ، والتهاب المفاصل ، وتشققات
الجلد نتيجة البرد . . وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس ، أو بوضع
كمادات منه على الجروح والدمامل . . حيث يغلى نحو ٢٥٠ جراماً من عروق
الأوراق فى لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالتشققات فى المغلى
- وهو فاتر - لمدة عشر دقائق ، مع حفظها من الهواء ، ويكرر ذلك ثلاث
مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس فى تجهيز غرغرة لعلاج تقرحات الفم ، وبحة الصوت ،
والتهاب اللوزتين .

* هذا ، وتؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة ، والكرفس عموماً مثير
للنشاط ، مقو جنسياً ، هاضم للطعام ، مدر للبول ، لذلك يوصف عند معالجة
الكليتين والمفاصل والروماتيزم ، خافض للحرارة ، مقو للضعفاء ، مزيل
للانقباض التفسى أو الكابة ، والعجز الجنسي ، يؤكل أيضاً لإزالة السمنة .

* ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوى الصحة الجيدة ، ويؤكل نيئاً مفروماً
ناعماً أو يعلك بالأسنان . . ويمنع عن ذوى الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر
الهضم . . وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة ، والسكري ، والتهاب المفاصل ،
والكلى .



كرديه

من فوائده :

- (١) يحتوى الكركديه على أحماض نباتية تشبه أحماض التمر هندى التى تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة ، إلا أن الإكثار منه يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على الأكسالات التى ترسب وتكون الحصوات الكوية .
- (٢) ومن خواص الكركديه أنه : مرطب ، منشط ، هاضم ، منظف ، مسهل ، مفيد لعلل الصدر والربو وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل ، والنقرس .

كرنب .. ملفوف

من فوائده :

- (١) يمتاز الكرنب بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم ، مما يعمل على سرعة التئام الجروح .
- (٢) يعمل على تقوية دفاعات الجسم الطبيعية .
- (٣) ييسر عملية التمثيل الغذائى للمواد السكرية ، كما يوفر للخلايا مناخاً ملائماً لامتصاص الأوكسجين بطريقة طبيعية .
- (٤) يزيد من الهيموجلوبين نظراً لغناه بمادة الكلورفيل .
- (٥) يعتبر الكرنب من أعلى المواد الغذائية بفيتامينات (١) ، (ب) ، (ج) .

بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات أخرى . . كما أنه غنى بالفوسفور ،
والكالسيوم ، والحديد ، والزنك ، والنحاس ، واليود ، والصوديوم .
(٦) يعتبر من منخفضات نسبة السكر فى الدم مما يجعله غذاء مفيداً للغاية
خاصة لمرضى السكر .

طريقة تحضيره :

أنه بالإمكان تناول عصير الكرنب كعلاج للأنيميا الناجمة عن اضطرابات
الجهاز الدورى والقلب ، وأمراض الجهاز التنفسى ، وأمراض الجهاز الهضمى
، وبخاصة التقرحات والمغص والطفيليات المعوية ، وأمراض الجهاز التناسلى
والبولى مثل : الحصوات ، والأملاح (ماعد الاكسالات) ، كمدر للبول .



وهو معروف ، منه ما يشبه البصل الأخضر فى شكله ، ومنه ما يشبه الثوم .
وقد ورد فيه حديث نسب إلى رسول الله ﷺ جاء فيه : " من أكل الكراث ثم
نام عليه ، نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح " .
قال ابن القيم رحمه الله تعالى فى الطب النبوى : هذا حديث لا يصح عن
رسول الله ﷺ ، بل هو موضوع باطل .

من فوائده :

قال (أبقراط) أبو الطب : أن الكراث يدر البول ، ويلين المعدة ، ويشفى من
السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفى من القولنج ، ويقطع نزيف الأنف
، ويقضى على اختناق الرحم .

ويقول ابن القيم رحمه الله : والكراث نوعان : نبطى وشامى . . فالنبطى : هو البقل الذى يوضع على المائدة ، والشامى : الذى له رؤوس . . وإذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة ، وإن سحق بذره وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التى فيها الدود نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها ، وإذا دخت المقعدة ببذره خفف البواسير . . هذا كله فى الكراث النبطى

طريقة تحضيره :

(١) وصف الكراث بأنه منشط للجسم ، يساعد على بناء الأنسجة الحية ، يفيد المصابين بالربو والسعال ، والإمساك ، ولاسيما إذا فرم وأكل نيئاً .

(٢) وهو يربط بالالتهابات البدنية ، ويلين الشرايين المتصلبة ، ويقوى الأعصاب ، ويفيد فى حالات الصرع ، التهاب المفاصل ، وأمراض المسالك البولية . . وهو مدر للبول ، مفيد للبدناء .

(٣) كما أن عصيره يستعمل ظاهرياً مع الحليب أو مصلى الحليب كغسول للوجه لإزالة البقع والطفح الجلدى . . وعصيره مع لب القمح وسكر قليل ، يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لانضاجها وفتحها .

(٤) ولعلاج حصر البول والتهاب المثانة : توضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن .

(٥) لإزالة الأثقان من الأرجل والأيدي : تنقع أوراق الكراث فى الخل لمدة ٢٤ ساعة ، وتدهن الأجزاء المصابة بالمنقوع قبل النوم ، وفى الصباح يجرب قلع الأثقان ، ويعاد العلاج إذا لم ينجح .

(٦) مغلى أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ، ويسرع فى شفاؤها .

(٧) لإزالة آلام لدغ الحشرات : يفرك المكان برأس الكراث .

كراويا

من فوائدها :

وصفت الكراويا بأنها تطرد الرياح ، تدر البول ، تسخن المعدة ، تهضم الطعام ، تنفع من ضيق النفس منفعة عظيمة . . إذا أمسكت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت . . وهى أنفع للمعدة من الكمون ، وقريبة الشبه بفعل الأنيسون ، وأجودها البستانى الحديث .

* تحتوى الكراويا على زيت طيار منفتح خفيف ، يفيد فى النزلات الصدرية الخفيفة ، مساعد للهضم ، طارد للغازات المعوية ، مسكن للمغص . . كما تعطى أيضاً للنساء فى الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن .

طريقة تحضيرها :

ويحضر المستحلب بنسبة معلقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان . . ويشرب منه ساخناً مقدار فنجان أو فنجانين فى اليوم . أما الحساء ، فيعمل بطبخ كمية من البذور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء ، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .
تضاف الكراوية إلى الأدوية لمنع المغص الناجم عن هذه الأدوية ، وبخاصة الأدوية الهاضمة والمليئة .

وفى بعض دول أوروبا الشمالية تؤكل جذور الكراويا ، وفى بلاد أخرى تضاف الكراويا إلى الخبز والفطائر والمربيات لتساعد على الهضم .
كما تستعمل الكراويا من الظاهر لعلاج المغص المعدي خاصة عند الأطفال . .

وذلك بأن يملأ كيس صغير من القماش بالبذور ، ويوضع فوق البطن ويثبت برباط .

كما يدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوي وطرد الغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم ، مبيض . . الخ) يستعمل التدليك الموضعي بالزيت ، وكذا لتسكين الآلام الروماتيزمية ويعمل الزيت من كمية من زيت الكراويا مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون ، وجزء معادل من النيذ الأبيض ، ويغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النيذ ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ، ويغلى بضمد صوفى .



من فوائدها :

أن ماعها مع الخل ودهن الورد ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة فى الجلد ، والتمضمض بمائها والدلك به ينفع من البثر فى الفم واللسان ، وعصارتها تنفذ العين ، وتزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة ، وهى تقوى المعدة ، وتنفع من الإسهال ، وتمنع اللهيب والعطش ، والحكة والجرب - أكلاً وطلاءً - وماؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم . . . والكزبرة اليابسة تقوى القلب وتمنع الخفقان ، وتحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع السعتر والسكر ، وشرابها يمنع الهذيان والخلط من السكر .

طريقة تحضيرها :

ويفيد منقوع ٢٥ - ٣٠ جراماً منها فى لتر ماء لعلاج عسر الهضم .

لإزالة رائحة الفم : يسحق ٥٠ جراماً من الكزبرة مع ٤٠ جراماً سكر نبات .
ويسف من المسحوق معلقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء
بعده .

كزبرة البئر

وتسمى : جعدة القناة .

من فوائدها :

وقد شاع استعمال كزبرة البئر عند أطباء العرب القدماء ، وفى بلاد الهند فى
علاج أمراض الصدر والنزلات البردية والزكام .
وتستعمل كزبرة البئر كطارد للبلغم .

طريقة تحضيرها :

مغلى كزبرة البئر يفيد فى علاج الربو ، كما أنه مدر للبول .
وقد نجح استعماله فى علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبة ، حيث يدللك
مكان الإصابة جيداً . .
كما يستعمل خليطاً من مغلى ورق الرمان فى غسيل الشعر ، حيث أنه مفيد
لقروة الرأس .
هذا ، وتعتبر كزبرة البئر من النباتات الخفيفة ، ولذا يعمل منها منقوع لهذا
الغرض بنسبة ١ : ١٠٠٠ .



كمثرى

وهى من الفواكه الممتازة ذات الأهمية الكبرى للجسم
من فوائدها :

وصفها ابن سينا فى القانون بأنها : تدمل الجراحات ، تدبغ المعدة ، تقطع العطش ، تسكن الصفراء . تعقل البطن خصوصاً المجفف منها .
وهى من الفواكه الثمينة ذات السكر الكثير ، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر ، لأنه سهل الهضم والتمثيل .

طريقة تحضيرها :

- (١) والكمثرى تنظف المعدة والأمعاء ، غنية بالأملاح المعدنية خاصة المنجنيز .
- (٢) تستعمل الكمثرى لمعالجة : ضغط الدم المرتفع خاصة فى سن اليأس ، وتصلب الشرايين ، وأمراض الكلى ، وكذا لتصريف الانصبابات الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد . وذلك بتقشير نحو كيلو جرام منها ، وبشرها ، وأكلها على دفعات أثناء اليوم ، على أن لا يتناول المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب ، وتكرر العملية مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع .
- (٣) وعموماً : فإن الكمثرى مدرة للبول والصفراء ، مليئة ، مسهلة ، تعمل على بناء الخلايا ، مغذية ، مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .
- (٤) هذا ، وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد فى بعض حالات اضطراب المجارى البولية ، وبخاصة حالات التهاب المثانة .

* * *

كمون

وهو من التوابل المشهورة . ويعرف في بعض البلاد باسم (سُنوت) .

من فوائده :

أنه مدر للبول ، طارد للرياح ، وإذا طبخ بالزيت واحتقن به مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ ، يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم ، يقطع الرعاف (النزيف) إذا قرب من الأنف وهو مسحوق وقد خلط بالخل ، صالح للكبد ، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب ، وإذا شرب بالخل سكن الفواق (الزغطة) ، وهو يقتل الدود ، يصفى الوجه إذا غسل بمائه ، يفيد من تقطير البول وعسره ، طبخه مع السعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات

(١) وصف الكمون بأنه يثير الشهية ، يكافح التشنج ، يدر الحليب ، يساعد على الهضم ، فيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه ، إلا أنه يهيج الأغشية المخاطية ، لذا يجب ألا يفرط الإنسان في تناوله .

(٢) مسحوق ينفع في بعض حالات الصمم ذروراً في الأذن ، وتقيد ضمادات منه في احتقان الثدي والخصية . .

طريقة تحضيره :

(١) توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر من الماء ، ويغلى على النار . .
يؤخذ من المغلى نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً .

(٢) لإدرار الحليب لدى المرضعات :

يمزج قليل من العسل فى جرام واحد من مسحوق الكمون ، ويعطى للمرضعات .

كندر .. لبان دكر

ويسمى أيضاً (بست) . . واللبان كلمة معربة أصلها (البانو) وهى يونانية الأصل . . أما الكندر فهى كلمة فارسية .

من فوائده :

(١) وقد يستعمل اللبان أساساً فى عمل البخور ، كما يدخل فى عمل الكحل المستعمل فى العين

(٢) وقد استعمله القدماء بكثيرة فى علاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو ، فهو مفيد ومقو للشعب ، ومزيل للبلغم .

(٣) وأبخرة اللبان أكثر بلسمية وأقوى مفعولاً ، بشرط عدم الإفراط فيها .

(٤) وقد ذكر أن بخور اللبان يفيد فى علاج بعض الأمراض الروماتيزمية ، أما مسحوقه فقليل أنه يسكن آلام الأسنان المسوسة .

ويدخل اللبان فى صناعة أنواع البلاستر (اللزقة) ، بعض المستحضرات الطبية طريقة تحضيره :

وطريقة استعمال اللبان فى علاج السعال والنزلات الشعبية : أن يغلى منه نحو معلقتين كبيرتين مع خمسة حزم من البقدونس فى ماء كثير ، حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد ، يصفى ويشرب نصفه صباحاً والنصف الآخر مساءً .

* * *

ككاو

من فوائده :

تعمل على سرعة ضربات القلب ، وزيادة الدم المندفع من القلب بفعل انقباض عضلاته ، كما تزيد فى نشاط الخلايا الكلوية .

استخدامات زبدة الكاكاو :

لهذه الزبدة تأثير مرخ واضح ، فتستعمل لبسط الأنسجة الحية ، وتلطيف الجلد كما اشتهر كونها ملطفة ومسهلة للنفس ، فتستعمل للسعال الجاف ، والنزلات والإلتهابات الشعبية والرئوية . .

وتستعمل بكثيرة فى عمل الكريمات والمرهم واللبوس ، وأصبع زبدة الكاكاو معروف فى عالج تشقق الشفتين وحلمة الثدي والشرح .

طريقة تحضيره :

يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلى مع الحليب ، ويشرب فيكون غذاء مقويًا ومنشطاً . . لما كان الكاكاو من المواد الدسمة ، فإن الإكثار منه ضار بالجهاز الهضمى ، وينبغى لمرضى الكبد والمفاصل الابتعاد عن تناوله .

والكاكاو هى المادة الأساسية فى صناعة الشيكولاتة ، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا ، وبعض أنواع من الدقيق كدقيق السحلب ، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضماً . . وقد يضاف إليها أيضاً اللبن والزبد ومخ البيض فيتكون من ذلك غذاء نافع للضعفاء .

استخدامات قشور بذور الكاكاو :

يحضر منها مادة (الثيوبرومين) التي تستخدم طبيياً كمنبة للجهاز العصبى المركزى ، وكمدد للبول . . أما كمية الثيوبرومين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبة ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً .

لسان الثور

قال عنه داود الأنطاكى : (هو نبت ربيعى غليظ الورق ، خشن أخرش إلى السواد ، يفرش على الأرض ، وساقه مزغب بين خضرة وصفرة كرجل الجراد وأصول فروعه دقاق بيض ، وفى وجه الورق فقط بيض أيضاً كبقايا شوك أو زغب ، يرتفع من وسطه ساق نحو ذراع فىة زهر يخلف بذراً مستديراً لعابياً بخزيران . . ينفع من الجنون والوسواس ، وأوجاع الحلق والصدر والرئة والسعال ، والتهيب ، وهو يضر الطحال ، ويصلحه الصندل) .
هذا ، وجميع أجزاء النبات غروية فيها قبض ، معرقة ، مدرة للبول ، مضادة للإلتهابات ، منقوعها يعطى للأطفال لعلاج نزلات البرد ، ومستحلب الاوراق مع الأزهار ينقى الدم ، ويقوى القلب .

لسان الحمل .. زهرة الراعى

ويعرف أيضاً باسم (أذان الجدى) . .
قال عنه داود الأنطاكى : (ينفع من السل والربو ، ونفث الدم ، وقروح : الفم ،

والرئة ، واللثة ، والطحال ، الكلى ، وحرقة البول ، والنزف ، شرباً . . والأورام
طلأً ، والقرح ضماداً وذروراً ، ويلحم ويجلو ويمنع الصرع وحرق النار وداء
الفيل . . ومطلق السدد ، وضعف الكبد ، وأوجاع الأذن قطوراً ، والنواصير
والأرحام ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه العسل ، قيل : والطحال ويصلحه
المصطكى).

من فوائده :

ذكرها الدكتور رويحة ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

لسان الحمل يحوى هرموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً فى معالجة جميع أنواع
الجروح ، ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتوضع فوق
موضع الإصابة ، فتسكن الألم والحرقان ، تساعد على الشفاء السريع .
كما تستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها بمعالجة التهاب الدوالى فى
الساقين ، وتوضع فى الحذاء لإزالة التعب والألم من الأقدام المتعبة فى المشى
الطويل .

تستعمل هذه الأوراق فى تسكين آلام الأسنان بمضغها فى الفم .
لعلاج التهاب الأذن البسيط والمتوسط الشدة تقطر بضع نقط من عصير
الأوراق الغضة داخل الأذن .

من الدخل :

يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملابس لمعالجة
الأمراض الصدرية على الأخص : السل والسعال الديكى والربو ، ولمعالجة
سوء الهضم من اضطرابات المعدة والكبد والإسهال ، ولطرد الديدان المعوية ،

ولعلاج التهابات المثانة ، والتبول فى الفراش أثناء النوم ، ولتقوية البنية عند الضعفاء من الأطفال .

ويعتبر استعمال العصير من أنجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم بعد العمليات الجراحية ، وفى أمراض القلب ، والاعوية الدموية .

طريقة تحضيره :

(!) ويعمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الاوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢-٣) فناجين يومياً محلاة بالسكر النبات أو العسل .

(٢) أما العسل : فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدة نصف ساعة ، ويمكن حفظه بعد ذلك فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كامل ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم (٣) ويعمل الملبس : بغلى العصير مع السكر بدلاً من العسل ، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت ، وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلى بالزبدة أيضاً قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .

(٤) أما بالنسبة للسان الحمل الكبير ، فبالإضافة إلى كل الخواص الطبية السابقة ، فإن لأوراقه - وهى عريضة كمضرب التنس - ميزة خاصة ، حيث تستعمل للإقلاع عن عادة التدخين . وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة فى التدخين وجعله غير مستساغ . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .

* * *

لفت .. شلجم .. سلجم

العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللقت على أثناء المرضعات المتورمة لإدرار الحليب

من فوائده :

يقول داود الأنطاكي: إنه يدر الفضلات كلها خصوصاً البول ، ويفتح السدد ، وينفع من السعال . . ويذره أبلغ فيما ذكر خصوصاً فى تهيج الباه وتفتيت الحصى . . وعروق اللقت إذا هرست ووضعت على الورم حلته ، وعصارته تجلو الكلف ، ودهن بذوره المعروف بدهن السلجم يطرد الرياح الغليظة والإعياء طلاءً وأكلاً . . وهو يولد الرياح ، ويصدع المحرور ، ويصلحه السكنجيين .

وصف الطب الحديث اللقت بأنه : مجدد لتشاط الجسم ، مطهر ، مدر للبول ، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل للتعب ، مفتت للحصى ، مهدىء للسعال ، نافع للنزلات الصدرية ، ومضاد للسمنة .

طريقة تحضيره :

يستعمل لذلك منقوع اللقت فى الماء أو الحليب . . (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) ويشرب .

لتفتيت الحصى : يشرب مغلى ٦ جرام من بذور اللقت مع زهر الزيزفون . . ويفيد هذا المشروب أيضاً فى علاج أمراض البرد والسعال .

أكل اللقت نيئاً فى حالات حب الشباب والإكزيما .

تستعمل غرغرة اللقت فى علاج الخناق . . وتجهز الغرغرة بسلق لفته كبيرة

بعد تقطيعها فى نصف لتر من الماء .

لمعالجة تشقق الأيدى والأرجل نتيجة البرد : تطبخ لفته بقشرها ، وتقطع نصفين ، ويفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه . . ويفعل هذا بالخراجات .
ولأن اللفت متوسط الهضم ، فهو لا يناسب ذوى الأمعاء والمعد الضعيفة . .
على ذوى الأمعاء السليمة أن يتناولوا منه بكثرة بشرط أن يكون طازجاً غير مسن ، لأن المسن منه صعب الهضم .
والأفضل طبخه حتى لا يولد أرياحاً كثيرة . . وينصح الأشخاص البدينون بتناوله بسبب قلة غذائه ، وكذا الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت .
ويمنع عن مرضى السكر ، وضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .

ليمون

وكان يطاق عليه اسم (بنزهير) ، وهى كلمة فارسية معناها : (مضاد للسموم)
فوائده :

قال عنه الأنطاكى : (يطفى الالتهب ، والصداع ، والعطش ، والقىء ، والغثيان ، وفساد الأطعمة . . ويقاوم السموم كلها ، ويفتح الشهية ، ويعدل الخلط ، ويمنع فساد الأغذية أكلاً ، وقشره أشد مقاومة للسموم ، وبذره أعظم ، حتى قيل : إنه يبلغ رتبة الأترج . . وكلما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حلل المغص والرياح ، وإن جفف بجملته وسحق مع وزنه من السكر واستعمل أزال البخار ، والدوخة ، وفتح السدد . . وحماضه يجلو الكلف والبهق والنمش والحكة . . وإن

جُمع ورقه وزهره وقشره فى معجون عادل الياقوت فى تفريجة . . وهو خير من الخل للمرضى ، وإذا أخذ مملوحاً قوى المعدة وأزال ما فيها من الوحمة . . ومن خواصه إزالة الزكام شما .

يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواءً على فيتامين (ج) الواقى من مرض الأسقربوط ، ومن أعراض هذا المرض : الصداع ، وضعف عام بالجسم ، سوء الهضم ، وتآكل الأسنان ، وإدماة الجلد وتبقعه ، وتضخم الأطراف والمفاصل .

ويحتوى الليمون كذلك على فيتامين (ب) كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جذر الأوعية الدموية .

(١) يستخدم عصير الليمون فى علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجدره والتهاب اللسان ، وذلك بمس المكان المصاب .

(٢) وقد استخدمه قدماء المصريين فى تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن ، وذلك عن طريق التدليك به يومياً .

(٣) أما غرغرة عصيره فيمكن استعمالها فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء ، وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢ ٪ .

(٤) إضافة محلول ملهى يحتوى على ١ ٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد فى الوقاية من مرض الكوليرا .

(٥) ولعصير الليمون أثر فعال فى علاج النقرس (داء الملوك) ، إذ يذيب الأملاح المترسبة فى المفاصل ، كما يفيد فى علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس ، وذلك بعمل كمادات على الجبهة .

(٦) الليمون منشط للكبد والكلى ، وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد

الجسم بفيتامين (ج) ، حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين ، وانما يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية .

(٧) وقشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا . . وبالإضافة إلى ذلك : فهو يستخدم مقويًا وطارداً للغازات . . أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل فى صناعة الأدوية الطاردة للديدان . يوصف الليمون لكل الناس ، وفى جميع الأعمار بلا استثناء ، بشرط أن يخفف بالماء : إن عصير الليمون الصافى يؤدي فى بعض الأحيان ، لأن ما يحويه من حامض التفاح بكثرة يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمى ، وقد يسبب حرقاً فى المعدة . ولذلك يجب التنبه إلى الأخطار التى تنجم عن استعمال العصير المركز . . فهو يؤدي إلى حروق المعدة ، والإضرار بمينا الأسنان . . مع أن تناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً على الريق له فوائد عديدة منها .

(١) طرد السموم من المعدة ، والكبد ، وحماية خلايا الجسم ، وتعزيز أجهزة الدفاع .

(٢) وعلى هذا يمكن إعطاء عصير الليمون حتى للأطفال بشكل نطف تضاف إلى حليب البقر الذى يقدم لهم عوضاً عن حليب الأم .

طريقة تحضيره :

لطرده الديدان من الأمعاء : تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها ، وتنقع فى الماء لمدة ساعتين . . تعصر الليمونة بعد ذلك فى النقيع ويصفى ، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم . . وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

لمعالجة احتقان الكبد : تقطع ثلاث ليمونات ، وتغمر فى الماء المغلى مساءً ، ثم

يشرب هذا الماء صباحاً على الريق .

لمحاربة السمنة : ينقع قليل من الكمون فى ماء مغلى مع ليمونة مقطعة ، ويترك طوال الليل ، ويشرب صباحاً على الريق .

لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء : يؤخذ (٥-١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل ، ويؤخذ جرعات .

لتنقية الدم : يشرب حوالى ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً .

لوقف نزيف الأنف : يسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون .

لعلاج السعال : توضع ليمونة فى ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ، يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً ، تخرج الليمونة وتقطع نصفين ، تعصر بعد ذلك ويصفى العصير فى كوب به نحو ملعقتين من الجليسرين . . يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً . . يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة فى حالة التهاب القصبة الهوائية . . وفى حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل ، تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم ، وتؤخذ مثلها أثناء الليل . . أما فى حالات السعال الشديدة جداً ، فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ، وثانية قبل الظهر ، وثالثة عند العصر ، ورابعة قبل العشاء وخامسة قبل النوم . على أن يخفض عدد هذه الجرعات بنسبة ما يظهر من تحسن .

استخدام الليمون فى تجميل البشرة :

لإزالة الزيوان الأسود من الوجه : يرطب الوجه مساءً بالماء الحار ، ثم يطلى بمزيج متساو من عصير الليمون والجليسرين والكحول . . وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ، ثم تعصر الزيوانات بين الأصبعين بقطعة من

القطن ، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع .

والليمون مفيد جداً للبشرة ، خاصة البشرة الدهنية ، لأنه ينظفها ويغذيها ، ويجعل أنسجتها تشد وتتماسك . . كما أنه فعال ضد المسامات الكبيرة . .
ولعمل قناع الليمون :

تعصر ليمونة ، ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة . . تغسل البشرة جيداً وتجفف ، ويدهن الوجه بالمزيج مع ترك مسافة حول منطقة العين . . يترك هذا المزيج على الوجه لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يجف . . يغسل الوجه بعد ذلك بالماء الفاتر مع استخدام قطعة من القطن للتنظيف .

كما أن عصير الليمون مفيد جداً لفروة الرأس ، ولذلك تدلك بالعصير ، ثم تغسل بعد ذلك بالماء الفاتر .

ولأن الليمون قابض للأوعية الدموية ، فهو مفيد فى تضميد الجروح . . ولذلك تغسل القروح والجروح المتقيحة بعصير الليمون .



من فوائده :

يهضم جيداً إذا حمص قليلاً .. يوصى بتناول اللوز للحاملات والمرضعات ، والرياضيين ، ومرضى الأعصاب ، والمصابين بالوهن الجثمانى والعقلى ، ومرضى الجهاز البولى ، والمعدة والأمعاء والحصى ، والسل ، والناقهين وللمصابين بالإمساك ، ومرضى السكر . يفيد اللوز فى تقوية الدماغ ، والنخاع الشوكى ، والجهاز العصبى ، والنظر ، ويفتح مجارى البول ، ويكافح الأرق .

حليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ، ومسالك البول وخفقان القلب ، ونوبات السعال .

زيت اللوز يفيد فى حالات الاختناقات الصدرية ، ويعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البولية .

طريقة تحضيره :

لمعالجة الحروق وأمراض الجلد تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

لعلاج آلام الأذن تنقط قطرات من زيت اللوز فى الأذن .

لتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

يغلى مستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

يفيد مغلى ورق اللوز الحلوم مع أزهاره فى طرد الود وإدرار البول .

محب

قال عنه داود الأنطاكى (المحب مقو للحواس مطلقاً ، يمنع الخفقان وضيق النفس ، ونفث البلغم ، والرطوبات اللزجة ، وينقى المعدة ، ويحل الرياح الغليظة وأوجاع الكبد والكلى والطحال ، وعسر البول وتقطيره شرباً . . . ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ، ويطفى فيقلع الكلف والجزب .

وينقى البشرة ، ويطبخ مع السذاب والقسط والمصطكى فى الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازه والقوة والرعشة ، والمفاصل ، والنقرس ، والأورام ، شرباً وطلاءً ، مجزب ، وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن وتذهب الرائحة الكريهة ، وتطرد الهوام مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل

أكلا ، وإن جعل فى الخبز انهضم ولم يضر شيئاً ، ويطبخ مع الآس وتغسل به الاعضاء الضعيفة فيقويها ، ومن دوام على الاغتسال به فى الحمام منع النزلات ، مجزب ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنبين والظهر) .

فوائده :

(١) يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال ، مقو للحواس ، يمنع الخفقان وضيق النفس . . هو ينقى المعدة ، ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والكلى والطحال .

(٢) وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .

(٣) كما يستعمل المحلب فى علاج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والاورام ، وذلك عن طريق استخدامه فى أعداد المراهم ، أو كشراب .

(٤) ومسحوقه مع ماء الحَمَام يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر والكبد . . وجاء فى كتاب (القانون فى الطب) لابن سينا عن المحلب : أنه مسكن للأوجاع خاصة أوجاع الظهر ، ويفيد فى علاج حصى الكلى ، يمكن إعداداه كمشروب مضاف إليه العسل .

طريقة تحضيره :

ولعلاج آلام الطهر والخاصرة وفقر الدم :

يمزج ١٠ حرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات ، ١٢ حبة من اللوز المر . يُسحق ، يؤخذ ذلك المسحوق على مرتين فى اليوم بعد الأكل . . ويكرر ذلك لمدة ١٢ يوماً .

يستخدم المسحوق السابق - مع عدم إضافة السكر - وبنفس النسب كعلاج لمرضى السكر لمدة ٢١ يوماً .

مردقوش .. بردقوش

وقد يسمى أيضاً (مرزبخوش ، مردكوش) . . ويُعرف فى الشام باسم (مَرُو) .
وقد نسب فيه حديث إلى النبى ﷺ ، جاء فيه : "عليكم بالمرزبخوش ، فإنه جيد
للخشام" .. الزكام .

يقول الرمام ابن الفيم رحمه الله تعالى فى الطب النبوى تعليقاً على هذا
الحديث : لا نعلم صحته . . وقال : والمرزبخوش ينفع شمه من الصداع البارد
الكائن عن البلغم والسواء والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة فى
الرأس والمنخرين ، ويحلل الأورام الباردة ، فينفع من أكثر الأورام ، والوجع
الباردة الرطبة . . إذا أُحتمِلَ أدر الطمث وأعان الحَبَل ، وإذا ضُمِدَّ به مع
الخل نفع من لسعة العقرب . . ودهنه نافع لوجع الظهر والركبتين ، ويذهب
بالإعياء ومن أدمن شمه لم ينزل فى عينيه الماء ، وإذا استعط بمائه مع دهن
اللوز المرفتح سدّد المنخرين .

من فوائده :

- (١) فإن المردكوش من اهم الاعشاب المسكنة للأعصاب ، الطاردة للارق . .
يخفف آلام الطمث ، يكافح انحباس البول ، واضطراب القصبه الهوائية ، وآلام
العين من التصاق الاجفان ، وأثار الجروح والتقرحات ، وهو نافع لتنشيط
الكليتين والرئتين ، الكبد ، والطحال ، والرحم ، والمعدة ، والامعاء ، وضعف
الشهية ، وآلام اسفل البطن التشنجية قبيل وأثناء الطمث عند النساء . .
- (٢) وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الاكثار من إفراز

العرق . . مطهر للقصبة الهوائية من المواد المخاطية ، وذلك؛ باستنشاق البخار المتصاعد من غليه ، أو الدخان الناتج من احتراقه .

(٣) وهو مكافح للرشح والزلات الشعبية استنشاقاً وشرباً .

(٤) الغرغرة به تزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره . . ومسحوق المردكوش أفضل بكثير من معجون الاسنان هذا ، وقت ثبت أن ازهار المردكوش واغصانه تحتوى على زيت عطرى ، مادة الثيمول (Thymol) ، مواد دابغة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهى مضادة للعفونة .

طريقة تحضيره :

يحضر من المردكوش مرهم يدالك به الانف لعلاج الزكام وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العشب مع ٣٠ جراماً من الفازلين .

ولبقية الامراض السابقة ذكرها : يستعمل مستحلب الازهار والاغصان المجففة ، وذلك بغلى مقدار جرامين منها فى فنجان من الماء . . يشرب مقدار فنجانين من المغلى يومياً على جرعات متعددة .



المشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية عظيمة . .

من فوائده :

وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون فقال : (يسكن العطش ، وإذا أكل يجب ان يؤخذ مع الانيسون والمصطكى لانه يؤلّد الحميات بسرعة تعفينة ،

ودهن نواة الشمش ينفع من البواسير . . ونقيع المقدد من الشمش ينفع من الحميات الحارة) .

وقال ابن البيطار : (هو ثمرة تجانس الخوخ ، إلا انه افضل من الخوخ ، وهو يسهل الصفراء ، و يولد خلطاً غليظاً ، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً) .

(١) الشمش عموماً : مغذٍ ، منشط ، ملين ، سريع الهضم عند الاصحاء . . اما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم .

(٢) وهو نافع فى امراض الدم ، يقوى الاعصاب ، مجدد للخلايا ، يفتح الشهية ، يزيد من القوة الدفاعية فى الجسم ، يكافح الاسهال ، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، يهدئ الاعصاب يزيل الارق ، ينشط نمو الاطفال .

طريقة تحضيره :

(١) ويؤكل الشمش نيئاً ناضجاً ، يشرب عصيره ، وتصنع منه المربات .
(٢) ويعمل من الشمش كمادات توضع على الوجة لتقوية الجلد وتنقيته .
(٣) ويوصى كل المصابون بفقر الدم ، والرياضيون واصحاب الاعمال المرهقة والناقهون ، والنساء الحاملات . . باكل الشمش بشرط الا يفرطوا فى ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم .

(٤) ونوى الشمش المر يحتوى على حامض (البروسيك) وهو سام قتال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله . . ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى امكانية استخدام نوى الشمش فى استخلاص عقار قد يساعد فى علاج مرض السرطان .

مصطكى

يسميه العرب (علك الروم) . . اما كلمة مصطكى فهي مأخوذة من مصطيخا اليونانى ، ويدل الاسم على وجود راتنج فى النبات .
من فوائدها :

١- استعملها اليونانيون والأتراك فى إعطاء رائحة مستحبة للفم ، وذلك بمضغها ، وهى بذلك تستعمل كمضادات للتشنجات المعوية ، وتقوي اللثة ، وتحفظ بياض الأسنان ، وتزيد اللعاب لوجود المرارة الخفيفة بها .. وتقوى المعدة .

٢- وتستعمل لعمل كمادات لعلاج الآلام الروماتزمية ، وآلام النقرس ، وآلام الأعصاب .. وتستعمل أيضاً فى التقلصات الصدرية ولين العظام .

٣- يستعمل مغلى المصطكى فى علاج قرحة المعدة ، وإدرار البول ، كما يدخل فى صناعة الصبغات وبعض أنواع الورنيش .

٤- والمصطكى تستعمل قابضاً فى إسهال الأطفال فى مرحلة التسنين .

٥- كما أن محلول المصطكى فى الكحول يعمل على تسكين الام الأسنان ، ويطلى به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم .



سوز

وصفه ابن سينا فى كتابه (القانون) بأنه مغذ ، ملين .. والإكثار منه يؤد السدد ، ويزيد فى الصفراء والبلغم بحسب المزاج ، نافع لحرقه الحلق والصدر ، ثقيل على المعدة ، يزيد فى المنى ، ويوافق الكلى ، ويدر البول.

طريقة تحضيره :

ينصح بإعطائه للأطفال مع الحليب ، والناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والضعف العام ، والحاملات ، والمرضعات ، والأولاد ، والمسنين .
كما يُصنع من الثمار المجففة دقيق يشبه دقيق الأرز فى تركيبه الكيمايى ، يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالى .

نجيل

ومن أسمائه (عكرش ، نجم).

ومن فوائدها :

- ١- يستعمل منقوع أو مغلى هذه الجذور البارد كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة ، وفى الحميات ، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم.
- ٢- ويستعمل هذا المغلى أيضاً لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة ، والأمراض

التي يلائمها زيادة الإدرار فى البول ، كالروماتيزم ، وداء النقرس ، والتهاب المثانة.

٣- يحضر المغلى : بأن يُغلى مقدار ١٥ جراماً من الجذور اليابسة فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يومياً.

نعناع

قال عنه داود الأنطاكي (النعناع يمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة والفواق ، يطرد الديدان بالاعسل والخل ، وإن أكل منع الطعام أن يحمص أو يفسد و لذلك يمنع التخم .. يسكن وجع الأسنان مضغاً ، ويقوى القلب مع العود والمصطكي .. وينبغى أن يجفف فى الظل لتبقى قوته وعطريته).

من فوائده :

١- وصف النعناع بأنه صديق للقلب ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، يبعث القوة فى الجسم ، يهدئ هياج الأعصاب ، يُريح الأحشاء من الغازات ، يقوى عمل الكبد ، والبنكرياس ، يفيد فى علاج السعال والربو ، يسهل التنفس ، يدر البول ، يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي.

٢- ويستعمل النعناع - ظاهرياً - لعلاج الروماتيزم والمفاصل والالتهابات.

كما أن الغرغرة بمغلى النعناع تفيد فى شفاء اللثة والأسنان ، بالإضافة إلى تطيب رائحة الفم.

ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم.

طريقة تحضيره :

١- لعلاج التهاب الثدي يمكن عمل لبخة مكونة من : ورق النعناع ، والخل ، ولباب الخبز الأبيض .. توضع هذه اللبخة فوق مكان الإصابة.

٢- يستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع فى تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم.

٣- أما من الداخل : فإن مستحلب (شاي) النعناع من أحسن الأدوية لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوى وآلام الحيض ، والمغص الناتج عن حصاة المرارة ، وطرده الغازات المعوية .. كما أن هذا المستحلب يكسب الجسم نشاطاً وحيوة.

٤- ويجهز مستحلب (شاي) النعناع بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب من هذا المستحلب (٢ - ٣) فنجان في اليوم ، ويمكن مزجه بالحليب.

٥- والنعناع مثير للقابلية الجنسية : خمسة عشر جراماً لفنجان ماء .. ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه.

- هذا ويجب الامتناع عن شرب مستحلب النعناع فى الحميات ، وعند وجود استعداد للقيء ، لأنه يثير القيء ، ويزيد فى جفاف الفم ، والشعور بالعطش.



نارنج

من فوائده :

قال عنه داود الأنطاكي (حماضه يكسر الصفراء ، وشدة الحرارة ، والعطش .
قشرة يسكن المغص ، والقيء ، والغثيان كيف استعمل ، مُجْرِبٌ ، والنزلات
الباردة ، والتخم ، وحماضه يجلو الكلف والآثار ، ويُحسِّن اللون طلاءً ..
ومن خواصه : أنه يحفظ الثياب من السوس ، وأن رائحته تدفع الطاعون ،
وفساد الهواء ؛ وأنه يسهل الولادة كيف استعمل ، وهو يضر العصب ،
ويضعف الكبد ، ويصلحه السكر أو العسل).

١- يستخرج من أزهار النارنج الماء المعروف باسم (ماء الزهر) ، وهو مفيد
للمغص ، وهاضم للأكلات الثقيلة .. ويُسْتعمل على مدى واسع فى صناعة
الحلوى والأشربة.

٢- كما يستخرج من الأزهار زيت عطري يسمى زيت نيرولى.(Neroli)

٣- يوصف النارنج بأنه مقو للأعصاب ، منعش ، هاضم ، مضاد للتشنج ،
طارد للرياح ، مفيد للمعدة .. كما تستعمل أوراق النارنج لهذه الأعراض بعمل
منقوع بنسبة جزء منها إلى جزأين من الماء ..

طريقة تحضيره :

* يمكن عمل منقوع من قشر النارنج يفيد في تقوية المعدة ، ويتكون من :

١٥ جراماً قشر النارنج الجاف

٨ جرام قشر ليمون طري

٤ جرام قرنفل.

٥٠٠ سم^٣ ماء مغلى.

ينقع المزيج في الماء المغلى ، ويترك حتى يبرد ، ثم يصفى .. ويشرب في النهار
بجرعات مختلفة.

هندبا .. شيكوريا .. خس برى

وقد ورد فيها ثلاثة أحاديث نسبت إلى النبي ﷺ .. قال عنها ابن القيم رحمه
الله تعالى : لا تصح عن رسول الله ﷺ .. وهى :

- "من أكل الهندبا ثم نام عليه ، لم يحل فيه سم ولا سحر".

- "كلوا الهندبا ، ولا تنفضوه ، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة
تقطر عليه".

- "ما من ورقة - من ورق الهندبا - إلا وعليه قطرة من الجنة".

من فوائدها :

وصفت الهندبا فى الطب القديم - وكما ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب
النبوى - بأنها جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت بخل عقلت البطن وخاصة
البرى منها ، فهى أجود للمعدة ، وتنفع من ضعفها .. وإذا ضُمد بها سكنت
الإلتهاب العارض فى المعدة ، وتنفع من النقرس ، ومن أورام العين ، وإذا

تُضمَد بورقها وأصولها نفعت من لسع العقرب .. وهى تقوي المعدة ، وتفتح السدد العارضة في الكبد ، وتنفع من أوجاعها وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء ، وتنقى مجاري الكلى .. وأنفعها للكبد أمرها ، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان ، ولاسيما إذا خلط مع الرازيانج الرطب .. وإذا دق ورقها ووضع علي الأورام الحارة بردها وحلها ، ويجلو ما في الصدر ، ويطفىء حرارة الدم والصفراء .. ويدخل ورقها في الترياق ، وينفع من لدغ العقرب ، ويقاوم أكثر السموم .. وإذا اعتصر أصلها - جذرها - وشرب ماؤه نفع من لسع الأفاعي ، ولسع العقرب ، ولسع الزنبور ، ولبن أصلها يجلو بياض العين).

وصفت الهندبا البرية أنها صديقة المعدة والكبد ، مقوية ، مدرة للبول ، منظفة للقناة الهضمية ، مفيدة للمسالك البولية .. تفيد في حالات الإمساك وانحباس البول ، وكثير من الأمراض الجلدية .. خافضة للحرارة ، قاتلة للطفيليات ، مفيدة في حالات كسل المرارة.

طريقة تحضيرها :

١- مغلي الجذور يفيد في عمل لبخة لعلاج رمد العين ، وذلك بأن يُغلي (٢٥ - ٣٠) جراماً من الجذور المقطعة في مقدار فنجانين من الماء ، ويستمر في الغلي حتى يبقى مقدار فنجان واحد.

٢- تدلك الأطراف الضامرة صباحاً ومساءً بصبغة الأوراق والأزهار.

٣- يشرب عصير الجذور في الربيع ، وذلك لعلاج احتقان الكبد واليواسير ، حيث يعطى منه ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يومياً.

٤- وفي غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشب كلها .. ويُجهز المستحلب

بنسبة ٢٠ جراماً من العشبة الجافة (الأوراق والأزهار) لكل فناجين من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب بجرعات متعددة في اليوم.

٥- للتخلص من الإمساك : يغلى أربع عشبات من الهندبا فى لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، يشرب أربعة أكواب من المغلى يومياً خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

٦- جذور الهندبا المجففة تُحمص وتُستعمل كالقهوة .. فهى تقوي الأمعاء ، وتُكثّن ، وتفتح الشهية.

٧- كما توصف الهندبا غذاء لتنشيط افرازات الصفراء .. وإذا أضيف الثوم إلى الهندبا كان ذلك مفيداً للماصيين بعسر الهضم.

هالوك .. أسد العدس

قال عنه داود الأنطاكى : أنه يحلل البلغم ، وينفع اليرقان بالسنتكجين ، ويدر البول ، ويفتت الحصى بماء الكرفس ، ويُطلى بالخل على النملة فيمنع سعيها ، ويهزل السمان ، مُجْرَب ، وهو يكره ، ويغنى ، ويصلحه البنفسج).

من فوائده :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الخلاصة المائية لنبات الهالوك تحتوي على مواد فعالة تقلل من انقباض القلب.

كما أثبتت هذه الأبحاث أن لهذه الخلاصة تأثيراً على الجهاز الدورى من حيث تأثيره على القلب ، وضغط الدم ، وكمية البول فى الدقيقة.

يقطين .. دباء

وهو القرع الكبير المضلع .. وكلمة (يقطين) في اللغة عامة ، حيث تشمل كل شجرة لا تقوم على ساق ، كالبطيخ ، والقثاء ، والخيار .. ومن ذلك قول الحق سبحانه وتعالى (وأنبتنا عليه شجرة من يقطين).

ذكر ابن القيم فى الطب النبوي انه ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضى الله عنه : أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه ، فذهبت مع رسول الله ﷺ ، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد .. قال أنس : فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالى الصفحة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم.

وكان أنس رضى الله عنه يأكل القرع ويقول : "يا لك من شجرة ! ! ما أحبك إلي لحب رسول الله ﷺ إياك".

من فوائده :

وصف اليقطين بأنه يغذى البدن غذاء جيداً ، يوافق ضعاف المعدة ، يلائم المحرورين وماؤه يقطع العطش ، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس .. وهو ملىّن للبطن ، وإذا عُصر وخلط العصير بماء الورد وقطر منه فى الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة .. وأكله بالتمر هندي أو الخل يجمع الحرارة .. وشرب مائه يلين الطبع ، ويدبر البول ، ولبه يزيل حرقة البول ، وقروح المثانة ، ويسكن آلامها ، التهابات المسالك البولية ، حصر البول ، البواسير ، الإمساك ، عسر الهضم ، التهاب الأمعاء ، الأرق ، مرض السكر.

طريقة تحضيره :

١- يستعمل مسهلاً بشرب قدح من عصيره على الريق كل صباح.

٢- ويستعمل كذلك ضد الحروق والالتهابات والخراجات ، وذلك بوضع كمادات عليها من البذور.

وتوصف البذور فى حالات منها :

٣- لطرده الدودة الوحيدة : يُقشر (٣٠ - ٥٠) جراماً من البذور ، وتندق تصبح كالعجينة ، ثم تمزج بمقدار من الحليب ، وتشرب .. تكرر العملية خلال ثلاثة أيام ، ويؤخذ بعدها مسهل قوي.

٤- لمعالجة العجز الجنسي : تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع ، والخيار ، والشمام ، تُقشر ، وتندق دقاً ناعماً ، وترج بمقدار من السكر .. ويؤكل منها فى كل يوم ثلاث ملاعق.

٥- لمعالجة الأرق والتهاب مجاري البول : يُطبخ مقدار من بذور القرع المقشر المهروس فى ماء أو حليب ، ويؤخذ منه يومياً.

