

## تقديم

الدعوة إلى استخدام الأعشاب الطبية فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف وإنما هى دعوة إلى استعمال الطبيعة بكل ما فيها من نقاء . . الماء والهواء والغذاء والدواء النقى الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية .

. . . إنها دعوة إلى كشف كنوز هذه الطبيعة من الخير حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا .

وفى الطبيعة عدد من النباتات والأعشاب الطبية فيها الدواء وفيها الشفاء، وتستطيع حواء أن تجد منها فى متناول يدها كل يوم كميات وفيرة تباع فى الأسواق وتنتجها الأرض .

وفى أيام الربيع الزاهية المشرقة، عندما نسرح بأبصارنا فى الحقول المترامية الأطراف فإننا نرى الأزهار تتلألأ فيها من كل نوع ولون، وعندما نقف أمام الحقائق فتستهوينا النباتات فيها وقد نسقتها أيدينا وحتت عليها الطبيعة نتذكر - عندئذ - أن النشوة ليست فى متعة العين ولا فى الرائحة الزكية فقط، وإنما هى فى شئ أكثر أهمية؛ فى الفائدة الصحية التى تقدمها لنا ولأفراد أسرنا، هذه الزهرة الفواحة أو تلك النبتة الياقة .

وإذا ذهبنا إلى السوق لنشتري حاجاتنا من بائع الخضار فلتنذكر أننا لا نجد عنده الغذاء وحده . . وإنما نجد الدواء أيضا؛ ففى مختلف أنواع الخضار والفواكه التى تحفل بها محلات بائعى الخضار والفواكه كنز دوائى نادر . . رخيص الثمن منحتنا الطبيعة إياه لأنه هو الأصل فى بقائنا، وإن كانت هذه الطبيعة لم تحاول اللجوء إلى ما تفعله معامل الأدوية من الإعلانات المغرية، والدعايات المثيرة . . فهى تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت وبكل بساطة قياما منها بواجبها نحو أبنائها ليس أكثر، وقديما كشف هذا السر طبيب عظيم من أكابر الأطباء وهو ابيوقراط أبو الطب فقال كلمة ما زالت حية صحيحة بعد آلاف الأعوام التى انقضت عليها :

«طعامكم دواؤكم ودواؤكم طعامكم» .

وبعده أكد هذا الكشف طبيب عظيم آخر تفخر به العرب وتعز وهو ابن سينا شيخ الأطباء فقال: «أعدل عن الدواء إلى الغذاء».

واحدة من النصائح الرئيسية في هذا الكتاب هي العودة التدريجية إلى حياة أكثر اعتدالا في كل جوانب الحياة، في الأفكار والطعام والعادات اليومية وفي النضال من أجل حياة أبسط، فحاولي دائما التقرب من الطبيعة والاندماج معها.

ولا تنفرد المواد الشافية في الأعشاب بمداواة جزء واحد له علاقة بجزء خاص في الجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره كما هو شأن الأدوية الصناعية، بل أن يد الخالق جمعتها في عشبة واحدة بمزيج يستحيل الإتيان بمثله، ولذلك كانت العشبة الواحدة تحوى من المواد الفعالة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة حتى إذا تغيرت طرق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج، فالبصلة على سبيل المثال تجدنيها دائما في مطبخ بيتك تحتوى من بين ما تحتوى على أنواع من «الفرمنت» وهو العامل الهاضم للغذاء في عصارات المعدة والأمعاء كما تحوى مادة «كلوكونين» التي لها مفعول الأنسولين المعروف وقدرته على تنظيم عملية تخزين المواد السكرية في الجسم واستهلاكها، ويحتوى عصيرها كذلك زيتا عطريا يعد مطهرا قوى المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التيفود والحمرة الخبيثة والدمامل أو يفقدها كثيرا من حيويتها، وفي البصلة أملاح تقوى الأعصاب وتريحها وتجلب النوم، ومواد تغذى بصيالات الشعر وتحول دون سقوطه ومواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكوليسترول عليها في سن الشيخوخة، فتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي للقلب، مصدر الذبحة الصدرية وسببها، وفيها أخيراً مادة تزيد في القوى الجنسية.

فهل أكون مبالغاً إذا قلت بعد هذا كله أن البصلة في حد ذاتها تكون صيدلية عامة، وعسى أن أوفق في كتابي هذا؛ الذى أكتبه للعامة قبل الخاصة؛ لكى أعيد إلى البصلة «وزميلاتها» من أدوية صيدلية الله ما يجدر بها من الاحترام والتقدير كأدوية مفيدة في علاج الكثير من الأمراض، ولكن هذا لا يعنى أننى بهذا الكتاب أضع فى يد مريضتى دليلاً يغنيها عن استشارة الصب، ويشفيها من كل الأمراض فما يجب أن تتعدى مهمته مهمة الإسعاف الأولى وفي الحالات البسيطة خصوصاً في الأماكن التى ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذراً أو صعباً، والحصول على الأدوية غير متيسر كما هو الحال فى أكثر القرى النائية البعيدة عن المواصلات ولذا وجب أن أحذر قارئتى من المغالاة فى استعمال ما ستجده فى هذا الكتاب من وصفات «منزلية» وإهمال مراجعة الطبيب خصوصاً فى الأمراض المجهولة أو الخطرة لذا فإنه

إذا لم تجد المريضة الفائدة المرجوة بعد استعمال وصفات هذا الكتاب حسب التعليمات الخاصة بكل وصفة فإن عليها أن تراجع الطبيب فوراً .

إن من أعظم واجبات المرأة أن تعرف كل ما يلزمها من معرفة عن جسدها وعن أحواله ومتطلباته وكذلك أهداف وغايات سيكولوجية الجنس ، ومختلف العناصر والعوامل التي تبرز في حياتها كأثني تريد الحياة .

ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب بل يتعداه إلى احتواء المعاني المتعددة التي تبرز من كيان المرأة فتكون هذه المعرفة هادية لها في قضاء حياة مزدهرة مشرقة تتمتع فيها بالصحة وتكتمل بها سعادتها فلا تشوبها شائبة . . واجب المرأة أن تتعلم كل شيء . . أن تلقن ابنتها ما يلزمها حسب مقتضيات عمرها . . وقد أثرت أن يمضى الكتاب في سهولة ويسر ، وعالجت فيه موضوعات كثيرة تهتم المرأة في مراحل حياتها المختلفة ، مع أهمية العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية .

وبالنسبة للجنس وأهميته في حياة المرأة . . فقد أفردت له باباً خاصاً ، وعالجته بشئ من الصراحة والوضوح فيما تقتضيه الضرورة ويفرضه داعي الأيام . .

إن الرسول العربي الكريم ، وهو المعلم والقائد والطبيب ، لم ينجح إلى المداورة والمحاوره في علاج الأدواء الجنسية ، بل عمد إلى الصراحة والإيضاح ، فنصح وأفاد في النصيح ، وفصل ودقق في التفصيل ، ولم يمسك عن الإجابة الصريحة الواضحة البينة غير المتلوية ولا المبهمة ، حتى في حضرة النساء !

وهو لم يتنكب في مجالسه العامة ما يتعلق بالعلاقة الجنسية ، فهو يتحدث عنها بصراحة ، وبدون كناية . . جاء في الحديث الشريف قوله صلى الله عليه وسلم : « كل شيء يلهو به ابن آدم فهو باطل إلا ثلاثاً : رمية عن قوسه ، وتأديبه فرسه ، وملاعبته أهله فإنهن من الحق » .

وجاءته امرأة فقالت : إن زوجي يارسول الله في النهار صائم وفي الليل قائم . . أي أن زوجها لا يقاربها نهارة بسبب صيامه ، ولا يقاربها ليلاً بسبب مثابرته على الصلاة ، فأرسل في طلب الزوج وسأله على ملاء من الناس : لقد أتاني يافلان أنك في النهار صائم وفي الليل قائم . .

فقال الزوج : في طاعة الله وطاعتك يارسول الله . .

فأجابه : « إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً » . فهو يدعوه صراحه إلى القيام بواجباته الزوجية .

إن الحب، هذا المعنى المستوعب من الطرفين، لينطوى على كل ما فى الوجود من عوامل الرحمة والألفة والمودة، ولكن المتزمتين هم الذين حجبوا إشراق جماله وروعة فتنته، بما أقاموا حوله من أسوار الباطل باسم الفضيلة، وبما أتاحوه للباحين من فرص لتهديم هذه الأسوار، وتقويض أركانها، وهذا ما حدا بالشباب، فتيانا وفتيات، أن يتسألوا عن هذه المشكلة فى خجل ووجل، وكذلك أحجم الآباء عن إرشاد أبنائهم، وخجلت الأمهات من تلقين بناتهن مبادئ المعرفة الجنسية، التى . . أكسبتهم إياها تجارب الحياة .

وهكذا ظلت المشكلة خافية عنهم، مستغلقة على أفهامهم، لا يدركون من أمرها أبسط التجارب التى مرت من قبل بأبائهم، وما عليهم لإدراكها حين يتزوجون، إلا أن يبدأوا بما بدأ به أبو البشر من أساليب، ليستجمعوا من المعرفة المنقوصة بعد فوات الأوان، ما يخالف أبسط قواعد الاستطلاع، ذلك أن العلوم والمعرفة الإنسانية، لم تنبثق إلينا كاملة من صميم المجهول، بل كانت ثمرة أحقاب طوال من الخبرة، وجهد أجيال لا عد لها ولا حصر، ومن حق شباب اليوم أن يأخذوا بالخيط الذى امتد إليهم من أعماق الماضى .

وما دام الأمر كذلك، وما دامت الحقيقة الساطعة الناصعة تقضى بذلك . . فلماذا لا تلقن المرأة طفلتها خفايا الجنس، عندما تبلغ العاشرة من عمرها إلى أن تعتصم بعصمه الزواج؟! أما بالنسبة للزينة والجمال . . فيكفى أن نعلم أن أغلب أمراض حواء النفسية تتعلق بمشاكل الجمال، فشعور المرأة بأنها جميلة مرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة، فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفى هدوء، وقادرة على اكتساب الصداقات فى هدوء وثقة، ومعاملة كل من حولها دون خوف أو قلق، وهكذا تتحقق لها أسباب السعادة والهناء .

ولم يفتن التنويه عن أهمية الرياضة البدنية وذكر ما يناسب حواء منها . . وهناك الوصفات التى لا تستغنى عنها المرأة فى علاج مشكلات الأطفال الصحية . .

كذلك أفردت باباً خاصاً للأورام وأورام الثدي، وذكر ما يناسبها فى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية . .

لقد أعد هذا الكتاب ليكون مرشداً لك فى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية فى مختلف الأمراض بأسلوب علمى فريد، دوغماً إسفاف أو ابتذال، فهو يسير وفق منهج علمى، فضلاً عن أنه يمثل دعوة صادقة لكى تعود حواء إلى أحضان الطبيعة مرة أخرى لتحافظ على رشاقتها، ونعومة بشرتها، وجمالها وصحتها وأريجها، معتمدة على الأعشاب والورود

والياسمين، والرياحين، والحناء، والتمر حنة. وبعيداً عن المخلفات الكيميائية التي تحتوى عناصر سامة، لها آثار جانبية ضارة على صحتها وجمالها.

إننا نأمل أن تعود حواء إلى ممارسة الرياضة البدنية والسير على قدميها مسافات طويلة في أرض الله الواسعة الخضراء، واستنشاق الهواء النقي المشبع بالأكسجين كل يوم، والاستفادة من المجهود العضلى، ليساعدها على استهلاك الطاقة، والدهون المتراكمة فى جسمها نتيجة لرفاهية العصر الذى تعيشه، فتحيا فى سلام مع النفس والناس والمجتمع.

ولسوف تشعرين ياسيدتى بالأمان والأطمئنان حين تتنسمين الهواء النقي فى طبيعة نقية، وحين تشربين ماء نقياً صافياً.

وختاماً فإن هذا الكتاب يسد جانباً مهماً فى حياة حواء هى فى أمس الحاجة إليه.. وهو جعل التداوى بالأعشاب يسير وفق منهج علمى.. فهو يعتبر بحق مرجعاً لك للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية فى مختلف الأمراض التى قد تعترض حياتك، ومرشداً للزينة والرشاقة والجمال والشباب الدائم.

ويضم الكتاب فى ثوبه الجديد وصفات كثيرة لم توجد من قبل للأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية التى تواجه المرأة، فتهد جمالها، وتكون مثاراً لكثير من المتاعب فى حياتها وكذلك أمراض الطفل وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبيعية وقد أوردتها إتماماً للفائدة راجياً أن يكون كتابى هذا سبيلك إلى حياة سعيدة، وشباب وصحة دائمين بإذن الله.

وإنى أحمد الله تعالى على عظيم فضله، الذى مكنتى من إنهاء الكتاب، وأتمنى أن سيكون عزائى فيما تكبدته من مشاق جسام، توفيقى فى تحقيق الهدف، كما أتمنى عليك قارئتى العزيزة النظر بعين المحبة إلى هذا العمل.

والله ولى التوفيق...

المؤلف

أ.د/ موسى الخطيب

أستاذ طب الأزهر