

الباب السابع

الأعشاب والنباتات والمواد الواردة بالكتاب

إن المعلومات الواردة بهذا الباب مأخوذة عن المراجع * ..

(٧-١) قائمة بالأسماء المختلفة للأعشاب، والنباتات،

والمواد، وعلاقتها بالأجهزة البولية والتناسلية

والعصبية، وبعض الأجهزة الأخرى.

١ - أقحوان (زبيدة - فرقان - آزريون الحدائق)

Marigold

زهور عشبية اسمها العلمي *Clendula officinalis* ، تفيد في

* - داود الأنطاكي «تذكرة أولى الألباب» - الأجزاء ١، ٢، ٣.

مكتبة عبد الحميد حنفي - القاهرة - ١٣٤٠ هـ.

- فاروق خالد «د. بحيري والرجولة الدائمة - العلاج الدائم للضعف الجنسي» ..

مطابع الأخبار - القاهرة - ١٩٨٩.

- د. سامي محمود «تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية» ..

المركز العربي للنشر والتوزيع - الإسكندرية.

- محمد رفعت «العلاج بالأعشاب - قديماً وحديثاً».

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر - بيروت - ١٩٨٦.

- د. أمين رويحه «أخطاء التمدن في التغذية» ..

دار القلم - بيروت - ١٩٨٠.

- د. محمد علي الحاج «غذاؤك حياتك» ..

مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣.

معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، ويتم هذا بشرب مستحلبها، الذي يحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من العشبة، ويغطى لفترة ١٠ دقائق، وتشرب منه ملعقة كبيرة كل

- == د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».. الطبعة السابعة - دار القلم - بيروت - ١٩٨٣.
- وديع جبر «منافع الأعشاب والخضار».. المكتبة الحديثة - بيروت - ١٩٨٥.
- على هاشم «النباتات والأعشاب: علاج طبيعى لكل مرض».. دار الفكر العربى - بيروت - ١٩٨٨.
- د. فوزى حسين «النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها».. دار المريخ - الرياض - ١٩٨١.
- د. محمد كمال عبدالعزيز «الحبة السوداء، دواء من كل داء».. مكتبة ابن سينا - القاهرة - ١٩٨٨.
- د. محمد العودات - د. جورج لحام «النباتات الطبية واستعمالاتها».. الأهالى - دمشق - ١٩٨٧.
- عبداللطيف عاشور «التداوى بالأعشاب والنباتات».. مكتبة ابن سينا - القاهرة - ١٩٨٥.
- الإمام جمال الدين السيوطى «الرحمة فى الطب والحكمة».. مطبعة ومكتبة الحلبي - القاهرة - ١٩٣٨.
- مختار سالم «الطب الأخضر».. دار الجليل - بيروت - ١٩٨٧.
- عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح» - تحقيق محمد سعيد الطريحي.. دار القارىء - بيروت - ١٩٨٦.
- د. سعد محمد خفاجى «النباتات الطبية وإطالة عمر الإنسان».. مركز الدلتا للطباعة - الإسكندرية - ١٩٨٧.
- قیلان مكرزان «أعشابنا دواء».. مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر - بيروت - ١٩٨٦.
- د. الشحات نصر أبوزيد «النباتات والأعشاب الطبية».. مكتبة مديولى (القاهرة) ودار (البحار) (بيروت) - ١٩٨٦.
- د. محمد على السيار «التدخين وأثره على الصحة».. الدار السعودية للنشر والتوزيع - جدة - (الطبعة الرابعة).
- عمرو عبدالرحيم سعيد «فى الطريق إلى العطار للتداوى بالأعشاب».. مكتبة مديولى - (القاهرة) ودار آزال (بيروت) - ١٩٨٦.
- هيرمان لشنشتيرن «النباتات الطبية» - ترجمة د. ناصر حسين صقر.. مطبعة جامعة بغداد - ١٩٨٠.
- عيس جاسم - محمد شركس «نباتات الكويت الطبية».. مؤسسة الكويت للنشر والتقدم العلمى - الكويت - ١٩٨٤.

ساعتين، وتسبب شرب كمية أكبر اضطرابات فى المعدة، كما تعالج العشبة أيضاً آلام الرحم والعدة، وتدر الطمث، وتسكن التشجنات.

٢ - بابونج (زفيرة - عطبرة) Chamomile

زهور عشبة اسمها العلمى *Matricaria chamomilla* ، ويمكن استخدامها من الداخل ومن الخارج. فمن الخارج .. تستخدم كحمامات أو حقن مهبلية فى حالة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، إلا أن الحقن بها يلفظ ويهدى الرغبة الجنسية عند السيدات. أما من الداخل.. فيمكن شرب فنجان واحد لا غير من مستحلبها يومياً، الذى يحضر بصب فنجان كبير ماء يغلى، على نصف ملعقة صغيرة من العشبة، يغطى لفترة ١٠ دقائق، حيث يفيد هذا فى تصحيح المعدة (ومن ثم تصحيح الجسم وتقوية الجنس) وتنشيط الدورة الدموية، والقضاء على بعض آلام الجهاز الهضمى، ويسبب الإكثار من شرب مستحلب البابونج أعراضاً عصبية كالأرق والصداع، وحدة المزاج، وثقل الرأس والميل إلى التقيؤ، وينبغى ألا يشرب مع الشاي أو القهوة ويمنع التدخين، كما يمنع معه تعاطى القوابض (كقشر الرمان مثلاً)، كما يمكن استخدام مستحلبه المخفف (لتر ماء يغلى / ملعقة كبيرة من العشبة) كحقنة شرجية عند ٣٧م؛ لمعالجة الإمساك أو آلام المبيض، أو التشجنات أسفل البطن (مثانة - رحم - بروتاتا...) وتحقن ببطء.

٣ - بذور القطن Cotton Sedds

وهى تثير الرغبة ، وتعرض على الجنس.

٤ - بصـل Onion

بقلة زراعية اسمها العلمى *Allium Ceba* ، تؤكل جافة أو طازجة. وتحتوى على هرمون ذكرى يقوى القدرة الجنسية عند الرجال، ولها قوة شفائية فى حالة تضخم البروستاتا، كما انها مطهرة للجهاز التناسلى، وتؤخر مظاهر الشيخوخة، وتخفض كمية السكر بالدم للمصابين بالبول السكرى، وتقلل إحساسهم بالعطش وجفاف الفم. إلا أن كثرة تناول البصل قد تصيب الإنسان بفقر دم؛ لتأثيره على هيموجلوبين الدم. والبصل عسر الهضم، ولا يناسب أصحاب المعد الضعيفة، وينبغى ألا يزيد ما يتناوله الفرد العادى عن بصلتين متوسطتين يومياً، كما ينبغى عدم استخدام البصل المفروم بعد فرمه بمدة لأنه فسد، ويمكن مضغ بعض النعناع أو البقدونس أو البن، لإزالة رائحته من الفم.

٥ - بطم (حبة خضراء) Terebinth

وهو حب يشبه الفستق ويقوى تناوله الجسم ويسمن، ويقوى الأعصاب، ويدر البول، ودهنه له نفس الخواص، وكثرته تتعب المعدة والكلى وتجلب الصداع.

٦ - بقدونـس (مقدونس - كرفس رومى -

بطراسيون) Parsley

عشبة اسمها العلمى *Petroselinum sativum* ، وهى مجددة للقوى الجسدية والفكرية وفاقحة للشهية، مدرة للبول ومقوية للجنس، ولبذورها

نفس الأثر، وبعض بذورها.. يستخرج زيت يوصف لحالات الضعف الجنسي.

٧ - بلوط Oak

وهو ثمار وقشور شجرة اسمها العلمي *Quercus robur* ، وتفيد الثمار فى حالات ضعف الأعصاب، وفرط حموضة المعدة، وإدرار البول. أما مغلى القشور.. فيفيد فى حالات سقوط الرحم والشرح بحمامات مقعدة عند ٣٠م لفترة ١٠ دقائق، كما يفيد نفس المغلى فى حالة الإفرازات المهبلية كحمامات أو حقن مهبلية، إلا أن الحقن لا ينصح به للحوامل والحائضات.

٨ - بن (قهوة) Coffee

بذور شجرة اسمها العلمي *Coffea arabica* ، ويحضر منها مشروب القهوة شائع الانتشار ، ويعزى أثرها فى تنشيط الجهاز العصبى المركزى والتنفسى (الهبوط العام، وضيق النفس) والقلب لاحتوائها على مادة الكافيين. ويحتوى فنجان القهوة على ١٠٠ مليجرام من الكافيين، الذى لا يتحمل الجسم منه أكثر من ٢٥٠ مليجرام يومياً (فنجانين ونصف)، ولزيادة هذه الكمية عن حاجة الجسم أثر عكسى، يتراوح بين الرعشة وفقد الشهية وخفقان القلب، وزيادة النبض، وإدرار البول، وضعف واضح بالقدرة الجنسية، واضطرابات هضمية يختلف مظهرها بين الإمساك والإسهال، مع ضيق بالتنفس لأقل مجهود. لذلك.. ينبغى عدم

الإسراف فى شرف القهوة، إلا أنه يوجد بالأسواق نوع من البن، فصلت منه مادة الكافيين كلياً أو جزئياً، وهو أقل ضرراً من القهوة العادية، ولا تناسب القهوة - بحال من الأحوال - مرضى القلب، وتصلب الشرايين، والضغط، والكبد، والنقرس. وعلاوة على ذلك.. فإن القهوة تعمل على كسح فيتامينات (ب) من الأمعاء، وما ينتج عن ذلك من أعراض نقصها.

٩ - بنجر (شمندر - شوندر) Sugar Beet

أكله يثير الرغبة فى الجنس، إلا أنه عسر الهضم.

١٠ - بندق Nut

البندق مقو للأعصاب، ومسكن لآلام المسالك البولية.

١١ - بنفسج Violet

هو أوراق وجذور وزهور عشبة اسمها العلمى *Viola odorate*، ويحتوى على مادة السابونين، المعرقة والمدررة للبول والمهدئة للأعصاب والمسكنة لآلامها، إلا أن الإكثار من شرب مغلى جذوره يثير القيء.

١٢ - تبغ (دخان - قباك) Tobacco

تستخدم أوراق التبغ فى التدخين بأنواعه المختلفة؛ حيث يجلب تخديراً وتلطيفاً بسيطاً لمستعمليه لوجود مادة النيكوتين به، إلا أن الإسراف فى التدخين يجلب الضعف الجنسى لسببين: أولهما، نتيجة

لزيادة أول أكسيد الكربون بالدم، الذى يتحد مع الهيموجلوبين فيقل بذلك الأكسجين اللازم، لصناعة هرمون الرجولة لدى الرجال (وهرمون الأنوثة لدى النساء مؤدياً إلى برودهن الجنسى)، وثانيهما نتيجة لتقليص وتضييق الوعية الدموية بالجسم نتيجة لوجود النيكوتين؛ فلا تستطيع الأوعية الدموية بالقضيب التمدد بالقدر الكافى لإحداث الانتصاب، وعلاوة على هذا.. فإن الإسراف فى التدخين يزيد من التوتر العصبى والإرهاق الفكرى، ويؤدى إلى أضرار جسمانية شديدة، مثل: أمراض القلب، والرئة، والعيون، والأورام الخبيثة.

١٣ - ترمس Lupin

هو بذور نبات اسمه العلمى *Lupinus termis L.* ، وهو مقو جيد للأعصاب ومنبه للقلب ومدر للبول، ولا بد من نقعه مراراً فى الماء قبل أكله؛ للتخلص من مرارته، التى قد تكون نتيجة لتواجد بعض المواد السامة.

١٤ - تمر Dried - Palm Date

يحتوى التمر (العجوة) والبلح الجاف (الأبريمى) على الفوسفور الذى هو الغذاء المفضل للأعصاب والخلايا التناسلية، ومن ثم.. فهو من المقويات للأعصاب والجنس، كما أنه يحتوى أيضاً على كميات كبيرة من فيتامين (أ) المفيد فى حالات العقم عند الرجال والمخفض لضغط الدم، ويجعل تناول كوب من الحليب والتمر فى الصباح الوجه والجسم

مشعاً بالسكينة والهدوء طوال اليوم، ويلائم التمر المصابين بضعف الشهية للطعام لاضطرابات في المعدة، والأمعاء، ومرضى الكبد، وفقر الدم، وكسل الأمعاء، ولا يلائم مرضى السكر وتضخم القولون، والبدانة والإسهال، وارتفاع الحموضة في عصارة الهضم في المعدة.

١٥ - تمر هندي (هومر - عرديب) Tamarind

هو لب ثمرة شجرة اسمها العلمي *Tamarindus indica* L. ، وهو ملين خفيف ينقى الدم وينعش الجسم، ولكنه يؤذى أصحاب فرط الحموضة بالمعدة.

١٦ - تين Fig

هو ثمرة شجيرة اسمها العلمي *Ficus carica* ، وتحتوى على الزنك والفوسفور، ولذلك.. فهي مفيدة لصحة وسلامة الأعصاب. كما تفيد أيضاً في حالات الوهن والضعف، وتساعد على إدرار البول، وتمنع الإمساك.

١٧ - تين شوكى (برشومى فى الحجاز - صبار

فى سوريا) Nopal

وهو غنى بالفوسفور والكالسيوم؛ لذلك فهو مفيد لصحة الجهازين العصبى والتناسلى، كما أنه يزيل التوتر ويساعد على النوم الهادىء، ويلين البطن إذا أخذ على الريق ويهضم إذا أخذ بعد الطعام.

١٨ - ثوم Garlic

هو بصيلة عشبة اسمها العلمى *Allium sativum* ، تفيد فى خفض ضغط الدم المرتفع، وتنشط القوة الجنسية للرجال والنساء، وتقوى الأعصاب، وتدر البول، وتقوى مناعة الجسم ضد الأمراض والأوبئة المختلفة. كما تقى مرضى البول السكرى من مضاعفات مرضهم كضعف الذاكرة، وفقدان الحس للأطراف والخدر، وهى فاتحة للشهية تزيل آلام المعدة والانتفاخات وتحسن الهضم، إلا أنها تمنع عن المصابين بضعف المعدة والقرحة والكلية.

١٩ - جرجير (حرف - حندبان) Rocket

عشبة اسمها العلمى *Nasturtium officinale* ، يحتوى على كميات وفيرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد واليود. أوراقه وبذوره مثيرة للجنس مدرة للبول، والإفراط فى أكله يسبب اضطرابات هضمية وحرقة فى البول والمثانة، ولا ينصح به للحوامل، ومرضى فرط نشاط الغدة الدرقية.

٢٠ - جزر Carrot

غنى بالكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) بفوائده الكثيرة، والجزر مهدىء لاضطرابات القلب والأعصاب، ومفيد فى حالات فقر الدم، والضعف العام، ومعدل لفعال الغدة الدرقية، كما يحفز على الجنس.

٢١ - جوز (عين جمل) Walnut

هو ثمرة والقشر الأخضر لثمرة شجرة اسمها العلمي *Inglans regia* ، وتحتوى الثمرة على نسبة كبيرة من الفوسفور وفيتامين (ب). ومن ثم فهي مقوية للجنس والأعصاب، وتفيد صبغة القشور الخضراء فى علاج الضعف الجنسى، إلا أن الجوز صعب الهضم، ويمنع عن مرضى قرحة المعدة والتهابات الحلق واللثة، ومرضى الكبد والكلى.

٢٢ - جوزة الطيب (جوز هوا) Nutmeg

هو ثمرة شجرة اسمها العلمي *Myristica fragrans* ، وتسمى قشرة الثمرة بسباسة، وهما يدخلان فى تراكيب المساحيق المساعدة على الانتصاب، والثمرة وزيتها وقشرها من المنبهات الجنسية. إلا أن إدمان استخدامها له عواقب وخيمة، تتمثل فى ضعف دائم واضطرابات عصبية، وذلك لاحتوائها على مادة الميريستين السامة، ولقد ورد فى تذكرة داود أنه يمكن استبدال الثمرة، بقدر وزنها مرة ونصف من السبيل.

٢٣ - حب العزيز (حب زلم - لور الأرض) Rush-Nut

وهو من المقويات الجنسية، ويزيد فى المنى.

٢٤ - حب رشاد (رشاد) Pepper Grass Seed

وهو من المنبهات الجنسية، التى تثير الشهوة وتحرض عليها.

٢٥ - حبة البركة (شونيز - حبة سوداء - سوداء -

كمون أسود) Nigella

هى بذور عشبة اسمها العلمى *Nigella sativa L.* ، وهى وزيتها تهدأ الأعصاب وتدر البول، وتوسع القنوات والأوعية والشرايين فى الجسم. وقال عنها المصطفى عليه الصلاة والسلام: «الحبة السوداء دواء من كل داء إلا السام» والسام هو الموت.

٢٦ - حبهان (حب هيل - هيل - قاقلة) Cardaman

وهو حبوب نبات اسمه العلمى *Elletaria cardamomum* ، وهو منبه جنسى ومقو للأتسجة الجنسية ومدر للبول. ويمكن شرب مستحلبه الذى يحضر بصب فنجان كبير ماء دافىء (حوالى ٦٠م^٥)، على نصف ملعقة صغيرة من بذوره المقشورة المطحونة، ويغطى لفترة ساعة، ثم يشرب محلى بالسكر أو بالعسل.

٢٧ - حرملة (حرملة - حنيزة - خيلاس -

قيس) Harmala

وهو بذور عشبة اسمها العلمى *Peganum harmala* ، وهو منشط للجهاز العصبى المركزى، كما يقوى الذاكرة ويرفع المعنويات ويذر البول، وهو أيضاً مقو للناحية الجنسية، ويذر الحليب عند السيدات، وهو كرهه الرائحة، والزيادة منه تسبب القىء.

٢٨ - خس Lettuce

وهو غنى بفيتامين (هـ) المقوى للتناسل والمضاد للعقم، كما أنه غنى أيضاً بالفوسفور والحديد، ويحتوى على فيتامينات (أ) و(ب) ، وهو مسكن للألم، مهدأ ومقو للأعصاب. وهو ملين خفيف، ويفيد مرضى السكر، ويمكن استخدام بذوره كمقو جنسى.

٢٩ - حشيشة الدينار (جنجل شائع) Common Hops

هى عشبة اسمها العلمى *Humulus Lupuls L.* ، مخدرة للجهازين: العصبى والتناسلى؛ ولذلك تستخدم لتلطيف الشهوة الجنسية، ومقاومة الانتصاب عند الذكور. وتوصف للمراهقين لمقاومة الاحتلام، وتدخل فى صناعة البيرة لإكسابها الرغوة والطعم المميز.

٣٠ - حصلبان (حصالبان - إكليل الجبل) Rosemary

عشبة معمرة لطيفة الرائحة اسمها العلمى *Rosemarinus officinalis* ، تفيد فى حالات تنشيط الذاكرة وضعف الأعصاب، وفقر الدم وتقوية العدة والهضم، واضطرابات سن اليأس عند النساء. ويصنع مستحلبها كما فى الأقحوان، ويشرب منه حوالى فنجانين كبيرين يومياً، وينبغى ألا يخلط بينها وبين اللبان الحصى الذى يستخدم فى البخور، حيث إن الحصلبان عبارة عن أوراق نباتية خضراء اللون، فى حين أن اللبان الحصى عبارة عن مادة راتنجية صفراء أو بنية اللون.

٣١ - حلبة (نقطة - حلاب - فريقة) Fenugreek

بذور عشبة اسمها العلمى *Trigonell foenum - graecum* ، فاتحة للشهية مدرة للبول ملطفة لالتهابات الحلق، مفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام، مدرة للحليب والحيض عند السيدات، وهى ذات فائدة لمرضى البول السكرى.

٣٢ - حمص (نخج) Chick - Pea

مقو للجنس مانع للإسهال، إلا أنه قد يسبب بعض الاضطرابات لأصحاب المعدة الضعيفة، كما يحتوى على قليل من حمض الأوكساليك؛ ولذلك فهو غير ملائم لمرضى الكلى والحصى.

٣٣ - خردل (مستردة) Mustard

بذور نبات اسمه العلمى *Brasica alba (or nigra)* ، منه الأبيض والأسود. والأسود أقوى، ولكنه يحتوى على زيت حريف سام، ويحسن استعماله فى الطعام - باعتدال - الشهية ويعين على الهضم، ويؤدى تدليك الجسم بزيتته إلى تدفق الدم فى الشعيرات الدموية الموجودة بموضع التدليك؛ مسبباً التهاباً موضعياً فيه، يلى ذلك إزالة آلامه، وتسكينها لفترة طويلة، ولكن إذا سبب الزيت حرقاناً وحكة.. يجب التوقف فوراً عن التدليك، وغسل الموضع بالماء والصابون.

٣٤ - خميرة العرب (سورنجان - عكنة - لعبة)

بربرية - ابزاز القطة) Colchicum

توجد عشرات الأنواع من خميرة العرب، وكلها سامة إذا تجاوزت

جرعتها القدر المأمون. ويوجد منها نوع أبيض اللون طيب الرائحة، يسمى اللحلاح الحلو، وهو غير سام. وعموماً.. ينبغي تجنب هذه العشب تحوطاً لأضرارها، ويمكن استبدالها بخميرة البيرة.

٣٥ - خميرة البيرة Yeast

نبات فطرى من الفصيلة السيكروميستاسية *Sacchromyces cervisae* ، وهى من أغنى المصادر فيتامين (ب)، ويساعد على التغلب على التعب والضعف العام، ويمنع الشيب المبكر وتساقط شعر الرأس، ويقوى الأعصاب والعضلات ويفتح الشهية للطعام، وهو منشط للفص الأمامى بالغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن الجنس.

٣٦ - خولنجان (خلنجان - عقارى) Galangal

هاضم مانع للغازات فى المعدة، مزيل لآلام المفاصل والظهر والخاصرة، وهو منبه للجنس. ولقد ورد فى تذكرة داود أنه يمكن أن يستبدل بمثل وزنه دارصينى (قرفة).

٣٧ - دمسيسة (أفسنتين) Artemisia

عشبة اسمها العلمى *Artemisia absinthium* ، توصف لتسكين بعض الآلام الشديدة، وهو مقوية للجهاز الهضمى. كما أنها تحسن الذاكرة وترفع المعنويات وتزيل الاكتئاب.. إلا أن الإفراط فيها ينتج عنه اسهال وقىء واضطرابات عصبية، والجرعة المأمونة لها قدر فنجان من مستحلبها شرباً على مدار اليوم (فنجان كبير ماء يغلى لكل ملعقة

صغيرة من العشبة). وعموماً.. ينبغي تجنبها تحوطاً لشدة سميتها، إذا زادت جرعتها.

٣٨ - راوند Rhubarb

جذور عشبة اسمها العلمي *Palmatum varum tangoticum* ، يشرب فنجان واحد لا غير من مستحلبها (فنجان ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة ويترك لفترة عشر دقائق)؛ لمعالجة الإمساك وأمراض الكبد.

٣٩ - ريحان (أس) Sweet Bazil

عشبة زكية الرائحة مقوية للأعصاب مهدئة لها، ومسكنة لآلام الحيض، منشطة للهضم، مدرة للبول، مسكنة للتشنجات والصداع الشديد. ويمكن استخدام مستحلبها كغسول أو حمام مهبل؛ لشد أنسجة المهبل ومنع ارتخائه..

٤٠ - رجلة (بقلة حمقاء - حمقاء - بربير - بقلة)

Purslane

عشبة اسمها العلمي *Portulaca oleracea*، تفيد في حالات التهاب أغشية الفم وحموضة المعدة، ولها أثر مطهر ومدر للبول، ولكنها مهدئة ومضعفة للجنس.

٤١ - زبيب Raisin

مفيد لسلسل البول ومسكن للسعال، ويوصف خليطه مع لبان الذكر لتقوية الذاكرة.

٤٢ - زعتر (صعتر - سعتر) Thyme

عشبة اسمها العلمي *Thymus vulgaris* ، مطهرة مسكنة مزيلة للآلام، مقوية للقلب والمعدة، فاتحة للشهية ومعركة. ويستخدم مستحلبها لشد أنسجة المهبل فى حالة ارتخائه (كحمام مهبلى).

٤٣ - زعفران (سعفران) Saffaron

زهور عشبة طبية، منبهة ومقوية للجنس، منشطة للجسم ومقوية للأعصاب، ورافعة للمعنويات، الكميات الكبيرة منها مخدرة، ويمكن استخدام مستحلبها لمنع ارتخاء المهبل.

٤٤ - زنجبيل Ginger

ريزومات نبات اسمه العلمي *Zingiber officinale L.* ، موسعة للأوعية الدموية ومقوية للجسم، معركة وفاتحة للشهية، منبهة للجنس.

٤٥ - زيتون Olive

يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين (أ) المفيد في حالات عقم الرجال، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) المقوى للأعصاب، كما يحتوى أيضاً على فيتامين (ف) المؤدى نقصه لعدد من الأمراض الجلدية، وزيته ملين لطيف، مدر للصفراء، مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكر.

٤٦ - زيزفون (تليو) Tilia

مقو معرق مهدىء للأعصاب، ويساعد على التغلب على الأرق.

٤٧ - سذب (سذب - سذاب) Rue

نبات كريبه الرائحة مر الطعم حريف مسكن للأعصاب والتشنجات،
يفيد فى تخفيف آلام العضلات والعظام والروماتزم، فاتح للشهية،
ولكنه مضعف للجنس، والإكثار منه يؤذى الجسم.

٤٨ - سعد (سعيط - سعادى - زيل المعيز) Cyperus

ريزومات عشبة اسمها العلمى *Cyperus rotundus* ، مقوية للمثانة
والكللى، فاتحة للشهية، مفيدة لسلس البول.

٤٩ - سماق (عربرب - قتم - عنزب) Sumac

مفيد فى علاج الإسهال، إلا أن كثرته ضارة بالمعدة. كما أنه يفيد
فى تخفيف إفرازات المهبل كحمام مهبلى.

٥٠ - سمبل (سنبل - ناردين) Nard

نبته اسمها العلمى *Valeriana officinalis* ، علاج شامل للحالات
العصبية بجميع أنواعها ومواضعها داخل الجسم، كالصداع، وآلام المعدة،
والآلام النفسية، والاضطرابات العصبية، والخوف من الامتحانات،
واضطرابات سن اليأس عند النساء. ويمكن استخدامها لعدة أسابيع دون
ضرر، إلا أن استخدامها لفترات أطول يجلب الإدمان.

٥١ - سمسم Sesame

مغذ مقو مانع للإمساك مدر للبول، وهو غنى بالكالسيوم، إلا أن

الإكثار منه يسبب عسر الهضم.

٥٢ - شاي Tea

الشاي مشروب منبه ومنشط للجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي، ويزيد من إدرار البول. ويحتوي الفنجان منه على ١٠٠ مليجرام من الكافيين تقريباً، مثله في ذلك مثل فنجان القهوة، وهذه المادة مضعفة للجنس إذا زادت كميتها اليومية في جسم الإنسان عن ٢٥٠ مليجراماً (أى فنجانين ونصف)، ولها أضرار أخرى ذكرت في البن.

٥٣ - شب Allum

مادة كيميائية تستخدم من قديم الزمان في ترويق المياه، ومنع نزيف الدم من الجروح ويمكن استخدامها كمجفف لإزالة إفرازات المهبل، وكمضيق لشد أنسجة المهبل ومنع ارتخائه.

٥٤ - شبت (حزا - حلوة - سباط) Dill

مقو للقلب والمعدة مانع للغازات مهدىء وجالب للنوم، ويفيد في حالات تلطيف الشهوة ومنع الاحتلام.

٥٥ - شمام (يطلق عليه في بعض البلاد العربية

Melon بطيخ

يفيد في حالات الإمساك والبواسير وفقر الدم، وهو مدر للبول،

وموسع للأوعية المختلفة بالجسم، ولكنه لا يلائم مرضى عسر الهضم والسكر.

٥٦ - شمر (شومر - بسباس - شمار -

رازيانج Fennel

بذور عشبة اسمها العلمي *Foeniculum vulgare* ، مدر للبول فاتح للشهية، منبه للغدد الجنسية موسع للأوعية المختلفة بالجسم.

٥٧ - شوفان (زيوان - خرطال - هرطمان) *Avena*

عشبة اسمها العلمي *Avena sativa* ، يستخدم منها الحب والقش. الحب غذاء جيد للأطفال، مدر للبول ملين ومسكن لآلام اليواسير، أما القش.. فيصنع منه صبغة (بالكحول)، تفيد كمنوم، وتلطيف الحاسة الجنسية، ولتخفيف صداع الأحداث وإجهادها أثناء الامتحانات، ويفيد مغلى القش فى حالة كثرة الإفرازات المهبلية باستخدامه كدش (حقنة) مهبلى.

٥٨ - صفصاف أبيض *White Willow*

لحاء شجرة اسمها العلمي *Salix Alba* ، ويوصف مهدئاً للتهيجات الجنسية وكثرة الاحتلام والاضطرابات العصبية. ويشرب منه إلى فنجانين من مغلى ملعقة صغيرة، لكل فنجان كبير ماء يومياً.

٥٩ - صنوبر *Pine*

يزيد حب الصنوبر مقو للجسم مدر للبول المنى، إذا أكل مع السمسم

أو العسل، وهو أيضاً مقو للكلى والمثانة، إلا أنه عسر الهضم. ويمنع غلى خشبه التعب والإعياء، وزيته العطري منبه مدر للبول.

٦٠ - طلع النخيل Palm-Pollen Grains

وهو حبوب لقاح ذكر النخيل، وهو منشط للخصية ومقو لها، ويساعدها على إفراز الحيوانات المنوية، ولذلك.. فهو مع العسل مفيد جداً لحالات عقم الرجال، الناتجة عن نقص الحيوانات المنوية عن المعدل الطبيعي، وهو أيضاً من المقويات الجنسية. كما أنه يقوى مبايض النساء، وينظم حيضهن، ومن ثم.. يحسن مقدرتهن الجنسية. أما ماء اللقاح.. فإنه يستخرج من تقطير أغلفة سباطات أنثى النخيل، ويعتقد أنه منبه ومقو للجنس.

٦١ - عاقر قرحا (عود القرح - طرخون جبلى)

Tarragon

عشبة منعشة فاتحة للشهية، مدرة للبول، ذات طعم حريف لاذع، يعقبه مذاق حلو، مسكنة لبعض الآلام، ولها أثر خفيف فى التخدير الموضعى. وهى محرضة على الجنس، وتعين على تأخير القذف.

٦٢ - عرقسوس (سوس) Sweet Wood

جذور نبتة اسمها العلمى Glycyrrhiza glabra ، مشرويهها ملين مقو، منق للدم، مدر للبول، ويفيد في حالات عسر الهضم وقرحة المعدة

والأمعاء، إلا أنه يضر الكلى الضعيفة، لاحتوائه على أوكسالات كالسيوم.

٦٣ - عسل النحل (شهد) Honey

مقو عام للجسم بما فيه من أجهزة عصبية وجنسية، أما الغذاء الملكي فهو من أعظم المواد فائدة للأعصاب والجنس والنمو، ورفع المعنويات، ودفع الاكتئاب ومنع الإحساس بالتعب.

٦٤ - عقص بلوط Galls

نافع كحمام مهبلى (أو دش) فى حالة اتساع المهبل وارتخائه (للتضييق).

٦٥ - عنب الديب (عنب الدب) Black Nightshade

عشبة اسمها العلمى *Arctostaphylos uva uris* ، مقوية للجهاز البولى التناسلى، مفيدة لسلس البول والتهاب المثانة وتضخم البروستاتا. ويستخدم مغليها لذلك؛ حيث يصنع بنقع ملعقة كبيرة منها فى فنجان ماء فاتر لحوالى ٣ - ٤ ساعات، ثم يغلى بعد ذلك لحوالى ١٠ دقائق، ويؤخذ منه إلى ثلاث فناجين يومياً على جرعات متفرقة. ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من النعناع فى الدقيقه الأخيرة لتحسين الطعم للمغلى، ويحيل استخدامه لون البول إلى السمرة الغامقة، ولا ينصح به للحوامل لأنه قد يجهضهن.

٦٦ - عنبر Ambergris

مادة شمعية تفرز بالحيتان، وهي مقوية للجنس خاصة لكبار السن، وتفيد في حالات سرعة القذف، إلا أن الإفراط في استخدامها من الداخل يؤدي لأضرار بالغة على الجهاز العصبي والمخ. وينبغي التفريق بينه وبين العنبر السائل (الميعة السائلة)؛ فالثاني نباتي الأصل، ويستخدم في العطور والبخور.

٦٧ - فجل (رويد) Raddish

وصف في الكتب القديمة بأنه يقوى الجنس - خاصة بذوره - نتيجة احتوائه على قدر من فيتامينات (أ) و(ج) المؤثرة - بصورة غير مباشرة - على الخصى وانتاج الحيوانات المنوية، والفجل مفيد لفقير الدم وضعف العظام، وجيد لإدرار البول، إلا أنه يمنع عن مرضى الكبد والجهاز الهضمي.

٦٨ - فلفل أسود Black Pepper

مقو للذاكرة فاتح للشهية، إلا أن الإفراط منه ضار بالجهاز الهضمي.

٦٩ - فول سوداني (فستق العبيد) Penut

مقو للأعصاب والجنس.

٧٠ - قراص (أنجرة - بودرة عفريت) Sting Nettle

عشبة مدرة للبول، منقية للدم، منشطة للجسم، مهدئة للأعصاب،

منظمة للهضم، تحت على الجنس.

٧١ - قرع (يقطين - دباء) Cucurbit

بذوره مفيدة لتضخم البروستاتا، واضطراب التبول وحالات الضعف الجنسي، حيث يمكن أكل البذور أو شرب مستحلبها (فنجان ماء يغلى على ملعقة كبيرة من البذور المقشورة المفرومة، ويترك مغطى لفترة دقائق)، حيث يمكن شرب فنجان إلى فنجانين يومياً.

٧٢ - قرفة (دار صيني - دارسين) Cinnamon

هناك أنواع مختلفة من القرفة، إلا أنها كلها منبهة للقلب والرأس مدرة للبول، مفيدة للكلى فاتحة للشهية، رافعة للحالة المعنوية، محسنة للحالة النفسية.

٧٣ - قرنفل (مسمار) Cloves

براعم زهور شجرة اسمها العلمي *Eugenia aromatica* ، منبهة للقلب، مقوية للذاكرة، مسكنة لآلام الأسنان، مسخنة للأرحام مقوية للجنس.

٧٤ - قسط شامي (راسن - راش)

نبته اسمها العلمي *Inula helenium* ، محسنة للشهية مدرة للبول، محرضة على الجنس مزيلة للاكتئاب النفسى؛ لذا.. يمكن شرب من فنجان إلى اثنين من مغلى جذورها المفرومة (ثلاثة جرامات لكل فنجان

ماء كبير، وتغلى لفترة خمس دقائق)، على أن تشرب على جرعات متعددة فى اليوم، كما يمكن أيضاً مزج جرام واحد من مسحوق الجذور، بملعقة كبيرة عسل نحل، ويؤخذ على مدار النهار على جرعات متعددة، ويتسبب تجاوز الجرعة فى القيء والغثيان.

٧٥ - قشر الرمان Pomegranate Peel

يحتوى على كميات كبيرة من مادة التانين القابضة؛ ولذلك .. فهو مضاد للإسهال، كما أنه يفيد كحمام مهبلى لشد أنسجته وتضييقه.

٧٦ - قمح Wheat

القمح ونخالته وجنينه من المواد الفاتحة للشهوية المقوية للجهازين العصبى والتناسلى، والمفيدة لحالات الضعف الجنسى والمضادة للعقم.

٧٧ - كافور Camphor

ورق الكافور أو زيتته من المواد المضعفة للقوة الجنسية، الجالبة لسرعة الشيب والشيخوخة، ويؤدى استخدامه بكثرة إلى صداع ودوار وتشويش، وإضعاف القدرة على التحكم فى حركات الأعضاء، وإذا ذلك على الجلد .. فقد يصيبه بتقرحات.

٧٨ - كباة Cubeb

منبهة للأعصاب مقوية لها ومدرة للبول .

٧٩ - كتان Linseed

بذور عشبة اسمها العلمي *Linum usitatissimum* ، تفيد فى إزالة آلام الجهاز البولى التناسلي، وتخفيف آلام واحتقان والتهاب البروستاتا؛ ولذلك يشرب مغلى البذور، الذى يحضر بغلى ثلاث ملاعق صغيرة منه فى كمية من الماء، تساوى فنجان كبير لفترة ثلاث دقائق، ثم ترفع من فوق النار، وتترك لفترة عشر دقائق، ويشرب منه فنجانان كبيران على دفعات طوال اليوم.

٨٠ - كرفس Celery

عشبة اسمها العلمي *Apium graveolens* ، مقوية للجنس، فاتحة للشهية، مزيلة للانتقباض النفسى والضعف العصبى، مفيدة لمرضى السمنة والبول السكرى، وتستخدم لعلاج السيلان، وللبذور مثل ما للعشبة من منافع، إلا أن كثرتها تحدث مغصاً وإسهالاً، تمنع عن أصحاب سوء الهضم وذوى المعد الضعيفة.

٨١ - كرنب (ملفوف) Cabbage

مقو بدنياً وعصبياً، ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة التعب والإجهاد، ويؤخر مظاهر الشيخوخة، ويقوى مناعة الجسم ضد الميكروبات، كما أنه مدر للبول، ويفيد حالات الأملاح والحصى (عدا الأوكسالات) وسكر الدم، ولبذوره هذا الأثر.

٨٢ - كزبرة (كزبر) - Coriander

العشبة والبذور لهما رائحة طيبة، ولهما خواص هاضمة، طاردة للغازات ومقوية للجسم، ولهما فائدة لأصحاب ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والتشنج والصداع، كما يفيدان لمنع حالات الاحتلام، ولتهدئة التهيج الجنسي.

٨٣ - كولا - Cola

نوع من الجوز ينتج من شجرة كولا نيتيدا، يمزج أو تحضر منه بعض المشروبات (ومنها الغازية)، ويفيد في تنشيط القلب والجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي، وذلك لاحتوائه على مادة الكافيين كالقهوة والشاي، وتؤدي الزيادة منه إلى ظهور نفس أعراض زيادة الكافيين بالجسم (راجع البن).

٨٤ - لبان ذكر (كندر - بست) - Gum Olibanum

مادة صمغية تفيد الجهازين العصبي والتناسلي، وتقوى المعدة، وتحسن الذاكرة، وتسكن بعض الآلام (مثل الروماتزمية) والسعال.

٨٥ - لبلاب - Lablab

نبات زاحف متسلق اسمه العلمي *Convolvulus sepium*، يفيد في حالات الإمساك المزمن، وذلك بغلى جذوره أو عمل مستحلب من أوراقه أو أزهاره بنسبة أربعة جرامات لكل فنجان ماء مغلٍ ويشرب منه فنجان واحد في المساء.

٨٦ - محلب Prunus mahleb

مقو للجسم والحواس، منق للمعدة، مفيد لعسر البول وسلسله وأوجاه الكلى، ومسكن للآلام خاصة ألم الظهر الذى قد يعقب الجماع، كما أن غسوله مع الريحان يقوى الأعضاء.

٨٧ - مردقوش (بردقوش - مرزنجوش) Majoram

مسكن للأعصاب مخفف للآلام طارد للأرق، منشط للكلى ويمنع احتباس البول، منشط للمعدة ويفتح الشهية، ويقوى الذاكرة.

٨٨ - مستكة (مصطكى - علك الروم) Mastic

مادة صمغية تستخرج من شق جذوع أشجار، اسمها العلمى Pistacea lentiscus (شجرة البلوط)، وهى مقوية للمعدة فاتحة للشهية مزيلة لآلام الأعصاب، وذكرت بعض المصادر أنها مخففة للشهوة الجنسية.

٨٩ - مشمش Apricot

مفيد للمصابين بخمول جسدى وفكرى، مقو للجهازين العصبى والتناسلى، إلا أنه عسر الهضم ويضر أصحاب المعد الضعيفة.

٩٠ - موز Banana

يحتوى على هرمونات مقوية للجهاز العصبى، وكمية قليلة من فيتامين (هـ) المضاد للمعقم والمقوى للخصيتين، إلا أنه ضار لمرضى

٩١ - ناعمة مخزنية (جعدة - مريمية - مرمرية -

Garden Sage (قصعين)

أوراق وفروع عشبة اسمها العلمى *Saliva Officinalis* ، وهى مقوية للأعصاب منبهة لها ، ومحسنة للذاكرة ، ومنشطة للدورة الدموية ومزيلة للصداع ومدرة للبول ، زيتها ينبه الجنس عند الرجال ، والعشبة تجفف الحليب فى أثناء السيدات (عند الفطام) وتعالجهم من العقم ، وهى مفيدة لمرضى السمنة والروماتزم والبول السكرى والنزلات الشعبية ، ولكل هذا يشرب مستحلبها (فنجان كبير ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة من مفروم العشبة ويغطى لفترة عشر دقائق) ، كما أن المستحلب يمكن استخدامه كغسول لعلاج الحكمة حول الأعضاء التناسلية خاصة عند كبار السن.

٩٢ - نجيل (عكرش - نجم) *Bent-Grass*

ريزوماته معرقة مدرة للبول مفيدة لالتهاب المثانة.

٩٣ - نرجس *Narcissus*

زهور وجذور نبات عطرى طيب الرائحة ، يسكن آلام النقرس وبعض الأمراض الجلدية ، كما يساعد على التئام الجروح ، وإذا نقع فى الحليب وطفى به القضيبي (إلا الحشفة) أعان على ضعف الانتصاب.

٩٤ - نعناع (نعنع) Mint

يفيد فى حالات التعب والوهن والإنهاك، وهو منشط مكسب للحوية مثير للقابلية الجنسية رجالاً ونساء، ويفيد فى ذلك مستحلبه الذى يصنع بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويغطى لفترة عشر دقائق، ويمنع النعناع فى الحميات والاستعداد للقيء.

٩٥ - ياسمين Jasmine

منبه جنسى للرجال والنساء سواء شرباً لمستحلبه أم غسلأ به، ويحضر المستحلب بصب ثلثى فنجان كبير ماء، يغلى على ملعقة صغيرة من الزهور مغمورة فى ثلث فنجان ماء فاتر، ويترك مغطى لفترة ١٥ دقيقة.

٩٦ - ينسون (أنيسون - رازيانج رومى - كمون

حلو - حبة حلوة) Anise

بذور نبات اسمه العلمى *Pimpinella anisum* ، وتحتوى على هرمون الأستروجين الأنثوى؛ لذا .. يؤدى استخدامه بكثرة إلى إضعاف الناحية الجنسية عند الرجال، وذلك بعكس النساء؛ حيث يقوى مبايضهن ويزيل برودهن الجنسى. كما يفيد أيضاً لمعالجة اضطرابات سن اليأس عند النساء.

(٧-٢) تصنيف الأعشاب والمواد طبقاتها وفوائدها ومفعولها:

١ - تقوية الجنس :

أقحوان - أناناس - بصل - بطم - بقدونس - تمر - جوز - حب العزيز - جبهان - حرمل - خس - حمص - خميرة بيرة - زعفران - طلع النخيل - عسل نحل - عنبر - غذاء ملكى - فجل - قرنفل - قمح كامل الحبة وجنينه - مشمش - ورق التوت - كرفس.

٢ - حث على الجنس :

جرجير - جزر - جوزة الطيب - حب رشاد - جبهان - بذور القطن - زعفران - زنجبيل - زيتون - شمر - ماء لقاح النخيل - عاقر قرحا - قراص - زيت ناعمة مخزنية - نعناع.

٣ - إضعاف للجنس :

كافور وزيته (ويسرع أيضاً بالشيخوخة) - ينسون - قهوة - شاي - كولا - سجائر - سذب.

٤ - تلطيف حدة الجنس ومنع الاحتلام :

حشيشة الدينار - رجلة - شبت - كزبرة - شوفان.

٥ - تأخير مظاهر الشيخوخة :

بصل - تمر - خميرة بيرة - كرنب.

٦ - التهاب پروستاتا :

بذر كتان.

٧ - تضخم پروستاتا* :

بصل - عنب الدب - بذر القرع .

٨ - آلام مثانة :

شمر - عنب الدب - بذر كتان - صفصاف - عرقسوس - نجيل.

٩ - آلام مجرى البول :

شمر - عنب الدب.

١٠ - إدرار البول :

بطم - بقودونس - بلوط (ثمار) - بنفسج - ترمس - تين - ثوم -
جرجير - حبة بركة - حبهان - حرمل - رجلة - شمام - شمر - شوفان -
حب صنوبر - عرقسوس - فجل - قراص - قرفة - كبابة - كرنب -
مردقوش.

١١ - سلس البول (تقطيره):

بلوط - سعد - عنب الدب - محلب.

* أورد المرجع (٢٠) أن تضخم البروستاتا يمكن أن يشفى - إلى حد كبير - بتناول فيتامينى (أ،ج) حتى مائتى ألف وحدة يومياً من فيتامين «أ» وحتى ٤٠٠ ملليجرام يومياً من فيتامين «ج»، مع تجنب الإمساك (وذلك باتباع نظام مرطب جداً، مثل تناول الزبادى بكميات كبيرة، وعصير القصب وخميرة البيرة وحبوب القمح الكاملة المسلوقة أو البليلة).

١٢ - تقوية الأعصاب :

بطم - بلوط - بندق - ترمس - تمر - تين شوكى - ثوم - جوز -
حرميل - خس - خميرة بييرة - زعفران - سمبل - عسل النحل - غذاء
ملكى - كبابة - كرفس - لبان دكر - قمح كامل الحبة وجنينه - مشمش -
ناعمة مخزنية.

١٣ - تهدئة الأعصاب :

بنفسج - جزر - حبة البركة - خس - خميرة بييرة - زيزفون - سمبل -
شبت - قراض - مردقوش - مستكة.

١٤ - رفع المعنويات :

حرميل - زعفران - غذاء ملكى - كرفس - قرفة - نعناع.

١٥ - تقوية الذاكرة :

بقدونس - حرميل - حصلبان - غذاء ملكى - فلفل أسود - قرنفل -
لبان دكر - مشمش - ناعمة مخزنية.

١٦ - تنشيط ومنع الإحساس بالتعب :

ثوم - خشب صنوبر - شوفان - غذاء ملكى - قراض - كرنب -
نعناع.

١٧ - زيادة قابلية الجنس عند النساء :

حصلبان - طلع نخيل - قرنفل - نعناع - ياسمين - ينسون.

١٨ - تجفيف المهبل (الكثرة إفرازاته):

شب - سماق - قرنفل - شوفان.

١٩ - تضييق المهبل (لارتخاء عضلاته) :

ريحان - زعتر - زعفران - شب - عقص - بلوط - قشر الرمان.

٢٠ - التغلب على روائح المهبل الكريهة :

بابونج - بلوط - حصلبان - شوفان.

٢١ - فتح الشهية :

خردل - خميرة بييرة - زعتر - زنجبيل - شمر - عاقر قرحا - فلفل

أسود - كرنب - مردقوش .

٢٢ - تليين الجهاز الهضمي :

تمر - تين - خس - رواند - زيتون - سمسم - عرقسوس - لبلاب .

٢٣ - المساعدة على إفراز العرق :

بنفسج - زعتر - زنجبيل - زيزفون - نجيل.

تم بحمد الله

