

# العلاج بالأعشاب والفواكه والخضروات

شيخ العطارين والعشابين  
عبد الرحمن حراز

دار البروضة  
للنشر والتوزيع

# دار الروضة



**Dar El-Rawdah.**  
**2Darb El-Attrak. El-Azhar**



obeikandi.com

## مقدمة

إن التداوى بالأعشاب أمر لا جدال فيه، فالأعشاب أصل للأدوية، توصل إلى أسرارها القدماء أو تداؤوا بها، وأثبتت فعاليتها في علاج كافة الأمراض التي ظهرت في هذه العصور.

وقد كان للعرب القدامى باعٌ طويل في هذا المجال، حيث اكتشفوها في الصحراء الواسعة الممتدة من حولهم، وجربوها على العلل والأمراض التي واجهتهم.

وفي هذا الكتاب نقدم لك - عزيزى القارئ - معظم هذه الأعشاب والثمار التي تنتشر من حولنا، وتتوفر فيها فوائد تفوق الوصف، وما عليك سوى أن تقرأ عن فوائد هذه الأعشاب والثمار، فليس من الضرورة أن تستخدمها لعدة أو مرض، وإنما عملاً بمبدأ الوقاية خير من العلاج، فإنه يتحتم عليك أن تعيد النظر فيما تأكل أو تشرب، لتزيد من ثمار ما أو عشب ما، وتقلل من آخر، خاصة وأنت تستخدمها يومياً في أطعمتك ومشروباتك دون أن تعرف فوائدها.

فلا أحد منا لا يأكل البرتقال شتاء، ولا يوجد أحد منا لا تتوفر في منزله الحلبة، ولا يوجد أحد لا يشاهد التمر هندي متوفراً في محلات العصير والمقاهي، ولكن هل فكر أحد منا أن هذه الأنواع وغيرها مما يحويه الكتاب، إنما هي وقاية وعلاج لكثير من الأمراض.

إنه من السهل جداً أن تتعرض أنت أو أحد أفراد أسرتك ليلاً لبعض المتاعب الصحية - مغص أو صداع أو ألم في الظهر مثلاً - وفي مثل هذه الحالات فإنك تبحث

عن وسيلة سريعة للعلاج وتجد فى البحث عن طبيب ساهر، أو صيدلية مفتوح أبوابها.  
إننا فى هذا الكتاب نكفيك عناء مثل هذه المشكلات، ونوفر عليك الجهد والمشقة،  
ونقدم لك أسهل الطرق للشفاء والعلاج.

ومن جهة أخرى فإن معرفتك لفوائد هذه الأعشاب والشمار تجعلك تعمل على  
توفيرها فى منزلك، لتكون بمثابة الصيدلية التى تسعفك فى الوقت الذى تحتاج إليها  
فيه.

وإليك هذا الكتاب الذى ستجد فيه حلاً لكل متاعبك  
والله الموفق ...،

المؤلف



## البرتقال

### معلومات عامة :

يعتبر البرتقال فاكهة الشتاء المحببة للجميع.. لتوفره في هذه الفترة من العام ولما فيه من فوائد، وما له من مذاق محبب لكل كباراً وصغراً.

### الفوائد :

إن البرتقال كنز، لأننا لا نستفيد من ثمارها فقط، بل نستفيد من : عصيرها، وقشرها، وبذرها، وأيضاً من أوراق الشجرة .

أما العصير فله قيمة غذائية وطبية عالية.. لأنه غني بالمواد الكربوهيدراتية التي من أهمها (الفركتوز) والجلوكوز، والسكروز، وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً في الجسم، وهي مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة.. وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وبخاصة: الكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والصوديوم، كما يحتوي على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض الليمونيك الذي يكسبه الخواص الحامضية .

وإن كان البعض يظن أن عصير الموالح مثل: البرتقال واليوسفي والليمون يزيد من حموضة الجسم، إلا أن هذا غير صحيح، بل يعد هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية.. ذلك لأن حمض الستريك الموجود في عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه، وتبقى الأملاح المعدنية القلوية، فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة، وبذلك تحافظ على المعدل القلوي بالجسم.

أما عن الفيتامينات فإن عصير البرتقال غنى بها، وأهمها: فيتامين (ج) الواقى من الأمراض، وخاصة نزيف اللثة، وعصير برتقالة واحدة من اليوم كاف لإمداد الجسم بما يحتاجه يومياً من هذا الفيتامين.

وبالنسبة للأطفال فإن عصير البرتقال يعتبر من أحسن الأغذية بالنسبة لهم ابتداء من الشهر الثالث، لما تفتقر إليه غالبية الألبان من فيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية ويعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء، بمقدار ملعقة صغيرة يومياً، وقد يُحلّى بالسكر ثم تزداد الكمية بعد ذلك إلى أن تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس، ويأخذ الطفل نصف الكمية صباحاً، ونصفها مساءً، وهو ما يساعد على ظهور الأسنان وعندما يصل الطفل إلى عامه الأول فإنه يمكن إعطاؤه عصير برتقالة كاملة كل يوم.

#### البرتقال بين الإكثار والإقلال :

كما أن البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية، فينشط المعدة ويزيد من فاعلية الهضم.

ويحذر الأطباء من الإفراط فى تناول البرتقال، لما قد يؤدي ذلك إلى قرحة المعدة فقد لاحظ بعض العلماء فى كندا أن أكبر عدد من المصابين بقرحة المعدة فى العالم منطقتين، الأولى: كاليفورنيا، والثانية: الشرق الأوسط، وبشكل خاص فى المنطقة التى يُزرع فيها البرتقال بكثرة.. وأجرى العلماء فحوصاً دقيقة أدت إلى التأكد من أن الجسم البشرى لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة فى اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال، وأن كل برتقالة إضافية تؤدي إلى الإضرار بالجسم وقد تؤدي إلى إصابة المعدة ..

#### فوائد القشور :

إن القشرة الخشنة الظاهرة، أى الجزء الأصفر بين القشرة الخارجية والبطن، تحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة، شديدة الرائحة العطرية.. تجفف هذه القشور لتوضع فى المشروبات المقوية للمعدة .

ويؤكد الأطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة مفيد فى المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والنزيف، كما يستخدم فى الحمى ..



إلى جانب أن القشور تحتوى على مادة الجزرين ومواد فعالة شديدة المرارة تساعد على تنشيط الجهاز الهضمى.. وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاوة من الزيوت المستخرجة من الأزهار .

### **لصقة قشر البرتقال:**

تفيد لصقة قشر البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية.. ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجى) على الجبهة ثم ربطها جيداً، وتركها لمدة ربع ساعة.

### **معجون قشر البرتقال:**

ويمكن تحضيره بأخذ جزء (وزنى) من قشر البرتقال الطرى المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء ، يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام.. وهذا المزيج يستخدم مقوياً للمعدة، ومعرفاً، ومضاداً للتشنج .

### **فوائد الأوراق:**

وتتميز الأوراق الخاصة بالبرتقال. بالرائحة العطرية، وطعمها الحار المر، تجمع هذه الأوراق وتجفف كما يجفف النعناع، ثم تُغلى وتشرب لما لها تأثير منبه قوى يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها، وتستخدم الأوراق أيضاً فى علاج بعض الأمراض العصبية، فتزيل ثقل الرأس الذى يصاحب ضعف القوى العقلية والكسل، كما تفيد حالات ضعف المعدة وبطء الهضم وعدم انتظامه.. ويستعمل لذلك منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الأكل فيقوى المعدة وينبه الهضم .

### **مخاطر الأوراق:**

يحظر استعمال أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوى الحساسية العالية فى المراكز العصبية، لما تحدثه من آثار عكسية، كالإصابة بصداع الرأس، والاضطرابات العصبية، وتعرض الفرد لحالة من الثمول.. أما فى الحالات العادية فتفيد فى علاج الخفقانات القلبية، والهبوط العصبى، وآلام المعدة، كما تستخدم فى علاج بعض حالات الصرع الذى قد ينتج عن التهاب المخ ، أو ورم إحدى عظام الجمجمة ،

أو الأغشية المخية، أو قد تكون حالات الصرع ناتجة عن تضخم فى البطن الأيسر للقلب، أو اتساع فتحة الأورطى .

### فوائد الأزهار:

وأزهار البرتقال شديدة العطر، وطعمها لاذع، ولكنها لا تستعمل إلا وهى طازجة، وهى تفيد فى علاج كثير من حالات الصرع، ويستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذى يؤثر فى الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً، كما يستعمل كمضاد للتشنج، وهذه الأزهار تقوى الرأس وتعمل كطارد للغازات وعلاج الزكام - ولسعه العقرب.

وشرب منقوع أزهار البرتقال للمرأة الحامل يعمل على تيسير عملية الولادة ويستعمل منقوع الأزهار كذلك فى علاج التشنج وتنشيط المعدة

### وصفة برتقالية:

إذا استعمل عصير البرتقال مع عصير الليمون مع طحين البذرة والأزهار، ويضاف إليه صفار البيض مع العسل النحل الصافى، يشرب كل يوم قبل الإفطار لا يغلى، فإنه يعمل على تنشيط المعدة، وانتظام ضربات القلب، ويمنع الجلطة الدم وغيرها من الأمراض الذى تصيب الإنسان إضافة إلى ذلك فإنه مقوى جداً للجسم فى النواحي الجنسية .





## البصل

اهتم الفراعنة المصريون القدماء بالبصل، وقدسوه، وكانوا يحلفون به، وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران المعابد وأوراق البردى.. وكانوا يضعونه فى توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة.. وكانوا يحرمون تناوله فى الأعياد لثلاث تسيل دموعهم، فالأعياد للفرح وليست للبكاء .

وتذكر كتب الطب الفرعونية القديمة البصل فى قوائم الأغذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى بناء الأهرامات، كما وصفه أطباؤهم بأنه مغذٍ، مدر للبول .

والبصل يحتوى على عناصر غذائية هامة مثل: البروتينات، والكربوهيدرات، بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية أهمها أملاح: الحديد، والفسفور، والكالسيوم.. ويحتوى كذلك على فيتامينات ا، ب، ج.. ويحتوى أيضاً على زيوت طيارة حريفة، وألبان سليلوزية منشطة للأعضاء.. كما أنه يحتوى على مادة (الجلوكونين) التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم .

### الفوائد :

يعتبر البصل أقوى قاتل للجراثيم.. تقول تذكرة داوود: (يقطع الأخلاط اللزجة، ويفتح السدد، ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان والطحال ويدر البول والحيض، ويُفتت الحصى، وماؤه ينفع الدماغ سعوياً، ويقطع الدمة والحكة والجرب كحلاً خصوصاً مع التوتيا وإلا مع العسل.. ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع أكله، وأكله مشوياً يرطب الأرحام ويزلق المعى، مُجربٌ.. ويصلح غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل) .

قال ابن سينا: إن (بذره يُذهب البهق، ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جداً، وهو بالملح يقلع الشَّالِيل، وماؤه ينفع الجروح الوسخة، وإذا سعط بمائه نقى الرأس، ويقطر في الأذن لثقل الرأس والطنين والقبح في الأذنين) ..

وروى أبو داود في سننه عن عائشة رضي الله عنها أنها سُئِلت عن البصل فقالت: « إن آخر طعام أكله صلى الله عليه وسلم كان فيه بصل ». ونظراً لرائحته المنفرة فقد ثبت في الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى آكله من دخول المسجد .

وقد حقق بمصل البصل كثيراً من المرضى ولا سيما مرضى السرطان ، فحصل على نتائج طيبة، وقيل: إن مصل البصل المستخدم في الحقن الجلدي صعب الاستحضار، ولذا ينصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية مستخلصة من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى، ويستحسن كذلك تناول البصل نيئاً مع الخبز والزبد، أو مع السلطة، أو مع الفجل والزيتون وغيرها.. ويقال: إن كثرة عدد المعمرين يرجع إلى أكل الخضروات والفواكه النيئة ولا سيما البصل والبن الرائب والخبز الكامل.. ويُذكر أن الفلاحين في بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل .

ويستخدم البصل كذلك كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول ، وفوق وأسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التسنين، وفوق الدمايل للإسراع في استخراج الصديد منها.

### كيف تصنع اللبخة؟

وتجهز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، أو يفرم، ثم يُسَخَّن، ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن، ويربط بقطعة من القماش، ثم يُلف الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة مع تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة .

## استعمالات أخرى للبصل:

١. علاج الكالو: تستعمل شرائح البصل فى علاج الكالو - عين السمكة - من القدم، وذلك بثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء وحتى الصباح، وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون .

٢. مسكن لآلام الأطراف: يستعمل عصير البصل فى دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها .

٣. علاج الكتاركتا: يتم فرج عصير البصل مع العسل بنسب متساوية ويستخدم كقطرة لعلاج الماء الأبيض الذى يصيب العين.

٤. علاج تشقق الثدي والخراريج والبواسير: يدق البصل ويغلى فى زيت الزيتون ويستعمل فى علاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير.

٥. طرد الديدان من البطن: يستعمل منقوع شرائح البصل لطرده الديدان عند الأطفال.. حيث تنقع شرائح البصل فى قليل من الماء طوال الليل، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعسل، ويكرر ذلك كل صباح حتى التأكد من طرد الديدان كلها .

٦. علاج فويات الربو: تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل بأجزاء متساوية .

٧. علاج البواسير: يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل.. حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق فى لتر من الماء، يصفى الماء بعد ذلك ويحقن فاتراً فى الشرج .

٨. علاج الضغط والشرابين: كما يوصف البصل بأنه مقو للجهاز الهضمى، ومنظف للأمعاء، ومهدئ للمزاج العصبى، ويفيد لتشنج الشرايين، وللضغط، وضد السرطان .

٩. قتل الميكروبات: ويمكن القول أن مضغ البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم لدرجة التعقيم..

## أضرار البصل:

هناك تحذير من كثرة تناول البصل، لما قد يسببه من فقر الدم، لتأثيره فى كريات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم، ولذلك ينبغي ألا تزيد كمية البصل التى يتناولها الفرد العادى فى اليوم الواحد عن بصلتين ، ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة .

والبصل عسر الهضم بعض الشئ فإنه ينصح أصحاب الأمراض أن يجتنبوه ما أمكن.

وقد حث الرسول ﷺ كما روى أصحاب السنن - آكله واكل الثوم أن يميتهما طبخاً.. وأما رائحته فيزيلها مضغ النعناع أو البن أو البقدونس .





## البندق

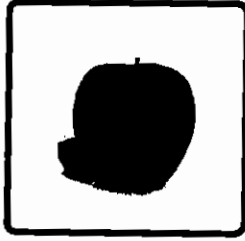
البندق ثمار جميلة الطعم ، حلوة الرائحة؛ لها فوائد عديدة فى صحة الإنسان فإذا أكل بماء العسل نفع من السعال المزمن، وهو بطن الهضم، ويهيج القيء، وينفع من لدغ الحشرات السامة.

يولد الرياح فى البطن. وإذا قلى وأكل مع فلفل قليل أنضج الزكام. والبندق غنى بفيتامينات (١)، (ب).. وهو غنى جداً بالمواد الدهنية التى تصل إلى ٦٥,٣ ٪ وزيته ذو قيمة غذائية عالية .

ويوصف زيت البندق للمصابين بالسكرى، والسل، والصرع، والتهاب مسالك البول.

ويستعمل الزيت لطرد الدودة الوحيدة، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق لمدة خمسة عشر يوماً .

مغلى أزهار البندق (٣٠ جراماً فى لتر ماء) يستعمل لعلاج الترهل.. ومغلى ورقه (٢٥ جراماً فى لتر ماء) أحسن مدر للبول، ولتنقية الدم .



## التفاح

يعتبر التفاح أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً.. أى تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت.. فهو ينشط الأمعاء، ويمنع الإمساك المزمن، ويفتت الحصى فى الكلى والحالب والمثانة، ويزيل حمض البول.. ويخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب . ويوصى الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً . وقد قيل قديماً : إن التفاحة الواحدة صيدلة فى حد ذاتها . وذلك لأهمية التفاح فى الغذاء والطب .

### فائدة التفاح :

ينقسم التفاح من حيث طعمه إلى ثلاثة أنواع: حلو، ومر، وحامض.. وكله يقوى الدماغ والقلب، ويذهب عسر النفس والخفقان المزمن، ويقوى الكبد، والحلو منه يصلح الدم، وهو والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقه، والحامض خاصة بالغ النفع فى منع الغثيان والقئ والتهيب الصفراوى.. وحبه يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة .

وقديما كان الناس يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكذلك تعالج به الجروح والقروح، ويستعمل مسحوق التفاح بعد مزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد.. كما يعالج النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

التفاح علاج للأمراض: ويوصف التفاح فى علاج حالات كثيرة كالآتى :

١- الإسهال المزمن والحاد: خصوصاً حالات الأطفال فى فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح.. تقشر (٧-٩) تفاحات، وتنظف من البذور الداخلية، ثم تبشر، ويغذى منها الطفل حتى يشبع ثلاث مرات فى اليوم.. وبعد



يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن، تُقلَّل كمية التفاح ويضاف إليها مغلى الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المعتاد .

٢- **النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء:** وذلك بأن تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها، وتغلى فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

٣- **الروماتيزم، وإدرار البول:** وعلاج النقرس: يُغلى ٣٠ جراماً من قشر التفاح فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

٤- **السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلعنة عند الأحداث والمسنين:** يؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون.. والأفضل من ذلك: استعمال التفاح المشوى مع حشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.. والتفاح المشوى يزيل أيضاً الإمساك المستعصى ويلين البطن .

٥- **أمراض الكبد:** وزيادة ضغط الدم، والإمساك، والإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية - داء الخنازير - وفقر الدم .

٦- **تليين المعدة وتنظيف الأسنان:** وذلك بتناول تفاحة فى آخر وجبة الطعام، خاصة العشاء، كما أن حامض الأوكساليك الذى بالتفاح يبيّض الأسنان ويحافظ عليها.

٧- **علاج آلام الأذن:** وذلك بأن تُشوى التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة، كما تفيد هذه اللبخة فى علاج الجروح. أو تُعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التفاح وزيت الزيتون .

٨- **تقوية الجلد :** حيث يستعمل العصير كدهان لتقوية الجلد .

ويوجد حالياً شراب التفاح الخالى من الكحول، ويوصف لكثير من الأمراض: كفقر الدم، والضعف العام، وتصلب الشرايين، وداء النقرس، وأمراض الكبد، والجهاز البولى، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب .

هذا، ويوصى الأطباء كل الأشخاص فى جميع الأعمار بتناول التفاح، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس. وقد أوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشريانى، وحصى المرارة. ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيداً .



## البلح

فاكهة كل الشعوب، وكل الطبقات ، وتعتبر نخلة البلح هي شجرة الأديان السماوية. فقد كان اليهود يطلقون على نباتهم اسم (تامار) - من التمر - تشبيهاً لهن بالنخلة، لتمتع النخلة بالخصوبة، والقوام الممشوق ، والطعم الحلو.. وفي المسيحية كان للنخلة حظ وافر من التقدير، فقد ولد المسيح عيسى - عليه السلام - تحتها، وهذا ما ذكره القرآن الكريم في قول الله سبحانه وتعالى في سورة مريم:

﴿فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا. فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهَزَى إِلَيْكِ جِذْعُ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا. فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا.﴾

وثمر النخلة له أسماء متعددة بتعدد مراحل نضجه، فهو يسمى بُسْرًا مادام غَضًّا طرياً، ويدعى بلحاً ما دام أخضر، وتمرّاً حينما يصير يابساً . وقد وصلت أهمية النخلة أن ذكرت في القرآن في عشرين آية من ١٦ سورة من سوره.

### فوائد البلح :

للمر في حياة العرب مكانة خاصة، فهو غذاء ودواء، وقد أوصى الرسول ﷺ به، وبين كثيراً من فوائده، ومن ذلك قوله ﷺ : «أطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً»، وفي ذلك يقول عمرو بن ميمون: ما من شيء خير للنساء من التمر والرطب، وتلا قول الله تعالى: ﴿وَهَزَى إِلَيْكِ جِذْعُ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا. فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا.﴾

وقد كشف البحث الطبى الحديث عن آثار الرطب التى تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة؛ والتى تكفل سلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التى يصفها الطبيب، كما يُسهّل انقباض الرحم بعد الولادة ويمنع النزيف، ويقي من أخطار ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار من العصبيين ثمرات من التمر فى الصباح من أجل حالة نفسية أفضل .

وقديماً توصل الطب إلى أن التمر يقوى الكبد ويزيد فى الباه ولا سيما مع حب المستوبر، ويرى من خشونة الحلق، ومن لم يعتده - كأهل البلاد الباردة - فإنه يورث لهم السدد، ويؤذى الأسنان، ويهيج الصداع.. وأكله على الريق يقتل الدود.. وهو فاكهة. وغذاء، ودواء، وشراب وحلوى.

#### بين البلح والتمر:

من الأطباء من ميز بين البلح والتمر وقال عن البلح: إنه يقوى اللثة والمعدة، ويوقف الإسهال وسيلان الرحم، ويقطع دم البواسير، ويلزق الجراحات ضماداً، وهو رديء للصدر والرئة، ويحدث سداً للكبد، ويطىء الهضم، وينفخ إذا شرب الماء على أثره، ويدفع ضرره إذا شرب الزنجبيل بعده ومربى العسل .

أما عن التمر، فإنه يقوى الكبد ويلين الطبع، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرقة، ويخصب البدن ويسخنه، وينفع الصدر والرئة، ويحسن اللون، وهو عسر الانهضام، ويحدث الكثير منه صداعاً، وأحسن أكله فى وقت البرد .

وحديثاً أثبت الطب الحديث، أن كل مائة جرام من التمر - بدون النوى - تحتوى على ٦٥ مللى جرام من الكالسيوم، ٧٢ مللى جرام من الفسفور، ١, ٥ مللى جرام من الحديد.. وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد الدم على التخلص من حموضته الزائدة والسموم المتراكمة.. ويمكن لكل مائة جرام من التمر - بدون النوى - أن تعطى ٣٥٣ سعراً حرارياً .

كما ثبت أن التمر مصدر قوى لفيتامين (أ)، ثم لفيتامين (ب).. ويمكن حفظ التمر أكثر من عام دون أن يفقد أيًا من خواصه الغذائية .

هذا وقد ثبت أن البلح يحتوى على ٨, ١٣% ماء ، ٦, ٧٠% مواد سكرية ، ٢% مواد بروتينية، ٣% دهنية، ١٠% ألياف .

ولما كانت المواد الدهنية والبروتينية فى البلح بسيطة، فقد فضّل العرب قديماً أكله باللبن.. وهو بهذا يعتبر غذاء كاملاً يغنى عما سواه من الأطعمة الأخرى.

أما نواة البلح التى ترمى ولا يستفاد منها، فإنها تحتوى على نسبة من المواد الدهنية تصل إلى ٥, ٨% من وزنها .

#### **التمر والمعدة والأمعاء :**

والتمر ملين طبيعى ممتاز، يستطيع من اعتاد تناوله يومياً أن ينجو من حالات القبض المزمن. وعموماً فقد ثبت أن التمر: مقو للعضلات والأعصاب، مؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً، إن القيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم، والأمراض الصدرية، ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات، وهو يفيد - خاصة - الأطفال، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنساء الحاملات وهو يزيد فى وزن الأطفال .

والتمر سهل الهضم، سريع التأثير فى تنشيط الجسم، يدر البول، وينظف الكبد، ويغسل الكلى .

#### **التمر والعين :**

ونظراً لغناه بفيتامين (أ) فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظها، ويكافح الغشاوة، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع.. ويهدئ الأعصاب، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب، ويلين الأوعية

الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، يكافح الدوخة وزوغان  
البصر والتراخي والكسل عند الصائمين، ولذلك كان رسول الله ﷺ يُفطر على  
رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات  
من ماء .

#### التمر والحنجرة :

وقد وصف التمر كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية، وذلك بعمل  
شراب مُكوّن من : ٥٠ جراماً من التمر، ٥٠ جراماً من الزبيب ، ٥٠ جراماً من التين  
المجفف، ٥٠ جراماً من العناب المجفف، يوضع كل ذلك في لتر من الماء، ثم يغلى  
على النار .



## التوت

للتوت أنواع، منها: الأبيض، والأسود (الشامى). والأحمر .

### فوائد التوت :

يقول الرازى: (أما الحلو فيُسَخَّن قليلاً، وينفخ ويلطخ المعدة، ويصدع المحرورين، أما الشامى الحامض والمز فإنه يقمع الصفراء ويطفى حدة الدم). وعن فوائد التوت تقول تذكرة داوود: إن (التوت يسمى الفرصاد، وهو من الأشجار اللبنة، والتوت إما أبيض ويعرف بالنبطى، وعندنا الحلبي، أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك، ويعرف بالشامى، والكل يدرك أوائل الصيف، والنبطى يولد دماً جديداً، ويُسمَّن السدد، ويصلح الكبد، ويربى شحم الكلى، ويزيل فساد الطحال.. والشامى يطفى اللهب والعطش. والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة، والجدرى، والسعال، والحصبة، وخصوصاً شرابه).

### الأبحاث الطبية الحديثة والتوت :

يحتوى التوت على كثير من المعادن اللازمة لبناء الجسم، وهو غنى بفيتامينات (أ)، (ج).. ومن خصائصه أنه مطهر، ملين، وله استعمالات كثيرة منها:

- ١- يستعمل التوت الناضج جداً ضد الإمساك .
- ٢- يستعمل عصير التوت الفج ضد الإسهال .
- ٣- الغرغرة بعصير التوت مفيدة ضد الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم .
- ٤- مغلى أوراق التوت علاج للسكري (٣٠- ٥٠) نقطة قبل الطعام .
- ٥ - والتوت الشامى - الأسود - يفيد المصابين بفقر الدم، وضعف الكبد، والسعال، والحصبة، والجدرى، وأورام الحلق واللثة، ويخفف الحرارة والعطش، وشرب عصيره الطازج بدون سكر على الريق عدة مرات طول الموسم يبنى الشحم حول الكلى الساقطة ويرفعها. إلا أن الإكثار منه يؤذى الأعصاب والصدر، ويسبب إمساكاً شديداً .

## الجرجير

الجرجير من الخضر المعروفة لدى كثير من الشعوب، عرفه العرب قديماً وورد في شعرهم.. ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى جنسياً، وهو مضاد لحفر الأسنان، ومنبه ومدر للبول، وهاضم للطعام، وملين للبطن، وبذره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاء ..

### فوائد الجرجير:

إن شرب منقوع الجرجير المر ينقى الدم، وينظف المعدة، وينفع ضد علل الكبد وأمراض الكلى، والاستسقاء، والحصى، والنقرس.. ويصنع نقيعه بصب نصف لتر من الماء المغلى على عشرين جراماً من أوراق الجرجير..

يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأمراض التسمم بالنيكوتين.. وفي الجهاز الهضمي يساعد الجرجير - إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو فى السلطة - على الهضم وإدراك الصفراء .

فى الجهاز البولى يدر الجرجير البول والطمث، ولذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله بقدر الإمكان.. كما ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجير، كما أن الإفراط فى استعماله بأى شكل من الأشكال غير صحى، لأن الإفراط فى تناوله يسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة .

### العلاج بالجرجير: يستعمل الجرجير علاجاً للحالات التالية:

١- لعلاج الشعر المتساقط: يمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراماً من الكحول مع قليل من ورق الورد.. يذلك جلد الرأس بهذا المزيج يومياً لمدة شهر .

٢- لإدراج البول: يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء فى لتر ونصف من الماء، ويستمر فى الغلى حتى يبقى الثلث، ثم يصفى ويشرب - وهو فاتر - فنجان فى الصباح ومثله فى المساء .

٣- للحروق: يستخدم مرهم الجرجير، ويجهز كالآتى: تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم، وكمية من ورق الفراولة، ثم يطبخ بزيت الكتان.. يصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش، ويستخدم لعلاج الحروق .





## التين

فاكهة صيفية محببة، ذكرها الله سبحانه وتعالى في قرآنه المجيد وأقسم عليه إذ يقول: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ وأهدى إلى النبي ﷺ طبق من تين، فقال: «كلوا وأكل منه، وقال: «لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة، قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها، فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس» .

يحتوى التين على نسبة عالية من المواد السكرية، كما يحتوى على أملاح أساسية أهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والحديد.. والتين غنى بفيتامينات (أ) (ب)، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

### فوائد التين :

عرف الناس منذ القدم فوائد التين، ومما ذكر: أنه أغذى من سائر الفواكه، والشديد النضيج قريب من أن لا يضر.. الفج منه يطلى به ويضمّد على الخيلان والثآليل وأصنافها والبهق، وكذلك ورقه.. وتناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض، والأورام الحارة الرخوة، وينضج الدمامل.. يضمّد به الأورام الصلبة وبالجميز مطبوخاً مع دقيق الشعير.. وينفع دقيقه لأورام الحلق وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع قشور الرمان.. ويطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكة، وورقه ينفع القوباء، وإن استعمل مع قشور الرمان أبرأ الداحس.. وينفع رطبه ويابس من الصرع، ويقطر طبيخه مع رغوة الخردل فى الأذن التى بها طنين، وينفع لبنه أو عصارة قضبانته قبل أن تورق إذا جعل فى السن المتأكلة.. وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذوراً.. وشراب التين يدر اللبن، وكذلك ينفع من السعال المزمن، وأوجاع الصدر، وينفع من أورام القضيب والرثة .

ويحتوى التين على مادة تدخل فى عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف . . حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ك) . . وتستخدم الثمار طازجة أو مجففة بواسطة الشمس، وهى: مغذية، وملينة وملطفة، كما أنها تعتبر مسهلاً خفيفاً . . ويمكن تناولها على هيئة مربى .

### العلاج بالتين : يستعمل التين لعلاج الحالات التالية:

١- الجروح والقروح التنتة تُضمّد بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب . . لهذا الغرض تُشق بضع ثمار من التين الجاف . بحيث يُفتح داخلها تماماً - وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى، وبعد أن تبرد قليلاً يُغلى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه برباط من القطن، مع تجديد هذا الضماد (٤-٣) مرات فى اليوم .

٢- الإمساك: ينقع (٤-٣) ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البارد فى المساء، وفى الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق .

٣- الإمساك أيضاً : تُطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة فى قدح من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب، ويشرب الخليط صباحاً على الريق .

٤- السعال الديكى: يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع .

٥ - كسل الأمعاء: يُقطع (٦-٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح، وتغمس فى زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون . . وتترك لمدة ليلة كاملة . . وفى الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .

٦- اضطراب الحيض عند المرأة : يغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين فى لتر من الماء ويشرب من المغلى للسعال، واضطراب الحيض، وإدرار الطمث، وهذا قبل الميعاد . . كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

٧ - هذا، وتعطى ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال، والناقهين، والرياضيين، والنحفاء، وتمنع عن المصابين بالسكرى، والسمنة وعسر الهضم .



## التمر هندي

شوارع القاهرة ومناطقها الشعبية ومحالها لا تخلو - صيفاً - من التمر هندي، وبأزهد الأسعار. والتمر هندي شجر مثمر من الفصيلة القرنية.. كبير الحجم، جميل الشكل، كشجر الرمان.. ثمرته قرنية الشكل، تحوى ما بين بذرة وأربع بذور.. وهى ذات طعم حامض.. تقطف الثمار وتقشر ويُعجن لبها، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظه من الفساد .

### فوائد التمر هندي :

تتنوع فوائد التمر هندي، وهو ما جعل الأطباء العرب القدامى يهتمون به فقالوا: (وأجوده الأحمر اللين الخالى من العفوصة، الصادق الحمض، النقى من الليف، يسكن اللهب والمرارة الصفراوية ، وهيجان الدم والقئ، والغثيان ، والصداع الحار.. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة، وحبه إذا طبخ سكن الأورام طلاء، والأوجاع الحارة، وهو يحدث السعال، ويضر الطحال، ويولد السدد، ويصلحه الخشخاش) .

ويذكر ابن سينا أنه: (ينفع من القئ والعطش فى الحميات، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القئ، يسهل الصفراء، والشربة من طبيخة قريب من نصف رطل).

### التمر هندي علاج :

١- التمر هندي يحتوى على حمض الطرطيريك، وحمض الليمونيك ، و التانين القابض.. وبعض المواد القلوية .

٢- يستعمل مغلياً كالشاي ضد الحميات والقبض .

٣- ويُحضّر مركب من نقيعه فى الحليب بنسبة ١ : ٤؛ ويسمى: مصّل التمر هندي، ومن فوائده: أنه مُلين ومرطب، ومزيل للحموضة الزائدة فى الجسم، والفضلات التى تتراكم من ترك المشى والحركة والرياضة .. كما يفيد فى حالات الزكام والبرقان .



## جوز الطيب

جوز الطيب أو جوزة الطيب كما يحلو للبعض أن يسميها، وهو شجرة كبيرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات.. توجد في جزر الهند وسيلان والملايو .. ولها ثمرة فاتنة جميلة، مزخرفة ، ذات شكل بديع يلفت الأنظار، وحين تنضج تماماً تتفتح الأغشية وتظهر البذرة البنية البراقة مغطاة بغشاء أحمر فاقع متفرع.. وتبدو النواة داخل البذرة وهي التي تسمى (جوز الطيب) .

### فوائد جوز الطيب :

ذكر الأطباء القدامى فوائد كثيرة لجوز الطيب، وأفاد ابن سينا أنه : (ينقى النمش، ويطيب النكهة، وينفع من سيل العين ويقويها، يقوى المعدة والكبد والطحال، يعقل ويدر، وينفع من عسر البول).

### جوز الطيب علاج :

إن جوز الطيب يحتوى على زيت عطرى يتم استخراجه ويستعمل طبياً، وهو مادة سامة مخدرة تسمى (ميريستين) لذا يجب أن تستعمل بكميات قليلة، ويستعمل هذا الزيت كثيراً فى صناعة المراهم التى تعالج الروماتيزم.. وهو منبه جنسى قوى، إلا أن إدمان استعماله يؤدي إلى ضعف دائم ، واضطرابات عصبية خطيرة .

ويستعمل مبشور جوز الطيب لتطيب المأكّل ذات المرق، ولتعطير الحلوى الجافة، والمشروبات الهاضمة، وفى صناعة العطور، ومعاجين الأسنان .  
ويباع جوز الطيب مسحوقاً، أو يُحفظ كاملاً فيشر عند اللزوم .



## حَبُّ العَزِيزِ

لا أحد منا لم يسمع البائع وهو ينادى : حب العزيز، ولكنه ربما لم يفكر أحدنا أن هذه الثمار الصغيرة يمكن أن تكون لها فوائد كثيرة.

إن حب العزيز نبات من الفصيلة السعدية، تؤخذ من درناته التي تشبه البندق الصغير، وهى درنات لحمية سكرية الطعم أكبر من الحمص قليلاً، صفراء الظاهر، بيضاء الباطن، طيبة الطعم، لذيدة المذاق .

تؤكل هذه الدرنات فى كثير من البلدان، وتُصنع منها مشروبات ملطفة ومستحلبات لذيدة الطعم .

### فوائد حب العزيز :

تقول تذكرة داوود: (وأهل مصر تبلّه بالماء كثيراً فيفسد سريعاً، وهو يولد دماً جديداً، ويسمّن البدن تسميناً جيداً، ويصلح هزال الكلى، والباه، وحرقان البول، والكبد الضعيفة، والأمراض السوداوية كالجنون، وخشونة الصدر، والسعال، وإذا انهضم كل غاية، ولكنه يولد السدد، ويشغل ويضر الحلق.. وأجود استعماله للسمنة أن يُدق ويُنقع فى الماء ليلة، ثم يهرس ويُصفى، ويُشرب بالسكر. وشربته إلى اثنى عشر ) .

أفاد ابن سينا أنه يزيد فى المنى جداً .

ويُصنع منه شراب مُبرد يُباع فى الشوارع كمشروب الخروب والعرقسوس فى مصر، ويُستخرج منه زيت حلو يسمى (سقيط) ينفع من تشققات الثدي .





## الجزر

لماذا نأكل الجزر ؟ لأنه يقوى النظر !! - حصر الناس فوائد الجزر فى هذه الفائدة فقط، مع أن هذا ليس صحيحاً؛ فهناك فوائد أخرى كثيرة أكثر من إفادته للنظر، وقد عرف الإنسان الجزر منذ القدم، وتختلف أصناف الجزر شكلاً وحجماً. لذلك يفضل تناوله نيئاً بغير تقشير. وكما يؤكل الجزر طازجاً فإنه يؤكل أيضاً مطهواً، ويستعمل فى كثير من الأطعمة لما له من فوائد عظيمة للجسم .

### فوائد الجزر:

أطال الأطباء القدامى فى سرد فوائد الجزر يذكر داود الأنطاكي فيه (وأجوده المتوسط فى الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو.. يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدر البول، ويفتت الحصى، ويهيج الباه.. وإذا بشر ناعماً وغلى حتى يتهرى وطرح عليه العسل دون إراقة شئ من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من: العود الهندى والقرنفل، والدار الصينى، والزنجبيل، والهيل، والجوزة، ثم رُفِع، كان فى تصفية الصوت، وتنقية القصبة، ومنع التوازل والسعال، وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم، والاستسقاء، وضعف الباه، غاية لا يقوم مقامه شئ.. وهذا هو المربى).

أفاد ابن سينا فى القانون أنه: (ينفع بذره وورقه إذا دُق وجعل على القروح المتآكلة نفع منها.. ينفع ذرات الجنب والسعال المزمن، إلا أنه عسر الهضم، والمربى أسهل هضماً).

أثبتت التحاليل الطبية الحديثة أن فى الجزر مواد مغذية وأخرى واقية، ولذا لُقب بملك الخضار. وهو غنى بفيتامينات (أ)، (ج).. كما أنه غنى بالكبريت، والفوسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والحديد .

ويقولون: «إن الجزر يُحب» لأن الجزر يعطى الدم حاجته من البوتاسيوم، ونقص البوتاسيوم فى الدم يجعل الإنسان عصبياً، سىء الخلق، مضطرب الرؤية، محباً للنوم،

سريع الإعياء.. وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفى من كل ذلك. ولا يجوز الإفراط فى تناول عصير الجزر، لما تحدثه زيادة نسبة البوتاسيوم فى الدم من ضرر .

الجزر غنى بفيتامين (أ) فهو مقوّ للبصر، وكذلك فإن الجزر الأصفر (البرتقالى) أفضل من غيره، لاحتوائه على مادة (الكاروتين التى يعزى إليها اللون البرتقالى ، وهذه المادة هى التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) . والجزر يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد كذلك فى حالات فقر الدم والضعف العام، ويعدل فعل الغدة الدرقية، ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب .

يستعمل الجزر فى علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع ٨ أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمير قبل الاستعمال.. ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر فى اليوم فوق القروح التنتة .

#### الجزر وعلاج امراض الأطفال :

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.. ويستخدم الجزر فى علاج كثير من أمراض الأطفال منها:

- ١- السعال: وذلك باستعمال شراب الجزر، الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر.
- ٢- لين العظام: يعطى الطفل ابتداء من الشهر الرابع بضع ملاعق من العصير يومياً.
- ٣- الإسهال: يستخدم فى ذلك حساء الجزر، والذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين، بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف من الماء، ويضاف إليه ثلاث جرامات من الملح، ويقدم للطفل عوضاً عن الحليب .
- ٤- تطهير الأمعاء: يُقدّم للطفل عصير الجزر نياً أو مطبوخاً لتطهير الأمعاء من الديدان والجراثيم .

٥ - هذا، والعصير النىء عظيم الفائدة إذا أخذ على الريق، فهو يطهر الكلى، ويعطى الوجه لوناً مشرقاً، وينظم عمل الأمعاء، ويحفظ الكبد والعيون .

وقد ظهر فى بعض دول العالم المتقدمة بودة الجزر معبأة فى كبسولات يمكن تناولها بجرعة ماء فى أى وقت فتعطى فائدة الجزر الطازج، كما توجد فى الأسواق أنواع من مساحيق التجميل تقوم أساساً على الجزر، وهى تغذى البشرة وتصونها من التجعيد .



## جوز الهند

يكثر نبات جوز الهند في الهند وسيرلانكا وبنجلاديش وأمريكا الاستوائية. وهو نخل غير شائك يصل طول الواحدة إلى ٢٥ متراً. وتعطى الشجرة الواحدة (٣٠-٣٥) جوزة في العام.

### مكونات جوز الهند:

ثبت أن جوز الهند يحتوى على ٨٨, ٣% ماء ٨١, ٧% بروتين، ٦, ٦٦% مواد دسمة، ٦٣, ١٣% مواد مستخلصة ليست آزوتية، ٩١, ٣% ألياف، ٣١, ٢% ماء.. وفى لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعب، وزيته يحوى أحماضاً دسمة ثابتة تتحد مع الجليسرين. هذا، وزيت جوز الهند يشكل مستحلباً لطيفاً جداً، يجعل إفراز المرارة والبنكرياس هاضماً جداً، وبالتالي فإنه يقوم بمهام عظيمة فى حال زيادة الكولسترول فى الدم، ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظم وملين ومغذٍ.

### فوائد جوز الهند:

وقد تحدث الفيلسوف والطبيب ابن سينا عن فوائد جوز الهند فقال: (دهن العتيق منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين، ثقیل على المعدة مع قلة مضرته، جيد الغذاء، قشر لبه لا ينهضم، ويجب أن لا يتناول عليه الطعام إلا بعد ساعة، لا يلزج بالمعدة ولا يرخيها، يزيد الباه، ودهنه للبواسير وخصوصاً دهن العتيق لاسيما مع دهن المشمش مشروباً من كل واحد مثقال).

تقول تذكرة داوود: إن ماء قشره يفيد الأسنان، ويُزيل الكلف والنمش والحكة والجرب، ويشد الشعر إذا جُعل مع الحناء، وأكل لبه يُغذى، وينفع من البلغم والبنون والوسواس وضعف الكلى والكبد، ويفيد كذلك قروح البطن.



## حبة البركة

حبة البركة نبات عشبي يستفاد من حبوبه وأزهاره، ويطلق عليه البعض: الشونيز، وأيضاً تسمى الحبة السوداء.

وقد ذكرها النبي ﷺ وأوصى بها فقد ثبت في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام: الموت. وهي صاحبة المجال الواسع في شفاء الأمراض.

**فوائد حبة البركة:**

حبة البركة لها فوائد عديدة، وقد توصل الأطباء القدامى إلى هذه الفوائد وتحدثوا عنها، يقول ابن سينا: (والشونيز حريفاً مقطوع للبلغم جلاءً، ويحلل الروح والنفخ وتنقيته بالغة.. يجعل مع الخل على البثور اللبنية، ويحلل الأورام البلغمية الصلبة، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح.. ينفع من الزكام خصوصاً إذا كان مجعولاً في صرة كتان ويُطلى على جبهة من به صداع.. وإذا نُقع في الخل ليلة ثم سحق من الغد واستُعط به وتقدم إلى المريض حتى يستشقه نفع من الأوجاع، ودوخة في الرأس، وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان مضمضة وخصوصاً مع خشب الصنوبر. يقتل الديدان وحب القرع ولو طلاء على السدة، ويدر الطمث إذا استعمل أياماً، ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلبي).

تقول تذكرة داوود: (واستعماله كل صباح بالزبيب يُحمرُّ الألُو ويصفِّيها، ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاء.. وإن طبخ مقلوة بالزيت وقُطر في الأذن شفى من الصمم خصوصاً مع دهن الحبة الخضراء، أو في الأنف شفى من الزكام ومقدم الرأس منع من انحدار النزلات، وبماء الحنظل والشيخ يخرج حيوانات البطن طلاءً على السرة، وهو ترياق السموم حتى إن دخانه يطرد الهوام.. ومن خواصه: أن شرب دهنه مع الزيت

والكندر - اللبان الذكر - يعيد الشهوة ولو بعد بأس منها، مُجرب ، وهو يستقط الأجنة والمشيمة، ويضر الكلى، وشربته مثقالان) .

تستعمل الحبة السوداء كالتوابل في تجهيز بعض أنواع الأطعمة، كما أنها تُستخدم في صناعة (المفتقة لراغبي السمّة.. ويستخرج من البذور زيت يوضع منه بعض نقط على القهوة كمهدئ للأعصاب.. ويفيد للسعال العصبي، والنزلات الصدرية، وينبه المهضم، ويدر اللعاب والبول والطمث، ويطرد الرياح والتفخ .

لمنع الغازات: يحمص ١٠٠ جرام من حبة البركة، وتسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات، ويُسَفُّ صباحاً ومساءً نصف ملعقة صغيرة، ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها .



## الحلبة

الحلبة أو الذهب الأصفر كما يسميها البعض، حب فيه علاج لكثير من الأمراض، وهو ما دفع البعض لأن يقول: «لو علم الناس منافعتها لاشتروها بوزنها ذهباً».

وحكى ابن القيم - رحمه الله تعالى - في الطب النبوي عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة».. وذكر أيضاً أن رسول الله ﷺ عاد سعد ابن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة وهو مريض، فقال: «ادعوا له طبيباً» فدعى الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: «ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة - وهي الحلبة - مع تمر عجوة رطبة، يطبخان، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرأ».

### فوائد الحلبة :

قال عنها الأطباء العرب القدامى : (وإذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن، وتُسكَّن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد في الباه، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة فتتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه، وإذا ضُمد بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء).

### مكونات الحلبة :

وتحتوي بذور الحلبة على حوالي ٢٢% بروتين، ٢٨% مواد غروية بالتحليل المائي تعطي نوعين من السكريات هما: المانوز وجلكتوز، وتحتوي البذور أيضاً على ٦% زيوت ثابتة .

### زيت الحلبة ولبن الأم :

يتم استخلاص زيت الحلبة ويستخدم كعلاج مدر للبن الأم، وقد أجريت عدة تجارب على أنواع معينة من الأرناب لمعرفة تأثير العامل المدر للبن والموجود في زيت الحلبة، وكانت النتائج طيبة.. ومن ثم طبقت هذه التجارب على الإنسان وأعطت

النتائج نفسها.. وكانت الطريقة المتبعة في استعمال هذا الزيت، هي إعطاء السيدة حوالى عشرين نقطة منه ثلاث مرات في اليوم طيلة الفترة التي يراد زيادة اللبن فيها.. ومن هنا ظهرت أهمية زيت الحلبة، إذ أن لبن الأم هو الغذاء الطبيعي للطفل، فضلاً عن دوره في منع الإصابة بالنزلات المعوية، وخاصة في فصل الصيف .

**العلاج بالحلبة :** تستخدم الحلبة كعلاج في الحالات التالية :

١- كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين إذا غليت. ويجهز مغلى البذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، ويغلى لمدة دقيقة واحدة، يُصفى بعدها، ويُشرب بجرعات متعددة . وللغرغرة: يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط، يغرغر به بضع مرات.. يؤخذ كل مرة جرعة واحدة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف .

٢- لتسمين الجسم إذا استعملت مغلية أو مسحوقة، ويساعد مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، وكعلاج للالتهابات الرئة والإمساك، والبواسير والنزلات المعوية.

٣- علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس، إذا غليت مع التين والتمر والسكر.

٤- علاج الدمامل والإسراع بفتحها وشفائها وذلك للبذور إذا استعملت كلبخة، وكذلك علاج حالات الخراجات التتنة.. وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور في وعاء به كمية من الماء الفاتر، يحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الرخو، يوضع الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء ساخن.. يحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن.. تُفرد هذه اللبخة وهي ساخنة فوق المكان المراد معالجته مباشرة، وتغطي بقطعة من القماش.. تُجدد اللبخة مراراً في اليوم .

٥ - لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى إذا استعمل المغلى منه.

٦- تحتوى الحلبة على مادة (السابونين) وهي مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات .

٧- لتنشيط الطمث في زمن البلوغ للفتيات وذلك إذا غليت، ويفيد أيضاً في حالات فقر الدم، وضعف البنية، وفقدان الشهية .

٨ - كما يستعمل مغلى بذور الحلبة في غسيل الجلد المتشقق، فيصير ناعماً طرياً .



## الحمص

إن بذور الحمص تؤكل فى كل حالاتها، فهو يؤكل: أخضر - ملانة - ومطبوخاً، ومسلوفاً . وغير ذلك من الأسماء الكثيرة ، ويعتبره البعض أكثر الحبوب تغذية للجسم.

### فوائد الحمص :

الحمص يجلو النمش ويحسن اللون طلاءً وأكلاً.. دهنه ينفع القوباء، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحكة.. ينفع من وجع الظهر، نافع للبثور الرطبة فى الرأس.. وينفع نقيعه من وجع الضرس، وينفع من أورام اللثة، والأورام التى تحت الأذنين.. ويجب أن يؤكل الحمص لا فى أول الطعام ولا فى آخره، بل فى وسطه، وطبيخ الأسود يفتت الحصاة فى المثانة والكلى بدهن اللوز والفجل والكرفس.. وهو ردىء لقروح المثانة، ويزيد فى الباه جداً، ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال الحمص .

١- والحمص الأخضر سهل الهضم، يحتوى على فيتامينات وسكر.. لكن كثرة تناوله تضعف الهضم.. ويمكن عمل شوربة بالحمص للأطفال فى سن الرابعة والخامسة. أما الحمص المقلّى الذى نتناوله للتسلية فهو يحتوى على ١٨% بروتين، ٥% دهون، ٦١% نشويات .

٢- الحمص غنى جداً بالمواد البروتينية.. والحمص الجاف يحتوى على كثير من الأملاح المعدنية الهامة مثل: الكبريت والفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد.. وهو مغذٍ جداً، ومدر للبول، مُسمِّن، منشط للأعصاب والمخ.. يُنصح بعدم التماذى والإفراط فى تناوله، وبخاصة ذوى المعد والأمعاء الضعيفة .





## الحندقوق الحقلى

(إكليل الملك) جنس نباتات عشبية سنوية أو محوطة من القطانيات الفراشية، فيه أنواع تنبت فى الحقول والمروج وتعد من الأعلاف، وبالعربية تسمى : الذرق. وهى عشبة سنوية تنبت برية يبلغ ارتفاعها نحواً من متر، ساقها جوفاء متفرعة، أوراقها مثلثة العدد، بيضوية الشكل، أزهارها عنقودية تنبت من قاعدة الأوراق، فراشية صفراء اللون عطرة الرائحة .

### فوائد الحندقوق :

الجزء الأعلى من العشبة فى أشهر الزهر .  
مادة الكومارين تسكن الآلام وتفتت الأورام وتطربها .  
تعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب فى الثدي وغيرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة بضعفى مثلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى، ويستعمل المرهم أيضاً لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .  
تمضغ الجذور الغضة أو المجففة لتنقية الفم من الروائح الكريهة .  
يستعمل مزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت الزيتون لعمل كمادات لعلاج التهابات الأوعية الليمفاوية - وهى الخطوط الرفيعة الحمراء التى تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب - كما يستعمل هذا المزيج نفسه لعمل كمادات لعلاج عضة الكلب .

يشرب المستحلب لمساعدة المعالجة بالمراهم كما أسلفنا ليسكن أنواع المغص فى البطن، ويستعمل لمعالجة النزلات الشعبية .

**طريقة العلاج:** يستعمل ٢، ٣ جرام فى لتر ماء ويشرب منه مرتين فى اليوم أو ثلاثة بعد القلى وشربه فى المساء يجلب النوم .



## الخرشوف... أرضى شوكى

نبات من الفصيلة المركبة الأنبوبية الزهرة فى طرفه ثمرة مغلفة لأوراق، وله ساق طويلة، ويسميه البعض: الحرشف، وهو فاكهة وطعام تحدث عنه الأطباء العرب الأوائل فقالوا: إنه إذا سلق نفع ماؤه فى الخلاص من نتن البدن، وبخاصة نتن الإبط والبول.. وهو يلين الطبع ويخرج البلغم، ويزيد فى الباه، ويقتل القمل إذا غسل به .

وقالوا أيضاً: إنه يفتح الشهية، ويشفى من السيلان، ويدبر البول، ويخفض الحرارة، ويزيل رائحة العرق الكريهة، واشتهر عندهم أن جذوره إذا أكلت مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية. وتناولوه بجميع أجزائه لتنشيط الكبد والتهابه، وانقطاع البول، ولخفض ضغط الدم، وتصلب الشرايين .

فوائده: وفى الطب الحديث عرف الخرشوف بأنه يحتوى على مقادير كبيرة من فيتامينات (أ)، (ب)، كما أنه غنى بأملاح الفوسفور والمنجنيز، وهذا يقوى القلب وينشط الذهن.. وفيه (الأبتولين) وهى مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً. ويحتوى الخرشوف على مادة (سينارين) المدرة للصفراء والمفيدة فى أمراض الكبد وهى مادة مرة تزول بسلقه فى الماء .

وللتداوى به: يعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد لما فيه من عناصر فعالة فى تنشيط إفرازات الكبد - المرارة - در البول ويشرب مغلياً أو منقوعاً فيه ١٠، ٢٠ جرام من كل لتر ماء وهو يستعمل فى عمليات الرجيم وهو سهل الهضم وهو دائماً يستعمل فى الطعام لأصحاب المعدة الضعيفة وغذاء للأطفال .

ويمتنع عن الأكل كلاً من المصابين بالروماتيزم - والتهاب المفاصل - النقرس . أصحاب المسالك البولية الضعيفة. المصابون بالحساسية .



## الحناء

شجرة الحناء جميلة شكلاً وإنتاجاً، فالحناء أو الحنة من النباتات التي تربعت ولا تزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتها الكثيرة فى الصبغات والتجميل.. وهى من النباتات التى كثر استعمالها عند قدماء المصريين.. ويوجد منها أصناف كثيرة مثل: البلدى، الشامى، البغدادى، الشائكة، والحناء البلدى هى أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة، وتحتوى الحناء على المادة القابضة المعروفة باسم (التانين) .

والحناء محصول مُعمر يمكنه أن يُمكث فى الأرض مدة طويلة. وهى شجر ورقه كورق الرمان وعودانه كعيدان الرمان، وله زهر أبيض كالعناقيد ويتخذ من أوراقه خضاب أحمر اللون. وتتميز الأوراق رغم لونها الأخضر باحتوائها على نسب عالية من المواد الملونة، ومواد تينينية، ولوزون، ومواد صمغية. تُجمع هذه الأوراق ثم تُجفف وتُطحن، وتباع كمسحوق بالصورة التى نعرفها .

### فوائد الحناء وعلاقتها بالتجميل :

استعملها القدماء فى تلوين الشعر، ولا يزال هذا شائعاً فى بلادنا، فى القرية والمدينة على حد سواء، وإذا وضعت الحنة على الشعر الأبيض أكسبته لوناً أحمر مثل لون الجزر، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لوناً أحمر نامقاً .

وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة التى أجريت فى المركز القومى للبحوث أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد.. وهى تخلو من أية أضرار جانبية كالتى تحدثها المواد الكيماوية، لذلك أصبح استخدامها فى كافة مستحضرات التجميل هو الشغل الشاغل للمهتمين بهذا الأمر .

وقد ثبت أن الحناء إذا وُضعت فى الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات



والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون .

كما تفيد الحناء في علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس، كما تعمل على تقليل إفراز العرق، فتختفى بذلك رطوبة الشعر .

وعند استخدام الحناء في صباغة الشعر يجب استعمالها في وسط حمضي، لأن مادة (اللوزون) الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي، ولهذا يفضل استخدام معجون الحناء بالخل أو الليمون .

**العلاج بالحناء :** تستعمل الحناء في علاج حالات كثيرة منها :

**الصداع :** استخدم قدماء المصريين الحناء، فوضعوا عجنتها على الجبهة لعلاج الصداع، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة .

واستعملها النبي ﷺ لهذا الغرض، وأوصى أصحابه بها.. روى ابن ماجه في سننه أن رسول الله ﷺ كان إذا صدّع غلّف رأسه بالحناء، ويقول: «إنه نافع بإذن الله من الصداع».. وإذا عجت الحناء بالخل، وضمدت بها الجبهة كان ذلك أنفع في تسكين الصداع .

تشقّ الرّجلين: وهو أيضاً مما أوصى به النبي ﷺ .. روى البخاري في تاريخه وأبو داود في سننه أن رسول الله ﷺ ما شكّا إليه أحدٌ وجعاً في رأسه إلا قال: «احتجم»، وما شكّا إليه وجعاً في رجله إلا قال له: «اختضب بالحناء». ونظراً لاحتواء الحناء على المادة القابضة فإنها كثيراً ما تستخدم بين أصابع القدمين خصوصاً في المرضى المصابين بما يُسمى (تينيا) بين أصابع القدمين.. وهذا النوع من الفطريات ناتج عن بلولة بين أصابع القدمين من الماء والصابون.. ووجود الماء والصابون بين هذه الأصابع يساعد على انتشار الفطريات.. وباستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة في قتل الفطريات .

**الأورام والقروح :** والحناء إذا ألصقت بها الأظافر معجونة حسّنتها ونفعت، وإذا عُجنت وضمّدت بها الأورام التي ترشح ماء أصفر نفعت، ونفعت كذلك من الجرب المتقرّح المزمن .

هذا، وتستخدم الحناء أيضاً فى الصبغة حيث تدخل فى عمليات صبغة وديغ الجلود لما فى الحناء من مواد ملونة وقابضة .

وهكذا تحتل الحناء مكانة كبرى فى العلاج والتجميل، وفى كل يوم يزداد الإقبال على النباتات الطبيعية التى تنتصر دائماً على المستحضرات الكيماوية.. فقلما خلت الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم.. ولنهمس فى أذن كل سيدة أن مستحضرات التجميل التى لا يكاد يخلو منها بيت، تحتوى على أنواع مختلفة من السموم المعدنية، كالزنك، والزئبق، والرصاص، والزرنيخ، وكثير من المواد السامة هى أساس تكوين هذه المستحضرات، كمستحضرات تجفيف العرق، ومزيلات الروائح، وإزالة الشعر، وتلوين الجلد، وإزالة التجاعيد، وإطالة الشعر ودهانه ومثبتاته أو منعماه أو مموجاته .



## الحنظل

الحنظل نبات مفترش، ثمرته فى حجم البرتقالة ولونها أيضا ، فيها لب شديد المرارة. لا يحتملها الإنسان، إلى درجة أنه يضرب به المثل في مرارته. وموطنها الأصلي حوض البحر المتوسط، كما ينمو برياً على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوروبا وغرب آسيا، وفى المناطق الصحراوية المختلفة. وأهم البلدان المصدرة لثماره هي مصر وتركيا وأسبانيا .

يتبع هذا النبات الفصيلة القرعية والحنظل نبات زاحف حولي غزير التفرع فروعه مضلعة عليها زغبت كثير وتخرج منه محاليقا طويلة. الأوراق بسيطة معنقة تفصيل غائر من ٣ - ٤ فصوص ذات لون أخضر باهت، مغطاة بالزغب خشن الملمس وحافتها مستديمة. والأزهار صفراء اللون تخرج من إبط الأوراق، والثمار كروية الشكل تصل قطرها إلى ١٥ سم وهى مخططة بلون مصفر عندما تنضج وتكون بداخلها البذور منبسطة الشكل بيضاوية نوعاً لونها أصفر بنى صلبة القوام وطولها ٥ سم، ١ سم وعرضها ٢, ٠ - ٤, ٠ سم .

### مكونات ثمار الحنظل:

ولب الثمار الداخلية يحتوى على مواد مرة الطعم وهى من المواد الجليكوسين والمعروفة باسم كولوسنث، وبمعاملة الأخير بالأحماض المعدنية أو بالإنزيمات يتحول الأجليكون المعروف باسم كوكريبتاسين ١ ومركب الجليكون المكون من سكريات أخرى منها سكر الجلوكوز. أن لب الثمار الداخلية مرتفعة المادة المرة يليها الساق والأوراق والبذور والجذور، وجلد الثمار الخارجية .

والبذور تحتوى على كمية مرتفعة من الزيت الثابت تتراوح كميتها من ١٥ - ٢٠% مكوناً من ٢٨% مركب عضوى غير مشبع من بينها مادة الفيتين ومركب ومواد من

الدهون الكحولية خاصة مادة الفيتول .

#### فوائد الحنظل :

من المرار ما هو علاج، هكذا يمكن أن يقال عن الحنظل، ويستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن لتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة، كما يفيد هذا الشراب في علاج بعض الأمراض الروماتيزمية وعلاج الصفراء وآلام الكبد وكسله، وعلاج أمراض العيون بقتل البكتريا والفطريات العالقة بها. وكذلك يفيد في بعض الأمراض الجلدية .

حتى الزيت الثابت والمستخلص من البذور يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية منها مرض الجرب وطررد وقتل القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشى الزراعية والطيور المنزلية والحيوانات الأليفة .





## الخرع

نبات يقوم على ساق، ورقه كورق التين، وبذوره ملساء كبيرة الحجم ذات قشرة رقيقة صلبة مبرقشة، وهى غنية بالزيت، وتحتوى بذرة الخروع على حوالى ٥٠% من وزنها زيتاً.

### فوائد الخروع :

عرف هذا الزيت فى الطب القديم - تقول تذكرة داوود: بأنه يحلل الرياح والأخلاق البولية وإذا أكل أخرج البلغم والأخلاق اللزجة برفق، وأدر الحيض وأخرج المشيمة ودهن الخروع يلين كل صلب خصوصاً مع ماء الفجل، ويغسل به مع الخردل أوساخ الجسم فينقيه .

إضافة إلى ذلك أن زيت الخروع مُسهِّل معروف، فإن له تأثيره الواضح على الجلد وما يليه من أنسجة الجسم الداخلية .

لإزالة الدمامل تلك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بزيت الخروع ذلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها .

زيت الخروع دواء مفيد جداً فى معالجة تقرحات الجلد .

العجد من النساء اللواتى يفهمن فى أمور القبالة - الولادة - تدهن الصرة عند الأطفال بزيت الخروع، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة .

يدلك الثديان بزيت الخروع لإدرار الحليب منهما .

فى احمرار العين وتهيجها، تنقط فيها نقطة من زيت الخروع .

إذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مُرضٍ. يدلك جلد فروة الرأس مرتين فى الأسبوع بزيت الخروع، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل، ليغسل ويزال عنها فى الصباح، وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة، يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين فى الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد فروة .

إذا دهنت رموش العين ثلاث مرات فى الأسبوع بزيت الخروج ازدادت كثافة وطولاً، وكذلك الحواجب إذا عُولجت بزيت الخروج أيضاً .

تعالج النزلات الصدرية، وعلى الأخص المتمركزة منها فى القصبات بتدليك الصدر بمزيج مكوّن من: ملعقتين من زيت الخروج، وملعقة من الترتبتين - يباع فى الصيدليات - ويحضّر هذا المزيج بتسخين زيت الخروج أولاً فى حمام مائى - يوضع الإناء المحتوى للزيت فى ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه - ويضاف إليه الترتبتين بعد ذلك، وفى الحالات الخفيفة يُدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط فى المساء . وتكرر هذه العملية فى الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار .

أكثر مزارعينا يحتفظون بزجاجة من زيت الخروج للطوارئ، حيث يطلبون به الجروح ، وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس فى زيت الخروج، ويدهن بها مكان الجرح .

البواسير التى تبرز من الدبر إلى الخارج، تُطرى بدهنها بزيت الخروج، حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل .

كل من يُحمّل قدميه أعباء شديدة، عليه أن يدلّكها فى المساء قبل النوم بزيت الخروج، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح ، وذلك مرتين فى الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدم، ويطرى جلده، ويشمل ذلك ما قد يكون فى الأصابع من مسامير - كالو - ويصبح الجلد ناعماً كالمخمل .. وزيت الخروج من أنجح الأدوية لإزالة التضخّجات القرنية - من أصابع القدم .





## الخرُّوب

شجر مشمر من الفصيلة القرنية، ثماره قرون سوداء جافة حلوه الطعم . تُطحن هذه القرون في بعض بلدان العالم وتستخدم دقيقه في عمل الخبز، وتحتوى القرون على حوالى ٥٠% سكر، وصمغاً قيماً يعرف باسم (تراجاسول). وأيضاً تعطى كعلف للماشية. **فوائد الخروب :**

وعن الخروب تحدث الأطباء القدامى فقال ابن سينا : (أصلحه الخرنوب الشامى، وهو قابض، والرطب منه يُطلق). إذا دلكت الثآليل بالخروب الفج ذلكاً شديداً أذهبتهما البتة) وقال صاحب المرشد: (ومن أعجب ما فيه قوة القبض، وإذا أكل على الريق حبس البطن بالذى فيه من قوة القبض، وإذا طُحِن ونقع فى الماء واتخذ من مائه الرب المسمى (رب الخرنوب) كان ربه مطلقاً للبطن). وقد وصف بأن اليابس منه حابس للبطن، ردىً للصدر والرئة، مقو للمعدة، مدر للبول، أما عصيره - دبسه - فهو يُطلق البطن، وينشط إفراز المرارة، وكان يستعمل فى النزلات الصدرية والحميات، ويحمص وتصنع منه قوة .

**العلاج بالخروب :** يعالج الخروب الأمراض الآتية :

١- الاسهال عند الأطفال: يصنع من الخروب مركبات خاصة ومعروفة لعلاج الإسهال عند الأطفال.

٢- بوصف لوقف اسهال الرضع: يستخرج من الخروب دبس يشبه العسل الأسود، يؤكل مع الطحينية، ويفيد كعلاج جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية .. أما الكبار فيسبب لهم إمساكاً إذا أداموا تناوله ، والمقادير الكبيرة منه تساعد فى علاج الدوستاريا والإسهال .

٣- ولحموضة الهضم : يفيد منقوع الخروب فى الماء الدافئ زمناً كمُرطب ومعدل لحموضة الهضم.

والخروبة في اصطلاح الصاغة : حبة الخروب يوزن بها الأحجار الكريمة.

## الخل

للخل أهمية اقتصادية كبيرة، إذ يصنع منه أنواع كثيرة من العصير، كعصير: العنب، البرتقال، قصب السكر، التفاح، وعسل النحل، كما يصنع من القمح والشعير والذرة، بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة (الدياستيز)، ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل.

### فوائد الخل :

عرف العرب الخل منذ زمن بعيد، وقد أثنى عليه رسول الله ﷺ، روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: «نعم الإدام الخل». وفي سنن ابن ماجه : عن أم سعيد رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: «نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل، ولم يستقر بيت فيه الخل» .

وقد أطنب أطباء العرب في ذكر فوائد الخل، ومما ذكروه: أنه يجمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويروق الدم. وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفُطْر القتال، وإذا تُمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة .

وهو نافع للداحس إذا طلى به، والأورام الحارة، وحرق النار، فاتح للشهية، مُطِيب للمعدة، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس، إلا أن الإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر، ويصفّر اللون، ويضعف القوة الجنسية، وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى (السكنجبين) أفاد في تسكين العطش، وتقوية المعدة، ومقاومة حرقة البول، وسوء الهضم، وضعف الكلى .



## أهمية خل التفاح :

كما ذكرنا ، فإن خل التفاح يُعد أحسن أنواع الخل كلها . وجميع عناصر التفاح - ما عدا سكره الذى يتحول إلى مادة أخرى - تنتقل إلى الخل المصنوع منه ، وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح ، وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها ، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية . ومن الفائدة لكل إنسان أن يعرف ما يعمل به خل التفاح فى الأمعاء ، وكيف يؤدي أخذ ملعقتين صغيرتين منه فى كوب من الماء عند كل وجبة طعام إلى حسن الصحة والعافية .

## الاستخدامات الطبية للخل :

### أ- بالنسبة لمقاومة الجراثيم :

فلنأخذ عَلقَةً من تراب الحديقة ، ولنضعها فوق قطعة من الخشب الصلب أو البلاط ، حيث نستطيع مراقبتها بوضوح ، ثم نرش عليها كمية من الخل ، نجد أنها تتلوّى لتوها ، كأنها مصابة بألم شديد فى جسمها كله ، ويهت لونها إلى أن يبيض ، وتخمّد حركتها تماماً وتموت ، فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق ، وهذا ما يفعله أيضاً بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان .

وعند الطب الشعبى وصفة غاية فى البساطة 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 بالنسبة لأعمال الجسم العضلية والجسمانية .

وإذا صحاح إنسان فى الصباح وهو مصاب بالقىء والإسهال فيمكن بهذه الطريقة من التداوى بالخل ، أن تخف الأعراض عنده إلى حد كبير يستطيع معه أن يتناول طعاماً خفيفاً فى المساء ، ويحتفظ به فى معدته ، وعليه أن يستمر فى شرب مزيج الخل عند كل وجبة طعام لمدة ٣- ٤ أيام ، بمقدار ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء .

### ب- فى معالجة المسالك البولية :

إذا جمع إنسان بوله الليلي ، بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء ، يجد هذا البول فى صباح اليوم التالى خالياً من كل ترسب رملى ،

مما يدل على وجود حدوث كيميائي في البول .

وفي حالات التهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قبيحة في البول، يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية .

#### جـ - في علاج السمنة المضربة :

إذا زاد وزن الجسم زيادة كبيرة، فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة لإفراط الغذاء، فإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر، فإن الطب الشعبي يستعمل الخل لإزالة الزائد من الشحم، فإذا لاحظت سيدة أن ملابسها أخذت تضيق على جسمها، فلنأخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء، وبعد شهرين من ذلك ستلبس ملابسها دون أية صعوبة، بل قد تضطر إلى تضيقها .

ولنفرض مثلاً أن سيدة يتراوح طولها بين (١٥٥-١٧٠) سم تزن ٩٥ كيلو جرام، فإن وزنها يهبط إلى ٨٢ كيلو خلال عامين إذا استمرت في شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء مع كل وجبة طعام، وبالطريقة نفسها يستطيع أى رجل سمين أن يتخلص في مدة سنتين من بروز كرشه، لأن الشحم الزائد يحرقه الجسم بفضل تعاطيه خل التفاح، ويمنع تراكمه وزيادة وزنه، دون أن يكون هناك حاجة لاتباع نظام غذائي خاص .

#### د - في معالجة الأرق :

أفضل وسيلة لمكافحة الأرق هذا الخليط: ثلاث ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان واحد من العسل، ضع هذا الخليط في وعاء زجاجي صغير ذي فتحة يسهل الأخذ منها بالملعقة الصغيرة، ضع الوعاء جاهزاً دائماً في غرفة النوم، وخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين، وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة، فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل والخل، وهذا أفضل بكثير من الأدوية المنومة، لأنه يتفق وحاجات الجسم الطبيعية، ويمكن استعماله دون تحديد، لأنه خال بتاتاً من كل ضرر، والعسل الصافي بمفرده وسيلة فعالة لجلب النوم، إلا أنه يُعتقد أن مزجه بخل التفاح يقوّى هذه الفعالية .

وفى حالات الضعف العام وخمول الجسم، يُوصى باستعمال (الحمام الخلى):  
حيث يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب من الماء الساخن، يؤخذ  
قليل من هذا المزيج (ملعقة صغيرة) فى حفنة اليد، ويدلك به أحد الكتفين مع اليد كلها  
بجانبه، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر... ويستمر على ذلك بملعقة بعد الأخرى  
بتدليك الصدر، والبطن، والظهر، والأطراف السفلى بالتتابع، إلى أن يدلك الجسم  
بجميع أجزائه، وينفذ بذلك مزيج الخل كله، ويتم ذلك فى برهة قصيرة من الوقت،  
ولا تستعمل بعد ذلك فوطة للتنشيف، بل استمر بتدليك الجسم براحتى اليدين حتى  
ينفذ المحلول كله إلى داخل الجسم ويجف سطحه.

#### هـ- فى علاج الصداع المزمن (الشقيقة) :

يوضع - مزيج - متساوٍ من الخل والماء فى إناء فوق النار، حتى يغلى، ويستنشق ٧٥  
مرة من البخار المتصاعد منه، فتخف شدة الألم تدريجياً حتى يزول كلياً عند الانتهاء  
من الاستنشاق، وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد، فإن آلامها تكون أقل  
بنسبة النصف مما كانت عليه فى السابق .  
وأيضاً: يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل والثلثان  
من الماء .

#### و - فى علاج الدوار (الدوخة) :

يستعمل للوقاية من ذلك الكمية نفسها من الخل وبالأسلوب نفسه فى علاج  
الضعف العام.

#### ز - فى علاج آلام الحلق :

يستعمل خل التفاح لعمل غرغرة بنسبة ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء،  
وتؤخذ كل ساعة جرعة من هذا المزيج تفرغه بها بضع ثوان وتبلع، لكى يمس المزيج  
عند بلعه الأجزاء التى لم تصل إليها الغرغرة، وبعد التحسن تعمل الغرغرة كل ساعتين  
فقط.

## حـ - فى علاج السعال :

يجهز مزيج مكون من خل التفاح والعسل والجليسرين، فإذا كان السعال شديداً يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة كل ساعتين... وبالنسبة للأطفال يكفى تناول ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات.

## ظ - فى علاج الحروق :

يُدهن مكان الحرق وبسرعة بخل التفاح، وهذا يمنع ظهور الفقاعات .

## ط - فى علاج داء المنطقة :

وقد يُعرف باسم (زونا)، وهو مسبب لبثور وفقاقيع بشكل منطقة تظهر فى ناحية عليا من الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد، أو تحت الثدي مثلاً، وعلى الكتف امتداداً إلى الزند من ظاهره أو خفيه، ويقتصر انتشار هذه الفقاقيع على المنطقة المصابة فقط، وتنفجر هذه الفقاقيع ليخرج منها سائل لزج يجف ويكوّن قشرة تغطى ما تحتها من الجلد . تُطلى المنطقة المصابة بالخل المركز، كما يؤخذ من زجاجته مباشرة، ويكرر ذلك أربع مرات فى النهار، وإذا أرق المصاب تكرر هذه العملية ثلاث مرات أثناء الليل أيضاً... ويزيل الشعور بالحرقان والحكة فى المنطقة المصابة بعد دقائق من طليها بالخل.

## ى - فى علاج دوالى الساق:

يُصب قليل من الخل فى حفنة اليد، وتدلّك به الأوردة الممتدة فى الساق مرة فى الصباح، وأخرى فى المساء... وبعد شهر من ذلك نشاهد بصورة واضحة بدء ضمور الأوردة المصابة، وإلى جانب ذلك، يُوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مرة فى الصباح، وأخرى فى المساء.

## ك - فى علاج القوباء :

وهو مرض جرثومى من الأمراض المعدية، ويُستعمل خل التفاح لمعالجة هذا المرض، حيث يُغمس الأصبع داخل الخل، ويُرطب موضع الإصابة، وذلك بعد النهوض من الفراش، ويكرر ذلك خمس مرات فى اليوم .

كل إنسان يستطيع أن يحتفظ فى مطبخه بزجاجة من خل التفاح، كما يستطيع أن يستصحب زجاجة منه فى جميع أسفاره، كما يستصحب أنبوب معجون الأسنان .

## الخباز البرى

موقعه فى المملكة النباتية:

(خبيز فى الشام، جنس زهر من فصيلة الخبازيات) .

حواشى الطرق ، السياج .

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر، أوراقها مستديرة مجنحة ومسننة وساقها الطويلة مكسوة بشعيرات دقيقة، وكذلك الساق وفروعها. وموسم إزهارها بين شهرى يونيه وسبتمبر، وتعطى أزهاراً بخمس أوراق مجوفة عند الرأس، لونها أحمر فاتح ومخططة بخطوط قائمة .

ما يستخدم منه طبياً: الورق مع الساق، والأزهار دون الساق .

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة والمقشعة وفى الأوراق

مواد قابضة .

فائدته واستخدامه :

تستعمل لبخ العشبة الغضبية والمهروسة لمعالجة القروح، ويستعمل مغليها للمضمضة والغرغرة فى التهاب اللوزتين والفم .

يشرب مغليها لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (إسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين .

ويعمل المغلى كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢-٣) فناجين فى اليوم .



## الخرز الصخرى

من النباتات التى تنمو فى الأحراج الصنوبرية، وهى مجموعة خضراء يبلغ ارتفاعها نحو (١٥) سنتيمتراً، لا أوراق لها ولا أزهار، القسم الأعلى منها أخضر زيتونى والأسفل أبيض أو أسمر باهت، متشعبة وصلبة نوعاً كالغضروف، والقديم منها أسمر اللون وليس له فائدة طبية .

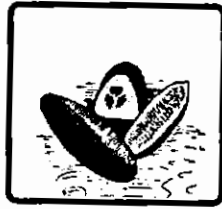
### الفوائد - طرق الاستخدام :

العشبة كلها تحوى مواد نشوية وأخرى هلامية، ومواد مرّة تغذى وتقوى الشهية وتسكن السعال .

تستخدم لتقوية الشهية والأجسام المنهكة القوى أو فى الإرضاع ، أو الحمل أو الشيخوخة ، ولمعالجة السعال المصحوب بقشع (بصاق) - وليس السعال الجاف، ولمرض السل - ما عدا حالات النزيف الرئوى - ومرض البول السكرى ولمعالجة التقيؤ أثناء الحمل (وحام) أو بعد التخدير العام (البنج). لهذه الأغراض كلها يستعمل المغلى ويحضر بالطرق التالية:

يغلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق، ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها ويشرب بعد الأكل ودون تحلية.





## الخيار

الخيار ثمرة قديمة الاستخدام عرفها الفراعنة والإغريق والرومان منذ أكثر من أربعة آلاف عام، وكان أطباء الإغريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد في الذكاء ، ويهدئ حرارة العطش .

### فوائد الخيار:

كان (أرسطو) ينصح النساء اللواتي يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن . وتحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا: أفضل ما يؤكل من الخيار لبه، لأنه أسرع انهضاماً، وأكثر انحداراً، وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين، وإذا أكل اليسير منه طيب النفس ... بذره نافع لورم الكبد والطحال، وأوجاع الرئة وقرحها. ويدر البول إدراكاً كثيراً، ويفتت الحصى، وينفع من اليرقان متفعة ظاهرة، وشرب مائه مع السكر يسهل المعدة .

### مكونات الخيار:

الخيار غنى بفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب). وتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة؛ لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره .

كما يحتوي أيضاً على الأملاح المعدنية المهمة واللازمة لبناء الجسم، مثل: الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، والمغنيسيوم، إلا أن الخيار بطئ الهضم ، فقد يمكث في المعدة نحو ثمانى ساعات .

ويرى الطب الحديث أن الخيار يدر البول، وينقى الدم، ويذيب الحامض البولي، ويسكن الصداع الحار، ويفيد في حالات: التسمم، والمغص، وتهيج الأمعاء، والنقرس، وداء المفاصل .

ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد السعال، وحرقة البول، وأمراض الصدر والالتهابات .

والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات، ويخفف الاضطرابات العصبية .

ويوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتنقية الجسم من السموم .

ويستعمل قشر الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع .

### العلاج بالخيار:

يستعمل الخيار - خارجياً - فى حالات: القوباء، والجرب، والحكة الشديدة، وخشونة الجلد، وانتفاخ الأضفان، واحتقان الوجه .

ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة، ولهذا الغرض: يطفى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل، مع ضرورة الإقلاع عن التوابل فى الغذاء طوال فترة استعمال العصير .

١- وإذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس، قضى على الحشرات مثل القمل والصئبان .

٢- ولمعالجة تجعدات الجلد: يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين، وأماكن التجعدات، فتزول هذه التجعدات مع تكرار العملية .

٣- ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة: يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ دون ملح.

٤- يفيد الخيار فى إنقاص الوزن، فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٣٠ وحدة حرارية، وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائى، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع، دون سرعات حرارية مرتفعة .

٥ - هذا ويحذر الأطفال والمسنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه، وكذلك المصابون بعسر الهضم، وأمراض الكبد، وضعف الجهاز الهضمى .

٦- للتخلص من الكلف والنمش: تنقع شرائح الخيار فى الحليب النىء عدة ساعات، ويغسل به الوجه .



## الخله

الخله بذور معروفه فى العطارة المصرية، وتشتهر بأنها قاتل للدود.

فوائدها :

تستعمل هذه البذور لمعالجة خناق الصدر، والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

ولما كان بذر الخلخه يحتوى على مواد طيارة، فإنه يجب الابتعاد عن غليها، ويكتفى بشرب منقوعها، ويعزى الأثر الطبى لبذور الخلخه إلى وجود مادة فعالة تسمى (فيزامين).

وقد صنع من الخلخه حديثاً خلاصات تنفع - بالإضافة إلى ما سبق - فى إدرار البول، وتفتيت الحصى، وهذه الخلاصات موجودة فى الصيدليات على هيئة مركبات، وهى فى مفعولها أقوى من المنقوع .

وهناك الخلخه الشيطاني التى تشبه الخلخه العادية، وقد أجرى عليها الأطباء أبحاثاً أثبتت فعاليتها فى علاج البهاق، وكان ذلك بتناول نحو ثلاثة جرامات من مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فى اليوم .

أو أن تسحق البذور ويمزج المسحوق بقليل من عسل النحل أو بقليل من السمس، ثم يتعرض المريض إلى الشمس عارياً حتى تتحلب أفاويق العرق، وفى الوقت نفسه تُطلى مواضع البهق بمسحوق بذر الخلخه مذاباً فى الكلوروفورم ، ويكرر ذلك نحو عشرين مرة يومياً .





## الرُّمَّان

الرمان فاكهة حلوة الطعم.. عظيمة الفوائد عرفها الإنسان منذ القدم، وصورها المصرى القديم على كثير من المعابد القديمة. وهو فاكهة من فواكه الجنة، ذكره الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم، فى سورة الرحمن يقول سبحانه: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَتَخُلَّ وَرُمَّانٌ ۝٦٨﴾ [الرحمن] ، وفى سورة الأنعام يقول عز وجل: ﴿وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ ۝٩٩﴾ [الأنعام] .

ويذكر عن ابن عباس رضي الله عنه - موقوفاً ومرفوعاً - «ما من رمان من رمانكم هذا إلا وهو مُلقح بحبة من رمان الجنة». وعن على رضي الله عنه قال: كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة» .

### فوائد الرمان:

يذكر ابن القيم فى الطب النبوى أن الرمان: جيد للمعدة مقوِّ لها، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، ماؤه ملين للبطن، سريع التحلل لرقته ولطافته. يولد حرارة يسيرة فى المعدة وريحاً، وله خاصية عجيبة: إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد فى المعدة.. لا يصلح للمحمومين .

وحامضه يتفع المعدة الملتهبة، ويدر البول أكثر من غيره من الرمان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويطفى حرارة الكبد، ويقوى الأعضاء ... نافع للآلام العارضة للقلب وفم المعدة، يقوى المعدة ويدفع الفضول عنها ... وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم اكتحل به، قطع الصفرة من العين، ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطخ على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها، وحب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة .

ويوصف الرمان بأنه مقو للقلب، قابض، طارد للذودة الشريطية، مفيد للدوستاريا، يكافح الأورام فى الغشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مصحوباً بالعسل.  
وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل، كان مسهلاً خفيفاً .  
وهو منظم لمجارى التنفس، والصدر، مطهر للدم .  
يشفى من عسر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها .  
وتوجد مادة (التانين) بكثرة فى أجزاء الزهرة وقشر الثمرة، ولذلك تستعمل كمادة قابضة .

ويستخرج حمض (التنيك) من الطبقة الخارجية للثمار .  
وحديثاً أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان.  
وقشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠ - ٦٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلى كوب فى كل صباح أسقط الذودة الوحيدة .  
ولقشر الرمان المغلى فائدة أخرى إذ يوقف نمو الخلايا السرطانية فى بداية تكونها، وأيضاً المداومة على شرب مغليه المحلى بالعسل يظهر الأعضاء التناسلية من الجراثيم.





## الريحان

أوراق الريحان طيبة الرائحة، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم، يقول سبحانه وتعالى في سورة الواقعة: ﴿فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (٨٨) فَرَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّةٌ نَعِيمٌ (٨٩)﴾ [الواقعة]. وفي سورة الرحمن يقول عز وجل: ﴿والحب ذو العصف والريحان (١٢)﴾ [الواقعة].

وفي صحيح مسلم عن النبي ﷺ: «من عرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة».. وفي سنن ابن ماجه من حديث أسامة بن زيد، عن النبي ﷺ قال: «ألا من مشمر للجنة؟ فإن الجنة لا خطر لها، هي ورب الكعبة، نوريتان، وريحانة تهتز، وقصر مشيد، ونهر مطرد، وتمرة نضيجة، وزوجة حسناء جميلة، وحلل كثيرة، ومقام في أبد في دار سليمة، وفاكهة وخضرة، وحبرة ونعمة، هي محلة عالية بهية» قالوا: نعم يا رسول الله، نحن المشمرون لها، قال: «قولوا: إن شاء الله» فقال القوم: إن شاء الله. يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله تعالى - في الطب النبوي، والريحان: كل نبت طيب الريح، فكل أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك فأهل الغرب يخصونه بالآس، وهو الذي يعرفه العرب من الريحان، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

### فوائد الريحان :

قيل عنه: إن شمه ينفع من الصداع، وهو يجلب النوم، وبذره حابس للإسهال الصفراوي، مسكن للمغص، مقو للقلب، مانع للأمراض السوداوية، وأفاد ابن سينا أنه: (ينفع من البواسير، ومن الدوار والرعاف، زهرته منشطة وهاضمة، وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها).

والريحان - الحبق - مطيب لأرجاء المنزل والمأكّل، وللغم عندما تلاك أوراقه، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتشط للهضم، وهو مسكن للتشنجات في بيت الداء،

وللشقيق، مقو للأعصاب إذا أصابها وهن، طارد للأرق، نافع في علاج آلام الحيض، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهر والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان).. أو تنقع الأزهار والأوراق في الماء المغلى، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتحل في كوب مملوء بالماء.. تؤخذ ثلاث مرات في اليوم .

ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين، وذوى المزاج العصبي، والدوار، والمغص، والسعال. كما أنه مدر لحليب المرضع شاف للقلع .





## الزعفران

الزعفران أو الريهقان، أو الجادى، عشب تقول تذكرة داوود الأنطاكي: (وزهر الزعفران فيه شعر إليه البياض إذا فُرك فاحت رائحة وصبغ، وهذا الشعر هو الزعفران).  
تقطف من الأزهار مياسمها، وتجفف فى الظل أو فى أفران خاصة، وتبرّد وتجفف فى مكان جاف، وهى حمراء لامعة زكية الرائحة .

### فوائد الزعفران :

للزعفران خاصية شديدة فى تقوية جوهر الروح، حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث ... وهو يهضم، ويجلو البصر إن اكتحل به مع لبن امرأة، ويفتح سدد الكبد، ويملا الدماغ ... وإذا تعسرت ولادة امرأة وشربت منه درهمين (٢٠ مليجرام) منقوع بزيت الزيتون، سهلت ولادتها وولدت فى الحال ... وإذا جعل فى الخمر وصل السكر بشاربه إلى ما يشبه الجنون من شدة الطرب .

وثبت أن أزهار الزعفران تحتوى على مادة مقوية للأعصاب، منشطة ، ومنبهة، ومدرّة للطمث.

ويقتصر استعمال الزعفران فى معظم الوقت الحالى فى أمور الطبخ كصنف من أصناف التوابل مما يعطى للطعام والحلوى نكهة محببة ولون ذهبى مائل للحمرة براق.



## الزنجبيل

وهو نبات معمرٌ يكثر في بلاد الهند الشرقية، والفلبين، والصين، وسيلان، والمكسيك. يستخدم منه في الطب: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض سطحياً (الريزومات) .

وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم، يقول سبحانه وتعالى في سورة الإنسان: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ۝١٧﴾ [الإنسان] . وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة» .

### فوائده :

ذكر ابن القيم في الطب النبوي أن الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلياً معتدلاً، نافع من سد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة، أكلاً واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى الفعل في القولنج الروماتيزمي أو النقرس، ويستعمل أيضاً لبعث الصوت. وقد كان معروفاً بأنه عام النفع، معزق، مقو للقلب والمعدة، ولذلك دخل في كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية. وكثيراً ما يضم للمسهلات، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن جذور الزنجبيل تحتوى على أصماغ، وراتنجات دهنية، ونشاء، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة، وراتنج زيتى غير طيار هو

(الجنجرين)، الذى يعطيه الطعم اللاذع .

وبهذا فإن للزنجبيل خصائص مقوِّية، ومطهرة ، ومضادة للحفر والحمى، وماؤه كان يعتبر من الأدوية الجيدة للعين .

ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق، والشعور بالدفء، وتلطيف الحرارة .

- يستخدم كالتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز .

- يصنع منه مربى نافعة فى الأمراض الصدرية .

- يمكن عمل من مسحوقه مشروب كالشاي يحلى بالعسل مفيد فى الجماع ومطهر للبروتين من الأوساخ.







## الزيتون

للزيتون فى التاريخ حكاية، وله فى الطب صفحات، وفى كتاب الله سبحانه مكانة، يقول سبحانه وتعالى فى سورة المؤمنون: ﴿فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (١٩) وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلَّكِلَيْنِ (٢٠)﴾ [المؤمنون]، وفى سورة النحل يقول جل وعلا: ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١١)﴾ [النحل] .

وقد أوصى النبى ﷺ بالزيتون خيراً، روى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة ؓ عن النبى ﷺ قال: «كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». والزيتون من الفصيلة الزيتونية، أشجاره مُعمرة دائمة الخضرة، اهتم المصريون القدامى بزراعته لما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة .

### مكونات الزيتون :

تحتوى ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥%، (١٥ - ٢٥)% زيت، ٤% بروتين، ١% أملاح (فوسفور، حديد، كالسيوم). كما تحتوى على فيتامين (أ) بكميات كبيرة، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) «ثيامين» .

### فوائد الزيتون :

أطال الأطباء الأوائل فى سرد فوائد الزيتون الطبية، ومما ذكروه: أنه يقوى المعدة، ويفتح السدد، ويحسن الألوان، ويوصف ضد أمراض الكبد، والناضج منه مفيد جداً، وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق، وإذا دقَّ وضُمِّد بمائه أو عصارته نفع من القروح والأورام وختم الجروح، وعصارته إذا حقن بها شرجياً

أذهبت قروح الأمعاء والمعدة، وقد استعمل الرومان زيت الزيتون في دهان أجسامهم ليتطهروا . ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة، وله رائحة خاصة مستحبة، لا يزنخ بسهولة.

زيت الزيتون مُلطّف، ملين، مدر للصفراء، مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكر. ولهذا: يُشرب ملعقتان من الزيت مرّة في الصباح، وأخرى في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

#### استخدامات طبية لزيت الزيتون :

لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال: يُفرك الجسم بزيت الزيتون .  
لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل: يُصنع مرهم من رأس الثوم يُشرب في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نقيه يومين أو ثلاثة، يُفرك به مكان الألم عدة مرات .

#### دور الزيتون في تجميل البشرة ومعالجة متاعبها :

لإزالة تجعدات الوجه والرقبة: يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت، وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون ... يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

يستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس .

- ١- يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر، وذلك بأن يُدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً، ثم تغسل في الصباح.
- ٢- لعلاج تشقق الأيدي والأرجل يستخدم دهان مركب من الزيت والجليسرين بنسب متساوية .

- ٣- يفيد الزيت كدهان في حالات الخراجات، والدمامل، وتشقق الأيدي من البرد (التثليج) والقوباء .



## سبانخ (إسفاناج)

### الأهمية الغذائية والطبية :

وهى من الخضراوات المشهورة والمعروفة، وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ .

تحتوى السبانخ على كميات هائلة من الحديد، تجعلها أغنى الخضراوات بهذا المعدن المهم فى بناء الجسم، كما تحتوى على كميات أخرى من: الفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والمنجنيز، والكالسيوم، وبها كميات لا بأس بها من فيتامينات (أ)، (ب). وفيها عدة حوامض، ومواد آزوتية، مما يجعلها ضارة بالكلى، ولا تناسب مرضى الروماتيزم والنقرس .

تقول تذكرة داود الأنطاكي . (وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته، المقطوف ليومه، ينفع من جميع أمراض الصدر، والالتهاب، والعطش، والمرارة، نيشاً ومطبوخاً، وعصارتة بالسكر تذهب اليرقان وعسر البول) .

### فوائد السبانخ :

١- وتعطى السبانخ للأطفال لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها، وكذلك الفيتامينات اللازمة لبناء الجسم، كما أن أملاح المنجنيز تعطيها خصائص مطهرة، ومليئة، ولا تترك بقايا فى المعدة، لذلك فهى لا تسبب السمّة .

٢- وتحتوى السبانخ على ألياف، إلا أن هذه الألياف سهلة الهضم، لذا فإنها تفيد فى حالات الإمساك .

٣- وعموماً فإن السبانخ تعتبر غذاء جيداً للناقهين، إلا أنها تمنع عن المصابين بأمراض الكلى، وصفراء الكبد، وكذا من يشكون من الحصى فى الكلى أو الحالب .

## سحلب .. خصى الثعلب

ويعرف أيضاً فى بعض المصادر العربية القديمة باسم: قاتل أخيه، وأدم وحواء. تقول تذكرة داوود الأنطاكي (ورقه كورق البصل أو أعرض يسيراً، وأصله - جذره - كبيضتين مزدوجتين). ويسمى خصية لوجود زوج من الدرنات الصغيرة تشبه الخصيتين .. وبينما تكبر إحدى الدرتين وتضمحل الأخرى، لذا سمى النبات باسم: قاتل أخيه. وقيل: إن كلمة سحلب مشتقة من الاستحلاب، حيث يستعمل مغليه مع الحليب والعسل أو السكر، فيكون شراياً لطيفاً.

### موطن النبات :

يكثر السحلب فى إيران، واليونان، والمغرب، وبلاد الأفغان، وتركيا، وأجوده عالمياً السحلب الإيراني . والسحلب لا يستعمل بعد جنيه مباشرة، بل يُغسل، ثم يُقشر ويُقطع إلى شرائح، ثم يسلق فى أفران خاصة، وبعد ذلك يجفف بنشره فى الهواء أياماً . تطحن الشرائح المجففة، فتكون نشأ، يغلى مع السكر والحليب، فيتكون مشروب لذيذ عالى القيمة الغذائية .

تحتوى الدرنات على ٤٠ - ٥٠% مادة غروية، ٢٧ - ٣١% نشأ، ١٣% دكسترين، وبروتين، وزيت طيار، وأملاح معدنية، وسكر، وغيرها .

### فوائد السحلب الطبية :

١- يعطى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض، ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

٢- يستعمل كحقنة شرجية فى حالات المغص والتزلات المعوية، ويفيد الناقهين، وفى حالات التسمم .

٣- يشرب المستحلب أيضاً لوقف النزيف الداخلى فى المعدة (قرحة المعدة) والأمعاء، والبواسير، ونزيف الجهاز البولى (البول المدمم) ونزيف الرحم .

٤- ويمكن عمل المستحلب بنسبة (٢-١) ملعقة صغيرة من السحلب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب (٢-٣) مرات فى اليوم، وفى نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .

## السلق

نبات معروف يطبخ مثل السبانخ، روى أبو داود والترمذى عن أم المنذر قالت: دخل رسول الله ﷺ ومعه علي بن أبي طالب، ولنا دوال مُعلقة، فجعل رسول الله ﷺ يأكل وعليّ معه يأكل، فقال رسول الله ﷺ: «مَنَ يا علي! فإنك نأقه» قالت: فجعلت لهم سلقاً وشعيراً.

### فوائد السلق الطبية:

عرف السلق لدى أطباء العرب، وقالوا عنه: أكثر ما فيه منفعة عصارته، فإنها تحل اللقوة سعوياً، والصداع والشقيقة، وحمرة العين، وينفع أوجاع الأذن بدهن اللوز، ويفتح السدد، ويزيل الطحال، وأوجاع الكلى والمثانة، وأمراض المقعدة شرباً، والبهق، والبرص، والثآليل، وداء الثعلب، والنقرس، والمفاصل، طلاءً بالعسل، ويُليّن الأورام، ويحسن الشعر مع الحناء، وهو يلين بدهون اللوز، قابض بالزيت، يذهب الطحال عن تجربة إذا أكل بالخردل.

### كيفية استخدام السلق:

وصف بأنه مرطب، ملين، مدر للبول، وهو غذاء لذيذ يحتوى على فيتامينات (أ)، (ج). كما أنه غنى بالحديد والكالسيوم، يوصف للمصابين بفقر الدم، وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين في الأسبوع.

يُستعمل مغلى (٢٥-٥٠) جراماً من السلق في لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية، وحالات الإمساك، والبواسير، والأمراض الجلدية.

يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير، وعلاج القروح، والحروق، والخراجات، والأورام.

يُستعمل مغلى ١٥ جراماً منه في لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد.

## السَّمْسَمُ

تقول تذكرة داود: (هو الجلبجلان بالحبشة، أجوده: الحديث، البالغ، الضارب إلى الصفرة، ومتى تجاوز الستين فسد، يخصب البدن ويلينّه، ويفتح السدد، ويصلح الصوت ويزيل الخشونة، ومتى سَحِقَ بمثله من كل من السُّكَّر والخشخاش وعشره من البنج الأبيض، ونصفه من اللوز، واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سَمَّنَ البدن تسميناً لا يفعله غيره، ويصلح شحم الكلى، ويُغذَّى جيداً، وهو يحلل الأورام، ويزيل الآثار السود، والوشم الأخضر، ونهش الأفعى أكلاً وضماً، وإن غسل به البدن نَعِمَ. وأزال الدرن، وطوّل الشَّعر وسوّدَه، وكذا أوراقه وماؤه يدر الحيض، ويُسقط الجنين خصوصاً مع الحمص الأسود. وهو ثقيل عسر الهضم، يورث الصداع، ويصلح العسل وأن يُقلى، وقدر ما يستعمل منه خمسة دراهم «٩٠ جرام»).

### فوائد السَّمْسَمُ :

ويستعمل زيت السَّمْسَمُ في الطعام بديلاً عن زيت الزيتون، فهو عديم اللون، حلو المذاق، طيب الطعم، ليس له رائحة، تبلغ نسبة الزيت في السَّمْسَمُ الأبيض ٥٦,٢ %، وفي السَّمْسَمُ الأحمر ٥٩,٧ %.

### كيفية استخدام السَّمْسَمُ :

يوصف زيت السَّمْسَمُ بأنه سهل الهضم، يحفظ الشرايين من التصلب، تؤخذ منه ملعقة كبيرة كملين، وإذا أخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً.

يستعمل زيت السَّمْسَمُ لصنع مراهم لعلاج التهابات الجلد، والجروح، والحروق، كما يدخل أيضاً في صناعة المسهلات الخفيفة.

كما يستخدم كُسْبُ السَّمْسَمُ كغذاء للماشية، وله أثره الفعال في إدرار البول والتسمين.

## شبت

يعد الشبت من الخضراوات الشائعة والمهمة، يؤكل طازجاً خاصة مع السلطة .

### فوائد الشبت الطبية :

عرف الفراعنة الشبت قديماً، ووصفوا مغليه مع البذور لإدرار لبن المرضعات. تقول تذكرة داوود: (ينفع من المرض البلغمى كالفالج والقوة والفواق (الزغطة)، وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى، ويدر الفضلات والطمث واللبن، ويفتح السدد، ويزيل القولنج والمغص واليرقان، وبهضم ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسوم القثالة بالعسل، وهو أعون على القيء من كل شيء مع العسل، ورماده ينفع لأمراض المقعدة كالבواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء، ويقال إنه من المخصوصين بدواء آلات التناسل، حتى أن الجلوس في طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض، وعصارته تحل أمراض الأذن قطوراً، وهى مع بذره - ولو بلا حرق - دواء قالع لنمو البواسير ).

عرف الشبت أنه مقو للمعدة والقلب، صارف للغازات، مُهدئ للنوم، ينفع من الفواق المزمن والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) وهذه فائدة كبرى كثيراً ما يعجز عنها العلاج الطبى .

يستخرج من الشبت زيت طيار يستخدم طبياً فى العلاج.



## الشعير

يعد الشعير من أقدم النباتات التي زرعها وعرفتها البشرية، ومن ثمَّ فهو أقدم غذاء عرفه الإنسان، عُرف في الطب القديم، وكان أول من استعمله (أبقراط) حيث استعمل مطبوخه في علاج الالتهابات والحميات .

وماء الشعير معروف في مصر لما فيه من فوائد عظيمة تناقلتها الأجيال .. عرف الأولون أنه نافع للسعال وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول (قصر النظر)، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة. ويُجهَّز بأن يؤخذ مقدار من الشعير الجيد المقشور، ويُغلى في خمسة أمثاله من الماء بنار معتدلة إلى أن يبقى من المزيج خمسه، ثم يُصفى ويشرب منه قدر الحاجة .

### قيمة الشعير:

وقد نصح رسول الله ﷺ أصحابه باستعمال الشعير، جاء ذلك في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة ، منها:

ما رواه ابن ماجة في سننه من حديث عائشة ؓ قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوَعَكُ، أمر بالحساء من الشعير فصُنِعَ، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسروا عن فؤاد السقيم، كما تسروا إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها» .

### مكونات الشعير:

ويحتوى الشعير على البروتين والنشا، وأملاح معدنية كالحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم، وهو غنى بالهوردينين والمالتين وغيرهما .

ومن خصائصه أنه: ملين، مقو عام وللأعصاب بوجه خاص، مجدد للقوى، منشط للكبد، مخفض لضغط الدم، نافع من الإسهال .



## فوائد الشعير الطبية :

ويوصف فى علاج أمراض الصدر كالسل، والضعف العام، وبطء النمو عند الأطفال، وضعف المعدة والأمعاء والكبد، والتهاب المثانة والكلى .  
ويستعمل لذلك مغلى الشعير (٣٠-٥٠) جراماً فى لتر ماء، ومغلى لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً ومليناً .  
ويستخدم مغلى نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة .  
يستعمل الهوردينين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد، أو شراباً فى علاج حالات الإسهال، والدوستاريا، والتهاب الأمعاء .  
يستعمل كمادات من طحين الشعير فى حالات الالتهابات الجلدية .



## الشطة الحريفة

### موطن النبات :

يعتقد أن الموطن للفلفل الأحمر أو الشطة الحريفة بيرو وجواتيمالا، ومنهما انتشرت زراعتها في المناطق الحارة وشبه الحارة المدارية، سواء في قارة أفريقيا مثل السودان وقارة آسيا مثل الهند وأفغانستان . لذلك أصبحت هذه البلدان من أكبر الدول إنتاجاً لثمار الشطة الحريفة، يليها الصين وباكستان وتونس والمغرب والجزائر .

### موقع النبات في المملكة النباتية :

يتبع هذا الجنس الفصيلة الباذنجانية وهي نباتات عشبية معمرة، وتصل ارتفاعاتها إلى ١٥٠ سم غزيرة التفريع ذات فروع مضلعة الشكل خضراء اللون، حاملة أوراقاً بسيطة بيضاوية الشكل حافتها ملساء أو مسننة تسينياً محدوداً وقمتها مدببة نوعاً، وهي صغيرة الحجم لا يزيد طولها عن ٥, ٣ سم وعرضها عن ٢ سم. والأزهار صغيرة الحجم تخرج من مجموعات لونها أبيض أو إرجواني. والثمار رفيعة مدببة القمة حمراء بعد النضج والتسوية، وتحتوي على بذور مستديرة الشكل ذات سطوح مموجة لونها أصفر باهت . ومن المعروف أن المادة الحارة أو الحريفة في الثمار الحمراء لنبات الشطة تزداد شدتها وترتفع حرارتها كلما نضجت وأصبحت الثمار تامة التسوية. إن كمية الكاروتينات تكون قليلة جداً في مستواها للثمار غير مكتملة النضج، وخضراء اللون في جميع أصناف الفلفل الحريف للنوع العادي. كما تزداد كميتها وترتفع في معدلها عندما تكون تامة النضج مكتملة التسوية .

### فوائد الشطة الحريفة الطبية :

قد تؤكل الثمار الطازجة أو الجافة لنباتات الشطة الحريفة أو تضاف إلى الطعام والخضر كنوع من التوابل الفاتحة للشهية. حتى المسحوق الأحمر للثمار الجافة لنبات

الشطة يعتبر كمادة مكسبة للطعم الحريف واللون الأحمر كمادة ملونة طبيعياً تضاف هى الأخرى إلى الطعام والمخللات. كما أن مستخلصات ثمار الفلفل الحريف بواسطة المذيبات العضوية لفصل اللون والمادة الحريفة فى صورة مركزة يمكن استخدامها فى عمل وصناعة اللحوم وحفظها وبعض المأكولات المحفوظة المكونة من الخضراوات واللحوم .

وللعلم فإن الثمار الطازجة والجافة أو المسحوق الناعم لثمار الشطة حتى مستخلصاتها تفيد الجسم البشرى طيباً؛ لأنها تؤدى إلى تنشيط المعدة وتقوية حركاتها، وتزيل بعض الآلام الناتجة من المغص المعوى وتخفيف التقلصات المعوية حتى آلام الأسنان واللثة تعمل هى الأخرى على إيقافها وإزالتها نوعاً. كما قد يضاف مسحوق ثمار الشطة إلى بودرة التلك مع الماء بعمل معجون رطب قد يوضع فوق الآلام الروماتزمية لتسكينها ولتخفيف حدتها وآلامها الشديدة ولتنشيط الدورة الدموية فيها. وأمكن فصل المادة الحريفة المعروفة باسم الكابساسين التى تدخل أساساً كمركب رئيسى فى الأدوية وعمل اللصقات التى توضع فوق الآلام الحادة للروماتيزم وإلتهاب المفاصل والكتف والصدر والظهر والأطراف الأخرى وكذلك لتخفيف الآلام الناتجة من مرض عرق النسا واللمباجو وآلام الأعصاب .

#### الشطة الحريفة وما يشاع حولها :

تناولت الشائعات الشطة الحارة بصفة مستمرة على أنها من أسباب ظهور البواسير والناسور الشرجى والأعراض الناتجة فى فتحة الشرج ، وهذا كلام مرسل لا قيمة له فى الطب؛ حيث ان أسباب الأعراض المذكورة هى ناتج عن كثرة تناول البقوليات من فول وحمص ولوبيا، فمن المعروف ان البقوليات عسرة الهضم مما تسبب ضغطاً على الخملات وتضعف عملها، وبالتالي تتسبب فى الإمساك، وبالقطف كثرة حدوث الإمساك طيباً هو السبب الرئيسى الأول لحدوث البواسير والناسور وما إلى ذلك.



## الشيح

الشيح من النباتات المعروفة والمشهورة فى العطاراة المصرية .  
تقول تذكرة داوود : (وهو أنواع كثيرة، حتى أن بعضهم يدخل فيه العبيثران  
والأفستين، وهو عند العرب نوعان: أصفر الزهر يحاكى السذاب فى ورقه، وهو  
الأرمنى، وأحمر عريض الورق هو التركى ... وكل طيب الرائحة) .  
فوائد الشيح الطبية :

يقطع البلغم، ويفتح السدد، ويخرج الديدان والأخلاط الفاسدة، ويذهب الغداق  
والمغص، والخلط اللزج، وأوجاع الظهر والورك شرباً ودهناً بدهنه، وماؤه مع أى دهن  
كان يزيل داء الثعلب والحزاز وينبت الشعر طلاءً ... ويحل عسر النفس شرباً، والرمد  
طلاء، ويدر الفضلات، ويذهب الحميات مطلقاً .. وهو يصدع ويضر العصب،  
ويُصلحه الترمس والمصطكى، وشربته إلى درهمين .

يستعمل الشيح بخوراً لطرد الهوام والثعابين من البيت، وقد استعمله العرب قبل  
ذلك فى علاج البول السكرى .. ويحتوى الشيح على مادة (السانتونين) الفعالة، والتي  
تستخدم فى طرد الديدان، ويُعطى للأطفال على هيئة أقراص من البسكويت .



## صندل

### موطن النباتات :

أصله من الهند الشرقية، استعمل العرب خشبه في الدواء.

### انواع الصندل :

#### ١- الصندل الأبيض :

وينبت في سيام وشيلي وغيرهما، له رائحة عطرية لطيفة، يتشقق بسهولة، يستعمل للتعطير، كما يستعمل في الطب مُعَرِّقاً ومنبهاً، وأطباء الهند تستعمل مسحوقه في علاج بعض أنواع الحميات، واتفقوا أن فيه خاصية الترطيب والتسكين، فيعتبرونه قوى المفعول إذا نُقِعَ في اللبن، كما أنه يطفى العطش .

#### ٢- الصندل الليمونى :

وهو يقرب من السابق باعتبار لون الخشب، ورائحته، إلا أنه أقل صلابة، له رائحة عطرية قوية جداً تشبه رائحة الورد ، وطعمه مر .

#### ٣- الصندل الأحمر :

وينبت في الهند، ويحتوى هذا النوع على مادة ملونة تسمى (صنتالين)، ومادة ليفية نباتية .. وذكر أنه يشفى القولنج ويطرد الرياح .. وهو قابض أكثر من غيره .

### فوائد الصندل الطبية :

أطال الأطباء الأوائل في ذكر خواص الصندل الطبيه وقالوا: أجوده الأبيض المعروف بالمقاصيرى، إذا كان ليناً دسماً، ثم الأحمر، ومنه نوع أصفر خفيف لا فائدة فيه، والنوعان الأولان كلاهما مفرح، يمنع الخفقان، يفيد في حرارة المعدة والكبد شرباً وطلاء، ويقوى المعدة ، ويمنع فساد الأطعمة ويسكن الصداع مع نصفه عنزروت

ببياض البيض .. والأحمر دهن الزئبق يقوى ، ويمنع الإعياء ، ويسكن النقرس، ويمنع  
النزلات عن العين .. والأبيض له نفع قوى فى الحمى الحارة، وضعف المعدة، إذا  
جعل فى المشروبات، ويزيل ضعف القلب ، وإذا حُكَّ الأحمر على خرقه جديدة بماء  
الورد، وأخذ المحكوك فجعل على بثور الفم أذهبها، وإذا سُحِقَ الأحمر ومُزِجَ به دهن  
الزئبق وسرح البدن قَوَّاه وأخرج الملل من العظام .

#### قيمة عطر الصندل :

هو سائل زيتى كثيف، ذو رائحة عطرية خاصة. يستعمل فى الطب ضد السيلان، كما  
أن هذا الزيت منه جنسى وقتى شديد، وتكرار استعماله يضر الجسم .



# الفهرس

| الصفحة | الموضوع         |
|--------|-----------------|
| ٥      | مقدمة           |
| ٧      | البرتقال        |
| ١١     | البصل           |
| ١٥     | البندق          |
| ١٦     | التفاح          |
| ١٨     | البلح           |
| ٢٢     | التوت           |
| ٢٣     | الجرجير         |
| ٢٥     | التين           |
| ٢٧     | التمر هندي      |
| ٢٨     | جوز الطيب       |
| ٢٩     | حب العزيز       |
| ٣٠     | الجزر           |
| ٣٢     | جوز الهند       |
| ٣٣     | حبة البركة      |
| ٣٥     | الحلبة          |
| ٣٧     | الحمص           |
| ٣٨     | الهندقوق الحقلی |
| ٣٩     | الخرشوف         |
| ٤٠     | الحناء          |
| ٤٣     | الحنظل          |
| ٤٥     | الخروع          |
| ٤٧     | الخروب          |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| ٤٨ | ..... الخل                |
| ٥٣ | ..... الخباز البرى        |
| ٥٤ | ..... الخرز الصخرى        |
| ٥٥ | ..... الخيار              |
| ٥٧ | ..... الخله               |
| ٥٨ | ..... الرمان              |
| ٦٠ | ..... الريحان             |
| ٦٢ | ..... الزعفران            |
| ٦٣ | ..... الزنجبيل            |
| ٦٥ | ..... الزيتون             |
| ٦٧ | ..... سبانخ               |
| ٦٨ | ..... سحلب ... حصى الثعلب |
| ٦٩ | ..... السلق               |
| ٧٠ | ..... السمسم              |
| ٧١ | ..... شبت                 |
| ٧٢ | ..... الشعير              |
| ٧٤ | ..... الشطة الحريفة       |
| ٧٦ | ..... الشبج               |
| ٧٧ | ..... الصندل              |
| ٧٩ | ..... الفهرس              |

رقم الايداع ٢٠٠٧ / ١٣٥١٣

الترقيم الدولى: I.S.B.N 977-5481-87-2