

تأليف
اسحاق الجبالي

أسرار العلاج بالفواكه والخضروات

دار الحضارة

جميع حقوق الطبع محفوظة

الايداع القانوني: 2002-1520

ردمك: 9961-907-34-5

دار الحضارة

ص ب 04 بئرالتوتة / الجزائر

هاتف / فاكس: 41 34 44 (021)



تم طبع هذا الكتاب
بمطبعة بريس مارين
رقم 18 ص.ب 450 16111
برج البحري الجزائر

مقدمة

لقد ثبت مؤخراً أن العوامل والعناصر المتواجدة في الغذاء قد تكون أجدى وأكثر فعالية من مشرط الجراح ومن الحبوب الدوائية في مكافحة الأمراض .

فقد توصل الباحثون منذ فترة إلى معرفة طرق طبيعية عدة للوقاية من سرطان القولون ومن أمراض القلب ولعل خير توصية في هذا المجال هي تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف ومنها النخالة والفواكه والخضار .

تتميز الخضار بأنها غنية بالفيتامين (سي) وغنية بالبيتكاروتين وهو من أنواع فيتامين (أ) كما أنها غنية بالألياف، فضلاً عن ذلك فهي لا تحتوي على الكوليسترول ومعظمها فقير بالمواد الدسمة وبالدهون المشبعة . وهي تعد مصادر جديدة جداً للبتواسيوم وفقيرة بالحريرات . هذه الخواص تكون عوامل هامة للوقاية من المشاكل الصحية الكثيرة المنتشرة كاعتلال القلب وارتفاع ضغط الدم والسرطان والبدانة .

ومرق الخضار مشبع بالفيتامينات والمعادن المختلفة، لذلك عليك سيدتي بالإحتفاظ بمرق الخضار وعدم رميه، كما أن الفيتامين (سي) الموجود في الكثير من الخضار حساس يتخرب بفعل الأوكسجين والحرارة، لذا علينا مراعاة بعض الأمور في تحضير الخضار، فلا نحفظها طويلاً، ولا ننقعها بالماء لفترات مديدة، كما علينا طهيها في كمية محدودة من الماء حتى لا يضيع القسم الأعظم من فيتامينها وأملحها، وعدم تأخير غليها على النار، وعدم غليها في قدور من النحاس، والطريقة المثلى لطبخ الخضار هي استعمال حلة البخار لأنها تقصر من مدة الغلي كما أنها تحتفظ معظم الفيتامينات الموجودة في الخضار المستعملة .

إنّ مرق الخضار غني بالفيتامينات والمعادن المختلفة كالكبريت والمغنسيوم والصوديوم والحديد والنحاس .

واذخال الخضار في طعام الرضيع منذ الأشهر الأولى ليس زياً ولكنه ضرورة . ذلك أنّ كثيراً من الأولاد على الرغم من أن خدودهم مكتنزة، مصابون بفقر الدم . إن الطفل عند ولادته يملك في مستودع كبده كميات من الحديد تهديها إليه أمه وراثه فيزيولوجية . هذه التركة تلبي حاجاته الغذائية (ولا سيما من الحديد) خلال الأشهر الأربعة أو الخمسة الأولى من عمره، بعد هذه الفترة يجب أن يقدم للطفل ما يلزمه من الحديد عن طريق الغذاء . ومغلي الخضار المتواضع الذي يقدم له هو زاده الضروري ومصدر تغذيته بهذه المادة المقوية، فلذا أقدم هذا الكتاب راجياً أن يفني بالغرض الذي من أجله أعددتاه والله الموفق .

التفاح

هو الثمرة الوحيدة ذات الأسطورة النبيلة والماضي المقدس .. ولكن هذه الأسطورة وهذا الماضي تفوح منهما رائحة عجيبة هي رائحة الخطيئة .

ففي جبل الأوليمب كانت التفاحة سبب كل خلاف ينسب بين الآلهات، كما كانت هي أيضا سبب طرد الإنسان الأول من الجنة الخالدة . فقد تذوقت جدتنا حواء، أولا، اللب اللذيذ ثم ناولت الباقي إلى زوجها المسكين : فعلقت البذرة في بلعومه وتشكل منها هذا النتوء التشريحي قي مقدم العنق والذي يعرف اليوم «بتفاحة آدم» .

أليس عجيباً أن ترتكب المرأة خطيئة ثم ينزل بالرجل القصاص ؟ ولكن ذلك العهد - عهد الأساطير - قد مضى وانقضى، وفي عصرنا الذي لا نرى في التفاحة إلا رمز الحكمة الإنسانية والعلم .

وسواء أكانت هذه الأساطير حقيقية أم وهما فقد علمتنا شيئين : أو لهما أن التفاحة عرفها الناس قبل عهد التوراة وأنها - ثانيا - كانت في نظر الإنسان دائما الثمرة فهي للإنسان مذاق شهوي وغذاء ودواء .

والدكتور «لوكلير» يقول أن أصله من «تريبيزوندة» ثم انتقل إلى مصر، فزرعه رمسيس الثاني في حدائقه، ومن هذه الحدائق انتقلت شجرة التفاح إلى اليونان ومنها انتقلت إلى أوروبا وحوض البحر الأبيض، ثم إلى الدنيا كلها .

ومهما يكن من أمر هذه الفاكهة وأصلها، فإن هناك اجماعا كاملا لدى الأطباء وغير الأطباء، بأنها تأتي في مقدمة الفواكه المغذية والشفافية في آن واحد، وحتى

قيل في الأمثال : إن تفاحة واحدة يتناولها المرء على الريق، لا تدع للطبيب طريقا إليه .

ومن خصائص التفاح الذي يجعله جديرا بالاعتماد عليه دوماً، أن أشجاره، وهي من الفصيلة الوردية، تزرع في أغلب المناطق، سواء كانت معتدلة أو باردة، فنحن نراها في أكثر بلاد حوض البحر الأبيض، مثلما نراها في بعض البلاد الإسكندنافية، كما نراها في اصقاع سيبيريا القارسة . ليس هذا فقط، بل إن التفاح لا يكاد يغيب عن متناول الناس صيفا وشتاء على السواء، رغم أنه ينضج في الصيف، وكان لتقدم وسائل التبريد الحديثة فضل كبير في احتفاظ التفاح بنضارته ونكهته طوال العام .

وللتفاح أنواع كثيرة مختلفة الألوان والأحجام والأشكال . ولا تزال التجارب تجري باستمرار لتحسين انتاجه، وتطعيمه باستمرار بأجود الأنواع، ولا يزال هذا الرقم في ازدياد مستمر .

لذة :

اللذة التي تقدمها التفاحة للإنسان ثلاث لذات : لذة النظر، ولذة اللمس، ولذة الذوق ... والتفاحة مغلفة دائما بقشر ملون تلونا لطيفا، تمتزج فيه الألوان البهية امتزاجا بديعا، منوعا، ضحوكا، أو ساطعا وبراقا كالشمس نفسها .

وجلد التفاحة صقيل، لا أخاديد فيه، ولا وبر عليه، وشكلها المستدير يغري الكف بمداعبتها، وضغطها على الخد، للتمتع بلطافة ملمسها .

والتفاحة صلبة دون قسوة، وعصيرها سكري تخالطه حموضة خفيفة، لشذاها عطر ناعم ومنوع فلا يمل الإنسان استنشاقه .

وأريج التفاح فريد حقا ولذيذ للغاية، وهو لا يتكون من عبير واحد، ولا من اثنين، بل من مزيج مختلف، وفيه أنواع لم يتوصل العلم إلى اكتشافها بعد بدقة كاملة . (ويبدو أن في التفاحة ٢٦ عنصرا كيمياويا مختلفا، وهذه العناصر هي التي تعطي للتفاحة أريجها المعطار) .. إن التمازج الموفق بين هذه العطور هو الذي يعطي للتفاحة رائحة لا مثيل لها في صفاتها وأريجها أبدا .

غذاء :

ولكن هذه الفاكهة ليست مجرد لذة للإنسان.. فسكرها وفيتاميناتها، وأملاحها، والماء الذي تحتوي عليه، كل ذلك يجعل منها غذاء ممتازا، ولكنه يفتقر مع ذلك إلى البروتيد والليبيد (أشباه الزلايات وأشباه الشحوم) .

إن عصير التفاح يحتوي على ١٠٪ سكر منها ٩٪ سكرًا بسيطاً وحيداً يوجد في شكل غليكويز «سكر العنب» وسكر الفواكه، وهذان العنصران أبسط أنواع السكر ... وهكذا نجد أن الجسم لا يحتاج إلا إلى جهد هضمي ضئيل جدا لامتصاص أشباه السكاكر (وليس لنا أن ننسى أن العضلات تستهلك الغليكويز دون سواه) ولذا كانت التفاحة، أو عصيرها، غذاء يبعث النشاط ويساعد على العمل العضلي .

وبالإضافة إلى السكر البسيط فالتفاحة تحتوي على ثروة من الفيتامين (ث.ج) المضاد لداء الحفر ذي المفعول الحاسم بالنسبة للحالة العامة للتغذية وعلى الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي، كما تحتوي على كمية عالية من الفيتامي (ب.ب) المفيد جدا لعمل الجهاز العصبي، والذي يتيح استخداما كاملا للسكريات الموجودة في التفاح . ولهذه الأسباب نجد أن عصير التفاح وعصير بعض الفواكه الأخرى، قد احتل في أمريكا وسويسرا، مكانه «كشراب للعمل»، وهذه البادرة تنطوي على

دلائل اجتماعية هامة، فهي محاولة للتخلص من المشروبات الروحية (كالخمر والبيرة)، والإستعاضة عنها بشراب خال من الكحول كعصير الفاكهة والتفاح منها بخاصة، وبدءي أن هذا الشراب أنفع لصحة العمال وأنجح في زيادة مردودهم .

فالواقع أن الكحول غذاء رديء لا يعطي الجسم إلا الحرارة التي لا تعرف العضلات ماذا تفعل بها، والمؤكد أن المشروبات الكحولية، كائنة ما تكون، من أسباب اضعاف نشاط المرء في العمل .. فهي تخلق شعورا بقوة كبيرة، ولكن هذا الشعور لا يلبث أن يترجم إلى تعب وانحطاط جسمي . وقد لوحظ أن مردود العمل يقل بمقدار ما يكون العمل دقيقا ومعقدا ويحتاج إلى تدخل الجهاز العصبي .. وقد لوحظ أيضا أن ما يتضاءل ليس كمية مردود العمل بل نوعيته أيضا .

وحسب تجارب هولستن نجد أن المردود المادي المتوسط للعمل يقل بنسبة ١٥٪ عما كان عليه قبل تناول الشراب الكحولي، بينما نجد أن ١٠٠ غرام من السكر تؤدي إلى زيادة في المردود تعادل ١٥٪ تقريبا، فإذا ما استهلك هذا السكر بشكل سكر فواكه، فإن المردود يزداد أكثر أيضا .. والمردود الإضافي الذي يحصل بعد ذلك يكون أكبر مما كان منتظرا الحصول عليه بالنسبة لكمية الحريات المكتسبة للجسم .

إن استبدال المشروبات الكحولية بعصير الفواكه يعني، بالنسبة للعمال، زيادة مردودهم وتحسين صحتهم، كما أن أوضاعهم الإقتصادية تتحسن، كما أن نسبة الوفيات بينهم تقل .

ومن هنا نفهم الأهمية الطبية والصحية والإجتماعية لعصير الفواكه وبشكل خاص التفاح والعنب .

إن القيمة الغذائية للتفاح ليست فقط في صفات سكره وغناه بالفيتامينات المذابة في الماء، إنما هي في مائه أيضا، فكل تفاحة حسنة النضج تحتوي على ٨٤ - ٨٥٪ من وزنها ماء، الأمر الذي يجعل هذه الفاكهة من أفضل مزيلات العطش .

فالواقع أن حاجة الجسم إلى الإرتواء لا يعبر عنها بالعطش الذي يشعر به المخلوق الحي، بل في حاجة الجسم إلى الدفاع عن نفسه ضد التسمم الناجم عن الفضلات والبقايا التي يطردها الماء بواسطة الكليتين والمعوي والجلد .

وهذه الحاجة إلى الإرتواء تبرز في عطش الخلايا الذي يهدف إلى اضعاف تركيز محتويات الخلايا .

وإذا كانت حاجة الجسم إلى الإرتواء يمكن أن تقضى بتناول ماء الأنهر، أو ماء الينابيع فالأمر على خلاف ذلك بالنسبة إلى عطش الخلايا، ذلك أن التبادل الخلوي يتطلب ماء آخر، داخلي في الأصل وعلى مستوى نفسي أكثر مما هو غذائي، ماء وهبته الحياة من قبل، ماء هو غذاء أكثر منه شراباً، نوع من المصل الخلوي أو العصارة البروتوبلازمية والذي أسميناه الماء التمثيلي الإستقلابي .

إن هذا الماء هو بالضبط ما تقدمه التفاحة بسخاء كبير لنقع غليل خلايانا، وليحمل إلى جسمنا صحة نفسية - جسدية .

دواء :

التفاحة تساعد الهضم بكثرة اللعاب الذي تحرض افرازه، فإذا مضغت جيداً فهي تقاوم الغازات والإمساك بفضل الكميات الكبيرة من البكتين التي تحتوي عليها، أما العفص وأملاح البوتاس فإنها تقاوم تكون حمض البول . ومثل هذه الحالة يصفون مغلي التفاح الذي يحضر بتفاحتين أو ثلاث بعد تقطيعها قطعاً مستديرة ودون تقشيرها، ويجب أن يدوم الغليان ١٥ دقيقة . ولا يقشر التفاح لأن لقشره فوائد علاجية عظيمة : فهو يقاوم داء النقرس والروماتزم المزمن، والحصىلات الكلوية والمرارية .

وقشر التفاح المجفف والمسحوق يغلى بمعدل ملعقة كبيرة في كأس ماء، ليصنع منه شراب ذو فوائد كثيرة : مدرة وحالة للرمال .

والتفاح مرطب ومسهل .. ونقيع التفاح شراب لذيذ الطعم جدا، دسم، ومفيد للغاية في الأمراض الحادة والإلتهابية، فهو يخفف من آلام الحمى وينفع العطش ويقلل من التألم وله مفعول مفيد في الكبد، والكليتين والمثانة بحيث يسهل عمل هذه الأعضاء جميعا، وهو يستعمل كثيرا ضد التهابات الأمعاء، بغليه لمدة عشر دقائق مع قليل من جذر العرقوس (عرق السوس) .

وللتفاح فوائد للصدر، فهو يهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم (مقشع) .

والتفاح يسهل التقبضات المعوية بفضل البكتين، وهو من بين الفواكه أكثرها احتواء لهذه المادة، والبكتين مادة غروية ذات فعالية قوية، وأحيانا حاسمة، على الإسهال .

إن القيمة العلاجية لعصير التفاح تكون كبيرة جداً في أمراض الحميات وفي الحالات التي تستدعي تدخلا جراحيا، وهو مفيد قبل التدخل الجراحي أو بعده، وكذلك في حالة التهاب الأعصاب الحاد أو المزمن، والوهن القلبي وأمراض الكبد .

وعصير التفاح كعصير العنب، له - على حد تعبير «لافيلاي» فوائد جمة في صيانة الأوعية الدموية، فهو يقلل من سرعة عطبها، بينما يزيد من نشاط القلب .

والتفاح يستخدم اليوم ضد النخر السني، وهو مرض أكثر الشعوب حضارة، والذي يبدو أنه يتسبب عن السكر الذي يتخمر تحت تأثير بعض الجراثيم التي تعشش عادة في تجويف الفم، فينجم عن هذا التخمر الحمض اللبني وحمض الخمائر .

وليس جميع أنواع السكر ضارا بمقدار واحد، وقد أمكن وضع سلم لنسبة تسبب المواد السكرية المختلفة للنخر، ويتبين من هذا السلم أن أكثر الفواكه ضررا للأسنان هو التين وأقلها هو التفاح .

ويحتل التفاح، بفضائله الشفائية، مرتبة الصدارة في أمراض الأطفال ولا سيما تلك التي تصيب الجهاز الهضمي . ويلعب هنا العمل الميكانيكي للسليولوز دوراً

هاماً، وكذلك الصفة الفردية للبكتين، وفعاليتها المضادة للتسمم، وحامض التفاح ومفعوله المضاد للإلتهابات، إذ يعدل النسبة الجرثومية في الأمعاء، أما العفص فإن له قدرة مقبضة .

وهكذا نجد أن الفعاليات الشفائية في التفاح هي : السليلوز والبكتين وحامض التفاح وحمض العفص . ومن بين هذه الفعاليات الأربع نجد أن دون شك هو حامض التفاح، الذي إذا ما احترق في الجسم حرر الأساس والتوازن بين الأساس والأحماض له أكبر فائدة لصحتنا، والتفاح يسهم إلى مدى بعيد في تحقيق هذا التوازن . وهو يجنبنا إلى حد بعيد تكاثر الأحماض أو تكاثر القلويات، والحالتان خطرتان بالتساوي .

وليس لنا أن ننسى أننا ما إن نتجاوز الأربعين من العمر حتى يبدأ الأسيديو «التحمض» بمهاجمة أجسامنا فيدفعها إلى الشيخوخة قبل الأوان . ووسيلتنا في مقاومة هذا العدو العنيد هو الإكثار من تناول الفواكه وفي مقدمتها التفاح . وفي رأينا أن لا بد من تناول ثلاث تفاحات يوميا لإمكان التغلب على ازدياد الأحماض في الجسم بعد الأربعين .

وثمة أسيدوز آخر، ولكنه موسمي، والتفاح يستطيع إبطال مفعوله، وهذا الأسيدوز الشتوي أو التوكسيكوز - التسمم الشتوي - وينجم بالدرجة الأولى عن الإكثار من تناول اللحوم والشحوم والمكسرات (الجوز واللوز والكستناء) والفواكه الجافة والحبوب والمأكّل المركزة، تلك المأكّل التي يفرضها علينا فصل الشتاء وهذا الضرب من الطعام يشجع على ازدياد نسبة الأحماض في أجسامنا .

وليست المأكّل هي المسؤولة الوحيدة عن ذلك، إذ يشترك معها النقص في استخدامنا لعضلاتنا بحيث ينتج نقص تزويد الجسم بالأوكسجين وبالتالي زيادة في المواد السامة التي لا يتوصل التعرق البطيء إلى تخليص الجسم منها . وهذا ما

يسبب التراخي أو التعب المفاجيء الذي نحس به في مطلع الربيع بعد أن نكون قد اجتزنا فصل الشتاء في الظروف المذكورة . وهذا هو السبب أيضا الذي يفسر الظاهرة التي تؤكدتها الإحصائيات وهي ارتفاع نسبة الوفيات في مطلع الربيع .

وذلك واضح لدى جميع الشعوب التي تتعاقب الفصول على بلدانها .

إذن فلنستفد إلى أبعد حد خلال أشهر الشتاء، من هذه الفاكهة الرائعة التي تركتها لنا الطبيعة بعد أن أخذت جميع فواكه الصيف والخريف .

يحتوي التفاح على المقادير التالية من العناصر والمواد : ٨٤ بالمئة ماء، ١٢ بالمئة سكر، ٩ بالمئة سليولوز، ٨ بالمئة حموض، ٤ بالمئة بكتين، ٣ بالمئة مواد دهنية، ١٠ بالمئة بروتين .

كما تحتوي المائة غرام من التفاح على ٩٠ وحدة من الفيتامين أ، و ٤٠ وحدة من الفيتامين -ب١- و ٢٠ وحدة من الفيتامين -ب٢- و ٢٠ وحدة من الفيتامين -ث- .

وبفضل هذه المواد والعناصر كانت للتفاح تلك الآثار المفيدة الواسعة، فهو يحل حامض البول، ويسهل افرازات الغدد اللعابية والمعدية، وله دور هام في معالجة أمراض الكبد والأمعاء والطرق البولية القصبية . كما يعتبر من أفضل الفواكه في معالجات الحميات، وبخاصة التيفية منها .. وكذلك في معالجة الإسهالات والزحار .

وقد عرف الأقدمون في التفاح خواصه الشافية، فاستعملوه في أدويتهم وعلاجاتهم .. وخاصة في حالات الجروح والقروح، حتى أن علماء القرون الوسطى اشتقوا اسم المرهم POMMADE من التفاح POMME ثقة منهم في الأثر الذي يحدثه التفاح في العلاج . فهم كانوا يستعملونه علاجا لآلام العيون على شكل كمادات معدة من مسحوق التفاح مع حليب المرأة تطبق على العين

المصابة بالرمد . واستعملوا عصارة التفاح المطبوخ في معالجة النقرس، والروماتيزما، كما استعملوا عصاراته المسحوقة غير المطبوخة في معالجة الصرع .

ومن الجديز بالذكر أن الأطباء العرب اكتشفوا المعالجة بالعفن المستخرج من التفاح قبل أن يكتشف البنسلين بألف سنة على الأقل - والمعروف أن البنسلين يستخرج من العفن - فقد وردت في كثير من الكتب العربية الطبية القديمة وصفات للعلاج بالتفاح القديم (المعسل) في حالات الجروح التنتنة والغرغرينا .

وفي الوقت الحاضر، نجد أن الطب لم يتقص من قيمة التفاح، بعد أن اكتشف خواصه في علاج الحالات والأمراض التي أشرنا إليها، وكذلك في تسهيل الهضم، بسبب حموضته المستحبة التي تثير افراز الغدد اللعابية والمعوية .

ونظراً لاحتواء التفاح على ألياف (السليلوز) فإنه يساعد الأمعاء في حركتها الإستدارية، ويمنع حدوث الإمساك، ويقضي على القبض المزمن .

ولا صحة - البتة - لما يدعيه بعض المتحذلقين من أن التفاح ثقيل الهضم عسير على المعدة أو أنه يثير حرقتها إذا كانت أغشيتها ملتهبة، فإن المضغ الجيد كفيل باتقاء كافة المحاذير، ويأتاحة الفرصة للجسم كي يفيد من هذه الفاكهة الثمينة أبلغ فائدة .

وقد أثبتت الدراسات والمشاهدات، أن المناطق التي تكثر فيها زراعة التفاح، قد نجا أهلها من الإصابة بالحصيات الكلوية أو البولية، كمقاطعة «نورمندي» في فرنسا، وولاية «كاليفورنيا» في أمريكا .. انظر لخاصية التفاح كمذيب للحصيات، ومانع لتشكل الرمال .

*** وصفة للعلاج بالتفاح من مرض الروماتيزما :**

تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير، ثم تغلى في لتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ المغلى بين فترات الطعام أو معه .

* وصفة للعلاج بالتفاح من عسر البول :

تغلى بضع تفاحات ثم ييشر حتى يبدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة، ثم تطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتعطى للطفل المصاب بالإسهال، دون أن يعطى أي طعام آخر .

التمر والبلح

قال تعالى في سورة مريم ﴿فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا فناداها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريا وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلتي واشربي وقرري عينا فإما ترين من البشر أحدا فقولي إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا﴾ .

إن المرأة في وقت المخاض، تكون في حالة إجهاد وتعب يتسبب العرق منها، وتنزف كثيرا من الدماء . فهي بحاجة إلى تعويض ما تفقده من ماء، إذ يوجد الماء في بلازما الدم بنسبة ٩٢٪ وفي كريات الدم الحمراء بنسبة ٦٥٪ ولقد وجد أنه إذا فقد الجسم ما يقارب ٢٥ - ٤٠٪ من الماء دون أن يعوض، فلا بد وأن يموت ولكنه إذا كان الماء متوفرا عنده . ومنع من الغذاء لمدة عدة أسابيع، فإنه يظل على قيد الحياة حتى ولو فقد ما يقارب ٥٠٪ من بروتين جسمه، وجميع ما في الجسم من دهون . إن الإنسان يفقد بالتعرق عن طريق جلده حوالي ١٦٠ - ٢٤٠ سم^٣ من الماء، وهذه الكمية عند الإجهاد والأيام الحارة ترتفع إلى حوالي ٦٠٠ سم^٣، علاوة على أن الجسم يفقد عن طريق البول يوميا حوالي ١٤٠٠ - ١٥٠٠ سم^٣ وعن الرثتين ٣٠٠ - ٤٠٠ سم^٣ ماء، وعن طريق البراز لتلينه حوالي ١٠٠ - ١٥٠ سم^٣ .

إن السيدة العذراء، عندما أرسل الله سبحانه إليها روحه جبريل عليه السلام، تمثل لها بشرا سويا تام الخلق كإنسان، ليهب لها غلاما زكيا، دون أن يمسه بشر، ليجعله الله آية للناس ورحمة منه، فحملت العذراء بقدرة الله، وتنحت مكانا بعيدا عن أهلها . وفي المكان لا يوجد ماء ولا غذاء، وكانت منهمكة في حالة إجهاد من المخاض، فيسر الله لها الماء والغذاء ﴿فناداها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريا﴾ أي نهر ماء كان قد انقطع كما جاء في تفسير الجلالين .

إن قدرة الله جل جلاله جعلت السري جاريا بعد انقطاعه وجفافه لتشرب منه ماء قراحا سائغا لتعويض ما فقدته من ماء جسمها أثناء المخاض، وجريان النهر في هذا الوقت بالذات عند مخاض العذراء، وانقطاع الماء عنها، وحاجتها الماسة له، بلاغة ودقة علمية وطبية، ناصعةالوضوح، خصوصا وأن السيدة من وقت المخاض تنصح بأخذ كمية وافرة من الماء ليساعد الأعضاء الجسمية في عملها، وليمنع الإمساك .

والحكمة الطبية البالغة الأهمية هي عندما أمر الله سبحانه وتعالى مريم بأن تهز جذع النخلة، ليتساقط عليها الرطب الجنى لتأكل منه، وتشرب من ماء النهر، فتقر عينها وتغذي جسمها، ويهدأ بالها، ويدر حليبها، لوجود الكثير من الأملاح المتنوعة في الرطب الجنى مثل الكالسيوم وفيتامين ب ٢ (الريبوفلافين) .

كذلك يحتوي الرطب على عناصر جمة ضرورية للجسم، وخصوصا المولدة للطاقة الحرارية، مثل الفلوكونز الموجود فيه والذي يمتص بسرعة فائقة، والمرارة في حالة المخاض بحاجة إلى طاقة حرارية لتحريك العضلات أثناء الولادة، وكذلك بالرطب مواد تساعد على وقف النزيف والمقايضة للرحم، فتساعد في عملية الولادة

يقول الدكتور علي محمود عويضة في الجزء الثاني من (الموسوعة الغذائية العلمية) «كل مائة جرام من البلح الجاف تحتوي على ٢٠ غراما من الماء، ٢,٢ جرام بروتين، ٦٠ جرام دهون، ٧٥ جرام كربوهيدرات، ٢,٤٠ جرام ألياف، ٦٠

وحدة دولية فيتامين ٨١، مللجرام فيتامين ب، ٠٥، مللجرام فيتامين ب، ١٨، ٢،
مللجرام حمض نيكوتونيك، ٩، مللجرام صوديوم، ٧٩٠ مللجرام بوتاسيوم، ٦٥
مللجرام مغنيسيوم، ١٥، مللجرام مانغنيز، ٢، ١ مللجرام حديد، ٢١، مللجرام
نحاس، ٧٢ مللجرام فوسفور، ٦٥ مللجرام كبريت، ٢٨٣ مللجرام كلورين).

من هذا التركيب نرى أن الرطب وخصوصا إذا كان طازجا ذو قيمة غذائية
عظيمة ولهذا أمر الله العذراء بأن تهز النخلة ليتساقط عليها الرطب الجني فتأكل
منه، لأنه يعتبر غذاء كاملا يهب القوة والمناعة والطاقة الحرارية اللازمة للجسم،
وخصوصا عند العناء والإجهاد ولقد وجد أن مائة جرام من التمر الجاف يطلق
٢٨٤ سعراً حرارياً والتمر يحتوي على مواد سكرية سهلة الإمتصاص بنسبة عالية
حوالي (٧٠ - ٨٠٪) والكيلوغرام من التمر يعطي طاقة حرارية حوالي ثلاثة
آلاف سعر أي ما يحتاجه الإنسان العادي من الطاقة الحرارية يوميا . والسكريات
الموجودة في الرطب سهلة الهضم، وتمتص بسرعة في أقل من ساعة، وهي عبارة
عن الجلوكوز (سكر العنب) وهو أحادي التسكر، وكذلك سكر الفواكه
(الفركتوز أو الليفيولوز) وهو أيضا أحادي التسكر وهذان يمتصان مباشرة من
جدار الأمعاء الدقيقة، وبسهولة، لأنهما لا يحتاجان إلى تبسيط تركيبهما
الكيميائي كما هي الحال بالسكريات الأخرى وكذلك يحتوي الرطب على سكر
القصب (السكروز) وهذا ثنائي التسكر، إذ يحتوي على وحدة من الفركتوز
(سكر الفواكه) ووحدة أخرى من الفلوكوز وسكر القصب سهل الهضم لأنه،
ثنائي فيتحول بواسطة خميرة السكر الموزعة في العصارة المعوية إلى
الجلوكوز والفركتوز اللذين يمتصان من جدار الأمعاء الدقيقة للدم، ثم إلى
الأنسجة، ليولد الطاقة الحرارية المطلوبة، بعد تمثيله وتحويله إلى ماء وثنائي أكسيد
الكربون الذي يخرج من الزفير أثناء التنفس وأما ما يزيد عن حاجة الخلايا فهو

يصل إلى الكبد الذي يحوله إلى جليكوجين، ويخزن هناك حتى الحاجة إذ يتحول مرة ثانية إلى جلوكوز، وبما أن التمر سهل الهضم، وسريع الإمتصاص، فينصح الصائم عند الإفطار بتناول قليل منه مع شربة ماء (كما كان يفعل سيد المرسلين محمد ﷺ).

وبعد صلاة المغرب يتناول طعام الإفطار الخفيف، فبذلك لا يشعر بالتعب والتخمة، ويزول عنه الكسل والإجهاد، ويصبح نشيطا قويا لأن السكريات الموجودة بالتمر تمدّه بطاقة حرارية أقل من ساعة، وهذا وقت قصير جدا إذا قورن بالأرز والخبز والدهنيات واللحوم التي تحتاج إلى عمليات هضم طويلة ومعقدة بعكس الجلوكوز الأحادي التسكر، الموجود بالتمر والذي يمتص مباشرة دون هضم من جدران الأمعاء الدقيقة .

وعلاوة على ذلك، فإن معدة الصائم تكون هادئة مسترخية، فإذا أرهاقها عند الإفطار مباشرة بالدهنيات الصعبة الهضم، سيتعبها ويشعر بالتخمة، وسوء الهضم، وتعفن في الأمعاء فالأكل ليس بالكمية بل النوعية ولا بملء البطن الذي يسبب التلبك وسوء الهضم، فصدق الرسول ﷺ إذ يقول (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه) .

إن الرطب الجني يحتوي أيضا على الألياف السيلولوزية التي لا يهضمها الإنسان، ولكنها ذات نفع كثير له، إذ تنشط حركة الأمعاء فيسير الغذاء فيها ليمتص من جدار الأمعاء الدقيقة وما تبقى بواسطة حركة الأمعاء يخرج برازا من هنا نرى أن الرطب ملين طبيعي جيد .

وعادة تنصح الحامل عند الضرورة بأخذ المليينات وليس المسهلات، والألياف السيلولوزية تفضل على المليينات الكيميائية التي تؤخذ على أشكال مختلفة، ولربما تسبب تخرش الغشاء المخاطي، ومن ثم التهابات القولون، وهذه المليينات تسبب

حركات اصطناعية للأمعاء بعكس الألياف السيلولوزية .

إن الرطب الجنيني غني بفيتامين (أ) (فيتامين ضد العدوى أو الفيتامين المضاد لجفاف الملتحمة) وهو مهم جدا في الرؤية ونقصانه يسبب العشى الليلي لأنه ضروري لتكوين الأرجوات الشبكية الذي له الأثر الفعال على الإبصار في الظلام، كذلك يساعد فيتامين (أ) على نمو أجسام الأطفال وعدم جفاف ملتحمة العين القرنية والأغشية المخاطية المبطة لأعضاء الجسم، وأنسجة الجلد ونقصه يسبب جفاف هذه الأنسجة، لأنه يلعب الدور الهام في تكوين ونمو الخلايا السطحية والمبطنة، وكذلك تنظيم عمليات التمثيل الغذائي ونقص فيتامين (أ) يسبب الضعف في مقاومة الأمراض ونمو الجسم، والإبصار في الظلام، والعقم عند الذكور، وضعف في تكوين أنسجة الأسنان وتقصف الأظافر كذلك يحتوي الرطب الجنيني على فيتامين ب (التيامين) (أو الأنثيورين) وهذا مهم في عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) التي تختص بالكربوهيدرات، ويساعد على المحافظة على الأعصاب وله تأثير في النمو ويهديء الأعصاب، وخصوصا في الاضطرابات النفسية والإجهاد الفكري والتهيج العصبي ونقصه الشديد يسبب مرض (البري بري) أي التهاب الأعصاب .

وأیضا يحتوي الرطب على فيتامين ب (الريوفلافين أو الأكتوفلافين وله أهمية في عملية الإستقلاب وعمليات التأكسد والتنفس في الأنسجة، وله أهمية في امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء، ويستعمل هذا الفيتامين في علاج تشقق زوايا الفم والشفاه، والتهابات اللثة والفم، وحالات الحساسية وفي الرطب أيضا فيتامين ب ب (النياسين أو حامض النيكوتينيك) وهو المانع للبلاغرا، وله أهمية في تكوين كريات الدم الحمراء، وتركيب بعض الخمائر وعمليات التأكسد والإختزال في تنفس الخلايا، وله أثر كبير في نمو الصغار .

إن الرطب الجنى غني بالكالسيوم المهم في تكوين العظام والأسنان، وكذلك في تنظيم نبضات القلب، إذ له الأثر في انقباض عضلاته بينما أملاح البوتاسيوم تسبب انبساطها، والكالسيوم له أثر على العضلات إذ يساعدها على الانقباض، وهو ضروري لنمو الجسم وإيقاف النزيف إذ يلعب دورا مهما في تجمد الدم ونقص الكالسيوم يسبب الكساح في الأطفال، ولين العظام في الكبار، وضعف في بنية الأسنان، فيكون عاملا مساعدا للنخر السني، وكذلك الرطب الجنى غني بالحديد المهم في تكوين الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء الذي يحمل الأوكسجين أثناء التنفس من الرئتين، ويعيد لها ثاني أوكسيد الكربون لطرده أثناء الزفير ونقصان الحديد يسبب الأنيميا والضعف والتعب والصداع وبهت اللون في الشفاه . وفي الرطب أيضا الفوسفور المهم في تغذية حشرات الدماغ، وفي تكوين العظام والأسنان وعمليات الأنزيمات، والإستقطاب ونقصه يؤثر على النمو وضعف العضلات كذلك يحتوي الرطب الجنى على الماغنسيوم وهو عنصر موجود في جميع خلايا الجسم، وذو أثر كبير في العمليات الحيوية في الجسم، ونقصه يسبب الإرتعاش في العضلات والإضطراب النفسي .

والكبريت موجود أيضا في الرطب ومهم في المحافظة على الحموضة في الجسم والصوديوم أيضا يوجد في الرطب، وله الأثر الفعال على تنظيم تركيز الأملاح في جميع أجزاء الجسم وكذلك في تكوين حامض الهيدروكلوريك في المعدة المهم في عملية الهضم، وكذلك له تأثير في حفظ نسبة الماء في الجسم وقلوية السوائل والصوديوم يوجد عادة في السوائل التي هي خارج الخلايا .

والبوتاسيوم يوجد في الرطب، وهو عنصر ضروري في عمليات الجسم الحيوية، وموجود في السوائل التي داخل خلايا الجسم، وله تأثير في عمل الإنزيمات ونشاط الأعصاب .

أما الكلور الموجود في الرطب، فله فعالية في تكوين حامض الهيدروكلوريك في المعدة، ويساعد على تنظيم درجة الحموضة في الجسم .

وكذلك النحاس من مكونات الرطب، وهو يدخل في تركيب بعض الإنزيمات، ويساعد على امتصاص الحديد وعملية ادخاله في تكوين الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء والمغنيزيوم الموجود في الرطب له الأثر الفعال في النمو وبناء الهيموجلوبين عند تمثيل الحديد واسقلابه، وفي افراز الكبد .

مما سبق ذكره نرى أن هنالك حكمة طبية بالغة الأهمية، واعجازا طبيا في القرآن الكريم، فيه دقة عملية طبية واضحة ولهذا كله لقد وصف الله سبحانه وتعالى الرطب الجني للسيدة العذراء في وقت المخاض .

علاوة على ذلك هنالك اعجاز واضح جلي وهو كيف استطاعت السيدة العذراء - وهي في حالة المخاض منهكة ضعيفة - أن تهز جذع النخلة وهو أقوى عضو في الشجرة . ولكن بمشيئة الله عز وجل استطاعت وهي الضعيفة، أن تهز جذع النخلة القوي ليتساقط عليها الرطب الجني بأمر الله سبحانه وتعالى .

العنب

العنب فاكهة قديمة قدم التاريخ نفسه، ورد ذكره في التوراة، وفي الأساطير، وفي كثير من حكايات الأولين، وكرس الأغارقة القدماء إلهها من آلهتهم للخمر المصنوع منه .. ونسجت حوله، ثمرًا وخمرًا، حقائق وأوهام .. حتى باتت رواية التاريخ، منذ بدئه، لا بد وأن تعرج على ذكر العنب كفاكهة من أقدم ما عرف الإنسان .

وليس يعرف بالضبط أين ظهر العنب أول ما ظهر، فهو مذكور في جميع روايات الأقدمين : من أقاصي الصين، إلى أرجاء الهند، إلى كل بلد وقطر ..

ولكن المعتقد أن آسيا الغربية كانت هي المكان الأقرب إلى الإحتمال، وأن الكرمة ظهرت فيها نباتا وحثيا لم يزرعه أحد .

ويكاد يكون عسيرا علينا أن نحصي للعنب كل فوائده، وكل خصائصه، فبعض علماء التغذية يوازونه بالحليب، وبعضهم يذهب إلى التأكيد بأن في العنب خصائص لا توجد في الحليب . وكيفما كان الحال، فمن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة ومردودا، وأن له دورا فعالا في بناء الجسم، وتقويته . وترميم أنسجته، وعلاج كثير من أمراضه، بالإضافة إلى قدرته على الوقاية من عدد غير قليل من العلل والأدواء .

فمن حيث الفيتامينات، نجد أن العنب هو أغنى الفواكه بها، وخاصة الفيتامينات (أوب و ث) .

ومن حيث المعدن يحتوي على مقدار عال من البوتاس يبلغ ٦٢ بالمئة من الكلس والصودا والماغنيزيا وحمض الحديد ومغذيات الكلس والسيليس بمعدل ٢,١٨٢ بالمئة ومن حامض الفوسفور بمعدل ١٧ بالمئة ومن العفص جانب وفير .

ومن حيث المواد السكرية، والدهنية، والألومينات، نجد العنب - أيضا - في مقدمة الفواكه .. ففيه السكاكر بأنواعها (الجليكوز : سكر العنب، والليفولوز : سكر الفواكه)، وهي تشكل في حد ذاتها عنصرا غذائيا ذا قيمة كبرى بالنسبة لما ترتبط به من مواد أخرى لا سيما الفيتامين (ب١) و(ب٢) الذي يساعد على تغذية الأنسجة وعلى امتصاص السكر .

إن طبيعة بنية العنب، تجعل منه غذاء سريع الهضم جدا، له قيمة غذائية كبيرة، وله فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج على السواء، فهو مفيد في حالات سوء الهضم، والقبض، والبواسير، والحصى الكبدية، والحصى البولية، والنقرص، والتسمم المزمن والرصاص، وبعض أمراض الجلد الحرضية، وبعض أنواع السل

الرئوي، والرثية المفصلية الحرضية (الروماتزم)، وازدياد الضغط الدموي، وبولة الدم، ولذا فهو يعتبر منشطا قويا لوظائف الكبد، وينصح باعطائه للرضع والكهول، وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم، والعصبين وناقصي الكلس، والناقمين، وزائدي البدانة، وللمصابين بالأمراض الإلتهابية والإحتقانية .

والعنب مفيد للجميع، للأصحاء والمرضى الذين أصابهم المرض في الكلى أو لمن أقعدتهم الروماتزما والنقرس والرمال البولية وأمراض الدورة الدموية .. إنه مفيد للرياضيين والعمال الذين يعملون بمشقة، يعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقاتها .

إن كثرة أنواع العنب تتيح لنا فرصة اختيار النوع الذي يروق لنا منه، كلها مفيدة، وكلها تحتوي على خواص مفيدة وشفافية، فهو يفيد من القشرة إلى البذرة، فمن القشرة نستخلص المواد المفيدة في تنظيف الأمعاء كالعفص، والخوامض الحرة والمواد المعدنية والزيوت . وليس من حرج على الإنسان إذا أكثر من تناول العنب، حتى ولو بلغت الكمية التي يأكلها ثلاثة كيلو غرامات في اليوم الواحد .. شريطة أن تكون الأمعاء سليمة وغير مصابة بالالتهابات .

ويقول الدكتور «كارليه» إن من الضروري إعطاء العنب للمصابين بفقر الدم، والذين خرجوا حديثا من عمليات جراحية .

ويمكن استعمال العنب على مدار السنة، فهو يؤخذ ناضجا وبشكله الطبيعي في أواخر فصل الصيف وخلال الخريف، بل ويمكن تناول شرابه قبل نضجه - أي عندما يكون حصرما . أما في الشتاء .. فيؤخذ مجففا، وهو ما يطلق عليه اسم «الزبيب» - ويسمى في العراق الكشمش . وهذا العنب المجفف يحتفظ بأكثر خواص العنب الطري وخاصية الفيتامينات والمعادن .

ولقد لفت الدكتور ماكفادن - أخصائي العلاج الطبيعي - الأنظار إلى ملاحظة

هامة لاحظها، وهي أن الإصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب، مما يدل على أن للعنب أثرا حقيقيا في الوقاية من السرطان .

وإذا كان الخمر يصنع من عصير العنب: فإن العصير الطازج له فوائد كثيرة، ومن الضروري تناوله في البيوت بعد استخراجه بواسطة العصارات التي تهصر الثمرة وبذرها معا، شريطة أن يتم تناوله بسرعة، لأن للعصير خاصية التخمر السريع .

وينصح الدكتور «كارليه» بإعطاء عصير العنب للمتسممين والمرهقين من رجال الأعمال، وإلى الناقهين والمصابين بالحنافة الزائدة .

إن عصير العنب يحتوي على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية، وهذه الأحماض تختلف عن الأحماض الناشئة عن الهضم ففي حين أن الأخيرة تسبب أحيانا بعض حالات الحموضة الضارة، تقوم أحماض عصير العنب بمعادلة الأحماض الضارة، وإبطال آثارها السيئة . وقد تبين أن عصير العنب أغنى من عصير الفريز والبطيخ في نسبة مركبات الحديد التي تدخل في تكوين الدم، ومركبات الكلس التي تدخل في تكوين العظام والأسنان والغضاريف . ولعصير العنب خواص أخرى، فهو يحتوي على مقادير عالية من المواد السكرية سهلة الهضم والإمتصاص .

هذا، ومن الضروري أن نلفت الإهتمام إلى ناحية هامة، وهي أن نغنى بغسل العنب جيدا قبل تناوله، فمن المعهود أن يرش ببعض المواد الكيماوية، كسلفات النحاس التي تضر بالصحة .

عريش العنب الأحمر ينظم الدورة الشريانية

عريش العنب الأحمر نبات طبي، إن اللون الأحمر الذي فيها والذي يوجد أيضا في بعض النباتات الخريفية الأخرى . لا نراه إلا في النباتات التي تحتوي مادة

العفص (tanin) .

ومادة الصباغ التي فيها إنما هي من مشتقات العفص هذا .

يبين التحليل الكيميائي أن ورقة هذه العريشة تحتوي نسبة عالية من العفص الذي تختلط بملونات عديدة مركبة من السكروز (سكر القصب أو الشمندر، أو السكر العادي) والليفولز (levulose) والغلوتانين (glutamine) والكولين (choline)، وتمتزج أيضا بالبر وتيدات والفيتامينات (فيتامين A et C) .

دواء قابض ويوقف النزيف

كان ورق هذا العريش يصنف بين الأدوية القابضة والمبردة بسبب الأثر الذي يتركه في إزالة آلام الرأس وحرقة المعدة وكان يستعمل لإندمال الجروح ومعالجة الجرب والحصف (مرض جلدي : impetigo وتخفيف حدة التهابات الرحم) والقضاء على الأبخرة الحارة وجلب نوم هادئ لمن يعانون تعب السهر الطويل . وفي القرن السابع عشر كان يستعمل دواء للتقيؤ والزحار أو الدزنتاريا وأخيرا للإكثار من احتمالات الحمل .

ويعتبر بيار فابر أن المستحضر الذي يستخرج من ورق هذا العريش عند تلونه بالأحمر . ذا فعالية قوية ضد الإسهال .

وفي القرن التاسع عشر، كان الكثيرون من الأطباء يسرفون خصائص هذه العريشة الطبية . التي كانوا يصفونها لتنظيم دفع دم الحيض الغزير والذي يدوم طويلا في سن البلوغ والياس، ولإيقاف نزيف الرحم ولكي يعالجوا اضطرابات الدورة الدموية عند الإناث . كان أطباء القرن التاسع عشر القدماء يصفون ثلاث فناجين يوميا من نقاعة ورق هذا العريش بمعدل ١٠٪ .

بعد هؤلاء الأطباء، جاء هنري لوكيير الذي كان يداوي بالنبات والأعشاب،

ونوه بفاعلية العريش الأحمر في مكافحة اضطرابات الدورة الدموية عند النساء في سن اليأس وخاصة عند إصابتهن بالعدة الوردية (Couperose) .

يقول هنري لوكلر : «أية امرأة لا تحزن عندما ترى في المرأة أوردة صغيرة ممتدة ومتشعبة في وجهها، مثل النباتات الطفيلية تعلق خديها وصدغيها وجبينها وذقنها» إن أوراق العريش الأحمر تخفف من تمدد أوردة البشرة بشكل ملموس .

فكان هنري لوكلير باستمرار يصف هذه النبتة بجرعات كبيرة: من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ غرام من نقاعة ورق العريشة المذكورة بنسبة ١٠٪ تؤخذ يوميا ولعدة أشهر متتالية.

وكان أحيانا ينصح بأن يؤخذ ورق العريشة الحمراء هذه مع رأس غصن بقلة الملك أي كزبرة الحمام .

والمردقوش أي حبق الفيل، وذلك بالمقادير التالية :

- ٥٠ غرام من ورق العريش الأحمر، - ٢٥ غرام من طرف عصن بقلة الملك الطري، - ٢٥ غرام من طرف غصن المردقوش الطري .

يوضع من هذا المزيج مقدار ملعقة شورباء في فئجان من الماء الغلية وشرب نقاعته بعد عشر دقائق .

أما اليوم، فيصف الأطباء هذا العريش الأحمر بشكل مستحضر سائل يصنع بالكحول في درجة ٦٠، يتناول منه المريض مقدار ملعقتين قهوة يوميا .

بالنتيجة لم يزل ورق العريش الأحمر يقطف ليستعمل دواء قابضا وموقفا للنزيف . وهو منظم للدورة الدموية الوردية .

يفيد اضطرابات العادة الشهرية في سن البلوغ وسن اليأس، كما يفيد الفاريس خاصة في الأطراف ودوالي الحبل المنوي والتهاب الوريد .

التين

شجره التين شجرة مباركة، لا تعادلها في قيمتها الغذائية، وفي قدسيتها إلا شجرة الزيتون .. ﴿والتين والزيتون وطور سنين ..﴾ .

ويرجعون أصل التين إلى «فينيقيا» ويربطونه بحضارات المتوسط فيذكرون استعمال الشعوب الموغلة في القدم له «لزقات» تشفى من البثور، ثم أهمل شأنه في هذا المجال، وظهرت أهميته في شفاء التقرن - تقرن جلد العقين - والأثقان التي تظهر على جوانب أصابع القدم وذلك بدهن الموضع المصاب كل يوم مرة بعصير ساق الثمرة الأبيض حتى الشفاء .

إن العصير الأبيض الذي ينتج من ساق الثمرة التي لم تنضج بعد، يوجد في الأغصان الغضة، وله مفعول قابض «كالمنفحة» المستعملة في صنع الجبن . ويستعملونها في جزر «الباليار» لصنع نوع من الدواء ينفع في أمراض الجهاز التنفسي . ولندكر أن القدامى كانوا يدهنون بعصير سوق التين اللحم القاسي ليستعيد طراوته قبل طهوه، ويعود ذلك إلى نوع من الخمائر موجود في العصير شبيه بالخميرة التي تروب الحليب فتجعله لبنا رائبا .

وثمر هذه الشجرة ملين للأمعاء يكافح بواسطته الإمساك المعند المستعصي وإن تناول بضع تينات في الصباح الباكر على الريق خير ألف مرة من تناول الحبوب المليئة السامة .. ويمكن اللجوء إلى التين المجفف في هذا المجال في الفصول التي يفتقد فيها التين الغض لأن التين يحتفظ بقسم من خصائصه المليئة رغم تجفيفه .

وينصح الدكتور «لوكلير» مرضاه الذين يشكون وهنا وكسلا في الأمعاء باتباع الوصفة التالية :

تنتخب ٦ - ٧ تينات ثم تغسل بالماء الحار وتشطر كل واحدة منها إلى شطرين ثم توضع الشرائح في الزيت الحلو (زيت الزيتون) وتضاف إليها بعد ذلك بضع شرائح من الليمون . وفي الصباح ترفع شرائح التين وتؤكل على الريق بعد تصفيته الزيت منها .

يحتوي التين على الساكاروز، والسكر في حالة طبيعية كما يحوي على مواد بروتينية وعلى آزوت حر ومواد دسمة مغذية .

وقد درج الناس على تناول الجوز مع التين المجفف شتاء .. وذلك لدعم قوته الغذائية وللإستفادة من الزيت الكامن في الجوز .. إذ يهب المزيج حريرات (سعرات) قوية عالية تعين على مكافحة البرد شتاء، وتمنح الجسم قوة ونشاطا .

ولكن يجب عدم الإفراط في تناول هذه الفاكهة وعدم الإكثار منها لأنها أولا تحوي عناصر غذائية قوية، غنية بالمواد الدسمة فتصدف عن تناول الأطعمة الأخرى، وثانيا لأنها تربك الأمعاء وتسبب اضطراب الهضم لغناها بالبذور .. لذلك فليجتنب الإكثار منها المصابون بالتهابات الأمعاء (الكولون) .. وليكتفوا بـ ٦ - ٧ تينات فقط يوميا .

ويفيد منقوع التين في معالجة التهابات الجهاز التنفسي كالتهاب القصبات، والحنجرة وإن تناول كأس من هذا المنقوع قبل كل طعام يخفف من حدة السعال التشنجي وخاصة السعال الديكي .. ويفيد منقوع التين في تخفيف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم إذا استعمل غرغرة .

أما طريقة تحضير هذا المنقوع فهي كما يلي : تؤخذ عشرون تينة فتقسم كل تينة إلى قسمين (شرحتين) ثم ترمى في مقدار نصف لتر من ماء ساخن وتترك في هذا الماء مدة ١٢ ساعة تقريبا . إن المنقوع المذكور يفيد في تلطيف آلام الحلق والبلعوم، أما قطع التين المتبقية فتفيد في تخفيف حدة آلام ومكافحة الورم الناجم

عن التهابات اللثة والسنخ .. إذ يكفي أن توضع شرائح التين المذكورة فيما بين
الخد المتورم واللثة الملتهبة .

وأخيرا فالتين هو أحد العناصر النباتية الأربعة المستعملة مناقيعها في الطب
لمكافحة التهابات الجهاز التنفسي ويطلقون عليها اسم المنايق الصدرية .

ويمكن تخفيف الآلام الناجمة عن الحروق البسيطة بلزقة من التين المجفف
المهروس .. إذا كان المصاب بعيدا عن مواقع الإسعاف وعن الأطباء .
ويتقن السوريون صنع المربيات المصنوعة من التين فيظل محتفظا بنضارته
وطعمه وفائدته .

الموز

البيغاء تأكل الموز، فتعيش طويلا ..

والافريقي، إذا كان في دور النقاهة من الحميات، يأكل موزا، فيستعيد عافيته
ونشاطه خلال أيام قليلة جدا ..

فما أنفع الموز ! ولكن أي موز ؟

- الموز الذي رضع من أمه حتى تكامل نضجه، وحن فطامه وقطافه، الموز
الذي شبع من الأرض الطيبة، والهواء النقي والشمس التي تغلغت في أشعتها/
وأتمت نضجه وحولته إلى مواد سكرية، تحويلا طبيعيا في أفضل الظروف .

أما الموز الذي نأكله نحن، فليست له هذه الفضائل . إنه موز يقطف وهو
أخضر، ويوضع في مستودعات (مخامر)، لينضج بصورة اصطناعية، لا ترضعه
أرض، ولا يدخل رئيته - إن صح هذا التعبير - هواء نقي، ولا تتعرض بشرته
لحمام شمس .

ما هي فضائل الموز ؟

لعل الموز أغنى الفواكه بالمواد السكرية، التي تنشط مختلف العضلات : حتى عضلات القلب، وتهب الجسم حرارة وقوة وتكافح التعب . ولذلك يعتبر الموز طعام الجهد الجسماني، وهو الطعام المفضل للأطفال والرياضيين .

وإذا أكل الموز مجففا فإنه يقدم إلى الجسم من الوحدات الحرارية (كالوري) ما يجعله معادلا للتمر والجبن .

وعلى كل حال، يجب أن يؤكل الموز ناضجا، بعد أن تصفر قشرته وإن يعضغ في القم جيدا، ليخف على المعدة .

منافع الموز :

يحتوي الموز على ٤٠٠ ميلغرام من البوتاسيوم في كل مئة غرام، ولذلك يستعمل في مكافحة زيادة الأملاح (الصوديوم) في الجسم، ويعتبر عظيم الفائدة في تخفيف تصلب الشرايين ومنع (السكليروز) عن المصفاة الكلوية، هذا إلى فائده في مقاومة الإسهالات، لإحتوائه على (البكتين) .

الموز والسمنة :

الموز مؤلف من مواد نشوية تحولت إلى مواد سكرية . فهو من هذه الناحية لا يلائم الرجال الذين يشكون من البدانة والسمنة ! ولكن ثمة نوعا من البدانة يلائمها الموز .. وهي البدانة التي تدعى (الإسفنجية) لأن الأنسجة تمتلئ فيها الماء، فهنا يمد الموز الجسم بالحرارة، ومن ناحية ثانية يكافح زيادة الأملاح ويقضي على هذه الحالات الشبيهة بالإستسقاء .

الموز لكل الناس :

يستعمل الموز في كل الأعمار فالشيخ يأخذ منه حرارة وقوة، والطفل يستعين

به على النمو، ويجد فيه لذة كبيرة والمرأة الحامل تأخذ منه أملاحاً معدنية كثيرة تحفظ عليها توازنها خلال حملها والمريض في حال النقاهة يستمد منه نشاطاً لا يقدر بثمن .

أما مرضى السكر، فهؤلاء لا يلائمهم الموز، لغناه بالمواد السكرية . وكذلك الذين يشكون من حرقة في معدتهم .

أما الذين يشكون إرهاقاً، أو هزالاً، والذين يشكون من قلوبهم وكلاهم (كلويهم)، فهؤلاء يعتبر الموز خير فاكهة ودواء لهم .

الفريز

«الفريز» ثمرة غنية بالعناصر والخصائص الطبية . فهو يحتوي على الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم (غرامين بالألف) الحديد (من ١ إلى ٥ ملغ) وهذه الأملاح المعدنية متوفرة في الفريز بشكل كيميائي خاص قابل للتمثل في الدم، وهو كثير الفائدة لاحتوائه على الكبريت .

ومن بين الحوامض غير المتبخرة التي يحتوي عليها حمض الليمون وحمض التفاح . كما أنه يحتوي على السكر بنسبة ٥٪ تقريباً، هو غالباً سكر الفواكه .

مقو ومجدد للنشاط

يحتوي الفريز على كميات كبيرة من الفيتامين (C) الذي تتراوح نسبته بين ٣٨ و ٨٨ ملغ بالمئة، وفقاً لدرجة نضج الثمرة ومدى تعرضها لأشعة الشمس ووفقاً لنوع الفريز نفسه . ويحتوي أيضاً على فيتامين (A) و (B1) .

وكما نوه بعض الأطباء القدماء، للفريز خصائص مقوية ومجددة للنشاط بما يحويه من الأملاح المعدنية والفيتامينات . فهو يحتوي على نسبة عالية من

الكلس والحديد والفوسفور والسكر، بصرف النظر عن الكمية الكبيرة من الفيتامين (C) التي يحويها. لذلك يفيد الفريز المصابين بالتدرن الرئوي وكثير من أمراض العدوى.

والفريز مفيد كثيرا لمن أصيب باضطرابات ناتجة عن نقص الفيتامين C مثل داء الحفر **Scorbut**.

ونكتفي بالإشارة إلى الفائدة التي يجنيها من الفريز المرضى المصابون بانحطاط القوى الناتج عن اضطرابات في الأمعاء، وذلك بفضل ما يحتوي عليه من أملاح ملينة وسليولوز **Cellulose** والحبوب الصغيرة التي فيه.

أفضل طريقة للقضاء على الجراثيم :

غسل ثمار الفريز بماء معقم ثم نقعها لساعة في النبيذ الأحمر . وهذا النبيذ نفسه يصلح للشرب ولا ضرر منه .

دواء ناجح لالتهاب المفاصل

ونظرا لضآلة نسبة حامض السليسليك **Salicylique Acide** في الفريز، ونظرا لأنها لا تكفي لتحسين الحالة الصحية عند المصابين بالنقرس **Goutte** والعصبي وداء المفاصل، يتجه تفكيرنا إلى خصائص أخرى، وهي أن الفريز مدر للبول وثمره قلوية .

وأفضل شاهد على ذلك حالة العالم لينى **Linne** الذي كان مصابا بالنقرس لمدة طويلة . فلقد فكر يوما - وهو يتألم من جراء نوبة حادة - في أن يتداوى بالفريز . وبعد أن تحسنت حالته الصحية، تبعه الكثيرون وأقبلوا على أكل الفريز، وخاصة في السويد حيث كان مقيما في ذلك الوقت

والفريز مفيد أيضا للحصاة البولية التي تتكون في المثانة، ولبعض آفات الكبد

والمبولة والعصبي .

ولكي تحصل الفائدة المرجوة يجب تناول كمية كافية منه أعنى من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ غرام يوميا .

بعض مرضى السكري لا يتضررون بالفريز

لقد رأينا أن أكبر كمية من السكر في ثمرة الفريز هي الليفيلوز - Levulose، أي سكر الفواكه الذي هو سهل التمثيل أكثر من سائر أنواع السكر بالنسبة إلى المصابين بالسكري، لذلك ينصح الأطباء هؤلاء المرضى بأكل الفريز .

وليس للفريز محاذير صحية عامة، إلا أنه قد يسبب بعض الأضرار الطفيفة لبعض الأشخاص الذين يشكون عسرا في الهضم بسبب الوهن والضعف، وفي مثل هذه الحالات يجب الإمتناع عن أكل الفريز . وهناك أشخاص لديهم حساسية لهذه الفاكهة، بحيث لا يستطيعونها، بل ينفرون منها، وإذا أكلوا منها أصيبوا بطفح جلدي .

كيف نتجنب الطفح الجلدي

يمكننا تجنب الطفح الجلدي إما بإزالة الحساسية (إذا يعطى صاحب الحساسية أولا مقادير صغيرة جدا من الفريز)، أو بالقضاء على الجسم البروتيني الغريب المسبب للحساسية . ولبلوغ هذه الغاية يضاف قليل من الخمر الذي ينقع فيه الفريز المعصور، لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة . ويفيد الخمر أيضا في القضاء على الجراثيم التي قد تلوث الثمار .

والطريقة الأضمن للقضاء على الجراثيم هي غسل ثمرة الفريز بالماء المعقم ثم نقعها في النبيذ الأحمر لمدة ساعة . وتجدر الإشارة إلى أن هذا النبيذ الذي نقع فيه الفريز صالح للشرب ولا يسبب أي ضرر .

البرتقال

لم تعرف شجرة البرتقال في أوروبا إلا في القرن الخامس عشر و.ر عنها الأصلية شمال الهند .

ولقد كان البرتقال وما زال فاكهة مستحبة لدى العديد من الأقوام، ففيه النكهة الطيبة، وفي أوراقه الدواء الشافي، ومن أزهاره العطر والأرج والعلاج .

إن الفواكه بصورة عامة والبرتقال بصورة خاصة أغذية مثالية قابلة للتمثل والإمتصاص في الجهاز الهضمي بسرعة، ومنعشة ومرطبة فضلا عن أنها هاضمة وحالة للسموم .. ولكي نؤمن بسرعة امتصاصها وتمثلها في العضوية، يكفي أن نتذكر أن المواد النشوية (كالرز، والخبز والبطاطا مثلا) لا يمكن أن تهضم وتمثل قبل أن تتحول إلى سكاكر .. بينما توجد السكاكر في البرتقال حرة مهيأة للإمتصاص بمجرد دخولها المعدة، فقد هيأتها أشعة الشمس وجعلتها صالحة للإمتصاص .

وإننا ننصح الآباء الذين يرغبون في رؤية أبنائهم رافلين في أثواب العافية أن يكثروا لهم من الفاكهة، وأن يفتتحوها يومهم بكأس من عصير البرتقال فذلك أجدى لأولادهم من عشرات زجاجات الأدوية المقوية ، وأنفع لهم من الحلويات و(الكاتويات) التجارية الخطرة على الصحة .

والبرتقال مشه ممتاز إذا أخذ قبل الطعام، وهو خير ألف مرة من المشهيات الكحولية وفتاحات الشهية من الأدوية .. يقول تروسو : إن مثل الأدوية المقبلة كمثل آلة تفتح بها قفل باب مغلق، إنها تفتحه ولكن بعد أن تتلفه .. وخير المشهيات ما كان طبيعيا والبرتقال من خير المشهيات الطبيعية .

يستعمل مغلي أوراق البرتقال جرعات شافية ضد آلام الرأس والفواق (الحزقة) والسعال الدوري، ولإزالة طعم زيت السمك الكريه اثر تجرعه مباشرة . وأما الزهر فله خاصة مضاد للتشنج والخفقان .. مهدئ للأعصاب المتوفرة، ينزل السكينة على نفوس الشباب والشابات المراهقين والمراهقات .. ولأننا ننصح العائلات بالإحتفاظ بهذا الزهر في دورهم لتقديم مغليه عوضا عن مغلي الشاي وخاصة في المساء، إذ أنه يخفف من حدة تحسس أنبائهم وبناتهم وقد يبعد عنهم شبح الإحتلام الليلي والكابوس أثناء الليل .

ويحتوي البرتقال على عصير غني بالفيتامين (ج - C) وما أدراك ما الفيتامين (ج). يفيد هذا الفيتامين في تثبيت الكلس (الداخل إلى الجسم) على العظام، ويحول دون حدوث مرض داء الحفر (سكوربوت) وداء (بارلو) في الأطفال، فيعيد اللثة المنكمشة إلى موقعها ويحول دون تنخر الأسنان . ويوصف هذا الفيتامين في جميع الأمراض الإنتانية المترافقة بارتفاع الحرارة ولا سيما الحمى التيفية وذات الرئة والسعال الديكي وفي جميع الحالات التي يضطرب فيها اصطباغ الجلد ويتبدل لونه .. ويفيد عصير البرتقال في الأنزفة مهما كان منشؤها وفي إيقاف اقياء الحمل .

ويعد الفيتامين (ج) من أسرع الفيتامينات تخربا فالطبخ والغلي والتجفيف والتعتيق تؤكسده وتحرم الأغذية من خصائصه .. لذلك فإن الحليب المكثف المحفوظ ودقيق الحليب وما أشبه قد تحدث عند الأطفال داء الحفر إذا لم يتدارك فقدان هذا الفيتامين بإعطائهم عصيرا لبرتقال أو البندورة أو الليمونادة، ويجب أن يعطى لهم هذا العصير مصفى خالياً من الثفل . وإن أكل البرتقال بقشوره الداخلية وثقله، يساعد على طرح فضلات الأمعاء ويكافح الإمساك .

إن درج جميع هذه الفوائد، لا تعني دفع الناس إلى الإستزادة من شرب عصير

البرتقال والإكثار منه. فمضار الإفراط في تناوله توازي وتساوي مضار الحرمان منه فكم من قرحة معدية كانت هاجعة غير ظاهرة، ظهرت أعراضها بعد إملاء المعدة بكؤوس كثيرة من هذا العصير، وكذلك فالإفراط في شرب السوائل الحامضة يحطم مادة الكالسيوم في الأسنان، ويشيع الخلل في نظام توزيع الكلس على أنحاء الجسم . وإذا علمنا أن حاجة الإنسان إلى هذا الفيتامين لا تتجاوز العشرة سائتي ١٠ يوميا أمكننا تشبيهه بمادة الملح التي تعطي الطعام مذاقا مقبولا وفائدة محسوسة .. فالإكثار من العصير قصد الاستفادة من الفيتامين (ج) كالإكثار من الملح في الطعام .. فقليل من هذا الفيتامين يكفي لإدامة الحياة وكثيره مضر .. ويمكننا تدارك الكميات الضرورية للجسم بشرب كأس واحد من العصير صباحا وبتناول برتقالة واحدة قبل الطعام أو بعده .

وأخيرا فالبرتقال مفيد للجميع شيوخا وأطفالا .. ولكنه مضر إذا أعطي للمصابين بالسرطان .. إذ ثبت نمو هذا المرض وانتشاره بفعل الفيتامين الموجود فيه .

الليمون

المعروف أن الليمون في العراق يسمى (النومي)، وله أنواع عديدة تختلف باختلاف شكل الليمونة وطعمها . ومن الليمون ما كان حامضاً، ومنه ما كان حلواً ! ومن أنواعه ذو القشرة الملساء صغير الحجم (بحجم الجوزة) ومنها ما كانت قشرته ثخينة مدببة .

ومن المعروف أن هذه الفاكهة تكثر في آسيا وخاصة في بلاد شرق حوض البحر الأبيض المتوسط، ثم انتقلت إلى أوروبا حاملة معها اسمها العربي الليمون «LIMON» وعرف شرابها في فرنسا باسم ليموناد «Limonade» .

وقد استثمر البشر هذه الشجرة منذ العصور الغابرة فاستخدموها غذاء واتخذوها دواء .. وتضم لائحة الأمراض التي كانت تعالج بالليمون : الكوليرا، والتيفوئيد، والرثية المفصلية (الروماتزما) والنقرس (داء الملوك) والإنتانات المعوية، وأمراض الكبد وغيرها .. وقد اشتهر الليمون في الماضي وأقبل الناس عليه اقبال الجياع على القصاص وذلك في زمن اجتياح بعض الوافدات (كالروماتزما، والتيفوئيد والكوليرا، وأخيرا الأنفلونزا) .

ففي عام ١٨٨٩ انتشر استعمال الليمون ضد الرثية المفصلية بشكل واسع جدا .. وقد أوصى الدكتور هنري ديسبلا باتباع الطريقة التالية في مكافحة الروماتزما:

يبدأ بتناول ليمونة واحدة في اليوم ثم يزداد المقدار يوميا ليمونة حتى اليوم العاشر إذ يبلغ المقدار عشر ليمونات ومن ثم ينقص المقدار تدريجيا حتى يصبح ليمونة واحدة في اليوم العشرين وبذلك يصبح مجموع المقدار الطبي لعلاج الروماتزما مائة ليمونة . وبنتيجة هذه التجارب نشر الطبيب المذكور مقالته العلمية

الشهيرة في سنة ١٩٠٣ التي أيد فيها أن هذا العلاج (الليمون) ينجح غالبا حيث يخفق (الساليسيلات) الدواء الكلاسينكي المعروف اليوم .

أما معالجة عسر الهضم الناشئة عن اتباع هذه الطريقة وفرط الحامضية التي قد يصاب بها المريض المعالج فتكافح بالطريقة التالية :

يجمع عصير الليمون اليومي المقرر شربه في قdoch، ويحضر في قdoch آخر من ماء فيشي، وإن لم يتوفر قdoch ماء يحوى نصف ملعقة قهوة من الكربونا (بي كربونات الصودا) ويشرب على التوالي من القدحين فيحصل بذلك تفاعل حصيلته (سترات الصودا)، الحديثة التركيب، المفيدة في مثل هذه الحالات .

ولما انتشرت الكوليرا في مصر والثغوق الأوسط، راح الأطباء ينصحون الناس بغلي مياه الشرب ، أو إضافة قطرات من عصير الليمون إليه، قصد تعقيمه، لأن في الليمون خاصة مطهرة قوية، تقضي على جراثيم الكوليرا التي ثبت انتقالها عن طريق الماء .

وما زال أساتذة الطب حتى اليوم ينصحون طلابهم والقبالات والمرضات بتقطير قطرة واحدة من عصير الليمون في عين كل جنين يخرج إلى العالم حين ولادته فإن هذه القطرة تجلو بصر المولود حديثا وتقيه شر الإلتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في ثنايا طريق والدته التناسلي .

وبما أن انتقال جراثيم التيفوئيد يتم أيضا عن طريق الماء والخضروات الملوثة فإن الوصايا الصحية تقتضي بالإكثار من وضع عصير الليمون في الخضار المراد تناولها فجة دون طبخ وذلك قصد تعقيمها .

أما الإنفلونزا فحديثها لدينا ليس ببعيد وكلنا يذكر اقبال الناس على إقتناء الليمون عندما اجتاحت شرقنا بعد أن علموا بفوائد الليمون وأثره في إيقاف

جراثيم المرض وعدواه، وفي مكافحة أعراضه ومنع أذاه .

ولب الليمون محاط بقشرة غنية بعنبات وغدد صغيرة تحتوي عطرا خاصا ورائحة نفاذة، أما عصيره فحامضي الطعم لوجود حامض الليمون .

وفضلا عن ذلك فالليمون غني بالفيتامين أ A، ب 1B، ب 12B، والفيتامين PP وفيه كميات لا بأس بها من الحديد والكلس والبوتاس والفوسفور .

غير أن الليمون غني بمادة الفيتامين C. الذي يكون مع حامض الليمون الأساسي لهذه الفاكهة والفيتامين ث، وما أدراك ما الفيتامين ث .

ثمة نوع من الفيتامين أكره الناس خلال السنوات الأخيرة على التحدث عنه تلمسه في مواطنه، ألا وهو الفيتامين C فلقد اكتشف العلم فيه مؤخرا فضائل تتوافق إلى حد بعيد مع استعماله بكثرة من قبل أطباء اليوم .

وقد عرف هذا الفيتامين لأول مرة سنة ١٩٢٨ وكان اسمه «أسيد اسكوربيك» وقام بعزله عالم يدعى صنت جيورجي من البرتقال والليمون، غير أن فائدته كانت معروفة من مرض الحفر، وهو مرض خطير كان يعصف بالبحارة فوق مراكبهم كما كان يعصف بالمحاضرين الذين تنقص لديهم موارد الغذاء . ولنذكر أن داء الحفر يتجلى في التهاب بالثة فتتورم هذه وتتقيح وتنكشف أصول الأسنان فيصبح النفس ذا رائحة كريهة، وتمتد هذه الأعراض إلى سائر الجسم وتصاب أجزاء كثيرة منه بأنزفة دموية قد تؤدي إلى الموت السريع .

وهناك أمراض أخرى مردها نقص هذا الفيتامين أهمها ما يصيب الرضع، إلا أولئك الذين يتغذون من أئداء أمهاتهم ما بين الشهر السادس والثامن عشر، وخصائصها آلام في العظام والغضاريف فيصاب الطفل بالشحوب وفقر الدم وترتفع حرارته إلى ما بين ٣٨ - ٤٠ درجة ويكون السبب الرئيسي تغذية الطفل بالحليب المجمد وغيره من المعلبات والمحفوظات .

ونحن نعلم اليوم أن غذاء طبيعيا متزنا يجب أن يمنح للجسم على الأقل مائة ميلغرام في اليوم من الفيتامين (C) غير أن حاجة الرضع إلى ذلك أقوى وكذلك حاجة الأطفال الناشئين والنسوة والحوامل .

ومن حسن الحظ أن العوز (نقص الفيتامين ث C) لا يعود حتما إلى داء الحفر، فكثيرا ما تمر أعراض النقص دون أن يشعر بها المرء كفقدان جزء من الشهية وتباطؤ النمو مع فقر دم جزئي والتهاب في اللثة وحرارة متواصلة وللطبيب أن يكتشف السبب وأن يستعمل الفيتامين (ث C) الموجود في الليمون والبرتقال سلاحا جبارا في يده

ومنذ زمن، لم يعد هذا الفيتامين دواء بل أصبح مورد صحة واستشفاء لأن له مفعولا مقويا عاما، فهو بالتالي وقائي ضد التعب والإرهاق وبعضهم يسمونه فيتامين «الجهد» فهو إذن فيتامين الرياضيين والمفكرين والطلبة والحوامل والمرضعات والناقهيز

ومن خصائصه تأثيره كعامل نمو بالنسبة للصغار وتثبيته للكلس في الجسم وتقويته لشعر الرأس وهو يلعب بالإضافة إلى ذلك دورا في مداواة القرحة المعدية وفي غذائنا كثير من الموارد لهذا الفيتامين فهو منتشر في كل نبات كلوروفيلي أخضر ولا سيما الفواكه والخضار الطازجة والحمضيات وفي الحليب الطازج، ولهذا فمن الضروري إضافة عصير الليمون والبرتقال إلى غذاء الطفل، فذلك كفيلا يرد صحته، وإعادة الحياة إلى جسمه الواهي الذابل .

يعد الليمون مرطبا في الصيف ومنعشا فضلا عن إروائه ويحتفظ بخواصه المرطبة هذه سواء أخذ على الطريقة الباردة بشكل ليمونادة (شربات) أو على الطريقة الحارة فشراب مغليه ..

وقد اعتاد اخوتنا العراقيون على تجفيف ثمرات الليمون الصغيرة (البوتاس) فيه،

ويوصف عصيره في التهابات الطرق البولية (الكلوله والبروستات والمثانة) لأنه مطهر يعقم المجاري من الجراثيم التي قد تستوطن فيها، كما أنه يغسلها بفعله المدر للبول ويذيب ما يجب أن يطرحه جسم الإنسان من فضلات سامة ورمال مؤذية. ويجد فيه المصابون بأمراض قلبية وكلوية ملاذا يلجأون إليه إذا منعهم الطبيب من استعمال ملح الطعام العادي، إذ تعاف نفس المريض الطعام الخلو من الملح فيفقد شهيته إلى الطعام وباستطاعة عصير الليمون جعل هذه الأطعمة مقبولة ومشتهة نوعا ما إذا أضيف إليها لإحتوائه على أملاح البوتاسيوم الشهية بأملاح الصوديوم، وعصير الليمون مشه وهاضم من الطراز الأول، فهو مشه لأنه يحرض بحامضيته الإفرازات اللعابية ويشحذ من همة الغدد المعدية، ويكفي للتأكد من ذلك أن يتذكر المرء حالة فمه وامتلاءه باللعباب كلما رأى آخر يمزغ الليمون أو يعصره .

وهو هاضم لاحتوائه على خميرة (الدياستاز) وإذا عصر فوق الأطعمة المطبوخة أعاد إليها ما فقدته من فيتامين بسبب الغلي أو الطبخ بفعل الحرارة .

وبما أن عصير الليمون معقم ومطهر، فهو يستعمل في مسح البلعوم لمكافحة الحناقات والتهابات اللوزتين والأمكنة المحتقنة من الفم .

لقد صرح الدكتور العالمي ميلتون من أمريكا في مؤتمر طبي بأن عصير الليمون الطازج هو الدواء الأكثر فعالية للوقاية من الإصابة بأمراض الفم ولشفاء العديد منها .. هذه الأمراض التي كثيرا ما تسبب تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر، ويتصف عصير الليمون بخاصة تميزه عن غيره من النباتات هي رقة الدم .. فهو مقبض للأوعية الدموية، مخثر للدم .. لذلك يستعمل في تضמיד الجروح والقروح، وإذا أصيب امرؤ بالرعاف (نزف الأنف) ولم يكن الطبيب حاضرا أمكن دك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون فيقف الدم عن النزف سريعا .

والليمون مهدىء للأعصاب فقد اكتشف أخيرا أثر الفيتامين (ث) في الغدة

الدرقية، فأوصى الأطباء كل من يشكو الجذرة (أي ضخامة الغدة الدرقية الرابضة في مقدم الرقبة) بالإكثار من أكل الليمون أو من الفيتامين (ث) . وإذا عرفنا أن المصابين بضخامة الغدة الدرقية معرضون للاضطرابات العصبية والرجفان وتوفر الأعصاب أمكننا تقدير قيمة الليمون العلاجية في تهدئة الأشخاص العصبيين الحساسين.

والليمون مرمم للأنسجة وتشمل قوته البناءة جميع الأنسجة الموجودة في الجسم وخاصة العظام .. ويعرف الأطباء أن الكلس الداخلى إلى الجسم لا يتمثل ولا يثبت بالعضوية إذا لم يدعم بالفيتامين (د D) ويكون مثل الكالسيوم المعطى قصد التقوية كمثال فيلم في آلة تصوير، بحاجة إلى التحميض كي يحتفظ بالصورة والرسوم، وهكذا فإن إعطاء الحليب الحاوي على الكالسيوم خلوا من الفيتامين بسبب تعقيمه أو بسبب حفظه في العلب عديم الجدوى، وقد قرر المؤتمر الوطني للطفولة والأمومة المنعقد في إيطاليا لدراسة غذاء الطفل ما يلي :

* يجب على كل حامل أن لا يخلو طعامها من مادتي الليمون والبرتقال .

* يجب أن يضاف إلى وجبات الأطفال الذين يتغذون بالحليب الاصطناعي قليل من الليمونادة أو عصير البرتقال لتدارك الفيتامين اللازم .

ويحتوي الليمون على أملاح وحوامض عضوية تساعد على احتراق الفضلات والأملاح، لذلك يعطى في الروماتزما والنقرس، وارتفاع الضغط الشرياني وتصلب الشرايين، والدوالي، وعرق النساء وآلام العصبية .

ويصفه الأطباء في جميع الحميات عند ارتفاع حرارة المرضى، لأنه يساعد على طرح الفضلات، ويزيد في مقدار البول ويؤثر في غدتي الكظر والدرق الناظمتين للنفض .

ويفيد الليمون في تعديل السموم ومكافحة التسمم .. وقد جاء في كتب المصريين القدامى القصة الطريفة التالية :

اشتهر الفراعنة باستخدام السموم في قتل المحكوم عليهم بالإعدام، وكانت الطريفة المتبعة معهم آنذاك هي تعريضهم للدغة نوع من الثعابين المعروفة باسم (آسيك ASPIC) . ويقال أن اثنين من المحكومين بالإعدام، كانا بطريقهما إلى مصيرهما المحتوم .. فمر بهما أحد باعة الليمون ودس في يد كل منهما ليمونة كبيرة أكلها بنهم وشراسة ومن ثم تعرض كل منهما إلى قرصة الثعبان ..

وكم كان عجب القاضي المشرف على عملية الإعدام شديدا .. إذ أن الثعبان مميت وقد تأكد من لدغه لكل منهما وظلت آثار ذلك بينة ظاهرة، ولكن الموت لم يحق بالمحكوم عليهما ..

وبعد التحقيق اهتدى إلى سر الليمون فأراد أن يتأكد من مفعوله المضاد للسم فأمر باحضار اثنين آخرين، أطعم أحدهما ليمونة واحدة، ثم عرضهما للدغة الثعبان فنجا الأول ولاقى الثاني الذي لم يأكل الليمونة حتفه .

وقشر الليمون صالح للأكل ويفيد في تقوية الكبد إذا أزيلت طبقة السطحية حكا وطارد للديدان والغازات البطنية والتعفنات المعوية .

بأن تبشر الليمونة أو تحك حكا بطرف موسى ثم تؤكل بالملح أو تقطع شرائح توضع في الشاي الفاتر لتمضغ بعد شربه . ويمكن أكل الليمون بمجموعه، عصيره وقشرته وبذرتة وكل ذلك طارد للديدان .

أما فوائد الليمون في عالم التجميل فكثيرة فهو مجدد للجلد إذ يجعله غضا نضرا، ويقوي بصلات الشعر فيحول دون انتشار الصلع وهو العلاج الطبيعي الأول الذي يلجأ إليه الاخصائيون في التجميل لإعادة الجلد المتغضن إلى سابق

فتوته، وما زالت كواكب السينما ونجوم هوليوود يلجأون إلى وضع شرائح الليمون على الوجه والعنق مدة ربع ساعة مساء كل يوم قبل النوم .

وكذلك يعالج جفاف الجلد وتشققه بمزيج مكون من عصير الليمون والجليسيرين .

وقد قال بعض الأطباء بأن مزيجا مكونا من عصير الليمون والجليسيرين والكحول بنسب متساوية يفيد في إزالة الزيوان الأسود من الوجه وطريقة ذلك أن يرطب الوجه مساء بالماء الحار مدة عشر دقائق ثم يطلى بهذا المزيج وفي الصباح تعصر الزيوانات بين الأصبعين بعد ترطيبه ثانية بالماء الحار فإذا ثوبر على هذه الطريقة مدة أسبوع تخلص الوجه من هذه البقع السود التي تشوهه وما الزيوان كما نعلم إلا مفرزات دهنية احتبست في ثنايا الجلد والتصقت بها ذرات الأوساخ والغبار .

ولا يعني كل ما ذكرناه أن يفرح الناس بأكل الليمون وشرب عصيره بكثرة .. لأن لذلك مضارا كثيرة .. وقد تناقلت بعض النسوة خطأ القول المأثور بأن شرب الخل أو عصير الليمون بكثرة يسبب النحول وذوبان الشحم .. فإن ذلك قد يؤدي إلى نتيجة عكسية باصفار الوجه وبانحطاط القوى وبطء النبض فحذار من الإفراط .

وأخيرا فقلنا أن لا نخلط بين عصير الليمون وملح الليمون .. وأن لا نستعمل الأخير كحامض في سلطاتنا وأطعمتنا .. لأن ملح الليمون لا يمت إلى الثمر بنسب أو صلة فما هو إلا حامض (الطرطير) المقبض والمؤذي بينما عصير الليمون الغض يحوي الفيتامينات المغذية وهو مشه ومعقم ومفيد .

السفرجل والخوخ

الخوخ

كانت مواطن الخوخ بلاد فارس وما عتمت الثمرة إن تأقلمت في سورية ولا سيما في دمشق ومنها انتقلت إلى الصليبيين في حملة سنة ١١٤٨ ونقلوها بدورهم إلى البلاد الأوربية، وذلك هو الشيء الوحيد الذي استفاده هؤلاء من حملتهم فكانت الرواية في أوربا مثار التندر والتفكه .

أما اليوم فالقوم هناك يحمدون للصليبيين نقلهم خوخ دمشق إلى أوربا، لأن أصنافه هناك تعددت وتنوعت وأصبحت الثمرة الطيبة موضع العناية وقيل فيها الشعر وكتبت عنها الصحف واهتمت بها الأوساط العلمية، كل ذلك لا لأنها ثمرة وحسب بل لأنها ثمرة مفيدة ومفيدة إلى أقصى الحدود .

والآن هل تريدون معرفة تركيب ثمرة الخوخ لتدركوا الفائدة المنطوية فيها ؟ .. إذن إليكم هذا الجدول :

ثمرة مجففة	ثمرة يابسة	ثمرة غضة
ماء ٢٢,١٤	ماء ٢٨,٢٢	ماء ٨٠,٦٤
سكريات ٧٣,٠٧	سكريات ٦٧,١٥	سكريات ١٧,٦٢
نشويات ٠٢,١٢	نشويات ٠٢,٣٧	نشويات ٠٠,٨١
دهون ٠٠,٤٠	دهون ٠٠,٤٤	دهون ٠٠,٢٤
رماديات ٠٢,٢٧	رماديات ٠١,٤٦	رماديات ٠٠,٥٨
حروريات ٠٣,٠٢	حروريات ٠٢,٨١	حريريات ٧٦,٠٠

وفي الثمرة المجففة يصل الحديد إلى ٣ ملغرام في ١٠٠ غرام وبالرغم من التجفيف فإن نفس الثمرة تحتوي على ٩٠ وحدة % من الفيتامين B1 .
ومن هنا نعرف أهمية تناول الخوخ المجفف الذي عرف الأقدمون في القرون الوسطى وما يليها فوائده .

وبإمكان أي كان لديه بستان صغير أن يحصل على الخوخ المجفف وذلك بترك الثمرة تنضج فوق الشجرة نضوجا تاما، ثم تقطف وتمدد فوق ألواح جافة نظيفة وتوضع في فرن ترتفع فيه درجة الحرارة إلى ٦٠ درجة وتترك يوما ثم تعرض للهواء وتوضع مجددا في فرن درجة حرارته سبعون درجة لمدة أربع وعشرون ساعة أخرى، وتكرر عملية التهوية والفرن بدرجة مائة وعندها يصبح الخوخ مجففا ومهيئا للوضع في علب خاصة لحفظه .

السفرجل

صديق حميم للأمعاء الضعيفة، غني بالفيتامين A و B يحتوي على أملاح كلسية وعلى الدبغ (العفص) النافعين في الانهيارات الرئوية،، فهو على ذلك نافع للمصدرين، وهو الثمر الوحيد الذي يصعب أكله فجاء، والذي يشكل منقوع قليل منه في ماء مغلي، شرابا مقويا ضد حالات الهضم الصعبة والإسهالات الخفيفة المتأتية عن وهن الأمعاء .

أما أفضل دواء للإسهالات، فماء الرز يغلى ب ٢٥٠ غراما من الماء يضاف إليه قدر ملعقة من مسحوق السفرجل المغلي حتى الإستواء التام، ويوصف للأطفال التحيلين، والمسلولين، والمصابين بآفات صدرية واضطرابات هضمية .

السفرجل دواؤك أيتها الأم

لا تخافي تورم الثديين أيتها الأم، ولا تقنطي من شدة الألم .

لبخة من السفرجل المطبوخ مع العسل بالحليب فيزول التحجر وينتهي
الوجع !

تهز صرخة المولود الأولى أقسى القلوب .. تختلج القلوب وتفرح، ويعرف
الأبوان أن الله قد من بالحياة على مخلوق صغير، جديد، أثير !
أهو ذكر ؟ زغردوا ..

أهي أنثى ؟ اصمتوا .. ثم افرحوا بعد حين فرحا أعمق .
وارتدي .. أيتها الولادة الولود ثوبك الأزرق المحاك من أرق الأنسجة وأغلاها،
وتحلي بالفيروز والعقيق من عيون الحساد .. ثم اعقصي شعرك خلف رأسك،
لتظهر ملامحك الهادئة المستكينة !
لا سكينه في العالم، تعادل سكينه «الخلاص» .

والخلاص بالسلامة، له ألف علامة .. والسعادة، هي سعادة النفاس، بمولود
كامل مكمل كسائر الناس .

ذكرا !! أنثى !! لا جديد في الكون، ولا مجال للخيار بعد التكون، ولا جدال
.. لا جدال بأن لبن الأم سيتدفق بعد ليلتين إلى أربع .

الليالي .. والله غوالي .. ها هو الطفل السعيد في مهده الجديد .

لا مجال في التقولات في الأمومة !! فهي التي لا جدال فيها، ولا مجال لأية
مساومة أو نزاع .. فمتى تحولت الأنثى إلى أم، تحققت غايتها الكبرى في الحياة،
وصار لزاما عليها، أن تفتح ذراعيها، وصدرها، متقبلة تلك الضريبة الجميلة
الباهضة . وذلك العذاب الرائع المكبل بالسرور . وتلك المسؤولية التي لن تتوقف
ثانية واحدة، مدى حياة الأم .

* لبون هي المرأة .. هي نوع من الثدييات السامة .. تتحول الأم إلى هرة ..
ظبية .. غزالة !

* حنون هي المرأة .. تحضن وليدها كما يحضن الطير فرخه .. تتحول الأم إلى
طائر، حمامة، يمامة، شقراق !

* شفاقة هي المرأة، تحمي صغيرها، ويخفق قلبها من أجله، تتحول الأم إلى
جناح فراشة، يراعة، يعسوب !

* ينبوغ هي المرأة .. ما أن تلقم ثديها لرضيعها حتى تتم المعجزة .. تتحول الأم
إلى جدول نهر .. بحر .. محيط !!

أول ما يدر من ثديي الأم .. مادة لزجة سميقة تدعى (الصمغة) في لغة البلاد
الدارجة .. وتكون الصمغة قد تهيأت في أقنية اللبن الحليب في جسم الأنثى قبل
شهور .. وإن لزوجة هذه الصمغة، تساعد الرضيع على التمرن على التقاط
الثدي، وبالتالي تتحسن لديه منعكسات الالتقاط والبلع .

في عروق المياه الخفيفة، الخبوءة ضمن الجبال التي أيقلها المطر .. يهدر الماء
الجليل، ثم يسري تحت الأرض، باحثا عن مخرج نحو حرية الإستنشاق والحقول
.. نحو آلية الشهيق والزفير .. يسقى الماء الزرع الأخضر !!

وفي أقنية الإرضاع الخفية، تتحول المفرزات إلى حليب لبن .

بعد الولادة !! بعد حين ويومين !!

تشعر الأم بقشعريرة غريبة مدهشة !! ترتفع حرارتها ارتفاعا بسيطا أو قويا !!
يكبر حجم الثديين .. وتصبح العروق زرقاء منتبجة !! لشدة احتقان الأوعية
اللبنية . ويصيب النفساء شيء من الإكتئاب !!

يرىف الكل .. أنها العلامات الأكيدة .. لهجوم «الدرة» السعيدة .

يتدفق اللبن الحليب .. ويلتقط الفم الصغير قمة نبعته الهرمية، يغيب ويغيب، ثم
ينام نوما عميقا .. إذ ينفجر الينبوع .. ويرترق المولود ..

قدر عليك أيتها الأم أن ترضعي ابنك لبنا كثيرا .

فابتلهي إلى ربك كي يمنحك المزيد .. قومي بإجراءات صلاة الإستسقاء إذا
شعّ لبنك .. ألقى طفلك غذاءه، هبي نفسك له وأغرقه بالحنان .. فأنت عين
النبعة الكبرى وولدتك العشب الأخضر .

اصبري .. أياما .. شهورا .. حاولي، وكوني سعيدة، فحليب الأم، كما
تعرفين، هو الذي يكسب الطفل المناعة ضد الكثير من الأمراض المستقبلية، وهو
الغذاء الأهم في الصحة والمرض .. وهو المتحول مع نمو الطفل، حسب عمر
الطفل ومتطلباته الغذائية .

كوني سعيدة أيتها الأم .. ولا تخافي الاحتقانات في الأيام الأولى، عندما يتحجر
الثديان ويمتلئان فوق طاقتهما وطاقتك أيتها الأم .. فيصيبك من ذلك ألم عظيم،
وينعقد اللبن الحليب، ويتورم الثدي فما يعود الرضيع قادرا على التقاط الحلمة .

كوني سعيدة .. واحذري من البكاء .. لا تتأوهي في الليالي الطويلة وأنت
تشعرين بالينايع تتجول قرب ابطنك ثم تتحول حلييا تفرزه الغدد اللبنية المحرصة
من قبل الغدة النخامية في الدماغ ويصيبك شيء من النمل .. هي الدرة أيتها الأم
.. لكن رضيعك لا يعرف التقاط الثدي .. لفرط تورمه .. وأنت تتألمين . بل
ترتفع حرارتك وتشعرين أن أثقالا ضخمة تربض على صدرك ..

تستعملين (شفاطات الحليب) الحديثة . تنصحك أختك الكبرى بالماء الفاتر ..
وتنصحك أمك بالماء الأكثر حرارة .. وتحذرك خالتك من الماء الحار .. تبكين !!

لا عليك .. فإن المعلومات التراثية الشعبية تقدم لك وصفا سهلة رائعة، تجعل
لبن ثديك الحليب، يسيل مدرارا .. ويصبح مطرا، غيثا ..

بودنا .. لو أن الأيام هي أيام نضوج السفرجل !!

بودنا .. لو اصفرت السفارج على الأشجار، واستوت معلقة بمعاليقها، متحدية
بزغبها، بعض الحر .. وبعض البرد .

بودنا .. لو كان بقربك أيتها النفساء غيضة ندية من غياض السفرجل .. ففي
الغيضة دواؤك .

سريعا .. ارسلي في طلب أختك الصغرى .. ولتنطلق إلى بستان السفرجل،
لتنقي لك سفرجلتين متناهيتين في النضج، تقشرهما بدعة ..

نادي أختك .. علميها الحياة .. أرسلها إلى المطبخ القديم .. اجعلها تقطع
السفارج أثمانا أو أكثر .. ثم ترميها فورا في ماء معتدل الكمية، يتناسب مع وقت
نضج السفرجل ثم .. من العسل الأصيل اغرفي ملعقتين كبيرتين أو ربما أكثر
واسكبيها فوق السفرجل ومائه !!

والنار أوقديها .. والسفرجل مع العسل والماء ضعيه فوق النار .. ليطبخ على
لهب الهويينا حتى يتحول إلى نضيج يمكن هرسه بسهولة .

لا تنسي أبدا .. أيتها الأخت الصغرى، طبخ السفرجل مع العسل !!

فإذا نضج ونقص الماء حتى كاد يجف .. فلتهرس السفارج المطبوخة بالعسل .

ها هو المزيج أصبح قريبا منك أيتها الأم .. احضري قطعة كبيرة من (الشاش)
أو من قماش ناعم .. وافرشي عليها، بواسطة المعلقة، سفرجلك المطبوخ المهروس
.. العسلي .. ثم غطي هذا المرهم بقطعة أخرى من الشاش .. واجعليها (لصاقة)
أي (لبخة) أو (لزقة) كما تقول العامة .. أحيطي بها ثديك .. وافعلي بالثدي
الثاني كما فعلت بالأول .. مراعية .. أن تكون حرارة اللصاقة مقبولة معتدلة

يتحملها الجلد الرقيق فلا تؤذيه !! ولسوف تشاهدين أيتها النفساء المتألّمة العجب !!
فبعد حين .. وأنت تنتظرين !! تشعرين !! بأن التوتر قد بدأ يخف .. وأن الألم
يزول .. وإن بدئك ما عاد (مكسرا) .. وحرارة جسمك قد انخفضت !!

ثم .. تشاهدين بأم عينيك .. لبن ثديك يسيل ويخرج كجدول وجد فتحة
في الأرض لينثق ينبوعا .

تستمرين طبعاً في وضع (اللبخات) ويزول الإحقان والتوتر تدريجياً ..
والإبطان يتحرران من الألم .. لتخفهما من ضغط الغدد اللبنية .

قربي الفم الصغير الوردي البريء .. ليلتقط الآن .. بيسر وسهولة، حلقة
ثديك التي أصبحت سهلة الالتقاط بعدما خف الإحقان .. وسال من الحليب ما سال
لا تتألّمي أيتها الأم عند انعقاد اللبن في ثديك !!

ولا تخافي من تورمهما !!

ولا تقنطي من شدة الألم، فيؤثر فيك الهيجان تأثيراً سلبياً . هي (لبخة) من
السفرجل المطبوخ مع العسل .. أحيطي بها ثديك .. افعلي ذلك .. ففي العسل
شفاء . وفي الدفء رجاء وفي السفرجل سر الدواء .

هطل المطر !! نفر الحليب اللبن، وزال التحجر .. وانتهى الألم ..

شبع الرضيع !!

والأم .. بثوبها الأزرق اللامع .. تهب نفسها لأولادها إلى الأبد .. سعيدة
هي الأمومة .. سعيد هو الرضيع !!

وعلى صدر الوالدة .. علقت فيروزة كبيرة .. وعلى كتف الصغير .. علقت
خرزة زرقاء !!

وفي العسل شفاء، وفي السفرجل مطبوخاً معه، وموضوعاً على الأثداء .. دواء

الدراق والمشمش

هناك كثير من وجوه التشابه بين الدراق والمشمش .. فهما يتشابهان في الشكل، وإن اختلفا في الحجم والمذاق، كما أنهما يوصفان في حالات مرضية متشابهة، وبالإضافة إلى ذلك، فهما ينزلان إلى الأسواق في مواعيد متقاربة، كما أنهما يتميزان بميزة واضحة هي أنهما من أسرع الفواكه فسادا .

ومع قصر المدة التي يظهران خلالها في الأسواق، فإنهما يتمتعان بمكانة عالية بين الفواكه الصيفية، كما يتميزان بإمكانية صنع أنواع مختلفة ومتعددة من المربات

الدراق

ويعتقد علماء النبات أن موطن الدراق هو الصين، أما المشمش فيقولون أن أصله يعود إلى أفغانستان وتركستان .. ومنذ أقدم عهود التاريخ كانت للدراق مكانة خاصة في الوصفات الطبية والمعتقدات الدينية على السواء .

فمنذ آلاف السنين، ورد ذكر الدراق في أحد كتب الحكمة الصينية، فقول أنه إذا أكل في الوقت المناسب حفظ الجسد من التفسخ والفساد حتى نهاية العالم هذا قول مبالغ فيه - جدا - بالطبع، ولكنه يعطينا فكرة واضحة عن النظرة التي كان الأقدمون ينظرون إليه بها، والفوائد التي اكتشفوها فيه حتى زعموا أنه يمنع الخلود لجسم آكله !

ومن الصين، انتقل الدراق إلى منطقة بحر قزوين وإيران وسورية ثم انتقل إلى مصر، فقدسه أهلها آنذاك . وكرسوه للإله (هاربوكرات) إله الصمت . ومع ظهور المسيحية وما رافقها من هجرات إلى مختلف مناطق الأرض، انتقل الدراق

إلى إيطاليا، ومنها إلى أوروبا، وفي ذلك الحين كتب «بلين» شاكيا من ارتفاع سعره ارتفاعا فاحشا، وقال إن السبب في ذلك هو سرعة تطرق الفساد إليه .. ولعل هذا هو السبب في أن «غاليلان» وبعض الأطباء العرب، كتبوا فيما بعد قائلين أن الدراق مؤذ للمعدة .. ولكن هذا الإتهام لم يبق طويلا ففي مدرسة «سالونا» الطبية، عني علم البستنة بالدراق فاستولد منه أنواعا كثيرة بلغت منذ عهد الملك لويس الرابع عشر ثلاثة وثلاثين نوعا .. ولم تقتصر الإفادة من الدراق على ثمره فقط، بل تعدته إلى أزهاره، وحتى اليوم وما زال بعض المزارعين في المناطق الجنوبية من فرنسا يضيفون أزهار الدراق المتساقطة إلى «السلطة» .

كما يتناقلون اسطورة تقول : إن دراقة منقوعة في الخمر تشفي من داء الحب ! وفي نفس الوقت الذي عرفت فيه أوروبا الدراق، عرفت - كذلك - المشمش، ففي أوائل القرن الأول للميلاد . انتقلت زراعة المشمش إلى إيطاليا . وظلت مقصورة عليها تقريبا . حتى القرن الخامس عشر، عندما انتشرت في جميع أجزاء أوروبا .

الدراق فاكهة حلوة المذاق، ذات رائحة عطرية زكية، مغذية، ولكن الإفراط في تناولها قد يسبب اضطرابات في الأمعاء، وقد لوحظ أن العمال الذين يتولون جني ثماره تصاب أيديهم بتخرشات واضحة، بسبب احتكاكها بالعفنيات المنتشرة على سطح الثمرة .

إن جميع أنواع الدراق تتشابه من حيث تركيبها العام، فهي تحتوي على ماء بنسبة ٨٠٪ وعلى سكر بنسبة ٤,٥٪، وعلى ماءات الفحم بنسبة ٧٪، وعلى حمضيات بنسبة ١٪، وعلى نشويات بنسبة ٥٪ وعلى سيللوز بنسبة ٦٪، كما تحتوي على مقادير عالية من الفيتامين (ث)، وعلى الفيتامينات PP B2 B، ولذا فالدراق عجيرا مقويا للأعصاب والأمعاء، ويفيد الشعر والجلد، كما أنه ذو خاصية محرضة لوظائف الكبد والأمعاء والمعدة بسبب كثرة السكر فيه، كما أن

السيلولوز الموجود فيه يقوي عضلات الأمعاء فيساعد على مكافحة الإمساك .
لذلك فالدراق ملين، ومدر، نافع في تبول الدم وحصيات المثانة والكلى ..
ليحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم .

ولا ضرر من تناول الدراق إذا ما تم ذلك باعتدال بالنسبة لذوي
المعدات السليمة، أما أولئك الذين يشكون من قرح في معداتهم، أو التهابا في
أمعائهم، فإنه صعب الهضم بالنسبة إليهم، ويؤذيهم الإفراط فيه .

كذلك يكون الدراق صعب المذاق بالنسبة للمصابين ببثور في الحلق أو التهاب
في اللوزتين واللثة . ولذا فإن بإمكان المصابين بهذه الحالات، أن يتناولوا الدراق على
شكل خشاف (كومبوت) وذلك بغلي الدراق بالماء والسكر مع بعض الفواكه .

إن خير أنواع الدراق الذي نتناوله، ما كان ناضجا، طريا، ناعم الملمس، يذوب
في الغم تلقائيا .

ومن الطريف أن نعلم أن أزهار الدراق وأوراقه تحتوي على خاصيتين متنافرتين،
فإن لمغليهما مفعولا مهدئا للأعصاب، ومثيرا للأمعاء . ففي حالة توفر الأعصاب
يعطى منقوع أزهار الدراق المفرعة على النار حتى الغليان، والمبردة إلى اليوم
التالي، فهذا من شأنه أن يسبغ على شارب الهدوء والسكينة . أما في حالة ركود
الأمعاء فإن نفس الوصفة تصلح لإثارتها وحملها على الحركة والتخلص من
الفضلات السامة، والقضاء على الإمساك .

المشمش

أما المشمش، فهو من أشهر وأشهى فواكه الصيف وأقربها إلى اقبال الآكلين ..
وتمتاز أراضي سورية بانتاج أنواع عديدة فاخرة من المشمش تبلغ عشرين نوعا،
أشهرها : البلدي الذي يمتاز بحلاوة طعمه وكبر حجمه ولونه الضارب إلى

الحمرة وكثرة أليافه، والعجمي الذي نعرفه بلونه العاجي الضارب للحمرة، وكبر حجمه، وكثرة حلاوته، وقلة أليافه، ثم الوزري والتدمري والكلابي، وهذا الأخير صغير الحجم، رخيص الثمن، ويزيد نسبة انتاجه عن الأنواع الأخرى .

والشمش، كأية فاكهة من نوعه، فقير في قيمته الحريرية والغذائية، ولكنه غني في موارده وفيتاميناته، فهو يحتوي من الحديد على أكبر نسبة بين الفواكه وأغلب هذا المقدار موجود في بذره، ففي اللب تبلغ نسبة الحديد ٨٪ وفي البذر ١٢,٣٩٪ وفي الثمرة بكاملها ١,٧١٪، أما الكلس فهو موجود في الشمش بنسبة ٠,٧٥٪، بالإضافة إلى بعض العناصر المعدنية القلوية، والأحماض العضوية وهي ذات خاصية طرد السموم وتعديل قلوية الدم، أما الفيتامينات فإن الشمش غني منها بالفيتامينات (أ) و(ب) و(ث)، وتكثر مقاديرها إذا كانت الثمرة ناضجة . ويعتبر الشمش - بهذا - من أقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والأنسجة، لأنه يهب حجيرات الحياة، ويزيد في نشاطها ونموها، ولهذا فيجب اعطاؤه للأطفال الآخذين في النمو، وإلى المصابين بفقر الدم والضعف العام، كما يعطى مستحلبه للرضع .

وقد كان الأطباء العرب يستخرجون من زيت بذر الشمش دواء يعالجون به فقر الدم وآلام الأذن، فقد كان يكفي تقطير بضع نقاط دافئة من زيت بذر الشمش في الأذن المصابة لتسكين آلامها على الفور . كما استعمل البذر كطارد للديدان، وكان غلي ثمرة الشمش في زيت الزيتون واعطاؤها المصابين بالإسهالات الحادة، علاجا ناجعا لهذه الإسهالات .

ولا تقتصر فوائد الشمش على كل ما ذكرنا، فإن له فوائد أخرى عديدة .. فشرائح (القمر الدين) المصنوعة من الشمش، أشهر من أن تعرف، وخاصة في شهر رمضان المبارك حيث ينقع القمر الدين ويصنع منه شراب سائغ لذيق، يروي

العطش، ويساعد الصائمين على تحمل مشاق العطش والجوع .

ويحضر "القمر الدين" بعصر الفاكهة ثم تبخير العصير على ألواح خشنة تعرض إلى أشعة الشمس أو بوضعه على قماش مشدود وتركه بالهواء الطلق .

والقمر الدين غني بالحديد، نظرا لغنى المشمش نفسه بهذه المادة كما ذكرنا، كما أن وجود العناصر المعدنية الأخرى، والفيتامينات، وتركز النشوية والبروتينية عند العصر ووجود الأملاح المعدنية القلوية .. كل ذلك يجعل من القمر الدين غذاء يقي الجسم من الإنهاك والتعب بسبب الصيام ويمنع عنه الشعور بالظما والجفاف .

إن كمية مؤلفة من أربع من ثمار الدراق وسبع من ثمار المشمش تعتبر كمية كافية للشخص العادي أيام الصيف، لتطهير الجهاز الهضمي، وتنظيم عمله، ولكن من الضروري أن نختار الثمار المجففة بحرارة الشمس وفعل الهواء، لأن ذلك يغني محتويات الثمار من الفيتامينات، ويمكن إضافة بضع شرائح من الليمون أو البرتقال ، إلى تلك الكمية وغمسها بالماء الحار، ثم تناولها في اليوم التالي على الريق .. إن المداومة على هذه الوصفة بضعة أيام من شأنها أن تعطي نتائج باهرة لمن يشكو من اضطراب جهازه الهضمي .

العلاج بالفواكه المجففة

المشمش، التين البرشومي، القراصيا، الفواكه المجففة بوجه عام .. كلها ذات خصائص مفيدة جداً بالنسبة للصحة والعلاج الطبي .

تساعد الفواكه المجففة على إمداد الجسم بالطاقة والحيوية، وخاصة بالنسبة للتحليلين وجميع هؤلاء الذين لا تتحمل أجسامهم قسوة فصل الشتاء ومتاعبه . فهي غنية جداً بالبوتاسيوم والسكريات، كما إنها تحتوي على قيمة غذائية

عالية بنسبة ثلاث أو أربع مرات أكثر مما تحتويه الفواكه الطازجة، ولكنها غنية أيضاً بالألياف؛ مما يؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم في بعض حالات الأشخاص الذين يعانون ضعفاً أو تلبكاً في الأمعاء .

وبالإضافة إلى مميزات هذه الفواكه الصحية، فهي أيضاً تتمتع بخصائص علاجية مفيدة جداً، ونذكر على سبيل المثال بعض الخصائص المهمة للفواكه التالية :

المشمش المجفف

يعد المشمش المجفف من الفواكه الغنية بفيتامين (أ) (A) الملين والمضاد للأنيميا . ولكن لا ينصح بتناوله في حالة الأشخاص الذين يعانون التهاب الكبد أو عسر الهضم أو صعوبة التنفس .

البلح

تمثل المواد السكرية حوالي ٥٠٪ من تكوين البلح، وهو مفيد جداً للصحة ولإمداد الجسم بالطاقة (يحتوي كل ١٠٠ جرام من البلح على ٣٥٠ سعراً حرارياً) كما أنه مقو للعضلات ومملوء بالمواد المعدنية (يحتوي نصف الكيلو من البلح على ٣٠٠ ملجم من الماغنيزيوم)، بالإضافة إلى إنه يعد من الفواكه المقوية، وخاصة في مرحلة الشيخوخة .

والبلح، مثله مثل التين البرشومي والعناب والعنب المجفف، يمكن أن يستخرج منه شراب مضاد للحكة ومفيد للمصدر (يتم غلي ٢٠ جراماً من أي نوع من هذه الفواكه في لتر من الماء لمدة نصف ساعة) .

التين البرشومي

ينصح بتناول التين البرشومي في حالات الأشخاص الذين يحتاجون إلى طعام

غني بالفيتامينات (مثل السيدات الحوامل والأطفال والمرضى في فترة النقاهة .. إلخ).
أما في حالة الإمساك، فيمكن نقع خمس أو ست ثمرات من التين البرشومي المجفف في طبق من الماء الفاتر لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح ينصح بتناول هذه الثمرات على الريق ثم يشرب المنقوع بعد ذلك .

وفي حالة الإصابة بالحكة، ينصح بتناول خلاصة التين المغلي على فترات متقطعة طوال النهار (عن طريق غلي خمس أو ست ثمرات من التين البرشومي لمدة دقائق في الماء أو اللبن) .

كما يمكن استخدام هذا المنقوع في الغرغرة في حالة الإصابة بالتهاب الزور أو الإلتهابات التي تصيب الفم عادة .

ولتهدئة آلام الحروق السطحية أو الخراج (وخاصة في الأسنان)، ينصح بعمل (لبخة) من التين البرشومي المجفف بعد طبخه وإضافته إلى اللبن الطازج .

القراصيا

ينصح بتناول القراصيا للأشخاص الذين يمارسون الرياضة أو يعانون مرض الروماتيزم أو الإرهاق أو البواسير، أو في حالة الأشخاص المصابين بالقلق، كما أن القراصيا معروفة بخصائصها المليئة .

وفي حالة الإصابة بالإمساك، يمكن نقع خمس إلى عشر ثمرات من القراصيا في الماء لمدة ليلة كاملة، ثم يشرب المنقوع في الصباح على الريق وتؤكل الثمرات

الكمثرى المجففة

ينقع حوالي ٥٠ جراما من الكمثرى المجففة في لتر ماء مغلي لمدة نصف ساعة، ويصلح المشروب بعد ذلك لإدرار البول وإمداد الجسم بالطاقة .

وتعد الكمثرى إحدى الفواكه النادرة المسموح لمرضى السكر بتناولها .

السبانخ

خضار معروف في العالم كله. يتفنن الناس في اعداده وعمل «أكلات» لذيدة منه لا يعرف متى بدأت زراعته وأين ولكن يبدو أنه بدأ شيطانيا ثم عرف الإنسان القديم زراعته التي انتشرت في العالم كله.

والسبانخ من الخضروات الشتوية، وهو من أحسن الخضروات المعتبرة صحيا للإنسان في فترة البرد . فهو يحتوي على أعلى نسبة من عنصر الحديد بين الخضروات جميعا ولذلك يتغير لونه بسرعة إذا تعرض للجو الخارجي لمدة طويلة نتيجة لتأكسد عنصر الحديد وتحول لونه إلى البني الغامق مما يفقده بعضا من فوائده حيث أن الحديد المؤكسد يصعب امتصاصه في الأمعاء .

ويحتوي السبانخ أيضا على نسبة مفيدة من أملاح الكبريت والفوسفور والكلور والكالسيوم وأن كان الكالسيوم الموجود فيه على شكل ما يسمى بالأكزلات وهي مادة غير قابلة للذوبان ولا يستفيد منها الجسم بسهولة بل وتنزل في البول بنفس الشكل .. وهي مادة بلورية حادة الأركان لذلك فهي تسبب جروحا صغيرة للأغشية المخاطية للكليتين وتساعد على الإلتهاب المزمن للقنوات البولية.

ويحتوي السبانخ على بعض من فيتامين أ، ب، ك ولكن موجودة في ماء السبانخ دون اضافة ماء خارجي إليه ليحتفظ بما يحتويه من هذه الفيتامينات .

تركيب السبانخ : ٩٢٪ ماء - ٢,٥٪ بروتين - ١٪ نشا - ٧٪ ألياف.

وهو لا يعطي طاقة عالية فكل ١٠٠ جرام = ٢٢ سعرا حراريا لذلك فهو مفيد في حالات الرجيم ومرض السكر ..

ولا يحذر تناول السبانخ إلا في حالات قليلة منها التهاب الكلى المزمن وزيادة أملاح الأكرلات في البول، وقد - يؤثر أيضاً لما يحتويه من ألياف على مرضى القولون العصبي ..

الملوخية

الملوخية نبات حولي (أي سنوي) عرفه الأقدمون، واتخذها موسوروهم ومتفروهم غذاء تزين به موائد ولائمهم . وكان المصريون القدماء يسمونها (مينوه) أو «منح» .

ولما كان زمن الحاكم بأمر الله، حرم على الطبقات الشعبية طهيها وتناولها، فأطلق الناس عليها اسم (الملوكية) لتحريمها عليهم واختصاص الملوك بها دون سواهم، ثم تحولت الكاف خاء بمرور الزمن واختلاف اللهجات، التي تناقلت اسمها فأصبح (الملوخية) .

والملوخية من الخضروات المتوطنة في بلاد البنغال في الهند من عهد بعيد، وتكثر زراعتها في مصر والهند والصين واليابان، وهي تحتل الصدارة بين الأطعمة عند المصريين خاصة، إذ قلما خلت منها دار . ويدأب المصريون والسوريون على اختلاف طبقاتهم في جمع أوراقها صيفاً، وتجفيفها وحفظها لطهيها شتاء، وهي غير معروفة في العراق . فضلاً عن أنها سهلة الهضم لا ترهق المعدة ولا تتعب الجهاز الهضمي، فهي مغذية، بل من خير الأطعمة المغذية وهي تحتوي على (البروتينات) بنسبة ٢٩٪ وعلى أملاح معدنية بنسبة ١٦,٥٪ كالحديد والكالسيوم والفوسفور، وغيرها من المواد المعدنية المفيدة لجسم الإنسان (الصدوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم) .. وأوراقها - فضلاً عن ذلك - غنية بالفيتامين (أ)

الذي يبقى سليماً، ويدخل مع الغذاء رغم طبعها أو تجفيفها . ومن المعلوم أن الفيتامين (أ) يدرأ عن المرء كثيراً من الأمراض، ويحفظ لقرنية العين بريقها وتألقها كما يدعم الغدد الجنسية التناسلية فيزيد في قوتها ومرتتها وإيدها . ويذهب الطب الحديث إلى أبعد من ذلك، فيعزو إلى هذا الفيتامين زيادة الشهوة إلى الطعام، وزيادة وزن متعاطيه، كما أنه يخفف من نزق المرء وقلقه بل يذهب عصبية، ويمضي بحدته، ويخلف المرء بعد هذا رزينا هادئا .. وهو فوق كل هذا واق للمسالك البولية من الإلتهاب، وتكون الحصيات فيها ... وفضلا عن ذلك تحتوي الملوخية على حمض النيكوتينيك الواقى من مرض البلاغرا، وعلى الفيتامين (ث) المضاد للكساح .

المركبات الغذائية	الملوخية الخضراء	الجافة
بروتين	٣,٨٣%	٢٢,٨٨%
دهن	٠,٤١%	٢,٤٤%
ماءات الفحم	٨,٠٣%	٤٧,٩٨%
ألياف	١,٧١%	١٠,٢١%
زماذ	٢,٧٦%	١٦,٤٩%

- تحليل الملوخية الخضراء والجافة -

ونرى بهذا أن الملوخية سهلة الهضم، تشكل غذاء يحوي أهم العناصر الضرورية لجسم الإنسان فإذا أضيف إليها اللحم غدت غذاء كاملا لا يعتريه نقص . والموخية تحتوي على الألياف (السلولوزية) التي تفيد في مكافحة القبض، ومنافحة الإمساك .

أما سبب كره بعضهم لها فناجم عن لزوجتها، وعن بعض مرارة في طعمها،

فهذه المرارة تتأتى أحيانا عن مادة غلو كوسيدية (الكوركورين) الموجودة في بذورها وأوراقها الصغيرة، فإذا لم يحسن قطافها، فإن بعض الأوراق الصغيرة أو بعض البذور تدخل في وجبة الطعام فتجعلها مرة الطعم غير محبة .. وزيت بذرة الملوخية مفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية .

أما اللزوجة الموصوفة بها أوراق الملوخية فناجمة عن المواد الغرائية الموجودة فيها، وهذه المواد اللزجة المموججة مفيدة، لأنها ملطفة للأغشية المعوية، وواقية لها من الإلتهاب . وقد ذكر ذلك شيخ الأطباء الرئيس (ابن سينا) في كتبه وبحوثه عن هذا النبات إذ قال :

— إن للملوخية خواصا مغذية وملطفة وملينة وواقية للأغشية بفضل ما في أوراقها من نسبة عالية من المواد الغرائية .

الجرجير أو القرة

منذ أبعد العصور الجاهلية، والإنسان ينجذب إلى رائحة الجرجير أو القرة ويتلذذ بطعمها . فكان يبحث عنها باهتمام، ويستعملها صنفا من التوابل ونبته طيبة . وأشهر الأطباء القدماء، مثل هيبوقراط وبلين وديوسكوريد وماتبول وغيرهم، كانوا ينصحون باستعمالها كدواء دامل للجروح وطارد للديدان ومنق ومطث للدم ومهيج للشبق .

عشبة غنية بالألاح المعدنية والفيتامينات

يتميز تركيب هذه العشبة باحتوائها على عنصر أساسي بشكل زيت سيلفو — أزوتي، وعلى بعض العناصر المعدنية والفيتامينات .. وهي تحتوي على المنغنيز والحديد والفوسفور والنحاس والزنك والزرنيخ، كما تحتوي على ٢٠٠ ملليغرام

من الكالسيوم في ١٠٠ غرام من هذه العشبة، و ٤٥ ملليغرام من اليود .
وتتميز هذه العشبة أيضا بالفيامين C، بحيث يحتوي كل ١٠٠ غرام منها على
١٤٠ مليغراما من الحامض الذي يشفي دواء الحفر .

ومما تتميز به هذه العشبة أيضا ارتفاع نسبة الفيتامينات فيها : فيتامين A،
فيتامين B1 و B2 و P وفيتامين E ، ونظرا لغناها بالمواد المتنوعة المذكورة،
نستطيع أن نعتبرها نوعا من الكوكتيل الغذائي والعلاجي الناجع للأصحاء
والمرضى على السواء .

خصائصه كمقو وشاف من فقر الدم ومطهر

يصفه الأطباء علاجا لكثير من الأمراض : وخاصة لمعالجة الوهن عند المرهقين
والنقهاء وبعض المصابين بفقر الدم، ومن تعوزهم الفيتامينات .

وبما أن له خصائص الأدوية المدرة للبول، والطاردة للديدان، والمطهرة، فإنه
يستعمل أحيانا في معالجة بعض أمراض المسالك البولية والأكزيميا .

والمصابون بداء السكري يفيدون منه إذا خفض نسبة السكر في البول .

هناك تقليد قديم مفاده أن القرة تساعد على نمو الشعر .

كما أن بعض المعاصرين (مثل الأستاذان هنري لوكليير وجوزيف بريل)
يؤكدون صحة ما تقدم، إذ حصلوا على نتائج مذهلة باستعمالهم محلول القرة أو
الجرجير في التدليك الموضعي لأشخاص فقدوا شعرهم على أثر الأمراض المعدية .

أخطارها :

— اضطرابات في المبولة

— مرض دودة الكبد

على أن لعشبة القرة، وإن كانت لا تضر بالنسبة للكثيرين الذين يتناولونها،
سيئتين أساسيتين :

أولاً : أنها تسبب ظهور اضطرابات بولية خاصة في المbole، حيث يشعر
المريض بالألم . وهذه الآلام تكون عابرة، لكنها مضنية .

وبما أن تلك الإضطرابات لا تظهر إلا إذا أخذت القرة نية، فنستنتج أنها تسبب
وجود حساسية خاصة عند بعض الأشخاص تجاه المواد السيلفو - أزوتية مثل
Phenol Phenylethylique الذي تحتويه عشبة الجرجير

ثانياً : تساعد على انتقال أحد الأمراض الطفيلية، وهو مرض دودة الكبد الذي
قد تتكرر الإصابة به كما أثبتت ذلك التجارب . ودودة الكبد هذه مسطحة،
ويبلغ طولها ٣ سنتيمترات، تعيش في الكبد ومسالك الصفراء عند بعض
الحيوانات اللبونة آكلة الأعشاب .

في آخر مراحل تطور اليرقات، تتكيس هذه الدودة في قشرة بعض النباتات المائية
مثل القرة أو الجرجير الذي قد يصبح فيها بعد عاملاً لنشر العدوى . ولكي ينتقل
هذا المرض إلى كبد الإنسان، يكفي أن يتناوله من تلك العشبة الحاوية للدودة.

ومن أعراض الإصابة بهذا المرض، الشعور بآلام كبدية وارتفاع الحرارة وغيرها
من الاضطرابات في الصحة العامة .

ويتم تشخيص هذا المرض بفحص الدم، ثم يصف الطبيب دواء سريع المفعول
(... emetine - dinydro demetine Chiorydrate) شرط ألا
تأتي المعالجة في وقت متأخر .

وبما أن أكثر الإصابات بمرض دودة الكبد ناتجة في أكثر الحالات عن تناول
القرة البرية، فأفضل وقاية تقوم على اختيار القرة المستوردة من الأسواق العشبة

النظيفة التي ترد إليهم من أرض نظيفة المياه .

وبكلمة موجزة، نقول أن القرّة دواء طبيعي مفيد، رغم ما قلنا عن مساوئه الممكنة والتي ليست بكثيرة ولا بمستعصية .

والقرّة عشبة مثيرة للشهية، مقوية، تشفي من داء الحفر وفقر الدم، وتدر البول، وبفضل خصائصها المنشطة للحوية، تستطيع أن تشفي من اضطرابات مرضية عديدة، وأن تحافظ على التوازن البيولوجي عند الكثير من الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة .

الحرشف

إن كلمة أرضي شوكي تركية الأصل واسم هذا النبات بالعربية الحرشف وقد حرف الاسم بالفرنسية تدريجيا فتبدل من حرشف إلى ارتيشو ثم أخذ الموالي والأتراك هذا الاسم فحووه إلى أرضي شوكي . وفي بعض المناطق العربية يسمونه الانكنار . والانكنار أو الحرشف يحوي مادة مرة سامة تسمى «السنيارين» فهو لا يؤكل نيئا بل بعد سلقه بالماء وانحلال السنيارين المرفيه . والأرضي شوكي بقل معروف لدى علماء النبات على أنه من المركبات الأنبوية الزهر، وهو عند بعض النباتيين ضرب بستاني من الحرشف (وسموه الجرشوف حديثا) . غير أن هذه التسميات لا وجود لها في معجمات النبات ولا في مفردات العربية - كما يؤكد الأمير مصطفى الشهابي صاحب «معجم الألفاظ الزراعية» . أما الحرشف فصحيحة كما ذكر علماء قدامى أنه قد اطلق عليه اسم الكنكر وقد وجد الأمير الشهابي هذه التسمية في «المفردات» وفي «شرح أسماء العقار» وفي غيرها «ولكنني لم أجدها في المعاجم» كما قال . وهي من الفارسية (وربما كان اسم انكنار تحريفا لها) .

وتسمية الحرشف أرضي شوكي (التركية) وانكنار الفارسية وخرشوف (المصرية) تعتبر من العامة . وكان اليونانيون يسمونه قنارة وسقوليموس .

وفوائد هذا النبات الطبية كثيرة، فهو مفرغ للصفراء، ومساعد للكبد على الإفراز، ومدر للبول .

ويصف الأطباء الحرشف وخواصته في معالجة أمراض الكبد واحتقانها والتهاب الكلى وفي معالجة الحكة والثري .. وللحرشف فائدة لا يضاهيه فيها نبات آخر، وهي مساعدته على غسل العروق الدموية والكبد من رمل (شمع المره) المسمى بالكولسترول، ولهذا فإن الإعتياد على استعماله يساعد على التخلص من تصلب الشرايين وبالتالي على انزال الضغط الدموي .

وتجدر الإشارة إلى أفضل طريقة لطهو الحرشف والاستفادة من خواصه استفادة كاملة : فقد تعارفت العامة على طهوه مع اللحم والسمن كنوع من أنواع الأطعمة مما لا يساعد على تكرار طهوه وتناوله يوميا، الأمر الذي تمجه الأذواق، وتصدف عنه المعدات ومن المفضل سلق الحرشف ووضعه على المائدة بشكل سلطة، يضاف إليه الزيت وعصر الليمون .. بهذه الطريقة تستنبيه الأنفس وتتضاعف فائدته بوجود الزيت المفرغ للصفراء، وعصر الليمون المدر للبول والحاوي على الفيتامين (ث) . ولا يفقد الحرشف خلاصته إذا حفظ بالعلب، لهذا يستطيع الإنسان الركون إلى علب المحفوظات (الكونسروة) لإستعمال هذا النبات صيفا وشتاء .

الفلفل

يعتقد الباحثون في مجال التغذية أن للفلفل الأخضر مزايا عديدة وينصحون بتناوله كثيراً في الوجبات، وذلك لاحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية المهمة والمفيدة للإنسان، ومنها العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والصوديوم والفيتامينات مثل فيتامين (C)، فيتامين (A) وغيرهما .

فوائد الفلفل :

يؤمن الأطباء حالياً بأن للفلفل الأخضر سواء الحلو أو الحريف القدرة على إذابة جلطات الدم ومنع تكونها داخل الشرايين بما يحتوي عليه من مواد مذيية للجلطات ويفسر ذلك قلة حدوث أمراض القلب، وقصور الدورة التاجية في البلدان الآسيوية التي يكثر في أطعمتها الفلفل الحريف (الشطة)، ولقد تم قياس وجود تلك المواد المذيية للجلطات في بعض الأشخاص عقب تناولهم وجبة ملتبهة من الفلفل الحريف والمكرونة، فكتشف الأطباء زيادتها بدرجة ملحوظة مما يرجح تأثير الفلفل على منع تكوين جلطات في الأوعية الدموية ويعكس ما يعتقد البعض، فالفلفل الحريف لا يؤدي المعدة ولا يؤثر على القرع ولا يتسبب فيها، وفي تجربة مثيرة تم اختيار خمسين متطوعاً يعانون قرحة المعدة والاثني عشر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تناولت طعاماً يحتوي عليه، وعلاوة على ذلك، أعطيت لكل من المجموعتين دواء مضاداً للحموضة كعلاج للقرحة، وبعد ٤ أسابيع كان أربعة أخماس المشاركين في التجربة وبنسبة متساوية في المجموعتين قد عولجوا تماماً، وبذلك اتضح عدم تأثير الفلفل الحريف على قرحة المعدة .

ويرجح العلماء أن قليلاً من الفلفل يصلح المعدة ... فهو يزيد من إفراز العصارة

المعدية وينبه المخ لعملية الهضم وبالتالي يصبح أكثر سرعة وكفاءة . ولللفل تأثير آخر على المخ فهو ينبه إفراز المواد المورفينية (الأندورفينات) الطبيعية التي يفرزها المخ كنتيجة لعملية التهيج التي تصاحب تناول الفلفل وما ينتج عنها من إفرازات للغشاء المخاطي من الأنف والعين .

وتفسر تلك الحقيقة لماذا يشعر الناس بإحساس يهيج وبانتعاش لطيف عقب تناول الأطعمة الحريفة .

البعض يفضلونها ... ملتهبة !

وينشط الفلفل الحار - أيضا إفراز العرق خاصة من الوجه ولهذا العرق تأثير منعش في الأجواء الحارة الإستوائية، فهو يتبخر وينتج عنه بعض التبريد للجلد وهذا يفسر لماذا يقبل مواطنوا البلاد الدافئة والجنوبية وخاصة في وسط أفريقيا وجنوب شرق آسيا، على تناول الأطعمة الحريفة التي يدخل الفلفل في كثير منها . وفيما يلي أربعة أنواع من الفلفل كأمثلة على ما يحتوي عليه الفلفل من عناصر غذائية ذات فائدة للجسم .

ويحتوي مقدار ١٠٠ جم من الفلفل من الأنواع التالية على :

- فلفل رومي أخضر : سعرات حرارية ٢٥ - بوتسيوم ١٩٠ مجم - صوديوم ٣ مجم - فيتامين (C) ١٩٠ مجم - فيتامين (A) ٧٠٠ وحدة .
- فلفل رومي أحمر : سعرات حرارية ٢٥ - بوتسيوم ١٩٥ مجم - صوديوم ٣ مجم - فيتامين (C) ١٩٠ مجم - فيتامين (A) ٧٠٠ وحدة .
- فلفل حريف أخضر : سعرات حرارية ٤٠ - بوتسيوم ٣٤٠ مجم - صوديوم ٧ مجم - فيتامين (C) ٢٤٢ مجم - فيتامين (A) ٧٧٠ وحدة .
- فلفل حريف أحمر : سعرات حرارية ٤٠ - بوتسيوم ٣٤٠ مجم -

صوديوم ٧ مجم - فيتامين (C) ٢٤٢ مجم - فيتامين (A) ٧٥٠ وحدة .

ويمكن مقارنة تلك الأرقام بما ينصح به الخبراء كي نتناوله يوميا من تلك العناصر .

بوتاسيوم ١٨٠٠ - ٥٦٠٠ .

صوديوم ١١٠٠ - ٣٣٠٠ .

فيتامين (C) ٦٠ مجم .

فيتامين (A) ٥٠٠٠ وحدة .

وهكذا نرى أن الفلفل يمدنا بجزء كبير من احتياجاتنا اليومية من تلك لعناصر المهمة فإذا أضفنا ذلك إلى فوائده الأخرى علمنا أننا ينبغي أن نتخذه صديقا دائما.

التوابل

لو شاء امرؤ أن يكتب تاريخ فترة طويلة من حياة البشر قبل عدة قرون لكانت «التوابل» هي بطل تلك الفترة بلا منازع .

فعن طريق التوابل، عرفت أوروبا الإستعمار الذي لا تزال آثاره باقية حتى اليوم، تعاني منها بعض البلاد الشرقية .

ذلك أن التوابل كانت تباع في أوروبا بسعر الذهب، بل كانت أثمن منه وأندر، فكان الملوك والأغنياء هم وحدهم الذين يتمتعون بمذاق التوابل، وشذاها المنعش وبسبب الرغبة المحمومة في الإثراء العاجل، شد كثير من البحارة رحالهم إلى البلاد الشرقية، ليملاؤوا سفنهم من نتاج الشرق هذا، ليبيعوه في بلادهم بابهظ الأثمان .

بل إن رحلة ماجلان الشهيرة، التي كانت أول كلمة قيلت في كروية الأرض،

لم يكن الدافع إليها يمت إلى العلم بأية صلة، إذ كان السبب الوحيد لتلك الرحلة، هو محاولة العثور على أقصر طريق مؤد إلى البلاد الشرقية، وكان اثبات كروية الأرض، ذلك الحدث العلمي الهائل، شيئا ثانويا بالنسبة للهدف الرئيسي للرحلة . كذلك رحلة كريستوف كولومبس التي كانت تهدف إلى الوصول إلى الهند، لم يكن دافعها سوى اكتشاف طريق أقصر إلى تلك البلاد، فكان اكتشاف القارة الأمريكية صدفة بحتة .

واليوم فقدت التوابل قيمتها في سوق الذهب، فأصبحت تباع بسعر التراب كما يقولون، ولكنها لم تفقد مكانتها على الموائد، ولا أهميتها في اكساب الأطعمة نكهة طيبة وشذى مثيرا للشهية .

والتوابل غالبا ما تكون نباتات تؤخذ منها بعض أجزائها كبراعم الزهر (القرنفل) والثمار (جوز الطيب والفانيلا والفلفل) ومنها ما تستعمل جذوره أو سوقه الأرضية كالزنجبيل ومنها ما يستعمل لحساء شجرته كالقرفة وأهم هذه التوابل :

الفلفل

يقف الفلفل على رأس التوابل التي يقبل عليها الناس في كل مكان ولذا فهو أغلى التوابل سعرا وأكثرها طلبا في الأسواق . وقد حدث خلال الحرب العالمية الثانية أن انقطع استيراد الفلفل فارتفعت أسعاره ارتفاعا جنونيا، مما دعا بعض الباعة إلى غشه، فباعوا مسحوق ورق الغار وحبوب الخردل ودقيق الشوفان ومسحوق بذر الزيتون وقشر الجوز، باعوا كل هذا على أنه «فلفل» مما أساء إلى سمعته زمنا طويلا، وهبط بأسعاره هبوطا شنيعا، حتى إذا انتهت الحرب وعادت تجارته كما كانت، عادت له - بالتالي - سمعته الطيبة في شتى أرجاء العالم .

ينبت الفلفل في المناطق الإستوائية ذات الرطوبة الشديدة وهي تؤخذ من شجرة

تدعى Piper - Nigrum تكثر في أندونيسيا والهند ومدغشقر والهند الصينية .
والفلفل نوعان : الأسود والأبيض والثاني أغلى سعرا وأندر وجودا، وهو يتميز
بطعمه الحاد وعطره النفاذ .

تقطع عناقيد الفلفل قبل نضوجها بقليل ويكون لونها إذا ذاك أحمر، ثم تترك
بضعة أيام لتجف فتساقط الحبوب، ويصبح لونها كامدا، أما الفلفل الأبيض فينقع
في ماء الفلفل الأسود ثم تزال عنه قشرته ويجفف في الشمس مدة طويلة .

وخلافا لما قد يعتقد البعض، فإن تناول الفلفل بكمية ضئيلة في الطعام يعتبر
مشهيا ومحرضا للمعدة على الهضم الجيد كما أنه مقو... محملا يستخدم أيضا في
حالة الرشوحات والتزلات الصدرية، ويكون ذلك بوضع ملعقة من الفلفل
المسحوق في كأس من النبيذ الأبيض، ثم يغلي المزيج لمدة عشر دقائق ويحلى
بالسكر ثم يؤخذ ساخنا . وبهذا يتعرق الجسم بشكل غزيز . إن هذه الوصفة
كانت تعطى للجنود المحاربين أيام حروب الخنادق لمكافحة البرد والتزلات الصدرية
ومن المستحسن عدم طحن الفلفل كله دفعة واحدة . إذ يفضل الاحتفاظ بحباته
كما هي وطحن بعضها حسب الحاجة، لأن الفلفل المطحون أسرع إلى الفساد .

ويذكر البروفسور جلاتسل مدير مؤسسة فيزيولوجيا التغذية نتائج البحوث
العلمية التي أجراها حول فوائد الفلفل إذ تأكد نهائيا من فوائد التوابل في الطعام،
وعلى الأخص الفلفل، كمادة واقية من الإصابة ببعض أمراض الدورة الدموية
بسبب تخثر بعض أنواع الكريات الدموية أو ضيقها، أو الإصابة بالمسامير
والجلطات الدموية .

فقد تبين للبروفسور جلاتسل ومساعديه بأن الإنسان إذا ما تناول كمية من
الرز الذي يحتوي على الفلفل تغير تركيب دمه في الحال وهبط فيه عدد الكريات

الحمراء الخاصة التي تعرف تحت اسم الصمامات «ترومبوست» التي تحدث التخثر الدموي عادة .

وهذا يعني بأن تناول الفلفل في الطعام يمنع حصول الصمامات الدموية وانسداد الأوعية الدموية أو ضيقها بسبب تخثر الدم على جدران تلك الأوعية . وأجريت على الشطة (الفليفلة) أيضا فوجد بأن الكميات التي يقذفها القلب من الدم عند تقلصه في كل مرة، هبطت في أول الأمر لمدة قصيرة ثم أخذت ترتفع باطراد ودامت هذه الحالة مدة طويلة من الزمن، وهي حالة تنشط الدورة الدموية عند تناول الشطة وتقوي حركة القلب وضرباته .

وأخيرا لاحظ البروفسور جلاتسل ظاهرة هامة ثالثة تحصل عند تناول التوابل في الطعام .

لاحظ ارتفاع افراز هرمون الكورتيزون الذي يفرزه الكظران ويعتبر هذا الهرمون ذا أهمية كبرى في نشاط الإنسان الفكري والجسمي ورفع قوة مناعته .

القرفة

تستورد القرفة من سيلان والهند، وهي في مقدمة التوابل الثمينة ذات الفوائد الواسعة والاستعمالات المختلفة .

والقرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة «الغار» ذات أوراق دائمة تنبت في أراضي رملية على سواحل البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة حيث توضع القشور التي جمعت في مكان تتخمر فيه بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي - بطريقة خاصة بارعة - تجفف القشور مرة في

الشمس وأخرى في الظل، قبل أن تصدر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة وخاصة في الشتاء .

كان يستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنه ناعما ثم يمزج بالملح والبصل لهيئته لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط .

وقيل بأنه ينفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون أن يشعر المرء بأي ألم أو حرقه خلافا لما يظن .

غير أن استعماله الأعم والأكثر شيوعا كطعام : فهو محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم .. ويطلق عليه علماء التغذية في فرنسا اسم : صديق الجهاز الهضمي .

تتكون القرفة من نشاء وعفص وحماضات الكلس وسكر ومن صمغ وزيت أساسي ومادة ملونة، وتبلغ نسبة الزيت في القرفة ١ - ٢٪ من تركيبها .

إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس والمدر للإفرازات، والقابض للأوعية والحرّك للأمعاء، والمعقم المضاد للتعفن، ولهذا نرى القرفة تدخل في تركيب كثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية .

وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى .

تمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف إليها السكر وتؤخذ كما هي أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف إليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما تزيد قدرة هذا المشروب المفيدة، وينصح بتناوله عقب الإستحمام وليس هناك ضرر البتة من الإكثار من تناول هذا المنقوع وإن كان ينصح بعدم اعطائه للحوامل .

الملفوف

عندما يذكر الملفوف، يذهب الفكر بالمرء دائما إلى أصناف متعددة من هذه البقلة الموغلة في قدمها، فثمة الكبار منها والصغار، والضخام كرجال المال والموسرين، والعجاف كالشعراء المملقين . بعضها يزدان بانحناءات بارعة الجمال وأخرى مهيبة هيبة العلماء المسنين، وقد نجد فوارق بين هذا الصنف وذاك حتى في اللون والرائحة .

وليس ذلك بمستغرب على نبات عرف منذ أقدم الأزمنة وانحدر عبر التاريخ إلى أيام الناس هذه، وقد ذكر غيولت أن إنسان ما قبل التاريخ كان يستعمل الملفوف في طعامه عندما كانت البقلة تنمو برية لا أثر ليد الإنسان عليها ولا تشبه إلا من بعيد تلك التي نعتمد عليها اليوم في طعامنا .

وما زالت النبتة تنمو في بعض المناطق، إلى جانب الملفوف البحري المجهول (الكرنب البحري) أما الأصناف المزروعة منها فهي :

الأخضر : ذو الأوراق المتموجة والذي لم يعرف حتى القرن السابع عشر .

التفاحي الأحمر : ويمت إلى الصنف الأول بصلة .

القنبيط (القرنبيط) : ومصدره الشرق وانحدر منه إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر .

الهليون : وتؤخذ منه فروع أوراقه قبل أزهاره .

الكرنب الساقى : وهو الكرنب المعروف في الشام الشبيه باللفت (شلغم) تغلظ ساقه وتستدير فوق الأرض فتؤخذ وتستهلك .

الكرنب اللفتي : تغرز جذوره في الأرض وتقتلع وتستهلك أما الوحشي منها فقد كان معروفا لدى الرومان وقد ذكرته أكثر من كتابة رومانية . ويقول أحدهم وهو آيسوس : «إذا شئت أن تشرب هنيئا وأن تأكل مريفا فكل قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل ... وكلما حلا لك ذلك» . وقد أصبح الملفوف في القرون الوسطى شعبيا تستهلكه عامة الناس وفقراؤها، وثمة كتابات ترجع إلى عام ١٤٣٨ ذكر فيها محصول وفير من الملفوف هلل له القوم الجياع وهدهد به جوع الكبار والصغار .

ولم يعرف الناس حتى القرن الثالث عشر سوى ثلاثة أنواع من الملفوف الأبيض والأخضر والملتف، وما عمت أصنافه إن تكاثرت .

وحيكّت حوله أساطير وذكّرت روايات . قيل أن ملفوفة سرقت من بستان بحار ونشفت فوق النار تشفي من الحمى وفي بعض المناطق تلتصق ورقة من الملفوف الأحمر فوق الجبين لتزيل أفطع أنواع الصّداع .

أما اليوم فإن الملفوف لم يعد بقلة مرغوبة كثيرا، فلقد أتهمها الناس في أكثر من ناحية تتعلق بالجهاز الهضمي في حين أن الحكماء يجدون لها أكثر من فضيلة آخرها إن الكبريت فيها يقوي الشعر !

أما المطبخ فيجد في الملفوف ضالة منشودة لأصناف متعددة، والغريون يتلذذون بأصنافه أكثر من الشرقيين ولهم في هذا المجال باع طويل .

والآن . هل للملفوف فائدة ؟

إن الدكتور ت. فارنه T. Varnet يكتب في هذا الميدان بحثا مطولا قد يجد فيه القارئ فائدة لا تنكر يقول الدكتور فارنه : لقد عادت المياه إلى مجاريها بيني وبين الملفوف بعد أن استمر الخلاف بيننا منذ فجر شبابي، عندما كنت

ضعيف الأمعاء مصابا بزحار مزمن . فكلما تناولت شيئا من الملفوف كنت أشعر بسلسلة من الآلام تبدأ بالنفخة وبتوسع الحجاب الحاجز وتنتهي بالغازات .

واليوم تعود بي الذاكرة القهقري إلى المطعم الجامعي الذي كنت ارتاده طيلة سنين دراستي، فأذكر أنني كنت أفضل الصوم على تذوق لقمة واحدة من الملفوف وكان دائما الطبق المفضل يوما في الاسبوع على الأقل .

تلك أيام خلت، أما الآن فلقد تبدل كل شيء، إنني أستطيع أن أتناول الملفوف دون أذى ولماذا ؟ لأنني استطعت «اخضاع» هذه النبتة وكيف ؟ تلك هي طريقتي وسأشرحها الآن .

ولكن قبل أن أخوض هذا المجال يجدر بي إلقاء نظرة على طبيعة الملفوف : إنه يتألف من حجيرات قاسية وبمعنى آخر صعبة الهضم أما ما يتبقى منه فخمسة بالمائة تقريبا من المواد السكرية وليس ثمة مواد دهنية أو آزوتية، فطاقته الحرارية إذن ضعيفة جدا إذ يجب تناول ٨٠٠ غرام من الملفوف للحصول على ما يعادل طاقة ١٠٠ غرام من البسلاء أو ٣٠٠ غرام من البطاطا .

بطل .. في الفيتامينات :

غير أن غنى الملفوف في غير هذا المجال، في المجال المعدني، وفي مجال الفيتامينات فهو يشتمل على معظم الأملاح الأساسية كالصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والمغنيزيوم وكلها ضرورية لتوازن الأنسجة .

أما فيما يتعلق بالفيتامين فالملفوف بطل لا يجاريه نبات فهو يحتوي على أكبر كمية من الفيتامين (ث) مثال ذلك نجد في ١٠٠ غرام من الملفوف ما يعادل ٢٠٠ غرام من الليمون وهذا ما يفسر النصائح القديمة باستخدام الملفوف في أسفار البحار الطويلة المدى، لأنه مانع لمرض الحفر .

وبين أنواع الفيتامين الأخرى التي يحتوي عليها الملفوف نذكر مركبات الفيتامين ب (B1 - B2 - B6 - P.P) التي تؤثر في عمليات الهضم وفيتامين ك. المضاد للتزيف الدموي . ويجب تناول الملفوف الأحمر فجاً للحصول على أكبر نسبة من هذا الكنز .

سر الملفوف :

ثمة احتياطات يجب اتخاذها بالنسبة للملفوف على أنواعه . أولاًها تلمس الطازج والطري منه ما أمكن، لأن طول وضعه في البرادات يكسبه ييوسة وقساوة . وثانيتهما تتعلق بالطهو، أو بالسلق على وجه الدقة فهنا يكمن على ما اعتقد سر تحويل الملفوف إلى نبات طري قابل للهضم . إنني أنصح بسلقه مدة طويلة مع تبديل الماء ثلاث مرات على الأقل، مع مراعاة جعل ماء التبديل حاراً لأن الماء البارد يهدد الخضار بالتصلب . إن ذلك لا يوفر الوقود بطبيعة الحال ولكنها الطريقة الوحيدة لإزالة خطر عسر الهضم .

والناحية الثالثة هي المضغ الجيد تنتهي به العملية، غير أنه من المستحسن الابتعاد عن اللحومات في أطباق استعمل فيها الملفوف . وثمة حسنة ثانية للسلق مع تبديل الماء عدة مرات وتلك تكمن في إزالة العناصر الكبريتية والمغنيزية المولدة للغازات وهي التي تولد الآلام لدى المصابين بضعف في الأمعاء .

وإنني لا أنكر قط أن استبدال الماء عدة مرات يزيل بعض الفيتامينات ويسحب بعض الأملاح المفيدة، ولكن ذلك ضروري لجعل الملفوف قابلاً للهضم .

الـفـول

عرف الإنسان الفول منذ القديم فقد كان الإغريق يأكلونه بقشوره . وكانوا يستخدمون الفول المصري الأخضر الصغير في صندوق الإقتراع، عوضا عن الأوراق . وأما في روما فكانت صفة القدم التي للفول تضاف عليه نوعا من القدسية، ولذلك فقد كانوا يستخدمونه في بعض الإحتفالات الدينية . وكذلك فقد أكثرت الأقوام القديمة من استهلاك الفول في الحساء وفي الثريد «تشريب أو فته» واستخدمت طحينه في صنع الخبز .

ويؤكل الفول نيحا وهو غذاء حسن وفاكهة لذيذة . وأما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبرى .

ويلعب الفول دورا هاما في تغذية سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، حتى أطلق عليه اسم «لحم الفقير» هذه التسمية التي يؤيدها العلم - بعض الشيء - بسبب غنى الفول بالبروتين الذي تعتبر اللحوم غنية به .

الفول نبات حولي (سنوي) يبلغ طول ساقه المتر أحيانا، وزراعته منتشرة جدا في آسيا وبلاد البحر الأبيض بشكل خاص، وثماره قرنية الشكل خضراء اللون، تحتوي على حبات الفول اللذيذة المغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة، ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود كلما تقادم العهد به، وازدادت مدة تعرضه للشمس .

وهناك طرق عديدة لطبخ الفول .. فهو يضاف إلى اللحم والبندورة، أو يطبخ بالزيت مع البقدونس، أو يسلق سلقا كثيرا فيؤكل، كفول نابت، أو يدمس

ويؤكل في الصباح، أو يجفف ويطحن ويضاف إلى الحمص المطحون والبهارات ويقلى بالزيت ويؤكل تحت اسم «أم الفلافل» أو «الطعمية» .

يتألف الفول من ٦٧,٤٪ من وزنه ماء، و ١٠٪ بروتين، و ١٪ مواد دهنية، ١٤,٦٪ ماءات الفحم «كاربوهيدرات»، و ٤٪ ألياف، مع بعض الأملاح المعدنية كالسيوم، والفوسفور، والحديد والكبريت، كما يحتوي على مقادير لا بأس بها من الفيتامين (ب - B) وعلى قليل من خضاب الدم المسمى «هيموغلوبين»، وعلى الجلوتين، والليستين، والمعروف أن الفول يتجمد بعد سلقه في الماء فيصبح ذا قوام هلامي وذلك بسبب انحلال الجلوتين فيه، ويعتبر ماء السلق الذي يطهى فيه الفول مادة مغذية نافعة للمرضى والناقهين .

إن وجود نسبة البروتين في الفول، تجعله يأتي في المرتبة التالية للحم والبيض من ناحية التغذية، حتى أن المثل العامي يقول : «إذا فأتك الضاني عليك بالحمصاني» .. والحمصاني - كما نعلم - هو الذي يبيع الفول والحمص .. وذلك إشارة إلى خصائص الفول التي تشبه خصائص اللحم .

ورغم هذا الغنى الواضح بالبروتين فإن الفول فقير في الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للتغذية، وهذه الأحماض لا توجد إلا في بروتين اللحوم، ولذا فلا يجوز الإعتماد على الفول كغذاء رئيسي دائم، وإذا كان لا بد من ذلك، فيجب إضافة قطعة جبن إلى وجبة الفول، لإمداد الجسم بالأحماض التي يفتقر الفول إليها .

ولعل السبب في تلازم الفول مع الأدهان، كالزيت والسمن، عند طهيهِ، هو إدراك العامة لفقر الفول في المواد الدهنية، ولذا فإن استعمال الأدهان في طهيهِ تعويض مناسب لذلك النقص .. أما الوجبة الغذائية الكاملة فإنها تتألف من الفول والبندورة والبصل والثوم والزيت والحمض والخبز، فهي تمنح الجسم قوة حربية

تساعده على أداء أشق الأعمال .

تحتوي قشور الفول على فيتامينات ناجمة عن التفاعل مع أشعة الشمس، وحسنا نفعل عندما نطبخ الفول بقشوره أحيانا، فهي تمدنا بما فيها من فيتامينات، كما تمنع عنا الإمساك، وتتيح لنا فرصة الإفادة من مادة الكلوروفيل الموجود فيها وهي المادة الخضراء التي تمتص روائح الجسد .

وقشر الفول عسر الهضم، فالمعدة تعالجه بعصاراتها مدة طويلة، وهذا هو السبب في الشعور بالإمتلاء الذي يحس به آكل الفول . والذي عبرت عنه العامة بتعبير رائع «مسمار البطن» ولذا فمن الضروري لمن يشكون ضعفا في المعدة أو عسرا في الهضم، أو التهابا في الأمعاء، أن يقشروا الفول الذي يتناولونه وذلك قبل تدميسه ومزجه بالحمض والزيت، وأن يأكلوه بدون قشر .

ولأزهار الفول وقرونه الخضراء خواص مدرة تكافح الرمال البولية .

*** وصفة لاستعمال الفول في علاج الرمال أو عسرة الهضم :**

تؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع في كأسين كبيرتين من الماء وترفع على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا، ثم يشرب المنقوع صباحا على الريق .

هذه الوصفة تفيد في زيادة إدرار البول، وحل بللورات الرمال المتراكمة في الكلبي ومجري البول .

الطماطم "البندورة"

لم تكن البندورة معروفة في أوروبا وفي الشرق من قديم الزمان، ويذكر المؤرخون أن منشأها هو بلاد بيرو، وقد دخلت أوروبا عن طريق اسبانيا في القرن الخامس عشر . ودخلت البندورة بباريس زمن الثورة الفرنسية سنة ١٧٨٩ فتذوقها الثوار في المطاعم الفرنسية بعد أن كانت وقفا على مطاعم الملك .

وهي ثمرة مدورة، غلافها أملس متوتر أخضر إذا كانت فجة ثم يميل إلى الحمرة ويزول تمدده كلما نضجت الثمرة وأينعت .

وتعتبر البندورة من أفضل الفواكه لغناها بالأملح والعناصر الحمضية والفيتامينات . ويصنف النباتيون البندورة في سلم الخضروات بينما يجب اعتبارها فاكهة . لإمكان تناولها غضة (دون طبخ) ويابسة ولأن عصيرها شبيه بعصير الفواكه سواء في المذاق أو التركيب .. وقد أغرم بها سكان حوض البحر الأبيض المتوسط فأسموها (بتفاح الحب) . والبندورة من أغنى الفواكه بالفيتامينات . ويدخل في تركيبها الفوسفور والحديد والسيليس والأملاح الحمضية (سترات، تارترات، مالات .. إلخ) أما نسبة المواد الداخلية في تركيبها فهي كما يلي :

٩٤,٢٢ منها عبارة عن عصير، بالإضافة إلى ٩٠، زلال ٣٦,٠، شحوم ٥١، أملاح ٤,٠١ ماءات الفحم وتحتوي البندورة على الفيتامين ب ١، ب ٢، والفيتامين أ والفيتامين ج .

وقد مضى زمن طويل قبل أن يعدل الأطباء عن عقيدتهم بضرر البندورة، وعن منع مرضاهم ومستشيرهم من تناولها .. فقد كانوا يعتقدون - خطأ - بأذاها وضررها لاحتوائها على حامض الحميض (أسيد أو كساليك) الذي يسبب الرمال والحصى .

ثم تبين لهم منذ عشرين سنة فقط أن مقادير هذا الحمض الموجود في البندورة جزئية قد لا تتجاوز ٣ - ٣٠ مليغراما في الألف وعلى هذا أخذ الأطباء اليوم يعترفون بفائدتها وحسناتها . بل راحوا يصفونها للحرضيين وللمصابين بالروماتزم والنقرس ولمن يشكون الرمال البولية (أسيد أوريك) . وقد ثبتت فائدة البندورة في الرثية المفصلية (الروماتزما) وفي التهاب المفاصل وحصى الكلى والمثانة وكذلك تستعمل البندورة كعلاج ضد نوب فرط الحامضية المعدية (حموضة المعدة)، فتعطى لمكافحة القيثات والتعفنات المعوية ولتسهيل الهضم .. وتعد البندورة مروحة للجسم بسبب كثرة الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة فيها.

وقد يلمس القارئ تناقضا في بعض فوائد هذه الفاكهة، فهي فاكهة حامضية، ومع هذا ندعى فائدتها في معالجة حموضة المعدة، ويمكن فيها الدواء المذيب لرمال البول (أسيد أوريك) رغم احتوائها على الأملاح المعدنية الكثيرة .

ويزول العجب إذا اطلعنا على سر تركيب الأحماض فيها ..

تحتوي البندورة على حوامض نباتية مركبة مع القلويات يجعلها بشكل أملاح سريعة التفكك ..

أملاح تعدل من حموضة المعدة وحموضة الدم التي ينسب إليها الأطباء شتى الأمراض الحمضية وبالتالي تعدل حامض البولة (أسيد أوريك) فيتخلص المصابون بالنقرس والرمال البولية من العنصر المرضي المزعج، فتزول آلامهم وتميل آفاتهم إلى الشفاء

يقول البروفسور «رانكول» : يجب أن تؤكل البندورة بكاملها (قشرها، وبذورها وعصيرها) ..

١- لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركات الحورية (الاستدارية) مما يساعد

على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك، ويعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه أثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الشايات والتعاريج .. وهي ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ، ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة، وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها .

٢ - إن المستحلب أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة مفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الإنزلاق المعوي .. فتربط الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية.

٣ - تحتوي البندورة على أكثر من تسعين بالمئة من حجمها عصيرا هو دمها وهذا سهل الإمتصاص . يدخل الدورة الدموية حاملا معه العناصر اللازمة للترميم كالفسفور والحديد .. وحاملا معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم وتقتنص الأسيد زوريك والرمال .

ولكي تتم الفائدة من البندورة يجب أن نأكلها غضة طرية، لأن طبخها أو قليها بالسمن والزبدة أو بالزيت، يجعل هضمها عسيرا، ويذهب بالكثير من فيتاميناتها . ويوصف عصير البندورة للأطفال الصغار وللرضع، إذ تتقبله معداتهم وتمتصه بسرعة حاملة إلى دمائهم العناصر الغذائية الضرورية لنمو أجسامهم . شرط أن تكون البندورة المعصورة ناضجة تماما غير خضراء .. ويوصف العصير أيضا لكل من لا يستطيع تناول البندورة بكاملها لإصابته بالقرحة المعوية أو المعدية أو بآفات جهاز الهضم . وإذا أردتم رؤية أطفالكم الكبار بصحة جيدة فعلموهم أكل البندورة الغضة صباح كل يوم أم في الساعة الرابعة (عصرونية) فهي مغذية ومفيدة ورخيصة الثمن .

وقد درج الناس على استخدام البندورة مع السلطة، واستخدام عصيرها المجفف مع الطعام بشكل (صلصة) دون أن يفطنوا إلى السبب .

إن هذا العصير يساعد على هضم النشويات واللحوم ويساعد على هضم الفاصوليا وغيرها من الخضار ذات الألياف وإذا ما أريد عمل سلطة غنية بالبندورة يجب أن لا يضاف إليها الليمون أو الخل بل يكتفي بالزيت بدون ملح .. لأن البندورة نفسها تحتوي الملح والحوامض بكميات كافية ولكن لا بأس من إضافة الثوم أو البصل والبقدونس، ويمكن تخفيف البندورة، واستخدامها عند افتقارنا الثمرة الغضة، أما طريقة عملها فهي انتخاب ثمرات غير ناضجة تماما أي قاسية تعلق من ذنبها بخيط أو يخاط جذرها بخيط . ثم تنشر في الهواء بعيدا عن أشعة الشمس فتجف من تلقاء نفسها .. وبذلك نحصل على بندورة مجففة مفيدة نرجع إليها في الشتاء ..

هذا وتتبع العامة طريقة صحيحة في عصر البندورة ثم تجفيفها تحت تأثير أشعة الشمس فتفقد كثيرا من مائها محتفظا بجمل خصائصها وفوائدها يضيفونها إلى الأطعمة في فصل الشتاء إذ تفقد البندورة من الأسواق .

وتفيد البندورة الفجة الخضراء في معالجة أظفار أصابع القدم والثفن - كما هو معلوم - عبارة عن تقرن الجلد وتراكم طبقاته السطحية بعضها فوق بعض نتيجة ضغط الحذاء ومهما حاول المرء قلعه، أو قص بعض طبقاته فإن جذوره تظل ممتدة فيما تحت الأدمة .. وطريقة اقتلاع الثفن بالبندورة كما يلي :

تغمس القدم المصابة بالماء الفاتر مدة عشر دقائق ثم تقطع شريحة صغيرة من بندورة خضراء يابسة لتوضع فوق الثفن على أن يلاصق لبها الثفن نفسه . وتلف القدم بعدها بقماش لينزع في الصباح . وتكرر العملية مدة خمس ليال يتم خلالها انقلاع الثفن تلقائيا .

الباذنجان

يصف الأطباء العرب القدامى الباذنجان بأنه «غذاء بارد يلائم الصيف» والواقع إن هذا الوصف هو خير ما يطلق على الباذنجان، لأن العلم الحديث أثبتته، فحدد بذلك قيمة الباذنجان ومكانته بين البقول .

والمعروف أن أصل الباذنجان هو الشرق .. وحتى الآن توجد مناطق واسعة في ولاية مدراس الهندية وفي رومانيا، ينبت فيها الباذنجان بصورة وحشية - أي من تلقاء نفسه - ولم تعرف أوروبا هذه البقلة إلا عندما نقلها العرب إليها، فذكرها الراهب «البير الكبير» في أحد مؤلفاته في القرن الثالث عشر، وأطلق عليها العالم أرنولد دو فينلوف اسم «ميلويخنيا» .

والباذنجان طيب المذاق، يمتص المواد الدسمة بسرعة، الأمر الذي يجعله الدهن ينصرف إلى التساؤل عن قيمته الغذائية .. والجواب أن القيمة الغذائية للباذنجان ليست كبيرة، وهي تختلف باختلاف نوعه وما إذا كان «بلديا» أو «أفريقيا» .

إن الباذنجان الأسود البلدي أغنى بالبروتين من الباذنجان الأفريقي الأسود والباذنجان الأبيض .. علما بأن كل أنواع الباذنجان تعتبر فقيرة في إمكانيتها الغذائية .. فبالإضافة إلى ما ذكرناه يحتوي الباذنجان في قشرته على الفيتامين «ب» و «ج» وعلى مقادير ضئيلة من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور، فإن مائة غرام من الباذنجان تعطي قدرة حرارية لا تزيد عن (٢٧) سعرا، وهذه نسبة ضئيلة إذا قورنت بالأغذية الأخرى، فإن مائة غرام من البطاطا - مثلاً - تعطي (١٠٥) من الحريرات .. على أن فوائد الباذنجان الأخرى تتمثل في ناحيتين : الأولى هي أليافه التي تنبه الأمعاء فتساعد في عملها الهضمي وتطرد منها الفضلات . والثانية هي

الفيتامينات الموجود في قشوره والتي تجعلنا نحرص على تناوله دون تقشير .

ويعرف عن ابن سينا أنه قال في كتابه «القانون» : الباذنجان غذاء واف يطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدبر البول ويقطع الصداغ .

وأخيرا، ننصح لذوي المعد الضعيفة بعدم الإكثار من تناول الباذنجان وخاصة إذا كانوا أطفالا أو مسنين، لأنه صعب الهضم، إذ يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى .

الفاصوليا

يقول علماء النبات أن هناك أكثر من خمسمائة صنف من الفاصوليا، وأشهر أنواعها في بلادنا اثنان : فاصوليا بلا نسر (نثر) وفاصوليا بنسر، والنوع الثاني قيمته الغذائية أكثر من الأول، لكثرة محتوياته البروتين وقلة أليافه، ولكن الناس يفضلون النوع الأول لعدم وجود العروق الطويلة المزعجة فيه .

وتؤكل الفاصوليا باحدى ثلاث حالات: إما طازجة، أو مجففة أو محفوظة في العلب. وقد أورد الدكتور لوكلير جدولا يبين الفروق بين الفاصوليا الطازجة والمجففة، ومنه يتضح لنا أن القيمة الغذائية والحرارية للفاصوليا تختلف باختلاف الحالة التي تكون عليها عند أكلها .. وهذا هو الجدول :

المحتويات	الفاصوليا الخضراء	الفاصوليا المجففة
ماء	٨٩,١٧	١٢,٦٣
مواد دسمة	٠,٢١	١,٥٤
مواد نشوية	٢,٥	٢٠,٧٧
مواد رمادية	٠,٧٠	٣,٥٠
مواد هيدروكربونية	٧,٥٢	٦١,٥٤

ومن هذا الجدول نبين أن الفاصوليا المجففة تغطي عناصر معدنية وفيتامينات، وخاصة الفيتامين «أ»، و«ج» وبروتين وحيد، ولما كانت العناصر المعدنية الموجودة في الفاصوليا تحتوي على مقادير قليلة من (الأكسالات)، فهناك من ينصح باستبدال اللحوم بالفاصوليا لدى المصابين بحصى المثانة، ولكن هذا الرأي خاطيء، لأن من الضروري أن يمتنع الإنسان خلال نوبة الألم عن تناول أي طعام يحتوي على أي مقدار من الأوكسالات . وهناك رأي يقول أن الفاصوليا اليابسة صعبة الهضم وخاصة بالنسبة للمصابين بعسر الهضم والقرحة وتعفن الأمعاء والتهاباتها، ولعل سبب ذلك هو احتواؤها على سكريات كثيرة تؤخر عمل الهضم في الأمعاء، أما الفاصوليا الخضراء الغضة فلا محذور في تناولها حتى على أولئك الذين يشكون من تلك الأعراض ، بل أنها توصف لهم خصيصا، وعلى وجه التحديد للأطفال والشيوخ والناقهين، نظرا لغناها الكبير بالبروتين، فإن الفاصوليا وزميلتها البازلا هما أغنى الخضروات بهذه المادة التي ترتفع نسبتها فيها إلى ثلاثة أضعاف أمثالها في الخضروات الأخرى، وأحيانا إلى خمسة أضعاف .

هذا وتحفظ الفاصوليا في علب بعد غليها أو طبخها وتعليقها، فتحفظ بذلك بكثير من ميزاتها وخصائصها المغذية .

الفاصوليا المجففة:

الآلياف التي شهد لها الطب بالمنافع الكثيرة ولا سيما منها الوقاية من أمراض القلب، تضم في لائحتها الطويلة حبوب الفاصوليا المجففة التي لها في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم .

تلعب الألياف دورا مهما في التغذية، وفي حماية الجهاز الهضمي، وفي الوقاية من مجموعة متنوعة من الأمراض الخطيرة كأمراض القلب والسرطان والسكري

والفاصوليا المجففة هي خير مصدر للألياف وللصمغ الذوابة في الماء التي تفيد في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم . فمن الأمور التي تعمل على إنقاص احتمال إصابتك بالأمراض القلبية العمل على تخفيف مستوى كوليسترول الدم . ويبدو أن الألياف تقوم بهذا العمل وذلك بالاتحاد مع الحموض الصفراوية في الأمعاء بحيث لا يمتص الجسم هذه الحموضة التي تتحول عادة إلى كوليسترول .

إن الأغذية الغنية بالألياف قد تساعد في الوقاية من سرطان الكولون وذلك لأنها تمر عبر أجهزة الهضم مع تسريع عملية انتقال الطعام عبر الجسم وإنقاص الفترة الزمنية التي يتعرض لها الكولون إلى المواد السامة أو السرطانية التي قد تكون موجودة ضمن المواد الغذائية . كما أن البقول تعتبر منظما ممتازا للأنسولين في الدم حيث أن ثمناسها مع الماء يشكل مادة غروية (هلامية) في الأمعاء فتعيق من امتصاص السكر في الأمعاء إلى الدم . وإن عدم ارتفاع مقدار الأنسولين في الدم أيضا . فضلا عن أن المعدة تفرغ محتواها من الغذاء الغني بالألياف بشكل أبطأ من المعتاد، وهذا يعني تأخير امتصاص السكر أيضا . ويقول بعض الأطباء بفائدة الألياف الغذائية في الوقاية من البواسير الشرجية ومكافحتها فإذا كنت تعاني من الإمساك فعليك بالألياف غير الذوابة التي تقدمها لك الفاصوليا المجففة .

البطاطا

البطاطا أو تفاح الأرض كما يسميها الغربيون، هي المادة الغذائية الأولية لملايين البشر، تنظر إليها ربة الدار نظرتها اكلة تافهة، مع أن فيها - لو علمت - الكثير من الغذاء. ويكفي أن نذكر للقارئ أن الممثلة جينا لولوبريجيدا تعبد البطاطا وتعزو إليها سر جمالها وفتنتها. ويطلق عليها الإنكليز لقب ملكة الخضراوات لاحتوائها على مواد غذائية أساسية سهلة الهضم، إذ لا يحتاج هضمها وامتصاصها لأكثر من ساعتين .

أصل البطاطا :

البطاطا من اصل امريكي، وقد جلبت الى اوروبا سنة ١٥٣٤ كنبات للزينة يزرع في الحدائق الى جانب الزهور، وترصف ازهارها، وأوراقها داخل الاصص في الدور والقصور، ولم تتخذ درناتها غذاء في فرنسا الا في اواخر القرن الثامن عشر. وقد استطاع احد الزراع المسمى (بارمانتييه) أن يظفر بحماية لويس الرابع عشر لزراعة البطاطا و جعلها زراعة وطنية، ودعامة اقتصادية للتصدير. وتعني فرنسا و المانيا بزراعة هذه البقلة فتنتج فرنسا ١٣٥ مليون قنطار سنويا اما المانيا فهي تنتج وحدها ربع الانتاج العالمي الذي يبلغ مليارين و نصف مليار من القناطير سنويا. وللبطاطا انواع عديدة تختلف في الوانها واحجامها و طعمها، باختلاف التربة الزراعية، وتبعاً لقدم جني درناتها ومدة نضجها. وهذه الدرنات التي تستعمل غذاء بشريا وحيوانيا، وتستخدم في معامل النشاء والسكر هي عبارة عن جذور هذه البقلة، ويطلق عليها تجزأً اسم الثمر .

تركيب البطاطا:

تعد البطاطا من أغنى الخضراوات بقيمتها الحريرية، وتعود أهمية هذه النبتة إلى ما تكتنزه درناتها من النشاء والبروتين، ولذلك تعتبر من الاغذية الشعبية الرخيصة السهلة التدارك، فضلا عن امكان الاحتفاظ بها زمنا غير قصير لتبقى ذخرا وملاذا غذائيا تعود اليه ربة الدار كلما اعوزها تدارك البقول والخضار كما تلجأ الحكومات الى تخزينها في الازمات والحروب. وللبطاطا انواع عديدة منها الاحمر، والاسمر والمكور والمستدير، وتحيط بحباتها قشرة رقيقة تنفصل عن الجسم بسهولة بعد السلق او الشوي وتتألف من العناصر التالية:

ماء ٧٦٪ - ماءات الفحم ٢٠٪ - بروتين ٢٪ - مواد شبه زلالية ٢٪،

املاح معدنية ١٪

والمعادن الموجودة في البطاطا كثيرة منها: الكلس، والحديد، والبوتاس - يشكل فوسفات البوتاسيوم - وكذلك تحوي كمية لا بأس بها من الفيتامين (C - ث) والفيتامين (B - ب) اما الفيتامين (A - أ) فنسبته في البطاطا ضئيلة.

ويوجد الفيتامين (ث - C) بكثرة في الطبقة السطحية التي تلي القشرة مباشرة، لذلك فان تقشير البطاطا بالموس يذهب بالقشرة والطبقة التي تليها ...

تلك الطبقة الغنية بالفيتامين وبالمعادن، ومهما حاولت ربة البيت الاقتصاد في التقشير فانها لن تستطيع ان تحتفظ بالطبقة الغنية المفيدة التي تلي القشرة مباشرة ويكفي للدلالة على ذلك ان نتذكر رقة وهشاشة القشرة التي ترفع عن الدرنه عقب السلق. انها تكاد تكون شفافة لرقتها لهذا يرجح سلق الحبات اولا ثم نزرع القشرة بالموس وبعدها تطبخ أو تقلى وتهياً للطبخ وبذلك نحفظ بمعادنها وفيتاميناتها وكذلك يمكن وضع الحبات على النار وشيها ثم نزرع القشرة عنها قبل تهيئتها للطبخ. ولا يتخرب الفيتامين ث بالحرارة او الغليان اثناء السلق لان البطاطا تتمتع بميزة لا يشاركها فيها اي نوع آخر من الخضار وهي احتفاظها بهذا الفيتامين رغم حرارة الغليان لخلوها من الخميرة التي تتلفه والمسماة انزيم (او كسداز حامض الاسكوربيك).

وللبطاطا ميزة أخرى دون جميع الخضار، هي أن سلقها بالماء يعود على آكلها بالنفع وينقذهم من شر السرطان .. بينما المتعارف عليه عكس ذلك، ومما يجدر ذكره ان اهمال المياه التي تسلق بها الخضراوات ورميها خسارة غذائية لا تعوض.

لان مياه السلق تحوي عادة جل المعادن الموجودة في الخضار بسبب انحلالها بفعل الحرارة. ولهذا كنا ولا نزال -نحن الاطباء- ننصح ربات البيوت بالاحتفاظ بمياه سلق جميع الخضراوات (ما عدا البطاطا) لغناها بالمعادن كالكالسيوم والمغنزيوم والحديد واليود والنحاس... وازضافة هذه المياه الى عناصر الحساء

(الشوربا) للاستفادة مما تحتويه من املاح ومعادن منحلة.

غير ان البطاطا غنية بالبوتاسيوم كما ذكرنا.. ويعزو العلماء الى هذا المعدن بالذات خاصية ابطاء حياة الخلايا وعرقلة عملية الاحتراق فيها ،لذلك اتهمه بعضهم بتهيئة العضوية لتقبل السرطان، وقد ايدوا اتهامهم هذا باحصائيات عديدة وارقام طويلة دللوا فيها على ارتفاع نسبة السرطان عند الشعوب التي تكثر من تناول الاغذية الغنية بالبوتاسيوم على اعتبار ان السرطان مصحوب دائما بتبدل عام في عملية الاحتراق الخلوي .

لذلك ننصح بسلق البطاطا (قبل قليها) واهمال ماء السلق وعدم استعماله في الطبخ .والبطاطا سهلة الهضم اذا اخذت بعد السلق او الشي ولكنها تغدو اصعب هضما بعد قليها

لانها تمتص تسعة بالمئة من وزنها دهنا فتصبح عسرة على المعودين المصابين بآفات معدية ويجب على ربة الدار ان تتجنب حبات البطاطا التي نبتت اجنتها اما بسبب وضعها في مكان رطب حار ،او لتقادم العهد على قطافها والسبب في ذلك هو تكون مواد اشباه سكرية سامة تسمى (سولانين) تسيء الى الصحة وجهاز الهضم .

والبطاطا فقيرة باملاح الكلور مما يجعلها في اول القائمة الطعامية التي تعطى عادة للمرضى المحرومين من الملح (كالكليويين ، والمقلبين ، والمتصلبة شراينهم).

والخلاصة فالبطاطا عنصر غذائي سهل الهضم، غني بالفوسفور والحديد والنحاس والكالسيوم وبالمواد النشوية والفيتامين (C - ث) فاذا تناولها المرء مع اللحم أو السمك كانت وجبته الغذائية كاملة .

وأخيرا فالبطاطا اغنى خضر واث الشتاء بالنشاء وأفضلها منحا للدفع وأكثرها قيمة حرارية. لا تستغني عنها ادارات المستشفيات لأنها أسهل الأطعمة هضما

ويتهافت عليها اصحاب معامل النشاء ومعامل السكر احيانا... فهي نبتة تخدم الانسان في الصيف وفي الشتاء، في المعمل وفي المستشفى على السواء ..

الثوم

في الايام التي كانت خلالها مصر في أوج مجدها، اعد احد الفراعنة ميزانيته لتشديد الاهرامات العظيمة، التي لا تزال قائمة حتى اليوم، على اساس ان يكون في مقدمة المتطلبات الضرورية... الاهتمام بتوفير مادة معينة هي... الثوم !

فقد سمح الفرعون -دون تردد - بصرف مبلغ يعادل (بعملة اليوم) خمسة ملايين ليرة لشراء الثوم كمادة اساسية لا بد منها في طعام العمال الذين كانوا يكدحون بالعمل اليدوي في بناء هذه الاهرامات الضخمة . وما من طعام كان يعد في نظر الفراعنة بمثل أهمية الثومة !

ولقد تأكد للباحثين، أن المغامرين البواسل من أمثال «الفايكنز» والفينيقيين .. كانوا يتزودون بكميات وافرة من الثوم قبل إبحارهم في أية رحلة طويلة . وقد كشفت الأبحاث، أنه منذ «ديوسكوريدس» «القرن الأول قبل الميلاد» حتى أيام «ابقراط»، ومن الطب الهندي القديم .. وحتى عهد «هيلديغرد» «وباراسلس»، كان الثوم يلقي الترحيب من حيث مقدرته الملحوظة في الحفاظ على الصحة السليمة . وأثناء تفشي الوباء الكبير في القرن الرابع عشر .. تبين أن في الإمكان الحيلولة دون تحول القبور إلى أماكن خصبة لانتشار المرض، إذا ما عولجت يوميا بنفحات من الثوم . وقد اتبعت هذه العادة نفسها خلال الحرب العالمية الثانية، وساعدت في منع انتشار أوبئة «الديزنتري، والتيفوئيد» .

ينمو الثوم - الذي يتميز برائحة منفرة نوعا - تحت التربة، ويزهر من بذرات

خلال وقت قصير . ولعل استخدامه في القصص الشعبي .. قد أضفى عليه مسحة من الخرافات بسبب فكرة كونه ينطوي على طاقات شافية . وحتى اليوم، هناك العديد من الأشخاص الذين لا يزالون يطوقون أعناقهم بعقود أو سلاسل من الثوم، لحمايتهم من الأرواح الشريرة والسحرة والفأل السيء . غير أن أطباء الأعشاب القدامى، يزعمون أن للثوم خواصا شافية قوية، واكتشف البحاثة العصريون أن رجل الطب البدائي .. كان في بعض المجالات يسبق زمانه بكثير !

وأوردت مجلة «الصيدلة في ألمانيا» التقرير التالي حول الثوم :

«لقد اكتشف الأطباء المعاصرون، أن بعض المرضى الذين أخضعوا لتناول القليل من الثوم قد أعربوا عن احساس بالإرتياح العام، والحيوية المتزايدة بعد وقت قصير . وقد ينجم هذا الإحتمال عن مقدرة الثوم على خفض ضغط الدم، وكذلك التأثير على تمدد الأوعية الدموية، وإزالة السموم من الجهاز بكامله . ويعلن المرضى كذلك عن تحررهم من الهواجس والإضطرابات العصبية التي كانوا يعانون منها . وتظهر الأدلة أن الثوم هو - بالتأكيد - عامل تنظيم لضغط الدم، وهو أيضا يؤثر بصورة مستحسنة في المظاهر العصبية للقلب . وقد تم الوصول إلى نتائج جيدة بالنسبة إلى سن اليأس عند الأنثى، وبخاصة في الحالات التي تتميز بالنبض الشديد، والتوهج، والحساسية، وفقر الدم .

إن الجهاز الهضمي بكامله مفيد من تناول الثوم الذي يعمل على تخليص الأعضاء كلها من السموم، ويؤثر خاصة على القلب، والأوعية الدموية، وضغط الدم لا سيما عند المتقدمين في العمر . وتمتد آثار الثوم الجيدة - أيضا - إلى الكائنات الحية المتناهية في الصغر، ومن ذلك ديدان الأمعاء .

كما عرف عن الثوم أنه يمتلك قوة مضادة للحيويات، إلى درجة يقارن معها بالبنسلين .. ولا تنتج عنه أية مضاعفات كما أن كميته التي يجب تناولها غير محددة

البصل

أدخلت زراعة البصل إلى مصر منذ السلالات الأولى، وكان العبرانيون يكثرون من أكله بسبب خصائصه الغذائية . واليونانيون أيضا كانوا يستهلكون منه بقدر ما كانوا يستهلكون من الثوم، وكذلك الرومان الذين كانوا يكثرون من زراعته، لكنه كان عند هؤلاء غذاء الطبقات الفقيرة .

منذ القرون الوسطى كان البصل، ولا يزال، يشغل دورا غذائيا هاما في أوروبا . يقول بعض العلماء أن تناول البصل نيئا ينشط عملية الهضم، ويزيد في حموضة العصارة المعدية . وقبل الحرب الأخيرة، وفي ميدان معالجة الإختلالات المعدية لدى الأطفال، نصح طبيب أمريكي باستخدام مزيج من الخل ومنقوع شريح البصل النيء، على أن يؤخذ من ذلك نقطتان أو ثلاث بعد تركيبها بـ ٢٤ ساعة . غير أن علماء الصحة يمتنعون غالبا استعماله نيئا من قبل الأشخاص المهددين بالتهاب المعدة و«القرحة» .

وما عدا ذلك فهم يجمعون على أن للبصل، ولو كان مطبوخا، خصائص الغذاء المقوي والمساعد، هذا بصرف النظر عن الدور المهم الذي يلعبه كل يوم في تطيب المطبوخات .

أما خصائص البصل العلاجية فتستحق أكثر من غيرها الإهتمام والدرس والمناقشة . ومن تلك الخصائص سنتناول ما يلي :

أثره المنشط لفرز البول وخاصة الملح، وخفض نسبة السكر في الدم، وأخيرا قضاؤه على الجراثيم .

* فرز الماء والملح

أطباء كثيرون من برودو، مثل Caries وMongour وVitrac، عددوا فوائد البصل في حالات احتباس الملح وغيره من السوائل في الجسم (كالاستسقاء الزقي أو البطني أي الحبن، وأودىما الأطراف السفلى أي إرتشاح النسيج الخلوي في هذه الأطراف) .

إن الإفرازات التي تسهلها «جرعات البصل» تظهر خاصة في حالات الأودىما العمومية، أو بعض التحولات في المجاري الدموية الناتجة عن احتقان الماء غالبا بطريقة ميكانيكية، وليس بفعل «تطورات التهابية» .

ولبلوغ النتيجة المتوخاة، يجب أن يكون الكبد سليما أقله لدرجة معينة ... وفي حين تزداد كمية البول، تزداد أيضا كمية الصوديوم المفروزة ..

والملاحظات الطريفة التي نشرت في المجلات، تشير إلى ما جربه بعض المصابين بالاستسقاء الزقي والأودىما، ممن وصف لهم تناول ٥٠٠ غرام من البصل يوميا في السلطة أو غيرها من الأطعمة، فقد توصلوا بذلك إلى مضاعفة كمية البول .

وبما أن اعطاء ٤ إلى ١٠ بصلات نيفة يوميا من قبل الطبيب المعالج يلاقي انزعاجا من قبل المريض، فإن الطبيب يمكنه أن يستبدل هذه الوصفة بمستحضر الدكتور M. P. Carles وإليك تركيبه :

بصل ناضج أو نيء عادي ٣٠٠ غرام نبيذ أبيض ٦٠٠ غرام أبيض سائل ١٠٠ ويجب أن يؤخذ من البصل لبه الداخلي فقط، فيعصر ويصفى بحيث يكون مع النبيذ والعسل سائلا متجانسا يحرك جيدا قبل تناوله . ومقدار الجرعة منه (٥٠ غ) منه يوازي ١٥ غ من البصل) يجب أن تكون من ٢ إلى ٤ ملاعق عادية يوميا .

ويمكن الطبيب المعالج أن يستبدل هذا العلاج بمعلقة قهوة من منقوع البصل في

الكحول، مما يحتوي على ما يقارب ٥٠ غ من البصل .

* البصل والسكري

استخرجت من البصل النقي مادة تدل على أن للبصل خصائص تدل على أن للبصل الأنسولين (J.B. Collip) وقد قام كل من م. جانو وج. لورين بتجارب على الأرانب أثبتت صحة ذلك، إذ تبين أثر هذه المادة في نسبة السكر بالدم . ويلجأ بعض الأطباء إلى وصف هذه المادة لبعض المرضى المصابين باضطرابات أيضية في هيدرات الفحم، وخاصة المصابين بالسكري .

* خصائصه الجرثومية

إن خصائص البصل الجرثومية الحاصلة من تركيب الزيت الذي يحتويه، دفعت ببعض الأطباء إلى استخدام الأبخرة المتصاعدة منه لمداواة الجروح المتنبهة : يصنع عجين من البصل المقشر، يوضع في وعاء زجاجي يساوي قطره قطر الجرح مباشرة، بل يقرب المتصاعد، وذلك لمدة عشر منه ليتعرض لبخار البصل دقائق .

وبعد بضعة أيام يعطي هذا العلاج نتائج المذهلة بحيث يمكن مقارنة خصائص البصل الجرثومية والاندمالية الجرثومية والسيلفاميد .

قبل أن ننهي هذه الدراسة الوجيزة عن خصائص البصل الغذائية والعلاجية، يجدر بنا أن نشير إلى أن التجارب التي أجريت على دودة الأرض تجعلنا نؤكد أن البصل يمكن أن يقضي على ديدان الأمعاء، كما يمكن استخدامه في علاج تمهيدي لمن يعانون من ديدان الأمعاء والصفري أي دودة المعدة .

الفهرس

٦١	الجرجير أو القررة	٣	المقدمة
٦٤	الحرشف	٥	التفاح
٦٦	الفلفل	١٤	التمر والبلح
٦٨	التوابل	٢٠	العنب
٧٣	الملفوف	٢٦	التين
٧٧	الفول	٢٨	الموز
٨٠	الطماطم (البندورة)	٣٠	الفريز وخصائصه الطبية
٨٤	الباذنجان	٣٣	البرتقال
٨٥	الفاصوليا	٣٦	الليمون
٨٧	البطاطا	٤٤	السفرجل والخوخ
٩١	الثوم بنسولين طبيعي	٥١	الدراق والمشمش
٩٣	البصل غذاء ودواء	٥٥	العلاج بالفواكه المجففة
٩٦	الفهرس	٥٨	السبانخ
		٥٩	الملوخية