

## استخدام العسل مع الأعشاب الطبية فى العلاج

استخدم الأطباء القدامى بعض الأعشاب الطبية مع العسل لعلاج كثير من الأمراض الخطيرة، ويزخر الطب العربى وكذلك الطب الشعبى فى الهند والصين بكثير من الوصفات الطبية التى تحتوى على العسل والأعشاب الطبية، ومن المعروف أن علم الصيدلة والطب الحديثين قد بنيا على الأبحاث والتجارب، التى تضمنتها تلك الوصفات العلاجية القديمة، ومحاولة معرفة المركبات الفعالة فى مثل هذه النباتات الطبية وعزلها، ثم تصنيعها وإدخالها فى الأدوية الحديثة، ومن النباتات الطبية التى تمزج بالعسل، وتعالج بها الأمراض المهمة مايلى:

### ١ - الغافث (نبات من الفصيلة الوردية) (*Agrimonia eupatoria*) : Agrimony

وكان هذا النبات الطبى يستخدم فى الطب الشعبى لعلاج كثير من الأمراض، مثل: علاج الروماتزم وأمراض الأمعاء وغيرها، ويمكن استخدام شاي الغافث (مغلى الغافث) مع العسل؛ لعلاج الروماتزم واضطرابات الأمعاء والتهاب الحلق وعسر الهضم، وللعلاج يؤخذ فنجان من شاي الغافث المخلئ بالعسل ثلاث مرات يومياً.

وشاي الغافث والعسل علاج أيضاً لأمراض الكبد والطحال، ويفيد فى التخلص من رمل الكلى.

### ٢ - الصبار (*Aloe spp*) Aloes

تستخدم عصارة أوراق الصبار فى كثير من العلاجات الطبية، وهذه العصارة بعد مدة من استخراجها، يتحول لونها إلى بنى قاتم، ورائحتها غير مقبولة وطعمها مر، وفى الطب الشعبى تستخدم عصارة أوراق الصبار الطازجة مخلوطة بالدهن والعسل فى علاج مرض السل الرئوى، ويتكون هذا الخليط من:

عسل	١٠٠ جم
زبد	١٠٠ جم
دهن الأوز	١٠٠ جم
عصير صبار طازج	١٠٠ جم
بودرة كاكاو	١٠٠ جم

ويؤخذ من هذا الخليط ملء ملعقة، تضاف إلى كوب من الماء الدافىء مرتين يومياً (فى الصباح وفى المساء).

### ٣ - برقوق السياج (برقوق شائك أبيض الأزهار) *Blackthorn (Prunus spinosa)*

تستعمل أزهاره فى الطب الشعبى كملينة، ويصف الأطباء مغلى أزهار هذا النبات لعلاج التهابات القصبة الهوائية وإزالة البلغم، ويحضر مغلى هذه الأزهار (شاي الأزهار) وذلك بغلى ملء ملعقة من الأزهار الجافة السوداء فى ٢٥٠ سم ٣ من الماء، لمدة دقيقة واحدة، ويصب مغلى الأزهار، ويضاف إليه العسل، ثم يعاد غليه، ويؤخذ منه ملء فنجان يومياً، ويرتشف ببطء.

### ٤ - حشيشة السعال (نبات معمر) *Colts Foot (Tussilago paxfara L.)*

استخدمت أزهار وأوراق النبات منذ القدم كشاي منعش، واستخدم الرومان مغلى أوراقه وأزهاره فى علاج الكحة، كما يدل على ذلك الاسم اللاتينى له، فالاسم *Tussilago* مشتق من الكلمة اللاتينية *Tussis* ومعناها السعال، وتحتوى أوراق هذا النبات على أفضل جلو كوزيد *glucoside* وهو (*tusilagin*)، وحمض الجاليك *gallic acid*، وأنديولين *indulin* وزيت طيارة، ومواد مخاطية، وتانين *tannin*، وغير ذلك من المواد.

وقد اعتمد قسم الصيدلة فى وزارة الصحة الروسية التحضيرات التالية من نبات السعال للاستعمال العام:

أ - شاي الصدر *Chest tea*، ويتكون من جزئين من أوراق نبات السعال + جزئين من جذور نبات الخظمية *marshmallow root* + جزء واحد من نبات البرقوقوش *marjoram*.

ب - شاي مُعْرَق Diaphoretic tea، ويحتوى على جزئين من أوراق نبات السعال + جزئين من نبات العليق الأحمر raspberries، وجزء واحد من البروقوش .

وفى الطب الشعبى، يستخدم العصير الطازج لأوراق نبات السعال والمُخَمَّر ( ١٥ جم من الأوراق لكل ٢٠٠ سم<sup>٣</sup> من الماء) مع العسل، وذلك كدواء مُنَحَّم (أى مزيل للبلغم) . ويقرر كثيرون أن تحضيرات نبات السعال والعسل علاج مفيد جداً لكثير من الأمراض .

ويوصى البعض باستخدام فنجان من شاي نبات السعال (أى مغلى أوراق السعال فى الماء) الغلّى بالعسل، والذى يعد علاجاً شافياً من مرض السل الرئوى، إذا داوم المريض على تناوله يومياً، ويقرر بعض الأطباء أن تناول فنجانين يومياً من الشاي المخضر من غلى أوراق وأزهار نبات السعال وحشيشة الرئة Lungwort (*Pulmonaria officinalis*) مع العسل له تأثيره الجيد على الجهاز العصبى والقناة الهضمية، ويساعد على التخلص من الشعور بالإجهاد .

ويمكن استعمال العصير الطازج لأوراق نبات السعال مع اللبن والعسل أيضاً للغرض نفسه، ويوصى دكتور Dr. K. Apinis بالعلاج التالى للسعال :

اغل ١٥ جم من جذور نبات السعال وأزهاره، فى ٥٠٠ جم من الماء، لمدة ست دقائق، واتركه يتخمر، ويجهز ٩٠ جم من أزهار نبات المريمية sage، مضافاً إليها ١٢٠ جم من حشيشة القنطريون centaury، ويغلى الجميع فى ٤ لترات من الماء، ثم يرشح المزيج لإزالة العوالق، ويضاف إليه مُخَمَّر أوراق نبات السعال وأزهاره، ويتناول المريض فنجاناً من هذا الخليط الغلى بالعسل، من ٤ إلى ٦ مرات يومياً .

#### ٥ - عنب الدبّ الأحمر، أو عنب البقر

Cowberry or red bilberry (*Vaccinium vitis - idea*)

تستخدم أوراق هذه الشجيرة الدائمة الخضرة فى كثير من الأغراض الطبية، وتستخدم بكثرة فى الطب الشعبى؛ لمعالجة حصى الكلى وتفتيتها، كما تستخدم فى علاج الروماتزم والنقرس، ويجهز منه منقوعاً للأوراق ( ٢٠ جم من الأوراق فى كوب ماء )، تضاف إليه ملعقة من العسل لهذا الغرض، أو تغلى الأوراق فى كمية الماء نفسها، وتضاف إليها ملعقة من العسل للغرض نفسه .

## ٦- العشب الصبغى الأخضر (Dayer's greenweed (*Genista tinctoria*)

استخدم هذا العشب فى الطب الشعبى فى علاج أمراض كثيرة، منها: داء الخنازير، والكسور، وأمراض الأوعية الدموية، والجرب، والالتهابات الجلدية.

وتحتوى بذوره على alkaloid cystisine ( $C_{11}H_{14}N_2O$ )، الذى يسهل عملية التنفس، ويقرر S. E. Zemlinsky أن مغلّى هذا العشب فى الماء قد جرب ونجح تماماً فى علاج المرضى المصابين بأمراض الغدة الدرقية، ويقرر Ertel and Bauer أن مغلّى هذا العشب المحلى بالعسل مفيد جداً فى حالة فقدان القوة، وضعف القلب، المصحوب بانخفاض ضغط الدم.

## ٧- ألرأيسن أو القسطن الشامى (Elecampane or inula (*Inula helenium* L.)

تستخدم جذور هذا العشب بكثرة فى كل من الطب الشعبى والطب العلمى، وذلك كدواء مدر للبول ومنخّم (أى منقث للبلغم). ويوصى دكتور Raff بتعاطى كوب من مغلّى الجذور، مضافاً إليها ملعقة من العسل: مرة فى الصباح، ومرة فى المساء؛ لعلاج التهابات الشعب الهوائية (النزلة الشعبية)، ولعلاج السعال الشديد.

ويلاحظ Raff أيضاً أن مغلّى الجذور الأرضية لهذا النبات لمدة ١٠ دقائق فى كوب من الماء دواء فعال جداً، إذا ما تناوله المريض ثلاث مرات فى اليوم، وذلك قبل تناول الوجبات بساعة واحدة، ويجب أن ينام المريض على جنبه الأيمن لمدة ١٥ دقيقة، بعد تناوله لكل جرعة؛ وذلك لعلاج السعال الشديد المصحوب بالبلغم، والتهاب الشعب الهوائية.

## ٨- ألحمّان أو البيلسان (Elder (*Sambucus nigra* L.)

تستعمل أزهار وثمار هذا النبات فى الأغراض الطبية، ويستخدم مغلّى أزهاره كمعرق، وتستخدم ثماره الطازجة فى علاج ألم الأعصاب neuralgia والروماتزم، والجذور مدرة جداً للبول، ويحتوى ألحمّان على التانين وبروتينات وحمض المالىك وحمض فالريك Valeric، وشمع وسموغ، وغير ذلك من المواد، ويجهز مغلّى الأزهار أو منقوعها بغلّى أو نقع ١ ١ ملعقة من الأزهار فى كوب من الماء ويضاف إليه ملعقة من العسل.

ويعتبر من أفضل المعرقات للمصابين بالحمى أو الإنفلونزا، أو روماتزم المفاصل أو النقرس،

استخدام العسل مع الأعشاب الطبية فى العلاج

ويوصى - فى جميع هذه الأحوال - بتناول ملعقة من هذا المنقوع ٥ مرات فى اليوم، أو نصف كوب منه : مرة فى الصباح، ومرة فى المساء لمدة شهر .

#### ٩ - عصير الليمون أضاليا ( Lemon Juice (Citrus medical

يستعمل عصير الأضاليا مع العسل لعلاج التوتر العصبى وغيره من الأمراض، ولهذا تضاف ملعقة من العسل وعصير نصف ليمونة إلى كوب من الماء المغلى لعلاج القلق والتوتر العصبى الزائد، وهذا يحقق للمريض الراحة بسرعة كبيرة، ويفيد هذا المزيج أيضاً فى علاج التهابات الحلق، ويوصى بعض الأطباء باستخدام عصير الليمون الممزوج بالعسل وزيت الزيتون؛ لعلاج أمراض الكبد والحوصلة المرارية.

#### ١٠ - الزيزفون أو تليا ( Linden or (Tilia

تستعمل أزهار هذا النبات فى الطب الشعبى منذ القدم، وتستخدم كمرق، ولهذا يجهز مقدار من عصير الفراولة، يضاف إلى مقدار مساوٍ من مغلى التليا، ويجهز منه كذلك مضمضة للفم مكونة من مغلى الأزهار ( جزء واحد )، إلى جزء واحد من مغلى قلف أشجار البلوط .

ويصف كثيرون مغلى الأزهار ( شاي التليا ) المغلى بالعسل لعلاج كثير من الأمراض، ويقرر كل من Ertel and Bauer أن تعاطى فنجان شاي التليا المغلى بالعسل يعد علاجاً ناجحاً ومؤثراً جداً فى علاج المسنين من البشر؛ وذلك لعلاج أمراض الرئتين والكلى، وكذلك يفيد تعاطى كوب من مغلى التليا المغلى بالعسل فى علاج الإنفلونزا، ويخفف السعال، ويؤخذ هذا الكوب فى الصباح وفى المساء، وتعرف أزهار هذا النبات فى مصر باسم التليو .

#### ١١ - الخظمية ( Marshmallo (Althaea officinalis L.

من المعروف أن لهذا النبات خواص علاجية منذ القدم، وقد شاع استخدامها فى الطب اليونانى القديم، وأفرد لها ابن سينا أهمية علاجية كبيرة، وذكر أن لها خواص علاجية متعددة، وقد استخدمت بنجاح فى علاج التهابات الأعضاء التنفسية والقناة البولية والإسهال .

ولعلاج التهابات الجهاز التنفسى أو القناة البولية تغلى أزهار الخطمية فى الماء (ملعقة من أزهار الخطمية تغلى فى كوب من الماء) ، ويشرب هذا المغلى (شاي أزهار الخطمية) مرات عديدة فى اليوم .

وقد اعتمدت الهيئة الصيدلانية الروسية التابعة لوزارة الصحة الروسية ، شاي الخطمية رقم ٤ Tea Ni ، لعلاج أوجاع الصدر .

ويتكون هذا الشاي من جزئين من جذور الخطمية ، وجزئين من حشيشة السعال ، وجزء واحد من البردقوش (أى يغلى هذا الخليط فى مقدار كوب من الماء وهذا هو ما يطلق عليه شاي الخطمية) ، وتضاف ملعقة من العسل إلى كوب من هذا الشاي .

#### ١٢ - حشيشة الرئة (*Pulmonacia officinalis* L.) Lungwort

استخدمت هذه الحشيشة فى الطب المتوارث كمادة قابضة *astringent* ، ويوصى دكتور A. Raff بالتركيب الآتية منها لعلاج أمراض الرئة :

٢٠ إلى ٣٠ جم من أوراق حشيشة الرئة + ٢ ملعقة من العسل + ملء قبضة اليد من دقيق القمح ، ويغلى الجميع فى  $\frac{1}{4}$  لتر من الموز البنى (الموز شراب من نوع الجعّة) ، ويستمر الغليان حتى يتبخر نصف السائل .

يرشح الباقي جيداً ، ويحتفظ به فى زجاجة محكمة الإغلاق ، ويؤخذ منه قبل تناول الوجبات ، ويوصى Ertel and Bauer باستعمال الشاي المكون من غلى الأوراق الجافة لحشيشة الرئة + نبات لسان الحمل Plantain + المرمية Sage + القنطريون Centaury + أفسنتين Wormwood ، ثم يضاف العسل إلى مغلى هذا الخليط ، ويعالج به التهاب الرئوى وأمراض الحلق ، وأمراض الحوصلة المرارية ، وغيرها من الأمراض .

#### ١٣ - المستردة (*Sinapsis*) Mustard

يوصى دكتور K. Apinis باستخدام دقيق بذور المستردة ، ويضاف إليها العسل وأزهار الزنبق lily ؛ للتخلص من النمش ولتنعيم الجلد .

#### ١٤ - القراص (نبات ذو وبر شائك) (*Urtica dioica* L.)

استعمل القراص فى الطب الشعبى لقرون عديدة، وكان يستخدم فى إيقاف نزيف الرحم والأمعاء والرئة، وكذلك لعلاج الخرايج الدموية، وتحليل هذا النبات، وجد أنه يحتوى على فيتامين C، وفيتامين A (carotene)، وفيتامين K، الذى يفيد فى إيقاف النزيف الدموى.

ويقول بروفيسور A.S. Tomilin :

«لقد ثبت من التجارب أن القراص له القدرة على تعويض هيموجلوبين الدم، ويزيد من أعداد الكرات الدموية الحمراء على الأقل بالمقدار نفسه، الذى تحققه مركبات الحديد الدوائية، كما أن له تأثيراً جيداً على عملية تحويل الكربوهيدرات».

وفى الطب الشعبى استخدم القراص لأزمان طويلة فى علاج مرض اليرقان، وفى زيادة نسبة الكرات الدموية فى الدم، وكذلك استخدم فى علاج الروماتزم، وفى علاج حالة العرق الغزير ليلاً، والتى يصاب بها الأشخاص المجهدون، ويقرر الأطباء الفرنسيون بأن هذا النبات فعال - لأقصى درجة - فى علاج حالات التهاب الحاد فى الأمعاء، وكذلك علاج الخرايج التى يصاب بها المرضى والمصابون بمرض الدرن الرئوى.

وقد استخدم القراص فى الطب الشعبى، وفى صورة تحضير طازج أو مسحوق، وهذه كلها تصنع من أوراق النبات، ويوصى Raff باستخدام مغلى أوراق القراص مع العسل؛ لعلاج الخرايج الدموية؛ خاصة فى حالة الأفراد الذين أصابهم هذا المرض لفترات طويلة.

#### ١٥ - البلوط (*Quercus robur* L.)

ويستخدم كل من جوز البلوط (ثماره) وقلفه وأوراقه فى الأغراض الطبية، ويحتوى قلف البلوط على نحو ٢٠٪ من المواد التنيينية Tannic substances، التى تستخدم بصورة رئيسية قابضة للثة الأسنان ومسكنة لآلام الأسنان، وآلام الحلق، وغيرها.

ويقرر K. Apinis أن مغلى أوراق البلوط وقلفه تعتبر علاجاً جيداً لأمراض الرئة والمعدة والكبد، إذا ما أضيف إليها العسل، ويوصى Ertel and Bauer باستخدام مغلى ثمار وقلف البلوط، المضاف إليها العسل، فى علاج مرض داء الخنازير Scrofula.

## ١٦ - البصل (*Allium cepa* L.) Onion

كان البصل الممزوج بالعسل يستخدم كدواء في زمن أبوقراط، وأشار ابن سينا إلى أهميته العظمى كمبيد للبكتيريا، ويستخدم البصل الآن كعلاج، وقد اعتمدت وزارة الصحة في روسيا مركب **Allilchep** (وهو كحول مستخرج من تخمير البصل المفروم)، الذي استخدم بنجاح في علاج الأمراض المعوية (التهاب القولون، مع الميل إلى الإمساك وضعف الأمعاء)، وكذلك لعلاج تصلب الشرايين المصحوب بضغط الدم أو دون ضغط دم.

ويوصى دكتور أبينيس **Apinis** باستخدام البصل والعسل بالشكل الآتي لعلاج السعال الشديد:

٥٠٠ جم بصل مفروم + ٥٠ جم عسل + ٤٠٠ جم سكر، ويغلى الجميع في لتر ماء على نار هادئة لمدة ٣ ساعات، وبعدها يبرد الخليط ويعبئ في زجاجة تغلق غلقاً محكمًا، ويأخذ منه المريض من ٤ إلى ٦ ملاعق يوميًا، ويوصى **Raff** بعلاج التهابات الحلق بتعاطي العسل، المضاف إليه عصير البصل خمسة أو ست مرات في اليوم، ولعلاج أوجاع الصدر والسعال وخشونة الصوت في الكبار يستعمل عسل وبصلة تحضر كما يلي:

تغمر بصلة مهروسة في كوب من النبيذ، ويصفى الجميع بواسطة قطعة من الصوف، ثم يخلط بمقدار مساو من العسل، وتؤخذ منه ملعقة كل نصف ساعة.

ويذكر **Ertel and Bauer** أن تناول بصل مع العسل والتفاح يساعد على إزالة التهابات الحلق، وأن استعمال بصل مفروم، وقطع التفاح مع العسل يوميًا يفيد في علاج الحوصلة المرارية الضعيفة، ويقول **Raff** إن تناول ملعقة من البصل المفروم مع العسل والماء يفيد كمنفت أو منخم (مزيل للبلغم)، ويوصى أيضًا بتناول ملعقة من عصير البصل المغلى مع العسل عدة مرات يوميًا لعلاج السعال الجاف، واستخدم **V. A. Lukashev** البصل بنجاح لمعالجة المرضى بتصلب شرايين المخ.

## ١٧ - الثوم (*Allium sativum*) Garlic

وهو نبات معروف جيدًا في جميع أنحاء العالم، واستخدمه القدماء في علاج كثير من

الأمراض، وترجع الأهمية الطبية لفصوص ثمرة الثوم إلى ماتحتويه من زيوت طيارة، يدخل فى تركيبها الكبريتات الأليلية Allyl sulphides، والزيوت الطيارة للثوم، وعصارته لها تأثير قاتل على كثير جداً من الميكروبات المسببة للأمراض المختلفة، وهو أقوى بكثير من عصير البصل.

وقد ذكر داود الأنطاكى فى كتابه (التذكرة) أربعين فائدة طبية للثوم، منها:

- ١ - منبه معدى .
- ٢ - مطهر للأمعاء .
- ٣ - يوقف الإسهال الميكروبي .
- ٤ - يستخدم شرجاً لإيقاف الدوسنتاريا .
- ٥ - مفيد للأعصاب .
- ٦ - مزيل لعفونة الأمعاء .

ويعالج التيفويد كذلك بتعاطى فصوص الثوم، والآن تحضر من فصوص الثوم أدوية طبية على هيئة كبسولات، تسمى فى مصر Tomics، وفى الولايات المتحدة Garlic .

وفيد شراب العسل والثوم فى علاج الربو والكحة، ويحضر بإضافة ملعقتين من العسل إلى فصوص ثوم مقشرة ومفرومة، ويترك الخليط لمدة ٣ ساعات، ثم يصفى، ويؤخذ منه ملعقة وقت السعال .

كذلك يستخدم خليط من الثوم (٥٠ جراماً)، والبقدونس (٥٠ جراماً)، وزيت الزيتون (٥٠ جراماً) وعصير الليمون (ليمونة واحدة) . وبعد مزج الخليط جيداً يضاف إلى كل كوب منها ملعقتان من العسل، وتؤخذ من هذا المزيج ملعقة أو اثنتان قبل الإفطار، وذلك لطرده الرمل والحصى من الكلى، ويحضر من مفروم الثوم (٥٠ جراماً) المضاف إليه العسل (ملعقتين) دهان لعلاج الأمراض الروماتيزمية والصدفية .

وفيد الثوم المضاف إليه العسل التركيب السابق نفسه، إذا ما أخذ عن طريق الفم فى تخفيض ضغط الدم، وكذلك فى إزالة الإمساك وعلاج تصلب الشرايين .

## ١٨ - لسان الحمل (Plantain's (Plantago

عرفت الخواص العلاجية لهذا النبات منذ القدم، واستخدم الإغريق والرومان بذوره لعلاج الدوستناريا، واستخدمه العرب والفرس منذ ألف سنة فى علاج كثير من الأمراض، وأوصى ابن سينا باستخدام بذوره فى علاج البثور كالتى تصيب جلد الأطفال. واستخدم الأطباء الهنود بذوره فى علاج الدوستناريا الباسيلية والأميبية، وذكر ذلك العلاج فى الفارماكوبيا الهندية.

وتحتوى بذور لسان الحمل على زيت وبروتين وتانين وغير ذلك من المواد، وتحتوى أوراقه على مقدار كبير من حامض الليمونيك (Invertase , emulsin)، ومكون فيتامين A (carotene)، وفيتامين C وفايتونسيد Plytoncide، وتانين، وغيرها من المواد. واستخدمت الأوراق فى الطب الشعبى لعلاج عديد من الأمراض، منها الأمراض الجلدية، ومنها الالتهابات الجلدية وكشط الجلد (السجحات الجلدية)، وكذلك عولج بها السل الرئوى، وأمراض الكلى، والقناة البولية، والإسهال.

وذكر بعض الأطباء الفرنسيين أنهم استعملوا أوراق لسان الحمل فى علاج التهابات الأمعاء المزمنة، والدوستناريا والإسهال، والتهابات الكلى المزمنة.

وينصح الدكتور Swiekule بتناول العصير الطازج للأوراق فى علاج النزلات الشعبية والسل الرئوى (حتى لو كان المريض يسعل دماً)، ويجهز منقوع الأوراق المهروسة والعسل كدواء تؤخذ منه ٣ ملاعق يومياً لعلاج الحالات السابقة، وهو مكون من ٦ جرامات من الأوراق المهروسة، و ٢٠٠ جم ماء، و ٣٠ جم عسل.

## ١٩ - الفجل (Radish (Raphanus sativa

يذكر كثير من الأطباء أن مزيج الفجل والعسل له كثير من المميزات العلاجية، ويوصى الدكتور K. Apinis مرضى الروماتيزم بدهان مواضع الألم بدهان مكون من ٣٠٠ جم من عصير الفجل + ٢٠٠ جم من العسل + ١٠٠ جم من الكحول + ملعقة من الملح.

ويقرر Ertel & Bauer أن عصير الفجل والعسل (بكميات متساوية) يمنع تكون الحصى

في الحوصلة الصفراوية والكلية، وذلك إذا ما واطب الفرد على تناول ١٠٠ جم إلى ٤٠٠ جم منه يومياً. ويفيد عصير الفجل مع العسل أيضاً في منع تصلب الشرايين، وتكون الرمل في الكبد، وفي منع الاستسقاء.

وتوجد طريقة سهلة للحصول على عصير الفجل، تتخلص في إزالة اللحم من مركز رأس الفجلة وملئها بالعسل، ثم تركها من ٣ إلى ٤ ساعات، ويفيد هذا العصير في علاج السعال وخشونة الصوت، ويأخذ منه الأطفال ملعقة واحدة والكبار ملعقتين أو ثلاث مرات في اليوم.

## ٢٠- العليق الأحمر (*Raspberries (Rubus idaeus)*)

عُرف العليق الأحمر عند كثير من الشعوب بخواصه العلاجية، فقد استخدمت ثماره الجافة لمعالجة الحميات، ويفيد منقوع أزهاره كترياق *antidote* لسلم الشعبان؛ أي يعالج به من عضّة الشعبان، وتبعاً لما يقرره Zemlinsky. . . يحتوي العليق الأحمر على زيت الإيثريل *etherreal oil*، وحامضى المالك والستريك والسكر، ومركبات ملوّنة، ومواد مخاطية وفيتامين C، وغيرها من المواد.

ويعتبر العليق الأحمر المجفف من أشدّ المعرّقات الفعالة أثناء نوبات البرد، وتزداد فعاليته، عندما يمزج عصير العليق الأحمر من العسل، ويذكر Raff أن عصير العليق الأحمر المخلّى بالعسل هو من أفضل المشهيات والمقويات *analeptic*، إذا ما تناوله المرء مع الوجبات، وتناول فنجانين أو ثلاثة من مغلى العليق الأحمر الممزوج بالعسل يومياً يفيد في علاج احمرار الجلد أو الحمرة.

## ٢١- البرسيم الأحمر (*Red clover (Trifolium pratense L.)*)

استخدم منقوع أزهاره أو مغلى الأزهار في الطب الشعبي كمنخّم (مزيل للبلغم ومُدِرٌّ للبول وعلاج الربو وكمادات لمعالجة الحروق وأمراض الجلد).

وفيد مغلى الأزهار الدافىء المخلّى بالعسل كمنخّم ومدر للبول.

## ٢٢- البنفسج الحلو (*Sweat Violet (Viola odoratal)*)

ويستخدم كعلاج للسعال ومنخّم، ويوصف مغلى أوراق البنفسج الأحمر المحلى بالعسل فى علاج النزلات الشعبية والربو، ويعد من أفضل الأدوية على الإطلاق، وهو كذلك مدر للبول.

#### ٢٣ - الزعتر (*Thyme (Thymus vulgaris L.)*)

يقرر Zemlinsky أنه يمكن تحضير علاج جيد للسعال الجاف ونزلات البرد، مكون من الأوراق الجافة والقمم المزهرة لنبات الزعتر، ويقرر ابن سينا أن الزعتر يعد أفضل الأدوية لعلاج أمراض القناة الهضمية والنزلات المعوية.

ويذكر Ertel and Bauer أن مغلى الزعتر المحلى بالعسل هو دواء فعال لعلاج الإصابة بالديدان الشريطية، ولهذا يتناول الشخص المصاب فنجاناً يومياً، ولمدة ست أسابيع من المزيج الآتى:

٢٠ جم من الزعتر، و ٣٥ سم<sup>٣</sup> من الماء، و ٣٠ جم من العسل، حيث يُغلى الزعتر فى ٢٥ سم<sup>٣</sup> من الماء، ويضاف إليه ٣٠ جم من العسل.

#### ٢٤ - الناردين (نبات ذو زهر صغير أبيض وقرنفل)

**Valeriandrops (*Valeriana officinalis* L.)**

وهو علاج مشهور جداً كمهدىء للأشخاص، الذين يشكون من التوتر العصبى والأرق، ويوصى الأطباء باستخدام مغلى جذور الناردين مع السذاب (نبته طيبة ذات أوراق مرة) المحلى بالعسل لعلاج الهستيريا، وذلك بتناول ملعقة من هذا الخليط كل ساعتين.

#### ٢٥ - مربى ثمار البيلسان والعسل Elderberry and honey jam

تعتبر مربى ثمار البيلسان مع العسل من الأدوية المهمة، التى يوصى بها الأطباء لعلاج أمراض المعدة والكلى، ولهذا يؤخذ من هذه المربى ملء ملعقة، تذاب فى كوب من الماء.

#### ٢٦ - الفجل الحار (فجل الحصان) مع العسل Horseradish and honey

تبعاً لما ذكره Raff . . فإن الفجل الحار مع العسل يفيد فى علاج الربو الرئوى، ولهذا يمزج جزآن متساويان من مهروس الفجل الحار والعسل، وتؤخذ منها ملعقة فى الصباح، وأخرى عند الذهاب إلى الفراش ليلاً.

#### ٢٧- شاي الأعشاب Herbal tea

يقترح Raff تجهيز شاي مكون من حشيشة الرثة والخطمية وحشيشة السعال كعلاج للسعال والأمراض، التى تصيب الجهاز التنفسى؛ ولهذا توضع ملعقة من هذا الخليط فى لتر من الماء المغلى، وتقلب جيداً، وتترك لمدة ساعتين أو ثلاث، ويشرب من هذا الشاي كوبان أو ثلاثة فى اليوم، مع تحليته بالعسل.

#### ٢٨- عصير الليمون والعسل Lemon juice and honey

تعد الليمونادة المخلاة بالعسل من أفضل الوصفات لعلاج التوتر العصبى والأرق والنوبات العصبية، وكذلك يمكن إذابة ملء ملعقة من العسل الجيد فى كوب من المياه المعدنية، ويضاف عصير نصف ليمونة، وطعم هذه الليمونادة لذيذ ومنعش ومغذ، ويصف Bauer عصير الليمون والعسل وزيت الزيتون كعلاج لأوجاع الكبد والحوصلة المرارية.

#### ٢٩- شاي الينسون Linseed tea

يوصى Ertel and Bauer بشاي مصنوع من الينسون والشمر والعسل كملين ممتاز، ولهذا يغلى ملء ملعقة من خليط الينسون والشمر، فى ٢٥٠ جم ماء، لمدة ٣ أو ٤ دقائق، ويجب أن يكون الينسون مسحوقاً ونوعية العسل جيدة.

#### ٣٠- الشاي بالعسل Tea with honey

يعطى V. V. Pokhlebkina وصفاً للشاي مع العسل، الذى استخدم كثيراً فى الطب الشعبى، مع إضافة بعض المكونات الأخرى إليهما، ولهذا يجهز شاي قوى دافئ، يضاف إليه عصير الليمون والفلفل الأسود والعسل، ويعتبر هذا الشاي علاجاً فعالاً ضد الإسهال، وكذلك لعلاج أمراض الجهاز التنفسى، ومعرق.

ويحتوى الشاى على ما لا يقل عن ١٢٠ إلى ١٣٠ مركباً كيميائياً، تشمل الزيوت الطيارة (٢،٠٪)، والتانين (١٥ - ٣٠٪)، والألبسيومين (١٦ - ٢٥٪)، والقلويدات (١ - ٤٪)، وفيتامينات : B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, PP, C, R, K، وهو يحتوى أيضاً على الفلورين اللازم لحماية الأسنان، ولكنه يُفقد فى حالة تحلية الشاى بالسكر، ولذلك ينصح بتحليته بالعسل، الذى يحافظ على فعالية الفلورين، ويقي الأسنان من التسوس.

### ٣١- وصفات مفيدة :

ينصح الأمهات بإعطاء الطفل - فى حالة تثبيت أسنانه - ملعقة من العسل قبل النوم، وذلك يؤدى إلى إنقاص كمية الفوسفوريات فى الدم؛ مما يؤدى إلى سهولة ظهور الأسنان، وكذلك إعطاء الطفل ملعقة من العسل، عند دخوله إلى الفراش تمنعه من التسول اللاإرادى وبلل الفراش، حيث إن هذا يؤدى إلى تقليل نسبة الكالسيوم فى الدم، وعدم لجوء الطفل للتبول. كذلك يؤدى تناول الفرد لملعقة من العسل قبل النوم إلى هدوء أعصابه، وعدم تعرضه للأرق، وانتظام عمل الأمعاء.