

الباب الثالث
تقسيمات النباتات والأعشاب

obeikandi.com

تقسيم النباتات والأعشاب الطبية :

تقسم النباتات إلى تقسيمات عديدة من حيث الاستخدام أو المحتوي الكيميائي ومن حيث الفائدة أو درجة الأمان ، لكن من الناحية الصيدلانية فإن أهمية النباتات تعود إلى احتوائها على مجموعة متنوعة من المواد العضوية الفعالة التي يمكن استعمالها في الصيدلة وصناعة الأدوية وهذه المواد الفعالة تختلف فيما بينها من عدة نواح كيميائية وفيزيائية .

١ - حسب التركيب الكيميائي

تقسم النباتات والأعشاب الطبية تبعاً للمواد الفعالة بها إلى ما يلي :
أعشاب تحتوي على قلويدات :

مثل الكينا والجوز المقى والداتورة والبن والشاي والخشخاش وقلق الرمان وغيرها وهذه غالباً ما تكون شديدة المفعول نظراً لاحتوائها على مواد فعالة قوية وسامة في بعض الأحيان، وهي أيضاً لها فوائد طبية متنوعة بشرط أن تستعمل بحكمة وتعقل.

أعشاب تحتوي على جلوكوسيدات :

مثل السنمكى والبابونج والخردل والحنظل والصبر والديجتالس. ومن هذه الأعشاب ما ينشط الأمعاء مسهلة ومنها ما يفيد القلب.

أعشاب تحتوي على زيوت ثابتة :

مثل بذرة القطن وبذور السمسم وبذور الشلجم وحبّة البركة وهذه الأعشاب منها ما يفيد القلب والأوعية الدموية، ومنها ما يستخدم كملين أو خافض للكوليسترول في الدم.

أعشاب تحتوي على زيوت عطرية :

مثل القرفة والكرافيا والشمرو والينسون والكمون والورد والنعناع والزنجبيل والكافور وهذه الأعشاب غالباً ما تكون طاردة للغازات ومزيلة للمغص ومدرّة للبول ومنفّثة وهاضمة.

أعشاب تحتوي على مواد راتنجية صمغية :

مثل المر والمستكة والصمغ العربي والكثيرة وعدد كبير من هذه المواد مطهر ومنفّث للجهاز الهضمي والتنفسي.

أعشاب تحتوي على مواد قابضة :

مثل قشر الرمان والبن والشاي والعفص والقرفة وهذه الأعشاب تقلل من حركة الأمعاء وتفيد في حالات المغص والإسهال ورغم ذلك فإن العشب والنبات الطبي غالباً ما يحتوي على أكثر من أساس فعال، ولذا فإنه ينبغي الحذر من استخدام الأعشاب والنباتات الطبية دون دراية أو علم، مما قد يعرض المريض لعواقب وخيمة لا تحمد عقباها.

حسب درجة الأمان

تصنف الأعشاب الطبية حسب درجة الأمان إلى انواع :

١ - النوع الأول وهو الأعشاب الآمنة:

وهي الأعشاب التي شاع استعمالها منذ قرون وليس لها أي آثار سمية وينصح باستعمالها في معالجة المشكلات الصحية العارضة، مثل اليانسون والشمر لغازات البطن، والمريمية للمغص والثوم والبصل لنزلات البرد، والحناء لتساقط الشعر.

٢ - النوع الثاني أعشاب غير شائعة الاستخدام في بلادنا:

وهي غير معروفة للمواطنين ولكنها معروفة لدى العطارين وفي الصيدليات التي تباع الأدوية العشبية مثل الجنكو والجانسنج والراوند وغيرها وهذه النباتات لا تستعمل إلا بوصفة من أخصائي الأعشاب الطبية.

٣ - الأعشاب التي تحتوي على نسبة سمية:

وهذه تخضع لقوانين الأدوية الكيميائية في جرعاتها ووقت استخدامها ولا يجوز للمريض أن يستخدمها إلا بوصفة من طبيب متخصص ولو وصفت من أخصائي في الأعشاب فيجب أن يكون ذلك بإشراف مباشر من طبيب مثال على ذلك نبات البلادونا والداتورة والدفلة وغيرها. ومنذ عقد مضى كان الأطباء أكثر تشككا في العلاج بالأعشاب، أما اليوم

فقد أصبح الأطباء أكثر تفتحا على العلاج بالأعشاب إلى حد كبير لأنهم لاحظوا نتائجها العلاجية على مرضاهم لذلك لا يتردد الكثير من الأطباء في وصف النباتات الطبية لمرضاهم، أو تحويل مرضاهم إلى أخصائيين في العلاج بالأعشاب الطبية. وقد يكون الأمر الأكثر أهمية اليوم أن معظم مستخدمي الأعشاب هم من الأطباء أنفسهم.

وبعض هذه النباتات وخاصة في العلاج إذا استخدمت بشكل زائد عن الحد تنقلب منافعها إلى سموم قاتلة فهناك الكثير من هذه النباتات سنذكر منها القليل.

١ - الميرامية: SAGE

وتكمن السمية في كثرة استعمال مغلي الميرامية ومضغها خضراء حيث تعتبر مادة الثوجون سامة إذا أخذت بمعدل من ٣ - ٤ أكواب يوميا، أو مضغها خضراء حيث تعمل على جفاف الفم وتشنجات في عضلات الجهاز التنفسي محدثة ضيقاً في التنفس وغيوبة نتيجة قلة الأكسجين ثم الوفاة إذا لم يُسعف الشخص، كما يجب أن لا يتناولها المصابون بالصرع حيث تساعد بالتحفيز المبكر لهجمة الصرع، والنساء الحوامل حيث تعمل على تقلصات الرحم محدثة إجهاضاً أو ولادة مبكرة، أما بالنسبة لتناول المادة كما هو معروف في كثير من البلدان العربية حيث تستعمل مع الشاي كما في فلسطين خاصة فهذه كمية بسيطة غير مؤثرة

٢ - الثوم: Garlic

ملحوظات ونصائح حول الثوم

- * بلع الثوم كفص كامل لا يستفاد منه نهائياً يخرج كما هو.
- * استعمال الثوم بكثرة قد يضر البصر ويؤدي الى عدم وضوح الرؤيا لذا يجب الالتزام بالجرعة.
- * له تأثير مضاد للمعدة الضعيفة والحساسية.
- * يعمل على افساد حليب الأم.
- * للتقليل من رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة أو أوراق النعناع.
- * الافراط في أكله يسبب حساسية عند بعض الناس ويؤدي الى الاجهاض عند الحوامل.
- * عند استعمال الثوم كوصفة طبية يجب أخذ يوم راحة ويا حبذا أن يكون يوم الجمعة من أجل الصلاة في المسجد.
- * عدم الجمع بين الثوم وأقراص الاسبرين المميعة للدم وتكمن سمية هذا النبات وقطعا في حالة زيادة الاستعمال في أنه :
- * يزيد من سيولة الدم مما يؤثر في الأشخاص الذين يتناولون الاسبرين وخاصة عند حدوث نزيف أو جرح.
- * لأصحاب المعدة الحساسة له تأثير سلبي جدا.
- * يؤدي الى الاجهاض أو الولادة المبكرة للحوامل.

٣ - عرق السوس : Liquoric

وتكمن السموم في شرب عرق السوس لأكثر من كوب يوميا فقط لا غير حيث أن الحامض الغليسيريثيني جليسير هزنريك أسيد يعمل مثل هرمون الألدسترون وهو هرمون كظري يعمل على احتباس الماء والاملاح في الجسم مما يسبب ارتفاع الضغط الشرياني وقصوراً قلوبياً وعدم الانتظام في ضربات القلب وعمله.

أكسالات الكالسيوم فقد تؤدي كثرة الاستهلاك الى ترسبات الحصى في الكلى والمجاري البولية التي لا يحمد عقابها.

كما هو معروف يحتوي على مادة الجليسيرين وسكر الجلوكوز والسكروز فكثرة الإفراط في شربه يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم والبول توصل العلماء أخيرا إلى أن عرق السوس هو السبب الحقيقي في بعض الاضطرابات الجنسية مما يؤدي الى انخفاض الرغبة الجنسية عند الرجال، اما بالنسبة للنساء لم تتوصل الابحاث لشيء ما من الناحية الجنسية.

٤ - البابونج : Camomile وتكمن السموم في الاستعمال الزائد، أصلا البابونج يشرب من اجل الصداع والمغص وحدة المزاج والارق، والتشنجات فإذا شرب البابونج لأكثر من كاستين في اليوم بدون سبب كل ما ورد ذكره من الأمراض التي يشرب من اجلها تعتري الإنسان؟ ودائما شرب المغلي يكون بنسبة ١٠ : ١ يعني ١ من العشبة و ١٠ من الماء.

٥ - الزنجبيل : Ginger وكثرة استعماله كما هو متبع في الهند وباكستان قد يؤدي الى ظهور أو التعجيل بظهور الاورام الخبيثة في البلعوم والمريء لذلك لا يفضل استعماله بكثرة وعلى مدى طويل.

ولقد وجد أن استعماله لمدة طويلة تزيد من كمية الطمث وقد تسبب النزيف والاجهاض وكثرة الاستعمال مع زيادة المقادير قد تؤدي الى حدوث السعال الجاف وقد تسبب القرحة لمن يشكون من مشكلات في المعدة ومريض القرحة اصلا ممنوع من شربه.

الأكثر أهمية ان للزنجبيل فائدة مهمة وطيبة ولكن بشرط عدم الزيادة منه وهي انه يعمل على تنشيط الدورة الدموية ويمنع التخثرات بمعنى أنه يزيد من نسبة الهيبيرين في الدم والتي تعمل على سيولته فيمكن ان يتعرض الشخص لإصابة ما فيكون النزيف قوياً نظراً لقلّة عوامل التجلط وميوعة الدم.

٦ - جوزة الطيب : Nutmeg

وتكمن السّمية في الاستعمال الزائد له في حدود ٥ جم حيث يحتوي على مادة الميرستيسين السامة، يحدث وفي خلال ثلاث ساعات حرقان وألم في البطن، غثيان، اضطراب وإثارة، تورّد الوجه، جفاف الفم، تسارع في ضربات القلب، تنبيه للجهاز العصبي المركزي، تشنّج واتساع بؤبؤ العين، هلوسة، إذا لم يسعف الشخص فإن الوفاة محتمة.

٧ - الجينسج : Ginseng

وتكمن السّموم فيما إذا أخذ بجرعة في حدود ٨٠٠ ملجم وفي الأسبوع يجب التوقف يوماً أو يومين عن استعماله.

* زيادة في تميع الدم ونزيف من الأنف.

* قد يزيد الحالة سوء عند مرضى الربو والحساسية.

* إذا استعمل من قبل الأطفال الذين هم أقل من عشر سنوات يؤدي إلى الإرباك وكثرة الحركة وعدم النوم.

* قد يؤدي إلى غيبوبة سكر لمن يعانون من هبوط في السكر.

* استعماله مدة طويلة يؤدي إلى ارتفاع الضغط.

و فعلاً نستطيع أن نقول و من الأعشاب ما قتل.

٣- حسب الفائدة أو النفع

١- لتخفيض الوزن

نباتات وأعشاب خفض الوزن : ويمكن تقسيم النباتات والأعشاب التي

تساعد على إنقاص الوزن الزائد إلى عدة أقسام :

- أعشاب تعمل على امتلاء المعدة وتعطي الإحساس بالشبع .

- نباتات تثبت فاعليتها وقدرتها على إنقاص الوزن الزائد عند تناولها

مثل الخيار، التفاح، والشاي .

- أعشاب تساعد على إدرار البول الناتج من احتراق المواد الدهنية المخزنة بالجسم مثل الكرفس والبقدونس.. ولعل أهم تلك الأعشاب .
الكرفس: وهو خضرة مفيدة للتخسيس وإنقاص الوزن بفضل عصير الكرفس وطريقة استخدامه داخلياً تكون بأكله نيئاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء أو تعصر عروقه ويشرب من العصير نصف قرح في اليوم لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ يوماً أو يستخدم كشراب مغلي ٣٠ جراماً من الكرفس في نصف لتر ماء .

السنامي: طريقة استخدامه بعد نقع الأوراق والثمار في الماء لمدة عشر ساعات على الأقل ويستعمل المنقوع بمعدل كوب ٣ مرات يومياً للتخلص من الوزن الزائد .

الليمون: من الوصفات العلاجية التي يدخل فيها الليمون: وصفة لمحاربة السمنة ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ويشرب الماء في الصباح على الريق ولإنقاص الوزن الزائد يمكن شرب عصير الليمون في عدة صور منها تعصر ليمونة نقطة على نصف لتر حليب، ويحرك بالملعقة ويشرب صباحاً قبل الإفطار ينقع قشر ليمونتين أو ثلاث في نصف لتر ماء، وتضاف إليه عدة قطرات من عصير الليمون الطازج، ويشرب صباحاً على الريق قبل الإفطار .

الروزماري - إكليل الجبل: قد ثبت مؤخراً أهمية إكليل الجبل في إنقاص الوزن، عن طريق تناول كوب من مستحلب إكليل الجبل غير المحلي

صباحاً على الريق وبعد الظهر قبل تناول الغداء يومياً لمدة شهر على الأقل، إضافة إلى فائدته في تنشيط الذاكرة والدماغ المرهق ولمساعدة المعدة على الهضم .

عنب البحر : يعتبر عنب البحر أول نبات طبي تم اكتشافه في العالم، وقد بدأ الطب الشعبي في وصف نقع العنب البحري لمعالجة الرشح والربو منذ أكثر من 2000 عام. يمكن استعمال عنب البحر في إنقاص الوزن الزائد عن طريق تناول مغلي سيقان أو أغصان عنب البحر عن طريق مزج ملعقة صغيرة من الصنف الصيني «ماهوانج» المجفف لكل فنجان من الماء المغلي، ثم ينقع لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ويتم تناوله بدون سكر، ويجب ألا يتم تناول أكثر من فنجانين في اليوم الواحد .

الكرز: لا تتعجب إذا علمت أن فنجاناً واحداً من عصير عنب الكرز يومياً على الريق صباحاً وقبل تناول وجبة الغداء مع ريجيم غذائي مناسب يستطيع إنقاص وزنك بمعدل أربعة كيلوجرامات كل شهر تقريباً بالإضافة إلى المساعدة في إنقاص الوزن الزائد يعتبر الكرز منسجاً فعالاً للجسم ومزياً للسموم ومقوياً للعضلات لـ 100 غرام منه تعطي ٨٠ سعراً حرارياً، ولإنقاص الوزن يجب ألا يؤخذ بعد الطعام، بل بين وجبات الطعام أو قبلها بمدة، ويحسن عدم تناول الكرز ثم شرب الماء كي لا تحدث أي اضطرابات هضمية سيئة وتذكروا أن تناول الكرز بعد وجبة قليلة يمكن

أن يسبب عسر الهضم وأن تناول مقدار كبير من الكرز في وجبة واحدة يضر بالجهاز الهضمي.

الليمون: ينقع قليل من الكمون في الماء المغلي ويقطع الليمون حلقات ويترك طوال الليل ويشرب مائه في الصباح قبل الإفطار .

الحلفا بر: تنقع أوراق وأزهار الحلفا بر في الماء وتشرب كوب واحد ثلاث مرات يوميا الهندباء التلفاف البري تعصر أوراق وأزهار النبات وجذوره وتغلي في لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق وتصفى ثم تشرب لحرق الدهون يمكن شرب كوب ماء ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أسابيع.

إكليل الجبل : يستخدم مستحلب إكليل الجبل غير المحلى في الصباح قبل الإفطار وقبل الغذاء لمدة شهر .

الكرز : تناول نصف كوب من عصير فاكهة الكرز يوميا قبل الإفطار وقبل تناول وجبة الغذاء مع المحافظة على وجبات غذائية متزنة ينقص الوزن.

حبة البركة الحبة السوداء : تناول حبة البركة تفيد في حرق الدهون المتراكمة في الجسم .

من تلك النباتات المسهلة والمدرّة حيث سنتناول التركيز على فائدتها التي يعتقد أنها تخفف الوزن ولها فوائد أخرى طبية :

١- وريقات السنا *Cassia augustifolia* وهي اشدّ النباتات المسهلة
٢- عشبة الزوفا *Hyssopus officinalis* وهي مدرّة تفيد في حالات الاستسقاء

٣- اوراق الميرمية *Salvia officinalis* وهي مدرّة وتفيد في حالات التعرق الشديدة .

٤- ثمار التمر هندي *Tamarindus indica* وهي مسهلة في حالة زيادة الكمية المتناولة والقليل منه قابض.

٥- جذور العرق سوس *Glycorhiza glabra* وهي مدرّة للبول وملين ويكافح الإمساك

٦- ثمار الشمرة *Foeniculum vulgare* وهي مدرّة للحليب بكمية معتدلة .

ويمكن شراء وريقات السنا ونقعها بالماء الحار لنصف ساعة ثم تناولها يوميا صباحا مع ملاحظة عدم غليها .

أما للذين يريدون فعلا التخلص من الوزن الزائد فلا يوجد سوى حرق الشحوم بنظام حمية الكربوهيدرات وسوف اتبع لاحقا هذه الثورة في علم الحمية وكيفية تحفيز الجسم على فرز هرمون إذابة الشحوم الذي لا يمكن تصنيعه حتى الآن.

ويجب على من يريد ان يتخلص من الشحوم ان يعرف كيف تراكمت آلية تمثيل الشحوم ومن يقوم بها ألا وهو الانسولين المسئول عن عملية التمثيل الغذائي وتخزين الدهون

ولكن من يحرق الدهون ؟ ألا هو هرمون إذابة الشحوم وينتج عادم من الحرق للدهون اسمه الكيتونز يمكن فحص البول بأشرطة فحص الكيتونز حيث يتلون الشريط باللون البنفسجي وهذا يدل ان متبع الحمية يقوم بحرق الدهون وليس التخلص من السوائل ولا يمكن للجسم إفراز هذا الهرمون إلا بعد الامتناع عن تناول الكربوهيدرات ٤٨ ساعة وإتباع حد من تناول الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرات بكمية من ٢٠-٠ غرام يوميا .

أدوية عشبية لإنقاص الوزن ثبت فعاليتها :

بذور لسان الحمل Plantain : يوجد عدة انواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي المعروف علميا باسم *Plantago Ovata* ولسان عشبة البراغيث *Plantago Psyllium* ولسان الحمل الهندي *Plantago Indica* وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين ويزرع لسان الحمل على نطاق واسع من اجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية يحتوي لسان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية وفي دراسة ايطالية قام الباحث بإعطاء جرعات

من بذور لسان الحمل بمقدار ٣ جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بنفس البدانة وضمن على حمية خاصة فوجد أن النساء اللاني أعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل ٦٠ % أكثر من الأخريات وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات ويوجد حاليا مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psyllium حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وخلطه مع ملء كوب عصير أو ماء وشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة اذا حصل لديك حساسية لهذا العقار فاقفقه مباشرة ولا تستعمله مرة اخرى .

الفلفل الأحمر الشطة Red Pepper ويوجد انواع من الفلفل الاحمر اما الطويل او المدور وقد أجرى البحات دراسة على الفلفل الاحمر في معهد التقنية باكسفورد في بريطانيا حيث قاسوا نسبة عملية الايض عند الاشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازنا حيث اضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر وكذلك ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبه حيث ابدت الدراسة ان الاشخاص الذين اضيف الى غذائهم الفلفل الاحمر والخردل ارتفع معدل او نسبة الايض لديهم بنسبة ٢٥ % وعليه فقد قالوا اذا كنت تريد انقاص وزنك فعليك باضافة الفلفل الاحمر والخردل الى وجبات طعامك اليومي.

حشيشة القزاز Chickweed ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن ويعرف علميا باسم *Stellaria Media* ويوكل هذا النبات نينا مع السلطات والبعض يغليه او يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار وموطن هذه العشبة اوروبا وآسيا وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارنيات وفلافونيدات واحماض كربوكسولين وفيتامين ج .

الأخدرية المحولة Evening Primrose ونبات الاخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على ٢٠سم وموطن هذا النبات امريكا الشمالية الجزء المستخدم من النبات الاوراق وزيت البذور وتحتوي البذور على زيت ثابت غني بالاحماض الدهنية الأساسية وتستعمل أوراق هذا النبات او زيت البذور لانقاص الوزن وتستعمل البذور مطحونة ويستخدم مقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم .

الأناناس Pineapple تعتبر ثمار الاناناس من افضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما اذا عرفنا ان الاناناس يحتوي على انزيم يدعى Bromelain والذي يساعد على هضم البروتينات واحراق الدهون ولكي تخفض وزنك يجب ان تأكل حبة اناناس كاملة يوميا دفعة واحدة .

الجوز العادي Walnut بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض ان لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥ ألف شخص

كانوا يعطون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد ان وزنهم انخفض بشكل ملحوظ وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين Cerotonin والتي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع وعليه فإن اكل حفنة يد يومياً من الجوز يجعلك تشعر بالشبع او التخمة فلا تأكل اكلا كثيرا .

الشمر Fennel يعتبر الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور والطريقة أن يؤخذ ٣٥ جراماً من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى ثم توضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم تراح من على النار وتترك جانباً لمدة ٢٥ دقيقة ثم يشرب من هذا المغلي كوباً بعد وجبة الغداء وكوباً آخر بعد وجبة العشاء .

أكليل بوقيسى Meadowsweet ويسمى أيضاً عراوة ملكة المروج ويعرف علمياً باسم Filipendula Ulmaria ويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص . والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طول الليل وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماماً قبل طعام الإفطار وذلك بمعدل كوب واحد يومياً قبل الإفطار حتى تصل الى الوزن المطلوب .

ورق العنب : يؤخذ ٥٠ جراما من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عن النار ويترك جانباً لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقتل الوزن كما توجد وصفة أخرى لورق العنب وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبا منتشرة في الأرياف المصرية ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جداً لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبين في اليوم بين وجبات الطعام .

خل التفاح : يؤخذ ملء ملعقة اكل من خل التفاح النقي ويضاف الى ملء كوب ماء بارد ويمزج فيه جيداً ويتناول بعد كل وجبة يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لانك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح اي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق ان عومل بمادة برمنجنات البوتاسيوم تشتري من الصيدليات وهي عبارة عن بللورات قرمزية ويضاف الى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء وردياً ثم يغمر فيه التفاح ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصب الماء ويغسل التفاح عدة مرات بالماء ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة ثم تقطع كل تفاحة دون ان تقشر ودون ان

يزال منها البذور وتكون القطع متوسطة الحجم ٢ سم ٣ تقريبا يحضر إناء من الفخار أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماما ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أن يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار وقطعة القماش يجب ان لا تكون سميكة يجب ان تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء الى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع وتترك الآنية أو الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حيث يتحول عصير التفاح الى خل بوساطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير يتم التحول الى خل خلال بضعة اسابيع تطول او تقصر تبعا لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بوساطة كيس او قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ بالخل بعد تصفيته داخل اناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماما بحيث لا يدخله الهواء ولايفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافيا بل ممزوجا بشيء من النفل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت الى قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا النفل .

أما خل التفاح فيجب أن يكون طبيعياً ١٠٠% ويؤخذ منه ملء ملعقة أكل تضاف إلى ملء كوب ماء عادي ويتناول بعد الوجبات الثلاث مباشرة وعمله أنه يتدخل في عملية الهضم فيقوم على تخريب المواد السكرية والدهون .

البصل Onion يشرب يوميا ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المخلبات .

عشبة رجل الأسد وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على ٣٠سم وموطن هذا النبات بريطانيا واوروبا . الجزء المستخدم جميع اجزاء النبات . يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك . تعرف رجل الاسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى اغلب العطارين ، والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف اليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء النباتية الموجودة فيه كاملة ويشرب كوبا بعد الفطور مباشرة وكوبا آخر بعد وجبة العشاء مباشرة يوميا .

جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي : يؤخذ كميات متساوية من جذمور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي وتسحق سحقاً خشنا ثم توضع في برطمان ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيدا ويشرب كاملاً دون تصفية ويؤخذ كوبا بعد طعام الافطار مباشرة وآخر بعد العشاء .

الكرفس والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالاخص فيتامينات أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور. يؤكل الكرفس نيئاً او مفروماً ويمكن عمل عصير من الكرفس ويعتبر من الاعشاب الجيدة لانقاص الوزن ولكن يجب على اصحاب الامعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله .

الكمثرى الأجاص Pyrus Pear تعتبر ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من اغنى الفواكة بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي نفس الوقت لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم وفقير جداً بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن وعليه فانه يعتبر من المواد المفيدة في انقاص الوزن ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون ان يؤكل معه شيء، بالإضافة الى اتباع الحمية الخاصة .

بذور الكمون والليمون يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونة كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً .

الكوسة تعتبر الكوسة من الخضروات الضعيفة القيمة الغذائية وعليه فإنها تعتبر طعاماً جيداً في انظمة النحافة. حيث يستطيع البدن اكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء اكثر .

الفجل الأبيض : أثبت الفجل الأبيض فعاليته ونجاحه في الدراسات، التي أجريت على معظم الأغذية النباتية، لمعرفة تأثيرها على أنسجة الجسم، جعلته يأتي في مقدمة الأغذية التي يوصى بتناولها في برامج إنقاص الوزن الزائد وقال خبراء التغذية: إن التغذية النباتية من أهم الأساليب الغذائية وأفضلها للاستمتاع بالرشاقة والحيوية والصحة، فالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه لا يساعد في التخلص من السمنة فحسب، بل يحمل الكثير من الفوائد للقلب والشرابين، إلى جانب دورها في الوقاية من الأمراض المزمنة، وأهمها السكري والسرطان .

وأظهرت الدراسات أن الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة، والتخلص من الوزن الإضافي، وخصوصاً في المناطق القابلة للسمنة، مثل الأرداف والأوراك والبطن عند المرأة .

ويرى الأطباء في مجلة الصحة أن الانتظام على تناول الخضراوات الورقية يعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد، وتزويد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وعناصر غذائية مفيدة، لذا ينصحون بآلا تقل كمية الخضراوات الورقية عن ٢٥ إلى ٣٥ ٪ من إجمالي كمية الوجبات الغذائية، سواء كانت تؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة، على أن يمثل الفجل الأبيض جزءاً من هذه النسبة، لما له من تأثير فعال في التخلص من الدهون، وخاصة منطقة الأرداف وأشار الباحثون إلى أن بالإمكان تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية، دون خلل

بمحتوى الوحدات الحرارية المتناول يوميا، لأن هذه الأغذية الغنية بالألياف، وخاصة الفجل الأبيض، تسهل عمليات حرق السعرات والدهون المتراكمة .

نصائح يجب إتباعها لإنقاص الوزن

- يجب أن تتناول طعاما متوازنا وبمعدل ٤٠ % فقط مما تحتاج إليه .
- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن .
- يجب على البدين أن يتعلم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يوميا وان يتناول اقل من نصف حاجته منها ويمكن للشخص مراجعة أخصائي أغذية لإرشاده في هذا الخصوص .
- تسجيل ما تأكله يوميا او تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السعرات الحرارية .
- ينصح بشرب عصير الجزر يوميا نظرا لقلّة المواد الغذائية فيه .
- ينصح بأكل اللفت نينا او مطبوخا حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن .
- يعتبر الأرز والخبز الأبيض والمكرونات والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً .
- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سعرات حرارية فيجب تجنبها .

أدوية للنشاط

أدوية وتنقسم إلى مصدرين هما :-

أ- أدوية نباتية وتنقسم هي الأخرى إلى بذور وحبوب ونباتات صمغية وخشبية وفواكه وبقول .

- ومن البذور: بذر السلجم، الكرنب، الترمس، الجرجير، الجزر، النعناع، الهليون، الفجل، الرطبة، البطيخ، الكرفس، دار فلفل، الهيل، السمسم، الكتان، حب الرشاد، حب البان، حب القلقل، حب الزلم، الحلبة.

- ومن الحبوب: الحمص، الباقلا، اللوبيا، لب الصنوبر، الحبة الخضراء، الفستق، البندق، القرفة، الدار صيني، البسباسة، ألحسك.

- أدوية نباتية الصمغ الكثيرة، الحلتيت .

- أدوية نباتية الأصول والخشب أصل اللوف، البهمنين، الزرنباد، القسط الحلو، خصي الثعلب، الهليون، أصل الحرشف، البصل وخصوصا المشوي، الأشقيل والشقاقل، الزنجبيل، الخولنجان، أصل ألحسك، المغاث، السورنجان، اللبة البربرية.

- أدوية نباتيه الفواكه العنب الحلو جيد للجنس وخاصة الحديث منه
فانه يملأ الدم رطوبة وريحا مع حرارة ومثانة غذاء.

- أدوية نباتيه البقول الحسك وخصوصا مأوه بالعسل المطبوخ حتى
يقوم لعوقا، والجرجير أيضا وخصوصا إذا شرب كل غداة من عصارته
مع رطل من نبيذ صلب ثم يغتذي بما يجب فانه حاضر النفع.

ب- أدوية حيوانية

الروبيان ، الجمبري :يعين على الحمل أكلا ويهيج الشهوة خصوصا
بدهن الجوز.

الأسد: أجود ما فيه شحمه يهيج الباءه دلكا واكله، ولحمه ينفع الصرع.

السقنقر : هو ورل الماء ينفع من العلل الباردة في العصب وملحه مهيج
للباه فكيف لحمه وخصوصا سرته وما يلي كليته وخصوصا شحمها .

أوز :إذا أكل بالهريسة سد الفتوق وألحمها ، ويصلح شحم الكلى ، ويفتت
الحصى، ويولد الرياح الغليظة فلذلك يهيج الباءه ، ويملا البن فضولا.

أيل :دم الأيل إذا شرب فتت الحصة التي في المثانة فيما زعموا، وان
جفف قضيبيه وشرب بشراب هيج الباءه وأنعظ.

البط : لحم البط يصفى الصوت واللون ويسمن ، ويزيد في الباءه. ويكثر المنى.

البقر : كعب البقر إذا احرق وسحق بالخمير نفع من وجع الأسنان ، وإن شرب بسكنجبين هيج الباءه

ذكر البقر: وقرنه كاد نفعهما في تهيج الباءه أن يبلغ التواتر شربا خصوصا مع البيض .

البيض : ولا سيما بيض العصافير يزيد في الباءه قشر البيض إذا سحق طريا وشرب إلى درهمين هيج الباءه.

التمساح :أكله يحرك الباءه ويخصب البدن إذا اخذ من حوالي كليته وزن مثقال وشرب بشراب هيج شهوة الجماع .

البلبل : يهيج الباءه بقوة خصوصا بيضه ودماعه وذرقه، ويجلو الكلف ويلصق الشعر ، ودمه يصلح الصوت اذا شرب حارا.

الجمال : لحم الجمال يزيد في شهوة الباءه، وينفع من رداة الانعاظ لما له من غلظة.

الحجل : اذا أكل لحم الحجل نبئا هيج الباءه.

الحمام : لحمه جيد للكلى ويزيد في المنى والدم .

الدجاج : لحم الدجاج الفتى يزيد في المنى والعقل ويصفي الصوت.

رأس الضان : إذا طبخ واحتقن بمرقه ، رطب الأمعاء السفلى والكلى والعصب ، وأخصب البدن وزاد في الباءه.

رعاد : سمك عريض قصير مفرطح ، ظهره إلى السواد وبطنه شديد البياض ، إذا مسك خدر وأرعد. لحمه يعيد شهوة الشيخ وان جاوز العمر الطبيعي مجرب.

سرطان نهري : لحم السرطانات النهرية ومرقتها تنفع المسلولين وتزيد في الباءه.

سلحفاة : بيضها يقطع سعال الصبيان ، ولحمها يحرك الباءه ويشد الصلب عن تجربة.

السماني : طير خريفي لحمه يغذي جدا ويهيج شهية النساء .

السمك : كله يهيج الباءه في المحرور .

الطاووس : شحمه ولحمه يزيدان في الجماع ومن خواصه تهيج الباءه

اللقلق : طائر ينفع من الفالج وضعف الباءه والخدر والرياح الغليظة.

مالك الحزين : من طيور الماء لحمه يحرك الباءه.

النعام : لحمه يقوي الجسم ، ويزيد في الباءه.

النمل : اذا أخذ من النمل الكبير الأسود مائة وغرق في نصف أوقية من دهن الرازقين وترك ثلاثة أسابيع ثم دهن به الحليل فانه يسرع الانعاض ويوتر القضيب ويصلبه ويقوي عصبه.

الورل : حيوان بري شحمه اذا ذلك به الذكر فانه يعظم ويكون ذلكه شديدا أكله يهيج ويحل الرياح.

مشروبات منشطة

- يؤخذ الجرجير والسلجم والتين فيطبخ بماء ويصفى، ويؤخذ نقيع الزبيب المطبوخ المصفى على السواء ويزاد حلاوته بالفانيذ ونبذ حتى يدرك.

- يؤخذ الحسك والجرجير والجزر والسلجم ويطبخ في الماء طبخا شديدا ويصفى ماؤه ثم يجعل في كل جزء من الماء ربع سدس جزء، وفنيز أو

سكر أحمر وربع سدس جزء تين بستي ونصف سدس جزء من زبيب طائفي حلو جيد وسدس السبع نارجيل مدقوق ونبيذ حتى يدرك.

- يؤخذ عصير عنب ، وبذر الجرجير وبذر الجزر وبذر السلجم وبوزيدان، وبذر الليمون ولسان العصافير وحب القلقل واللعة البربرية والبهمنان أجزاء سواء، يسحق الجميع ويجعل في صرة يصرف فيها صرا مسترخيا ويجعل عصير العنب معهم ويحرك كل وقت حتى يدرك.

- يطبخ الجزر والتين في ماء كثير ويصفى ويطبخ في ماء زبيب منزوع العجم ويصفى ويلقى عليه الفانيذ ويرك حتى يغلى والماء الحديدي والماء المطفأ فيه الحديد مقو.

- سوبية يطحن الأرز وينخل ويطبخ على نار حتى يصير مثل العصيدة، فينزل ويمرق بعصير الزبيب مفوها بالدار صيني والقرنفل والبسباسة وقليل ماء القراح، ويجعل في نحو الجرار، ويستعمل بعد يومين وقد يعمل هذا الشراب من الحنطة والشعير والخبز اليابس، وأجوده المعمول من الأرز ، وأن تكون بالعدل وأن يجود طبخها وعجنها وتحريكها وأن لا تترك فوق خمسة أيام.

- شراب الابرسيم ينقع الحرير في ماء طفء فيه الحديد عشر مرات أسبوعيا ، ثم يطرح مصطكى، وعشرة أرطال من الماء، وخوانجان وقرنفل وزعفران ووج، ويغلى حتى يذهب ثلثاه ، فيصفى ويعقد.

- شراب التفاح يقشر التفاح داخلا وخارجا ويرض ويطبخ بعشرة أمثاله ماء حتى يذهب ثلاثة أرباعه ، فيصفى ويلقى عليه ماء الليمون، ويعقد وينضج لا شيء مثله في تقوية الأعضاء ، وتهيج الشهية واصلاح حالة النفساء وحفظ الأجنة .

- شراب التوت ينفع من ضعف الشهوة كثيرا، واستعماله بدهن الوز أفضل

- شراب العسل ينفع من ضعف الشهيتين شربا، وإذا شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل وهيج الباءه.

- شرب اللبن لبن النعاج يهيج الباءه

- اللبن يزيد في النطفة، ويحفظ الحياة ويغذي كالجبن، ويزيد في الحفظ ويذهب الاعياء من كثرة الجماع.

- يؤخذ ثلاثة مثاقيل من جوارشن البزور بأوقية من ماء الجرجير الرطب ، ويشرب عند الحاجة.

- يؤخذ لوز، وبندق مقشر ، وفستق، ونارجل مقشر محكوك، ولوز الصنوبر ، وحب القلق، وحب الزلم، والحبّة الخضراء أجزاء سواء، ودار فلفل وزنجبيل من كل واحد عشرة أجزاء أو أكثر قليلا، يدق الجميع ويعجن بفانيذ شجري والشربة كالبيضة كل يوم.

- يؤخذ بذر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم ويخلط بسمن البقر.

- يؤخذ بذر الجرجير ، وبذر الفجل ، وبذر البطيخ من كل واحد جزء ، ويخلط بلبن حليب ويشرب.

-- يؤخذ زنجبيل ثلاثة أجزاء ، ودار فلفل جزء يعجن الجميع بعسل، ويعطى منه مثقال بماء حار.

- يؤخذ من عسل البلاذر وعسل النحل وسمن البقر أجزاء متساوية ، ويغلى عليه ثم يشرب منه ما يحتمله الشارب في نبيذ.

- يؤخذ التمر والحلبة ويطبخان حتى ينضجا ثم يؤخذ التمر ويخرج عنه نواة ، ثم يجفف ويدق ويعجن بعسل. والشربة منه جلوزة ويشرب عليه النبيذ.

- ينقع نصف رطل من الحبّة الخضراء ورطل تمر مدقوقين في رطلين من لبن الضأن ، ثم يؤكل المنقع ويشرب عليه اللبن في يومين.

شراب الابرسيم

ينقع الحرير في ماء طفء فيه الحديد عشر مرات أسبوعيا ، ثم يطرح مصطكى، وعشرة أرطال من الماء، وخولنجان وقرنفل وزعفران ووج، ويغلى حتى يذهب ثلثاه ، فيصفى ويعقد.

شراب التفاح

يقشر التفاح داخلا وخارجا ويرض ويطبخ بعشرة أمثاله ماء حتى يذهب ثلاثة أرباعه ، فيصفى ويلقى عليه ماء الليمون، ويعقد ويطيب لا شيء مثله في تقوية الأعضاء ، وتهيج الشاهية واصلاح حالة النفساء وحفظ الأجنة .

شراب التوت

ينفع من ضعف الشهوة كثيرا، واستعماله بدهن الوز أفضل.

شراب العسل

ينفع من ضعف الشاهيتين شربا، وإذا شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل وهيج الباءه.

لبن النعاج يهيج الباءه ويزيد في النطفة، ويحفظ الحياة ويغذي كالجبن، ويذهب الاعياء من كثرة الجماع.

مشروب مركب

- يؤخذ ثلاثة مثاقيل من جوارشن البزور بأوقية من ماء الجرجير الرطب ، ويشرب عند الحاجة.

- يؤخذ لوز، وبنديق مقشر ، وفسق، ونارجل مقشر محكوك، ولوز الصنوبر ، وحب القلق، وحب الزلم، والحببة الخضراء أجزاء سواء، ودار فلفل وزنجبيل من كل واحد عشرة أجزاء أو أكثر قليلا، يدق الجميع ويعجن بفانيذ شجري والشربة كالبيضة كل يوم.

- يؤخذ بذر الجرجير الرطب ثلاثة دراهم ويخلط بسمن البقر.

- يؤخذ بذر الجرجير ، وبذر الفجل ، وبذر البطيخ من كل واحد جزء ، ويخلط بلبن حليب ويشرب.

- يؤخذ زنجبيل ثلاثة أجزاء ، ودار فلفل جزء يعجن الجميع بعسل، ويعطى منه مثقال بماء حار.

- يؤخذ من عسل البلاذر وعسل النحل وسمن البقر أجزاء متساوية ، ويغلى عليه ثم يشرب منه ما يحتمله الشارب في نبيذ.

- يؤخذ التمر والحلبة ويطبخان حتى ينضجا ثم يؤخذ التمر ويخرج عنه نواة ، ثم يجفف ويدق ويعجن بعسل. والشربة منه جلوزة ويشرب عليه النبيذ.

- ينقع نصف رطل من الحبة الخضراء ورطل تمر مدقوقين في رطلين من لبن الضأن ، ثم يؤكل المنقع ويشرب عليه اللبن في يومين.

أدوية عشبية للشعر

علاج تساقط الشعر :

أما عن استخدام البقدونس لعلاج تساقط الشعر، فيتم عصر البقدونس في الخلاط ثم يتم وضع ملعقة متوسطة من عصير البقدونس ثم خلطها بمقدار كوبين من الماء المغلي، ويقلب الخليط جيداً وبعد أن يبرد ويصفى، يغسل به الشعر، ثم يغسل بالماء الدافئ والشامبو بعد وضع الخليط على الشعر لمدة نصف ساعة ويمنع البقدونس نهائياً عن مرضى قرحة المعدة والأمعاء والقولون وعن المرضعات والأطفال دون عمر

سنتين والحوامل في الأشهر الأولى من الحمل، حيث إن تناوله بكميات كبيرة قد يؤدي إلى الإجهاض .

وهناك بعض أدوية للشعر منها دواء يطول الشعر كالتالي:-

- يسلق الهليون ويترك فيه الخردل مسحوقا ثم يغسل به الرأس ويدهن بعده الرأس.

- يؤخذ دهن البيض ودهن الياسمين ويخلطان ويدهن بهما الرأس مرارا

- يؤخذ عروق التوت ، تدق وتذاب بالماء ثم يغسل به الشعر .

دواء ينبت الشعر

- يؤخذ الشونيز ويسحق ويعجن بماء ، ثم يترك على الرأس ، فان الشعر ينبت، وان كان محروقا فانه أنفع.

- يؤخذ حجر أرمني ويحك بماء على شيء صلب ، ويؤخذ ما انحل منه ويطلق به الرأس.

- يسحق الزجاج الزعفراني كالغبار ، ثم يعاد الى السحق أيضا مع دهن الزنبق، ويطلق فيه الوضع.

- يؤخذ ذر رصاص ويجعل بينهما دهن وتسحق حتى تنحل قوة الرصاص ويلطخ به الموضع ويضمد عليه ورق التين المسلوق.

صبغة للشعر سوداء تدوم سنة

- تأخذ نصف رطل زيت طيب وتجعله في طاجن على النار حتى يغلي ، وتطرح فيه نصف أوقية حب الياسمين وتحركه وهو يغلي حتى يحترق حب الياسمين ، وارفعه عن النار واجعله في قارورة ، واجعل علي في القارورة نصف أوقية برادة حديد وابقه فيها أربعة أيام، ثم ادهن به الشعر مرتين أو ثلاثة.

دواء يمنع شيب الشعر

- يؤخذ بيض وحب الحنظل ودهن الغار ويدهن معه مقدار رבעه زرنخ ذكر غير مدقوق ، ثم يسخن الكل ويصفى دهنه ، فاذا احتجب اليه فاطل الشعر بماء الآس ثم ادهنه بهذا الدهن في كل سنة مرة واحدة ، فانه لا يشيب .

لرأغبى السمنة

ظهر حديثاً من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفوسفور وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، إذ تحوي كل مائة جرام منها ٢٨٩١ جراماً من المواد البروتينية، ٧٣٦ جراماً من المواد الدسمة و٤٠٧٢ جراماً من المواد النشوية

فوائد الحلبة : تحتوي الحلبة على الفوسفور ومادتي الكولين والتريكونيلين، وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك، وهو أحد أنواع فيتامين ب، وتحتوي بذورها على مادة صمغية وزيت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت الينسون والحلبة يمكن أن تؤكل مطبوخة للسمنة والتغذية، ويشرب مغليها فهو مفيد في بعض الاضطرابات المعدية والصدرية، وتعطى للفتيات النحيفات في وقت البلوغ، إذ أنها تعمل على حفز الهرمونات فى أجسامهن، كما أنها يستخرج منها دواء لزيادة الوزن والشهية ويمكن تناولها كمشوية إذا أخذ منقوعها قبل تناول الطعام بنسبة ٣٠ جراماً في لتر ماء، فهو يعمل على تقوية المعدة ويسهل الهضم ويحسنه وتشير الدراسات إلى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح الشهية للطعام، ولهذا فهو يعطى للمرضع التي تعاني من قلة إدرار الحليب، ولمن تعاني من ضعف الشهية أو النحافة .

النعناع : يوضع النعناع الأخضر مع الشاي الأخضر والسكر البنى وقشر

الرمان والزنجبيل ثم يطبخ فى الماء ويعد سبب التسمين فى الخلطة المذكورة هو السكر البنى وإذا استعملت هذه الخلطة بدون السكر البنى فإنه لن يكون هناك تسمين على الإطلاق .

التين الجاف : تؤخذ ٢ حبة فقط وتنقع فى حليب أو ماء دافئ حتى تكون طرية ويضاف لها ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ثم تشرب على الريق يوميا وتعتبر بمثابة الفطور ويستمر الشخص النحيف فى استعمال هذه الطريقة لمدة لا تقل عن أربعين يوما .

أغذية منشطة :

- يؤخذ من اللبن رطل وي طرح عليه من الترنجبين وزن أربعين درهما للمعتلين ويطبخ حتى يخثر ويشرب منه قدر قدح كل يوم .

- يؤخذ عشرة دراهم دار صيني ويسحق سحقا جيدا شديدا ويخلط برطل لبن ويخضخض ويشرب منه قدر قدح على الريق أو على طعام مكان الماء ، ولا يشرب عليه ماء وخصوصا إذا كان غذاؤه طهيجات وشحم

- يؤخذ من سمن البقر ملء كوز ومن لبن البقر ملء كوز ومن دهن الفستق ملء كوز يطبخ الجميع حتى يبقى الثلث والشربة منه بالغداة ملعقتان بشيء من الشراب.

- يؤخذ من حب القفل واللوز والفندق والبندق من كل واحد خمسة حبات يقشر الجميع، ومن النارجيل والجوز من كل واحد سبعة حبات ، يدق الجميع كل على انفراد ويعجن بمثليه فانيذ محلول بالماء المداف فيه قدر حبة من المسك وقدر نصف دانق من الزعفران ، والشربة خمسة دراهم في الباكر

- يؤخذ من الفانيذ رطل ومن عصير البصل رطل ومن اللبن الحليب رطل ، يطبخ الجميع حتى يغلظ ويؤخذ منه كل بكرة قدر أوقية.

- يؤخذ الحمص الاسود وينقع في ماء الجرجير حتى يربو قليلا ثم يجفف في الظل ثم يسحق مع فانيذ ويعجن . والشربة منه قدر جوزة بالغداة وقدر بندقة عند النوم ويشرب عليه قدح.

- يؤخذ ثلاثة أرطال لبن حليب ولقى فيه نصف رطل ترنجبين ونصف رطل من الحبة الخضراء مدقوقة ، ويغلى ثم يمرس ناعما ويصفى، ويؤخذ منه نصف رطل ويلقى عليه نصف درهم خولجان، ويشرب منه

- يؤخذ ماء البصل ومثله عسل ويطبخ حتى العسل ، والشربة منه ملعقة أو ملعقتان عند النوم بماء حار.

- يؤخذ الدقيق ويخلط بالماء العذب ، ثم يعصر عنه عصرا ويطبخ بلبن حليب، ونصف اللبن ماء النارجيل ، ويدسم بشحم البط ويتخذ منه كالهريسة.

- يؤخذ صفار بيض وينثر عليها الحلتيت وملح السفتقور ، يتخذ منها نمبرشت قال ابن سينا في القانون هذاء الغذاء قوي جدا وخصوصا عقيب الاستحمام ويدلك بدهن السوسن والياسمين.

- يؤخذ صفرة بيض ويضرب بعضها ببعض وان كان مع بياضها جاز، ثم يجعل عليها مثل ربعها عصارة البصل المدقوق وتجعل نمبرشت ويتحسى بشيء من الاملاح والأبادير المذكورة.

- يؤخذ من حب الصنوبر المنقى جزءان زمن بذر الجرجير وبذر البطيخ جزء جزء ، ويقلى بالسمن ويلقى عليه يسير من فلفل ودار فلفل ودار صيني ، ثم يطرح عليه من العسل مقدار كفاية ويتخذ حلوا.

- يؤخذ من الحمص وينقع في الماء أو في ماء الجرجير أو في ماء الحسك حتى ينتفخ ، ثم يقلى بسمن البقر قليلا خفيفا غير محرق، ويؤخذ من حب الصنوبر الصغار مثله ، ويلقى عليه عسل بقدر ما يعجن ويخلط بقليل مصطكى ودار صيني ويرفع ويقطع تقطيع الحلوى.

- يغلظ العسل بالطبخ وينثر عليه حب الصنوبر الكبار وبذر الجزر ودار
فلفل وشقاقل ودار صيني وبذر الجرجير ويتخذ منه كالجوارشن، فان كره
بذر الجرجير والجزر جعل بدله الحبة الخضراء أو قليل من المسك.

طعام بعض المناسبات عند المصريين

يتحول الاحتفال بيوم شم النسيم إلى مهرجان شعبي، تشترك فيه
طوائف الشعب المختلفة، فيخرج الناس إلى الحدائق والحقول
والمنتزهات، حاملين معهم أنواع معينة من الأطعمة التي يتناولونها في
ذلك اليوم، مثل: البيض، والفسيح، والخس، والبصل، والملانة وهي
أطعمة مصرية ذات طابع خاص ارتبطت بمدلول الاحتفال بذلك اليوم -
عند الفراعنة - بما يمثله عندهم من الخلق والخصب والحياة.

فالبيض يرمز إلى خلق الحياة من الجماد، وقد صوّرت بعض برديات
منف الإله بتاح - إله الخلق عند الفراعنة - وهو يجلس على الأرض
على شكل البيضة التي شكلها من الجماد ولذلك فإن تناول البيض - في
هذه المناسبة - يبدو وكأنه أحد الشعائر المقدسة عند قدماء المصريين.

وقد سبق ذكر فوائد البصل صفحة ١٧ والفسيح فان اضراره اكبر من
فوائده أما الملانة فهي تعالج الأورام وتفتت الحصى وتقوى جهاز
المناعة والذاكرة والعظام وتنظم السكر وهي نبات زراعي من فصيلة

القطانيات، تزرع في حوض البحر المتوسط يؤكل حبه نيئاً ومطبوخاً ويحتوي الحمص الأخضر (الملانة) على البروتين الكامل ويمكن أن يحل فول الصويا الذي قد لا يتوفر في جميع البيوت ويوفر الحمص قدراً هاماً من الطاقة الحرارية (١٦٤ ك. كالوري/١٠٠ ج)، البروتينات، الكربوهيدرات والألياف وفيه دهن (لكن ليس فيه كولسترول) وفيه مواد معدنية وفيتامينات (فيتاميناته تكثر في الحمص الأخضر) والخس من الخضراوات الغنية بالفيتامينات الهامة لجسم الإنسان فهو مقو عام ويعتبر من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت الدراسات فعاليتها في الوقاية من مرض الزهايمر كما يحتوي على الألياف اللازمة للأمعاء وتناول اوراق الخس الخضراء الداكنة اللون الغنية بمادة بيتا كاروتين المقاومة للتأكسد قبل النوم يعمل كمسكن للألم وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحتفظ بعناصره الغذائية ويحتوي الخس على فيتامين أ، فيتامين ب١، سي، إي وبالإضافة على ذلك يعتبر الخس من الخضراوات الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيد للكبار والصغار ، فهو يقيم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم ويقى من الإمساك لأنه غنى بالألياف الغذائية والماء ويرطب الجسم ويقى من تشكل الحصى البولية ويهدئ الأعصاب ويساعد على النوم كما أنه يمنح البشرة المزيد من النقاء .