

# هكذا أظاهروا نفسهم

«كتاب التيسير في الوقاية والتدبير»

تأليف

توفيق عبد الباقي بن عباس حواس

دار المطبوعات الجديدة  
للطباعة والنشر والتوزيع  
5 شارع سان ماركو - اسكندرية - المنشية  
جمهورية مصر العربية  
ت 4825508

الحقوق للسيدة . سميمة محمد أحمد موسى

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قال تعالى : « يُوْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ  
وَمَنْ يُوْتِي الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا  
وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ »

صدق الله العظيم (البقرة ٢٦٩)

-

7

4

## ( كتاب التيسير فى الوقاية والتدبير ) هكذا أدواى نفسى

فمن مهمتى أن أصون وأنواى نفسى ثم الرجوع إلى الله الذى (إليه النشور) ،  
ومحتوى هذا الكتاب أبواب عديدة من الطب القديم والحديث ومجمع مما تعرفه شعوب عديدة  
من عصور مختلفة فى ميادين الطب ، والوقاية ، والعلاج ومن التجارب ، مما حواه ثمانى  
وأربعون كتاباً بلغات مختلفة ، ويدون شحة بالجهود وبما كان بإمكانى - وأبواب هذا الكتاب  
فهى مفهومة - ثم إنى أعتذر عن الأخطاء اللغوية وغيرها إذا صدرت منى أو من المطابع  
فى هذه الطبعة الثانية ، إلا إنى حافظت باهتمام أن يكون المحتوى مضمونه مفهوم ومكمل  
بقدر الإمكان إن شاء الله ، موجهاً للشعب العربى بلهجاته العديدة فى أقاليمه العديدة فى  
وطنه الواحد ، وموجهاً كذلك إلى جميع بقاع الأرض حيث يوجد أى مسلم تعلم وعرف اللغة  
العربية التى هى لغة القرآن ولغة أهل الجنة ، ليستفيد بهذا الكتاب بحمد الله ثم الصلاة  
والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم أمين .

## بسم الله الرحمن الرحيم ( بدايتى ووضوحى )

بسم الله وبالله ومن الله وإلى الله والحمد لله الذى لا يحمد سواه والله أكبر وأعظم ،  
بسم الله الشافى المعافى الذى لا يضر مع إسمه شئ فى الأرض ولا فى السماء والعلي  
العظيم الذى أنزل القرآن شفاء للناس ورحمة ، اللهم إذا كنت أنا السبب بالنصائح فأنت  
المسبب لكل شئ كان وقضى وذهب مع من مضى ولكل شئ أت ونجهله وأنت مقدر تعرفه من  
علمك الذى علمتنا أعوذ بك من جميع الأفات والعاهات والبليات والأمراض والإصابات  
والأورام والكسل والجنون وأعوذ بك من الوسواس وفقد الإحساس ، يا حفيظ يا كريم يا  
مالك الملكوت والعزة والجبروت فأنت الحي يا من لا يموت عالم الغيب والشهادة الرحمن  
الرحيم .

أعوذ بك من شر الفتن والمحن وسقم العقل والبدن ففك النجاح نطلب ومنك التوفيق  
نرغب والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

أما بعد .. فيقول العبد الفقير المقر بالعجز والتقصير توفيق عبد الباقي محمد الهادى  
بن عباس الحواس المنتسب إلى أحمد بن يوسف الحسنى الفاطمى ابن على كرم الله وجهه  
، سلطان (مليانة) بالمحاسن والتقوى وطيب الأخلاق والنقوة ؛ قد كتبت هذا الكتاب الملى  
بالفوائد النافعة للحفاظ على صحة الأبدان والوقاية من الإصابات قبل حدوثها ، وعلاج ما  
يحدث من سوء المنبعث ، وكل ذلك بقدر من الله ، نسأله العفو . وسميته : ( كتاب التيسير فى  
الوقاية والتدبير « هكذا أتعالج » ) أو هكذا أداوى نفسى .

## إهداء

إلى أستاذي العظيم المرحوم ابن عمتي ( مالك بن نبي « الصديق » )  
إلى أخي الموقر الأستاذ محمد تيسير الأيوب الأنصاري  
إلى أخي العارف بالله محمد عزت عارف ( أبو الفداء )  
إلى أبنائي سالم أحمد بن محفوظ وعبد اللطيف تلمساني وإبراهيم أخطابي وبلال  
الشيخ سالم ومازن بنى هاني وهاني فرحان ووهيبة ، ومنى وهدي وبسمة وهناء ونوميد وريم  
وإلني المحترم ( المنجد ) محمد حسين العسكري وولدي الأستاذ هاني الفيروزي وإلى عبد  
اللطيف زيني وأخي الباسل الشهم اللواء علي زين العابدين وإلى من قام بجميل العمل  
الأستاذ عبد الرحمن خالد المحترم وإلى من أقدر سميحة محمد موسى وإلى أختي أمينة  
بنت عباس حواس .  
وإلى من أود الحاج محمد صالح خير الدين وعبد العال ونور الدين مسقالجى وإبن  
عمي المحترم السيد عل بن إسماعيل حواس ولمن أعترف له بالجميل والذي الحكيم عباس  
حواس إبن أحمد بن عيس بن أحمد بن يوسف الحسنى ووالدتي نفيسة بنت المكي .

## بسم الله الرحمن الرحيم

عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« كل عشبة فى الأرض نابتة فيها حكمة الله ثابتة »

ومن الطين والنبات علاج ووقاية من كل الآفات إن شاء الله .

وهذا طبي وطب أبى ومنه المقتبس عن خير نبي عليه الصلاة والسلام .

لقد سمعت وقرأت كثيراً ومارست تجارب عديدة عشت حقيقتها بنفسى وقد عرفت بأنه  
وجب فسح المجال للجميع بفتح الإشارة الخضراء . وعلينا أن نبادر بذلك لنتجه نحو الصحة  
السليمة لتبدأ مسيرتها من السوق المحلى والمطبخ حيث منهما نعمل ونشحن طاقاتنا للسير  
بالتأكد من سلامة كل شئ؛ فينا وإزالة الضباب أمام رؤيتنا لتكون واضحة ومنيرة بتوفير  
الراحة لأعصابنا وإكتساب ما يفيد ويعطينا سرعة الملاحظة للإنطلاق المعقول ، حيث نستعد  
بأجسام قوية ومستعدة من أجل السير السليم على الطريق السليم ( الجسم السليم من أجل  
العيش السليم ) .

وكل ما نحتاجه فهو موجود ومتوفر فى الخضروات والفواكه الطازجة والجففة وفى  
القمح والشعير والخرطال ( الشوفان ) وفى العسل النقى والسمن الصفى والحبوب الكاملة  
والزيوت والدهون النباتية والبيض والليب والألبان ومشتقاتها .

أما الإشارة الحمراء وهى علامة الخطر والحدز يجب الوقوف عندها وعدم تجاوز  
حدودها لأن وجودها مؤكد فى السكر الأبيض المكرر المبلور وفى العجائن المصنعة  
كالبجوات والخبز الأبيض وفى الشحوم المصنعة والمشروبات الكحولية وعلب المنتوجات  
المصبرة وكثرة تعاطى القهوة والشاي والكاكاو (الشوكولاته) وإستعمال الملح المكرر وكل منتج  
غير طبيعى دخلت عليه تغيرات صناعية أو تعديلات أو إضافات مثل مواد التلوين والمواد  
الكيميائية من أجل تصبيره وتجميده وكل هذه المنتوجات يجب تجنبها والحدز منها لأنها تفقد  
فوائدها وتصبح عسيرة الهضم وثقيلة على المعدة ولا يستفاد منها بشئ؛ بالإضافة إلى أنها  
ضارة ومرهقة لأعضائنا فى تادية وظائفها وخاصة الجهاز الهضمى فى أوله المعدة المعروفة  
بأنها هى بيت الداء إذاً جهدت ترقق وظائف الكبد والكليتين وأن وظائف هذه الأعضاء متعلقة  
ببعضها البعض .. وهكذا شاء خالقها أن تكون .

## مقدمة

إن هدفنا في هذا انكتاب هو التعرف على أسماء النباتات التي تستهلك يومياً والمعروفة في الأسواق بإسمها في كل قطر من الأقطار العربية لأن إسم الشيء يختلف من قطر إلى آخر بإختلاف اللهجات . وقد إختارنا أولاً اللهجة المصرية كأساس للبداية لأنها أكثر اللهجات العربية إستعمالاً وإنتشاراً لكون مصر القطر العربي الأكثر تعداداً للسكان الذين يتكلمون لهجة واحدة تقريباً ويتبعها لهجة السودان النيلي وعرب الشرق والجنوب الشرقي الليبي وكذلك الحجاز بحكم الجيرة والمصاهرة والمصالح المشتركة كالتجارة والتعليم وغيرها . وإختارنا في المرتبة الثانية بحسب تعداد السكان وإتساع المساحة الأرضية ، لهجة الأقطار العربية المغاربية : ليبيا وتونس والجزائر والمغرب وموريتانيا والصحراء الغربية (ساقية الذهب) والأندلس وما يتبع ذلك من العرب المستقطنة في الأقطار الأفريقية المجاورة كالسنغال ومالي والنيجر وغينيا وتشاد وعرب نيجيريا والكمرون وإقليم أفريقيا الوسطى وضاف السنغال والنيجر وشياري وبحر الغزال وحول بحيرة تشاد ، إلا أن هناك بعض الأشياء النى وضحتناها بأسماءها الإقليمية إذ تختلف أسماءها من إقليم إلى آخر .

**وثالثاً :** وينفس الأسلوب إختارنا اللهجات المستعملة في الشام ومشارف الشام من سوريا وعرب الأسكندرون غربي تركيا وجنوب غربها والجبل العلى ولبنان وقلسطين مع سينا والقطر الأردني إلى بعض العراق وجبال شمر في الجزيرة العربية .

**ورابعاً :** اللهجات المستعملة في المناطق العربية المطلة على الخليج العربي أو القريبة منه وهى نجد وهجر والبحرين وبلاد النواصر والأحساء وقطر ومجمع الإمارات العربية والكويت وجنوب العراق إلى مسقط وعمان وإقليم عربستان من إيران .

**وخامساً :** مجمل القطر العراقي ببلاد الرافدين إلى داخل حدود الأوطان العربية القريبة منه حيث توجد قبائل من أصل عربي هناك محتفظة بلغتهم العربية الأم .

**وسادساً :** الشطر الشمالي من اليمن السعيد وتتبعه عدن .

**وسابعاً :** لهجات القطر العماني وما يتبعه وما كان يتبعه من الأقاليم الأخرى من السواحل الأفريقية وغيرها مع ملاحظة إختلاط اللهجة العمانية بلهجات الهند والفرس بحكم العلاقات القديمة مع هذان البلدان من خلال الفتوحات الإسلامية والتجارة من قديم الأزل .

– وأخيراً لهجة القطر الجنوبي (حصرموت العتيق) التي تحتفظ بلهجاته كـ العرب ،  
المستوطنين في أقطار شرق أفريقيا وبلدان القارة الهندية والبلاد المطلة على المحيط الهندي  
وجزره حتى بلاد الأوقيانوس وجنوب شرق آسيا .  
ويشتمل كتابنا على الفوائد الآتية :

أولها : إسم الشيء حسب كل جزء أو ناحية من وطننا العربي الكبير .

وثانيها : منافع الشيء وكيفية إستعماله ومتى ولماذا يستعمل مع المقادير .

وثالثها : التنبيه اللازم من الأضرار أو ردود الفعل التي قد تنجم من بعض المواد

وكذلك حظر المواد الضارة على من يجب حظرها .

والله الموفق ،،،

## توجيه بما يدخل في المعلومات

1 - المقادير في الخضروات ، والثمار ، والفواكه ، والحبوب يجوز فيها التفاوت القليل بالنسبة للمقادير المشار إليها بالجرامات إذا حولت للمقادير بالمكاييل كالمعلقة أو الكوب ، ولا مانع إذا زاد المقدار عن المعلوم قليلاً لأن أغلبية المواد المذكورة في هذا الكتاب تستعمل مطبخياً في الطعام العادي ولا يوجد منها ضرر ، والمقدار بالجرام هو الحد الأدنى للحصول على النتائج المرغوبة ، وننبه بأن الإكثار من كميات الأشياء قد يكون غير مجدى أو عديم الفائدة كما ننبه بأن المواد الغير المطبخية فلا يجوز فيها التفاوت للمقادير المدلولة لها .

2 - أحياناً تذكر المادة بإسمها المصرى وأحياناً بإسمها المغاربي أو الشامى أو اليمني أو الحجازى فنقصد بذلك تعود المواطن العربي والتتقف بمعرفة الأشياء والمواد بجميع اللهجات العربية المختلفة فى الوطن العربى .

3 - الأرقام 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 هى من أصل الأرقام العربية أما

الإنجليزية والفرنسية فهى اللاتينية وشكلها من اليسار لليمين بداية من رقم واحد I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X , كذلك من اليسار لليمين حرف M, L, C, D, فحرف (M) يدل على الألف وحرف (L) على خمسمائة و (C) على المائة و (D) على الخمسين إذا أردنا أن نكتب 1991 فتكتب هكذا (MLCCCDXXXXI) فلا يوجد فيها (الصفرة) لذلك تركوها واستعملوا الأرقام العربية . أما الأرقام ( ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) المستعملة حالياً فى الشرق العربى فهى فارسية وهندية الأصل لذلك فإخترت الأرقام العربية لأنها لنا ولأنها أكثر إستعمالاً فى جميع أنحاء العالم .

## الجسم البشرى

الجسم البشرى مكون من أعضاء عديدة ومختلفة الشكل والتكوين فى الجسم الواحد ، الذى إذا إشتكى عضو منه أو تألم أرهق وتآلم كافته أو مرض أو مات كله بسبب علة أصابت عضو واحد فى أغلب الأمور ( والمعدة هى الأساس حيث أنه ذكر عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال « المعدة حوض البدن . والعروق إليها واردة ، فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة ، وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم ) .

وقال الحارث بن كلدة وهو أبو قراط العرب « الحمية رأس الدواء ، والمعدة بيت الداء ، وعودوا كل بدن ما اعتاد . » .

وينعود للإشارة الخضراء فهى أم الفوائد وليس لنا غنى عنها فمنها مصادر النمو ومصادر الإدراك والرشد وكمال العافية والصحة البدنية والدوام عليها (إلا من الهرم) وفيها كل ما يستسهل هضمه بدون إرهاق وفيها الغذاء المتكامل الغنى بالفوائد كالأحماض والفيتامينات والبروتينات لأجل المحافظة على قوانا العقلية والبدنية لقول الحكيم ( العقل السليم فى الجسم السليم ) وننبه إلى معلومة مفيدة بأن كثرة طبخ المواد أو تجميدها (1) يجعلها تفقد منافعها وأهميتها وتذهب الفوائد التى تحتويها فى المواد الضرورية ، ونأكد أن أهم ما فى الإشارة الخضراء وطريقها السليم هى المنتوجات النباتية حيث أنها الأساس للتغذية وللإنشاء والتكوين والنمو والحفاظ على الصحة الحسنة لأنها تحتوى على أهم الأشياء الجوهرية ومن أهمها الكلورفيل الذى يجعل النبات قادراً على إستقبال وتخزين الطاقة الشمسية التى تستمد منها أجسامنا الطاقة لتقوى أجهزتنا العصبية وتقوى قلوبنا حيث ذكر عن النعمان بن بشير ، قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : « ألا وأن فى الجسد مضغة ، إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهى القلب » رواه الشيخان .

فالطاقة الشمسية لنا فيها فوائد صحية أخرى كتلين الطبيعة والمساعدة على تنشيط وظيفة الهضم وتخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم (الشحوم) بالإضافة على أنها تمدنا بمواد صافية نقية من الفضلات والسموم الضارة التى تلوث أحشائنا وهياكلنا وسائر أعضائنا المجعولة على أن يكون عملها غير شاق ولا متعب ومريح ، ذلك ما يساعدها على القيام بوظائفها على الوجه الأكمل ، رداً على الجميل الذى تكرمنا به هذه النباتات الكريمة (والنعم الطبية بحمد الله ) من فوائد ومنافع لا تحصى ، بما فى ذلك الفيبرات (الألياف) الجالية ، التى تنظف تلوث جدران الأعضاء الهضمية لكى تعمل كما يجب وعلى أحسن كيفية لطرد الفضلات من الأنبوب الهضمى حتى يكون قادراً على أداء وظائفه فى تغذيتنا

(1) وضعها فى الثلجة (البراد) لتتجمد .

المستمرة مع حياتنا كل يوم حيث يقول العلماء : ( لا تطرد الفضلات بعد تناول الطعام قبل ستة ساعات ولا من بعد الأربعة والعشرين ساعة) وإذا لم يكن كذلك نجدها تحدث في الأمر خلل يجب معرفته ومداواته وقد تكون نتيجة ذلك عن عدم معرفة إختيار أنواع الغذاء والإتغماس في أكل اللحوم الدسمة والسكريات وكثرة النشويات والمواد المصبرة أو المجمدة التي هي عديمة المنفعة ، لذا فبالتعلييم ، وبالتعود فنتعرف على أحسن ما نختاره من المواد التي توافق تغذيتنا لتكون سليمة ، كما يجب أن نبحث عن مواقع الفيتامينات التي نحتاجها في الخضروات والفواكه والبقول ، كما يجب أن نبحث عن مواقع كل ما ينفعنا من خلال العسل والحبوب الكاملة وأحياناً في البيض الطازج والأسماك والألبان والأجبان ، حيث نذكر بأن حسن الإختيار فهو واضح بتجنب الأشياء التي ذكرناها أولاً لكونها خالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية والإنزيمات (المساعدة على الهضم) والكلوروفيل والخمائر المفيدة والمواد الضرورية للبدن ، وأما إختيارنا للمواد المذكورة ثانياً والتي هي غنية وملينة بكل الفوائد التي يحتاجها الجسم ومفيدة للكبتين والكبد والجهاز الهضمي وتقينا من العياء المتواصل المؤدى إلى الوفاة المبكرة . وخير ما يختار تناوله المواد الخالية من الأزوط لأن المواد الأزوطية ( كالحم ) تكون حوامض مخرسة في الدم ، ذلك ما يجعل الأعضاء عرضة سهلة للإصابات الخبيثة ، إذ يجب علينا المراقبة الفعلية لما نأكله بعلم وحذر كما ننبه ، بأن حتى المواد التي تعتبر صالحة لتغذيتنا قد تصبح مخرسة إلى درجة التسمم إذا أهملت أو أفرط في تناولها أكثر من اللازم والمطلوب .

فالاعتدال هو أساس الصلاح في كل شيء ( والإستعمال بالمعقول وبالْحساب هو عين العقل ) « وليس بكلامنا هذا نجعل انفسنا عرضة للوسواس ، ولكن سوف نذكر بالقدر الممكن ما يفيدنا تناوله وكيفية إستعماله بالمقادير المخصصة ولماذا ؟ ومتى ؟ وأن أهم ما يعتبر في هذا الأمر هو قول الرسول صلى الله عليه وسلم نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا فلا نشبع . ( صدق الرسول الكريم ) .

**الإحتياط من العلل :**

وتستمر في معالجة العلل علي ما أهديناه ولكن علي خفيف الخفيف .

الفيتامينات الأساسية التي تحتاجها أجسامنا وهي ( أ / A ) و ( ب / B ) و

(C /ج) و (D /د) و (E /ى) و (F /أف) و (K /ك) و (U /يو) ، وكذلك السكر والدهون والبروتين ، وهذه هى المواد التي تمدنا بالعناصر المفيدة ولو بقله ، وكذلك الأملاح المعدنية والخمائر وغيرها من المنافع المفيدة وأكثرها موجود ويستخلص من الفواكه والخضروات والحبوب والبقول وكل المنتجات النباتية ( الخبز يؤخذ أما المخزور منها فيترك ) وكل هذه الفوائد موجودة فى النباتات ، تلك هى النعم التي أنعم الله بها علينا نشكره ونحمده .

ونحن نهنيء ونشجع أصحاب الحدايق الصغيرة أو المنزلية المعتنى بها ، على إمتلاكهم لخير مستودع لخير المنتوجات الصحية التي يجنيها صاحبها من الخيرات الطازجة فى أى وقت يشاء يستهلكها دون بطئ ، حيث تكون كل الفوائد التي فيها محفوظة وموجودة ويجب أن نلفت النظر إلي أن إطالة طبخها على النار أو إطالة وضعها فى الثلاجة ( البراد ) يفقدها محاسنها وخاصة مخزونها من الطاقة الشمسية وهذا المخزون هو من أفضل ما تحتويه النباتات ومن أفضل ما تعطينا ، ونحن فى أمس الحاجة له ، وخير ما نأكله هو ما نختاره من بين ما يتوافر لدينا ، وإذا كان المجال أكبر للإختيار فلا مانع إن نتناول أولاً بعض الخضروات كالجزر أو الخيار و القثه وفى آخر الوجبات نتناول الفواكه كالتفاح والباباي أو الشمام وهو ( البطيخ فى المغرب أو الخربز فى الجزيرة العربية ) ، وليس الدلاع أو الحبيب ولا البطيخ فى مصر ) وتضاف عليه ذرة قليلة من الملح واللفل الأسود وفى بعض الأحيان قليل من الخل إذا إستساع لمن يرغبه ، وهذه الكيفية لمستحضر الشمام فإنها فاتحة للشهية فى بداية الطعام وتساعد على هضم المأكول بعد نهايته ، مع تجنب شرب الماء البارد من بعد الطعام لأن الماء البارد يحدث كسلاً فى وظيفة المعدة . ولا يستحى الإنسان ولا يجامل على حساب صحته إذا كان معزوماً فى وليمة ولو كانت وليمة عمل فعليه أن يصطحب معه ما يتوقع عدم وجوده فى الحفل من فواكه مجففة إذا خشى أن لا يجد ما يليق بمعدته ، ويرفض ما يقدم له إذا لم يجد ما يليق به (طبعاً بإعتذار وأدب وحجة معقولة ) ، وكذلك فى مكتبه أو مقر عمله إذا كان معتاداً على تناول إحدى وجبات الطعام هناك ، ويجب أن نعترف بجميل أصدقائنا وأطبائنا النباتيون المهرة فى مهنتهم وإختصاصهم من أجلنا بإعطائنا ما يصلح لنا من فوائد التي تطرد الضر من أجسامنا كالحامض البولى

(اليوريكى) وتخفيف نسبة السكر ونسبة الكولسترول وإرتفاع ضغط الدم وإلى آخره ، أولئك الأعداء الضررة الذين يسكنون مفاصلنا ويأطن أجسامنا أو يريدون الكوث بها ، فإن أصدقائنا النباتات تحميها منهم وتحرسنا ، فمثلاً الحامض البولى يمكن لمكافحته البصل أو العنب فلا صمود له أمام أحدهما ويقر منهما كما يقر الشيطان من الملائكة ، وكذلك لتخفيض نسبة السكر فعلينا بأوراق البطاطس فتخفض نسبته إذ لم يذهب كله أم البصل فهو فعال لتخفيض ضغط الدم وكذلك الثوم ، أما نسبة الكولسترول فتتخفض بأكل الخرشوف وشرب ماءه وكذلك بتناول الهليون إذا لم يكن بنا ضعف فى الكلتين ، أما الضعف العام ( الأنيميا ) فعلاجه الجزر ( السنارية أو الزردية ) والعنب والكرفس والثوم والطماطم والسبانخ والجرجير والبنجر والكرنب والتفاح والقراسيا وهى ( البرقوق أو البخارى فى الحجاز أو العين والعوينة فى بلاد المغرب العربى ) وتخفيض الزلال فيكون معتمداً على تناول اللوبيا (الفاصوليا البيضاء ) ومن أجل تنظيم الدورة الدموية فنستجير بالليمون وجميع أعضاء فصليته من الحمضيات وبالثوم والكرفس والطماطم والكراث الرومى ( أبو شوشة ) أو العربى والبقدونس ( وهو المعدنوس فى بلاد المغرب العربى ) أما الربو ذلك المرض الشيطانى كما يسمى فى أفريقيا ( المعروف : بالأزمة أو الكتمة الصدرية ) فيخاف من كلمة بسم الله الرحمن الرحيم مع تناول الرمان .

أما النباتات العاملة على نظافة المجارى والمسالك البولية والقنوات البولية والهضمية وإزالة الحصوات منها ومن كامل البدن فهو صديقنا التفاح وزميله الكمثرى ( الأنجاص ) وأعوانهما الطماطم والكراث الرومى أو العربى والهندبا البستانى ( الشكوريا ) أو البرى (Pissenlit) والعنب .

أما ما هو صالح لعرق النسا والرطوبة والروماتيزم فعلينا بالعنب والكراث والفاصوليا الخضراء ( اللوبيا الخضراء) والبصل والكرفس والهلموش أو الطموش (Cassis, Gros ) ( seille / Red - Currant ) كما جاءت ترجمته فى الكنز الوجيز (كشمش أسود ) وكذلك العوسج أو التوت الأرضى أو التوت البرى أو بالتوت الجبلى المعوف فى الجزائر بالعليق الشوكى

## إلتهاب النسيج الضام :

وهو النسيج الخلوى ( Cellulite ) وهو المعروف بإلتهاب الأنسجة الهلالية أو الليفية الحوضية ، وعلاجه أن تعصر ليمونة أو نصف حبة أناناس طازج يومياً لمدة (20) يوم ثم التوقف لمدة (20) يوم حتى يشفى وهو أمر مؤكد إن شاء الله أو بعصير العنب الطازج (200/جم) منه يومياً (بتجنب المعلبات والمجمدات والمصبرات) ( تنبيه : لا يستعمل ذلك المصاب بمرض السكر ) .

## تساقط الشعر :

يمنع بدخول البصل عليه أو الجرجير أو الترمس أكلًا .

## تقوية القلب :

تقوية القلب تكون بتناول العنب والرمان والتفاح والعناب ومربى السفرجل بالعسل وكذلك البصل ( وأعلم أن رسول صلى الله عليه وسلم عن النعمان بن بشير قال « إلا وأن فى الجسد مضغة ، إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت فسد الجسد كله الا وهى القلب ) أخرجه الترمذى .

## الشحم فى الدم :

وما يذيب الشحم من على جدران الشرايين وتخفيض نسبته فى الدم فلا غنى لنا عن الخرشوف ( وهو الأرض شركى ، القرنية أو القرنون فى المغرب العربى ) أو الهندبا البرى أو البستانى ( شيكوريا ) أو الهليون (Asperges) .

## القايض :

أما القايض ذلك البخيل المسى لصحتنا ( الإمسالك ) فينطلق مرغوماً ليغير طبيعته بالزيت الزيتونى والكراث والشيكوريا والتوت والكرز والقراسيا والتين أو سفه من قشور البرتقال المجفف المسحوق عند النوم .

## الحيرة :

المحтар تهدى حيرته ويناله النوم ويذهب عنه الأرق وتهدى أعصابه بفضل كوب من عصير الخس عند النوم أو بتناول الكمثرى أو كوب من مغلى زهر الورد البرى أو العربى البستانى وهو النسرين الكبير أو الدمشقى أو الورد الذكر أو بكوب من ماء مغلى زهر

البرتيال المجفف أو كوب من الحبق وهو الريحان فى العراق والشام أو كوب سنبل منقوع فى ماء بارد .

### السكرى :

مرض السكرى الدياتبيت ( البولة الحلوة ) فنكثر عليه بتناول البصل والأرض شوكى والزيتون المر ونقيع ورق البطاطس والجوز والبندق ( أبو فريوة فى المغرب وليس القستل الذى هو أبو فريوة فى المشرق ) .

### صيانة الفم :

ومن أجل صيانة الفم والأسنان والملثة فلا غنى عن الجوز والكراث الرومى أبو شوشة أو العربى واللفت (وهو الخردل فى المغرب العربى ) واللوز والسبانخ والعنب والتفاح والليمون والبرتيال مع المضمضة وإستعمال فرشاة الأسنان من بعد تناول هذه الأشياء واجب .

### الإسهال :

الإسهال يخشى الرمان مع قشورته والسفرجل يعقله والجزر يمنعه ( الجزر فى السنارية أو الزردية بلغة أهل المغرب العربى ) والليمون يقمعه .

### الأديميا :

أما الأديميا وهى الإرتشاح المفصلى فى الأنسجة الرخوة مرض قريب من مرض إنتهابات ( الأنسجة الحوضية الخلوية ) فتكف إذا فتح عليها الباب بالبصل والكمثرى والشمام ومغلى الشعير والتفاح والمركز والنخوخ ( الدراق فى الشام ) والشمر ( البسباس فى المغرب ) والجرجير والحرنيف والبذنجار

### أوجاع المعدة :

فتسكين أوجاع المعدة وتخفيض نسبة الحامض بها وتهنئة آلام القرحة فذلك بإستعمال الجزر وزميلة الكرنب والعنب والتفاح والأناناس والطماطم النية .

### إضطراب الكبد :

إضطراب الكبد والمرارة وسدادهما ، الفجل هو المسلك لهما والخرشوف والكرفس والجزر والهليون ( لمن ليس له ضعف فى الكليتين ) وزيت الزيتون والهندبا البرية أو البستانية أو كوب من العرقسوس .

### إضطراب الغدد :

إضطراب الغدد جميعها من تخصص الثوم والكرفس والجزر والفراولة والكمثرى .

### إلتهاب الحلق :

وإلتهاب الحلق وأوجاعه فعلينا بالتوت والثوم ومغلى الزعتر .

### البواسير :

البواسير لها العنب والشمام .. وما بعد المعركة إلا السلام .

### ضغط الدم ( Hypertention ) :

يخفضه البصل والثوم والكمثرى والبقدونس والليمون .

### تخمّرات البطن :

التخمّرات البطنية إزالتها بالليمون والتفاح وعصير الطماطم الطازج .

### الإنهيار العصبى :

الإنهيارات العصبية المصحوبة بالضعف ، ذلك من مهمة البرتقال والبتجر واللفت والبصل والكراث والهليون والقراسية وعلى القمة يأتى التمر وطبيخ الزبيب والتين والمشمش المجفف والعناب كلها أو بعضها معاً .

### فرط البدانة :

البدانة أو السمنة المفرطة وكثرة الشحم يزيلهما الكراث العربى أو الرومى .

### البنكرياس :

البنكرياس يفيد علاجه بالبذنجان أو الترتوف ( بطاطة الخرشف فى بلاد المغرب العربى أو قلقاس رومى فى مصر أو خرشوف القدس). ليحل هذا النبات محل الخبز ويعوض عنه .

### الأمراض الجلدية :

الأمراض الجلدية-علاجها يكون بالخرشوف والخيار والليمون والقلقاس والعنب والتفاح والجرجير المائى والهندبا ( الشيكوريا ) وأهمهم الجزر .

### إدرار البول :

له القيز المعروف فى بلاد المغرب بهذا الإسم أو(خس الكلاب فى مصر) Alsifis Salsafy

(Scorsonere) والقنفعاء فى اليمن والجزيرة العربية وسوريا وله أسماء أخرى منها شرش وديح ودييح وقعبيل وقعبول فى بعض البلاد العربية ، وكذلك نبات الرجل ( Pourpier, Pourcellaine ) البقلة الحمقاء والبرتقالة أو البرتقالة فى بلاد المغرب أو ذنب الفرس فى اليمن أو بقلة الزهراء ( وكانت الزهراء رضى الله عنها تحبها ) وهو نبات مدر للبول وقد باركه رسول الله صلى الله عليه وسلم ، عن محقق كتاب مختصر الطب النبوى « جلال الدين السيوطى » ورحمة الله .

### تجاعيد البشرة :

لشد التجاعيد فى البشرة يدهن بزبدة الجزر والخيار يعصران ويوضعان تحت الشمس ليتبخر ماءهما .

### اليورات فى البول :

زيادة اليورات فى البول ( وهو الإستعداد للإصابة بالنقرس ) فالخرشوف والكرنب والفاصوليا والحلماش (Airelle) وهو عنب الأس ( واسمه فى مصر المرسية ) إستعمالهم يوقف هذا التماذى عند حده .

### سلامة الأوعية الدموية :

الأوعية الدموية تحافظ على ليونتها ومرونتها بإستعمال الفلفل الرومى ( الحلو الأخضر) أو الحنطة السوداء (Sarazin) ويعرف بالنضم فى بعض الأوطان .

### الجهاز التنفسى :

الجهاز التنفسى يعالج بالفجل والتوم واللفت والجرجير .

### البروستاتا ومجارى البول :

المسالك البولية وجاراتها البروستاتا ( عند الرجال ) نعالجهما بالبصل والجرجير

والجوز والبقدونس ( المعدنوس ) . ذلك ما تعودنا أن نعرفه عن النباتات فهى درعنا الواقى وجيشنا المنتصر على الأسقام التى تهددنا طول عمرنا فهى السد المنيع لأجسامنا وحلفاء أبداننا وحماة كنوزنا الصحية ، وعلى سبيل الذكر نذكر إثنان من الأصدقاء اللذان وقع عليهما إختيارنا ليكونا ضيفا كتابنا لكثرة وجودهما وإستجابتهما وانتشارهما ورخص ثمنها وسهولة منالهما ، هما مواطنان عربيان لهما مقام وجذور فى كل نحر من أقطارنا، عربتان

١٤٠٠ د. زكريان الموك ونييلان المنشأ وغنى الأخلاق بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد والصوديوم والمنجنيز وأهم الفيتامينات (A/أ) و (B/ب) و (C/ج) و جميع المواد الضرورية الأخرى والخمائر النافعة لعلاج أنواع عديدة من الإضطرابات وهما شيخا الشباب العنب وأخيه التمر كما نذكر أبطال آخرين هم الكرنب واللفت والجزر والخيار اللين هم ، ما شاء الله وجودهم كثير وأصحاب معروف وأمجاد للعناية بصحة العباد ويقوتنا وأبصارنا وجمالنا وصفاء قلوبنا ، فالأفضل أخذ هذه النعم معصورة طازجة كما يجب علينا معرفة فضائل كل واحدة منها ومنافعها وكيف ؟ ومتى ؟ ولماذا ؟ تستعمل .

وسوف نشرح ذلك كما تعلمناه من أسلافنا من نوري العلم فى الأمم العريقة ثم الصلاة والسلام على النبي العربي محمد سيد الحكماء والعلماء والأمناء .

ومن بعد فإن أمتنا العربية ومع إحترامنا لجميع الأمم ، بداية، من أقصى الشرق إلى نهاية الغرب ومن الصين واليابان ثم الهند وآسيا الصغرى ( أرمينيا وطشقند ) وأعلى جبال التبت وسهول البنجاب وفارس وقديم مصر واليونان وتركيا والحيشة وبلاد البنت (الصومال) وساحل العاج وجزر شرقى أفريقيا وغربها واللاتينيين وشعوب الشمال وعن الأمم المتحضرة حديثاً كبولاندا ( بولونيا ) وهم أكثر الناس علماً بهذه المعرفة النباتية فى عصرنا وكذلك روسيا وإيطاليا وألمانيا وفرنسا وسويسرا وبريطانيا والسويد وكل نول أوربا وكذلك نول الأمريكتين الشمالية والجنوبية ( من قبائل المكسيك والهنود الحمر فى البيرو وعلى نهر الأمازون ) . وكل بلاد العالم الثرية بالنبات الطبي والفواكه والثمار والخضار والحبوب إلا أن فى بهمتنا الحالية سوف يكون إهتمامنا مقتصر على المطبخ وما ينفعنا من المطبخ والأسواق والحقول البانعة المحلية . فى بلادنا العربية .

### التركيبات والأمازيج المطبخية :

من المواد المذكورة لكل مركب تغسل ويقشر ما يجب تقشيره ويعصر ما يجب عصره ثم يصفى ويتناول ببطئ وهدوء .

A/ألف : مزيج للحفاظ لأطول مدة على الشباب وإنعاش الخلايا

وأسمه .. مزيج الحيوية .

1- عصير ( 100/جم ) جزر وورقتين كرنب و (5) أوراق جرجير و ( 50/جم )

خيار مرتين يومياً .

- أو 2) عصير (25 / جم ) سبانخ أو سلق ، مرتين فى الأسبوع مع الإمتناع فى ذلك اليوم عن التدخين والشاهى والقهوة والمشروبات الروحية .

- أو 3) عصير (10) حبات كرز و (4) حبات مشمش حامض وخوخة (دراق) و (200/ جم ) شمام و (4) حبات لوز مقشرة ( ومدقوقة ) مرة يومياً لمدة (10) أيام شهرياً فى موسمها .

- أو 4) تعصر تفاحة وليمونة بقشرتها ويرتقالة كذلك بقشرتها و (3) جوزات و (4) لوزات مقشورات ومدقوقات مع (3) موزات ، وإذا تعذر إيجاد الموز فى البلاد المقترحة لذلك تؤخذ (100/جم) عنب بدلاً من الموز ويتناول ذلك يوم من بعد يوم لمدة شهرين ليكون ذلك فى كل (3) شهور مرة .

ب/ب/ مزيج الفرح :

- لمساعدة الأعصاب على الهدوء وتخفيف الكآبة والحزن .

1) تقشر (4) لوزات وتهرس و (100 / جم ) بنجر أحمر ( شمندر ) و (100/ جم ) جزر سفينارية وورقتا كرنب وورقتا خس ( ظاهرية ) و 1/2 ليمونة مقشورة ، ليتناول مرة يومياً أثناء المرض أو الفتور أو عند الحاجة مع ملعقة عسل جيد أو كوب خروب أو مشمش أو عرقسوس .

2) تقشر (4) لوزات وتهرس مع رأس كراث رومى و (5) ورقات كراث عربى و (100/ جم ) لفت أبيض حلوى و (100 / جم ) جزر ليتناول مرة واحدة يومياً أثناء المرض أو الفتور أو عند الحاجة ومن بعد ذلك تؤخذ ملعقة عسل جيد أو كوب عصير عنب طازج أو عصير يرتقال أو عصير ليمون فى الماء محلى بالعسل .

3) تعصر تفاحة ( أو تؤكل ) مع (50 / جم ) قراسيا طازجة ( برقوق عويينة ) و (50/ جم ) مشمش أصفر مستوى صغير من النوع الحامض و (100/ جم ) عنب أسود ليشرب المزيج أثناء المرض أو عند اللزوم مرة واحدة يومياً .

ج/ C مزيج السعادة :

- للتشيط وإزالة الإرهاق والخمول .

1) تعصر (100 / جم ) قراسيا و (100/ جم ) تفاح و (150/ جم ) خوخ ( دراق )

ثم تقشر (4) لوزات وتهرس مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة ناعم جداً ليشرّب مرة واحدة في اليوم أو عند اللزوم .

(2) تؤخذ ( 150 / جم ) تفاح و ( 150 / جم ) كمثرى ( انجاص ) و ( 50 / جم )

زبيب مع (3) لوزات مقشورة لتكون وجبة واحدة يومياً أو عند اللزوم .

#### د/د مزيج النقاوة :

- لتنقية الجسم والحفاظ على صفاء الدم وتنعيم البشرة ونقاوتها من البثور والقروح .

(1) تؤخذ (4) أغصان هليون Aspergus و ( 70 / جم ) خيار و ( 80 / جم )

( فجل أحمر ) أو ( 60 / جم ) فجل عربي و غصن كرفس مع سنة ثوم و (4) فروع شبت يجعل سليطة مع الخل النباتي والزيت ليتناول مرة واحدة في اليوم لمدة (15) يوم عند تغيير الفصول .

#### هـ : ي / E مزيج الدرع النحاسي :

من أجل إعطاء البشرة لون أسمر نحاسي .

( تنبيه : التعرض للشمس من أجل إكتساب البشرة لون أسمر نحاسي يعرض للخطر

ولعواقب غير محمودة إذا لم يكن تحت إشراف ونصائح نوى الخبرة ) خشية أن يصاب الإنسان بإضطراب في نظام الكبد الذي منه قد ينتج نوع من البهاق أو بعض الإلتهابات الجلدية الأخرى لأن هذه الممارسة تتطلب إلتزام كامل بإتخاذ نظام غذائي فيتاميني كامل وخفيف جداً ويسيراً للهضم لذا ننصح باتخاذ مع الأنظمة الغذائية ما يلي :

(1) ( 150 / جم ) جزر و ( 160 / جم ) خرشوف (1) و ( 50 / جم ) كراث

رومي أو ( 30 / جم ) كراث عربي و ( 60 / جم ) جرجير ولوزتان وجوزة واحدة ( مدققات ) أو ( 50 / جم ) جوز هندي ذلك بساعة ونصف قبل التعرض للشمس .

#### هـ / H مزيج المناعة :

(1- ( 150 / جم ) جزر و ( 50 / جم ) سبانخ و ( 160 / جم ) طماطم و

( 30 / جم ) كرفس ومقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون للعائدين والضعاف أو مقدار مماثل

(1) إذا لم يتوفر الخرشوف لأنه موسمي تؤخذ بدلاً منه ، شيكوريا غضة أو سريس .

من زيت الذرة للبدناء مع (40 / جم ) تين أو زبيب مجفف أو كوب عصير برتقال أو أناناس طازج .. يوم بعد يوم لمدة عشرة أيام شهرياً .

- (2) و (150 / جم ) جزر و (50 / جم ) ورق كرمب أو ورق كرنب ( بروكلو ) و

(50 / جم ) فلفل أخضر رومى حلو و (50 / جم ) ليمون مقشر و (50 / جم ) كرفس ومن

بعده (100 / جم ) عنب أو تفاحة أو (4) حبات قراسيا - يوم بعد يومين (4) مرات فى الشهر .

### و / W مزيج الخلاص :

أو تسليك المجارى وتنقية المسالك البولية وهو يسير ومدر للبول والصفراء وطارد للبلغم .

(1) : (150 / جم ) أناناس طازج و (30 / جم ) ورق نعناع طازج و (10 / جم )

ورق زعتر منقوع فى ماء بارد لمدة (15) دقيقة و (25 / جم ) عرقسوس مطحون و

(200/جم ) بطيخ ( الدلاع فى بلاد المغرب العربى ) مرة يومياً خلال الفترة المطلوبة لها

واللازمة لذلك حتى يشعر المعنى بالراحة بعد ذلك .

- (2) أو (100 / جم ) تفاح و (100 / جم ) قراسيا و (100 / جم ) عنب أسود حلو

و (100 / جم ) تين شوكى (2) منقى من بذوره وناضج ( صبار فى الشام ) ، برشومى فى

الحجاز وفى بلاد المغرب العربى ( كرموس نصارى أو هندى ) مرة يومياً للفترة المطلوبة لها

حتى يشعر المعنى بالراحة بعد ذلك .

### Zin / مزيج العزة :

من أجل إزالة الآلام الروماتيزمية والرطوبة من الجسم .

- (1) (40 / جم ) زنجبيل لين طازج أو مسحوق و (40 / جم ) بقدونس و (50 / جم )

بصل أخضر و (6 / حبات ثوم ) أو (50 / جم ) طماطم طازجة و (25 / جم )

كرفس و (25 / جم ) شبت ( كوقاية للمستعد بتقبل الإصابة عند تغير الأجواء ) فمن

الأفضل أن يستعمل ذلك قبل النوم لمدة اسبوع فى كل شهر وإذا كان على سبيل العلاج

يعطى يومياً حتى يتم الشفاء بإذن الله .

(2) إذا لم يتوفر التين الشوكى - فخذ بدلاً منه اليوسفى ( سندنة ) .

2 - أو ( 100/ جم ) خرشوف بستانى أو برى أو ( 50/ جم ) هليون و ( ٢٠ / جم )  
 فجل أحمر أو ( 100 / جم ) فجل مجذر أبيض ( عربي ) وسننن من الثوم و ( 50 / جم )  
 كرات رومى أو ( 40/جم) كرات عربى أما ، إذا كان من أجل الوقاية من الإصابات  
 الروماتيزمية لدى المهديين بها يؤخذ لمدة أسبوع من كل شهر - وإذا كان على سبيل العلاج  
 تؤخذ الكمية المستحضرة كل يوم من بعد وجبات الطعام حتى يشعر بالراحة .

3 - أو ( 100/ جم ) تمر ( أى نوع ) و ( 50 / جم ) زنجبيل طازج لين و ( 5 حبات  
 لوز ) و ( 50 / جم ) جوز أو جوز هندي و ( 150 / جم ) ماء وملعقة طعام من ماء الورد أو  
 ماء زهر البرتقال مرتين يومياً لمدة (10) أيام شهرياً خلال أربعة شهور فى السنة .

- فائدة : لا يعتقد أحدنا إذا أعطى من هذه الأشياء المذكورة أعلاه بأنه معفى من  
 الإصابات بالأمراض التى تهددنا ، فمن أجل تقادى مثل هذه الإصابات يجب علينا التنظيم  
 الغذائى الكامل والجيد الذى يعرف بأنه المناسب ، ولا يخشى أكل أى شىء ما عدا ما أشار  
 عليه الطبيب بتجنبه ؛ وتكون التغذية مدروسة بالنسبة لكل فرد بمفرده حسب السن والبنية  
 والمزاج وطريقة ممارسة نشاطه اليومي والوضع الإجتماعى والعائلى والمادى وطبيعة العمل  
 الفكرى أو البدنى وتعدد الزوجات بالأخذ فى الاعتبار كل ذلك عند الرجال ، كما يجب  
 الإنتباه الكامل عند النساء فى حالات الرضاعة والحمل والحيض والحالات النفسية  
 والعاطفية عند الجميع .

### من أوليات التغذية البشرية :

- عرف الإنسان من قديم الأزل غذائه وكان أفضله فى القمح ( الحنطة أو البر )  
 فوجده المميز الذى يصنع منه خبزه وقاعدة قوته فى غذائه على رأس كل ما تتبعته الأرض  
 مع الشعير وباقى الحبوب وبيكتشافه الإنسان للقمح عرف كيف يصنع خبزه من المادتين  
 الطحين ( الدقيق ) والماء على النار وكان الخبز الأسمر الغير مغزبل المبقى على جميع  
 محتوياته وجميع فوائده هو الأزكى والأفنع بصحة الناس .

- القمح هو سيد الجميع على ما يحتويه من أملاح معدنية والنشويات والزيوت  
 والفسفور وجميع الفيتامينات الضرورية ( أ/أ ) و ( ب/ب ) و ( د/د ) و ( ك/ك ) و ( P.P )  
 وفى حالة تنبئته تتكون فيه الفيتامينات ( E/ى ) وهى جيدة للقوة والبصر ويقال عن القمح بأنه

هو البيض النباتى على ما يحتويه من فوائد هامة تساعد أعضائنا على تأدية وظائفها بالكامل ، وخبره من دقيقه الخام الغير مصنع هو المثال للغذاء الخالى من الكيماويات خاصة إذا كان مجهز على نار من فحم أو أخشاب طبيعية ، وإن المنبت منه موصوف ضد الأنيميا والضعف ونقص المعادن ونحافة الجسم والتأخر فى النمو الفكرى كما يوصف ضد السل وهو كذلك نافع ومعين للنساء فى فترتي الحمل والرضاعة ويزيد من كميات اللبن ويحسنه ، وفى حالة تنبئته تزداد وتكثر فوائده حيث ترتفع فيه نسبة الفوسفور إلى ( 1050 ميكروغرام ) والمنجنيز إلى (342) والكالسيوم إلى (71) ورتته ( نخالته ) مفيدة جداً لأغراض هامة أخرى ، فإذا نقعت وأغليت أفادت وجوه النساء رقيقات البشرة ، كما هى مفيدة أن يغتسل بها الوجه على معدل تغلية (200 / جم ) فى واحد لتر ماء لمدة (10) دقائق وإذا رغب فى الإستحمام الكلى يؤخذ كيلو من الردة ( نخله ) ويجعل فى قماشة بيضاء ليغلى فى ( لتر ) من الماء ليضاف إلى ماء الإستحمام الكامل .

وكان صلى الله عليه وسلم يحب الثريد لأن الثريد نوع من الخبز الكامل ولأن الخبز الكامل مفيد لإستمرار المحافظة على صحتنا ، وإذا كان ولا بد أن نشترى الخبز من الخباز والقيتامين من الصيدلية فلماذا لا نشترى الخبز الكامل ونكتفى به لأنه يحتوى على كمية مشبعة وعلى القيتامينات التي نحتاج إليها بثمن واحد ومن مكان واحد فى شئ واحد بتركنا الرغيف الأبيض الخالى مما نحتاجه ، أما الرغيف الأسمر فهو ذاك الخبز الكامل وهو الذى فيه حماية لأسناننا من التسوس وبشترتنا من التجفف ، فالخبز الكامل من الدقيق الكامل الذى هو من القمح الكامل ، ولم يكن من الدقيق الأبيض المركب من العناصر العديدة المختلفة فى المطاحن والمختبرات التي تملكها الشركات المتاجرة ، وكثير من هذه الشركات إستغلالية وتبيع ما لديها وتعرضه فى الأسواق وخاصة فى أسواق النول المسماة بالدول النامئة ، لأن حكومات هذه الدول لا تملك إلا أن تشتري ما يعرض عليها أو تقترض أو تقايض بمواد أحسن من المواد التي تحصل عليها أو بعناوين أخرى بما يسمى إغاثات إنسانية وهى فى الحقيقة ليست إغاثات ولا إعانات . إنما أهدافها غير ذلك والله أعلم ، إلا أننا نقول أزرع أوطانك يا أختى فهى خصبة ومعطاة لا تصدق أحد إنما صدق نراعيك وعقلك تجدكامل البرهان بأنك الأغنى والأسعد إذا ترك لك المجال وأتيحت لك الفرصة - والله الهادى - وأعلم

أن جهودك تأتي عليك بالذعم والنفع ، إزرع القمح فهو الأساسى لحياتك ومنه مع شك ، يا سلام على البرغل والفريك والمطلوعة والمرمز والكسكسو بنحم الغنم أو بالدقلة ( التمر ) والزبيب أو بمرقة القرع والحليب ثم الصلاة على النبي الحبيب ، ولا تنسى رغيف الرخساس والوجه الأحمر وأبو مغلوث والرئيس والملتوخة والرقاق والمحمصه وأكثر من (300) صنف ونوع من القمح المبارك وكلها صحة وبركة ويمن ، إزرع القمح وهو الثروة التى تعز صاحبها وتذل عدوه ، كافح من أجل أن تعود المزارع لك كما كانت لوالدك وجدك فالأرض هى الأرض إنما الناس هم الذين تغيروا وتغيرت أساليبهم ، كافح لتعود مزارع وقلاح كما كنت لأن المزارع هى النعمة الشاملة والله موفق .. ولنذكر أيام المستعمر كيف كانت خصبة أراضينا وهل ! ان عهد المستعمر أبرك من أيامنا وليالينا ، والله أكبر .

ونعود للخبز : فالأبيض أطعم وأذ ولكنه عقيم الفأذة لما يعانيه من دخول الكيمياء عليه كالخمائر الصناعية والسمادات ومبيدات الفطريات وأن كل هذه المواد من الكيمياويات السامة ، والزيادة على ذلك فإن الأفران تستوقد منتوجات النفط كالديزل ودردى البترول (الفيول) فينضج الخبز على الفلزات والدخان السام ( بإستثناء الأفران الكهربائية ) - فأجود أنواع الخبز هى أجودها إختماراً وعجنأ كخبز الطابون وخبز التنور إذا كانت من الحنطة الحديثة ، أما خبز السميد المغربي فهو أبطأها هضماً لقلته رده ( نخالته ) .  
ويلى خبز القمح خبز الشعير .

#### - خبز الشعير ومنافعه :

ملين للطبيعة ومقوى للجهاز الهضمى وللقلب والمشيد للبنية السليمة القوية بإحسانه وهو سريع الهضم دونما أن يتعب المعدة بل يفيدها وينفعها إذا اضطربت ، كما هو منقى للدم وفاتح لإنسدادات الكبد والكليتين وجميع المسالك ولا يشتكى أكله من متاعب الكبد والمرارة وهو أيضاً مفيد للأمراض الصدرية المتعلقة بالجهاز التنفسى ثم إن شرابه منعش جداً ومطفى لوهيج العطش ومفيد كعلاج ضد الحمى التيفوئيدية كما هو مطلوب لتنقيته المسالك البولية والتناسلية عند الجنسين ومعروف بتنشيطه لوظائف المرارة والمعدة والأمعاء ويعطى ضد إنطلاق البطن وإضطرابات العادة الشهرية عند النساء فيعدلها وينظمها خلال كل الأعمار وخاصة فى مرحلة النمو كما هو مفيد فى فترة النقاهة من بعد المرض وهو مخفض لدرجة الحرارة الزائدة .

## الذرة :

الذرة هي المستورة (أو البشنة أو القطانيا في بلاد المغرب العربي وهي الحبش في الحجاز) معروفة عند جميع أهل الأرض ، فتسلق وتشوى وتطبخ وتضاف على دقيق القمح ويعرفها كل بائع ومشتري في جميع الأسواق يختلف عرضها وتحضيرها للمستهلك ، فهي في الصيف منعشة وتذهب العطش وفي الشتاء مغذية ومشبعة ومدفئة للأجسام وتعتبر من أهم المنتوجات التي تنشط الغدة الدرقية بدون أى تأثير على وضعية النشاط ، كما ينصح بإعطائها للأطفال ، يقال عنها بأنها مجلوبة من كولومبيا وبوليفيا في أمريكا الجنوبية وقبائل الأنكاس والمايا ، فسكان هذه المناطق والمناطق المجاورة يتخذونها كالمنتوج الأول لتغذيتهم وتعرف أيضاً بالذرة المصرية أو الشامية أو قمح تركيا ، وهي تحتوى على المواد الأزوتية والزيت و هيدرات الكربون والأملاح المعدنية والكالسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين المركب (ب/ب) و (هـ/هـ) كما هي مغذية جداً وبناءة ومنشطة وزيتها يمنع تكاثر الكولسترول في الدم ويصرفه بتناول ملعقتين يومياً على الريق لمدة أشهر عديدة بدون إنقطاع .

## الرز :

أصنافه تزيد عن (3000) صنف أشهرهم (البادى : Paddy) الذى إذا قشر يبقى منه (80%) رز صافى كامل . أما الأصناف الأخرى إذا قشرت يبقى منها صافى حوالى (75%) فذلك هي المعدة للتسويق ومنها ما يتبقى منها حوالى (60%) من بعد تصفيتها حيث تذهب فوائدها ولكن يعجب ناظرها الذى يجهل نواقصها .

- الرز الكامل يحتوى على الفيتامينات (أف/ف) ومجموعة (ب/ب) و (هيدرات الكربون) مع الزيوت الأزوتية والكالسيوم والحديد والفوسفور والصوديوم والكبريت والمغنسيوم والمنجنيز واليود والزنك ومنافع عديدة أخرى .

- فإذا بقى على كماله فهو مفيد ومنشط ومخفف لضغط الدم ويعقل البطن يطبخ (25/جرام) من الرز فى لتر ماء ليتناول مرات عديدة فى اليوم فيذهب بالتعفات المعوية وقد أصبح اليوم من أهم المحاصيل الزراعية فى بلادنا العربية وخاصة فى حوض وادي النيل والبلاد الواقعة على نهري دجلة والفرات ونصح بإستعمال الرز الغير مبلور فهو الأقرب للكمال وللفادة .

- تنبيه : (إنه لا يساعد المصابين بالإمساك الزمن ولا المصابين بمرض السكرى ) وعن

على كرم الله وجهه ، قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ( سيد طهلم الدنيا اللحم ثم الرز ) .

### من المواد الضرورية لتغذية الإنسان :

البروتينات والسكريات والنشويات .

- فالمكولات الجيدة تحتوى على المواد البناءة والأساسية من أجل العناية البدنية فى حياتنا ، ولكن المكولات الرديئة فتحتمى كذلك على بعض المواد المغذية ولكن تناولها قد يسبب بعض المتاعب فى الأعضاء نحن فى غنى عنها بحكم أنه بيدنا إختيار ما نكله إذا توفر لك ( أما العناصر الأساسية التي نحتاج إليها وهى الأهم والضرورية ) هى البروتينات والسكريات والدهنيات والفيتامينات والأملاح المعدنية والخائز والأنزيمات لأنها المفيدة لصحتنا ، فانبروتينات هى المواد التكوينية والبناءة لأجسامنا ، ومن الخطأ أن تفكر بأنها موجودة فى اللحوم فقط بل هى موجودة ومتوفرة بكثرة فى الفواكه والخضروات المجففة والأجبان والبيض واللوز والحبوب وفى الزيتون وزيته وفول الصويا والتمر والتين وفى المواد أخرى مختلفة وكثيرة .

- أما اللحم فيمدنا ببروتينات مختلفة وبمواد نحن فى غنى عنها لأنها تضر جهازنا الهضمى ( والمعروف أن المعدة هى بيت الداء ) فبروتينات اللحم مكونة من بروتينات قد إستهلكت مسبقاً فى أجسام الحيوانات التي أكلتها وتكونت منها أجسامها قبلنا .  
فالمستحسن هو أن نستهلك بروتينات من عناصرها الأصلية والنقية التي هى أحسن وأنفع لأجسامنا ( ونذكر بأن مئات الملايين من الآسيويين لا يأكلون اللحم لأنهم نباتيون » ويعترف لهم بإصدار الحكمة من عقولهم وأبدانهم سليمة ويعمرون كثيراً « مع جمال أجسامهم وكمال أسنانهم وحدة أبصارهم ) .

وبعد التجارب المختبرية وجد أن اللحم يحتوى (15/ جم ) من البروتين إلى(20) فى كل (100 / جم ) كما هو موجود فى بعض الأجبان من ( 23/ جم ) إلى ( 26 / جم ) وفى اللوز من ( 10/ جم ) إلى ( 21 / جم) وفى الخضروات المجففة من (20/جم) إلى ( 25/ جم) واللفطر ( الفقاغ ) ( Champignon , Mushroom ) من ( 35 / جم ) إلى (36%) كما يوجد البروتين فى صفار البيض وفى الجوز مثل وجوده فى اللحم ، وبالرغم من معرفتنا

بمضار اللحوم إلا أننا لا نستغنى عنها وهى لذيذة وألذها المشوى ( الكباب ) لذلك يفضل أكل اللحوم مرة واحدة أو مرتين فى الأسبوع بمعدل (100/ جم ) فى الوجبة الواحدة .

### السكريات وما يجب أن نعرفه عنها :

إن أجسامنا تحتاج إلي كميات من السكريات وهى التى تمدنا بالطاقة الحرارية اللازمة من أجل نشاطنا وذكائنا ، إلا أنه من الصواب تمييز سكر من آخر ، لأن السكر النافع والمطلوب موجود فى العسل والتمر والفواكه المجففة وأهمها الزبيب وعروق الخضروات أهمها البنجر والجزر كما هو موجود فى الحليب ، وإن السكر الذى يحتاج إليه الجسم ليس هو السكر الأبيض أو المبيض بالكيمياءويات وعظام الحيوانات إنما السكر الذى نحتاجه هو السكر البكر الذى لم يمر بالمصانع وأجهزة التكرير وكثيراً ما يتساعل الأطباء والأخصائيون عن الأطفال المصابين بأمراض الروماتيزم والقلب عما إذا كان للسكر الأبيض دور فى ذلك وقد تكون الإجابة بنعم لذلك يجب أن نرفض الإعراف بأننا محتاجون للسكر الأبيض أو ما يصنع منه كالحلويات الموجودة بالأسواق وغيرها لأنها ملوثة بالكيميائيات والعقاقير وعظام الحيوانات ، وبما تحتويه من حامض الطرطريك ( Tartric ) والأسيتات (Acetate) وسلفات النحاس ومواد كيميائية أخرى وقد تكون سامة بل مؤكد والدليل على ذلك أنها تذهب بصحة الأسنان وتهيئها للتسوس وتتعب وظائف الكبد لدرجة أن يصبح لون وجه الطفل مائل للإصفرار أو الإخضرار الأزرق أو إمتلاء الجسم بالجراثيم والديدان ، وهناك فرق بين السكر الأبيض المصنع والسكر الطبيعى لعسل النحل والتمر وسكر الفواكه والحبوب والسكر النباتى وتطرق فى هذه الحالة إلى سكر القصب ، فسكر القصب أفضل من السكر الأبيض ولو أنه يصاب بما يصاب به السكر الأبيض من عمليات تكرير إلا أنه يحتفظ بلونه الأحمر وبعض الأملاح المعدنية لأن تلويثه أقل من تلويث السكر الأبيض لكن السكر الأفضل والأحسن من سكر القصب هو سكر عسل النحل ( ذلك السكر الطبيعى النقى الغير ملوث ) .

### العسل :

ما طلب الدواء بشئ أفضل من شره عسل ( صدق الرسول ) .

إننا عاجزون عن الشكر لسيدة الحزم والعزم والنظام الفدائية المسلحة والمدافعة عن

الكرامة الطاهرة الأنيقة ، خادمة السلامة ، سبحانه الذى خلقها وهداها وكلفها وء بها كيف تمدنا بما ينفعنا من عملها طوعاً وبإختيارها لخير الرحيق الذى يكون منه العسل الشافى من كل علة وضيق قال الله تعالى « يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَةٌ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ » صدق الله العظيم سورة النحل آية (69) .

فالعسل ، هو خير السكريات دون منازع وهو صاحب الدرجة الأولى فى الإحتواء على الأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الضرورية والخمائر والفيتامينات وخاصة فيتامين (A/أ) و (B/ب) وإن فى العسل لحكم طبية ، وكما ترعى النحلة من أى نوع من الزهر تجعل عسلها محتوياً على ما تملكه تلك الزهرة من خصائص وجواهر طبية ، فإذا رعت النحلة فى الزعتر جعلت عسلها من الزعتر وفيه منافع وخصائص الزعتر وإذا كان مرعاها من الأكليل الجبلى ( حصلبان ) فيكون عسلها فيه خصائص ومنافع الحصلبان وإذا كان مرعاها من الخزامى فمنافع عسلها كمنافع الخزامى ومن الأفضل أن يعرف الإنسان نوعية المرعى لكى يستعمل العسل لما يليق له ، حيث قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ( ما طلبت الدواء بشئ أفضل من شربة عسل ) .

ونبين منافع العسل المجنى رحيقه من بعض النباتات المفيدة .

1) فالرحيق المجنى من الأكليل الجبلى ( حصلبان ) تحوله إلى

عسل فيه جميع منافع النبات ويستعمل كما يستعمل ذلك النبات وله نفس الرائحة والطعم وإن الأكليل ( حصلبان ) زكى الرائحة والطعم ويستعمل كمنعش ومنشط ويعيد الحيوية للجسد المرهق وهو يساعد الكبد على أداء وظائفه بالوجه الأكمل ، يلعق (3) مرات يومياً .

2) عسل التللو : مهدئ للأعصاب المتوترة ومخفض لسرعة خفقان القلب كما

يذهب الأرق والسهر والحيرة ، يؤخذ قبل النوم ، وهو شفاف المنظر لونه ما بين الأصفر والأخضر ويحتوى على (36.05%) من السكر و (27, 39) من الزيوت الطيارة ورائحته زكية عطرية وهو أيضاً مندر للعرق فى حالة الإصابة بالبرد .

3) عسل الخزامى : عطرى ذو رائحة رفيعة ويعتبر من أحسن أنواع العسل

يتناول قبل الأكل كفاتح للشهية ويعد الأكل كمساعد على الهضم وهو مبعث للسرور ومبوهج للنفس ويزيل الغم القائم بدون سبب وهو مسخن للرحم ومجفف للرطوبة التى تسيل منه ويعين

على الحمل ، شأنه كشأن النبات الذى هو منه .

(4) **عسل شجرة الملائكة ( انجليكا )** : وله رائحة طيبة زكية وتسمى هذه النبتة كذلك حذر أو حشيشة الملك ، يعطى بغرض التقوية العامة والإستعانة به على الهضم وتخفيف السعال وهو طارد للرياح من البطن ومسكن للأوجاع ويعطى قبل الطعام كفاتح ومثير للشهية ، شأنه كشأن النبات الذى هو منه .

(5) **عسل الأرقيطون Bardane** : ( عمى خذنى معك فى الشرق العربى ) وفى الجزائر وتونس يعرف برأس الحمامة له طعم زكى ورائحة عطرية مبهرة ويعطى لتنقية الدم وضد التسمم والسموم وهو مدر للعرق والبول ومفرز الصفراء ، شأنه كشأن النبات الذى هو منه .

(6) **عسل الأترج والتارنج ( Bigaradier )** : أو الكباد أو النقاش ، وهو من أحسن أنواع العسل والطلب عليه كثير من أجل نكهته الطيبة القريبة من نكهة البرتقال ، ومن أجل طعمه اللذيذ يعطى لما يعطى له النبات الذى هو منه ، لتقوية المعدة والجهاز الهضمى وكذلك لفتح الشهية حيث يزيد من شهوة الطعام ، ( فيقلل حدة الحكة أو الحساسية ) ومخفض لسرعة ضربات القلب ويزيل الغضب الناتج من لا سبب ومثله عسل الليمون وعسل الليم .

(7) **عسل العنبرية** : ( ندا أو ترنشاها فى سوريا ) ( Bleuet ) يستعمل لما يستعمل النبات الذى هو منه ، فلوونه ما بين الأخضر والأصفر ورائحته كرائحة اللوز وطعمه فيه قليل من المرارة وهو نافع ضد الإسهال ، وإذا تدهن بقليل منه ينفع العيون ضد الغباش ومريح لها ويستعمل كذلك لتسكين آلام الرطوبة والروماتيزم وكذلك لتخفيف الحامض البولى (يوريك اسيد) .

(8) **عسل الحمحم (Bourrache)** : وله أسماء كثيرة منها لسان الثور والمفرح والكحيلاء وأرانني وأبو خريش وأبو سناق ( وهو فود اللقم فى المغرب العربى وبلاد البربر ) أو ( حشرافة فى اليمن ) أو ( ذنب القط فى الشام ) وعسل الحمحم شفاف واضح ورائحته زكية ، ويستعمل لما يستعمل له النبات الذى هو منه ، يربط الطبيعة وملين لها ومنقى للدم ومدر للعرق ومفيد لطرد البلغم ومقوى للقلب ( ولا يعطى للمحمومين ) .

(9) **عسل الكسبرة أو الكزبرة (Coriandre)** : ( التابل أو الدبشة فى المغرب العربى ) وهو عسل عطرى الرائحة طعمه كطعم نباته وهو منبه لكل شئ فى الجسم ومهيج للباه ومسكن للأوجاع وطارد للريح من الباطن ونافع للمعدة ويمنع الجشاء والقئ وطلوع الحامض بعد الطعام .

تنبيه ( لا يستعمل هذا العسل بكثرة لأن له ردود فعل سيئة ) .

(10) **عسل اليلكبتوس** (شجرة الكافور فى مصر) : طعمه شديد وأكثن مطلوب جداً لمنافعه الطبية لعلاج السل الرئوى وتنقية الرئتين وتخفيض الحرارة لدى المحمومين ويقتل الجراثيم والبكتريا ويسكن الصداع وقاتح الشهية وعابض للإسهال ، فالقليل منه يعين على الجماع ويذهب الأرق أما الكثير منه يقطع شهوة الجماع ويرخى المثانة ويجمد المنى ويسبب الأرق .

تنبيه : فمفعوله كمفعول القات .

(11) **عسل القطن** : القطن هو الكرسف والبرس والطوط والعطب هو نافع لتنقية الوجه من الحبوب والبثور وتنعيمه ، ضاوى اللون حتى يقترب من اللون الأبيض وطعمه خاص ورائحته جيدة فكثرة وجوده فى بلاد وادى النيل والبلاد ما بين النهرين .

(12) **عسل عباد الشمس**: (دوار الشمس) (Helianthus, Tournesol, Sun Flower) ذهبى اللون ، يميل إلى الأخضر إذا تبلور عطرى خفيف وطعمه لذيذ مع قليل من الكلاحة ، يمنع تكاثر الشحم فى الدم (الكولسترول) ويمنع تخثر الدم المسبب لبعض تصلبات الشرايين (أثيرونيكروزيس Atheronécrosis) والتصلب العصى زيت هذا النبات له منافع كالعسل .

(13) **عسل المرويا البيضاء** ( كراث الجبل ) أو حشيشة الكلب : عسل لامع رائحته رفيعة وطعمه لذيذ يستعمل لما يستعمل له نباته وهو مدر للطمث ومقوى عام ويصلح مهام المعدة ويخفض الحرارة ومهدى للأعصاب وقاتح لشهية الطعام وهو كذلك نافع للنزلات الشعبية وأزمات الربو .

(14) **مليلوطس أو أكليل الملك** : (Melilot) العنوص أو النفقان فى (اليمن) والنقل فى (الشام) له نكهة طيبة ومذاق لذيذ ولونه عنبرى قاتح أو أبيض خالص وهو مطلوب جداً لما يحويه من جليكوز (سكر العنبري) (36,78%) وفركتسوز (سكر فواكه Fructose 39,56%) وهو نافع لما يستعمل له النبات الذى إستخلص منه ، مسكن للأوجاع والالتهابات الصدرية والتنفسية والسعال ومدر للبول وملين للأورام العارضة للعين وللرحم والمعدة ومنضج للأورام الحارة الصلبة فى المفاصل والأحشاء ويستعمل للمستحضرات الطبية والصيدلانية .

(15) **عسل النعنع الحار** : لونه عنبرى ورائحته ذكية وطعمه لذيذ ولاذع قليلاً ، يستعمل لما يستعمل له النبات المستخلص منه ، فهو مقوى عام قاتح للشهية ومسكن للأوجاع ويساعد على الهضم ومنقى للدم ومسكن لأوجاع المفاصل والعضل وآلام الرطوبة الروماتيزمية وقاتل للدود الشريطى ويحرك شهية الجماع ويحلل ورم الثدي الذى عقد اللبن فيه ويسكن أوجاعه أكلاً ودهناً مع زيت الزيتون كما يسكن الفواق الناتج عن التخمة ويعين على منع القيء وتنقية البلغم ، ويسمى النعنع البرى ( الفليو فى بلاد المغرب العربى ) نَعَوْدُ (فى اليمن) والقلية فى مصر .

16) **عسل الخردل الأبيض** : Moutarde ( ليس الخردل المعروف فى بلاد المغرب العربى الذى هو نوع من اللفت ) ، هو عسل أصفر ذهبى إذا تبلور صار أشقر اللون وفائدته طرد البلغم ( والإكتثار منه غير مستحب للبصر ) وهو مسكن لآلم الروماتيزم والصداع ونافع لإحتقان الرحم .

17) **عسل الهندبا البرية** : ( طرخشقون ، أوسريس-*Ps. anlit-Chicoree-Sauvage* ) وهو عسل أصفر ذهبى كثيف ودهنى يتبلور بسهولة له رائحة ذكية لاذعة وطعمه قوى ومركز يحتوي على (35,64%) سكر عنبى ( جلوكوز ) و (41,50%) سكر فواكه ( فركتيوز ) ، مساعد لوظائف الكبد والمرارة ومنقى ومصفى للكلى ومقوى عام وفاتح لشهية الطعام ومنقى للدم وفاتح لإحتقانات ومدر للبول ونافع لإلتهابات الجلد وحب الشباب ومهدئ لإلتهابات اليواسير ويقوى المعدة ويعقل البطن المسهل ويقوى القلب ويفتح سداد الكبد وسداد الطحال ويسكن الغثيان وهيجان الصفراء فالتدهن به يزيل النمش من الوجه وينقى البشرة .

18) **عسل التفاح** : أصفر واضح ذو رائحة زكية وطعم لذيذ ويحتوى على (31,67%) من السكر العنبى ( جلوكوز ) و (42%) سكر فواكه ( فركتيوز ) مقوى للعضلات والأعصاب ، مدر للبول ومسكن للروماتيزم ومنعش ومهضم ، يمنع الرطوبة والحموضة وإضطرابات المعدة وفاتح سداد الكبد وملين للطبيعة ومنقى للدم ومجدد حيوية الأنسجة والأوعية الدموية يعطى للرياضيين كمجدد للطاقة البدنية والفكرية وهو كذلك معين على متاعب الحمل وللنقاهاة ومشاكل المراهقة وتعويض إنخفاض المعادن فى الجسم كما يخفض درجات الحرارة عند المحمومين ويذهب الأرق وتوتر الأعصاب والصداع الرأسى ، وهو من أهم ما يتعاطاه الإنسان للوقاية من تكاثر الشحم (الكولسترول) وحوث الجلطة الدموية وله خاصية عظيمة فى تفريغ القلب وتقويته ومن أنفع الأشياء للموسوسين .

19) **عسل البرسيم** : ( سَلَّة Sainfoin, Sollah ) أصفر ذهبى اللون له رائحة زكية وطعم لذيذ مقوى جامع ، معوض ومغذى للجسم ومنقى للبشرة ويمنع تساقط الشعر ومقوى للثة وضد الاسقربوط (داء الحفر) .

(20) **عسل المرمرية** : أو المرامية أو المريمية ( فى الشرق العربى ) أو اللصعين أو الأسفاقس وسواك النبى صلى الله عليه وسلم وتلساس أو سائلة وناعمة ومصنحة ( فى المغرب العربى ) أو النوارس والغيزقان والشالبية وحبيقة والصدر ( فى الشام واليمن وفى أوطان عربية أخرى ) ( Sauge, Sage) لون عسلها عنبرى فاتح أو ذهبى غامق له رائحة زكية ومذاق رفيع ونكهة عطرية رائعة يستعمل لما يستعمل له النبات الذى إستخرج منه يصلح فساد المعدة كما يدر البول ويلم الجراح ويدمل القروح خارج وداخل البدن ويساعد على الهضم ويجدد الحيوية بعد الإزهاق الجسمى والفكرى كما ينفع المراهقين والإعياء الشامل ويقوى الأعصاب ويهدئها ويليق ضد التهابات اللثة ويعين على إدرار الحليب بعد النفاس ويهجع آلام الحيض ( تنبيه : كثرته تضر بالمرضعة ) .

(21) **عسل حشيشة الكنسة** : وهى نبتة ذات أغصان قوية وصلبة العود جداً توجد بكثرة فى جبال وبرارى حوض البحر المتوسط وخاصة فى جبال الأطلس من شمال أفريقيا . يصنع من أغصانها مكانس لتنظيف شوارع المدن والإسطبلات (Calluna- Vul- garis = Bruyere Healthier) . يجنى النحل من أزهارها الوردية رحيق ليصنع منه عسل كثيف ، لونه بين الأصفر والبني عطرى قليل مع قلة المرارة يتبلور ببطئ يستعمل لما تستعمل له النبتة ، فهو مطهر للجراح والدمل دهناً ، ومدر للبول وقابض ضد إسهال البطن ومهدئ للأعصاب ونافع لتسكين آلام الكلى وأوجاع الروماتيزم والنقرس ويخفض الإفرازات الزلالية .

(22) **عسل الكركديه** : Oxalis = Oseille-De-Soudan, Oxalis-of-Sudan متوسط الكشافة لونه أصفر مائل إلى البنى قابض للبطن المسهل وملين لطيف للبطن القابض لذيد الطعم مفيد لتهابات الصدر وأزمات الربو الخفيفة ومسكن لآلم الروماتيزم والنقرس لعقاً ودهناً .

(23) **عسل السدر** : السدر هو شجر النبق الموجود فى الجزيرة العربية (Zizyphus Apina = Nabca-Epine, Napk-Tree) أكثره شهرة وأجوده فى بلاد حضرموت وشمال الصومال ووحدات مصر الغربية والصحراء الليبية وجبال الأطلس الصحراوية ( شمال أفريقيا العربية ) تجنى رحيقه النحلة حسب عمرها وخبرتها وإختيارها

لما ترتحقه ليكون العسل عطري وكثيف ، لونه بين الأصفر والبني الغامق نافع لتقوية الهمة وإكثار المنى وإدرار حليب المرضعات كما هو نافع ومعدل لطبيعة البطن ويمسك الإسهال ويلطف الإمساك جيد ضد الإصابات الصدرية وملطف للربو وملين للشرابين التاجية للقلب ويقوى النظر ويسكن آلام الرطوبة ، يصلح معه مسفوف الزنجبيل المسحوق .

**(24) عسل الحليب :** وهو سهل التحضير ، يوضع سكر فى الحليب حتى يصير خائراً ويقدم للنحل المنتج ليرعى منه فيعطى عسل أبيض وقليل الإصفرار نافع للأطفال فى سن النمو ومغذى للمسنين وللمرضى فى دور النقاهة والمرضعات كما هو ملطف للبشرة وينقى الوجه ( أكلاً ودهناً ) كما هو ضمام جيد ومفيد للجهاز الهضمى وقريحة المعدة وإضطرابات القولون .

\* \* \* \*

## أجود الثمار

التين :

وما ذكر فى القرآن الكريم عن التين والاعناب والرطب ( التمر ) . ثمار طيبة زكية تعرف كما يعرف الذهب والفضة تعتق بها الرقاب وتكرم بها الضيوف والأحباب ويزكى ويتصدق منها ويكفر بها عن الذنوب وتدفع منها المهور وتخلص بها الحياة لتحقن الدماء . التينة هى ثمرة مباركة غنية بالسكر المطلوب لحياتنا وحماية أبداننا وصحتنا وهى تحتوى على مقدار كبير من فيتامين (A) وفيتامين (B) المحتاجة إليهما خلياينا التى تعيد بها حيويتها ، التينة لها طعم لذيذ إذا وضعت فى الفم ومضغت جيداً نجد لها حلوة ومذاق حسن ولذيذ كما نستفيد من محتوياتها الفيتامينية والطاقة الحرارية التى فيها ، إن كانت غضة أو جافة .

**العنب أو الزبيبي :** وهو العنب المجفف نعمة من طيبات الله الجليلة طازجاً كان أو مجفف فبكل صفاته أنه مفيد بما يحتويه من كنوز الأملاح المعدنية والفيتامين (A) والفيتامين (B) وهما أهم عناصر سكر الجلوكوز ، فهو نافع فى أيام العمل وأيام الفسح وأيام الدراسة والإمتحانات ولنتذكر دائماً كلما أجهدنا أنفسنا فى عمل شاق أو تمرين رياضى ونريد تعويضاً لطاقتنا وجهدنا وإسترجاع قدرنا فنأخذ معدل ما يساوى

( 50/ جم ) من الزبيب المجفف أو رب الزبيب أو عصير عنب من أى نوع ، يفضل 'الأحمر' .  
 الرطب ( التمر ) : هو من عممتنا النخلة المباركة أخت آدم عليه السلام وأحسن التمور هي دقلة نور من إنتاج المغرب العربى أو الرطب المدينى اللهم صلى وسلم على صاحبها الأمد أو الليرحي ( بالزنجبيل ) واللبناني والسكرى ( بالزعر ) من الجزيرة العربية والعراق أو البلح المصرى والمغربى أو العمانى واليمنى فالتمر عربى ودام بجنسيته وسيبقى عربى لا تقفه حدود مصنعة بفضل أمه السيدة نخلة أخت قحطان وعدنان الصامدة الصابرة الكريمة التي تعطينا من ثمارها الغذاء الكافى والدواء الشافى المحتوى على الفيتامين (A) و (B) ذلك الفيتامين الذى يهدئ روع المضطرب والمحتار السابح فى شتات الأفكار ، وهو كذلك نافع للمسنين والمراهقين المصابين بحب الشباب والتهابات الجلد ، فالتمر له فضل ليس لسواه فهو الواقى من الأمراض السرطانية والأورام الخبيثة ويساعده اللبن والحليب والزبدة وجميع المشتقات اللبنية أو الزيوت النباتية وأحسن ما يستلذ أكله إذا كان معه خبزاً كاملاً من البر ( الحنطة أو القمح ) بالشونيز (1) أو الكرواية أو اليانسون أو الزعر أو الشمر أو مع اللوز المحمص المقشور أو دقيق حب الصنوبر أو البندق أو أى منتج زيتى مهبى للآكل وعندها نقول يحيا التمر ويحيا التين ويحيا العنب ويحيا كل منتج بلاد العرب .

## الدهن مخزون النعم

### الدهنيات والمعصورة الزيتية :

وباختصار أن أفضل الدهنيات هي النباتية وأفضلها بالتسلسل وعلى التوالى زيت الشجرة المباركة الزيتونى لا شرقية ولا غربية أكلاً ودهناً . ثم زيت الذرة وزيت اللوز السودانى ( الكوكوية ) أو الأراشيد وزيت الصويا وزيت النخيل وزيت السمسم ( الجلجلان ) وزيت عباد الشمس الذى لا يعبد إلا الله خالقه لكنه يراقبها ويرى فيها عظمة الله ويستمد منها طاقته ويقلدها تقليد العظماء فى ذلك أمر عظيم ولاعظيم إلا من كان جواداً كريماً هو الله ومثل هذه النباتات الكريمة بما تعطينا من زيت خلاصة أكبادها ويشترط أن تكون هذه الزيوت

(1) الحبة السوداء أو حبة البركة .

مستخلصة ومعصورة بالبارد وبالمعدات السليمة وليس بالنار الساخنة والمواد الكيميائية لذلك نقول إن أفضل الزيوت هو الزيت المعصور فى القرية كما كان من قبل لكل قرية معصراتها ( وللأسف لم يعد ذلك إلا نكريات ) ولكن يوجد فى الأسواق زيت كزيت القرية ولو كان قليلاً فهو أحسن من غيره وكاف لو تركته مصانع المستحضرات والتجميل .

- وهنا نبين لماذا الزيت المعصور بالوسائل الباردة أفضل من غيره لأن غيره حتى يصلنا تكون قد إستهلكت منافعه بالمعالجة الكيميائية الضارة المهلكة التى دخلت فيه ليبياع لنا بأثمان غالية من قبل منتجيه الذين يعرفون أنهم يسمموننا تحت حماية القانون وغباء المستهلك ، فصناعة الزيوت اليوم تتطلب رأسمال كبير يذهب منه 70% ممن يدفعه المستهلك ليخصص للدعاية والترويج ( لا يستفيد منه بشئ ) ثم يوصل للمستهلك خالي من المنافع .  
ولذلك فالقليل من هذه المواد قد يكون مقبولاً أما الكثير فهو ضار . فكيف يكون نافعاً وكيف يكون ضاراً فهو نافع لأن جسمنا يحتاج إلى كمية من الدهن لتوصل إلى الكبد المواد التى يستحقها من أجل القيام بوظيفته ، أما الضار هو الإكثار من الدهنيات التى هى أساس الكولسترول ( المهدد لأوعيتنا الدموية ) فيلبس جدرانها ويضيق قطرها ، فيسبب عندنا إرتفاع ضغط الدم منه يسبب الإنفجار أو النزيف ) أو هذا الضيق يجعل الإنسداد الذى منه تتحول المواد إلى أشياء صلبة فى جسمنا أو الإنسداد والتصلب التام ( للشرايين التاجية وذلك هو الموت ، وأن الدهنيات الغير نقية نباتية كانت أو حيوانية فهى تسبب زيادة الكولسترول فى أوعيتنا الدموية وفى مجارى أعضائنا الرئيسية .

أما الدهنيات الجيدة فهى موجودة فى الزيوت المعصورة بالبارد وفى السمن النباتى الغير مهدرج Non-Hydrogene وكل المنتجات النباتية الدهنية كالكوز والبقول السوداني وجوز الهند والصويا والزيتون ولب القرع وفى السمن الحيوانى واللبن الجيد وصفار البيض .

## صناعة الزيت

يجب علينا أن لا نغتر ، 'عبوات اللماعة وما تحتويه لأن المظاهر ليست كالحقيقة فالزيت الموجود فى هذه العبوات يخبئ حقيقته وما حصل له من تغيرات بالرغم شموخ العرض ، ولو كنا إكتشفنا الحقائق لا نشترى قطرة واحدة منه ، لأن لما يراد إستخراج الزيت من البذرة فتعصر إلى درجة الحداف بطريقة تسليط النيران القرية عليها حتى تصيح وتستغيث

ثم يحسب عليها ( الهكزان Hexane ) الكيمائى والحامض الفوسفورى والصدى ، وتلميع الناتج يكون باستعمال الفحم والحامض السلفرىكى ( الكبرىتى Sulfuric -Acid ) ثم ينزع المذاق الكرى لهذى المواء بالتسخين العالى إلى (420) درجى ، فنقول لو كانت البذرة حىة وتكلم ما هو قولها عند صياحها عندما تنتزع منها قىتامىناتها ومواءها الحوىة لترمى فى النفاىات ( فنقول حسبنا الله ) .

أما السمن النباتى فىحذف منه معظم مفعوله الدهنى لىحل محله شحم الحوت أو شحم حىوانى آخر لأن بدون الشحوم الحىوانىة لا تتم عملىة التكتىل ومثل هذى العطلات ىنبغى لها نار قوىة ، فهى التى تذهب بفوائد السمن النباتى أثناء الطبخ ولا ىبقى فى المطبوخ سوى الفضلات الغىر مجدىة ثم تصاف إلىه بعض المحالىل الكىمىائىة لتعطىه مذاق ونكهة مقبولة لأن نوقه ونكهته الطبعىة ذهب بها النىران .

– وإذا كان لا بد من إستعمال الدهن فى القور والأوانى ، فالمستحسن إستعمال زىت الزىتون لأن من طبع أمه الصمود وزىتها هو المحمود فهى الخضراء على الأبد والمعمرىة على الأمد وأحسنها من كانت فى تراب العرب . ولا زالت حتى الآن الأمال أن ىبقى على معاصر بلادنا وفى قرانا محمىة من الكىمىائىات والأقات الداخلة علنا .

### زىوتنا العربىة :

- أحسنها وأجودها وأنفعها زىت الزىتونة المباركة .
- زىت السمسم ( الجىلان ) فهو محبب ومرغوب .
- زىت اللوز السودانى ( الكوكوىة ) فضله ربانى .
- زىت النارجىل والنخلة عرىن الأسد منه لا ىخلى .
- زىت الذرة ( القطانىا والمستورة ) نافع ومقىد ومغذى

### السمن الحىوانى الجىد :

فالسمن هو سمن مواشىنا وغىره لا ىنفع ولا ىجدىنا ، أما هولندا أو البلجىكا أو الدانمارك فىعملون على نهىنا وغشنا ، كل ىعارك فى أسواقنا ، اللهم أبعدهم عنا واجعل فى سمنا الزىادة ثم بارك فىه وفى بقرتنا ونعجتنا ومعزتنا ،

نسبة محتويات بعض المواد الغذائية للكولسترول بالغرام  
فى الكيلو الواحد

0.40	سمن نباتي	19.00	مخ البقر
0.35	عدس ولوبيا	19.00	لوزة البقر (Ris) غدة فى الرقبة
0.35	لحم شعث	17.50	صفار البيض
0.24	دقيق القمح	9.00	مخ الغنم ( الضاني )
0.23	طح البحر (نوع من المحار الصغير)	9.00	السمن
0.20	أسماك عادية	9.00	قشطة اللبن الطازجة
015/005	فواكه	3.00	كلى البقر
0.11	حليب	2.00	المحار البحرى (Huitres)
0.04	بطاطس	2.00	زيت الزيتون
0.04	هندباء ، سبانخ ، سلق	1.90	قسطل كستينيا أبو فروة طازج
0.012	جزر ، سفينارية ، خزو	1.40	كبدة
0.009	كراث	1.00	روبيان ، جنبرى ، قرادش ، قبقاب
0.006	كرافس	0.80	زيت اللوز السودانى (الكوكوبية)
0.005	بنجر ، شمندر ، بتراف	0.80	بعض الأجبان السويسرية
0.0045	طماطم	0.60	جوز ، عين جمل ، قعقاع
0.000	رز	0.55	جبنة هولندية جروبار
0.000	بياض البيض	0.55	لوز
		0.55	شكولاته (ككاو)

## اكليل الجبل (حصلبان) Rosemary - Romarin

اكليل الجبل أو حصلبان ، وأسمائه كثيرة في الوطن العربي منها حشيشة العرب أو شاي العرب والنفساء وعزيز في بعض البلاد العربية .

وهذا النبات البري أكثر إنتشاره في وطننا العربي الكبير (ومنه بستاني) وهو دائم الخضرة ويصل إرتفاعه إلى ما يقارب ( المتر ) خاصة في البلاد المغاربية العربية وفي الشام وله أوراق تشبه الشوك لكنها غير حادة وعطرية وكذلك أزهاره وفصلها ربيعي صغيرة معنقدة زرقاء تميل للبياض .

يستعمل اكليل الجبل لعلاج المسالك البولية والتنفسية ويسكن أزمات الربو الخفيفة ويزيل الكآبة والأرق بجلبه النوم المريح كما يعدل نبضات القلب ويدر الحيض ويفيد ضد السيلان الأبيض عند النساء وفوائده عديدة ولا يخشي منه ضرر ولا ربود فعل .

يستعمل بوضع ملعقة متوسطة من أوراقه في كوب ماء مغلى مطلى بالسكر أو بالعسل ليشرب منه كوب ثلاثة مرات في اليوم أو عند اللزوم .

النوام عليه أفضل من النوام على السجائر ويحل محل الشاي والقهوة .

## مريمية أو مرامية أو سائلة

### Sage - Saug

أسمائه كثيرة فى الوطن العربى الواحد منها شأى الجبل والناعمة والقصعين فى (الشام) وسواك النهى فى (المغرب) والقوسية وعذقان وشلبية ومفحصة وحبق الصدر وفى (بوادى المغارب) تلساس وتازورت وأجوريم .

وهو برى إنتشاره فى جبالنا (ومنه بستانى) يصل إرتفاعه إلى ( 70 : سم) قائم الغصن معتدل له أوراق متينة طويلة وعريضة نسبياً ذات لون أخضر مائل للبياض عطرية وكذلك أزهاره الكبيرة ربيعية الموسم لونها أزرق بنفسجى .

يستعمل القصعين (المرامية) لتهدئة الأعصاب وتسكين أوجاع البطن والكلى وطارد للرياح وتنقية الدم من التلوث وفاتح لشهية الطعام وينظم العادة الشهرية وينشطها كما يستعمل إحتياطياً قبل وأثناء نزول الحيض ليخفف الآلام .

يستعمل بوضع ملعقة متوسطة من أوراقه وأزهاره فى كوب مغلى محلى قليل بالسكر أو بالعسل ليشرب ثلاثة مرات فى اليوم أو عند اللزوم .

النوام عليه أفضل من النوام على السجائر ويحل محل القهوة

تقبليه : قد يسبب قلة حليب المرضعات .

## فوائد بعض منتوجاتنا :

**السَّمْسَم ( الجَلْجَلان ) :** هو من بلادنا زيتة فاخر وبذره ملئ بالمفاخر ودقيقه فى زيتة - ينمو بكثرة فى بلادنا فى السودان والصومال واليمن وله طعم مقبول ورائحة طفيفة جداً ، يحتوى على (50%) من الزيت و (15%) من البروتين وكمية قليلة من النشا والباقي ألياف ومواد أخرى ، فالجزء الأكبر من زيتة يحتوى على (75%) من غليسيريدات وأحماض دهنية مختلفة منها الحامض الزيتي والحامض الكتانى والحامض النخلى والحامض العطرى ، وزيتة يصلح الصوت ويزيل الخشونة من الحلق أكلاً وشرباً فى الصباح ودهناً عند النوم مرة واحدة يومياً ومتى سحق بعد قليه أو تحميصه ومزج بالكسر أو بالعسل مع قدر مماثل من اللوز وقليل من الخشخاش سمن البدن بالتناول منه مقدار ملعقة طعام عند النوم مرة واحدة يومياً وهو مفيد للكلى ويخفف السعال الناتج عن السجائر ويهدئ الحكمة ويحل الضيق الصدرى والتنفسي وهو ملين للبطن القابض ويعقل المسهل ( تنبيه ) كثرته والدوام عليه مدة طويلة قد يؤثر على المعدة لأنه عسير الهضم قد يسبب الصداع وإرتخاء الأعصاب ، ولا يعطى للحوامل لأنه قد يسقط الجنين . من السَّمْسَم تصنع الطحينة المعروفة والمستهلكة فى شرقنا العربى فيضاف عليها زيت الزيتون وزعتر مع ليمون وملح لتحسين مذاقها وهى فاتحة للشهية ومغذية مع الجبن وإذا طبخ السَّمْسَم مع قليل من بذر الكتان فهو مقوى للباه وزيادة المنى كما يعرف عنه بأنه مدر للحيض وإذا طبخ ويضاف إليه دهن أو زيت البنفسج ليدهن به الشعر فيحفظه ويقويه ويفك تجعيده .

**التين الشوكى :** التين الشوكى هو كرموس النصارى فى (المغرب) أو التين الهندى فى (تونس والجزائر) أو الصبار فى (الشام) أو البلس الشوكى فى (اليمن) أو البرشومى فى (الحجاز) أو صرفندى أو ثعب فى (بلاد عربية أخرى) ، من الأحسن أن يؤكل منزوع بذره فيكون مقوى للقلب خاصة المتضخم وسريع الخفقان ويقوى الأعصاب ويريح التنفس ويهدئ روع الخائف والمهلوع ، يؤخذ مقدار كوب مرتين يومياً .

## الزيتون :

الزيتون إبن البلد ذكر فى القرآن وهو مبارك ، وعن عقبة بن عامر رضى الله عنه أنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : عليكم بزيت الزيتون فكلوه وأدهنوا به

فإنه ينفع من الباسور ، وعن عمر رضى الله عنه قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

وأصناف الزيتون عديدة فمنه الجبلى ويسمى الزبوش أو العتم فهو فاتح لشهية الطعام أما البستانى فهو أسود وأخضر وأحسنهما الأسود ، يفضل أكل الزيتون أثناء الطعام ويستعمل بقدر الحاجة وماؤه المالح الذى كبس فيه نافع للثة والأسنان المتخلخلة إذا مضى به ، وأن الأسود أسرع هضماً من الأخضر ، وزيته المعصور من الغض هو زيت الأنفاق يليق بالأصحاء من الناس وهو جيد للمعدة ويلين القبض ويصلح للثة ويقوى الأسنان إذا شد فى الفم برهة من الزمان كما ينفع شعر الرأس ويزيل القشرة دهناً مع الخل وأجود زيوت الزيتون هى العربية ، نذكرها جغرافياً من الغرب إلى الشرق منها الريفى والبجوى والقطارى القفصى والدراوى والفلسطينى أما الشامى هو زيت الركبان والعراقى فى كل مكان والزبوش الجبلى فى جبال اليمن والحجاز وطور سيناء .

### اللوز :

اللوز صنفان المر والحو وليس لنا على المر سبيل ، أما الحلو يخلو والمهموم تجلو فاللوز الحلو عربى أطلسى ويحب الإنتشار فى أوطانه وحتى خارج أوطانه (كابن بطوطة) يحتوى بين (58%) إلى (75%) زيت وهو غنى بالقيتامين(A/1) والفيتامين(B/ب) مترن للغذاء منعش للأعصاب ، المجفف قد يحل محل اللحم أحياناً وهو من المعوضين للمعادن فى البدن ومنقى الأمعاء وسهل الهضم إذا تحمص أو قلي قليلاً كما هو مدر للحليب عند المرضعات ومقو للذاكرة ومنشطها صحة ورياضة ويفيد كل حالات إلتهاب الحلق والجهاز التنفسى والبولى والهضمى ، يعين على النمو والنهوض بالصحة ويطلق الطبيعة اليابسة وأكله أو شربه لا يضر المصابين بمرض السكرى وزيته نافع فى الأذن تقطيراً وينعم البشرة وينقيها دهناً وللبن مسهل لطيف (60/جم) للكبار و (15/جم) للصغار شرباً كما هو مقوى للرجال ويزيد المنى ويخصب البدن ويدر البول وخير ما يؤكل مهروس أو مسحوق ممزوج مع العسل أو السكر مخلوط فى الحليب مع الجوز والزبيب فيقوى البصر وينفع للكحة وينقى الجلد ويزيد حليب المرضعات والله على كل شىء قدير .

### الخل :

الخل - عن جابر بن عبد الله رضى الله عنهما ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل أهله إدام فقالوا ما عندنا إلا خل فدعا به وجعل يأكل ويقول نعم الإدام الخل ، وعن أم سعيد رضى الله عنها عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال « نعم الإدام الخل ، اللهم بارك فى الخل ، ولم يفتقر بيت فيه الخل » .

- وأجود أنواع الخل خل العنب ثم خل التفاح .

خل العنب مع العسل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ينفع الطحال ويقطع العطش ويعين على الهضم ويصفى البلغم ويلطف الأغذية الغليظة ويصفى الدم ، فالمضمضة به ساخناً مع زيت الزيتون مفيدة لوجع الأسنان ويقوى اللثة وهو فاتح للشهية ومطيب للمعدة ، يصلح الأجسام ويطفى العطش الصدغى بزيادة (10) أقساط وقسط عسل مع ملعقة ماء الورد أو ماء زهر

البرتقال ، ويلي خل العنب فى الجودةخل التفاح الذى ينقص من حدة الصداع المزمن ويخفف ضغط الدم ويزيل بعض الشحوم الزائدة ويقتل الجراثيم داخل وخارج المعدة ، ومع الماء وماء الورد ينفع من ضربة الشمس ، وبخاره ينفع ضد صعوبة السمع فيفتح مصفاة الأذن ويزيل السوى الذى بالأذن .

( تنبيه ) فإدمانه مضر بالأعصاب .

- يستعمل الخل لإستفاقة المخور تطبخ (45/جم) خل مع (2/جم) بن محمص ومسحوق يصفى ثم يضاف عليه (8/جم) سكر ويسقى ملعقتين ساختين كل ساعتين من الزمن .

الخل مع العنصل (نوار الربيع) وهو بصل الفأر أو بصل الفرعون فى (المغرب العربى) (Scilla Maretima) قاله عنه الحكيم العربى ابن جزلة إذا تدهر بالخل فيه بصل العنصل ينفع عرق النسا وضيق التنفس ، وإذا تمضمض به يشد اللثة ويذهب نثر الفم وإذا صب فى الأذن نفع من ثقل السمع وإذا تجرع منه (3) مرات على الريق نفع وأحد البصر وثبت الأسنان .

### البييض

البييض - ذكر البييض فى شعب الإيمان ( أن نبياً من الأنبياء شكا ضعف بدنه إلي الله سبحانه ، فأمره بأكل البييض) وأحسن البييض هو الجديد الطبيعى من الدجاجة وليس القديم أو من المداجن الكيماوية ويفضل بييض الدجاج على بييض سائر الطيور لأنه معتدل ويميل قليلاً إلى البرودة ، وقول ابن سينا فيه أن محه حار رطب يولد دماً صحياً ومحموداً ويغذى غذاءً يسيراً ويسرع الإندثار من المعدة إذا كان رخواً (1) ، وقال فيه إنه مقوى جداً وجيد للقلب ويوجد فى صفار البييض بمعدل (1,75/جم) كولسترول وصفار البييض إذا ضغط ما بين حديتين ساختين يخرج منه زيت مفيد جداً لمعالجة تشقق وجفاف الأيدي الناتج عن الحر أو البرد أو عن عوامل أخرى وهو أجود ما يكون لعلاج شقوق حلطات الثدى خصوصاً عند المرضعات ، وهذه العملية سهلة جداً ويمكن إنجازها بوضع صفار البييض مسلوقة فى كيس قماش أبيض ويوضع الكيس بين مكواه كهربائية وقطعة من صفيح الحديد أو بين مكواتين ليجمع الزيت الذى يخرج من بين النسيج .

- تنبيه : يحذر من البييض المصابون بالحساسية والمكبودين وأصحاب البدانة المفرطة والمبرودين إذا استوى كثيراً .

- الدجاج الذى يرعى من النبات بيضه أفضل وألذ من غيره .

### الحليب واللبن :

الحليب واللبن - إن أساس هذه المواد نباتي وغزارتها موجودة فى الحيوانات آكلة النبات (أما حليب المرأة فيفوق كل شئ وليس لنا فيه كلام الآن لأن الكلام فيه خاص وله خصوصية) فأهم الحيوانات الحلوية فى البلاد العربية هى الأربعة المعروفة بالحيوانات المجتررة (أى لها القدرة على إعادة الطعام من جوفها لتمضغه وتلوكه مرات أخرى ولا غيرها يقدر

(1) البييض الرخو هو البريشت أو النصف مسلوقة المروب .

على ذلك ) وهى البقر وأجناس الضانني والمعز والإبل ( ويوجد غيرها فى أوطان أخرى ، ليس لنا فيها تعرض ولا فائدة لذكرها إلا إذا تقربنا (1) فيختلف طعم وفوائد ونوعية الحليب من حيوان إلى آخر ولو كانا من فصيلة واحدة حسب نوعية النبات الذى يربى منه شأنه كشأن النحل والعسل والدواجن تقريباً ، فتوجد به طبائع وفوائد وجواهر ومنافع تختلف ، فمراعى الشيع ليست كمراعى الزعتر ولا مراعى الإكليل كمراعى البرسيم أو قسيل القمح والشعير والخرطال ولا مراعى الخبازى كمراعى الأعلاف أو نوى التمر أو الحبوب كمراعى البن والقات فى اليمن وأفريقيا الشرقية ، وهذه القاعدة تؤثر حتى فى مشتقات الحليب ، لذا فجبين بلد ليس كجبين بلاد أخرى ولو كان مصنوع بنفس الطريقة والأسلوب ، ومن قوله تعالى ( وإن لكم فى الأنعام لعبرة ، نسقيكم مما فى بطونه ، من بين فرث ودم لبناً سائغاً للشاربين ) (2) ( صدق الله العظيم ) .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما ، قال النبى صلى الله عليه وسلم : ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ، فإنه ليس شئ يجزى من الطعام والشراب غير اللبن ، وعن بعض الصحابة قالوا : « كان النبى صلى الله عليه وسلم » يجمع اللبن بالتمر ويسميها الطيبين » رواه أحمد ، فمن هذه الآيات والأحاديث نستفيد .

- الحليب مهما كان مورده فجورده مركب نباتاً طبيعياً أجوده المحلوب فى وقته ويكون ناصع البياض طيب الرائحة ومن حيوان فتى سليم ومعتدل وليس بالهزيل ولا بالبدين محمود المرعى والمشرب وتطبيق المسعى فذلك ينتج دماً نقياً ويلين الجسم الحنيط وينفع من الوسواس ويطمئن شاربه وينقى الجروح ويحسن لون البشرة ويقوى الشعر ويلين المفاصل ويعوض مصروفات الجسم ( من بعد النزيف والإسهال والقيء الحاد والجماع والأملاح التى تخرج مع العرق من الجلد ) .

- الحليب رديء للرأس والمعدة عند بعض الناس بسبب الحموضة المتزايدة فى معدتهم حيث ينتج عنها تجمد ، وتجمد اللبن فى الجهاز الهضمى يعسر هضمه وتتكون عفونات لا

(1) توجد حيوانات أخرى كاللما فى أمريكا الجنوبية والكنجر فى أستراليا والرينة فى المناطق الباردة والقطبية .

(2) النحل أية ٦٦/٦٦ .

تحمّد وآلام وثقل فى المعدة والأمعاء والقولون فيجب على من يرغّب شرب اللبن أن يعرف نفسه جيداً وهو رديءٌ للحمومين وأصحاب الصداع وقد تسبب المداومة عليه ضلّمة البصر والغشاء ووجع المفاصل كما يجب بعد تناول الحليب مضمضة الفم لأنه يؤذى الأسنان وفى الصحيح « أن النبي شرب لبناً فتمضمض وقال إنه ليس دسماً » .

### أنواع الألبان المألوفة :

- لبن البقر والجاموس : (1) يغذى البدن ويخصبه ويطلق البطن بإعتدال وهو

من أعدل الألبان وأفضلها ومتوسط الرقة والغلظ والدسم .

- لبن الضأن : أغلظ الألبان وأرطبها وأكثرها زهومة ودسم فيجب قطعه بالماء لكي

لا يحدث فى الجلد بقع بيضاء إذا داوم إستعماله .

- لبن الماعز : لطيف معتدل ، مطلق للبطن ، مرطب للبدن ونافع لقروح الحلق

وللسعال الحادث ونفث الدم .

- لبن الإبل : أرطب الألبان وأقلها دسماً ينفع من البواسير والإستسقاء ويفتح

السداد المتولد فى الكبد والدم الغليظ .

- الحليب يزيد فى الحفظ وفى النطفة ويخصب البدن وينفع عند القشف والأمراض

الجافة واليابسة كالحة والجرب والقوب والسل كما يحتفظ بليونة البدن الأصلية ورطوبته

ويصفى الصوت ويكثر حليب المرضعات ويدر البول وهو نافع للصبية يزيد من نموهم ويسكن

الحة العارضة فى أبدان الشيوخ .

- اللبن الرائب : ذو فوائد عديدة ، يقاوم الجراثيم والمتخمرات فى المعدة ، ومصل

اللبن يساعد على تفتيت الحصى والرمال فى المثانة والكلى ، أما المعدة فتحضمه خلال

سويغات قليلة وقد أظهرت الدراسات والتجارب بأن اللبن له خاصية تتركب من فيتامين

(ك/ك) وفيتامين (ب/ب) التى تساعد على نمو الشعر وتأخير ظهور وإندلاع الشيب

وتساقط الشعر .

(1) لبن البقر · يغلى ويعقم تحذراً من مرض ( السل ) الذى يصيب بعض الأبقار .

- اللبن المرائب ( الزبادى ) : ويسمى جوغورت (1) باللغة التركية والبلاغارية الذين هم أمهر الناس فى صنعه وبلادهم تنتج أفضل الحليب المعد لذلك بمراعيها ، وكذلك التاريخ يعرفنا باللبن الحامض ، فقديم جداً إستعماله ، قبل عصر إبراهيم عليه السلام ، وجودة صنعه كالاتى أولاً يجب تغليته من أجل إبادة المكروبات التى به وبعد ذلك يترك حتى يبرد ونضع لكل لتر حليب معلقتين من اللبن المحمض ( خميرة اللبن ) ثم يحرك حتى تنوب الخميرة ثم يسكب فى أوانى طاهرة ومعقمة معدة له ومغطاة بقماش خامل ليصل إلى درجة حرارة متوسطة لمدة (4) أو (5) ساعات ثم يحفظ فى مكان لطيف حتى يوجب أكله .

- الجبن : ليست كل الألبان تصنع منها أجبان وإنما الأجبان تصنع من الألبان الدسمة الغليظة فيسهل إنعقادها وأحسنها الربيعية الجديدة لأن العتيقة حادة الطعم وتولد الحصى ، وأغلب الأجبان البقرى ويعدده الضانى ويصلحه الزعتر والنعناع والأكليل الجبلى والعسل والزيت أما الإكثار منه فردى على الوجه العام وأخفه ما يؤخذ من لبن الماعز ، وطبيعة الجبن تعرف من خلال مراعى أمهاته ومواطنها .

- يتكون الحليب من مواد (3) :

- هى الجبنة والسمنة والماء وتحتوى هذه المواد على أملاح ودهون فالأجبان منها الأزوط ثم السكر والماء ، ويعرف أن حليب الحيوان أغلظ من حليب المرأة . يستحسن شرب الحليب بكميات معتدلة وغير كثيرة لتجنب تجميده فى المعدة ذلك إذا وجب عمل رجييم بالحليب فقط ، فيعطى على فترات كل نصف ساعة أو يضاف إليه كربونات الصودا التى تمنعه من التجبن كما يستحسن شربه بعد غليه . وللعلم : أن الحيوانات التى ترعى السنامكى حليبيها يحدث الإسهال .

- المحلب : هو القميح أو القمحة الطيبة فهى مفتتة للحصى المتولد فى الكلى والمثانة وتدر البول وتمزج بالماء والعسل فتريح القولونج ووجع الظهر والخاصر وآلام الناصور وتنزل الحيض المضطرب فى أوقاته وهى المعروفة فى تركيا وشمالى سوريا بشجرة أندريس ، تعطى مع اللوز والعسل أو بالسكر للتسمين وتنفع من النقرس والتدهن بها يزيل الكلف من

الوجه مع دهن الورد ، ومنها سميت المطبية الطبق المعروف بالمهلبية لدى الشجيب والمحلب يشترك فى صنع الحلى المعطرة والتطيب برائحته وأحسنه ذو الزهرة البيضاء .

**التمر هندي الحمر** : عرف بهذا الإسم لأن تسويقه للعالم عرف من هناك ولكنه

موجود فى بلادنا الحارة ، فى السودان والصومال والجنوب العربى والجبل الأخضر فى عمان ومسقط واسمه الحمر ومن خواصه أنه ملين غير عنيف ولذا يضاف إلى الأدوية والمستحضرات التي تعطى للأطفال والشيوخ ومنقوعه فى الماء الذى يحضر منه فهو منعش ولذيذ ومبرد للجميع على ما يحتويه من الحامض الليمونى والحامض الطرطرى والحامض التفاحى والسكر مع أكسيد البوتاسيوم .

- فالتمر الهندي ينفع من القيء والعطش والحميات ويقبض المعدة المسترخية من القيء ويذهب الحكمة الجلدية ويشرح النفس الكئيبة وينقع من القلاع مضمضة ، وفى حالة الإمساك الطارئ المؤقت تغلى منه ( 20 / جم ) فى لتر ماء ليشرّب منه عدة أكواب ببطئ؛ وهى ساخنة .

**البن والقهوة** : منافعها ومضارها .

البن هو القهوة فتطلب فى أيام كئسى عابر وأحياناً لازم تستعمل القهوة لمذاقها أو لتنشيط الجسم فى أعماله البدنية والفكرية وتجديد الحيوية لدى العاملين ، وكادت القهوة أن تكون هى اللازمة لحياتنا بعد التغذية وحتى فى الولائم والمحافل اما تقدم لنا واما تحتم علينا أحياناً ومن المستحسن أن يطحن البن فى وقت إستعماله لأن المطحون والمحزون قديماً يفقد نكهته وطعمه العطرى ورائحته ، وهذه المادة النباتية أصلها عربى من اليمن بلاد العرب السعيد العريق فى حضارته الطيب فى مناخه والماجد بأهله « بارك الله فيه عن لسان رسوله صلى الله عليه وسلم » ويقال بأن القهوة حبشية .. قد يكون ذلك لأن الحبشة قطعة قديمة من مملكتنا سبأ ، إلا أن القهوة التي شاعت معرفتها فى العالم مصدرها اليمن وخصوصاً مينا ومرقأ المخاء Al-Makha(Mokka) باليمن وبقي هذا الإسم هو السائد على أجود الأنواع فى العالم حتى لو كان من زراعة أوطان أخرى « نباتنا معروف بأصله ومحافظ على إسمه : العربىكا (Arabica) أى العربية » ، ولما يحضر البن يعطينا من رائحته وذوقه الرفيع .

والعنصر الفعال فى البن هو الكافيين (Cafeine) « الموجود كذلك فى الشاهى » والكولا « والكافيين فعال على الأكثر فى الجهاز العصبى إذا أكثر مقداره نتج عنه هياج وإنفعال . وإذا إعتدل مقداره نتج عنه الإعتدال والإتزان فى المخ ويزيد من نشاطه كما يؤثر البن فى طبيعة عدد نبضات القلب ويزيد من نشاط الكلى .

- البن على ما يحتويه من الأزوط فيكون مغذى بعض الشيء ( وهذا الأمر معروف عند رواد القهوة فإذا أخذ قهوته المعتادة تكفيه بعض الشيء عن كثرة الطعام ) ، ومفيدة أخرى تقول بأن القهوة تهدى نشاط التغذية فى الجسم ، وإذا حمص البن إلى درجة غامقة ( قبل المحروق) يأخذ منه فنجان كل ربع ساعة (3) مرات يوقف نزيف الرحم ونزيف الأنف بمشيئة الله . والحكمة فى تعاطى القهوة هو إستعمالها بإعتدال دون الإفراط المبالغ . ومحاسن القهوة كثيرة فهى مضادة للمكروبات بالحامض الطنيني الذى تحتويه (Tanic-Acid) وهى علاج ضد سموم المخدرات والمسكرات وتخفف المتاعب التى تنتج من تعاطى الكحول والمسكرات ( ونحذر من كثرة تعاطى القهوة لأنها تسبب عند بعض الناس الأرق والسهر والإرتباك وإثارة الهموم والمشاكل النفسية ويمنع بشدة تعاطيها من كان مزاجه عصبى أو المصاب بإرتفاع ضغط الدم أو المصاب بإضطرابات القلب والكليتين ) وآخر قولنا إذا كانت القهوة مضرّة فيوجد من هو أخطر منها وهو الدخان والكحول ( أما فنجان قهوة واحد يومياً ليس بالبذخ ولا بالخطر فيؤخذ عند الحاجة فى حالة الإرهاق العضلى أو الذهنى أو لنشوة خاطر ورفقه المجالس الحسنّة ) ، ترشف ببطء وهدوء قد تزيد البهجة وتزيل الإكتئاب وتنبه الذكاء ، وكذلك كأس لاتاى ( المغربى ) أو كأس التاى ( التونسى ) أو كباية الشاى المصرية وكباية الشاهى أو فنجان الشاهى حول البراد الملقم أو أبو تلقيمة أخضر كان بالنعاع أو بالعنبر أو أحمر بالنعاع أو بالليمون .

- أجوده فى مكة المكرمة أو المدينة المنورة لا إله إلا الله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم .

- للعلم : فمفعول الشاى كمفعول البن إلا أن نسبة الكافيين فى الشاى أكثر من الموجودة فى البن ( القهوة ) .

- كما نفيد : بأن إرتفاع ضغط الدم له شأن وأسباب تخصه وميزان خفقان القلب له

شئت وأسباب أخرى تخصه ، وفوق كل ذى علم عليم وان الله هو الفاح العليم  
: الحناء :

**الفاغية :** هو زهر الحناء ودهنه هو دهن المفغو .

- الماء المطبوخ فيه الحناء ينفع لعلاج حرق النار يبرد ويكمد به وورقها إذا مضغ أفاد  
من القروح الموجودة بالفم واللثة وصحح الأسنان وإذا طبخت الحناء مع حب الرشاد الحرف  
يصفى البلغم من الصدر .

- حب الرشاد ( حُرْفُ ) : وهو الشفاء الذى قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم «  
ماذا فى الأمم من الشفاء ، الشفاء والصبر » فحب الرشاد ملين للبطن ومخرج للبلغم ويحلل  
أورام الطحال ويقتل الأجنة شرباً أو محلولاً أو سفه مسحوقاً كما يحرك شهوة الجماع  
ويخرج البلغم من الصدر حساءً مطبوخاً ويعين على ثبات الشعر المتسقط ويغيد للقولونج ،  
وإذا شرب غير مقلّى سهل الطبيعة وإذا قلى أمسكها وإذا غسل يعلته الرأس نقاه من  
الأوساخ والأبرية ( القشرة ) والمسح به على البهق الأبيض نافع وهو صير للحيض وينفع  
ضد عرق النسا ، وذكر فى كتاب الطب النبوى إذا سحق الحرف وشوب نفع من البرص  
( الجذام ) وإذا مسح به على البرص أو على البهق بالخل نفع كلاهما .

الحلبة : يذكر عن النى صلى الله عليه وسلم إنه عاد سعد بن أبى وقاص رضى الله  
عنه بمكة فقال : أدعوا له طبيياً فدعى الحارث بن كعدة فنظر إليه فقال ليس عليه بأس ،  
فأخذوا له فريقيه - وهى ( الحلبة مع عجوة التمر ) يطبخان فيحساها ، ( العجوة هى  
الغز من التمر عند عرب المغارب ) ففعل ذلك ، فبرئ رضى الله عنه .

- الحلبة إذا طبخت بالماء لينت الصدر والعلق والبطن وتسكن السعال والخشونة والربو  
وعسر التنفس وتزيد فى الباه وهى جيدة للريح والبلغم والبواسير ومطهرة للأمعاء وإذا مزجت  
مطبوخة مع قليل من القهوة أدرت الحيض المتأخر . ( وتستعمل لتجعيد الشعر عند  
الحسنات وتنقيته - مطبوخة بالماء ) الجلوس فى مائها الساخن يسكن أوجاع الرحم  
وأوجاع البواسير وطبخها مع التمر والتين والزبيب والعناب كلهم أو بعضهم تنفع للسعال  
وتحلل البلغم اللازج الطويل تؤخذ ملعقة طعام (4) مرات يومياً .

- وذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «

إستشفوا بالحلبة » .

وإذا طبخت بالسمن وشربت أفادت في تفتيت الحصى وحصر البول وإصلاح الكلى ، كما هي مفيدة لمن أراد زيادة وزنه بالدوام على أكلها فتذهب النحافة وتسمن النحيل إذا جففت وسحقت مع بذر الخشخاش واللوز وطحين القمح المحمص ( دقيق القلية : البسيصة ) وعجن ذلك بالسكر أو بالعسل أو التمر مع الزيت أو السمن .

- الحلبة إذا طبخت وشربت بالعسل حلت الرياح وزهبت بالمغص وبقايا الدم المتخلفة من النفاس والحيض وأخرجت جميع الأخلاط العفنة .

- الحلبة تاكل خضراء أو مستتبنة فالمستتبنة تقوى الأعصاب لما تحتويه من فيتامين (ب/ب) وزيتها ينمي الثديين ويقوى غددهما ويدر اللبن تدهناً يومياً قبل النوم .

**الحمص :**

يحتوى الحمص على الفسفور والكالسيوم ، والإكثار منه غير جيد للمسالك البولية والجهاز التناسلى ، وإذا كان مقلباً مع اللوز أفاد الأجسام وهيج شهوة الجماع ويفتت الحصى ويدر الفضلات والطلاء بدقيقه يصلح لون الوجه ويذهب الكلف و السعفة وينقى البشرة ، يضاف عليه قليل من الكركم ( الهرد ) إذا كانت البشرة سمراء وغسل الشعر بمائه جيد ومقوله . تحذير فالأسود منه يسقط الأجنة .

**الترمس :** (Lupin) نقيع حبه المدشوش يعالج الجرب والقروح ويطرد دود الأمعاء ، ودقيق الترمس واحد من الأربعة الموصوفين لصنع اللبخة التي توضع على الأماكن المورمة وتحللها ، دقيق الترمس ودقيق الفول ودقيق الحلبة ودقيق ( هالوك العدس ) فى مصر أو ابن العدس والمعروف كذلك باسم الجفيل أو الدعفيل أو الرويل ( فى اليمن ) أو ( زبل العبد فى الشام ) أو حشيشة الأسد .

- وكثرة أكل الترمس تسبب الإدمان ومفعوله خطير .

## منهج نظام المعيشة والسيرة الحسنة فى التغذية

الرجيم الحيوى وهو الرجيم (Regime) الغذائى الموجوب على جميع الناس وقواعده تعتمد على الخبرات المدروسة من حيث التغذية وله أهدافه .

1) يعطى للجسم كميات من المواد الغذائية كتل وسوائل موافقه إلى ما ينفع

الجسم بقوة العناصر الغذائية ، يومياً .

(2) تجنب كل العناصر الغذائية التي يمكنها التسبب في أضرار المعدة التي تنتج عنها التهابات قد تكون مسببة في أمراض الأعصاب .

(3) تجنب المأكولات التي تجبر المعدة والأمعاء على إنتاج كميات كثيرة من الحامض المعدى لتزويد المأكول ، فذلك يؤدي إلى اضطراب القناة الهضمية وإرهاق الأمعاء لأن جسمنا يفقد يومياً (20 / جم ) أزوط و (10 / جم ) كربون التي لا تتعوض إلا بما نأكله من مواد لائقة يومياً ، لذلك يجب أن يكون نظام المعيشة مدروس ومبنى على هذه الأسس التعويضية للأزوط والنشا والدهنيات التي أفادت التجارب بأن هذه المواد تكون نسبتها من واحد إلى (3,50) للأزوط ومن واحد إلى (0,55) للمواد الدهنية لذلك يجب الإعتماد على تناول ( 125 / جم ) من المواد الأزوطية و ( 430 / جم ) من المواد النشوية و ( 55 / جم ) من المواد الدهنية في كل يوم حيث يكون على الوجه المطلوب ما يعادل حوالي ( 820 / جم ) من الخبز و ( 220 / جم ) لحم ذلك هو المطلوب حيث يكون من ( 6 / جم ) إلى ( 9 / جم ) من الكربون لكل كيلو غرام من وزن الجسم و ( 0,25 ) إلى ( 035 / جم ) من الأزوط لكل كيلو غرام من زنة الجسم ومن أجل تحديد كميات التغذية للفرد يجب معرفة وزنه ثم مراجعة ما قد أكله وما يتوافق مع وزنه .

### ما في بعض المواد المعروفة عند الجميع في المطبخ العربي من أزوط وكربون

أزوط	كربون	وصف المادة	أزوط	كربون
3,00	1100	لحم البقر	3,92	43,00
3,59	15,68	كبد البقر	0,31	05,50
0,64	83,00	سمن وزيدة	1,10	0,900
0,05	04,50	سمن عادى	1,00	10,50
0,31	05,50	جند	0,66	08,00
1,64	38,58	دقيق أبيض	0,69	08,60
4,50	42,00	فول	3,87	43,00
0,92	34,00	تين ناشف	1,81	39,00
0,33	11,00	بطاطس	1,80	41,00
1,00	30,00	خبز عادى	1,77	44,60
2,20	31,00	خبز قمح	1,90	40,00
1,08 (ماء 33%)	29,50	خبز أبيض	1,90	40,00
		شعير شتوى		

## فى بعض الأسماك

أزوط	كربون	
2,00	30,00	جرى (حنش)
12,77	13,50	بودى
5,12	16,00	رنجة مملحة
2,09	16,00	سليماني
2,93 (CRABE)	10,96	كابوريا
2,13	7,18	محار
3,83 (RAIE)	12,25	رنك
2,20	16,50	سردين

## فى الجبن العربي العادى

أزوط	كربون	
2,94	35,00	البقري
3,00	37,00	الضاني
2,96	31,00	العنزي

ويختلف قليل من قطر إلى قطر ومن مرعى إلى مرعى آخر .

ومن أجل معرفة معايير المواد البروتينية تضرب الأرقام الأزوطية (6x) .

**نظام الحياة المعيشية :** وهو أفضل الأنظمة على الإطلاق وبعده تأتى أنظمة

أخرى .

نظام الحياة المعيشية موجود على المصابين والمرضى ، كما هو موجود على الأصحاء  
 إذا نحن تعودنا أن نخلط ونطواع شهوتنا ونأكل المواد الأزوطية أكثر من غيرها فالنظام  
 المعيشى يوضح لنا الغلط ويعلمنا كيف نسير شؤوننا الغذائية حسب قوانين الفسيولوجيا  
 الحديثة Physiologie وهو علم وظائف الأعضاء التي تبنى على أحسن الأساليب للنوقاية  
 وتجنب الإصابة بالأمراض المزمنة وغيرها من الأمراض التي تنتج عن الأهمال للنظم  
 الغذائية .

- فالقاعدة الصحيحة هي معرفة المعدة بأنها هي بيت الداء ، وقول آخر أن الإنسان يحفر قبره بأسنانه ، وكل إنسان إذا أراد الحفاة على صحته وعافيته نطليه أن يتبع التعاليم الآتية :

- يجب أن يمضغ ويلوك الطعام جيداً قبل بلعه - لا يأكل كثيراً ويقف قبل الإمتلاء ( نحن قوم لا نأكل إلا إذا جعنا ، وإذا أكلنا لا نشبع ) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .  
- عدم الكثرة فى الملح والإعتدال فيه وتجنب كثرة التوابل وخاصة البهارات الضارة التي ( يجب معرفتها ) ، تجنب أنواع الجبنة القوية لأن بعضها يحتوى على مواد مهيجة قد تسبب بعض الإلتهابات فى المعدة والأمعاء ، تجنب المشروبات الحامضة والمشروبات الكحولية مع التخفيف من تعاطى الشاهى والقهوة لأن كثرتهم مؤذية للغاية وكذلك الخل فهو جيد للصحة ولكن إدمانه خطير وكثرته ضرر بالغ .

وأفضل المشروبات هو الماء الصافى النقى الطبيعى وأحسنه المخلّى المصفى ويجب تقليل أكل اللحوم وكثرة أكل الخضروات وخاصة النشويات منها مثل البطاطس والفاصوليا والبسلة والعدس وجعل الغذاء النباتى هو الأساسى مع قليل جداً من فواكه البحر لأن كثرتها مؤذية وقد تكون سامة أما الأسماك فلا مانع من تناولها بإعتدال وإن دهنها يماثل الزيوت النباتية ( ما عدا الأسماك الضخمة ) .

وكثرة أكل اللحوم تورث النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل وتعب الكبد والكلى والقلب لأن فضولات اللحم التي تبقى فى الأمعاء فهى كثيرة المواد الأزوتية فهى سامة للجسم .

أما الفواكه والخضروات فهى أفضل تغذية وليست ضارة بالجسد لما تحتويه من عناصر تساعد على الهضم وأملاح ضرورية للصحة مع فائدتها الأخرى من مائها المشتمل على أشياء حيوية مميزة تضاهى حسنات المياه العذبة المأخوذة من ينابيعها مباشرة .

### نظام الحياة المعيشية للبالغين :

الوجبة الوقائية للعناية بالصحة تتكون من عناصر أزوتية وهيدروكربوتية ودهنيات بذلك فهى تعوض الجسد بما يفقده من سرعات حرارية الموجودة فى لحم البقر والعجل والضانى والدجاج وفى الأسماك والسمن والبيض وفى النشويات ومنها القمح والشعير والشوفان

(الخرطال) والذرة والدخن والقمح الأسود والرز وهذه النشويات فهي تقريباً مماثلة لبعضها فى مهمة التغذية، ثم اللوبيا (الفاصوليا) الناشفة والعدس والبسلة والبطاطس وكذلك الخضروات المجذرة والخضروات الخضراء والبقول فهي نافعة وملينة وتحتوى على أملاح معدنية مفيدة، أما الجبن فيضاهى اللحم فى أكثره، والتين الطازج فهو أكثر الفواكه تليناً وكل الفواكه الطرية ذات القشرة الرفيعة كالقراسية والخوخ (الدراق) والعنب والحبوب ومياه الينابيع هى الأفضل على الإطلاق بشرط أن تكون (مصفية).

### نظام غذائى من أجل تخفيف الجسم أو تخفيف وزنه :

**أولاً :** يجب تجنب تعاطى السوائل والمشروبات وكذلك السكريات، والنشويات والأنبذة لمدة (3) ساعات من بعد وجبة الطعام ما عدا الماء المصفى فيشرب بحسبان وعند اللزوم كما يتجنب شرب الماء الساخن أو البارد جداً (مثلج) فكلامهما يتعبان الجهاز الهضمى وخير الأمور أوسطها .

**ثانياً :** يشرب كوب من الشاهى أو قهوة بالحليب مع (100 / جم) خبز صباحاً، وعند الغداء (150 / جم) لحم مشوى أو مسلوقة مع سلطة نباتية بزيت الذرة والخل ثم طبق خضار بدون دهنيات وفى العصر وجبة شاهى خفيفة بدون سكر وفى الليل (150 / جم) لحم أو سمك مسلوقة و (50 / جم) نشويات وسلطة وفواكه بعد الأكل وماء معدنى وإذا كان بالإمكان مع الرغبة فنجان قهوة خفيف جداً فلا مانع .

### الوصايا العشرون :

- لأجل الحفاظ على الصحة الجيدة يجب أن تكون المعدة جيدة فيجب تجنب ما يتعبها .

(1) يتعاطى فاتح للشهية (إجتئاب الكحول) إذ كنت بدين أو بصحة جيدة وغير نحيف ولا أنت فى حاجة لزيادة وزنك .

(2) اجتنب المشروبات الساخنة كثيراً والماء الساخن أو البارد جداً والأكل فايق الملح وكثرة البهارات والتوابل والمبسيبات (البسياس هى الشطة والحار فى اليمن) .

(3) لا تأكل كثيراً وكل ببطئ وامضغ جيداً .

(4) استرح بعد الأكل لىون نعاس .

- (5) يجب أن يكون الإفطار خفيفاً والغداء مليئاً والعشاء تنوqاً اس باء  
بالقليل ثم انهض وتمشى فترة من الزمن .
- (6) إختار بين اللحوم أبيضها واشوى أحمرها وسوادها وعلى سبيل المثال: خبير اللحم ما يؤكل مشوى أما الطبوخ ما استطعموش وخير من يكرم فليكرمني وأنا حتى فإذا مت ما اسمعوش .
- (7) يركز على أكل الخضار الجافة والمعصودة والمهروسة وكذلك الخضطر الموسمية وأحياناً بيض الطيور .
- (8) توقيت الطعام هام ( وكسر الجوع أحياناً أهم ) .
- (9) اجتنب الفواكه الغير ناضجة وهى مولدة للنود فى البطن .
- (10) اجتنب كثرة السهر المرمق .
- (11) لا تدخن وإذا كنت تدخن فقل .
- (12) لا تترك رجليك باردتين وإعتنى بأسنانك ( ولا تدخل فى أى حجر لسائك فإنه صوانك إذا صنته صانك ) .
- (13) إحذر من الإسهال والإمساك مع وجوب الذهاب إلى دورة المياه مرة يومياً وإذا تعذر ذلك فخذ مليئاً لطيفاً ويفضل من عصارة الفواكه أو النباتات المليئة واعرف السبب وعالجه .
- (14) إشرب بإعتدال لا كثيراً ولا قليلاً ماءً مصفى والأفضل إذا كان مغلياً واجتنب المشروبات الروحية المسكرة ولو كانت قليلة لأن القليل بداية الكثير .
- (15) النوم فى الليل يجب أن يكون حوالى (8) ساعات بعد ساعتين من تناول طعام العشاء .
- (16) لا إفراط ولا تفريط فى كل شئ وخير الأمور أوسطها ( فى المعاملات الجنسية ) .
- (17) لا تستحم بماء ساخن إلا أحياناً مع تغيير الملابس كلها وتعطر مليحاً .
- (18) لا تتحسر على ما فات ( نفسى التى تملك الأشياء زاهية كيف أبكى على شئ إذا منى ذهب ) .

(19) لا تكرر، ولا تحقد ولا تنتقم (إن الله غنى عن الناس وهو حسبي ونعم الوكيل) ولا تحتال «وتغافل عن أمور إنه لم يفز بالحمد إلا من غفل» «واترك الحيلة في تحصيلها إنما الحيلة في ترك الحيل» .

(20) في الليل صلى فرضك وتعشى وفكر في شؤونك وشؤون أهلك ثم نم (8) ساعات وفي النهار صل فجرك واذهب إلى متجرك أو حقلك أو وظيفتك بعد تناول فطورك واقضى (8) ساعات في عملك ثم صلى ظهرك وتغدى وتمدد بدون نعاس ثم فكر فيما يهملك ووجد ربك ثم قم وتوضأ وصلى ( العصر ) واجتمع بجيرانك مجامع الخير لحسن التربية ولما ينفع الصغير والكبير واجبر الخواطر وزر المريض ثم صلى المغرب جماعة ( وتواصوا بالحق والصبر والمرحمة ) يا جمع الخير . وعودة إلى صلاة العشاء وتكون قد مرت (24) ساعة ، «هكذا برمجه الإسلام واستعمل مخك يا همام» والصلاة على النبي خير الأنام .  
ما يجب على المريض الإمتناع عن تناوله وأحياناً الأصحاء أو الإقتلال منه :

- الثوم والعطريات والمر والحوامض والبيرة والدهونات الحيوانية والطيوات الحامضة والقرفة والهلموش والكرافس ( مهيج ) والكرنب والقرنبيط والقرنفل والخمر والمسكرات والفقوس والجرجير والريبان ( الجمبرى ) والأجبان القوية والعرعر والخضروات الحامضة والبهارات والتوابل والمستاردة وجوز الطيب وجوز الشرك والخشخاش واللفت والبصل والخوخ والبقدونس والهندبا البرى والفلفل الحار والفجل واللحم الملعب والطبيخ فى الطناجر القوية ( كالنحاسية والحلل المبيضة ) والمستحسن الطبيخ فى أوانى فخارية أو أوانى زجاجية وتجنب الأوانى المعدنية إلا إذا كانت مطلية .

#### نظام المعيشة للشيوخ المتقدمين فى السن :

الشيخ المسن يجب عليه أو على من يشرف على صحته أن يلاحظ عدم الإفراط فى كل شئ ، لياكل قليلاً ومركزاً على المواد التي تعوضه ما فقده من العناصر الضرورية ويمتنع عن المواد كثيرة الغذاء وعن المشروبات الكحولية والمسكرة التي تهيج جسمه ( لأن كل قوة ترجع إلى الضعف ) وإذا لم يراعى ذلك فليستعجل أجله ، أما إذا أراد الحفاظ على ذكائه وسلامة عمره فيجب عليه ملازمة العفاف . يكف سمعه ويغض بصره ، فيأخذ خلال النهار

الشامى خفيف ومحلى جيداً يعوضه النشاط والحيوية لأن السكر منه جداً له .

**أهم التوابل والبهارات والنباتات العطرية فى المطبخ وفوائدها**  
**العلاجية اليانسون ( حبة الحلاوة ) والشمر (البسباس فى المغارب )**  
 مسكن للمغص - مدر للحليب عند المرضعات - مهدئ للأعصاب - طارد للريح -  
 مهضم - مخفف آلام الرطوبة ومنعش .

تغلى منه ( 6 / جم ) فى ربع لتر ماء لتشرب كوباً من بعد كل وجبة طعام .

**الحبق ( الريحان فى العراق ) :**

مطهر من الفضلات ومسكن لآلم البطن ومعطر ومهضم وطارد للريح من الجوف .

تغلى منه ( 10 / جم ) فى نصف لتر ماء يشرب منه كوب قبل الطعام .

**بابونج :**

مهدئ للأعصاب لطيف ومسكن لآلام البطن ومهضم ومسكن لآلام الرطوبة وطارد للريح

من الجوف ومدر للعرق وملين غير عنيف .

تغلى منه ( 20 / جم ) فى لتر ماء ليشررب منه كوب متوسط (3) مرات فى اليوم من

بعد تناول الطاعم مرتين والأخير عند النوم وكذلك فى حالات الإلتهابات الروماتيزمية والأرق

وجميع الحالات الموصوف لها .

ومن أجل آلام الرطوبة والرماتيزم ( إستعمال خارجى ) تغلى منه ( 20 / جم ) ناشف

أو طرى فى ( 100 / جم ) زيت زيتون على طريقة حمام مارى لمدة ساعات ليدلك به مرتين

يوميأ .

**القرفة :**

تغلى منها ( 20 / جم ) فى لتر ماء ليشررب منها كوب (3) مرات يوميأ بعد الطعام

وعند اللازوم فى حالات عسر الهضم والإنتفاخ والهبوط العصبى وآلام العضلات .

**الكبأر :**

يساعد فى وظائف الطحال ومنبه لشهية الطعام ويساعد على تنظيم العادة عند النساء

ذلك بأخذ مقدار ملعقة طعام أثناء الأكل (3) مرات يوميأ .

الهيل أو حبهان : ( قاع قللة أو قاقلة أو العطارية ) : يساعد على

الهضم ويطرد الريح كما هو نافع لتخفيف القلق الليلي .

تغلى ( 3 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء لتشرب على (3) فترات فى اليوم .

### الكرواية :

الكرواية طاردة الريح من الجوف ومهضمة ومريحة للأمعاء ومدرة للبول وتزيد إدرار

الحليب كما تنزل الحيض (تحذر منها الحوامل) وهى نافعة جداً لإنتفاخ البطن وفاتحة

للشبهة وطاردة للود من البطن وتزيل الدوامة .

تغلى منها ( 15 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء عند الحاجة لتشرب بمعدل كوب (3) مرات

فى اليوم ، وإذا دهن يزيتها المرقدة فيه ( زيت الزيتون ) لمدة أكثر من (10) أيام تفك

الأورام الحميدة .

### الكرفس :

الكرفس مدر للبول ، مقوى عام ومخفض للحرارة عند المحومين ومهيج وفتح شهية

الأكل وعصير أغصانه مقوى للباه .

تغلى منه ( 12 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرب كوب (3) مرات يومياً ذلك نافع ضد

إلتهابات الروماتيزم .

### كزبرة أو تابل :

هو مهضم وطارد للريح ونافع للمعدة ومقوى للباه ومنعش فائق ومقوى للذاكرة .

يغلى منه ( 5 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرب منه عند اللزوم كوب (3) مرات فى

اليوم .

### كمون :

الكمون مفيد للمعدة والأمعاء وطارد للريح ونافع ومسكن للمغص ومدر للعرق كما هو

نافع لإضطرابات الجهاز الهضمى وعسر الهضم .

تغلى منه ( 15 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرب على (3) مرات يومياً .

### كركم ( أصوله أو عروقه ) :

الكركم مهضم للحشاء وملين للبطن ومدر للبول ونافع ضد مرض حفر الثثة ومدر

للسفراء كما هو مفيد ونافع لإلتهابات الكبد والمرارة .

يغلى ( 1 / جم ) فى لتر ماء يعط على (6) فترات فى اليوم ، ومن الخارج يستحضر كلبخة أو ضميدة مضافاً إليه طحين الرز الساخن ليستعمل لتسكين آلام المفاصل والعظام وفق تقلص العضلات .

#### الشمار :

شمار أو شمر ( فى الشرق المغربى ) ( بسباس فى المغرب العربى ) ( وليس البسباس فى اليمن - الشطة ) مهدئ ومسكن للأوجاع وطارد للريح ومهيب شهية الطعام ومنقى للأمعاء وطارد للود من الأحشاء ويساعد على تيسير الهضم ويسكن مخص الأمعاء والمعدة كما هو مرطب للبطن ، فمضع حبويه يفيد المزكوم ، وعمل كمادات منه مفيدة للرمد الخفيف ثم أنه يزيل السمنة ويخفف الوزن بتناول شرابه ومفعوله كمفعول الينسون .

تغلى ( 5 / جم ) من بذوره فى (1/2) لتر ماء أو ( 10 / جم ) من عروقه وأوراقه ليعطى على مرات عديدة فى اليوم .

#### زنجبيل :

منشط لإفرازات المعدة ومطهر للفضلات ومخفض للحرارة كما هو مسكن لجميع آلام الجسم وقابض للإسهال وطارد للرياح ومزيل إنتفاخ البطن ، تغلى وتشر ( 5 / جم ) منه فى (1/2) لتر ماء أو يسف مسحوقه عدة مرات فى اليوم مخلوط بالعسل ، ومن الخارج ينقع فى زيت الزيتون ويدهن به ضد الروماتيزم ، يكون نافع بإذن الله .

#### قرنفل :

القرنفل مسكن ومهيب لشهية الأكل ومنظف من الفضلات وطارد للريح كما هو مسكن للمغص وأوجاع الأسنان بدون مثال ، يمضع أو يمتص ولا يبتلع عوده .

#### سمسق :

مهيب شهية الأكل ومسكن للمغص ومهدئ عام ومدبر للعرق والطمث ( الحيض ) وهو طارد للريح وينفع الربو وضد الإسهال وينهب الأرق والصداع النصفى .

يغلى منه ( 10 / جم ) فى (1/2) لتر ماء ليشرب كوب (3) مرات فى اليوم .

#### نعناع حار :

مسكن للمغص وطارد للريح ومهدئٌ آلام المعدة ومدبر للصفراء ومهيج نشوة الباه ومهدئٌ للقيئ ويذهب رائحة الفم الكريهة .

تغلى ( 15 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرَب على عدة مرات فى اليوم .

**جوزة الطيب :** ( بسباسة هندية ) :

طاردة للريح ومعدلة للدورة الدموية ومقوية للجهاز الهضمى ومساعدة لوظائف القلب وتفتت حصى الكلى كما هى مسكنة للروماتيزم ونفخ البطن ، تبرش أو تذر قليلاً فى الطعام وليس فى كل يوم .

إستعمالها بكثرة مضر جداً وربود فعله خطيرة على الحياة بالإدمان .

**أكليل الجبلى :** ( حصلبان ) .

مهيج لشهية الطعام ومقوى عام ومدبر للصفراء ومقوى للقلب ومذهب للرعشة ، يفيد فى حالات الإرهاق البدنى والفكرى ويعين على النمو ويسكن آلام الروماتيزم والصداع النصفى ويذهب الدوامة والخفقان ، تغلى منه ( 10 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرَب كوب (3) مرات فى اليوم لفترة العلاج ومن الخارج فيتسعمل لغسل فروة الرأس فيقويها ويسكن الصداع .

**المريمية :** مرمية :

مرمية ( سواك النبى صلى الله عليه وسلم أو سالمة فى المغرب العربى ) مرامية أو مرمية أو مرمية فى ( مصر ) هى فاتحة لشهية الطعام ومخفضة لإرتفاع درجة الحرارة عند المحمومين ومدرة للطمث كما تخفف آلام السل الرئوى عند المصابين به وتعين على النمو وتخفف آلام المرهقين وآلام الحيض .

تغلى منها ( 10 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء لتشرَب على (3) مرات يومياً .

**تيلو :**

تيلو ( مصر ) أو تيلول ( بلاد المغرب العربى - زيزقون ) أو تيلول ، مسكن للمغص ومدبر للبول ومهدئٌ للأعصاب ، يذهب الأرق ويدبر العرق والصفراء ويسكن لآلم الرأس القوية وآلام الحرارة والكلى ، يغلى منه ( 5 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء وتعطى على عدة مرات يوماً

**فرغان ( Vervene )** أو لويزة فى بلاد المغرب العربى ، رعى الحمامة زرجل أبيض

أو قنبية أو زويتينية . مهضم للطعام ومسكن لحمى أنواع الأوجاع ومقوى القلب ويندمج

حالات عسر الهضم والإرهاق الفكرى والبدنى ، يمزج مع الليمون فى حالة الزكام ، تغلى منه ( 10 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ويعطى على مرات عديدة فى اليوم .

**الزعر :**

مقوى عام ومسكن للألام وطارد للديد من البطن ونافع للأزمات الصدرية ، تغلى منه ( 10 / جم ) فى ( 1/2 ) لتر ماء ليشرّب كوب (3) مرات يومياً .

وقاعدة الأعشاب المعروفة عند العرب والتي توصف للتداوى أكثرها غنية بالبوتاسيوم .

## (٤٦) سؤال وجواب (46)

- 1 - س : ما الذى يهدئ التهيجات والأوجاع والإضطرابات العامة؟  
ج : الشعير أو عرق السوس .
- 2 - س : ما الذى يساعد على الهضم وينظم الدورة الدموية والجهاز الهضمى ؟  
ج : الخرطال أو الحصلبان ( الأكليل الجبلى أو البقدونس (معدنوس) .
- 3 - س : ما الذى يفك تقلصات العضل ؟  
ج : اليانسون - الكركم - القرنفل .
- 4 - س : ما الذى يذهب بالأرق ؟  
ج : الينسون أو حشيشة الملائكة أو الخس .
- 5 - س : ما الذى يطرد نودة البطن ؟  
ج : الزعتر أو عرق شجر الرمان مطبوخة أو عصير لب القرع .
- 6 - س : ما الذى يخفض ضغط الدم ؟  
ج : حشيشة الملائكة - الحبق ( الريحان ) - القمح المستنبت - الليمون والحلبة والبصل بإعتدال .
- 7 - س : ما الذى يطهر ويقتل الميكروبات ؟  
ج : الثوم - الليمون - المريمية - الزعتر والبقدونس .
- 8 - س : ما الذى يعين على مرض السكر ؟  
ج : الشعير - المريمية - العرعر - ورق البطاس .
- 9 - س : ما الذى يعقل البطن ؟  
ج : القرفة - الزنجبيل - المريمية - جوزة الطيب - ماء الرز - عصير الجزر .
- 10 - س : ما الذى يخفض الحرارة ( الحمى ) ؟  
ج : الثوم - الليمون - الهندبا البرى - فرقان ( رغى الحمام ) - الماء مع الخل والعسل وقشور الرمان .

11 - س : ما الذى يسكن آلام الروماتيزم ؟

ج : الثوم - البابونج - الكرفس - الليمون - الزنجبيل - الزعتر - أكليل الجبل .

12 - س : ما الذى يعالج حفر اللثة ؟

ج : الليمون - البرتقال - الكركم - القمح المستنبت - الزعتر .

13 - س : ما الذى يطهر ويمنع التعفن ؟

ج : الحبق ( الريحان ) - الثوم - الزعتر - التللو - اللوزة - الزنجبيل .

14 - س : ما الذى يسكن المغص وأوجاع البطن والكلى ؟

ج : الشبث - اليانسون - الحبق - البابونج - الكراوية - الهيل - الكمون - الزعتر -

النعناع القلقل - الشيح - المرامية - الخزامى - المليسة - القرفة - الزنجبيل - القرنفل -  
الشمر .

15 - س : ما الذى يسكن السعال والكحة ؟

ج : الكلبتوس - الزعتر بأنواعه - عرقسوس - الثوم - اليانسون - الشمر - الحبق

- الخزامى .

16 - س : ما الذى يفتح شهية الطعام ؟

ج : الكبار - الحبق - السمسق - الكراوية - الكرفس - الشمر - الزعتر - الزنجبيل .

17 - س : ما الذى ينشط الباه ؟

ج : البن - القرفة - الكرفس ( عصير ) - النعناع الحار - الزعفران - الهيل .

18 - س : ما الذى يوقف الإسهال ؟

ج : زعتر - قشر رمان - فرفان - السفرجل ( عصير ) الكركديه .

19 - س : ما الذى يقوى القلب ؟

ج : ثوم - بصل أخضر - ليمون - بن ( قليل ) - سفرجل مسلوقة ومائه - والتفاح .

21 - س : ما الذى يذهب إنتفاخ البطن ويطرد الريح ؟

ج : الشبث - الينسون - البابونج - الحبق - القرفة - الهيل والكراوية - الكمون -

الكسبرة - الزعتر - الشمر - الزنجبيل - القرنفل - الخزامى - النعناع الحار -

البقدونس .

- 21 - س : ما الذى يدر الصفراء ؟  
 ج : التلؤ - الكركم - أكليل الجبل - الزعتر .
- 22 - س : ما الذى ينقى الدم ؟  
 ج : الثوم - البقدونس - العرعر - العرقسوس - المرامية - الشبث - الشمر -  
 والكمون .
- 23 - ما الذى يدر العرق ؟  
 ج : البرتقال - الزعتر - التلؤ - الخرشوف - الهليون - الشمر - بابونج - والقرفة .
- 24 - س : ما الذى يساعد على هضم الطعام ؟  
 ج : الشبث - البن - الهيل - الكراوية - البصل الأخضر - الكمون - الكركم - الشمر -  
 العرعر - القرنفل - الخزامى - جوز الطيب - العرقسوس - الأكليل الأخضر - الشاهى  
 الأخضر .
- 25 - س : ما لذى يدر البول ؟  
 ج : الشعير - الخرطال - الذرة - الشبث - الكراوية - الكرفس والبصل الأخضر -  
 الكركم - الزعتر - المرامية - الفرفين ( رغى الحمام ) .
- 26 - س : ما الذى يدر الطمث ؟  
 ج : الكراوية - الكبّار - بقدونس - زعفران - العرعر - الشيح .
- 27 - س : ما الذى يلين الطبيعة ؟  
 ج : الخرطال - التمر هندى - الكركم - القرع - التين - القراسية . (برقوق ) - مغلى  
 مسحوقان ، نخل القمح والبن المحمص يؤخذ كوب صغير (3) مرات يومياً - زيت اللوز الطول-  
 زيت الزيتون - احذر(الكولسترول ) - مغلى نقيع الورد .
- 28 - س : ما الذى يطرد البلغم ؟  
 ج : الثوم - حشيشة الملائكة - الزعتر - البصل - الفجل .
- 29 - س : ما الذى يدر الطيب ؟  
 ج : الشبث - الينسون - الكراوية - الفجل .
- 30 - س : ما الذى يخفض الحرارة ؟

ج : الكرفس - الحلبة - الزنجبيل - الفرفين - المرامية .

31 - س : ما الذى يوقف نزيف الأنف ؟

ج : ليمون (يُحشا فى الأنف) (1) - مشروب قهوة ثقيلة كل ربع ساعة - مع قشر شجرة البلوط مجفقا ومسحوقاً .

32 - س : ما الذى يرفع ضغط الدم المنخفض ؟

ج : البن - الزوفاء ( الحسل ) .

33 - س : ما الذى يخفض ضغط الدم العالى ؟

ج : الثوم - وجميع أنواع البصل .

34 - س ما الذى يهيج النشوة الجنسية عند النساء ؟

ج : الزعفران ..

35 - س : ما الذى يسبب الإسهال ؟

ج : العرعر - قشر البرتقال المجفف - زيت الخروع .

36 - س : ما الذى يسبب الإنتعاش ويخفف العطش ؟

ج : البقدونس - شعير - الخرطال - العرقسوس - لبن حامض .

37 - س : ما الذى يهدئ ويذهب الأرق ؟

ج : البابونج - الكركم - النعناع الحار - عصير البرتقال - التللو - اللليس -

الخنس .

38 - س : ما الذى يساعد على النوم ؟

ج : الخس ( عصير ) - الشبث - الينسون - البابونج - العرعر - التللو .

39 - س : ما الذى يعطس الأنف ؟

ج - العرعر - الحبق .

40 - س : ما الذى ينشط العصب والعضل ؟

ج : خرطال - قهوة - قرقة - بصل أخضر - أكليل الجبل - شاهى - زعتر .

41 - س : ما الذى يهضم الطعام ؟

ج : يانسون - قهوة - حبق - بابونج - هيل - كراوية - كسبرة - كمون - شمر .

(1) عصير الليمون فى قطعة قطن أو صوف .

42 - س : ما ابنى يعتبر منه ومثوى ؟

ج : ليمون - كرانس - كرات - نضاع حار - اكليل الجبل - مرامية .

43 - س : ما الذى يساعد على التئام الجروح ؟

ج : اكليل الجبل - زعتر - بقوننس . ( غسول )

## الإستحمام :

الإستحمام السريع وبمواد معينة ومستهدفة هو نى حد ذاته وقاية وعناية وعلاج .  
لا يجوز الإستحمام بمعدة مملوءة أو بعد إنجاز حركات مرهقة كما يجب أن يكون محل الإستحمام مزود بنوافذ لتصريف الهواء .

معرفة أهمية الإستحمام العادى ، فإذا كان مرتين أو ثلاثة مرات فى الأسبوع فهو حمام للعناية ، وإذا كان مرة يومياً فهو شبه علاجى ، أما إذا كان مرتين أو ثلاثة فى اليوم ذلك ما يجب تقديره بأنه علاج كامل شأنه كشأن الحمامات الطبيعية والمحطات للإستحمام الجماعية وحيث يكون الحمام مرتب والإستحمام فيه مرة أو أكثر يومياً كما فى الحمامات الجماعية ، فيعد ذلك الإستحمام علاجى والشفاء به مأمول إذ يزاول لعدة أسابيع أو أشهر .  
الحمام العطرى :

يكون بنوع أو أكثر من المواد العطرية البلسمية المخصصة تستهدف علاج مكان معين فى الجسم يركز عليه بدلكه ودعكه المعتدل وتكميده كما لو كان تحت الإبرة الصينية الناخرة أو لسعات النحل فبدلكه ويحك المكان بليفة لكى يسخن الجلد ويسمح بدخول المواد من خلاله إلى باطن الجسد عبر الأوعية الدموية والأنسجة مباشرة من الجلد إلى العضو المعين ( فلدلك علم ودراسة خاصة ) ، أما المواد العطرية البلسمية فتعرف مهامها وأهدافها وهى من ذاتها إذا تخللت الجسم تبحث عن أهدافها لكى تذهب إليها مباشرة فمثلاً البابونج يسأل عن المعدة ومشاكل الهضم والصنوبر يسأل عن الرحم وما يتعلق به والكلبتوس والعرعر يبحثان عن مشاكل التنفس والرئتان أما الصرو فيسأل عن الأوردة الدموية والمرمية (المرمية فى مصر ) فتبحث عن طريق المبايض لتعالجها وهكذا إن شاء الله وجعل الله لكل داء دواء ولكل شىء سبب .

عرف الحمام من قدم العصور بأنه المكان المعد للنظافة والعناية بالصحة ،ففى الصيف يستحم بالماء البارد وفى الشتاء يستحم بالماء الساخن أما فى الربيع والخريف فيستحم بالماء الفاتر . وهذا المعدل هو الأصح للتكيف الجسماني إذا لم يكن ذلك مخالفاً لأوامر الطبيب أو الخبير المعالج ، ولا يستحم الأطفال بالماء البارد أبداً إلا تدريجياً من أجل التعود فيستحسن دائماً الحمام بماء متوسط الحرارة .

### حمام منعش بعد الإرهاق .

توضع فى كيس من قماش أبيض (10/جم) كل من المرامية والخزامى والزعرير والشيح لتلقى فى بانىو الإستحمام أو فى طنجرة الماء إذا كان الإستحمام بالمغراف فترك منقوعة فى الماء الساخن (20) دقية قبل الإستحمام لتكون مدة الإستحمام (20) دقيقة .

### حمام لتجديد الخلايا والحفاظ على حيوية الشباب :

تلقى فى الماء الساخن (10/جم) من كل مادة البابونج و (قرفة مغلية فى 1/2 لتر ماء) مع الكراوية وعصير الليمون وكسبرة ، وعرعر وعود القرنفل والزنجبيل المسحوق والخزامى وجوز الطيب والزعرير وأكليل الجبل ( حصلبان ) وحب رشاد وورق الأرز ( شجر جبلى ) أو صنوبر فيستحم بذلك لمدة (15) دقيقة .

### حمام معطر :

يلقى فى ماء ساخن ماء ورد مع زيت بنفسج وقرفة (10/جم) من كل مادة ، ومدة الإستحمام (10) دقائق .

### حمام روماتيكي ( للروماتيزم ) :

يلقى فى ماء ساخن نعناع وزنجبيل وحب رشاد وزيت كافور (15/جم) من كل مادة ، ومدة الإستحمام (10) أو (15) دقيقة .

### حمام للتخفيف :

تلقى فى ماء ساخن خزامى وزعرير ( الأفضل الزعرير المصرى ) وإكليل الجبل وحبق (20/جم) من كل مادة ، ومدة الإستحمام (15) دقيقة .

### متافع الإستحمام :

إن جلد الإنسان ليس غلاف جسدى فحسب بل هو عضو مهم فى البدن ، أهميته ترشيع الفضلات ، وهو كذلك العضو الحاس بالبرودة والحرارة والجفاف والرطوبة والليونة وصلابة الأشياء فالإستحمام هو إعداد الجلد للمهمة ، فالحمام البارد يحرك شهية الأكل ووظيفة الهضم وينشط الدورة الدموية فى الجسم ويثير عملية طرد الفضلات فالماء البارد يجعل الجسم يطلب عناصر غذائية جديدة وعلى هذه القاعدة نجد ضرورة التسخين بعد الإستحمام بالماء البارد لإرجاع ميزان التعادل الحرارى فى الجسم ، وإذا لم يتم هذا

الإتزان من تلقاء نفسه فنهيئ له ما يناسب قيامه بأشياء وعوامل أخرى لذلك يجب الدلك أى عمل ( المساج ) والتمسيد بعد كل عملية إستحمام .

### الحمام المنعش : ( النافع بالتنوع )

يهم أكثر الناس للحفاظ على صحة جيدة هو إختيار درجة حرارة الماء ولإستحمام ، ذلك ما يجب أن يعرفه الإنسان الواعي لأن الإستحمام بدرجات حرارة مختلفة كل مرة هو الأصح ويجب أن لا تقل درجة حرارة محل الإستحمام عن (20) درجة مئوية .

فالحمام البارد بماء درجته منخفضة قليل عن (18°) هو منبه للوظائف الجسمانية .

الحمام الخفيف ما بين (19°) و (28°) هو الحمام المنعش المنبه لطلب الأكل

والشرب .

الحمام المتوسط تبلغ حرارته (32°) هو الحمام الشتوى الذى يعين على طرد الفضلات

والتلوث من خلال مسام الجلد .

الحمام الفائر من (40°) إلى (40°) ولا يجوز أن يكون أكثر من ذلك لأنه ترشياً

للعرق .

فالحمام الفائر من (37°) إلى (40°) ولا يجوز أن يكون أكثر من ذلك وهو خطر إذا لم

يهيئ له وسائل التجفيف والتنشيف والفرش والغرفة المناسبة للإستراحة حتى يسترجع الجسد قوته ودرجة حرارته إلى الطقس المألوف .

ولا يجوز الإستحمام بعد الأكل لأن عملية الهضم قائمة والحرارة عالية فى الجسم حيث

الدورة الدموية نشطة وخفقان القلب ونبضاته سريعة ونشيطة .

والحذر ثم الحذر من الإستحمام بالماء البارد فى مثل هذه الحالات أو الحالات التى

كان فيها الجسم يقوم بأعمال مرهقة أو فى أوقات العادة الشهرية عند النساء أما الحوامل

فلا يستحمين بالماء البارد إلا إذا كن متعودات أما الحمام الساخن وما فوق فهو خطير على

من عنده إلتهايات فى الرئتين أو مصاب بأمراض قلبية وإنتفاخات أخرى ، وخلاصة القول :

أن الإستحمام المحمود هو الخفيف أو على الأكثر المتوسط .

إستحمام الوضوء وهو السريع فيبدئ بالماء الساخن ثم تخفض درجة الماء تدريجياً

نحو الخفيف البارد .

## الحمام العلاجي :

الحمام العلاجي يكون بتغطيس الجسم في الماء إلى ما فوق الأكتاف ، فإذا كان للنظافة فيكون بالماء الساخن ويستعمل الصابون ولا تزيد مدة الإستحمام من (1/4) إلى (1/2) ساعة (6) مرات أسبوعياً للمريض والسليم على السواء .

## الحمام المبرد للمحمومين :

يكون بنصيحة الطبيب وتحدد درجة حرارة الماء والفترة الزمنية .

## الحمام المعرق :

تكون حرارة الماء ما بين (30°) إلى (40°) ومدته من (5) إلى (10) دقائق .

## والحمامات العلاجية كثيرة ومنها :

**الحمام المالح :** لتخفيف آلام الرطوبة والرماتيزم وتكون درجة حرارته متوسطة يضاف إليها ملح أو كربونات الصودا ، مدة الاستحمام من (15) إلى (20) دقيقة .

**الحمام الكبريتي :** للإلتهابات والأمراض الجلدية وحرارته فوق المتوسط بقليل ، يوضع مكيال واحد كبريت ومثله خل نباتي في (80) أو (100) مكيال ماء ومدته (15) إلى (20) دقيقة .

**حمام النخلُ ( نخالة القمح : الردة )** للجلد والرأس ، لكل مكيال (10) مكاييل ماء وحرارته في البداية ساخن ثم يخفض تدريجياً إلى أدنى الخفيف ومدته إختيارية .

**حمام الطانين (Tanin)** للجلد المرفف ، حرارته متوسطة من (20°) إلى (25°) يضاف إليه (2) لتر ماء مغلى قشر الرمان و (50/جم) أكليل الجبل و (30/جم) أو (20/جم) قشر أو عروق شجر الجوز ثم يغلى الجميع لمدة (1/2) ساعة ويترك منقع لمدة (12) ساعة ليضاف إلى (40) لتر ماء حرارته متوسطة .

**حمام عطري :** يخلط البابونج مع النعناع مع عود الوج ( قصب الذريرة) وتللو وسمسق وهو (المردقوش أو العيسوب) بكميات متعادلة تغلى لمدة (15) دقيقة في لتر ماء لتضاف إلى (30) لتر ماء ثم تصفى من خلال كيس قماش أبيض ، مدة الإستحمام (15) إلى (20) دقيقة .

**حمام الإسترخاء :** الذى يهدئ الأعصاب ويذهب الأرق، بالمليسا والخزامى .

وتوجد حمامات أخرى كالحمام البخارى والشمسى والمرملى والبراتى والطينى والكهربائى .. ولنا فيهم دراسات أخرى إن شاء الله  
**الطيب والعطور :**

تأثير العطور وإستشاقها والتعطر والتطيب بها .

ذكر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم « حبيب إلى من دنياكم النساء والطيب وجعلت قرة عيني فى الصلاة » وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر التطيب .

الطيب غذاء الروح التى هى مطية القوى ، فالقوى تتضاعف وتزيد بالطيب كما تزيد بالغذاء والشراب والفرح والسرور ومعاشرة الأحبة وحدث الأمور السعيدة المحبوبة .

والمقصود بالطيب هو ( العطر ) كان من أحب الأشياء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وله تأثير فى الحفاظ على الصحة ودفن كثير من الآلام وأسبابها بسبب قوته الطبيعية التى به وان العطر هو مستحضر طبي وعلاجى مؤثر فى علاج الجسم عن طريق النفس ، وعرف ذلك فى الماضى السحيق حيث كانت المستخلصات النباتية العطرية تدخل فى العناية بالجمال والحفاظ على الحيوية والصحة .

فبالإستنشاق فقط تؤثر الروائح على الجسم وتغير لونه وهيئته الخلقية والإخلاقية فيزدهر أو يشحب الوجه أو ينشط أو يفتر الجسم أو تضحك أو تبكى النفس وتنفث الأخلاق أو تنطوى على نفسها وهذا ما تسببه الروائح ، فمفعولها كمفعول الأخبار ، وقد عرف المختصون ذلك وصار يعرف إختيار العطر المناسب للمكان المناسب ، فتفنن المتطيبون وانقسموا إلا ثلاثة أقسام :

منهم من يستعمل رائحة أو عطر يعجبه ويستريح به بدون تفكير فى الآخرين وقسم ثانى يستعمل عطر رائحته تعجبه وتعجب الآخرين ( وذلك الأنضل عند العقلاء ) وقسم ثالث يستعمل عطر رائحته تروق لغيره فبذلك يستهدف شأن أو ارب .

وتوجد عطور يزدهر منها وجه مستعملها وكل من حوله لأنها تزيد نبضات القلب وتنشطه بذلك ما يثبت أن العطور لها تأثير إجابى على الجهاز العصبى ، ما يثبت أن حاسة الشم لها إرتباط وثيق وهيمنة على الجهاز العصبى التناسلى ( وهذا شئ معروف جداً عند مربي الخيول والمواشى ) ، أما النساء فيدركن ذلك أكثر من الرجال ويهتمن به ويعرفن

أنواع النباتات أو العطور التي تثير الغرائز ، كالعنبر والمانيستر المسمى كذلك بالحارود (Castoreum) فهو عطر ثمين ونادر من حيوان القندس ، أو الزبد الحيواني الذي يفرره سنور الزباد ( قط الزباد Civette ) أو المسك المستخرج من الغزال أو المستخرج من نوع من الفئران أو المسك المستخلص من نبات الخبازى المسكى أو عنبر الحوت وبعض التماسيح .

### نماذج للعطور المثيرة للغريزة :

ومن خلال التفاعل القوى للعطور ، نجد منها ما هو مدمل للجراح منقى للدم وللبشرة ومنتشطاً للخلايا عبر الشم أو التدهن فيمتصه الجسم من خلال الجلد لتذهب به الأوعية الدموية مع الدم إلى المكان المستهدف مثل الغدد التناسلية والكبد والقلب والمخ وإلى الغدد الصماء ونضرب مثلاً : إذا إستهدفتنا المرارة فنرسل لها عطر الزعتر والنعناع والينسون والشمر والفرقان ( رعى الحمام ) والصنوبر .

- وللجهاز الهضمى ، الشمر أو البابونج

- والغدة النخامية ، الفرقان ( رعى الحمام ) .

- والغدة فوق الكلوية ، الصنوبر أو الأرز الجبلى ( Cedre ) .

- والجلد والبنكرياس وجهاز التنفس ، الأيوكالبتوس ( نوع من الكافور ) والصنوبر .

- وللجلد والمبايض ، القوسية أو قوصية ناعمة .

- والكلى والبنكرياس ، أكليل الجبل أو الأبهل ( هو العرعر ) .

وكل هذه الخلاصات العطرية مهيئة إلى أهدافها ليس من اليوم ولكن منذ أزمنة غابرة ،

فتوجد العطور فى الأماكن العامة وفى الحجرات والبيوت وأدم الأماكن التي توجد بها هى

المعابد ، وإستعمالها فى هذه الأماكن له أوصاف وأهداف وأغراض ومأرب عديدة ونوايا

مختلفة إلا أن كل ذلك فهو متفق مع قدرة وأهواء مستعملها .

وهكذا ( الروائح من روح العطريات ) المهينة والجوهرية فتبدأ بالإثارة من المخ ثم

تتحول إلى الغدة فوق الكلوية ( الكظرية ) .

وذلك ما يعرف عند عرب المغرب العربى والأندلس صنع الصخاب وهو عبارة عن قلادة

أو حلية مصنوعة من جمع عطور ( نفيسة ) ومثيرة للغريزة كالمسك والعنبر الخ.

القمارى ، تعجن بمادة غروية طيبة الرائحة كالمطبخ لتشكّل منها حبيبات هرمية الشكل أو مكورة بقدر الحمصة تجفف فى الظل وتنظم فى سلك من حرير جيد ومقاوم لحركة التقليد أو النزع ، ولهذا الصخاب رائحة مهيبة ، تتقلده العروسة أو تتوشحه من يوم تخلتها حتى يوم نهاية حياتها الزوجية ويحلى بترصيعاً بدنانير الذهب ليزيد فى بهائه وقيمته وهو مثير جداً للغريزة بين الزوجين مع تبخير وتعطير الغرفة وأثاث النوم وهذا الصخاب للأسف منقرض اليوم لعدم الإهتمام به وقلة صناعته بالرغم من جليل فائدته وقد كان بعضه ميراثاً من جدّة الجدات إلى الأجيال من بعدها ، وقد كان يعين على الإنجاب وإستمرار المودة والنقارب بين الزوجين برائحته العطرة فى البيت .

### - المشروب :

هو ما يطفى العطش وحدة الظمأ ، أحسنه مياه الينابيع النقية الصافية أو المياه المغلية التى ليست لها رائحة كريهة أو مياه القرية النطفية القطرانية ( القطران معقم فعال ) أو قليل من العرقسوس أو الماء البائت فى القرية فهو الأحسن لأنه أخذ ما يستحق من التصفية وتعقيم القطران له ( وكان الرسول صلى الله عليه وسلم قد سأل هل من ماء بائت فى شنة فأوتى له بالماء البائت فى الشنة ( القرية ) وشرب منه وفى ذلك (حكمة) .

ويمكننا تحضير مشروب لذيذ منعش ونقى وذلك بمزج (3/جم) من حامض الليمون و (2/جم) من بيكربونات الصودا وملعقة من شراب النعناع أو شراب ( الليمون ) تمزج كلها فى كوب ماء كبير .

أو (250/جم) من مسحوق السكر و (20/جم) حامض ليمونى و (20/جم) بيكربونات الصودا مع قليل من روح النعناع أو روح اليانسون ويحفظ مغلقاً لوقت الحاجة إليه ليؤخذ ملعقة منه فى كوب ماء ، أو تؤخذ ملعقة عسل فى كوب ماء فإن ذلك يطفى العطش .

ويحفظ الصحة ( وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم خير قدوة لذلك ) .

ويعرف الماء الغير نقى والغير صالح للشرب إذا تصلبت فيه الخضروات أو تقل به رغوة الصابون ، وإذا كان الماء مشكوكاً فيه ولا بد من شربه فيضاف عليه قليل من الخل أو القطران .

## معلومات نافعة ضد الإصابات العابرة

- آلام الأسنان تسكن بوضع زيت قرنفل أو مضغ مسمار منه وإمتصاصه .

- آلام الرقبة وأعلى الأكتاف والجيبة وخلف الأذنين تمريحاً بدهن أو زيت النعناع أو مغلي ماؤه ساخن .

- جسم غريب فى العين : بعد تنحيته وإزالته يكمد بماء الرحلة .

- آلام الأذن : عصير بصل مع زيت زيتون ساخن فى الأذن ووضع سدادة من القطن ويستحسن إذا وجد نقيع أو زيت زعتر .

- طفح أو قلاع فى الفم : مضغ الخوخ البرى أو البرقوق الشائك أو قشر اللوز الأخضر وكل هذه ربيعية الموسم تحفظ فى الزيت للفصول الأخرى .

- الشهقة : سكر مع خل (3) مرات يومياً مع بعض الحركات الرياضية ومنها ثنى ولف الذراعين للأعلى وللأسفل .

- رعاف : يلقى بالرأس إلى الخلف ويرفع الذراع القريب من الجبهة النازفة للأعلى بوضع بصلة نية على قفا الرقبة مع وضع كمادات مثلجة على الجبهة والرأس والرقبة وتبريد جميع أجزاء الجسم .

- شوكة بالحلوق : تقطع لقمات كبيرة من الخبز وتفضل اللبابة أو كميات من اللوبيا الخضراء المسلوقة لتأكل بأليافها أو الهليون بأليافه أو ذبول الخرشوف اللينة أو أى شئ من الخضار أو الفواكه ذات الألياف .

- الدم الجلى : يوضع عليه عجين من البصل والكرمب بزيت ساخن جداً ملفوف فى قطعة قماش بيضاء .

- الحرق الخفيف : كمادات خل وزيت .

- الحكمة : يستعمل الخل والبيكربونات الصودا تدهين وشرب .

- الأكرزما : تغسل بماء البحر أو ماء مملح مضاف إليه الليمون ، أو تطبخ أوراق الجوز ومسحوق قشوره مع الحناء ويغسل به المصاب .

- إنتفاخ البطن : تطرد الرياح منه بنقيع زعتر مغلى أو يانسون أو شمر . يشرب

كوب (3) مرات يومياً .

- حرق المعدة : شربة كرمب أو يطفى بأمرقسوس .

- آلام قرحة المعدة : شربة بطاطس مع الكرمب والبيض مع تقيع سنبل أو تلو

مغلى (3) مرات يومياً شرباً .

- الإمساك : يلين بسف مسحوق قشر البرتقال المجفف بزيت أو بماء أو بنقيع

القنطريون أو بالسنامكى المغلى مع عرق السوس .

- الإسهال : مسحوق قشر الرمان المجفف مع مطحون قلية القمح والحمص المحمص

فى قليل من الماء والسكر أو بعصيدة جزر مع ماء الرز ( للرضع ) أو مرية السفرجل .

- طرد بودة البطن : ( للأطفال ) مرية التوت أو سنة ثوم مطبوخة فى (250/جم)

حليب (الكبار) لب القرع مدقوق ني يؤخذ فى النهار ثم يشرب عليه جرعة كبيرة من زيت

الخروع و ( طريقة أخرى ) يوضع فى برطمان ثوم مع بصل مدقوقين أو مقطعين أوصال

صغيرة وتنقع فى الخل ثم تعرض للشمس مدة (10) أيام ويعطى ملعقة طعام قبل كل وجبة

فيذهب الود وينظف الأمعاء .

- مخص كلوى : حمام ساخن بالملح ، ويشرب نقيع مغلى اليانسون أو الشمرو أو شيح

أو الخبازى ( أو عصير الخس ) .

- حصر البول : عصيدة بصل ضماد ولبخة ساخنة على الكليتين والمثانة (العانة)

- لإدرار البول : يشرب نقيع مطبوخ من شعر الذرة ( المستورة ) .

- تطهير مجارى البول : تؤخذ (5) من حب العرعر تغلى فى (1/2) لتر ماء لمدة (10)

دقائق لتشرب : على (3) مرات .

- سلس البول : يجب تقوية عضل العانة بالمشى على شاطئ البحر أو فى كثبان

الرمال والجلوس فى الماء المالح الساخن (30°) إلى (40°) درجة قبل النوم لمدة (15) دقيقة

مع التبول قبل النوم ويمنع الشراب وإذا أمكن تؤخذ ملعقة زيت الجوز .

- تخفيض ضغط الدم : تناول شوربة بصل وثوم مع الزيتون المر أو أوراق زيتون .

- البواسير : يلعق من عسل أكليل الجبل أو يشرب كوب من منقوع أكليل الجبل قبل

النوم وتلك موضعى بعسل من أكليل الجبل كل صباح ومساء لمدة (30) يوم أو يشرب كوب

من عصير (العناب) وليس الكركديه لا يضرأُ أبداً .

- الدوالى : تُدلك بعسل أكليل الجبل أو عسل الخزامى ( تدليك لطيف ) .

- آلام الروماتيزم : حمام ساخن كلى أو موضعى بماء البحر أو الماء المالح يومياً

لمدة (10) دقائق أو حمام من أوراق الأنجرة ( الحريقة ) .

- عرق النسا : حمام بورق الصنوبر أو ورق شجر الأرز ( سوريا ، لبنان وهو البقنون

فى الجزائر ) وأكليل الجبل وورق العرعر وورق الزيتون مع الملح والخلنجان والزنجبيل والقرنفل ، وإذا تعذر إيجاد نوع أو نوعين أو ثلاثة فيكتفى بإستعمال الموجود .

- آلام الحلق وِ التهاب اللوزتين : ( القراجم ) يغرغر بمغلى العرعر والملح ساخناً (6)

مرات يومياً مضاف إليه عصارة ليمونة ومن أجل تلطيف هذه الحالة يؤخذ قليل من مرية الورد من حين إلى آخر لأن الماء اللازم للغرغرة يجب أن يكون مالحاً جداً .

- السعال المطول : عند الشيوخ له زيت الخزامى وزيت الصنوبر وزيت اليوكلتوس

وزيت النعناع وزيت الزعتر بكميات متعادلة تمزج فى الخل، وتوضع فى زيت طيار (كالصنوبر) أو غيره وتجعل فى ماء ساخن وتستنشق عدة مرات يومياً أو توضع فى منديل ثم يستنشق عدة مرات يومياً ويدهن بذلك مرتين يومياً كما يدهن على الصدر مرتين يومياً بزيت النعناع ودهن الكافور وإذا كان السعال ناشف يغلى البصل مع الثوم فى الحليب ويشرب (3) مرات مع لعقة عسل .

- الزكام : يؤخذ عصير التوت أو مرية التوت مع مزيج مغلى من مقادير مناسبة من

قرفة وقرنفل وزنجبيل أو خلنجان مع قشر الليمون وثلاث حبات فلفل أسود مدشش ومغلى بالعسل ليشرب كوب (4) مرات فى اليوم .

- الصر فى الأيدي والأرجل : يجعل له حمام من ورق الكرفس المغلى مرتين فى

اليوم .

- العادة الشهرية : تحسين سيرها وتنظيمها بمغلى ورق المرامية والويضة ، يشرب كوب

مرتين يومياً أو زيت هاتين العشبتين (30) قطرة على قالب سكر مرتين يومياً ، وإذا نزلت يدعم لها العلاج بشرب كوب شامى أحمر مركز .

عدم النوم ؛ يشرب له كوب من عصير الخس قبل النوم فيذهب الأرق أو كوب مغلى

سدل ار (2/جم) أكليل انجيل

- الأزمة الفدة : أو الأزمة الصدرية أو الكتمة يدق لها (5) حبات كماء أبيض مجفف  
( فحلر ) مع ملعقة من لب الزعرود الجبلى يغلى ويشرب .

- النخامة ( التنخيم ) : لها ثلاثة ملاعق من ماء البحر المصفى مرتين يومياً مع تفاحة  
مسلوقة أو كمثرى وبيضتين دجاج نصف مسلوق أو (50/جم) سويق القمح بزيت الزيتون  
والسكر مع ملعقة حلبة .

- المرأة الجبلى : لفك إمساك البطن عنها ، تشرب ملعقة زيت زيتون على الريق أو  
نصف كوب ماء فاتر .

- إلتهابات مهبلية : لها تحميلة غير عميقة بزيت اللوز والعسل .

- تخفيض الزلال : يكون بتقليل تناول الملح وبإستعمال شوربة الفاصوليا البيضاء يوم  
بعد يوم .

- لتسهيل الولادة : يجب ممارسة الجنس حتى آخر يوم تقريباً إلا فى بعض الحالات  
( لا إفراط ولا تفريط ) والوضوء اليومي بالماء على طبيعته لا ساخن ولا بارد للتدئين والبطن  
والعانة ومناطق ( الفرج ) .

- المرضعات : المستحب لهن مشروب اليانسون والشمر لزيادة الحليب وكذلك أكل  
الفجل .

- لتتويم الأطفال : يعطى لهم ملعقة ماء زهر البرتقال أو قليل من نقيع تيللو مع  
السكر .

- إضطراب الجهاز الهضمى وكثرة الرياح فى البطن : يشرب مغلى الينسون والكمون  
والكراوية أو الشمر مرتين يومياً .

- حب الشباب : عرف بالشباب ولكنه يصيب حتى غير الشباب أحياناً وأسبابه كثيرة  
وقد تكون نفسية وعصبية أو من عدم العناية بالنظافة الكاملة للجسم وهذا المرض قد يصيب

أو يتكاثر عند النساء بعد المولود لأول ، وهذه تركيبات طبيعية يستفيد بها الإنسان :

(1/2/جم) مسحوق بنفسج و(1/جم) دهان أو ماء ورد و(2/جم) وزيت لوز .

أو (1/جم) مسحوق مرامية و (5/جم) قشر خيار (يعصر) و (2/جم) زيت صنوبر .  
أو (1/2/جم) مسحوق تركم و (5/جم) عصير ليمون و (5/جم) (عصير جزر) .

بعد الغسيل بالصابون الكبريتي صباحاً ومساءً يدهن دهنأ جيداً بالمركب لمدة (10) أيام بالإقلال من كثرة الإنفعالات والغضب ، وعدم التحسر وعدم السهر وعدم أكل المهيجات والمواد الدسمة ويلطف طبيعة البطن كما يشرب من إحدى التركيبات أعلاه مرتين يومياً ما عدا دهن الورد .

- تساقط الشعر : يغسل يومياً بماء البحر المصفى ( توجد مصافى خاصة للمياه فى الأسواق ) ثم يدهن بمزيج من زيت الزيتون أو زيت النرجيل مع الخل الخفيف وبعد ذلك يدهن ويمشط بدهن من نبات عطرى صافى ونقى لم تدخل عليه كيمياء وأحسنهم هو دهن المرامية أو دهن البنفسج أو زيت الكادى أو زيت الخروع أو الصبار .

وكل هذه المعلومات والأشياء فهى على قاعدة ( الموجود أفضل ) والقريب أولى ، لأن أمهات هذه المواد هى فى ذاتها أمهات المطبخ ، وكما أنه لا يخلو بيت من مطبخ فهى أيضاً موجودة فى الأسواق إلا أنها قد تكون مجهولة ، فالبحت والتعليم مطلوبان « وقل رب زدنى علماً » ولما أنها موجودة فليست هى نهاية الأرب ، إنما هى نزهة خاطرة من المواد المطبخية لدى كل شاطرة ، ولا غنى لنا عن الطبيب وطبه وعلمه فهو الكل فى الكل إلا إذا كان بخيلاً وأخذ شهادته تخيلاً ، ونستعيز بالله من العلم بدون العمل الصالح والإخلاص ، وتلك هى أفة الزمن ومرض القلوب ، أما الطبيب المخلص العالم العامل دون كلل فهو خادم الناس وسيدهم على الأساس ، ليس كمثله ولا يضاهيه أحد فى قدره وعلمه ، فالطب الحديث هو القاعدة الصحية لكل مجتمع ولأن الطب الكيماوى هو الحديث إلا أنه فرع من أصل فصار اليوم هو الأصل ، فالعمل بهو الاعتقاد فى صحته أمر لا يستهان به على شرط أن يكون بكمال العلم والإخلاص لدى من يقوم به بتمام المهارة والأمانة والقناعة وخوف الله ( وقليل ما هم اليوم يا زمن ) .

ولما كان المرض لا يميز الناس على بعضها ولا تاكل عنده الجعالة ولا الرشوة ولا يعرف تبجيل ولا تقدير للمقامات والرتب ، ويصيب كل من قدر مرضه بدون مراعاة ، لأنه شياًعاً على الناس مثل الشمس والمطر والرعد والبرق والزلازل وغير ذلك من قدرات الله ، فهو مأور

ليمهد الطريق إلى الحق الذى تنوقه كل نفس والذى هو من الله الحق سبحانه وتعالى الباقي الحى الذى لا يموت الذى أعطانا الحق لمعرفة المرض وأعطانا الحق لنخاف منه وأعطانا حق المعالجة والتطبيب وكل ذلك نعرفه جميعاً ولا يختلف من نوى العقل فيه إثتان وأعطانا حق معرفة وإختيار الطبيب بأوصافه الحسنة إلا أن هذا الحق الأخير يجله أو محروم من معرفته أكثرنا لأنه صار شبه مفروض علينا لكون الطبيب هنا يسمى ويعين لوظيفة كسائر الوظائف يقوم بها وخاصة فى القرى والأرياف حيث لا يوجد أحد يتطوع لهذه الأماكن إلا من هداه الله فإختيار الطبيب يتطلب ما نقلناه بأمانة وتوضيح ، ( من كتاب الطب النبوى لابن القيم رحمه الله ) ويضاف عليه ما عرفناه من الأمم الأخرى ورأيهم المطلق فى إختيار الطبيب .

أما الكلام عن الطبيب الحاذق فله ( باب ) خاص إن شاء .

فالطبيب هو من يحضى ويعرف بإسم الطباعى ، فبآلاته ، وأفعاله تحدد مهمته ، فبالمرود والآليات المعدة لطب العيون يسمى ( كحال ) وهو المختص لعلاج العيون ، وبمبضعه ومرامه يسمى الجرائحى (الجراح) لعموم أعضاء البدن ، وبموسه يسمى الخاتن لأنه يختن ويظهر الأطفال ، وبريشته يسمى الفاصد ، وبمحجامة ومشرطه يسمى الحجام ، ويخلعه ووصله ( للأعضاء ) ورباطه يسمى المجبر ( وهو الذى يجبر الكسر بالجبيرة ) ، وبمكواته وناره يسمى الكواء وبقربته يسمى الحاقن .

أما الطبيب إذا كان بعقائيره وتركيباته ومراجعة المخطوطات ( الكتب ) وموازينه ومكائيله ومعاييرهِ (1) وتقواه وورعه هو الحكيم ، وإذا كان بمعداته واستعدادته للولادة فهو مولد ( والأنثى قابلة أو داية ) وسواء كان طبه لحيوان بهيم (2) أو إنسان فاسم الطبيب يطلق لغة على هؤلاء كلهم كما تقدم ، وتخصيص الناس له ببعض أنواع الأطباء عُرف حادث كتخصيص لفض كتاب بما يخصه به كل الناس .

(1) فيشارك فى هذه المهة الصيدلانى أو الصيدلى .

(2) طبيب الحيوان هو الطبيب البيطرى .

## الطبيب الحاذق :

فالطبيب الحاذق هو الذى يراعى فى علاجه عشرون أمراً :

- (1) النظر فى نوع المرض ومعرفة من أى من الأمراض ؟
- (2) النظر فى سبب المرض ومن أى شئ حدث ؟ والعلة الفاعلة التى كانت سبب حدوثه ما هى ؟
- (3) النظر فى قوة المريض ، وهل هى مقاومة للمرض ، أو أضعف منه فإن كانت مقاومة للمرض مستظهرة عليه تركها للمرض ولم يحرك بالدواء ساكناً (زيادة ، بل يوصف الحاجة ما يعين نفسياً بتسكين الأوجاع ويلهى عن المرض ) .
- (4) النظر فى مزاج البدن الطبيعى ؟
- (5) ما هو مزاج الحالة ؟ وهل هى على غير المجرى الطبيعى ؟
- (6) معرفة سن المريض .
- (7) معرفة عادات المريض .
- (8) إدراك الوقت الحاضر من فصول السنة ، وما يليق به .
- (9) معرفة بلد المريض وتربيته .
- (10) الإنتباه لحال الهواء فى وقت المرض .
- (11) النظر فى الدواء المضاد لتلك العلة .
- (12) النظر فى قوة الدواء ودرجته والموازنة بينهما وبين قوة المريض الصحية والمعنوية .
- (13) أن لا يكون هم الطبيب الأول إزالة تلك العلة فقط ، بل عليه إزالتها على وجه يأمن معه عدم حدوث علة أخرى فمتى كانت إزالتها ولا يؤمن معها حدوث علة أخرى أو أصعب منها فأبقاها على حالها وتلطيفها هو الواجب .
- (14) أن يعالج بالأسهل فالأسهل ولا ينتقل من العلاج بالغذاء ( والطرق الطبيعية المبسطة ورفع المعنويات ) إلى العلاج بالدواء عند تعذره ، ولا ينتقل إلى الدواء المركب إلا عند تعذر العلاج بالدواء البسيط ، فمن سعادة الطبيب علاجه بالأغذية بدلاً من الأدوية ، وبالأدوية البسيطة بدلاً من المركبة .

(15) أن ينظر في العلة : هل هي مما يمكن علاجها أولاً ؟ فإن لم يمكن علاجها حفظ صناعته وحرمة ولا يحمله الطمع على علاج لا يفيد شيئاً ( فإن لم يكن علاجها على يده ، فيستشير في الأمر زملائه الأطباء المهرة ) .

(16) أن لا يتعرض للخلط قبل نضجه بإستفراغ ، بل يقصد إنضاجه فإذا تم نضجه يادر إلى إستفراغه ( كالدمل مثلاً ) .

(17) أن يكون له القدرة في علاج إعتلال القلوب والأرواح وأنويتها ، وذلك أصل عظيم في علاج الأبدان ، فإن إنفعال البدن وطبيعته على النفس والقلب أمر مشهود ، فالطبيب إذا كان عارفاً بأمراض القلب والروح وعلاجها ( محلل نفساني زيادة على صنعته ) كان هو الطبيب الكامل ، والذي لا خبرة له بذلك ( أو لا يهتم بذلك ) وإن كان حاذقاً في علاج الطبيعة وأحوال البدن فهو نصف طبيب ، وكل طبيب يداوى المريض فعليه أن يتفقد قلبه وتقوية روحه وقواه المعنوية بالصدق وفعل الخير والإحسان والإقبال على الله والدار الآخرة ، ومن أعظم أدوية المرض ، فعل الخير والإحسان ( الإطمئنان دواء ) والذكر والدعاء والتضرع والإبتهاال إلى الله والتوبة ولهذه الأمور تأثير في دفع العلل وحصول الشفاء وليكن إستعداد النفس وقبولها وعقيدتها في ذلك منفعة وإقبالاً على الشفاء .

(18) التلطف بالمريض والرفق به كالتلطيف بالصبي واجب لإنجاح العلاج .

(19) أن يستعمل أنواع الأدوية الطبيعية والإلهية ، والعلاج بالتخييل ، فإن لحذاق الأطباء في التخييل أموراً عجيبة لا يصل إليها الدواء . ولا (الكليات أو الجامعات العلمية) فالطبيب الحاذق يستعمل ويستعين على المرض بكل معين ( ولو كان بالأوهام إذ تتقبلها وتطلبها نفس المريض ) .

(20) وبإمكانية الطبيب أن يجعل علاجه وتديرد دائراً على خمسة أركان :

- (1) حفظ الصحة الموجودة .
- (2) رد الصحة المفقودة بقدر الإمكان .
- (3) إزالة العلة أو تقليلها بقدر الإمكان .
- (4) إحتكام أدنى للمفسدتين لإزالة أعظمها .
- (5) تمييز أدنى للمصلحتين لتحصيل أعظمها .

فعلى هذه الاصول الخمسة مدار العلاج .

وكل طبيب لا تكون هذه أخيته ( دأبه ) التى يرجع إليها فليس بطبيب ، والله أعلم (وهو ولى التوفيق ) .

وقوله تعالى « وكلوا واشربوا ولا تسرفوا » صدق الله العظيم ، فأرشد الله تعالى عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب ، عوض ما قلل منه وأن يكون بقدر ما ينفع به البدن فى الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً وكلاهما ضار بالصحة وجالب للمرض ، يعنى بذلك عدم الأكل والشراب أو الإسراف فيهما ، فكلاهما يأتى بالمرض .

ومن أجل الحفاظ على الصحة جعل الله لنا وسائل نستعملها أما للحفاظ وأما لعلاج الضرر وأفضل هذه الوسائل هى ممن أعطانا الله ما كان من الطبيعة فيه ما يعالج العلل . وفيه ما يحافظ على الصحة لذلك نجد عندما يتلوث الدم أو يمرض بسبب اضطراب فى الدورة الدموية ، ففى أغلب الأحيان تتولى الطبيعة تنقية هذا التلوث من الدم وتصفيته مبرهنة على ذلك بطفوحات تخرج على سطح الجلد أو عن طرق أخرى كإفراز العرق والبول ، إذاً يجب علينا إعانة الطبيعة فى مهمتها لتعيد لنا سلامة أبداننا لا بالعقاقير الضارة أو السامة ولكن بأدوية طبيعية ولطيفة مكونة من النباتات المحسنة لنا دائماً ، تلك هى قاعدة الطب بالنباتات ، فالطبيعة تعلمنا دائماً كيفية تنقية الدم وتحسينه بالمواد الغذائية الغنية بما يحتاج الدم ، ومن أجل مداوة العلل وجد الإنسان أساليب كثيرة تعينه على ذلك إلا أنه تركها عندما إكتشف أنها ليست المنشودة لأنها تختلف مع الطبيعة ، وحافظ على ما هو ملائم مع الطبيعة لعلاج الآمه بالمواد النباتية التى تحتوى على عناصر غير ضارة ، كما عرف أن المواد الكيميائية قاعدتها مبنية على تغيير ما هو طبيعى إلى غير طبيعى بالرغم من أن كل العناصر الكيميائية تأتى أصولها من الطبيعة أما من نباتات أو حيوانات أو مواد معدنية ، وأهم ما فى الطبيعة ومنابعها هو وجود نباتات تنقى دماننا فى نفس الوقت مقوية لأعضائنا ، فالعلاج بالنباتات قد يكون العامل للحفاظ على الصحة مدة أطول لما فيه من قوة للتنقية والإمدادات بالمواد الناشة والمطلوبة لتعوض الجسم مصروفاته ، وهذه الفائدة (النعمة) لا توجد أو أنها قليلة جداً فى الأدوية الكيميائية .

## الأدوية العلاجية :

الأدوية العلاجية فهي هبة من الله وتتوافر في المعادن وفي الحيوانات وأعظمها وأهمها في النباتات ، أما الأدوية العلاجية التي نجدها من خلال التجميعة فهي عناصر غريبة عنا ، والتمادى أو الإدمان في استعمالها قد يصيبنا منبأ ضرر وعدم الفائدة ، فالضرر الممكن أن يكون ، هو بقائها طول حياتنا بتأثيرها خاصة على المعدة والأمعاء والكبد ، أما العناصر النباتية فهي الأحسن ونستعملها بدون خوف إذا عرفناها وبدون رد فعل نخشاه ونعبد ونذكر بأن النبات منا كما نحن منه فهو من الأرض ونحن كذلك (لقول العامة نحن من طيبة واحدة ) ومن كان منك فلا خوف عليك منه ( وقد وصف الرسول صلى الله عليه وسلم النخلة وهي من أهم النباتات المعروفة عند البشر بأنها عمتنا : أى أختاً لأدم ) وكل من إستسلم بثقة للعلاج النباتي حصل على الشفاء بإذن الله وعلى القوة والنشاط والسلامة الصحية .

تنبيه : ونحن لازلنا في باب الطب والطبيب والتطبيب ، نذكر إذا حصل لمريض أو المصاب تحسن في علاجه وتمائل للشفاء أو إستشفى يترك أدويته ويهمل علاجه قبل من أن يتم شفاء عافيته وذلك من أكبر الأخطاء ، فيجب على المريض أو على من كان مريضاً أن ينصحه طبيبه أن يستكمل علاجه بدون إهمال أو تهاون على الوجه الأكمل لأن هذا الخطأ قد يتسبب في نكسة مرضية فالنكسة أشد من المرض .

## العلاج بالطين :

نحن نعرف أننا من آدم وأدم من طين وجاء في القرآن العظيم « خلق الإنسان من صلصال كالفخار » و« إذ قال ربك للملائكة إني خالق بشراً من طين » (ص71) صدق الله العظيم ، وقوله تعالى « منها خلقناكم وإليها نعيدهم » ، وكل هذه النصوص الكريمة تدل على أن الإنسان من تراب من ( طين لازب ) ومما تأيده علوم الباحثين على تكوينه وما فيه من معادن أرضية .

وقد عاد العلماء إلى الطين كعلاج للجسم البشري داخلياً وخارجياً ، فكثير من الأتربة دخلت في المستحضرات الطبية كالكاولين والمانيزيا والحديد والفوسفات وجميع المعادن والأملاح وكل ما في تراب الأرض ونحن نقتصر على ما ينفعنا منها خارجياً أما الإستعمال الداخلي سوف يذكر في مجال آخر إن شاء الله .

وما يعلننا نطشاً . - إستعمال الدّين ، ما لاحظناه على الحيوانات فهي بفطرتها تجد صيدلياتها فى التراب وكما وجدها فأخذنا عنها ، ومعظم الدواء الطينى بنى على اثار المراتع الطينية للحيوان ، فالمحطات والحمامات الطينية أخذها الإنسان عن الحيوان ، فصار يستعملها فوجد نتائجها فعالة وناجحة للغاية ، ومفيدة جداً ، فللطين ألوان عديدة منها الأخضر والأحمر والأصفر والأسود والرطدى والأبيض والأدم ( لون جلد الغزال ) ، وتعرف أهمية الطين من اللون الذى منه تميز المنافع وتعرف الجواهر والمحتويات ، فالأفخر هو ذو اللون الأدمى الغامق الذى منه الطمى وبعده اللون الأحمر ثم الأسود المائل إلى البنى ( كستنائى غامق ) وأفضل الأماكن التي يوجد بها الطمى ، أرض الجزيرة بالسودان الآتى به النجاشي الأزرق ( النيل ) من أرض الحبشة ويستمر على خفاف وادى النيل حتى مصبه فى البحر الأبيض ، ومن بعده طين الجزيرة السورية والعراق وسهول وادى الشلف فى الجزائر ونهر الأردن والمعاصى واللطانى والمجرية والقفيس ( المغرب ) وشابيلى (الصومالى) والسيسان ( اليمن ) والعقيق والعقول بالمنية المنورة ( اللهم صلى على صاحبها ) .

يهيئ الطين للإستعمال فيوضع ناشف ومكتمل في أوعية فخارية أو زجاجية أو خشبية ( وتجنب قطعياً الأواني المعدنية ) يذاب فيها الطين بالماء لتصير كثافته لازبة أو حسب المراد ، بعد ذلك ينقى من الشوائب ويستعمل الطين بدرجات حوارة مختلفة فإذا كان مهيباً لوضعه على مكان محوم فيكون الطين بارداً ، وإذا كان مهيباً ليكون لبخة أو كمادات فيكون فاتراً أو ساخناً وهكذا يجب إختيار درجات الحرارة حسب الإستعمال .

كيف يسخن الطين : يجب إبعاده عن الجمر والذهب فتسخن الطين يكون بطريقة حمام ماري أى بوضع الأنية التى فيها الطين مع الماء فى وسط أنية أخرى مملوءة بالماء لتوضع على النار ( تنبيه : لا يستعمل الطين مرتين ولا يحتفظ بفائض المستعمل ) .

حالات الإستعمال : يوجد فى بعض المتاجر مستحضر طيني منقى من الشوائب والرمال مهيب لتظيف الأسنان والفم وهو الأفضل خاصة إذا كان معطر بالنعناع والليمون ، والمستحضر الطيني يمكننا صنعه بأنفسنا فهو مقوى للأسنان وعلاج اللثة ويقضى على التسوس ويمنعه .

وفى حالة الآلام الروماتيزمية فى العنق والعمود الفقرى توضع لبخات ساخنة من الطين على موضع الألم ، وفى حالة اضطراب الجهاز البونى أو العادة الشهرية توضع كمادات من الطين الساخن على العانة ثلاث مرات يومياً وكذلك للمغص الكلى .  
بعدها نقول لقد ذهبت الأضرار بإذن الواحد القهار .

### الطين لحب الشباب :

تدهن بالطين الأماكن المتهبة لىبقى لمدة من (10) إلى (15) دقيقة ثم يغسل ويدهن بعدها بعصير ليمون وبعدها تقول زالت الحبوب من على وجه القمر المحبوب .

### الطين لغسيل الرأس :

منشط لخلايا فروة الرأس ويعطى للشعر لوناً زاهياً مهما كان لونه الأساسى ويقوى الشعر بالصمود ضد الأمراض ويمنع تساقطه ويجعله لين كيفما شئت تمشطه ويمنع ظهور الشيب المبكر ، وللنساء والأطفال والرجال ذوى الشعر البنى تستعمل الحنظل من بعد الطين (الطفل) فيزيد على الصحة الرونق والجمال ، ومن بعد ذلك يغسل الرأس لإزالة الحناء بالماء الفاتر والبيض وفى النهاية يدهن بزيت البنفسج بعدهما نجد الشعر الحرير فى الهواء يرفرف ويطير أو ممشوط غمار ، حاتم خفق ما طار ، جميل وأسود ، مريح بسمح الأعطار .

### طب قديم للعصر الحديث :

أطلب العلم ولو فى الصين ، سمعنا واطعنا ثم صلينا على المصطفى النبى الأمين فوجدنا فى الصين علم طب قديم ولكنه لا يزال معمول به حتى عصرنا الحالى ما أحلى الرجوع إليه بتقدير من المصابين والمهتمين وهذه الشعبية القديمة الجديدة ليست نتيجة للصدفة ولكنها نتيجة لما هو ملموس وقد كان ملك الصين عالماً ورعاً طبيباً وعشاباً وهو الملك المعروف شين هونج Shen-Hong كما كان لنا نحن العرب الشرف بملكنا العربى اليمنى الطبيب العشاب الملك المظفر يوسف بن عمر بن على بن رسول الغسانى صاحب كتاب المعتمد فى الأدوية المفردة ، ولما كان ملكنا طبيباً وعشاباً فنحن والصينيون متقاربون بهدفنا الموحد وهو تقديم كل جهد لعلاج الإنسان المريض وتحسين سلامته فى صحته التى هى أغلى كنز عند جميع المخلوقات والحفاظ على بنيته .

وقد حدد الصينيون (٢) أعضاء أساسية عليها تقوم الدائرة الصحية ونحن لهم موافقون ، ثم أنهم بينوا أن الصحة موقوفة على التغذية السليمة وكيفية وأسلوبها واختيار موادها حسب كل عضو من الأعضاء الخمسة وما يلائمه بالمعرفة الأكيدة ولكل طالب مطلوبه .

وقد قال الصينيون أن الإنسان موضوع بين طاقتين ، طاقة أرضية سفلى ومصدرها الأكل والشراب وطاقة سماوية عليا مصدرها الهواء والشمس ، ومنهما يصدر عاملان : عامل لحماية الجسم مما يهدده من مخاطر جوية ( طقسية ) وعامل ثانى يمدّه بالتغذية اللازمة لأعضائه الحيوية الخمس وهم : الكبد ، والقلب ، والطحال ، والرئتان ، والكليتان بإعتبار أن هذه الأعضاء الخمس هي الأعضاء القابلة لشحن وتخزين الطاقة الحيوية ، وقالوا أن الأمراض تكون بسبب إضطراب الطاقة ثم ظهور بعض الأعراض وهنا يجب تشخيص ومعرفة مكان الضرر وأسباب إضطراب الطاقة فى الأساس وهى :

(1) الإختلال الناجم من خارج الجسم .

(2) الإختلال الناجم من داخل الجسم .

فالإختلال الآتى علينا من الخارج يكون مثلاً بتعرض أحدنا إلى برد شديد بدون أن

يتدفى ولا يحتمى بثياب ثقيلة ، فتصيبه لفحة برد قد تذهب بصحته أو بحياته .

فهذه الإختلالات الآتية من الخارج عددها محدود وهى (6) عوامل :

(1) البرد ، (2) الريح ، (3) الحر ، (4) النار ، (5) الرطوبة ، (6) الجفاف .

وبالطبع فإن بنية بعضنا قد تتحمل ذلك إلا أنها تتلاشى إذا طالت عليها هذه العوامل

الطبيعية كالتعرض للشمس فترة طويلة فنصاب بضربة شمس أو التعرض للبرد فترة طويلة

فنصاب بلفحات البرد التي تؤدى إلي الإصابة بالزكام ثم السعال والتهاب الرئتين وإنسداد

المجارى التنفسية بداية من الأنف حيث يقل الأكسجين فيرهب القلب ، وإرهاق عضو يؤدى

إلي إرهاق باقى الأعضاء وبالتالي يصبح الجسم كله مريضاً ، لذلك فعلي الإنسان أن يهيئ

نفسه للصمود ومكافحة العوامل الطبيعية التي تهاجمه من الخارج ، بإختياره لسكته وملبسه

وأكله وشربه وبخاصة شواءه الذى يعيش به فيجب عليه أن يختار الأماكن جيدة التهوية سواء

للإقامة أو غير ذلك أسـ سـ لـ الآتى من الداخل ، فينحصر معضه فى العوامل النفسية ، وقد

اكتشف العلم الطبى الصينى مند القدم خطر التاثر الحسى على صحة الفرد ، وقدر ذلك فى (5) إنفعالات :

- (1) الغضب وروادفه كالحقد والكراهية وحب الإنتقام الذى يؤثر على الكبد .
- (2) الفرح الشديد ويؤثر على القلب .
- (3) الحزن والكآبة ويؤثران على الطحال .
- (4) الحزن والحسرة يؤثران على الرئتين .
- (5) الخوف ويؤثر على الكليتين .

وإذا زادت هذه المؤثرات الحسية سببت الخلل الناجم من الداخل وتضر بالعضو الذى تؤثر عليه .

الحياة الصحية وبقاء الصنف ويكون ذلك عن طريق (4) عوامل أساسية :

- (1) التغذية ، (2) الحركة ، (3) التنفس ، (4) الحياة الجنسية ( التناسل ) .
- وعوامل أخرى ثانوية وهى مختلفة كالحوادث والتسمم والأوبئة ويصعب جداً حصرها وتحديدها .

الطاقة فمن قواعدها النظرية الخماسية للأعضاء والتي لها علاقة بعناصر خمس أيضاً وهى : المعادن والماء والخشب والنار والطين ويقول الصينيون أن هذا من هذا على الإستمرار ( وتترك الخوض فى الحديث عن كلام مثل هذا لأنه بحر ليس له قرار ، وخذ من العلم أحسنه ، وأحسن العلم ما تفهمه ) .

### تشخيص الأمراض بالطريقة الصينية :

التشخيص للأمراض بالطريقة الصينية مبنى على أربع قواعد .

**أولاً** - أسئلة عامة للمريض أو لأهل المريض عن الأعراض .

**ثانياً** - معرفة حالة المريض من تغيرات شكله .

**ثالثاً** - التسمع لمواطن الخلل فى الجسم من الصدر والبطن ومن

الخلف Auscultation .

**رابعاً** - جس المريض والتحسيس باللمس ( Palpation ) .

- السؤال يكون من الطبيب للمريض أو أهل المريض ، عن مواضع الألم والشكوى عند

المريض وعن حالته الصحية والمعنوية ومجرى حياته وكيف ومتى أحس بالإصابة وهل يعرف الأسباب وهذا يتوقف على حداقة المعالج .

- الملاحظة وهي بالنظر فى التغيرات التى طرأت على المريض من آثار الإنتفاخات أو تغير لون البشرة والعيون وأطراف الأذن والأنف والشفائف والأظافر ثم اللسان وباطن الفم والطلق وهو الأهم فى الملاحظة والمعاينة .

- الإستماع بالأذن ( أو بالجهاز ) على أعضاء الجسم .

- اللمس أو الجس على مواطن الأوجاع والإصابة وتقدير الحرارة أو البرودة أو

التضخم أو العرق .

فإذا وجد الطبيب إرتفاعاً فى درجة الحرارة أو قشعريرة فيعرف أن الإصابة آتية من الخارج ، وإذا وجد العرق فيعتبرها من الداخل وليست هذه هى القاعدة الأساسية إنما هكذا تكون البداية .

وإذا كان إرتفاع أو إنخفاض فى درجة الحرارة بشكل متناوب فيعتبر الداء خارجياً وداخلياً ، يعنى ذلك أن الداء متسرب من الخارج إلى الداخل . وإذا كانت الحرارة مصحوبة بالعطش دون قشعريرة فيعتبر الداء داخلياً بتأثر أحد الأعضاء ( يبحث ليعرف ما هو ) .

أما الأعراض الحرارية المصحوبة بالعرق أو القشعريرة العابرة فكثيراً ما تعتري الإنسان ، فتحسب وتقدر حسب مداها الزمنى ، فهى عابرة إذا كانت مدتها الزمنية قصيرة ، أو إصابة قائمة إذا طالت مدتها أما الحرارة المصحوبة ببرودة فى الأطراف مع الإسهال يعتبر إختلال فى وظائف أحد الأعضاء الداخلية نتيجة التعرض للفحات الباردة .

**العرق :**

إذا كان العرق خلال النهار فيعتبر ذلك عارض فى إختلال نشاطى أو طاقى ، وكذلك فى حالة إفراز العرق الدهنى أما العرق فى منطقة الرأس فيدل على سخونة فى المعدة وكذلك العرق فى الرجلين والكفين فيدل على إضطرابات فى الجهاز الهضمى ( لا يجوز إهماله ) .

**حالات البطن مع البيوسة أو إسهال :**

يدل على السخونة من زيادة إمتلاء البطن فإذا كان البراز سائلاً ومختلطاً بفضلات أكل غير مهضومة من ذلك يدل على الإصابة بالنزلة المعوية وسببها الثانى البرص .

حالات المغص مع براز لونه أصفر وإحساس بالأكلان في الدبر فيدل ذلك على . برزلة المعوية التي سببتهها الحرارة الناتجة من ضربات الشمس أو أكل الأشياء الحارة مثل القفل والشطة وغيرهما ، وإذا كانت مصحوية بلون أحمر أو دم فذلك ما يدل على وجود البواسير الملتهبة . أما المخاط الأحمر والأبيض فيدل على النوستاريا .

### البول :

البول المعكر لونه برتقالي بين أحمر وأصفر يدل في معظم الأحيان على الإمتلاء أو علي الإحتقان أو على الحرارة ، أما إذا كان البول كثيراً ولونه فاتحاً ذلك ما يدل على الإصابة بالبرد ، وفي معظم الأحيان ، كل بول معكر مضطرب لونه يدل على الحرارة أو الرطوبة في الجسم . أما كثرة التبول المصحوبة بالإنقطاع وإخراج بقايا صغيرة من البول ومقطعة يدل على الضعف والإلتهاب في الجهاز البولي بداية من الكلى والحالب والمثانة إلى الخوارج ( أو إلتهاب البروستاتا عند الرجال ) وإلتهاب المبايض عند النساء .

عند الشعور بالعطش المستمر وجفاف الفم الدائم مع كثرة الشرب وكثرة التبول والشعور بالفتور يجب عمل تحليلات مركزة للبول والدم من أجل التأكد من عدم الإصابة بمرض البول الحلو ( أى مرض السكر ) عفاكم الله .

الإستدلال على نوع الإصابة ، عن طريق معرفة التذوق عند المريض :

- إذا كان الطعم في الفم حامض أو مر وشرب الأشياء الساخنة بدون الإحساس بالعطش يدل على كسل الجهاز الهضمي والإصابة بالبرد أما طلب المشروب البارد والاكل البارد يدل في معظم الأحيان على السخونة في المعدة .

- الطعم المر المعطش في الفم يدل على الإصابة بالإضطرابات الداخلية الساخنة .

- الطعم الحلو والرغبة في شرب الماء يدل على الرطوبة .

- الشهقة ونفخ البطن مع عدم الرغبة في الأكل والشعور بالإمتلاء مصحوب بالغثيان يدل على خلل مزمن في الجهاز الهضمي .

- طلب المأكولات المتبلية والمقليات والأشياء الجافة يدل على وجود دود بالبطن .

### ماذا عن النوم :

- الرغبة في كثرة النوم تدل على الضعف والإضطراب العام والإصابة بالأمراض

الرطوبة .

- الأرق يصيب أصحاب الإختلال فى الدورة الدموية أو الموسوسين وأصحاب المشاكل والهموم ، فيمس هذا الخلل محيط القلب والطحال .

- النوم المضطرب يدل على الإمتلاء الزائد أو على المشاكل العاطفية .

- إذا تزايدت فترات الصحو من النوم ذلك ما يدل على شدة الحرارة فى القلب وضعف فى مهام المرارة - وكثيراً ما يكون ذلك عند المسنين .

### ماذا عن العادة الشهرية :

العادة الشهرية يبحث فى مهامها الأساسية من خلال السن والمدة الزمنية المستمرة لها مع الكمية المتدفقة فى كل شهر .

- فإذا كانت العادة تقدم ميعادها فى كل شهر وتكون الكميات المتدفقة غزيرة مع اللون الأحمر ذلك ما يدل على إختلال من النوع الساخن والإمتلاء الزائد . - وإذا كانت مدتها طويلة ولون دمها غامق ومعكر ذلك يدل على خلل سببته البرودة والتقصير فى مهام الجسم . - وإذا تأخرت فى مواعيدها والمادة المتدفقة قليلة فذلك ما يدل على الضعف الجسمانى ( الأنيميا ) .

- وإذا كانت المادة المتدفقة ضعيفة ولونها باهت مصحوبة بأجسام صلبة والألم، قبل حلول العادة ذلك ما يدل على الإحتقان فى المسارب الدموية لها .

- وإن للعادة الشهرية عند النساء حالات وأوصاف كثيرة حسب كل امرأة وأمزجتها وأحوالها الخاصة الصحية والنفسية أما الذى بيناه فهو من الوجه العام أو أكثره .

علامات التقصير فى الوظائف العضوية وما يصيب من البرودة والحرارة وما يسبب الوهن والكسل .

- الإزهاق والإسهال وعدم الإقبال على الأكل وإنتفاخ الجوف وضيق التنفس والتهاب المسالك الصدرية وضعف الصوت أو خفوته وبرودة العرق .

العرق البارد الصادر عن إختلال فى وظائف مجرى الدم ، وأسبابه وعلامته هى :

- نبول الشفايف والدوامات المتكررة وطنين فى الأذن وزيادة فى خفقان القلب ، اما

فيما يخص النساء فيلاحظ عدم إنتظام الدورة الشهرية والنبول العام .

إصابات البرودة وتكون علاماتها :

- الألم في الأرجل مع الكسل والوهن في الركبتين مع كثرة التبول والضعف الجنسي وإحساس الفائق بالبرد خاصة في جميع أطراف البدن وإنهيار العضلات .

إصابات الحرارة وعلاماتها هي :

- الحمى والإرهاق المصحوبان بالعطش ، واللسان شديد الإحمرار وأحياناً ينتج القيح والعرق في الليل أو السعال الناشف .

الأحلام بالنشاطات :

يقول الصينيون عن الأحلام بالأحداث النشيطة والنشاطات أثناء النوم :

- الأحداث النشيطة أثناء النوم تصدر عن واقع الحياة اليومية ولا علاقة لها بالأحلام المفسرة والتأويلية .

- رؤية الماء والبحر تأتي من زيادة البرودة في الجسم .

- رؤية النار تأتي من زيادة الحرارة في الجسم .

- رؤية الحروب والقتال تأتي من زيادة البرودة والحرارة معاً في الجسم .

- رؤية التحليق في الجو زيادة النشاط في الأعضاء العليا من الجسم في القلب

والرئتين والكبد .

- رؤية السقوط من مكان عالي زيادة النشاط في الأعضاء السفلى للجسم والطحال

والكلى .

بعض الخلل في وظائف الأعضاء تجعل الإنسان يحلم بما يتناسب مع

التصور في تلك الأعضاء .

الجبال والنار	كسل القلب
أشياء ليست ذات معنى	كسل الرئتين
الغابات والأدغال	كسل الكبد
العواصف وهطول الأمطار	كسل الطحال
الغرق	كسل الكليتين
السفر	إضطراب المثانة

إضطراب المعدة	طعام وولائم
إضطراب المصران الغليظ	أغاني وألحان
إضطراب الأمعاء	مدن كبيرة
إضطراب المرارة	مشاجرات وعنق

### الحالات النفسية الصادرة عن الأعضاء المخصصة لها

الحالة	العضو المخصص بها
الغضب والهيجان والإضطراب	من الكبد
الحزن والبكاء	من الرئتين
الضحك	من القلب
الغبطة والإحساس بثبات الجئش	من الطحال
إنفصام الشخصية	من الكلى

دلائل الإختلال العضوى عن لون البشرة والتشخيص من خلال المنظر :

اللون الأخضر من الكبد

اللون الأحمر من القلب

اللون الأصفر من الطحال

اللون الباهت من الرئتين

اللون الداكن من الكليتين

التشخيص من خلال الملاحظة .

يبدأ المعالج بملاحظة إستنتاجية على جسم المريض ويرى ما فيه من تغيرات ، والدراسة التكوينية للشكل العام من حيث القياس والطول والوزن والحجم ولون البشرة ، ثم دراسة اللسان الذى من خلاله يعرف (70%) من حجم الإصابة وموطنها داخل الجسم وهذا الإختبار يعطى للمعالج دلائل على نوعية الداء .

- ثم يسأل ويستمع للمريض ويلاحظ إذا كان مضطرباً أم لا فإذا كانت أعيناه لامعتين ولون بشرته لم يتغير فيه شئ وحركاته وحواره واضحاً ومتزناً وأسلوب تنفسه عادياً فيعرف

الطبيب أن مريضه فى حالة ليست سيئة وإذا كان خلاف ذلك فيجد في هـ : أنترتان وقواه منهارة ولونه باهت أو أسود (1) أو مخضر (2) وكذا : مصحوب مع تنفسه بغيرك الطبيب بأن مريضه يحتاج إلى مزيد من الإهتمام نظراً لسوء حالته

- لون الوجه : إذا كان المريض وجهه زاهياً ولون بشرته عادياً فذلك يدل على سلامته ، وإذا كان على غير ذلك فبشرته مسودة أو مخضرة وجافة وباهتة فيعرف أن فى جسم المريض تقصير وضعف فى أحد الأعضاء الأساسية ويبدأ فى الكشف على حالة الجهاز الهضمى أولاً ، المعدة ثم يستمر فى الفحوصات حتى يعرف موطن الضعف ومصدر الإصابة .

- وعلى العموم فالوجه الباهت المجعد يدل على إختلال الجهاز الدموى أما الوجه الباهت الظاهر عليه الإنهيار والبرود فيدل على إرتباك المعدة أو الطحال ، أما الوجه القاتم المسود (1) أو المخضر (2) يدل على التقصير والإصابة الكلوية .

**معرفة الداء من ألوان الوجه كما ذكرنا سابقاً :**

الأزرق المخضر يجب فحص الكبد .

الأحمر يجب فحص القلب .

الأصفر يجب فحص الطحال .

الأبيض الباهت يجب فحص الرئتين .

المسود الداكن يجب فحص الكليتين .

**فحص اللسان :** وهى الفحوص الأساسية وعليه تقرر النتائج ومواطن الإرهاق ومنها يمكن معرفة معظم الأمور الصحية ، بما على اللسان من غشاوة ، ولونه والرسوم الموجودة عليه فمن ذلك يستدل الطبيب على نوع المرض وموطنه معتمداً على قواعد دراسية أساسية .

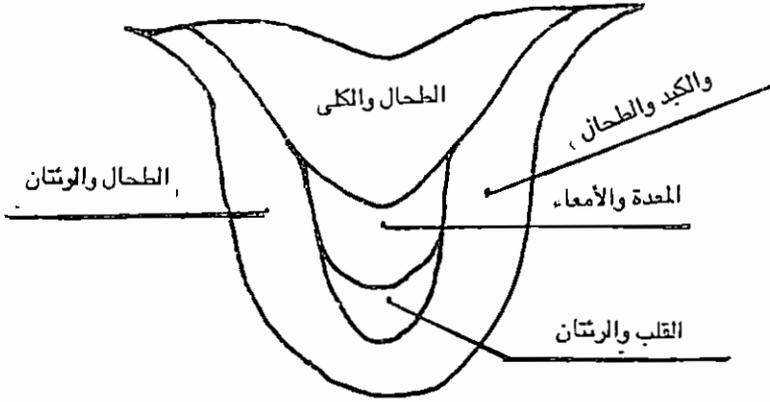
- إختبار البرودة الجسمانية .

- إختبار ما إذا كانت الإصابة آتية من خارج الجسم .

(1) من كان لون بشرته فاتح .

(2) من كان لون بشرته داكن أو أنثونى .

- إختبار الحرارة الجسمانية .
- إختبار ما إذا كان الإصابة آتية من داخل الجسم .
- إختبار الأعضاء العليا .
- إختبار حالة هيجان الأعضاء .
- إختبار الأعضاء السفلى .
- إختبار حالة تقصير وخمول الأعضاء .
- ومن خلال هذه الإختبارات عن طريق اللسان يصل الطبيب إلي الإستنتاج فإذا كان اللسان جافاً يدل على كثرة البرودة وقلة الحرارة والطاقة .
- وإذا كان اللسان رطباً ندياً يدل على زيادة الحرارة وتقصير في البرودة .
- وإذا كانت على اللسان غشاوات بيضاء تدل على أن الإصابة آتية من خارج الجسم .
- وإذا كان اللسان متضخماً رطباً وعليه دهنيات خفيفة البياض أو وردياً فاتح اللون وأحياناً يكون أزرقاً دل ذلك على الإضطراب في البرودة .
- وإذا كان اللسان غامق الإحمرار وجافاً يابساً دل ذلك على الإضطراب في الحرارة .
- وإذا كان لونه وردياً باهتاً بدون غشاوة دل على التقصير في أحد الأعضاء .
- وإذا كان أحمرراً غامقاً وعليه غشاوة رمادية إلى إصفرار غامق دل ذلك على الإمتلاء كالتخمة وغيرها .
- ومن جهة أخرى إذا كان اللسان يكسوه البياض فذلك يدل على إختلال خارجي وإذا كان لونه أبيضاً مع الجفاف فيدل على الإختلال الخارجى والداخلى مع تقصير في إنتاج الطاقة الحرارية وسبب ذلك الإصابات الداخلية المزمنة ، والغشاء الأبيض يدل على وجود الطاقة الخارجية يعنى على سطح الجلد ، والغشاء الأصفر يدل على وجود الطاقة الداخلية ، واللون الأحمر يدل على فساد كيفية إمتصاص الغذاء ، واللون الأرجوانى الداكن يدل على فساد كيفية مجرى الدم ؛ أما مواطن الإضطرابات والخلل فتعرف بقراءة اللسان بالتجزئة النسبية لكل عضو .



- الفحص بالإستماع : أولاً دراسة جوهريّة الصوت ثم الإستماع إلي الجهاز

التنفسى والرئتين والقلب والأحشاء ويجب مع هذا الإختبار تحليل البصاق والبول ومعرفة الروائح الصادرة من الجسم وطبيعة الجلد .

- الفحص بالجبس واللمس : ومس النبض والأحشاء وجس حركة الأعضاء الخمس من

حيث التورم أو الإنتفاخ أو التضخم .

### جبس النبض :

- هناك (8) قواعد لجبس النبض -

(1) النبض الواضح ( الظاهر ) ويدل على الإضطرابات الخارجية ( بوجود بكتريا

أو فيروس أو تصلبات أو زكام إلي آخره ) .

(2) النبض المبهم الذى لا يحس إلا بالضغط القوى على المعصم يدل على

الإضطرابات الداخلية .

(3) النبض البطئ يدل على الإضطرابات الباردة .

(4) النبض السريع يدل على الإضطرابات الساخنة .

(5) النبض الضعيف يدل على الإضطراب فى مجرى الدم .

(6) النبض القوى يدل على الهيجان فى الطاقة .

(7) النبض الغير متزن يدل على زيادة الحرارة فى الجسم .

(8) النبض المتصادم يدل على إضطراب الكبد وأوجاع الجسم .

الصحة الطبيعىة : وحدود الإفراط فى الأوضاع الخمس :

- (1) كثرة القراءة ، تتعب النظر وتضر بالدم .
  - (2) الإفراط فى الراحة والتمدد بنعاس أو بدون نعاس ، يضر بالطاقة والنشاط .
  - (3) كثرة الجلوس ، تضر بالعضلات .
  - (4) كثرة الوقوف ، تضر بالعظام وتتعب الكلى .
  - (5) كثرة المشى ، تضر الأوعية والشرايين الضعيفة والكبد .
- ( وخير الأمور أوسطها والإعتدال فى كل شئ هو المحمود ) .
- حدود الإفراط فى المذاقات الخمس :**

- المر ، والحو ، واللذع الحار ، والمالح ، والحامض الحانق أو الكحولى .

- (1) كثرة المر يتعب القلب .
- (2) كثرة الحلو تتعب الطحال .
- (3) كثرة اللذع الحار تتعب الرئتين .
- (4) كثرة المالح تتعب الكلى .
- (5) كثرة الحامض الحانق والكحولى تتعب الكبد .

#### **المواد المقوية :**

فى كل حالة إضطراب فى التوازن نجد بين النباتات ما يغذى ويعوض الناقص فى إحدى المترادفات كالحار أو البارد أو الطاقة أو الدم لتعويض النقص أو التقصير ويتناول علي الأقل مادة من المواد الأساسية التالية ولو مرة واحدة كل ثلاثة أيام ( ويمتنع عن تناول إذا كانت الإصابة خارجية مثل الزكام والنزلات ) .

#### **أغذية مقوية للطاقة إذا حصل فيها تقصير :**

نذكر بعض من الأساسيات كالبطاطس ( المطبوخة ) والعنب إن كان طازجاً أو معصوراً أو مربى .

وبعض الثنائيات كالتمر ، والمشمش ، والرز ، وجوز الهند أو الكرز ولحم البقر ولحم الغنم ولحم الدجاج .

#### **أغذية مقوية للحرارة :**

الزنجبيل ( إن كان مربى أو ناشف ) والبصل إن كان مطهواً أو مسلوقاً أو قليل منه

إذا كان نيئاً

## أغذية مقوية للدم :

العنب ( عصير أو مربى أو فاكهة ) وصفار البيض مستوى أو ني ، السبانخ ( المطبوخة ) وزيت السوجا ( مطهواً ) وكبد الضأن أو كبد الخيول ( فى المذهب الحنفى ) .

## أغذية مقوية للرطوبة :

القطر والكمأة وهو ( الفقاع أو الترفاس ) .

صفار البيض ( ني أو مستوى ) ، وبيض الأوز ، والزيتون .

والصبيط وهو السوييا أو ( الحبارة Calamar ) حيوان بحرى .

## نظام غذائى صيني غير نباتى :

كبد البقر مقوى للكبد ومفيد للدم .

خصى البقر مقوى للكلى ويزيد المنى .

كبد الطيور ينشط الكبد وينفع البصر .

مخ الماشية يذهب بالدوامة ( النوخة ) وطنين الأذن ويقى من الصدمات الخارجية .

## علاجات خاصة :

علاج الإمساك : رز كامل غير مصنع ، تفاح ، عسل ، كمثرى ، زيت سمسم ، زيت

السوجا ، الملح ، السبانخ ، الخس ، البصل ، والفلفل .

تساقط الشعر : فراولة ( فريز ) ، كرز ، لحم البقر ، الكرفس .

هبوط جسمانى أو نفسانى : قمح ، رز ، صفار البيض ، عصير القصب

( مصر والسودان والعراق ) و ( السبيط وهو السوييا أو الحبارة Calamar ) حيوان بحرى .

إدرار البول : نرة ، خص ، جليبان ( هى البسلة ) ، هليون وهو ( الأسبيرجوس ) ،

وزيت السوجا ( الصويا ) .

تخفيف الوزن : رز كامل غير مصنع ، ربيان ( الجنبرى ) وهو القيقاب أو الربيان

أو الكروفيت أو القريدس ، الشاهى - مع الإمتناع عن شرب الماء وجميع السوائل الباردة

أثناء وجبات الطعام .

داء السكرى : قراسيا وهى البرقوق ( فى مصر ) أو البخارى أو العويئة أو

سنتاروزا ( فلسطين ) أو الخوخ فى الشام و البصل الاخضر والكمثرى والفجل والدجاج

والسبانخ والبطاطا الحلو : لجزر اليماني : أوراقه ( والأندرينة ( المندرينة وهي اليوسيفية )  
والهليون والخرشوف والناشي الأسود .

**إسهال** : شعير وصفار البيض مسلوق ويطاطا حلوة وجزر وهو السنارية والزرودية  
وزنجبيل وثوم .

**إرهاق** : قراسيا ، كرمب ، بصل ، فطر أو كماء ، لبن طازج ، لحم الضأن ، حليب  
طازج مغلي ، صفار البيض ، الجوز ( عين جمل في مصر ) ( قعقاع في المغرب ) .

**ضغط الدم العالي** : كرفس ، رز ، سبانخ ، جزر ، تفاح ، قشطة ، والحليب .

**بواسير** : بذنجان ، قمح ، كماء أو فطر ، خضروات خضراء ، شعير والأجبان  
الخفيفة بأنواعها .

**سوء الهضم** : تفاح ، ترنج أو أرنج برتقال ، شعير ، جلبان (بسلة) ، جزر  
مسلوق ، زيت سمسم ( الملح قد يسبب القيئ ) .

**القيئ** : أناناس ، خس ، صفار البيض ، سكر قصب ، الجوز .

**قلة قابلية الطعام** : الأندرين ، الذرة المسلوقة ، الطماطم ، الأرنج .

**صداع الرأس** : ترنج ، أرنج ، ليمون .

**حكة وتفاعلات جلدية** : بذنجان ، هليون ، نعناع ، سمسم ، خس ، زيت سمسم ،

دجاج ، جلبان ( بسلة ) ، برتقال .

**الرعيشة والخفقان** : اللوز طازج أو جافاً ومحمص ومطحون أو شراب .

**الأم الحيض** : صفار البيض .

**روماتيزم** : عنب أو بصل أخضر أو سوجا أو زنجبيل أو جوز ( عين الجمل ) أو

جزر ( سنرية : زورودية ) أو كرنب ( ملفوف ) تفاح أو سمن النعاج .

**زكام** : زيتون أو هليون أو نعناع أو بصل أو زنجبيل أو لوز أو ليمون .

**عطش عارض** : طماطم أو خيار أو زيت الزيتون أو عصير قصب أو عرقسوس .

**سعال** : تفاح أو مانجا أو عسل أو خوخ ( دراق ) أو الأندرين أو الفجل ، أو ثوم أو

زيتون ( السعال الناشف ) بياض البيض أو العسل أو اللوز السوداني وهو ( الكوكوية

مطحونة مع العسل ) .

ضعف البصر : الخس أو الجزر أو الذرة .

تتناول من هذه المواد حسب الحاجة إليها ، وعلى الأمل يوم بعد يوم .

### الخواص المنشطة فى بعض المواد المألوفة أكلاً وشرباً

التمر : منشط للطحال ومقوى عام .

التفاح : منشط للطحال ومضاد للإمساك والسعال .

الموز : مخفض للحرارة فى المعدة ويخفض ضغط الدم .

الأرنج : يولد البرودة وهو منعش .

الكمثرى : ينبه عملية الهضم .

البرتقال : يحل سداد الكبد .

الخوخ ( الدراق ) : يقوى الرئتين ومضاد للإلتهابات الجافة .

جوز الهند : مقوى للقلب .

أناناس : يولد البرودة ومهدئ للأعصاب ويساعد على النوم .

قروالة : تزيد البرودة وتعين على نمو الشعر .

كرز : مقوى للدم والنشاط والنمو ويمنع تساقط الشعر .

الليمون : يهدئ الكبد المضطرب ويذهب التعب .

العنب : ينبه النشاط ويحسن نوعية الدم ، ويهدئ آلام الروماتيزم .

الأندرين ( اليوسفية ) : تفتح الصدر وتهيج قابلية الطعام .

القمح : ينعش القلب والكليتين ويريح النفس .

الذرة : تزيد من قابلية الأكل .

الشعير : ضد الإسهال ويساعد على الهضم .

الرز : ينبه نشاط الطحال ويريح النفس ومضاد للإسهال .

الرز الغير منقى : يسهل الطبيعة وينقى الجلد من الدامل والبثور ويساعد على

تخفيف الوزن .

الكرنب : مقوى للكلى .

البطاطا الحارة ( جزر يمان ) تعرض النواقص وتزيد النشاط

- الكرفس : تهدئ حرارة الكبد وتخفض ضغط الدم .
- البذنجان : ينعش وينشط الدورة الدموية ( لا يستحسن كثرتة ) .
- البصل ( بأنواعه ) مقوى عام ومنشط .
- البطاطس : تنبه وظائف الطحال .
- الفجل : يساعد على الهضم ويخفض حرارة الجسم الداخلية ريجهر الصوت الخافت ويزيد الحليب لدى المرضعات .
- الخس : يساعد على النوم ويساعد العينين المرهقتين .
- السبانخ : تفيد الدم .
- الخيار : منعش ومهدئ للعطش .
- الطماطم : تهدئ العطش وتهيج قابلية الطعام .
- الجلبان ( بسلة ) : مدر للبول ويوافق الأمعاء والمصران الغليظ .
- الزنجبيل ( عروق أو مربى ) : يزيد فى الطاقة الحرارية وضد الإسهال والقيئ والزكام ومسكن لآلام الروماتيزم ويزيل النزلات الباردة .
- الثوم : ينشط الدورة الدموية ، يسخن الطحال البارد والمعدة ، ويهيج قابلية الأكل وهو طارد لدود البطن .
- الحليب : يساعد على الإتران فى البدن ويساعد المرهقين .
- بياض البيض : يخفض إرتفاع الحرارة .
- صفار البيض : يقوى الطاقة الباردة ويولد السوائل بالبدن ومقوى للدم ويساعد على مقاومة الصدمات الخارجية
- القصب عصيره : يكافح الحر ويزيد سوائل البدن الضرورية ويوافق النفس .
- الملح ( المعتدل ) : منعش للدم ومكافح للتسمم وآلام الصدر .
- زيت السمسم : يزيد السوائل الضرورية فى البدن ويكافح أى إمساك ويطرد دود البطن .
- زيت الكوكوية ( اللوز السودانى ) : يكافح جفاف الرئتين والزكام ويوافق الجيوب الأنفية المتهبة

الجوز : يوافق الثورة الدموية ووظائف الكبد والطحال ويكافح القيئ والإرهاق ويسكن آلام العضلات .

اللوز : يكافح الزكام ويعدل خفقان القلب ويزيل الإنتفاخ من البطن .

السبيط ( الحبار : السبييا ) ( حيوان بحرى ) : يقوى الطاقة الباردة ويوافق الدم ويقوى الإرادة .

سلطعون ( كبوريا فى مصر ) يخفف الحر ( ويستحسن الإمتناع عنه فى سن النمو والإرهاق ) .

أسماك الأنهار والمياه العذبة : تزيد السوائل فى الجسم وتخرج الفضلات منه وتساعد فى حالات الإستسقاء .

اللحم الضانى : يقوى الحرارة والنشاط بالبدن ( يستحسن تجنبه فى حالة الصدمات الخارجية ) .

لحم البقر : يعيد النشاط ويحسن الدم والعضلات والعظام ( ردى الهضم ) .

الدجاج : يزيد النشاط ويقبض الإسهال .

العسل : يكافح الجفاف الداخلى والإمساك والسعال الناشف .

الخل : ضد التسمم ويكافح الإمساك ويولد السيولة فى الدم ( يتجنب فى حالة الزكام ) .

### الطب النباتى الصينى :

خصص مراتب إجلال للنباتات حسب منافعها وقلتها ضررها فأعطى النبات النافع

الغير مضر والغير سام لقب النبات الملوكى .

والذى يأتى من بعد ومنافعه أقل وإستعماله بحذر فهو النبات الوزيرى والذى يخشى

منه مع شدة الحذر ويتناول بمراقبة هو النبات السفيرى .

النباتات الملوكية المعروفة عند الصينيين هى . العرقسوس والزنجبيل والعناب

والجنسينج ، والصنف الثانى منها هو الوزيرى كشجر الملك الصينى والانجبار وهو ملك

الغابة وعند أهل المغرب اسمه أنارف Bistorte والصنف الآخر منه هو زهر الكشاتبين

وخانق الذيب Aconit وجوزة القى

## أسلوب العلاج الصيني بالنباتات :

جعل النبات الملوكى هو الأهم وعليه يعتمد الطب الصيني ويوزع العلاج النباتى

إلى (4) مهام :

أولاً : النوع البارد .

ثانياً : البارد اللطيف .

ثالثاً : الساخن .

رابعاً : الساخن جداً .

فنعالج الأمراض بالمضاد مثلاً : الأمراض الباردة وتعالج بالنبات الساخن أو الساخن جداً ، والأمراض الساخنة تعالج بالنبات البارد وهكذا . وتجهيز النبات الطبي وإستعماله ، إما أن يلحق مع العسل أو يسف بالماء أو بأى سائل مناسب أو عن طريق الغليان فى الماء الحار أو يسكب عليه الماء البارد أو بطرق أخرى .

## أكثر النباتات المستعملة طبيياً هي :

(بوريا كوكو Poria Coco ) وعروق الزنجبيل وعروق العناب وعروق عود الصليب (عود الريح)  
(Dioscorea Batatas و Pivoine Beupheunem - Chinensis)

وإسمها بالعربى أغنام وهى النباتات الصينية المجهولة عندنا ويليهم من النباتات المعروفة عندنا كالمرامية واكليل الجبل والزعتر .

## قاعدة شعبية صينية لتنقية الجسم من المخدرات والسموم :

تنقية الجسم من السموم والمخدرات التي إعتاد على أخذها ليس بالسهل ، إنما يتطلب الإهتمام الكبير والمعرفة بالمضادات والمنقيات ويا لإرادة القوية مع قهر النفس رحم الله إمامنا البصيرى .. قوله: (النفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تقطمه ينقطع) وهذه الآفات تصيب الكبد أولاً ثم تتسرب إلى باقى الأعضاء الأساسية الأخرى ، إلى القلب والرئتين والطحال والكلى ومنهم إلي باقى الجسم بفساد الدم وفساد المخ وتفكك العضلات وضعف الخلايا وإلى المفاصل وحتى إلى الهيكل العظمى فينعدم الإحساس حتى فى المعدة وهذا ما يحدث للإنسان الذى غلبته نفسه وبزلاه خبيث الوسواس ( وقال البصيرى

حاذر النفس والشيطان وخالفهما ) .

### شوربة للتنقية من الآفات والسموم :

500 جرام جزر مع الأوراق .

500 جرام كراث رومى ( أبو شوشة ) وإذا تعذر فالكرات العربى .

500 جرام لفت .

(3) لتر ماء وقليل من الملح ويطبخ الجميع على نار هادئة لمدة (3) ساعات حتى يتبخر نصف الماء ويبقى نصفه فيشرب هذا المستحضر (5) مرات يومياً فيسخن قليل لأكله كل مرة مع التقليل من كميات الأكل فى هذه الفترة العلاجية ومدتها (3) أيام ثم تعاد فى كل شهر مرة على الأقل .

هذا المستحضر ينقى الدم وينقى الكبد والكلى ويقوى الأمعاء ثم تظهر النتائج فى مصبحية الوجه وتورده ونقاوته وشرطها الإمتناع عن تعاطى السموم والمخدرات وتحكم العقل على أهواء النفس وإبليس .

ويوجد نبات صينى ( اسمه غير معروف فى عالمنا العربى ) ويسمى كريسانثيم Crysanthemes معروف فى أسواق العطارين فى أوربا وأمريكا وآسيا ، فازهار هذا النبات من أحسن ما ينقى البدن من التلوث الداخلى والخارجى أنه مفيد للكبد ومنقى للدم ومقوى لنور البصر والقدرة على تنقية كل الأعضاء ويحضر بتغذية أزهاره المجففة وتحليته بسكر القصب أو بعسل النحل كما يستعمل الصينيون العرقسوس لهذا الغرض لأنه نبات علاجى ومن أهم المواد لأنه يعطى الجسم إنتعاشاً وإبتهاجاً ويعمل على التوازن والإعتدال ويعطى كذلك للمصاب بالإسهال فيخفف آلامه وللمحموم فينزل حرارته .

### قاعدة أساسية شعبية صينية خاصة بالنساء :

القاعدة القديمة ترغب الرجل أن يعتنى بحرارته وقوة رجولته كما ترغب المرأة أن تحافظ على برودها أى مرونتها ونعومتها ولين جسمها بمراعاة ما تقوم به أجهزتها الجوفية فى وظائفها ، خاصة الإعتناء بتنظيم الحيض فى موعده وكميته .

وعند المرأة يعتبر أى إرتباك فى طبيعة الحيض أو عدم التوازن فى البرد والحر

والرطوبة والجفاف فى الجسم من علامات الخلل

ونبات حشيش الملك الصينى *Angelica Sinesis* يختلف بقليل من حشيش الملك المعروف عندنا إلا أن بعض الإخصائين النباتيين يقولون بأنه من الممكن إستبدال حشيشة الملك الصينية بنبات الكاشم أو الكاشن الرومى أو الكرفس الجبلى *Lovage Liveche* كما يقول الإخصائيون أن هذين النباتين الصينى والعربى ، خواصهما متشابهة فى معالجة المشاكل النسائية بإدراهما للطمث وإنزاله فى وقته وإعطاء الغدد القدرة على حسن القيام بالوظائف ويمنحان الجسم القدرة على تعويض قواه المفقودة بعد الولادة بأخذ مقدار ملعقة طعام من النبات وغليه على نار هادئة لمدة (5) دقائق ( أما العرب الذين ليس فى قدرتهم الحصول على هذا النبات فيوجد مستحضر طبي من هذه المواد فى الصيدليات وفى الأسواق على شكل أقراص أو كبسولات تبلى ) .

وفائدة أخرى نافعة : تؤخذ (25/ جرام) من عود القرفة ، ونقعها فى لتر من عصير العنب الأحمر المصفى مع مقدار (3) ملاعق طعام من نبات حشيشة الملك الصينية ليشرب على (4) مرات يومياً لمدة (5) أيام .

كما يوجد فى الصين نبات يسمى لونجان *Longan* غير معروف فى بلادنا ينقى مقدار ( 150 /جم) من النواة وينقع فى (2) لتر من عصير عنب أحمر مصفى ويضاف إليه قليلاً من العسل ويترك لمدة شهر فهو نافع لتقوية الدم وتحسينه ، كما أنه معدل للبرودة فى الجسم خاصة فى الكلى ( وتقول الأساطير أن أجمل امرأة فى الصين عبر التاريخ كانت تتعاطى كأس صغير من هذا المزيج العجيب يومياً وكانت تصفى به دمها وجلدها وتحافظ به على شبابها ) .

الفرقان : وهو رعى الحمام أو رجل الحمام أو السوربيناج أو قنبية أو زيتينة ( وفى العراق ومصر يسمى فرقة أو حبيقة ) يعطى للنساء فى حالة تزايد الصداع قينقع ويغلى ويتناول (4) أكواب يومياً لتنقية الكبد والمساعدة على نمو الجنين فى البطن .

**بعض المجربات المفيدة :**

العرقسوس . يعالج الإلتهاب الحلقى ويطرد البلغم من الصدر ، يحضر كما يلى :  
يؤخذ (20/جم) من العرقسوس و (100/جم) من بذر الكتان لـ (2) لتر ماء يؤخذ مقدار ملعقة طعام لكل كوب من هذا المخلوط ليغلى (15) دقيقة على نار هادئة ، ليشرب كوب (4) مرات يومياً

الشاهى الخماسي المركب من (5) مواد عطرية ( تعلمه الصينيون عن الهنود ) من أجل زيادة النشاط والحيوية وتقوية المناعة البدنية وضد الصدمات الخارجية كالزكام والنزلة الشعبية .. الخ ، تغلى المجموعة لمدة (10) دقائق على نار هادئة ؛ المقدار للكوب الواحد (4) حبات من الهيل ( حبهان ) و (4) حبات فلفل أسود وعودين قرنفل ، وعود واحد متوسط الحجم من القرفة ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع قليل من الشاهى الأسود (الأحمر ) غير معطر وإذا كان معطر فيكون تعطيره بالياسمين وينزل من على النار ثم يحلى بالعسل ليشرب كوب كل (3) ساعات ولا يزيد ذلك عن (6) مرات فى اليوم .

إستعمال بخور الجاوى مع اللبان : محبوب عند جميع الآسيويين وكل الشرقيين ، فله فوائد عظيمة فى غرف النوم وجميع الأماكن فى المنزل ، فهو منعش للأعصاب ويشرح الصدر ، كما يستعمل ، روح أو زيت الجاوى إستنشاقاً فى الماء الساخن ليذهب الزكام .  
المعدة بيت الداء : والطب الصينى يقول الكلى كالجارى فى البيت إذا كانت وظائف الكلى قائمة فهى تصفى وتنقى المصالح فى الجسم وتخرج الفضول لذلك يجب العناية بالكلى بعد المعدة .

نطلق كلمة الكلى على كل ما هو متعلق بالكلى ويشمل الجهاز البولى التناسلى ، وهذه بعض الأعراض التى تدل على القصور فى وظيفة الكلى منها الوشوشة أو الطنين فى الأذن أو ثقل السمع وإبداء النومة والخلل الجنسى وأوجاع بالعانة وعظام الحوض أو إرتفاع ضغط الدم .

أما تحسين وظائف الكلى فهو فى حد ذاته تحسين وظائف الأعضاء البولية والتناسلية .

ويكون تحسين وظيفة الكلى بأن يغلى البقدونس ( المعدنوس ) وهو نافع الكلى والمثانة ويمنع تكوين الحصوة والرسوبات الأخرى .

تغلى (150/جم) من أوراقه فى لتر ماء لمدة (15) دقيقة ثم تترك منقعة لمدة (30) دقيقة ليشرب دافئ ، كوب (4) إلى (6) مرات يومياً لمدة (3) أيام خلال كل شهر .  
فائدة شمبية صينية لتخفيف ضغط الدم :

- عصير بصل أو ثمرة محلى بالعسل يؤخذ ساعة لمدة مرات لتر

### فائدة شعبية صينية لمكافحة الأرق .

- الأخصائيون الصينيون يقولون عن النبات المعروف عندنا في العالم العربي والذي يسمى أرمواز Armoise واسمه في سوريا ذقن الشيخ وهو الشيبية أو الشيح أو نوع من البعيثران وفي اليمن يسمى شجر أبيض ، بأنه يساعد على النوم ، مغلى ومحلى بالعسل ، يتناول كوب صغير عند النوم وتحضيره كما يلي يغلى مقدار ملعقة متوسطة من النبات المجفف لمدة (10) دقائق فى ما يعادل كوب ماء ويشرب مرتين يومياً لمدة أسبوع ( ويحذر التمادى فى تناوله خشية ربوذ الفعل ) وقد يسبب الشيح إجهاض الحوامل .

- وكذلك النعناع فيستعمل كما يستعمل الشيح فيذهب الأرق .

### فائدة شعبية صينية لمكافحة سوء الهضم .

تؤخذ ملعقة متوسطة من إكليل الجبل الأخضر أو مجفف ينقع فى ما يعادل كوب ماء مغلى لمدة (10) دقائق محلى ومصفى ليشرّب مرة واحدة فى الليل ، أو مثله النعناع المجفف أن يؤخذ مقدار ملعقة طعام فى كوب ماء مغلى (3) مرات يومياً .

أما الإمساك : فيعالج بطبخ أو تنقيع بارد العرقسوس المطحون أو المهروس ، أو طريقة أخرى يطبخ الشعير مع اللفت والفلفل ، يبرد ويصفى ويتناول كوب مرة واحدة يوم بعد يوم ( ويحذر منه أصحاب الإلتهابات المعدية والمصران الغليظ ) .

للإتجاه العلمي فقط : جذور الجانسج : قد تكون نوع من سراج القرطب ، البيروح أو الوقاد ( الموجود فى الوطن العربى ) وهو معروف فى اليمن بإسم اليقطب ( فإذا صحت هذه النظرية فيجب لها بحوث ) وقد قال عنه العلامة العربى عبد الله بن البيطار العشاب وسماه أيضاً شجر الصنم لأن أوصاف عروقه تحت الأرض تشبه الإنسان ، وقيل أن قلعه صعب ، يرصد فى الليل بالبخ عليه الرماد من قصبه طويلة لأنه لا يرى من قرب فى الليل ولا يرى مكانه فى النهار لأنه موجود تحت طبقة من التراب (1) ( ذلك بحث توضيحي لفكرة قد يستفيد منها العرب ، وأيد هذا الكلام العلامة المرحوم أحمد عيسى فى كتابه معجم

1 . وما جعله يرى فى الليل وليس عن قرب ولا يرى فى النهار لإحتوائه على قدر كبير للفوسفور (النافع) ففى فصل الحر يطغى الفوسفور به فينبثق مشع من تحت التراب على سطح الأرض لأن الفوسفور يرى فى الظلام من ليالى فصل القيظ

أسماء النباتات ؛ وقد قال أن أنواع اليبريح كثيرة وهو سيدهم) وقد إكتشف أخيراً فى روسيا واليابان وبلغاريا وكوريا وأمريكا وحتى فى الصين نبات يمانله فى خواصه وشكله (ولماذا لم يكن هذا أو ذاك فى بلاد العرب) وسمى المكتشف الجديد ( يلوثروكوك السيبيري Eleuthrococ of Sibiria ) وما يدل على صلتنا بالموضوع أن اسم الجنس ينج بالصين مركب من كلمتين جن وشن والتي تعنى العرق الذى يشبه الإنسان ( الصنم ) كما ذكره ابن بيطار وأيده أحمد عيسى وصاحب كتاب المعتمد الملك المظفر يوسف بن عمر ابن على الفساني - رحمهم الله جميعاً ، أمين .

### إستعمال الجنس ينج :

يستعمل الجنس ينج ( العرق الشبيه بالإنسان ) فى علاج العلل العديدة وإنسجام الطاقات وتقوية العقل ومكافحة الخوف وينقى الأجسام التى كانت تتعاطى السموم والمخدرات ويقوى البصر ويشرح الصدر والفكر وإستعماله المستمر يقوى الأجسام ويطيل الأعمار حتى يحين أجلها ، وكان هذا النبات فى عصور ساحقة لا يستعمله إلا الملوك وكان إسمه الإصطلاحى عرق الحياة ويعتبر هذا النبات مقوى للطاقة والنشاط وهو نافع للدم ويعالج التقصير من ناحية الطاقة وناحية الدم وخصوصاً فى الأعضاء التالية : الطحال والرئتين والكليتين والأحشاء والمعدة ، وأحسنه النبات البرى ولا يصدر حالياً إلا من الصين أما البستاني فيصدر من كوريا واليابان وحتى من أمريكا وكذلك من الصين ويجوز أن نخلط الجنس ينج بمواد أخرى نافعة معه ، مثل الزنجبيل لتقوية الجسم والجنس ، ومع العرقسوس لزيادة الطاقة وإنعاش الجسم ، ومع عصير جوز الهند أو ماءه (Pori-COCO) لتقوية الكلى .

ويسمى (بإصطلاحاً الجنس ينج بـ ( عرق الدم ) أو ( قنأة العقل ) أو العرق السحري

أو ( عجيبة الدنيا ) لتقديره ، ومثله قدراً عند العرب البيروح أو سیراج القرطب .

**كيفية إستعماله :** يؤخذ لمدة (30) يوم ويوقف إستعماله لمدة شهرين ذلك للمسنين ، ولا مانع من الإستمرار بالمعدل التالى واحد جرام ونصف إلي جرامين يومياً .

- لا يؤخذ إذا أصيب الجسم بصدمة خارجية مثل الزكام وغيره ولا يحضر فى الأوانى

المعدنية ) ويؤخذ بنصف ساعة قبل الأكل

لا يصلح الجنسبيج فى الحالات الآتية :

جفاف الشفافيف والفم ، حمرة فى العينين ، سخونة بالأطراف ، غزارة العرق ، بصاق لزج أو أصفر ، القيئ ، كثرة التبول خاصة إذا كان لون البول أحمر ، قلة النوم ، وكثرة الأحلام ، انسمى المتناوية يومياً ( ملاريا ) ، المزاج الحاد ، وكثرة دم الحيض مع الآلام ، والأكلان والهرشان والحكة فى مناطق الأجهزة التناسلية عند النساء .

**دواعى الإستعمال :**

فى حالات الإرهاق ، والتعب ، والضعف العام ( أنيميا ) ، وفقدان القدرة الجنسية ، والخفقان الزائد ، ومرض داء السكرى ، وسوء الهضم المزمن ، والإضطراب فى أوعية القلب الدموية وضعف الشرايين . مما يعطى الدلائل على ذلك ، شحوب ويهوت الوجه ، والشيش والطنين والتصفير فى الأذن ، وتعكير الرؤية وضعف البصر ، وتكرار حالات الدوامة ، ووجع الرأس ، وبرودة الأقدام والأيدى ، والإرهاق والإعياء ، والأمراض المزمنة ، وعدم قابلية الطعام ، والحيرة والخوف الليلى ، واللجوء للإمتداد والإنبطاح ، وظهور براز خائر ، وخفقان زائد ، والإنقطاع المفاجئ لدم الحيض ، وكثرة إدرار دم الحيض أو اللعاب .

**القانون الطبى النباتى فى الصين : ( الكيفية المتبعة ) :**

الطب النباتى يحتوى على (5) قواعد نباتية :

- (1) النبات الأساسى لعلاج مرض ما ؟
- (2) نبات مساعد له .
- (3) نبات آخر معين له .
- (4) نبات خادم له .
- (5) نبات مكيف أو إنسجامى له .

**أولها :** بختيار النبات الأساسى يكون بمعرفة الطاقات التى يحتويها النبات وجواهره

وأن تكون موافقة نسبياً لمزاج المريض .

- (1) معرفة طبيعة النبات وأن تكون موافقة لعلاج العضو المطلوب علاجه
- (2) معرفة الخط الذى يسير فيه مفعول النبات .
- (3) معرفة الفاعلية الخاصة والعامه لكل نبات يدخل فى العلاج المقام

4. خلط النباتات التي تم إختيارها ( بتخصيص النبات الأسلسى كقاعدة محورية لأنواع النباتات الأربعة الأخرى حولها ) المساعدة والمعينة والخدمة أما الراعة فتكون هي المنسجمة ولا يقدم عادة أى نبات آخر لهذه المهمة على العرقسوس .

### منافع بعض المفردات لعلاج أشياء عمومية مختلفة تصيب الجسم

#### إسم النبات :

لوز / مهروس ومنقع .

مفعوله : يطفى حرارة الرأس ، ويفك المسالك التنفسية والسعال واللوزتين .

نكهته : مرة متوسطة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : (20) لوزة جافة ، لوزتين لكل كأس .

#### إسم النبات :

سقراطىوس أو ذات الألف ورقة .

يساعد على تسرب الطاقة فى الوسط ، يخفف الإلتهابات ، مهدئ ويقوى المعدة وجيد للقرحة .

نكهته : مرة حامضة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : (10) أوراق أو خمسة جرام من أزهاره عليها يسكب كوب ماء ساخن وينقع

لمدة (6) دقائق .

#### إسم النبات :

قصب بوا ، أو عود البلسان ، أو عود الوج ، أو قطب الطيب ، أو عود الريح ، أو

بابيكر ، أو إيكر .

مفعوله : يساعد لتسيير الطعام فى الأمعاء ويكافح الرياح ، مسكن للروماتيزم ويساعد

على الهضم .

نكهته مرة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : تنقع ملعقة صغيرة واحدة من عروق النبتة مدمشة للكوب الواحد لمدة (٧٠) دقيقة .

### أسم النبات :

ثوم :

مفعوله : يسخن الأعضاء الخمس ، يوصل الطاقة للأمعاء ويطرد دود البطن ويعقل البطن ويسلك الأنف ويقوى الصوت الخافت .  
نكهته : حارة لاذعة .  
طاقته : حار .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق ملعقتين صغيرتين من الثوم المقشر للكوب الواحد (يستحسن مع الحليب) .

### أسماء مختلفة للنبات :

غافرو الشوكة المنتنة ، أو شجر البراغيث ، أو عرفج ( اليمن ) .  
مفعوله : يكافح الحر الزائد والبرد القارص على الجسم ، ويوقف النزيف والرعاف ويعالج ضربة الشمس والإسهال .  
نكهته : مرة قليلاً .  
طاقته : حار .

تجهيزه : معلقتين متوسطتين للكوب الواحد من الأوراق والأزهار ينقع لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن .

### إسم النبات :

سلق ، ( بقلة يمنية ) .

مفعوله : مقوى للكبد والكلى والعظام والعضل .  
نكهته مرة لاذعة قليلاً .  
طاقته لا شئ

تجهيزه : تنقع عروقه لمدة (20) دقيقة فى الماء الساخن

### أسماء مختلفة للنبات :

شقائق النعمان ، بوقرعون ( الجزائر ) ، خد العذراء .

مفعوله : منعش للدم ومنقى من السموم ومن التسمم الغذائى ويهدئ الأعصاب ويجلب

النوم .

نكهته : مُرة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : يسكب عليه ماء ساخن ويترك فيه منقوع لمدة (10) دقائق ملعقة متوسطة من

النبته المجففة للكوب الواحد ، يشرب مرة واحدة عند النوم .

### إسم النبات :

حشيشة الملك البرية :

امفعولها: ترفع الحرارة فى الجسم البارد ، ضد القشعريرة ، مدرة للعرق ومسكنه

للروماتيزم .

نكهته : لاذعة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع ملعقة متوسطة منه فى كوب ساخن ليشرّب مرة واحدة يومياً .

### إسم النبات :

يانسون : ينظم نشاط الكلى ، مسخن للجسد البارد ويقاوم رياح البطن .

نكهته : حلوة قليلاً .

طاقته : متوسطة الحرارة .

تجهيزه : ينقع لمدة (15) دقيقة فى ماء ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

الشيخ ، أو مسيكة ، أو ذقن الشيخ ( سوريا ) ، أو شجر أبيض ( اليمن ) .

مفعوله : مسكن للمغص ، مدر للطمث ، مخفض لحرارة الجسم مقوى عام وطارد لدود

البطن . ( يحذر : قد يسبب الإجماض ) .

نكهته : مره

طاقته - حار .

تجهيزه : ينقع (5) دقائق من أوراقه في ماء ساخن .

#### أسماء مختلفة للنبات :

أشتر غالوس ، مخب العقارب Astra Galus .

مفعوله : يحسن النشاط ويجعل البرودة معتدلة .

نكهته : حلوة .

طاقته : حار .

تجهيزه : ينقع لمدة (5) دقائق في ماء ساخن .

#### أسماء مختلفة للنبات :

أرقيون ، أو عمى خذنى معك ، أو رأس الحمامة ( الجزائر ) .

مفعوله : مكافح للصدمات الخارجية كالحمى والسعال والتهاب الجلد .

نكهته : مرّة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : ينقع من عروقه (15/جم) لمدة (20) دقيقة في ماء ساخن .

#### إسم النبات :

حبق ، ريحان .

مفعوله : مسكن للمعدة وقرحتها واضطراب البصر

نكهته : حلوة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق من ورقه في ماء ساخن .

#### إسم النبات :

كافور ، الكافور الحقيقي لا يوجد إلا في آسيا وخاصة في اليابان وله صمغ أبيض

أما شجر الكافور في مصر هو اليوكالبتوس أو الكينا في فلسطين .

منعوله . مفيد لثديرة الدموية والنشاط ، يسكن الأوجاع ويكافح الرطوبة الرومانيزمية

وأوجاع البطن وآلام الجرح ويسكن السعال .

نكهته : لاذع قليلاً .

طاقته : حار .

تجهزه : ينقع لمدة (10) دقائق من عروقه وجبه المجفف فى ماء ساخن .

إسم النبات :

القرفة .

مفعولها : مسخنة للبدن البارد والكلى ، تكافح البرد الخارجى والسعال وأوجاع

الرطوبة خاصة فى المفاصل وتكافح الإسهال .

نكهتها : حلوة لاذعة .

طاقتها : حارة جداً .

تجهيزها . تنقع لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن يؤخذ نصف ملحقة متوسطة

مدشوشة لكل كوب .

إسم النبات :

كرافس .

مفعوله . ينقى الجسم من السموم ومكافح الحمى ومقوى جنسى .

نكهته : حلوة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق من كامل النبتة فى ماء ساخن .

إسم النبات :

دار صيني ، الدار صيني يختلف قليلاً عن القرفة .

مفعوله : ينقى من السموم والحمى والتهابات الصدر .

نكهته : حلوة .

طاقته : متوسطة .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق مدشش فى ماء ساخن .

إسم النبات :

الهيل - ( حب هان ) . أوقاع قلة .

مفعوله مسكن لآلام السموم مقوى للمعدة ، مكافح للغثيان وقاتح لشهية الطعام .  
نكهته : لاذعة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : يغلى لمدة (5) دقائق .

#### إسم النبات :

قرن أو قرانيا ، قراسيا برى *Cornus or Cornouille* .

مفعوله : يقوى الكبد والكلى ، ينظم قذف المنى وكثرة العرق .  
نكهته : حامضة مرة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : تنقع (10/جم) ذلك لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن .

#### إسم النبات :

عنب البحر . أو طاريس . أو عقيض ، أو علندة *Ephedra* .

مفعوله : مدر للعرق ، مكافح للصدمة الخارجية ، مكافح للحمى والقشعريرة والسعال  
والربو ومسكن للأوجاع .

نكهته : لاذعة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (5) دقائق نصف ملعقة متوسطة لكل كوب فى ماء ساخن .

#### إسم النبات :

يوكالبتوس ، أو الشجر الأنيق ، أو الكفاور فى ( مصر ) *Eucalyptus* .

مفعوله : مضاد للسموم والتسمم ، مكافح الحمى والسعال والزكام والدمامل والتهاب  
النسيج الضام ( الخوى ) .

نكهته : مرة لاذعة .

طاقته : متوسطة .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق مقدار ملحقة من ورقه المجفف لكل كوب فى ماء ساخن

متوسط (3) مرات فى اليوم .

## إسم النبات :

أمير باريس . الشوكة الحادة ، بربريس ، عقدة ( مصر ) ، الغرم ( الين ) ، حشيشة الورل .

مفعوله : مضاد للتسمم ومنتقى الجسم من السموم والدمامل ومدمل للجروح .

نكهته : مرة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع (15/جم) من العروق واللحاء لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن يشرب

كوب متوسط ثلاثة مرات فى اليوم .

## إسم النبات :

شمر .

مفعوله : معدل للطاقت ومساعد على الهضم ومسكن لآلام البدن .

نكهته : حلوة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن .

## إسم النبات :

حلبة .

مفعولها : مسخنة للكلى وتوافق المجارى البولية والتناسلية وأوجاع البدن الباردة ،

تعقل الإسهال المزمّن مهيجة الرغبة الجنسية عند النساء وتسمن النحيل .

نكهتها : مرة .

طاقتها : ساخنة .

تجهيزها : تنقع (20/ج) من بذرها فى لتر ماء لمدة (12) ساعة ثم تغلى لمدة (10)

دقائق يشرب كوب ثلاثة مرات فى اليوم .

## إسم النبات :

توت البر ( الجبلى ) .

مفعوله : يوافق الدورة الدموية ويوقف النزيف ويسكن آلام الرضوضر ، يعقل الإسهال

وغزارة نزول دم الحيض .

نكهته : حامضة .

طاقته : لا شئ .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق من عروقه وورقه المجففة (10/جم) للكوب الواحد فى

ماء ساخن .

### إسم النبات :

رددار ، أو لسان عصقور ، أو تلسنت ( بربرى ) ، أو سنا أندلس ، أو مران .

مفعوله : مقوى عام ومهدئ ويذهب بالأرق .

نكهته : حامضة .

طاقته : حار .

تجهيزه : ينقع (10/ ج) من أوراقه لمدة (20) دقيقة فى لتر ماء ساخن يشرب كوب

صغير ثلاثة مرات فى اليوم .

### إسم النبات :

جنطياتا ، أو كف الأرنب ، أو دواء الحية ، أو كف الذئب ، أو يشاكة .

مفعوله : يوافق حرارة الكبد ويكافح الحرارة الرطبة ، مهدئ فى حالات الحيض

ويوافق الدامل والحبوب وهو علاج لليرقان .

نكهته : مرة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق ربع ملعقة متوسطة من عروقه فى لتر ماء ساخن

يشرب كوب متوسط مرتين فى اليوم

### إسم النبات :

جنسينج

مفعوله ينظم إضطراب الطاقة والدورة الدموية

نكهته حلوة

طاقته ساخن

تجهيزه : ينقع لمدة (120) دقيقة (1/2 /جرام) من عروقه مطحونة في كوب ماء ساخن ثلاثة مرات يومياً .

### إسم النبات :

القرنفل ، أو عود الطيب .

يوافق حرارة الجسم ، يسكن الأوجاع والشهقة ويسكن أوجاع الأسنان .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق نصف متوسطة مدشش في كوب ماء ساخن يشرب (ربع الكوب) مرتين في اليوم .

### أسماء مختلفة للنبات :

كاسر الحجر ، أو حب القلب ، أو ماش هندي في ( العراق ) .

مفعوله : يوافق الدم ، منقى من السموم ، مدر للبول ، يكافح الإمساك ، يفتت

الخصى ويلين الأمعاء .

نكهته : مرّة .

طاقته : لين .

تجهيزه : ينقع لمدة (15) دقيقة ملعقتين للكوب الواحد من النبتة بكاملها في كوب ماء ساخن مرتين يومياً .

### إسم النبات :

ياسمين :

مفعوله : يحسن رائحة الجسم ويزيل رائحة العرق ، مقوى للشعر يكافح حرارة

الجسم .

نكهته : مرّة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : قطرة من روح الياسمين في الشاهي .

## إسم النبات :

عناّب ( وليس الكركدى )

مفعوله : مقوى للطحال والمعدة ومقوى عام ويذهب التعب ويفتح شهية الطعام .

نكهته : حلوة .

طاقته : متوسط الحرارة .

تجهيزه : تنقع لمدة (40) دقيقة من ثماره الجافة والطازجة فى كوب ماء ساخن ليشرّب

(3) مرات فى اليوم .

## أسماء مختلفة للنبات :

كاشم ، أو كاشن :

مفعوله : مهدئ ومسكن ومدر للبول بغزارة ومكافح للروماتيزم والرطوبة .

نكهته : مرّة .

طاقته : سلبي .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق (10/جم) من بذره فى كوب ماء ساخن مرتين فى

اليوم .

## أسماء مختلفة للنبات :

برسيم ( مصر ) ، أو قرط فى ( الجزائر ) ، ( بذره هو حب النقل ) .

مفعوله : يساعد على الهضم ويفتح قابلية الطعام .

طاقته : معتدل .

تجهيزه : تنقع لمدة (10) دقائق ملعقة متوسطة للكوب أو مع الشاهى من أجزاء النبتة

كلها فى ماء ساخن .

## أسماء مختلفة للنبات :

حشيشة الدينار ، أو حنجل Houblon .

مفعوله : مقوى للجهاز البولى والتناسلى عند النساء ويفتت الحصى .

نكهته : مرّة مقبولة .

طاقته سلبي

تجهيزه : يُنقع (20/جم) فى ماء ساخن لمدة (10) دقائق يشرب كوب قبل الطعام .

### إسم النبات :

نعناع .

مفعوله : يوافق إنتفاخ الجوف ويساعد على حرية التنفس و مسكن للصداع والكحة

والتهابات الحنجرة .

نكهته : لاذعة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق نصف ملعقة متوسطة من أوراقه فى كوب ماء

ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

أنس النفس ، أو حشيشة القلب ، أو أنس الوحش ، أو ذادى .

مفعوله : منقى للجسم من السموم وينقى الجلد من الدامل والحبوب وتذهب الصداع .

نكهته : مرّة .

طاقتها : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق (40/جم) من كامل النبتة فى لتر ماء ساخن .

### إسم النبات :

توت :

مفعوله : مسكن ومزيل للحمى وصداع الرأس و التهاب الحنجرة وغسول نافع لوجع

العيون .

نكهته : مر وحلو .

طاقته : لين .

تجهيزه : ينقع لمدة (5) دقائق ملعقة متوسطة للكوب من أوراقه الجافة فى ماء ساخن .

### إسم النبات :

برتقال ، أو برقدان ( تونس ) ، أو تشينة ( الجزائر والمغرب ) ، أو شمام ( جنوب غرب

تونس وجنوب شرق الجزائر )

مفعوله : يحسن الدورة ويقوى الطحال ، طارد للرطوبة ، مفيد للغثيان والقيء وأوجاع الرأس كما هو مسهل للطبيعية .

نكهته : مرة لاذعة أو حلوة .

طاقته : ساخن .

تجهيز . قشره مجفف فى الشمس ويطحن ليسف ملعقة متوسطة فى كوب حليب

ساخن أو أى سائل مستساغ قبل النوم .

أسماء مختلفة للنبات :

خوخ ( دراق فى الشام ) .

مفعوله : ينقى الدم الفاسد ومطهر من بعد النفاس ، ملين بطن الأطفال ومسكن

للمغص والسعال الديكى .

نكهته : مرة قليل .

طاقته : سلبي .

تجهيزه : ينقع من أزهاره فى ماء بارد لمدة (3) ساعات يشرب كوب (3) مرات

يوميأ .

أسماء مختلفة للنبات :

الحار البارد أو فلفل أخضر ، أو الفلفل الرومى ، أو زنجبيل الكلاب أو فلفل الماء .

مفعوله : يساعد على الهضم ، يكافح الرطوبة ويقوى المعدة ويكافح الإسهال وآلام

الروماتيزم وضربة الشمس .

نكهته : مرة لاذعة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (15) دقيقة أجزاء من كامل النبتة فى ماء ساخن .

إسم النبات :

الصنوبر (Pin-Sapin) .

مفعوله : يقوى النشاط ويكافح الرياح بالجوف والدوامات ويسكن السعال .

نكهته : حلوة

طاقته : شلبي .

تجهيزه : سائله أو زيتة (3) نقط مع السكر ( سائله مستحضر صيدلاني ) .

### أسماء مختلفة للنبات :

طرخشقون ، أو هندبا برى ، أو خس برى .

مفعوله : ينقى الجسم من السموم ومنقى ومهدئ لآلم المعدة ومفيد لعلاج الدمامل

والحبوب .

نكهته : مرّة حلوة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق أجزاء من كامل النبتة المجففة فى ماء ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

عود الريح ، أو فاوانيا ( فى الشام ) ، أو عود الصليب ، أو أصابع الكف ، أو رمان

هندي ، أو ورد الحمير ( المغرب ) *Pivoine Officinalis* .

مفعوله : متقى وموافق للدم ومنظم لدم الحيض والدوالى ومنظم للدورة الدموية .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (5) دقائق أجزاء من كامل النبتة المجففة فى ماء ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

ذنب الفأر أو ذنب اليربوع ، أو أذن الجدى ، أو لسان الحمل ، أو ذنب الثعلب ، أو

لسان الكلب ، أو مصاصة ( سوريا والمغرب ) ، أو ورق صابون .

مفعوله : ينقى الجسم من السموم وينفع لعلاج التهابات مجارى البول ومخفض

للحمى .

نكهته : حلوة .

طاقته : لين .

تجهيزه : أجزاء من كامل النبتة مجففة تنقع (10) دقائق فى 'خن' .

### إسم النبات :

حب فلفل أبيض ( أو رمادي )

مفعوله : مسخن للأعضاء الخمس ، ضد البرودة والإسهال وبدودة البطن ونافع ضد

التسمم الغذائى .

نكهته : لاذعة .

طاقته : ساخن جداً .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق ربع ملعقة متوسطة للكوب فى ماء ساخن .

**إسم النبات :**

فجل :

مفعوله مفيد لعسر الهضم والربو وأوجاع الجسد .

نكهته : حلوة لاذعة .

طاقاته : سلبى .

تجهيزه : ينقع لمدة (20) دقيقة أوراقه وجذوره فى ماء بارد .

**إسم النبات :**

عرق سوس :

مفعوله : مفيد لمقاومة السموم المستعملة كالمخدرات وينسجم مع كل النبات لتحسين

المذاق ويقوى الطحال .

نكهته : حلوة .

طاقاته : سلبى .

تجهيزه : يسخن لمدة (20) دقيقة فى ماء على نار حتى يبلغ قبل درجة الغليان ثم

يرفع من على النار ويترك منقع حتى يبرد يشرب كوب (3) مرات فى اليوم .

**إسم النبات :**

روند :

مفعوله : ضد الإمساك وينقى الدم .

نكهته : مرّة .

طاقاته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق فى ماء ساخن يشرب كوب (3) مرات فى اليوم .

**إسم النبات :**

خروع :

مفعوله : مسهل ( شربه ) ( بورقه ) ويطرد القيوح ويوافق البواسير .  
نكهته : حلوه ، حامضة .

طاقاته : سلبى

تجهيزه : يعطى زيتته شرب .

**إسم النبات :**

ورد :

مفعوله : يحرك الدم ويسهل دم الحيض .  
نكهته حلوه .

طاقاته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق ملعقة متوسطة للكوب فى ماء ساخن .

**إسم النبات :**

ورد نسرين :

مفعوله : منعش للدم ومزيل للحمى .  
نكهته لازعة .

طاقته : سلبى .

تجهيزه : تنقع ( 10 / جم ) من أزهاره وأوراقه لمدة (20) دقيقة فى نصف لتر ماء  
يشرب كوب (3) مرات فى اليوم .

**أسماء مختلفة للنبته :**

دم الأخوين ، أو دم التنين ، أو الأيدع ( راتنج ) ، أو دم الأخوة ، أو الشيانة  
(المغرب):

مفعوله : مقوى ومدمل للجراح ومسكن للأوجاع .

تجهيزه : يسحق ويذر ( استعمال خارجى )

### أسماء مختلفة للنبات :

خمان خافور ، أو خابورا ، أو شبقوه ، أو سبوقه ( الأندلس ) ، أو كبير ، أو دمدمون (الشام) .

مفعوله : منظم للدورة الدموية ومقوى للعضل ومكافح لنفخ البطن والروماتيزم .

نكهته : مرّة .

طاقته : سلبى .

تجهيزه : تغلى لمدة (10) دقائق ( 50 / جم ) من عروقه فى لتر ماء لمدة (15) دقيقة

يشرب كوب (3) مرات فى اليوم .

### أسماء مختلفة للنبات :

سندروس ، أو سندرك ، أو فارعة ، ودهنها ( دهن الصوانى ) :

مفعوله : مسكن ومنعش ويذهب بالأرق والامسك .

نكهته : مرّة لاذعة .

طاقته : سلبى .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق ملعقة متوسطة للكوب ماء ساخن (1/جم) مرة فى اليوم .

### أسماء مختلفة للنبات :

حشيشة السعال ، أو دوسة الحمار ، أو سعالى نبطى ، أو بيخيون ( يونانى ) :

مفعوله : يسرح التنفس ويزيل السعال والتهاب الحنجرة .

تجهيزه : تنقع لمدة (10) دقائق أوراقه فى ماء ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

سنبل ، أو عرق الفالوزج ، أو كف الأجدم ، أو ناردين ، أو عطارد :

مفعوله : مريح للتنفس وعلاج للزكام والروماتيزم ويذهب الأرق ومريح من الخوف ومنوم

لطيف

نكهته : مرّة لاذعة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (30) دقيقة ملعقة متوسطة من عروقه فى ماء بارد ( يحذر الإدمان

عليه ) .

### أسماء مختلفة للنبات :

فيرونيكا ، أو عين القط ، أو ضرباب

مفعوله : منشط للدورة الدموية ومنظم للدورة الشهرية عند النساء .

نكهته : مرّة .

طاقته : ساخن .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق النبتة كلها في ماء ساخن ( 10 / ج ) .

### أسماء مختلفة للنبات :

قنبية ، أو لويزة ، أو زوتينية :

مفعوله : ينعش الدم ويذهب بالحمى وينقى السجم من السموم .

نكهته : مرّة .

طاقته : بارد .

تجهيزه : ينقع لمدة (10) دقائق أوراقه في ماء ساخن .

### أسماء مختلفة للنبات :

بنفسج ، أو زهرة الثالوث ( سوريا ) .

مفعوله : منقى للجسم من السموم لمتعاطى المخدرات والادمان ، منعش للدورة

الدموية ، يعالج الدامل والحبوب ومضاد للتسمم الغذائى .

نكهته : مرّة حامضة .

طاقته : لين .

تجهيزه : تنقع لمدة (10) دقائق النبتة كلها في ماء ساخن ( 5 / جم ) يشرب كوب

صغير ثلاث مرلت يومياً .

### توضيح لقصد الاعادة للمواضيع :

وإننا نذكر هنا أشياء قد سبق ذكرها ، قصداً منا ليتذكر المنتفع دون داع للرجوع إلى

مافات ونعيد ونكرر ذكر أشياء من حين إلى آخر وذلك للضرورة والافادة لأن الاعادة خير من

النقص كما هو الثوب الطويل خير من الثوب القصير وكذلك للإشباع .

## نظام الكون من قبل الله سبحانه وتعالى :

فإن الله ، لم يترك شيء على ما هو قائم ولم يبقى على شيء نوامه ، وإنما التغييرات هي التي تأتي بالجديد وذلك ، من عند الله تعالى العاطى وهو المبتدئ للأمر ( الحياة ) ثم الزيادة وهي النمو ثم التقهقر والرجوع إلى الضعف ثم النهاية ( الموت ) وكأنه شيء لم يكن وكله من العدم إلى العدم وذلك هو نظام الحياة والموت ، فسبحان من يغير الأشياء ولا يتغير ، إذًا فنظام المزاج المستمر من المحال ، فيخلق الله الانسان يغيره من مزاج إلى آخر ، وقد حدد العلماء ، الأمزجة إلى أربعة وحددت طبيعتها ليتغلب أحدها على الآخر حيث يكون منها تغير الفصول وتغير الطبائع ، فالأول الهواء وهو الربيع ( واختلف أو تقارب فى تحديد مزاجه ) وقيل هو فصل الدم لأنه حار بارد يكثر فيه الدم وأمراضه النزلات ، والثانى النار وهو الصيف ( حار يابس ) وجاف تتوثر فيه الصفراء وأمراضه الحميات ، والثالث الأرض ( التراب ) وهو الخريف بارد يابس ، تعظم فيه الحميات ( أكثر من فصل الصيف ) تتساقط أوراق الشجر ويتضخم فيه ( الطحال ) عند الحيوانات والبشر كما يتضخم التراب وينفش وينذر بالتقاعس والرجوع وهو شأن جميع المخلوقات حتى الحشرات كالنمل والنحل وغيرها والرابع الماء بارد رطب وهو الشتاء ، يولد فيه البلغم والزكام والسعال .

### وهذا تحليل آخر لذلك :

فالمزاج الأول هو الهواء ( نسيم الصبا ) لفصل الربيع يوافق الروح ، والثانى هو النار ( الشمس ) لفصل الصيف يوافق النور ، والثالث هو التراب ( الأرض التى نحن منها ) يوافق البدن ، والرابع هو الماء ( الغيث منه كل شيء حي ) يوافق الحياة .

رحم الله الحاضر والغائب ومن فات واجتهد ، ونحن نذكر بعضهم للنزهة وللذكرى الحسنة لأنهم كانوا وذهبوا وعلمهم باقى من بعدهم .

ابن سينا ، الرازى ، ابن البيطار ، ابن جزله ، ابن الجزار ، ابن نفيس ، جلال الدين السيوطى ، ابن حمدوش ، التتليسى ، العباس الحواس ، وعبد الله بن سهل الطبرى ، والحقى يريزق أخونا الفاضل ( محمد عزت محمد عارف : أبو الفدا ) .

### توجيه حسن بإذن الله :

وهذا ما يجب أن يعرفه كل رب أسرة وكل سيدة منزل ( ربة بيت ) من يشتري ويحصر

ومن تطبخ وتجهز . ( من علم التكوين الجسماني المناسب لطبيعة النفس ) لمعاملة كل من فرضت معاملته عند الذكي الملاحظ اللبيب ( وليست هي القاعدة العمومية لجميع الناس وإنما لأكثرية الناس ) والله أعلم وله في خلقه شؤون .

دراسة الأمزجة والطباع ، من شكل تكوين الرأس ومن الحركات التلقائية والأفعال يستنتج مايلي :

فالرأس ، المحمود الطبع وجيد المزاج هو المعتدل في شكله وحجمه ( المتناسب والمتناسق مع جسمه ) بشكل عريض الجبهة ما بين الحواجب وبداية منبت شعر الدماغ ، يارز الجبين قليلاً ، يكاد لا يلاحظ ، ومتوسط النتوء من الخلف له جانبتان متساويان في الشكل والاعتدال ومستقراً كافٍ للمخ ، ذلك الرأس الذي تصدر منه الرزانة وحسن التدبير والتمييز الأقرب للأصح ، والكمال لله .

أما الرأس الرديء فتكوينه صغير ( بالنسبة لخلقة جسمه ) يدل على قلة وضعف المادة التي منها تكوينه مما يجعله مخطئاً في خياله وفي تصوره وضعيف الإدراك . والرأس الكبير الذي لا يتناسب حجمه على جسمه لكبره يحمل على الرداءة لأن ضخامة الرأس لم تأتي من القوة البدنية أو عظمة البنية العامة إنما وجدت من كثرة المادة ، وإذا كان الرأس بهذه الصفة يكون صاحبه سريع التأثر بالتغيرات الجوية ما يجعله قلقاً ( يجب على والديه حسن تغذيته لتكامل بنيته وقوة جسمه كي تتناسب مع حجم رأسه ) .

نقدم نصائح الإخصائيين :

**الأفعال :** إذا كان الانسان نشيطاً سريع المبادرة عاجل الانفعال لا يتمسك بمبدأ أو رأى واحد ، ينتابه الأرق في أغلبية أيام حياته كثير المعارضة والانتقاد فإما يصرح بذلك نتيجة الإطمئنان لمن يتعامل معهم ، أو يكتمه خشية الرفض أو الخوف ذلك هو الأخطر ( وقد يؤدي به ذلك إلى تصرفات ترضيه ولا ترضى الآخرين ) وهذا هو صاحب المزاج الحاد (علاجه باستعمال الحكمة وتوازن المعاملة ، لاقسوة ولا تراخي ، مع تغذيته تغذية باردة ) مثل الفواكه والخضار واللبان والحبوب مع تجنب كثرة البهارات والمواد الحارة . أما من كان كسولاً وخاملاً كثير النوم مستهتراً كثير النسيان ليست لديه سرعة البديهة بطيء التجاوب والتفاعل ( وكثيراً ما يكون بديناً ) فذلك مزاجه رطب .

ومن كان سريع الحركة ذكياً متحمساً لكل شيء يراه أو يسمعه قليل النوم كان مزاجه يابساً .

ومن كان متسرعاً متهوراً كثيراً السهر لا يكمل عملاً بدأً ولا يهتم بكلام يسمعه ولا إتمام كلام أدلاه ، يأتي بقليل مما له فيبرره أو يعدله أو يضيف عليه ، تؤثر شهوات نفسه على واجبه ، ذلك مزاجه حار يابس .

ومن كان كثير الأحلام والخيال لا بطن ولا متسرع لا بدين ولا هزيل ، ذلك مزاجه حار رطب .

وأما من كان قليل أو بطن الفهم بليد الذهن متوكل على جهود غيره ولا يرى أى مانع من أخذ ما ليس من حقه والاحتفاظ به وكثير النوم يأكل كثيراً نفعي لذاته إذا صادف الاستغلال وهلوع إذا لم تتوفر مطامعه ، كان مزاجه بارد رطب .

أما صاحب المزاج البارد فطبيعته كطبيعة صاحب المزاج البارد الرطب إلا أنه معتدل النوم ، وأفضل طريقة لتربية الأمزجة المعتدلة الطبع تكون بالغذاء الموافق والمناسب والمعاملة اللطيفة ، وهذا تلخيص نافع ولكن لو كان كاملاً كان أنفع وإنما الأهم أبدى من المهم ، والله فى خلقه شؤون ( وسوف نتوسع فى كتاب آخر إن شاء الله ) .

المزاج المعتدل وهو المحمود وأكثره عند العرب متوفر ، إلا أنه مكبوت فى هذا الزمن وهذه الصفات موجودة عند أغلبية الشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط والشرق الأدنى ، حيث يكون الإنسان أقرب للإعتدال فى أمزجته الأربعة ، وعلامته أن يكون ذهبى اللون مع السمار لا بالطويل ولا بالقصير ولا بالسمين أو النحيف ولا بالمتسرع ولا البطئ متوفر فيه من جميع الحالات أوسطها ، سمح الخلق ، جميل الطلعة ، حسن الأخلاق ، قليل الأمراض ، صبور على الأوجاع ، لا يسمع له أنين ( عصى الدمع شيمته الصبر ) .

ومن أجل تعديل الطباع والأمزجة لمن فيه تفاوت أو شيء طغى على الآخر ويريد تخفيض شيء وزيادة آخر لتعديل الميزان ( فإننا على إستعداد لتلقى الرسائل لننصح ونفيد ) إذا كنا على قيد الحياة والله على ما نقول شهيد .

ما هو المرض :

المرض نوعان ، مرض القلوب ( النفسانى ) ومرض الأبدان ، وذلك يتبين لنا من هدى

الرسول صلى الله عليه وسلم لنا ، ولا وجد من قبله أو من بعده من يقول أن المرض واحد أو ثلاثة أو أكثر ولاحتى أبو الطب اليونانى ( أبو قراط ) وغيره من الذين كانوا أعظم عباقرة الطب البشرى من أقدم العصور حتى هذا اليوم .

وقد نكر فى القرآن مرض القلوب ( النفسانى ) فى قوله تعالى ( فى قلوبهم مرض ، فزادهم الله مرضاً ) والأمراض النفسية عديدة وقد يفوق عددها الأمراض البدنية ولها هيمنة عظيمة على توليد الأمراض البدنية كما أن أكثر الأمراض البدنية تسبب الأمراض النفسية .

### الأمراض النفسية المتعلقة بالطبيعة : « وكل نفس متعلقة بجسدها » :

- الخوف يسبب الأمراض البدنية منها الجذام والبرص والهبوط فى القلب وتقلص أعصاب الجهاز الهضمى وقد يسبب القرحة والاسهال وزيادة إفراز البول والعرق والالتهاب الجهاز البولى والتناسلى والجفاف .

- الحقد يسبب : إلتهاب الطحال والكبد .

- الغيرة تسبب : إضطراب الأعصاب والدورة الدموية .

- الحسرة تسبب : الذبول العام وتغير لون البشرة .

- الحسد يسبب : الشحوب والنحول واغورار العينين .

- الحيرة تسبب : الأرق والإمساك .

- المشاحنة تسبب : إرتفاع أو هبوط ضغط الدم ( نسال الله العفو ) .

### الأمراض النفسية :

الأمراض العقلية التى تعرف بالأمراض النفسية ، وما النفس من العقل فهما شيان مختلفان يبعدان عن بعضهما بعداً شاسعاً لكنهما مرتبطان معاً فى محور واحد وهو الجسم بحبلين مخفيين لكنهما موجودان يقيناً ، ومن جسد إلى آخر ، تختلف طبيعتهما حسب كل فرد وكيانهما فيه وحسب الظروف والعوامل الطبيعية التى تم بها تكوينه من بعد الحمل به ومولده ونشأته حتى تمام تكوينه الأدبى والإجتماعى اما خير أو متوسط أو شرير ، متأثر بأسرته ثم بيئته من بداية مراحل عمره ثم بشخصيته التى تبين حقيقته وحقيقة نفسه ، ذلك هو المحور الذى يربط فيه حبلى النفس ( الروح ) والعقل ( الضمير ) ليعمل ويتعامل ويعامل

بهما طوال حياته مع نفسه أولاً ثم مع الغير .

وقد ربط الإسلام هذه الأمراض بالقلب لتُعرف بأنها الأمراض القلبية : -

قوله تعالى « فى قلوبهم مرض ، فزادهم الله مرضاً ) لأن القلب عضو ملموس للغاية وموجود فى كل انسان وفيه تكمن كل التفاعلات التى تصدر منها كل الأعمال والأفعال باستعمال الحواس المادية والحواس العقلية المرسله إلى المخ ليصفيها حسب قدرته ويأمر باخراجها كيفية وكمية عن طريق الحواس العقلية .

إن فالأمراض النفسية هى الأمراض القلبية والعقلية وكلها مرتبطة بالمحور الذاتى بالحبلى الذى لايرى ومعلقة بالمخ ، أى أن النفس والعقل فى محور واحد وذات واحدة وشخصية واحدة لتخرج بأفعال وأعمال تدل على التصرفات من خلال مولد الإنسان ونشأته وتكوينه ، ومنها تميز شخصيته ويعرف قلبه إذا كان سليماً ، أو مريضاً من خلال وضوح السيرة التى يسلكها فى حياته والمنبثقة من عقله المربوط بقلب خفى فى مخه ، حيث تبين لنا العلاقة بين النفس والعقل وإنهما متحدان فى محور واحد وهى الذات الواحدة ، ولا يوجد أى اختلاف بينهما إلا بالتدخل الخارجى وهى اما بالتحريض السىء بالميلول لفعل الشر بالسيئة ، أو بالحث الحسن على حب فعل الخير بالحسنة ( والدال على عمل شىء كفاعله ) . ولم يخرج أحد بمثل هذه الأحكام والحكم المبينة غير الاسلام والحمد لله .

وكذلك فإن الأمراض النفسية أو العقلية هى الأمراض القلبية ومنها ما ينعش القلب إذا كانت ناجحة مرضية ومنها ما يفسد القلب ويضعفه إذا كانت فاشلة مخزية .

والأمراض القلبية عديدة وكثيرة ولا يوجد لها تعريف أو تشخيص مؤكد ، ولكن الوصف الدوائى لعلاجها تقريباً محدد ومعروف ، كما تعرف العيادات المتخصصة وأطبائها العارفين المستعدين لمداواتها . فالطبيب الأول لهذه الأمراض هو البيئة الصالحة ، أما كيفية العلاج فهو احترام المسؤولية من قبل المسؤول وتقديرها من قبل الآخرين ، أما ، المستشفى التخصصى هو رأس الدولة ( الراعى الأكبر ) وأنوات العمل هى رأس الحكمة مخافة الله ( التقوى ) لخشية لومة لائم ولا مرضات حبيب أو قريب على حساب الواجب فالعدالة بين الناس تون إمتياز الأحساب والأنساب وفرض الواجبات على كل فرد يعيش فى المجتمع وكذلك الحقوق تون إعتبار ( الأحوال العرقية ولامكان المولد والمنشأ ) طالما الانسان موجود

يمارس ما هو أهم في حياته ومهام طبيعته ، غذاء ومأوى فمن هنا يذهب الداء ويتمكن الدواء في المجتمع الذي هو أساس الفرد .

فمن هنا تزول أكثر الأمراض النفسية ويذهب الحسد بين الأجر والمأجور وتحسن الجيرة بين الناس ويذهب الإستغلال بين المسلمين وتطمئن القلوب ويسود المعروف لأن العدالة بين الناس هي القول الفصل .

### العلاج العملي للأراض النفسية :

في البداية يذكر المريض بأثته من عباد الله ولاضار ولا نافع غير الله ، فلا يتحسر على شيء فأت ولا يخاف من شيء أت لأن كل شيء بالقضاء والقدر ويتزود بذكر الله ليطمئن قلبه ثم الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم ويجعل رفيقه اليومي تلاوة ما تيسر من القرآن العظيم بالوضوء لأن الوضوء من مهام العلاج .

يعين الطبيب والعيادة للمريض ويتم تشخيص نوع المرض ووضع الوصفة العلاجية وكيفية توزيع المهام بالمكان والزمان وطبيعة كل مرض ، وبالعلاج المناسب له وقد لا يمكن علاج كل الأمراض ولكن يمكن علاج معظمها وأهمها ، وقد يفشل علاج بعضها والله هو الهادي وهو الذي يهدي من يشاء وخير العلاج ، التربية الدينية منذ الصغر على مخافة الله ومحبة خلق الله ، والتقوى والايمان بتعلم الحلم والتسامح والقناعة والإيمان المقنع بأن الانسان لا يملك نفعا ولا ضرراً لذاته ولا لغيره ( وأن كل شيء ينتهي إلى لا شيء أبداً ) والذي فات ذهب بما معه ولا يعود والذي أت مجهول لا يقدر أحد على تكييفه كما يريد ، وإنما الحاضر بالحاضر وكما تعمل تجد والخير بالخير والشر بالشر والأعمار والأرزاق بيد الله وفي التواضع محبة ورشاد .

### الأمراض القلبية ( النفسية ) التي تضر عموم المجتمع

- نوع المرض : الخيانة .
- السبب : الكره أو الحرمان .
- الدواء : زرع المحبة والاحسان .
- كيف وبما : بالهدوء والنصيحة والتعويض وتجنب العتاب
- النتيجة : الوفاء

- نوع المرض : الكذب .

السبب : الخوف أو الاعجاب بالذات .

الدواء : الإطمئنان مع اظهار عدم الإهتمام بما كذب .

كيف وبما : التخويف من عقوبة الله وجواب صامت يدل على عدم التجاوب وعدم

الرضاء

النتيجة : الصدق والتخلى عن ارادة بلوغ المآرب عن طريق الكذب .

- نوع المرض : السرقة .

السبب : الحرمان أو الفاقة أو الإعجاب أو الحاجة لما يسرق .

الدواء : عقاب قوى والردع بقبول الاعتذار مع الشدة .

كيف وبما : ترهيب من الفضائح وتخويف من العقوبة من الله ومن الناس .

النتيجة : التوبة أو شىء منها .

- نوع المرض : الحقد والحسد .

السبب : غلبة أو تفوق أو كره المحقود عليه .

الدواء : الحلم وإشعاره بالخطأ والغلط .

كيف وبما : إذلاله بفعل الخير نحوه .

النتيجة : ترك الحقد والحسد وانبعاث المحبة .

- نوع المرض : الإعتداء .

السبب : حسد أو حقد وانتقام أو عدم تقدير المعتدى عليه أو تجبر المعتدى .

الدواء : عدم الإثارة مع الردع الشديد إذا تكرر ، واستعمال الصبر .

كيف وبما : تهدئة وتوعية مع التوبيخ وتحذير من العواقب .

النتيجة : يحذر شره بالهدوء .

**الأمراض العقلية ( النفسية ) التى تضر صاحبها خصوصاً وبأهله**

- نوع المرض الخوف

السبب العنف والإضطهاد أو المنشأ بكبت الحرية والنمو على حصانته من غيره .

الدواء : الإحسان ودفعه للجسارة وذم الخوف بحضوره لبتفتح

كيف وبما : تمرين على الجسارة والجرأة وشعوره بالأمن .

النتيجة : الإقدام والصبر .

- نوع المرض : الغيرة .

السبب : حب النفس والشك .

الدواء : تقديم الهداية واشعاره بالحب وصراحه المغار عليه .

كيف وبما : الإفراط في مدحه والثناء عليه وزيارة الأصدقاء ليتخذ العبرة منهم .

النتيجة : الهدوء وراحة البال واطمئنان النفس .

- نوع المرض : الحسرة .

السبب : حب الذات وعدم الإيمان بالله .

الدواء : تقوية الإيمان بالله والقضاء والقدر والأمل في المستقبل .

كيف وبما : توليد الإنشغال بما هو أفضل والترغيب في ذلك .

النتيجة : تريض وهدوء وانشراح .

- نوع المرض : العشق .

السبب : سوء التغذية أو ميول حاد .

الدواء : تعويض بالأفضل وبعث قدرة التمييز والتقدير .

كيف وبما : توليد الإنشغال بالعمل وتوفير الطلب .

النتيجة : الإستقرار وصرف النظر .

- نوع المرض : الوسواس .

السبب : سوء تغذية أو تسمم .

الدواء : تغذية جيدة وتنقية الجسم من الشوائب وإبعاده عن مجالس السوء .

كيف وبما : أدوية لطيفة منقية وتلاوة القرآن والاستعانة بالوضوء والصلاة .

النتيجة : رجوع إلى الطبيعة .

ونكتفي بما قدمناه عن الأمراض القلبية والعقلية ( النفسية ) الخمس الخطرة على

عموم المجتمع ، والخمس الضارة بصاحبها وبأهله ، وبشرحها والادلال على أسبابها وكيفية

علاجها وحاصل نتائجها

فالحديث عن الأشياء القلبية والعقلية ( النفسية ) يطول شرحه لأنه علم خاص بل علوم متخصصة لها كليات عظمى ومكتبات كبرى تحتوى على أعداد كبيرة من المؤلفات والبحوث فى علم النفس وعلم الاجتماع وكلها مرتبطة ببعضها ، فى كتب قانونية وإجتماعية وإقتصادية وفكرية وطبية وفلسفية ودينية وتاريخية وبيئية كلها ذات إهتمام بالنفس البشرية كيانها لأنها مهتمة بنا وبجواهر حياتنا التى من أجلها وبها كان عصب الحياة الطبيعية ، ذلك هو الإنسان الذى كرمه الله وأحسن تقويمه ، وميزه بالعقل والقدرة على الاستقامة عمودياً بجسد تختلف صورة تركيبه عن جميع المخلوقات .

### الأمراض العضوية البدنية :

فأمراض الأجسام لا يحصى عددها ( نسال الله العاقية ) وقواعد سلامتها معروفة

وهى :

- (1) الوقاية من المرض والحذر من الإهمال وترتيب العيش بمعرفة أسلوب الغذاء والنوم والمسكن والملبس والنظافة والضروريات الأخرى ( معروفة ) .
- (2) الحفاظ على سلامة الصحة .
- (3) استعادة الصحة إذا اعتلت بالمرض ويراعى فيها فترة النقاهة وإجتنب الأزمات وخطر النكسات .

أما قواعد الحفاظ على الصحة فهى ثلاثة :

- (1) الحفاظ على الموجود .
- (2) الحماية من المؤذى .
- (3) استفراغ المواد الفاسدة إذا حصل غلط ونفذت إلى داخل الجسم ، قال الله تعالى « فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر » من آية ( 184 البقرة ) فأباح الله الإفطار للمريض لكى لايزيد من مرضه وقد يكون فى حاجة لتناول لواء أو غذاء وأباح الإفطار للمسافر ليحافظ على ماعنده من قوة وصحة خشية أن يذهب بها الصوم ويكل عزمه ، كما أباح الله التخلص من المؤذى والمواد الفاسدة ومن قوله تعالى من آية ( الحج ) « فمن كان منكم مريضاً أو به أذى من رأسه ، فغدية من صيام أو صدقة أو نسك » صدق الله العظيم . سورة البقرة (196)

## الأذى الممكن حلوله بالرأس :

الرأس يتكون من الأنف والأذن والعين والفم وقمته الدماغ ، والأمراض التى تصيب داخل الرأس هى الزكام والرشح والسخونة وغيرها وفى خارجه القملة والحكة وغيرها ، وعلى الفرد المسلم ليستصح أن يعلق رأسه ( وجوب ) الإحرام ، استفراغاً للأبخرة الرديئة التى توجب له الأذى فى رأسه ، باختفائها تحت الشعر فإذا حلق رأسه فُتحت المسام فخرجت تلك الأبخرة منها .

إخراج الأشياء التى يؤذى انحباسها واجب ، مثل الدم إذا هاج والمنى إذا احتقن ودم الحيض والبول والبراز والريح والعطاس والحليب فى ثدى المرضعة وتسريح العرق الذى يكون بتنظيف المسام عن طريق الغسل والإستحمام .

وقد نبه سبحانه باستفراغ أذناها ، وهو البخار المحتقن فى الرأس على إستفراغ ماهو أصعب منه كما هى طريقة القرآن التنبيه بالأذى على الأعلى وذلك دائماً الأصح حتى فى مقياس ضغط الدم والتدرج فى جميع الأشياء بادية من الدرجة الأولى لطلوع السلم وبداية بالقطرة لهطول الغيث .

وأما الحمية ، فقال تعالى فى آية الوضوء « وإن كنتم مرضى أو على سفر أو جاء أحد منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماء ، فتميموا صعيداً طيباً » فأباح تعالى للمريض التخلّى عن الماء إذا لمس منه ضررٍ باستعمال التراب حمية له مما قد يصيب جسده أو يؤذنه داخلياً أو خارجياً .

وأما طب الأبدان فهو نوعان ، نوع قد فطر الله عليه خلقه ، فهذا لا يحتاج فيه إلى طبيب معالج كطب الجوع والعطش والبرد والحر والتعب ، فيكون دواعها بما يزيلها .

والثانى ما يحتاج إلى فكر وتأمّل كدفع الأمراض الناشئة والمتشابهة الحادثة فى المزاج بحيث يخرج بها عن الإعتدال مادياً وكيفياً .

فالأمراض العامة المتشابهة هى التى يخرج بها المزاج من الإعتدال ومنها (4) بسيطة و(4) مركبة فالبسيطة هى البارد والحر والرطب واليابس والمركبة هى الحر الرطب والحر واليابس والبارد الرطب والبارد اليبس .

وللبدن ثلاثة أحوال (1) حال طبيعى (2) حال خارج عن الطبيعة (3) حال متوسط بين





## الرقية :

من هدى رسول الله ﷺ ، والعلاج العام بالرقية الإلهية لجميع الأمراض التي تصحبها الحمى .

ومن حديث أبي الدرداء قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : من أشتكى منكم شيئاً أو اشتكاه أخ له (مسلم) فليقل : ربنا الله الذى فى السماء ، ونقدس إسمك وأمرك فى السماء والأرض : كما رحمتك فى السماء فاجعل رحمتك فى الأرض وأغفر لنا حوبنا (١) وخطايانا أنت رب الطيبين ، أنزل رحمة من عندك وشفاء من شفائك على هذا الوجع (فيبراً بإذن الله تعالى) .

ومن المعلوم أن بعض الكلام له خواص ومنافع مجريه فما الظن بكلام رب العالمين الذى فضله على كل الكلام كفضل الله على خلقه ، الذى هو الشفاء التام والعصمة النافعة ، والنور الهادى والرحمة العامة الذى لو أنزل على جبل لتصدع من عظمته وجلاله قال تعالى : (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) .

وسورة الفاتحة فيها كفاية لكل شئ وهى الهداية التى تجلب النعم وتدفع النقم ، وفى المعوذتين الاستعاذة من كل مكروه جملة وتفصيلاً . فإن الاستعاذة من شر ما خلق يستعاذ منه سواء كان فى الأجسام أو فى الأرواح (الأنفس) والاستعاذة من شر الغاسق وهو الليل وأتيتُهُ - كالقمر إذا غاب ، وتتضمن الاستعاذة شر ما ينتشر فيه من الأرواح الخبيثة التى كان نور النهار يحول بينها وبين الانتشار فلما أظلم الليل عليها وغاب القمر إنتشرت وكانت الاستعاذة من شر النفاثات فى العقد تتضمن الاستعاذة من شر السواحر وسحرهن والاستعاذة من شر الحاسد تتضمن الاستعاذة من النفوس الخبيثة المؤذية بجسدها ونظرها ، والسورة الثانية تتضمن الاستعاذة من شر شياطين الأنس والجن وقد جعلت السورتان الاستعاذة من كل شر ولهما شأن عظيم فى الإحتراس والتحصن من الشر قبل وقوعه ولهذا وصى النبى ﷺ عقبه بن عامر بقراءتهما عقب كل صلاة .

وقد ذكر أنه ﷺ سحر فى إحدى عشرة عقدة وأن جبريل نزل عليه بهما (٢) وكلما يقرأ

(1) الحوب هو الخطيئة

(2) المعوذتين

آية منهما أنحلت عقدة حتى أنحلت العقد كلها وكأنما نشط من عقال (العقال هو : القيد ) .

### الإيمان وقوة النفس :

إن الإيمان هو خير ما يقوى النفس :

فمن حديث ابن عباس (رضى الله عنهما ) أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب ، لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض ورب العرش الكريم .

وعن أنس (رضى الله عنه ) أن رسول الله ﷺ كان إذا حز به أمر قال : يا حي يا قيوم ، برحمتك أستغيث .

وعن سعد بن أبي وقاص (رضى الله عنه) قال : قال رسول الله ﷺ دعوة ذى النون إذا دعا ربه وهو فى بطن الحوت ( لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين ) لم يدع بها رجل مسلم فى شئ إلا استجيب له .

(وذى النون هو النبى يونس عليه السلام ) .

وعن أبى سعيد الخدرى قال : دخل ﷺ ذات يوم الى المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة ، فقال ﷺ يا أبا أمامة مالى أراك فى المسجد فى غير وقت الصلاة ؟ فقال : هموم أزمتمتى وديون يارسول الله ، فقال ﷺ : ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته ، أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك ؟ قال : قلت بلى يارسول الله ، قال ﷺ قل : إذا أصبحت وإذا أمسيت ( اللهم إني أعوذ بك من الهموم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال ) قال فقعلت ذلك فأذهب الله عنى عز وجل همى وقضى عنى دينى .

الدين وغلبة الرجال من أكبر الهموم وهما الهم والحزن بذاتيهما فعلم المعلم ﷺ أن يستعيذ بسببهما من العجز والكسل ، فمتى الإنسان رمى عنه ثوبيا العجز والكسل رزقه الله وأعانه على الناس فيسدد ديونه ولاينقلب لأحد لان المال الحلال هو السلاح القوى فى كل زمان ومكان فيعزز صاحبه ويكرم متى كان شجاعاً كريماً ، لاجباراً بخيلاً فيزول همه وحزنه وذلك من حقيقة الحياة وخاصيتها ومن علم النفس .

هدى الخير للأمة من خير الأمة :

من هديه ﷺ في حفظ الصحة ..

لما كان إعتدال البدن وصحته وحياته ، إنما ذلك بواسطة الطعام والشراب اللذان منهما الرطوبة المقاومه للحرارة ، فالرطوبة مادة والحرارة تنضجها وتدفع فضلاتها وتصلحها وتلطفها وإلا أفسدت الرطوبة البدن ولم يكن قيامه ، وكذلك الرطوبة : هى غذاء للحرارة ، فلولاً الرطوبة لأحرقت الحرارة البدن وأبيسته وأفسدته ، فقوام كل واحدة منهما بصاحبتهما ، وقوام البدن بكليتهما لذلك يجب التوازن بينهما وإلا انحرف ميزان البدن ومرض وهذا كله مستفاد من قوله تعالى ( وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ) (1) يعنى إدخال الغذاء للبدن يكون بقدر ما ينفعه ويستفيد منه ، فمتى جاوز ذلك يكون إسرافاً وأذا كان أقل من ذلك يكون تقصيراً وكلاهما مضر بالصحة وجانب للمرض .

كقول ابن الوردي : بين (تبذير وبخل رتبة وكلا هانين إن دام قتل )

الردع ثم الإعتدال ، يامعشر العقال . الكثرة رذيلة أما التقصير قتال .

ويجب الإعتبار بأن الصحة من أجل وأنعم ما أعطى الله للعباد من بعد دينهم فعليهما وجب الحمد والشكر والحفاظ عليهما بالاعتراف للجميل الربانى طاعة لقوله تعالى ( ولاتلقوا بأيديكم الى التهلكة ) (2).

وفسير الهادى الأمين بقوله " من أصبحَ منكم آمناً فى سِرِّهِ ، مُعَافَى فى جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدِّ أَقْبَرِهَا " وخير ما يسأل من الله " الحسنه فى الدنيا والآخرة " .

يقول أبى بكر الصديق رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : "

سلوا الله اليقين والمعافاة ، فما أتى أحد بعد اليقين خير من العافية "

كتابة وقرأة ما يفيد من القرآن العظيم ، وعن ما جاء فى الكتب القديمة :

كتاب الله : القرآن الكريم تطمئن به النفس المؤمنة وتحتمى به وتستفيد ، (ألا بذكر الله تطمئن القلوب ) ، وذلك الذكر باللسان فكيف إذا كان مكتوباً على ورق بالقلم الذى علم به

(1) الاعراف (31) .

(2) البقرة (195) .

الإنسان ما لم يعلم ، ففي هذا الكتاب وجدنا ما ينفع وما يفيد ، منه :  
 ما يكتب للحمى « بسم الله الرحمن الرحيم باسم الله وبالله ، محمد رسول الله ، قلنا  
 يانار كوني بردا وسلاما على ابراهيم ، وأرانوا به كيدا فجعلناهم الأخرسين ، اللهم رب  
 جبرائيل وميكائيل واسرافيل أسعف صاحب هذا الكتاب بحواك وقوتك وجبروتك ، إله الخلق  
 أمين »

### كتاب لعسر الولادة يكتب فى شئى نظيف :

(لا إله إلا الله الحليم الكريم سبحان رب العرش العظيم) . (الحمد لله رب العالمين) "  
 كأنهم يوم يرون ما يوعدون لم يلبثوا إلا ساعة من نهار بلغ فهل يهلك إلا القوم  
 الفاسقون» (1)

ويذكر عن عكرمة عن ابن عباس رضى الله عنهما وعن صحابة رسول الله ﷺ قال : مر  
 عيسى صلى الله على نبينا وعليه وسلم ، على بقرة وقد اعترض ولدها فى بطنها فقالت :  
 يا كلمة الله ادع الله أن يخلصنى عما أنا فيه فقال عيسى عليه السلام : يا خالق النفس من  
 النفس ويامخلص النفس من النفس ويامخرج النفس من النفس خلصها ، قال : قرمت  
 بولدها فإذا هى واقفه تشمه ، وكل ما مر من الرقى ، فإن كتابته نافعة ورخص جماعة من  
 السلف فى كتابة بعض القرآن وشربه وجعل ذلك من الشفاء الذى جعله الله فيه .

### كتاب آخر لعسر الولادة :

يكتب فى إناء نظيف ( إذا السماء انشقت ، وأذنت لربها وحقت ، وإذا الأرض مدت ،  
 وألقت ما فيها وتخلت ) (2) وتشرب منه الحامل ويرش على بطنها وكله بإذن الله .

### كتاب للعارفين :

كان شيخ الاسلام ابن تيميه رحمة الله ، يكتب على جبهته " وقيل يا أرض ابلعى ماءك  
 وياسماء اقلعى ، وغيض الماء وقضى الأمر " (3)

(1) الاحقاق (35)

(2) الانشقاق ( , 4,3,2,1 )

(3) هود : من الآية (44)

ولا يكتب اسم الله إلا بطاهر للطاهر على طاهر من أجل طاهر والله ولى التوفيق .

### فائدة بالمعقول والحكمة :

- لا يتأكل الملح بعد التزيف أو الرعاف لأنه يزيد من ضغط الدم .
- لا يدخل الحمام وهو ممتلئ البطن .
- لا يكثر أكل البيض المسلوق لأنه يسبب الحساسية (فالريو نوع من الحساسية) .
- وكذلك الحكة فى العيون وانتفاخ الجلد والطق وكثيرا ما هى .
- لا يقطع الجماع حتى يفرغ لكى لا يسبب ترسب فى المادة يتكون منه حصى .
- البيض والسّمك معا يؤثران على القولونج حيث تتولد أرياح البواسير .
- المداومة على أكل البيض تولد الكلف فى الوجه .
- إكل الملوحة والسّمك المالح بعد الحمام ينتج عنه البهق والتهاب الجلد .
- وطأ المرأة الحائض يولد الجذام فى مكان الاختلاط .
- وقال أبو قراط "الإقلال من الضار خير من الاكثار من النافع" .
- وقال أبو قراط "استديموا على الصحة بترك التكاسل عن التعب وبتترك الامتلاء من الطعام والشراب" .

- (أربعة) تهدم البدن :

الهم والحزن والجوع والسهر .

(أربعة) تفرح القلب :

النظر الى الخضرة والماء الجارى ،الى المحبوب (لا يقتصر ذلك على المعشوق) قد

يكون والدا أو مولودا أو صديقا محمودا ، وعودة الغائب العزيز بعد ما كان مقفودا ، والنظر

الى الثمار

وأربعة تظلم البصر :

المشى حافى القدمين . والتصبيح أو الإمساء بوجه بغيض ، وكثرة البكاء ، وكثرة النظر

فى الخط الدقيق .

وأربعة تقوى الجسد :

لبس الثوب الناعم ، ودخول الحمام المعتدل ، وحرية إختيار الطعام النافع بمعرفة ،

وشم الروائح الطيبة .

وأربعة تيسس الجسم وتذهب بهجته :

الكذب والوقاحة ، وكثرة السؤال عن غير علم ، وكثرة الفجور .

وأربعة تزيد من ماء الوجه وبهجته :

المروعة ، والوفاء ، والكرم ، والتقوى .

وأربعة تجلب البغضاء والمقت :

الكبر ، والحسد والافك ، والنميمة .

،أربعة تجلب الرزق :

قيام الليل ، وكثرة الاستغفار بالاسحار والصدقة والذكر أول وآخر النهار .

وأربعة تمنع الرزق :

نوم الصباح ، وقلة الصلاة ، والكسل والخيانة .

وأربعة تضر بالفهم والذهن :

إدمان أكل الحامض من الفواكه ، النوم على القفا ، والههم والغم ، والشعور بالظلم من

سلطان لثيم .

وأربعة تزيد الفهم :

فراغ القلب ، وقلة تناول الطعام والشراب وحسن اختيار الغذاء النافع وإخراج

الفضلات الضارة ، والعشير الماجد .

،أربعة تضر بالعقل :

كثرة الجماع أو الوحدة ، وتناول المسكرات والمخدرات ، وحاجة الكريم عند التيم وذلك

هو الجرح العضال .

تجهيز غرفة المريض وترتيبها :

إذا أصيب الإنسان بمرض ولو كان بدرجة خفيفة فعليه أن يتجنب جميع الأعمال

الجسدية والعقلية لأن ذلك يساعد على سرعة الشفاء كما يجب أن تكون غرفة المريض

فسيحة يدخلها هواء نقي وغير معرضة للضوضاء التي تزعج المريض وتهيج أعصابه ويجب

أن تكون الغرفة نظيفة مربعة الأثاث وأن يتم تهويتها باستمرار ، كما يجب الانتباه الى مقدار

الضوء اللازم إدخاله فى غرفة المريض لأن الضوء الشديد يهيج الدماغ بخلاف الخفيف فإنه ينبه تنبيهها زائدا ، وفى بعض الأحوال يجب تعقيم الغرفة كليا إذا أمر الطبيب بذلك أو طلب المريض ذلك كما يجب عدم مضايقة أو إزعاج المريض أو التشويش عليه لكي لا يشتد عليه مرضه وتصبح حياته مضطربة ، ويجب تقليل الزيارة للمرضى فى فترة النقاهة حتى لا تسبب لهم النكسة وإن النكسة أشد من المرض ، أما المصابون بالامراض المعدية والحميات فتمنع زيارتهم بشدة ويجب حجزهم منفردين ، ويجب على من يقوم بعناية المريض الاهتمام بنظافة حجرته والمفارش وبنن المريض والأواني المستعملة للشرب والطعام وكل الأشياء التى بحوزة المريض إن إستعملها أو لم يستعملها ، ثم الاهتمام بالتهوية الكافية للغرفة بدون تعريض المريض للتيار الهوائى . ، أهم شئ هو إعطاء علاجه حسب نصائح الطبيب وبالكمية الموصوفة وبالتوقيت اللازم ثم العناية الكاملة بطعامه وشرابه بوجوب التوقيت والمقدار بدون نقص أو زيادة فى جميع الفترات المرضية والنقاهية حتى للشفاء بإذن الله .

#### كيف تعطى الأدوية ومقاديرها :

ويلزم عند إعطاء الأدوية مراعاة حالة المريض العمومية وقوته ، فإذا لم يكن كفؤا لتقبل الجرعات كما هو فى الجدول من ناحيته فى البنية والقوة والتحمل فلا مانع من الاقلال بتخفيض الجرعات بمعدل مقياس عمرى واحد مثلا ، إذا كان ما بين (3) و(4) سنوات فيعطى الجرعة المخصصة لمن كان عمره ما بين سنتين و(3) سنوات حسب القاعدة ، الاقلال من النافع خير من الاكثار من الذى لا تعرف نتائجه .

لا تختلف مقادير الأدوية بالنسبة للجوهر فقط بل تختلف أيضا بالنسبة للسنة .

#### المقادير الخاصة بالأدوية السائلة :

الرضيع الذى أتم سنة يعطى ، واحد من أثنى عشر جزءا (1/12) مما يعطى للبالغ

(16) سنة .

للذى يبلغ سنتين يعطى واحد من ثمانية أجزاء .... (1/8)

للذى سنه ما بين سنتين وثلاث سنوات ..... (1/6)

للذى سنه ما بين (3) و(4) سنوات .... (1/5)

للذى سنه ما بين (4) و(5) ..... (1/4)

للذى سنه ما بين (5) و (8) ..... (1/3)

للذى سنه ما بين (8) و (12) ..... (1/2)

للذى سنه ما بين (12) و (16) ..... (2/3) فما أكثر يعطى الجرعة كاملة

وعند إعطاء الأوبوية قوية المفعول أن تنقص مقاديرها عن ما جاء فى الجدول .

ولأجل قياس الجواهر النوائية الصلبة يمكن إستعمال الملاعق إنما هذه الطريقة ليست مضبوطة كما يجب لأن وزن الجواهر الصلبة ليس واحدا فى الأحجام ولذا ننصح بمنع وعدم إستعمالها فى قياس الجواهر النوائية قوية المفعول ، ومتى أتخذت الملاعق مقياسا للجواهر الصلبة يلزم إمتلاء الملعقة أمتلاء (مرت) أى سطحيا .

ولاتعطى المنومات ولا المنشطات وما يماثلها إلا بإشراف طبيب مختص .

**إقتراح لتقريب مقادير الموازين التى تستعمل للغرض فقط :**

فيجب أن نعلن عن توحيد الوزن الاستعمالى بالاجتهاد فى وطننا العربى لأنه يوجد إختلاف فى المعايير من قطر الى آخر (للأسف) حسب ارتباط بعضنا بفرنسا وآخر بانجلترا أو ايطاليا أو ألمانيا وحتى روسيا واليابان وتركيا ، فوجدنا بأنه يجب علينا أن نتخذ الوسط ونجعل الرطل (450) جرام - أو (12) أوقية ، ولاأوقية (36) جرام تقريبا - والدرهم (3) جرام - لأن الملاعق المستعملة فى الوطن العربى ليست من صنعنا (للأسف) فهى من أوطان ومصانع مختلفة فى شكلها وفى حجمها ومقدار عبوتها حيث نعتبر تقريبا أن :

ملعقة طعام مقدارها = (4) دراهم ، أو (1/2) أوقية ، أو (16) جراما تقريبا .

ملعقة متوسطة مقدارها = (2) دراهم أو (1/4) أوقية ، أو (8) جراما تقريبا .

ملعقة صغيرة (للشاي) مقدارها = (١) درهم ، أو (1/8) أوقية ، أو (4) جراما تقريبا

أو (60) نقطة أو قطرة .

كوب متوسط = (72) جرام ، أو (8) ملاعق طعام .

كوب كامل = (144) جرام ، أو (16) ملعقة طعام .

تلك هى معادلة المقادير بالمكاييل مع المقادير بالموازين بها يكاد أن تكون مضبوطة ،

حسب المتبع بتعيين الموازين الجرامية .

تقييم الموازين :

العربى والعالمى :

الرطل يساوى (439,500) جرام .

الأوقية تساوى (030,590) جرام .

الدرهم يساوى (003,824) جرام أو (1/8) من الأوقية .

الأنجليزى :

الرطل (453,592) جرام .

الأوقية (028,350) جرام .

الدرهم (003,372) جرام .

المقترح :

الرطل (450) جرام أو (12) أوقية .

الأوقية (036) جرام .

الدرهم (003) جرام .

### توضيح المصطلحات الطبية لبعض أنواع الأدوية

القوابض : وهى الأدوية التى تحدث إنقباضاً فى الانسجة وتستعمل فى تقليل

الإفراز كالإسهال والسيلان وفى تقليل إفراز القروح وما يماثلها :

المقويات : تزيد فى قوة المريض وفى بنيته أو تعويضه لما فقده أو يحتاجه بدنه .

المنبهات : تحث القلب على العمل بنشاط ، فينتج عنها توزيع الدم بمقادير عظيمة

على جميع أجزاء البدن وإتمام الوظائف المتنوعة بطريقة كافية .

المسكنات : أدوية تقلل نشاط عمل القلب وتستعمل فى حالة التهاب الدماغ وزيادة

هيجانه .

المخدرات : أدوية (خطيرة جدا ولا تعطى إلا بأمر الطبيب ) تنقص عمل أعضاء

الدماغ والاحساس والادراك .

المنوعات : تحدث تنوعاً فى البنية فتحسن حالتها .

مدرات البول : تزيد من إفراز البول .

- المعرقات : تزيد من إفراز العرق (و:عضها يشترك فى إدرار البول) .
- المنقثات : تسهل انفصال المواد المخاطية (كالبلغم) .
- مدرات الطمث : تسهيل الحيض .
- المنقيات : تنقى التلوث من الدم ومن الجسم .
- المسلكات : تسلك مجارى الجسم من الرمل والمبلورات وتفتت وتخرىج الحصى وتتك التليّف بالأعضاء أهمها الكبد والكلى والطحال .

### لماذا وكيف نستعمل الأدوية ؟

#### المقدار للبالغين من مادة واحدة فى اليوم

##### القوابض:

- جذر التوت الشوكى : كوب متوسط (3) مرات .
- مطبوخ الكادى الهندى : ملعقة متوسطة (3) مرات
- مسحوق العفص : ملعقة صغيرة (4) مرات .
- مطبوخ ابرة الراعى : ملعقة طعام (3) مرات .
- منقوع أوراق التوت الشوكى : ملعقة طعام (3) مرات .
- منقوع قشر البلوط : ملعقتين طعام (مرتين) .
- مطبوخ قشر الرمان : ملعقة صغيرة (4) مرات .
- مطبوخ الجزر : ملعقة كبيرة (3) مرات .

##### المقويات :

- صبغة ساق الحمام : ملعقة (متوسطة) مرتين .
- خلاصة البابونج : ملعقة شاهی (3) مرات .
- مسحوق قشور الكينا : ملعقة شاهی (3) مرات .

##### مدرات البول :

- مسحوق الكبابة الصينى : (ملعقة صغيرة) مرتين .
- مطبوخ أوراق غنب الدب : (ملعقة صغيرة) مرتين .
- خلاصة الهنديا (شيكوريا) : (ملعقة صغيرة) مرتين:

- منقوع حب العرعر (الأبهل) : (كوب متوسط) مرتين .  
 منقوع الخطمية : ملعقة طعام (3) مرات .  
 منقوع جنود البقدونس (معدنوس) : ملعقة طعام (3) مرات .  
 خرشوف مغلى : كوب كبير (3) مرات .  
 هليون (أسبرج) مغلى : كوب كبير (3) مرات .  
 نجم : كوب كبير (3) مرات .  
 كمون : كوب كبير (3) مرات .  
 شمر : كوب كبير (3) مرات .  
 شعر الذرة (الشوشة) : كوب كبير (4) مرات .  
 مغلى الشعير كوب كبير (3) مرات .  
 صفصاف : كوب كبير (3) مرات .  
 عرق السوس : كوب كبير (4) مرات .  
 براعم الصنوبر : كوب كبير (4) مرات .  
**مسكن ومساعد ضد الأرق :**

منقوع قشر شجر الكرز البرى : ملعقة طعام (3) مرات .  
 صبغة الكافور : نصف ملعقة صغيرة مرة واحدة .

حشيشة الملاك ، أو سنبل ، أو زهر البرتقال ، أو زهر النخوة ، أو اليوكالبتوس ، أو زبيدة ، أو خس ، أو مريمية ، أو جزامى ، أو تيللو : يشرب كوب واحد من الصنف الواحد عند النوم .

**مقوى ومعرق ومنبه للأعصاب :**

- منقوع زهر البابونج : (ملعقة) أكل مرتين .  
 قهوة (بن) مطبوخ : فنجان (3) مرات يوميا .  
 شاهى (3) أكواب متوسطة فى اليوم .  
 صبغة الياسمين الأصفر : من (10) الى (30) نقطة فى اليوم

**المعرقات :**

مطبوخ أوراق البلسان : (ملعقة طعام) مرتين .

تيللو ، أو بنفسج ، أو زوفاء ، أو كسبرة ، أو صفصاف ، أو رعى الحمام ، أو زهر

البرتقال ، أو عرعر أو بقدونس : يشرب كوب ساخن من الصنف الواحد (3) مرات فى اليوم

**مدر للطعم :**

إكليل الجبل ، أو بقدونس ، أو زبيدة ، أو العرعر ، أو الشيح : يشرب كوب دافئ من

الصنف الواحد (3) مرات يوميا .

أو منقوع أوراق العرعر (الأبهال) : ملعقة متوسطة (3) مرات ، إكليل الجبل

(حصلبان) : كوب متوسط (3) مرات .

**المليينات :**

زيت الخروع : ملعقة طعام (3) مرات .

مسحوق الراوند : ملعقة صغيرة (3) مرات .

مطبوخ السنامكى : ملعقة طعام (3) مرات .

(وردق) الراوند : كوب متوسط (مرتين).

**تلطيف رائحة العرق :**

زيت الينسون : ملعقة صغيرة (مرة) واحدة يوميا .

خلاصة جنور شجرة اللمك : ملعقة صغيرة (4) مرات .

منقوع بنور الشمر : (كوب متوسط) . مرتين فى اليوم

منقوع الزعتر : (كوب متوسط) . مرتين فى اليوم

مسحوق الزنجبيل : ملعقة صغيرة (مرة واحدة) ( وهو منبه ) .

**المقيئات :**

مسحوق بذر الخردل : (ملعقة صغيرة) عند اللزوم .

**طارد للديدان :**

منقوع القرنفل : (ملعقة طعام) عند اللزوم .

بنور القرع (مع اللبن) : ملعقة طعام واحدة لا ياكل غيرها لمدة (12) ساعة .

**قابض للزيف :**

قشر البلوط أو قشر الرمان : مغلى فى كوب ماء (3) مرات فى اليوم ، للحاجة .

**مقوى للمعدة :**

يانسون ، أو شمر ، أو بابونج ، أو كسبرة ، أو كمون أو اكليل الجبل أو ميلسيا : يشرب كوب من الصنف الواحد مرتين فى اليوم . أو بابونج أو قنطريون ، أو برتقال مر أو هنديا بجميع انواعه البرى أو البستاني : يشرب كوب من الصنف الواحد (3) مرات فى اليوم .

**كيف ولماذا نستعمل الأدوية ؟****أستعمال الأدوية :**

تستعمل لعلاج الناس من الامراض والعلل وجبر الكسور ومداوات الجروح ومعافاة الإصابات وقد جعل الله لكل داء دواء فإذا صادف الدواء الداء أبرأه وتمائل للشفاء وجعل الله فى الأدوية منافع للمخلوقات وشرف الله الإنسان وميزه بالعقل والنطق والبيان ، فإذا كان محتاجا لدواة السقيم ( أو المصاب وإن تنظيم ) أمزجة المصاب هى أساس التنوى بالأدوية ليكون معاف وصحيح البنية بهى الطلعة فى لبه ومنشرح قلبه بأعضاء سليمة ليقوم بعبادته من ركوع وسجود وقيام وأداء الفروض كلها بالصلاة أن كان بمفرده أو مع الجماعة وكسب ملتزم معيشة وخوض الجهاد .

**كيف تستعمل الأدوية:**

أن كيفية أستعمال الأدوية لها اعتبار عظيم فمن هذا المنطلق يعرف المسموح منها وما منها محذور كما تعرف أهمية الدواء الذى يستعمل .

يستعمل الدواء عن طريق سبل عديدة من خلال المنافذ والمنافس الموجودة فى الجسم شربا وأقراصا ونقطا وسفوقا وسعوطا وحقنا ولبوسا أو عن طريق الجلد دهنا وتدليكا واستحماما وغير ذلك

## كيفية تحضير الأدوية

الطرق الثلاثة المشهورة لتحضير الادوية النباتية هي :

(1) التنقيع ( Infusion )

(2) الطبخ ( Decoction )

(3) المرث ( Maceration )

**التنقيع :** يكون بصب الماء المغلى على النباتات أو القائه فى انيه بها ماء ثم تكتم على ما بها من المواد (حتى لايتسرب البخار منها لأن البخار يحتوى على أكثرية وقوة الجواهر الفعالة والمنشودة فى النباتات ) فيترك فى التنقيع للمدة المعينة وهذه المدة تختلف حسب الحاجة وطبيعة النباتات من (10) دقائق الى الساعة ، فالاوراق والأزهار والنباتات العطرية القوية مدة → تنقيعها أكثر من مدة تنقيع العروق والأغصان ، فالتنقيع اغلبه معد لتحضير المواد المعروفة أو الماكوف كالبايونج والنعناع وإكليل الجبل والمرامية .

**الطبخ :** يكون بجعل العروق أو اللحاء (قشور الشجر ولأغصان ) فى الماء فى إناء على النار مدة كافية حسب طبيعة النبتة ما بين (10) دقائق إلى ساعة ليستخلص منها جوهرها وقوتها الفعالة ، ومن أجل الحصول على أكثر الخلاصة تكون المواد مقطعة الى أجزاء صغيرة وتعصر من يعد طبخها وتصفى للشرب وللإستعمال .

**المرث :** توضع النباتات مقطوعة أجزاء صغيرة فى الماء البارد بمفردها أو مع مواد أخرى مدة طويلة حسب المطلوب . أو تمرث فى الماء الساخن مخصص لبعض الاستعمال (تنبيه : إن المرث الطويل فى الماء البارد قد يقصد المواد مفعولها وتذهب منافعها ، ويستحسن عدم إستعمال ( الأوانى المعدنية ) كما توجد وسائل أخرى وطرق لإستحضار الأدوية النباتية للإستعمالات كالسوائل والمساحيق والمراهم والضمائيد والمنشوق وآخر

يستحضر المنقوع بوضع (50/ج) من النبات المراد نقه بعد تكسيره فى كمية ماء مغلى فى إناء ويغلى ويترك لمدة ساعتين أو ثلاثة ثم يصفى ليشرب دافئا .

يستحضر المطبوخ بوضع (50/ج) من النبات فى (2,1/4) لتر ماء ويترك على النار

ليتبخر منه الربع (1/4) ويصفى قبل الشرب .

الطريقة المستعملة للحصول على خلاصات النباتات :

يحصل على الخلاصة ، بوضع الأوراق أو أجزاء النبات المراد الحصول على خلاصته فى انية فيها كمية من الكحول الطبى مدة من الزمن ، ثم تعصر من ذلك المادة التى توضع فى إناء غير معدنى على نار هادئة إلى أن تتخثر المادة (عمل خاص بمن هو مؤهل للقيام بمثل هذا العمل)

**النباتات التى تحتوى على جواهر معينة لعلاج الأمراض المذكورة :**

أن الأدوية بما تحتويه من نوعية الجواهر الطيبة والمهينة للعلاج البدنى تستعمل علاجيا بأمل الحصول على الشفاء .

النباتات المعدة للدواء إما أن تكون مفردة أو مركبة .

النبات المفرد منه الدواء الذى يحتوى على منافع من مادة واحدة .

النبات المركب هو الذى يجمع منافع من مادتين أو أكثر وأغلبه ما يكون مخزنى أى الذى له مقومات التصبير أو من الذى يطول مكوثه فى المخازن الصيدلانية وبكافين العطاره محتفظ على صلاحيته ، ومنه النوع الذى يتركب مع مواد عديدة ليستعمل عند اللزوم .

ونذكر بعض النباتات المستعملة ضد الاصابات المعينة لها ، إذا لم يتمكن الحضور

الفورى للطبيب ، متسلسلة حسب حروف المعجم

**الإدرار البول :** ذبول الكرز (سوريز ) ، أو شواشى النرة ، أو الكراث (بأنواعه) .

**للآلام والأوجاع :** ورق البرتقال ، أو المليسة (ريحان ترانجانى ) : وهو التليو

« تيول »

**للإنعاش :** ليمون ، أو كرز ( سوريز ) ، أو توت (بأنواعه ) ، أو برتقال أو عرق

السوس ، أو الشعير ، أو الخبازى .

**للبلغم (طرد وإخراج) :** الشيخ ، أو البابونج (كاموبيليا ) أو ورق الكافور

(يوكالبتوس) ، أو الزوفاء ، أو ورق (أو إبر) شجر الصنوبر أو الزعتر (بأنواعه)

**للجراح (التأم) :** (ذرور مجفف مسحوق أو مرضوض أو مطبوخ يستعمل بعد

تبريده غسل وشراب جاف أو غض : شيخ ، أو شمار البسباس فى المغرب : (وليس

بسباس اليمى ( أو زوفاء ، أو إكليل الجبل ( حصالبان) أو مرمية ( مريمية ) ، أو زعتر  
بأنواعه .

**الجنس (مهدئ) :** خس ، أو حشيشة الدينار (جنجل) .

**الجنس (مقوى) :** جنسج ، أو زعفران ، أو زنجبيل ، أو قرفة أو فقع وهو الكمأة  
(ترفاس) .

**الحليب (إدرار) :** يانسون (حبة الحلوة) ، أو كمون ، أو شمار البسباس فى  
(المغرب) وليس فى اليمن ، أو الفجل .

**للحمى (مخفض) :** شىح ، أو بابونج (كاموميليا) ، أو كينا ، أو الكافور  
(يوكالبتوس) ، أو تيللو .

**نود البطن (إخراج) :** شىح ، أو افسنتين ، أو ورق الليمون ، أو لب وورق شجر  
الرمان (للودة الوحيدة) .

**داء الحفر (فى اللثة) :** الثوم ، والليمون ، أو الحلموش ، أو توت الفراولة (الفريز)

**الزكام (زبرة) :** مثل تخفيض الحمى .

**السعال (كحة) :** زعتر أو رعى الحمام (فرقين) . أو ثوم ، أو حشيشة السعال أو  
سريس ، أو تلقاف ، أو شيكوريا برى أو اوراق الكافور (يوكالبتوس) أو عرق السوس ، أو  
براعم الصنوبر ، أو اليانسون أو أوراق فاكهة التفاح (مسلوق) .

**السعال الديكى (عوعايشة) :** زعتر ، أو مرمية ، أو براعم الصنوبر أو  
النعناع ، أو رأس الحمامة .

**مسلاك (المرارة والكبد) :** الأرض شوكى (خرشوف) ، أو الهليون أو السريس ،  
أو إكليل الجبل (حصالبان) .

**مسهل (مسهلات) :** سنامكى (سنا حرم) ، أو زيت الخروع .

**الصدر (التهابات) :** يوكالبتوس (ورق الشجر) الكافور ، أو مرمية أو براعم  
الصنوبر ، أو الزعتر .

**الطمث (إدرار الحيض) :** شىح ، أو افسنتين ، أو بقدونس أو عرعر أو زعفران  
أو زبيدة .

للعطاس : خزامى ، مريمة ، زعتر بأنواعه ، دقلة مجففة (سعوط )

عطش (مطفى ) : ليمون ، أو برتقال ، أو يوسفى (مندرين ) ، أو كرز

للعرق (مدر ) : بنفسج ، أو زلفل ، أو براعم الصنوبر ، أو لسان الثور ، أو كرفس

العطريات : الزوفاء ، أو الخزامى ، أو المليسيا ، أو النعناع بأنواعه أو اكليل الجبل

( حصالبان ) أو الينسون أو الكرفس أو المريمة ، أو الزعتر بأنواعه ، أو رعى الحمام

( الفرقان ) ، أو شجر اليانسون ، أو الكرفس ، أو الحبهان (قافلة: هيل ) ، أو العرعر

، أو شمار ، أو بقونوس ( معدنوس ) ، أو شريح ، أو اقسنتين ، أو . الأخيليا تلك هى المهمة

لمعرفة من النباتات العطرية ، وأنواعها

فاتح (لشهية الطعام ) : شيكوريا (هندبا) ، أو سريس ، أو برتقال أو التركيبة

المعروفة التى تنقى الدم وتفتح شهوة الطعام المكونة من عروق ، النباتات الخمس : الشبث ،

والهليون ، والشمار ، والبقونوس ، والكروية

قابض (للأسهال) : سفرجل ، أو قشر شجر البلوط ، أو السرو ، أو قشرالرمان ، أو

الأنجرة (الحريقة) .

للقلب (مقوى ) : الحبق ، أو القرفة ، أو الكولا (جورو ) ، أو الهيل أو إكليل الجبل

(حصالبان) .

للكبد (مقوى ) : شمار ، أو النعناع ، أو الزعتر بأنواعه .

للقى (مقوى) : عروق البنفسج ، أو (جوز القى : خطير ) .

المعدة (مسكن) الاوجاع والماغص والارتباك : البابونج (الكاموميليا )

والخزامى

ملين : زيت اللوز والخبازى وورق الملوخية وأزهار الورد والتين ، أو القراسية وهى

(البرقوق فى مصر والعين فى المغرب والاجاس فى اليمن والعراق) .

النمو (البدىنى) : اللوز ، أو الجوز ، أو البندق ، أو الرز ، أو بلوط : (مقلى) أو

(ابو فروة) ، أو تفاح أو زقوقو (حب الصنوبر ) ، أو حلبة ، أو قمح : كامل ، أو فول ، أو

خرطال (شوفان) .

منبه : قهوة ، أو كولا (جورو) ، أو شامى (شامى أو لاتاى) أو (متى : شامى) البيرو

والبرازيلي .

**منظف (مطهر) :** مثل العطريات (مذكورة أعلاه) .

**منقى (مصفى للدم والجسم) :** شيكوريا ( هندبا ) ، أو عرق السوس ، أو

الشاي أو الكركم أو الجلوتين (تلقاف) .

**موقف الرعاف (قابض) :** ورق الزيتون : غسول > أو ورق البلوط : وقشر الرمان

(غسول) ، أو السفرجل : شرب وأكل وغسول (1) .

**مهدي (ضد الأرق) :** التيللو (تيلو) ، أو الخس ، أو السنبل ، أو العرعر أو مليسيا .

**هاضم (مهضم) :** قهوة (بن) ، أو بابونج (كاموميليا) أو مليسيا ، أو زعفران ، أو

مرمارية ، أو شاي ، أو فريينة (قرفين : رعى الحمام)

### الثاليل

ويجب أولاً مكافحة الثالولة الأم ، يعنى التى ظهرت الأولى ، يوضع عليها بمعرفة

(الثويا Thoya) ولدة (12) يوم أو حتى إزالتها وعندما تزول الثالولة الأم تزول كلها أو

بطريقة أخرى يوضع على الأم قليل من حامض النيتريك (Nitrique) أو حامض (الفنيك

(Phenique) والأفضل حامض ( تريكتورا سيتيك Trichloracetique ) ويجرب كذلك

استعمال حامض (ساليسيليك : Salicilique)

ويستعان على وجود هذه المواد بفضل أحد الصيادلة الأفاضل

أما علاجها بالنباتات : تؤخذ من نبات الزبيدة المعروف فى (مصر) بهذا الاسم أو

قوقحان فى (الشام) ويسمى كذلك كحلة (عند البو) وله أسماء أخرى كالأزرجون أو

الأذريون وهو (الكلندولا المخزنية Calendula Officinallis) (المعروفة - Souci, Mari)

(gold) يوضع (20/جم) من أزهارها الجافة أو الغضة فى لتر خل عنب لمدة (4) أيام ويبلخ

بعد ذلك على الثالولة الأم ثلاث مرات يوميا فتزول ويزول معها جميع الثالول إن شاء الله .

### النمش

النمش هو عبارة عن رسوب مقدار زائد من مادة الخضاب الدهنى (الخضب) (المادة

(1) استعمال خارجى يغسل به الإصابة النازفة ويستنشق به ضد الرعاف

المخضبة للجلد : Pigment ) فظهوره بهيئة بقع غير منتظمة على سطح الجلد ومن مسبباته التعرض للشمس أو شدة الحرارة أو يكون استعداديا ، وعلاجه : يمزج مقدار واحد جرام من السليمانى الآكل ( يعرفه الصيادلة والعطارين ) فى (70/جرام ) ماء معقم (مغلى ) ، ليدلك النمش بالمركب باستعمال صوفة أو قطنة مرة كل يوم .

### علاجه بالنبات :

يؤخذ (100/جم) من جرجير الماء ويدق وهو طازج وتضاف إليه ملعقة متوسطة من الملح ، لتوضع لبخه على النمش عدة مرات فى اليوم ، فيزول إن شاء الله .  
- أو يدلك بعصير الجرجير .

- أو يؤخذ (60/جم) من السريس : (Pissenlit) تنقع لمدة ساعتين فى لتر ماء (مغلى) يصفى ويشرب كوب كبير (3) مرات فى اليوم لمدة (21) يوم .

- أو يؤخذ (20/جم) من ورق العنب الأحمر الجاف مع (10/جم) من ( همام اليس : Hamamalis) الجاف يغلى الجميع لمدة (4) دقائق فى لتر ماء ويترك منقوع لمدة ساعة ، يصفى ويشرب كوب (3) مرات فى اليوم لمدة (21) يوم ، (يجب الاستعانة على العلاج بمشاركة صيدلى ماهر أو عطار حاذق

### قشرة الرأس والبثور الجلدية (الهبرية)

الإفراز الدهنى : هو عبارة عن مادة دهنية أو زيتية تفرز من الغدد الدهنية الجلدية وفى هذه الحالة يكون الجلد مغطى دائما بطبقة زيتية رقيقة تكون عادة لماعة كما يلمع الشعر الموجود على البدن دائما بسبب هذه المادة وفى بعض الأحيان تجف المادة الزيتية ويتكون عنها قشور لونها أبيض متسخة تلتصق بالجلد ويأزالتها يبقى سطح الجلد محمرا ويكون ملس ، وهذه القشور دهنية ورائحتها قوية نفاذة ، وتشاهد هذه الحالة كثيرا فى فروة الرأس ويتكون عنها "نخال الرأس" الهبرية أو التبرية ، ويوجد شكل آخر فيه المادة الزيتية وبشكل سدادة تسد فتحة الغدد الدهنية وتجعل الجلد أملس أو خشنا يشبه المبرد أو المبرش وهذا الإفراز الدهنى يحصل بالاختص فى الوجه والرأس وإن كان فى بعض الأحيان يشاهد فى أجزاء أخرى من الجسم وكثيرا ما يشبه (بالأجزما ) ولكنه يتميز عنها بوجود سطح أحمر بعد انفصال القشور (أم الأجزما فيكون سطح الجلد متقرحا ) .

العلاج : يلزم استعمال المقويات ، ويعطى لهذا المرض المركب الآتي :

- حامض الزرنيخوز (0,025 /جرام)

- كبريت الكينين ( 1,483 /جرام )

- خلاصة الجنطيانا (0,989 /جرام)

يمزج ويقسم الى (20) جزءا ويؤخذ منها جزءا واحدا قبل كل وجبة طعام بنصف

ساعة (3) مرات يوميا .

- ثم يدهن الجلد أو فروة الرأس بزيت الزيتون لإزالة القشور ويستعمل لذلك الكمادات

الآتية :

- أوكسيد الخارصين (10,00 /جرام) .

- جليسرين (70,00 /جرام) .

- ماء الرصاص (210,00 /جرام)

- ماء الجير ( 210,00 /جرام)

- يمزج ويكمد به بقماش ناعم

- يستعين على ذلك بصيدلى عارف .

### الإفرازات الدهنية

التغذية الدسمة تعين الجسم على تحويل المواد اللادهنية إلى مواد دهنية فإذا تكاثرت

فيقرزها الجسم عبر مسام الجلد (منها تتكون الدامل والقشور والبثور ) أو رائحة

الحموضة الناتجة عن الحامض الودكى .

وتوجد أبدان استعدادية لتحويل الغذاء (إذا كان نباتيا ) إلى مواد دهنية ، وهذا المثل

يوجد فى الابل والبقيلة والضأن وحيوانات أخرى فأجسامها تحول الغذاء النباتى الى شحوم

، فالشاة السمينه تربي الشحوم وتفرز ودك دهنى مزفر على جلدها أكثر من غيرها وأكثر من

جميع الحيوانات آكلة اللحوم (كالأسد والنمر والذئب والقط ) مع أن الشاة غذائها نباتيا

سرف خالى من الدسم لذلك ننصح أصحاب الأجسام البدنية (السمينة) المستعدة على

تحويل الغذاء إلى دهن أن يصرفوا جهودهم فى العمل الجاهد أو المشى وعدم الكسل

والخمول و(عدم كثرة الأكل والنوم ) وممارسة الرياضة الشبه العنيفة كالرياضة السويدية

يوميًا وكرة القدم والإستحمام بماء فاتر لباردًا، لاساخنا مرة في اليوم على الأقل والأكل المتوسطة ، بنهايته قبل الشبعة وبالتوقيت وتجنب المشويات والسكريات والكحول وعدم شرب المبردات من بعد الطعام ولو كان ماء (لأن البارد يحدث الكسل في المعدة وتتعمل فيها عملية الهضم ) والاعتدال في أكل الملح ثم المحافظة على طبيعة لينة وأكل المواد المدرة للبول أهمها من النباتات .

### عين السمكة أوالمسمار فى القدم : Corne

عين السمكة :

تنبت عادة فى القدمان وهى إما صلبة وإما رخوة .

تنتج عن سماكة الطبقة القرنية للجلد مع زيادة نمو الأوعية الدموية والأعصاب فى الأجزاء الغائرة نتيجة الضغط المستمر على الجلد من النعال الضيقة .

العلاج : كثيرا ما تُزال عين السمكة بإبدال النعال الضيقة بأخرى أوسع وإن لم يكن ذلك فيكبر حجمها ، فيقتضى علاجها بالطرق الآتية .

أولا : أن يحاط الأصبع الذى به عين السمكة بقطعة من لباد بها ثقب كاف، لظهور عين السمكة منه ثم تثبت القطعة المذكورة بشريط لاصق ثم تزال طبقة فطبة بعد تليينها بمشروط أو موس بون إدمائها ( عين السمكة تتكون من طبقات ) وبعد ذلك تكوى وتغطى بشمع النحل المذاب عليها .

طريقة أخرى للعلاج : توضع الرجل فى الماء الساخن لمدة ربع ساعة ثم تقشط كل مرة طبقة بون إدمائها وتكوى بحجر جهيم وهو من نترات الفضة المعروفة عند الصيادلة وتغطى بشمع النحل حيث تبقى مغطاة بضعة أيام فتتفصل تشترتها تلقائيا من بعد مدة وهى عبارة عن قشرة سمكية من القدم ومعها عين السمكة نتيجة الكى بنترات الفضة ، ثم يلزم راحة الرجل من بعد عملية الكى فيقتضى إجراء هذه العملية فى المساء قبل النوم .

وطريقة أخرى : أن توضع عين السمكة تحت تأثير ملين مكون من معجون شحم وشمع يضاف عليه خل مركز كل ليلة لمدة خمس ليال متتالية فهذه الطريقة يسهل انفصال عين السمكة أما عين السمكة الرخوة وكثيراً ما توجد بين الأصابع فتزال باحدى الطرق السابقة أو تغسل الأرجل يوميًا بروح الكافور الموجود عند الصيادلة أو العطارين

## أمراض الأسنان

من الممكن حفظ الأسنان سليمة لدى الإنسان وذلك بالمواظبة على تنظيفها بإزالة المواد الاكلة وهي موجودة بكثرة في المواد الغذائية في حياتنا المتقدمة التي تساعد لكثرتها على تسوس الأسنان وبالأخص الحوامض التي تتلف « مينا » الأسنان فضلاً عن تخلف بقايا الأطعمة بين الأسنان ، ومع ذلك قد يستعمل الناس جميع الوسائل اللازمة لتنظيف أسنانهم ولاينجون من التسوس وقد يكون سبب ذلك عدم العناية من البداية ، فيلزم تعويد الطفل على تنظيف أسنانه بفرشاة ناعمة ( بروس ) .

### وجع الأسنان :

ينشأ أولاً من انتشار التسوس حيث يمس بالعصب . وثانياً : بالتهاب الغشاء المحيط بجذر السن الذي يسبب عادة ورم اللثة أو تكوين خراج فيها ، ثالثاً : من استعداد بعض الأجسام للالام العصبى ، فيختلف علاج هذا المرض بمعرفة منشأ الالام وأسبابه ولايوجد على العموم دواء لازالة الالام إذا كان السبب هو التسوس إلا عن طريق طبيب الأسنان بالكحط وحشو التجويف أو بالخلع إذا فات الأوان .

أما المسكن الأفضل فهو بوضع زيت القرنفل على السن المصاب من بعد تنظيفه بمعجون يحتوى على الكلوروفيل أو على القرنفل أو القرفة والزنجبيل وإذا كانت الالام متسببة من التهاب اللثة أو جذور السن يمكن تسكينها بدهن القرنفل ممزوج مع صبغة اليود وإذا كان السبب هو التئيبه العصبى ، فيجب أخذ بعض المسكنات مثل كوب عصير خس أو مغلى سنبل أو تبخير الفم باستعمال بذر البصل على جمر النار بواسطة محقان (أقمع أو محقن) .

وإن تعذر ذلك فيستعمل الاسبرين أو مشتقاته أو دهن النعناع موضعياً على السن المتألم وعلى الجبهة والصدغين والرقبة .

### مدة الحمل

مدة الحمل تسعة أشهر لكنها غير محدودة فتريد أو تنقص عن ذلك ويستحيل فى أغلب الأحوال معرفة بداية الحمل بالدقة لأنه لا تظهر وقت حصوله علامات واضحة تصير المرأة متأكدة من وجوده أو عدمه وعلى ذلك لايمكن تحديد زمن لبوث الجنين فى الرحم ولكن على

ما يقدر تقريباً فمدته لاتزيد عن 300 يوم أما الطبيعي هو عادة تسعة أشهر تزيد أو تنقص قليلاً

**معرفة يوم الولادة :** توجد طرق عديدة لمعرفة يوم الولادة أبسطها وأعمها هي أن يؤخذ يوم لآخر حيض ويسقط قبله من السنة تسعون يوماً أى ( ثلاثة أشهر ) ويضاف عليها سبعة أيام فأثر يوم بعد ذلك يكون يوم الولادة بوجه التقريب ، والله أعلم ؛ بالرغم من أن هذه الطريقة هي البسيطة إلا أنها ليست مضبوطة في جميع الأحوال لأنها تعتمد على حصول الحمل بعد انتهاء الحيض الأخير بأسبوع .

**نذير الولادة :** العلامة الأولى المنذرة التي تشاهد عادة قبل أوجاع الولادة بأسبوعين هي هبوط الرحم في الحوض وبذلك تتخلص الحامل من الأعراض المتبعة فيصغر البطن ويرتاح التنفس وينشط الجسم ، والعلامة الثانية التي تظهر قبل الولادة بأسبوع أو اثنين هي زيادة الإفرازات الأعضاء التناسلية فعلى الحامل بالنظافة دون قلق لأنه قد يحصل منه تهيج المثانة وألم ومتاعب في الأعضاء التناسلية حتى يجعل المرأة تشعر بأن رحمها سوف يقذف محتوياته فذلك شيء طبيعي لاخوف منه .

### القطام

القطام غالباً مايصحبه إضطراب في بنية الطفل ، ويوجب القطام من المرضعات في أغلب الأحوال عندما يقل إفراز الحليب في الثديين بحيث يكون الغذاء للرضيع غير كاف ، إلا أنه في بعض الأحوال يمكن استمرار الرضاعة حتى يتم بزوغ أسنان الرضيع ولا يقطم إلا بعد تسنينه ، وإذا كانت الرضاعة لهذه المدة غير متيسرة فالأحسن أن يفطم الطفل بين الشهر العاشر والثالث عشر ( والاعتبار المذكور هو من أجل صحة الطفل وصحة أمه ) .

ومما يعرف أن بقدرة الرضيع تناول الطعام من بداية الشهر السابع وحيث أن الطفل في انتهاء السنة الأولى يكون قادراً على هضم الطعام وتكون الأم قد تخلصت من تعبها الأصلي واستراح طفلها من عذاب التسنين فتكون قطامة الطفل في الشهر الحادى عشر أو الثانى عشر من عمره كقاعدة عمومية للقطام ( اختيارياً أو حسب القدرة والإرادة ) ولايقطم في فترة التسنين ولاقبل فصل الصيف إذا كان بالإمكان فهو أفضل خصوصاً إذا كان مريضاً ولو بنزلة خفيفة وبالله التوفيق

كما لا يجوز ان تكون الفطامة فجائية أو بتقرير فجائي لأن ذلك يضر بصحة الطفل فيجب أن تكون الفطامة تدريجية من أجل سلامة الرضيع وسلامة ثديي مرضعته على أن لا يحصل بهما احتقاناً ولن تكون المرضعة فى حاجة إلى استعمال الشفافة ، ولما تنهىء فكرة الفطام فتدلك الأم ثديها بزيت الكافور أو زيت اللوز دلماً خفيفاً ولطيفاً عدة أيام قبل بداية تنفيذ الفطام لتحافظ على صحة الثديين .

### البواسير

الانسان عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من بقية الأمراض ، فالبواسير أورام صغيرة مستديرة لونها أحمر أو أزرق وتشمل تمدد أوردة المستقيم ، وقد تظهر عدة منها مجتمعة مع بعضها فإن كانت داخل الدبر سميت ( بواسير باطنة ) وإن كانت خارجة سميت ( بواسير ظاهرة ) وقد تكون مفتوحة أو مسدودة يسيل الدم منها أو يحتبس ويختلف علاجها باختلاف مركزها .

أكثر أسبابها الإمساك أو الضعف العام ( الأنيميا ) الذى يسبب ارتخاء الأنسجة ، أو عدم الحركة والجلوس فترات طويلة أو من أسباب أمراض المستقيم ومما يحدثه أيضاً الإنسداد الذى يمنع الدم عن رجوعه إلى المجموع الوريدي عندما تعاق المجارى الوريدية بسبب ضغط التبرز ( غائط ) من إمساك يابس محجر متراكم فى الأمعاء الغليظة بسبب مرض كبدى أو أورام باطنية أو تضخم الرحم بأسباب الحمل عادة أو بدونه ومما يفيد فى جميع الأحوال هو التلطيف بالمسهلات الغير عنيفة بقصد إنزال الغائط المتراكم وإطلاق البطن إطلاقاً لطيفاً وذلك لمنع إعاقة المجموع الوريدي فيعطى زيت الخروع أو زيت اللوز يقدر كميتها المريض من تجاربه الخاصة ، فيجب على المصاب أولاً الاعتدال فى الأكل والشرب والرياضة البدنية مع انتظام المعيشة وعدم زيادة تهيج الأعضاء التناسلية والامتناع عن ركوب الخيل والدراجات وسباق السيارات للمسافات الطويلة وأكل الخضرة النية الغير مطهوه والثمار الغير الناضجة والإقلال من المشروبات الروحية والبهارات والتوابل وإجتناى الإمساك ، باستعمال حقن شرجية باردة قبل التبرز بفترة وجيزة وتناول بعض المسهلات اللطيفة كالتمر الهنذى أو منقوع بذر الكتان أو قليل من زيت الخروع أو المانيزيا أو مسحوق عرق السوسى بتجنب المسهلات العنيفة وينصح بالإكثار من أكل العنب ( إذا لم يكن مصاب

بمرض السكر ) ويراعى تنظيف محل البواسير تنظيفاً جيداً وممارسة الرياضة السويدية الخفيفة اللطيفة إذا أمكن يومياً .

### ( الأرق )

ينشأ الأرق دائماً من اختلال بعض وظائف الجسم وأحياناً من إختلال الدورة الدموية الذى ينتج عن التهيج العقلى والإنفعالات النفسية وأحياناً يكون من سوء الهضم وقد يكون نتيجة مرض يعوق بسببه التغذية المطلوبة للجسم ، فإذا كان الأرق مستديماً ينبغى معرفة أسبابه ، ويحدث الأرق بالأخص من قلة الرياضة والحركة البدنية وكثرة الأشغال العقلية أو التفكير خصوصاً إذا استدامت هذه الأمور وأحياناً يحدث من التعب الجسدى المتوالى ذلك عند أمهات العائلات الكبيرة .

إذا فالإعتدال هو المطلوب دائماً فلراحة كاملة أو قعدة كسولة او لإرهاق متعب للجسم

**العلاج :** يجب معرفة السبب أولاً بالتحقيق : فإذا كان من الإرهاق البدنى أو العقلى عند الكهول والشيوخ يجب تخفيض ذلك ، وأحياناً يكون ترتيب الطعام كافياً لإزالة الأرق .  
ومما يجلب النوم أيضاً شرب كوب أو كوبين من الماء الدافىء أو الإستحمام بالماء الدافىء قبل النوم أو قراءة قصص مسلية وليست ذات أهمية وأحسن ما يقرأ هى الصحف اليومية لأن أغلبها وأكثرها ليست ذات أهمية عند أغلبية الناس لأنها محل عرض نشاطى لبعض الناس الذين اعتادوا على قراءة الصحف ، بدون معرفة حقيقة ما يقرأون ، لأن أغلبية الصحف هى ترويج لتحركات بعضهم بولائم واستقبالات وحفلات وخطب ( مسلية أيضاً ) أو الصفحات الرياضية ( وكلها مسلية وتجلب النوم : بحمد الله ) وليست ذات أهمية لأن التلفزيون قد سبقها بجريدته المصورة وأسلوبه العلمى والاعلامى واتقان الإخراج داخل كل مكان وحتى على مائدة الطعام .

**السلس أو عدم إمساك البول :**

**عدم القدرة على التحكم والتبول فى الفراش :** ينتج عن ضعف فى عضلات المثانة فينبغى تقوية هذه العضلات بالرياضة ( بالسير الطويل فى الماء على شاطئ البحر أو فى الكئبان الرملية فتقوى عضلات العانة والمثانة ) ثم التدليك للعانة بزيت

الكافور أو بزيت الخزامى أو بزيت جوزة الطيب .

وهذا العجز ينتج عن إلتهاب فى الكلى أو فى المثانة أو ضعف فى العمود الفقرى أو إختلال فى الهضم أو إحتقان الدم فى البطن أو من خوف مرعب أو ضحك زائد مطلق أو عن عدم التبول قبل دخول الفراش أو وجود ديدان فى البطن ، فالتبول فى الفراش أكثر مايكون عند الأطفال كبيرى جمجة الرأس بالنسبة للجسم أو أشقرى شعر الرأس وبهات لون البشرة من الضعف الذى يلاحظ فى أغلب الأحيان من رخوة الجفون وكذلك النوم على الفراش اللين

**العلاج :** إستحمام المصاب بالنباتات العطرية ، توضع فى الماء الساخن بين (27) و (28) درجة أربعة أو خمسة مقادير ملىء القبضة من خليط إكليل الجبل والزعتر والخزامى والكمون مع قليل من عود القرنفل وإذا أمكن قليل من الكحول العطرى أو ماء الكولونيا ومدة الإستحمام تكون من (15) إلى (18) دقيقة مع جعل النوم على الجنب وعلى فراش غير لين بالمعقول .

### كيف نحافظ على سلامة البدن

إن سليم البنية يأكل من الجواهر الحيوانية والنباتية وكلها عنده على حد سواء لكن الأغذية النباتية فى البلاد الحارة أحسن من الحيوانية للضعاف أصحاب المعدة المتهيجة ، ولايصح الخلط بين الجواهر النباتية ببعض الجواهر الحيوانية كالبيض واللبن والحليب ولحم الحيوان حديث السن . وإن المدوامة على الأغذية النباتية وحدها تطفىء الشهوة وتشبع وهى تنفع لشفاء الأمراض الثقيلة المستعصية المتسببة عن التهيج المزمن ( ولنتنبه للهنود فأكثرتهم نباتيون يعيشون طويلاً بصحة جيدة وكمال العقل ) والأكل من الجواهر الحيوانية يناسب البلاد الباردة وأصحاب الأعمال المرهقة . ففى الأماكن الجنوبية من الوطن العربى الإفريقى ووسط وجنوب الجزيرة العربية وشرقها وبعض من غربها ينبغى أن يقلل من أكل اللحم وخاصة فى فصل الصيف .

**المقدار المناسب من الطعام :** فمن الناس من يكون شرها فى الأكل حتى أنه يأكل أكثر مما يحتاج إليه وحينئذ لاينهضم الطعام كله فينزل بعضه على هيئته الطبيعية مع المواد الثقيلة وينشأ عن تناوله أكثر من الشبعة أمراض كالضعف والتهاب القناة الهضمية

المهلك . وهذا ينطبق عليه قوله **يَبْكُ** ( ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ) وعن بعض الحكماء قولهم ( إن البطنة أى الشبعة ، تذهب الفطنة وتجلب الداء العضال وهو الداء الصعب على النواء ) وإن الأكل لا يكون صحيح البنية بل يكون ضعيفها وعليل المعيشة . ومن أكل طعاماً ما قبل هضم الأول جلب لنفسه الضرر .

**كيفية الأكل :** ينبغى على الأكل أن يطيل المضغ ليختلط اللعاب مع اللقمة قبل إزديادها ، وذلك ما يسمى بالهضم الأولى . كما ينبغى على الإنسان أن لا ياكل فى وقت الإنفعالات النفسية ، وأن لا يذكر الأشياء السيئة لأنه من المجرّب أن الأكل الذى يحصل وقت إنشراح الصدر ينهضم ويرتاح أكله ، وشرب الماء أو السوائل يكون على عدة مرات أثناء الطعام حتى لا يحصل جفاف ولا يتعطل الهضم من كثرة الشراب وأن لا يشرب من بعد تناول الطعام وخير الأشرية للإنسان هو الماء القراح الصرف الجارى كماء النهر النقى وماء الينبوع الصافى والمنحدر من قمم الجبال بعد تصفيته .

**معرفة طبيعة المرض :** فالأجسام مركبة من أجزاء سائلة وأخرى متكتلة وهى الأكثر وقد عرف بالتجربة والممارسة أن معظم الأمراض يكون مجلسها فى الأنسجة المتكتلة ويندر أن يكون مجلسها فى السوائل . فينبغى أن تعرف بأن الأعضاء التى تصاب بالمرض أكثرها من الأجزاء المتكتلة وهى المخ والرئة والقلب والمعدة والأمعاء والكبد والكلى والطحال وغيرها من الأعضاء الباطنة ، والجلد والعضل والعظام من البارزة . والأغلب ما يحصل لهذه الأعضاء من مرض هو الإلتهاب ، عنده ينبغى عرض المريض على الطبيب العارف ، فالإلتهاب الرئة مثلاً يكون بالسعال الناشف أو بزيادة إفراز البلغم نتيجة مرض العضو .

### ما يعرف من اللسان عن علل الإنسان

ففى الحالة الصحية الجيدة وتمام العافية نجد اللسان يتحرك بسهولة ونعومة وبياضه قليل فى الوسط أو مورد ولاشياء عليه ، وحرارته كحرارة سائر الجسم ، أما فى حالة المرض فيتغير لون اللسان فيخضر أو يصفر أو يعم عليه البياض ذلك ما يدل على الإضطرابات ووجود حميات - وإن صار احمراره ناصعاً وجافاً تصاحبه مرارة فى الفم دل على الإلتهاب الشديدي فى القناة الهضمية ذلك ما يستدعى العلاج .

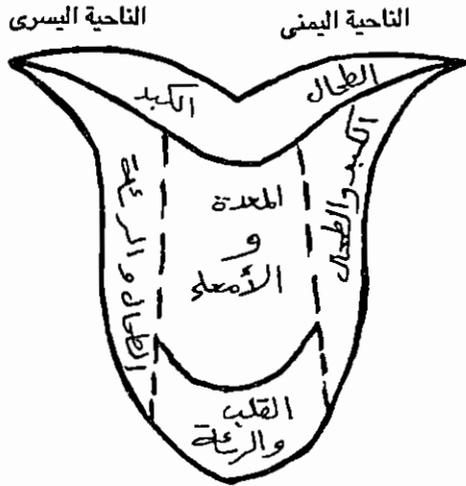
وإذا صار اللسان رطب والريق كثير ذلك ما يدل على كثرة الزلال أو وجود دود بالبطن .

وإذا تغير لون اللسان وصار أصفرأ إلى رمادياً أو رصاصياً دل ذلك على اضطرابات الكبد والمرارة .

وإذا كان اللسان غليظاً ورطباً ولونه أبيضاً خفيفاً فذلك من شدة البرد ، أو أحمرأ غامقأ وجافأ فذلك من شدة الحر .

وإذا صار اللسان مشققأ ومنقطعأ فذلك من الإضطرابات الهضمية وتعب فى الكبد والمرارة والكلى والطحال .

وإذا كان اللسان والشفاة لونهما ورديين وصافيين ، ذلك هو تمام العافية .



معلومة

### أسباب الإصابات المرضية

ومما اتضح به العلم أن الإصابات بالمرض تأتي عن طريقين : دخول العلة من الخارج إلى الجسم أو من الإضطرابات الداخلية - فالعلل التي تصيب الجسم من خارجه تسببها الأحوال الجوية وعددها ستة : البرد ، والريح ، والحر ، والرطوبة ، والجفاف ، والوهيج ، الذى هو من طبيعته قريب من الحريق .

إذا فالخطر على الصحة أن يبقى الإنسان عارياً فى فصل الشتاء فى مكان بارد أو يعرض نفسه فى مهب الريح - أو يبقى فى مكان حار مقفرد فيه الهواء ( نلذشوق ) أو يسكن ويمكث فى مكان رطب دون حماية - أو يعرض نفسه لضربة الشمس أو بسلك طريقأ

متعباً ضامياً بون ماء فى الصحارى .

أما العلل المنبثقة من داخل الجسم فهى من خمسة سبل انفعالية :

الغضب فيتعب الكبد ويحطمه .

الفرحة القوية فتؤثر على القلب من غيبتها .

الكآبة تؤثر على الطحال وتعطل وظائف الجسم .

الحرز فيخلق الرئة ويعرقل وظائف التنفس .

وأخيراً الخامس فهو الخوف الذى هو أكثر تأثيراً على الجسم باختلاله للكلى ، وجميع هذه الأمور الإنفعالية إذا زاد قدرها ينعكس ضررها على وظائف أعضاء الجسم بظورة . وما يضاف على أسباب نجوم العلل هى الحوادث والتسمم الغذائى ، وفقر التغذية ونقصها وسوءها عند المحتاج وعند من لا يعرف أهميتها كإدخال طعام على طعام ، والأوبئة والتخمة والبشمة من كثرة الأكل وتعاطى السموم المنبهة والمخدرة والتفريط أو الإفراط فى ممارسة الجنس بجهالة .

الجسم البشرى يحتاج الى الاعتدال فى كل شئ وخاصة فى التغذية لقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام " نحن قوم لانأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لانشبع " . والاعتدال فى الحركة وفى الرياضة (لاإرهاق ولاخمول ) والاعتدال فى الحياه الجنسيه ( لإفراط ولا تفريط ) والاعتدال فى المدة (النوم والليقظه ) (لاسهو مفتر ولانوم أصغر ) . كما أن زيادة الصفراء دليل على تهيج الكبد أو القناه الهضمية وهكذا .

ومعرفة ما ذكر هى أساس المعالجة المناسبة لأنواع الأمراض فلا ينبغي أن يعطى دواء حار أو مقوى لمن به سعال أو إسهال أو قى ذلك يزيد الداء ولاينقصه وتكون المعالجة خطأ يجب عرض الحالة على الطبيب .

### طبيعة الإلتهاب

فالإلتهاب قد يكون ظاهراً أو قد يكون باطنا والأسباب التى يحدث عنها الإلتهاب الظاهر قد يحدث عنها إلتهاب جملة أنسجة فى آن واحد وذلك كالضرب والحرق والكسر والجرح . والأسباب التى يحدث عنها الإلتهاب الباطنى لاتؤثر غالباً إلا فى منسوج واحد وهى الإفراط فى المأكول والمشروب واستعمال المنبهات والمخدرات من الباطن والأعمال

المرهقة والانفعالات النفسية الشديدة .

وأنواع الإلتهاب كلها تصاحبها اعراض عامة كتوتر النبض وحرارة الجسم والإحساس بتعب عام وهذه الأعراض تسمى حمى ، ومدتها تختلف حسب شدتها وخفتها .  
أما إلتهاب العضو الظاهر فينتهى إما بالتقيح أو التحليل أو بموت العضو الملتهب ، وكذلك يصير إذا نشأت عنه الغرغرينا وجميع الإلتهابات تعالج بالراحة والحمية والتدبير المناسب وإذا كان الإلتهاب من الظاهر فيعالج براحة العضو المصاب بتجنب الحركة والضغط فالنهاج أو الرجيم تعتبر الكلمة المرادفة للحمية وهى الحاكم فى الأشياء المادية خصوصا فيما يؤكل ويشرب .

### (مقاله العارفون )

وكان أبو قراط يداوى كل عليل بعقاقير أرضه (أى ما تنتجه بلاده ) لذلك نحن نذكر ماتنتجه بلادنا العربيه .

وإن المعدة هى حوض البدن وما يستقبله الحوض يحتويه وما يصدر منه إلا مما حوى وأحسن ما تحتويه المعدة هو ما يهضم - وللمعدة أعضاء تساعدها على اتمام الهضم وهى الكبد والطحال والبنكرياس .

فأما الكبد : فهو عضو عظيم الحجم موضوع من الجهة اليمنى العليا من البطن على يمين المعدة وهو عضو غددي يفرز مادة صفراء مخضرة تسمى بالصفراء وهذه المادة تتجه بواسطة قناة إلى الجزء العلوى من الامعاء قريبا من المعدة وتنصب فيه فتعين على إنقسام الغذاء الى قسمين جزء مغذ وإلى جزء ثقل ، فالجزء المغذى يكون أبيضاً لبنياً وهو المعبر عنه بالكيروس وهذا الجزء يمتص بواسطة أوعية رقيقة فى الامعاء يتوجه إلى ثورة الدم وبه تكون التغذية أما الثقل فيكون أغلظ قواما من المغذى وهو المعبر عنه بالكيلوس ويثخن كلما نزل إلى اسفل حتى يخرج من الدبر وهو المعبر عنه بالغانط وبالفصلة أو بالبراز .

وأما الطحال : فهو عضو وعائى فى الجهة اليسرى من المعدة يحتوى على مقدار عظيم من الدم يتوجه منه المقدار المذكور إلى المعدة حين امتلائها فيعين على الهضم .

إما البنكرياس : فهو عضو غددي موضوع خلف المعدة والجزء العلوى من الأمعاء ييلطف الصفراء ويعين أيضا على إنقسام الأعذية الى الجزئين المتقدم ذكرهما .

## المنهاج الصحى (الرجيم : العام )

المنهاج الذى يجب إتباعه من جميع الناس أولاً ، وهو المنهاج الذى يمنح الجسم كميات مناسبة من التغذية السليمة السائلة والصلبة والتي تعوضه عن ما أستهلكه خلال اليوم فى سبيل الحركة والمجهود . وهو المنهاج الخالى من المواد التى تتعب المعدة والجهاز العصبى ولنعرف أن الأسنان البالغ يحتاج إلى (125) جرام من المواد الأزوتية و (430) جرام من المواد النشوية و (55) جرام من الدهون و (820) جرام من الخبز تقريبا و (220) جرام من اللحم وأن كل إنسان يرغب فى المحافظة على صحته يجب أن يمتنع جيدا مأكولاته لذلك تجب المحافظة على سلامة الأسنان ، كما لايلتهم الأكل الكثير مرة واحدة لقول الرسول ﷺ ( نحن قوم لاناكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لانشبع ) صدق النبى الكريم لقوله (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ) صدق رسول الله ﷺ .

ويقلل من البهارات (التوابل) لأنها مضره بالصحة وكذلك الفواكه الحامضة وتجنب المشروبات الكحولية كما يجب التقليل من الشاهى والقهوة لأنهما مثيران ومنبهان لما يراد تهدئته فى الجسم وأحسن المشروب هو الماء الصرف الجارى النقى الطبيعى .

وجعل التغذية مركزة على النباتات كالخضار والفواكه مع قليل من اللحم لأن أكل اللحم بشراهة وكثرتة تسبب أمراض كثيرة كالنقرس ويسهل الإصابة بالروماتيزم وتلين العظام وتتعب الكبد والكلى و القلب ومخلفات اللحم التى تبقى فى الأمعاء تسبب زيادة المواد الأزوتية فتسمم الجسم . فالفواكه والخضروات الطازجة والمطبوخة تغذى الجسم أفضل، بإعطائه المواد الهاضمة والأملاح المفيدة اللازمة للصحة ومياه الخضروات والفواكه والمطبوخة فيها فهى تماثل المياه المعدنية المأخوذة من منابعها .

### تنبيه لمستعمل السكر .

السكر : مفيد جداً إلا عند المصابين بمرض السكر :

وخير السكر هو السكر الطبيعى الأسود الأسمر الذى لم يدخل المصانع لتبييضه لأن عملية التبييض معتمدة على علاجه بعظام الحيوانات وعظام الحيوانات هى المادة الأساسية لتبييض السكر (وهذا تنبيه صحى )

أما التنبيه الدينى قد تكون عظام حيوانات محرمة أو مقتولة نون تحليلها أو منها عظام

### منهاج خاص للمصاب بمرض السكر :

ينصح مريض السكر بأكل المطبوخ من الكرنب والقرنيط والهليون واللوييا الخضراء والكرفس وجميع أنواع الخرشف والخرشوف وأهمها شوربة الخضار المكونة من الكراث (البراسيا) والكرنب والكرفس والبقدونس مع تناول جميع اللحوم بقلة وكثرة الخضار وسلطة الهندبا والخس كما يسمح بتناول صيد البحر ، والأحسن شرب الماء الصفر ولا بأس أن يحل فيه (5) جرام من بيكربونات الصودا في لتر ماء .

### ما يجب على مريض السكر تجنبه :

الجزر واللفت والبنجر (الشمندر ، البتراف) والحليب والعجائن والنشويات والسمك المقلى بالدقيق وتجنب الفواكه ما عدا قليل من التفاح . ولأمانع من أكل قليق من البطاطس لأنها بها أملاحاً تعوض إحتياجات البدن وهى أفضل من الخبز . كما يتجنب كل شئ يشترك فى صنعه السكر ( ويعوض السكر بالسكرين ) وتمنع جميع الخمور والمشروبات الروحية .

### منهاج المصاب بالالتهابات الجلدية والاكزيما (داء النحلة) :

وأكثر هذه الأمراض يسببها التوتر العصبى وإضطرابات الجهاز الهضمى فيتجنب المصاب أكل الدسم وجميع المهيجات كالقلقل الحار وغيره والبهارات والتوابل وصيد البحر والموالح والحوامض والمخللات والأجبان القوية القديمة والمشروبات المخمرة والكحولية والروحية ويسمح له بقليل من النشويات وينصح المصاب بالالتهابات الجلدية بتناول الحليب بكثرة والخضار والفواكه الغضة . والأفضل إذا كانت مطبوخة مع السكر أو العسل . وأكل العسل الطبيعى قهو مفيد . وعليه بالمحافظة على عدم الإمساك فى البطن وتليينها وأن يمضغ أكله جيدا قبل الأبتلاع . وفى حالات الإصابات بأمراض أخرى عارضة ولزم عرض نفسه على الطبيب فيذكر للطبيب بأنه مصاب بالامراض الجلدية والحساسية لكى لا يصف له الطبيب أنوية معارضة للأمراض الجلدية والحساسية .

### المنهاج فى حالة ارتفاع ضغط الدم :

ضغط الدم فى الشرايين من بين 12 الى 15 ذلك هى المقامه العليا و7 إلى 9 هى

المقامه السفلى لتكون بين العليا والسفلى نحو (6) مقامات وهذا هو المعدل الأفضل أما غير ذلك فيوجب الفحص الطبى والبحث عن السبب ، ويوجد ضغط عال للدم ثابت مرتبط بخلل ثابت فى الكلى نتيجة سقم فى الغدد فوق الكلوية لأنها فى هذا الحالة تنتج كميات زائدة من الارتشاح فى النسيج الخلوى المعروف ب ( أديما ) أو الزلال وهو البروتين فى البول فيكون المنهاج أساسا على شرب الحليب بكثرة والإبتعاد عن الملح مع اللجوء للمراقبة والإشراف الطبى الخبير . وقد يكون ارتفاع ضغط الدم من زيادة كمية الكوليسترول فى الأوعية الدموية فيجب اللجوء للإشراف الطبى والامتناع عن اللحم والدهنيات خاصة الحيوانية . وأرتفاع ضغط الدم له أسباب عديدة أخرى يجب تشخيصها من قبل طبيب مختص وعارف للإشراف على العلاج .

### منهاج المصاب بالنقرس أو (داء الملوك) :

إن هذا المرض لا يصيب الكادحين لما يقومون به من جهد فى أعمالهم فالنقرس يصيب المترفعين الخاملين أصحاب المكاتب والراحة أو كثرة تناول الأكل القوى المفرط الدسم والغنى باللحوم مع عدم الحركة وكثرة الجلوس والخمول وتجنب الرياضة . وهذا النوع من الحياة يترتب عليه زيادة نسبة الحامض فى الدم والبول وتسمم المهجة . كما أن النقرس قد ينجم من خلال الوراثة عن الوالدين .

ومن علامات النقرس أن المصاب يشعر بالألم شديدة فى إبهام القدم وتزداد الآلام من أبسط حركة إلى درجة غير محتملة من الأوجاع . وإذا لم يعالج النقرس فوراً أو يهمل فإنه يصيب المفاصل والجهاز الهضمى بالتقلصات والتشنجات كما يصيب الرئتين والكلى والقلب والمخ .

### المنهاج :

ينصح الأطباء بداء النقرس أن يستهلك الكثير من الخضروات الغضة والسلوكة والفواكه وخاصة العنب و الفراولة ( الفريز ) مع قليل جداً من اللحوم البيضاء كالحم الدجاج ؛ و الحمام ؛ وضعيف الأبل؛ و العنز و الضأن و العجل و قليل من المخ مع قليل من الخبز أو إيداله بالبيطاطس أحياناً لأن البطاطس تحتوى على أملاح يحتاجها الجسم و هى

أفضل من الخبز وكميات ضئيلة من البيض و الأجبان الجديدة أما الشرب فيكون الماء الصرف و لا مانع أن يحل فيه ( 5 ) جرام من الكربونات الصودا فى لتر ماء و يمتنع المصاب بالنقرس من تناول الأطعمة الدسمة و المالحه و الخضار النيء و تجنب أكل الكرنب و القرنبيط و السبانخ و الشحوم و صيد البحر و النشويات و الأجبان القديمة و البيرة و عصير التفاح (السيدر) و الكحول و الشراب الروحى و النبيذ المخمر و الكمأة و الفطريات (شامبينيون) و الفواكه و الخضار الحامض مثل الطماطم و الخل و المخللات و البهارات و التوابل مع التقليل من البيض و القهوة و الشاي الثقيل .

### منهاج خاص بالمصاب بمرض الزلال الواضح فى البول :

يجب عليه تناول تغذية مركزة على النشويات و البيض المسلوق و الخضار و الفواكة المسلوقة و المشوية و تفضل ان تكون مهروسة أو معصودة إذ يتخللها بالبصل مع قليل من الزيت على الطريقة المعروفة (بالبيريه ) و استهلاك العجائن كالمكرونه و الكسكسى و الشعيرية و أخذ كمية كبيرة من الفول الأخضر أو حب اللوبيا البيضاء تؤكل و يشرب ماؤها . وكذلك حسوة القمح أو الشعير أو الشوفان أ و الأرز . و عصير الجزر ( السفيناريا ) و الفاصوليا الخضراء ( اللوبيا ) أو ( البسلة : الجلبان ) و السبانخ و الخرشوف ( الأرض شوكى ؛ ألبينار ؛ قنرية ؛ قرنون ؛ قوق ) و الخس المسلوق ؛ و اللفت و عصير الكرفس و السمن الطبيعى و القشطة الزبدة و الأجبان الجديدة .

كما يطبخ أو يسلق أو يشوى جميع الفواكه ما عدا العنب و الفراولة و التين الشوكى و الشام و البطيخ الأصفر و البطيخ الأخضر (الدلاع ؛ الرقى ؛ الحجب) و يضاف على تلك المواد المسلوقة قليلة من السكر أو بدونه و أحسن المشروبات فهو الماء النقى الطبيعى و لا بأس أن يحل فيه قليل من بيكربونات الصودا ( 5 ) جرام فى لتر ماء كما ينصح للإستفادة بمنقوع الزعتر أو اليانسون أو الشمر أو الهندبا ( الشيكوريا ) و خاصة شواشى الذرة (شعرها ) (10/جرام ) فى لتر ماء مغلى .

### التغذية الجيدة :

شربة القمح و الذرة مع الزيوت النباتية و تجنب الزيوت الحيوانية و يستحسن تقمير الخبز و أكل البقوننس و عدم خلط البصل و الثوم فى أكلة و احدة و تؤخذ الثمار كالفاصوليا و البسلة و البطاطس و الجزر كلها مسلوقة و مطحونة على أن يكون الجسم غير مصاب بالسكر . أما الفواكه فتسلق أو تعصر و خاصة التفاح المشوى أو المسلوق فهو جيد جدا و

اللحم يجب أن يستوى تماماً و أحسنة المشوى أما المطبوخ فهو ردىء و تجنب القهوة والشاى المتحلى بالسكر وإذا رغب فى ذلك يحلى بالعسل وينصح بشرب المياه المعدنية الفوارة أو الماء العادى المضاف إليه خمسة جرامات من كربونات الصوديوم لكل لتر ليشررب منه كوب مرتين يومياً . على أن يتوقف عن استعمال الكربونات أسبوع بعد آخر . وينصح بأخذ البابونج أو الزعتر كبديل عن الشاى و المفيد هو شرب الحليب كثيراً مع إضافة ( 5 ) جرام بيكربونات الصودا لكل لتر حليب و عندما يخف وجود الزلال يسمح بتناول قليل من اللحم المشوى و الدجاج أو الارنب أو البقر أما اللحم الدامى فيتجنب كلياً .

### العلاج :

( 50 / جرام ) عرق سوس مغلى فى لتر ماء لمدة خمس دقائق و يشرب ثلاثة أ كواب فى اليوم مع كوب حليب على الريق يومياً ؛ وكوب عصير جزر مسلووق بالحليب أو بدونة عند الافطار.

### و ما يجب تجنبه بتاتاً :

الشورية و الطبيخ الدسم و جميع اللحم و الفواكه الحامضة و الخضار كالطماطم و غيرها و الهليون (الاسبرج ) و الفجل و كل صيد البر و البحر و الجبنة القديمة و الفلفل الحار (الشطة ) و الخل و المخللات و المستاردة و البيرة و الخمر و تقليل الشاهى و القهوة .

### كيفية تخفيض الحموضة فى المعدة والجهاز الهضمى والوقاية منها :

يجب تجنب الشطة و الطماطم و مشتقاتها كالصلصة وغيرها ، كما يتجنب اللحم الدسم و المخللات وكذلك الفواكه الحامضة كالبرتقال الحامض و الفراولة و الخضار النيئ فى السلطات كالخيار و الخس و يمكن سلق الخيار و استعماله فى السلطة إذا رغبتم ، بقليل من الخل المحلول بالماء ، و الأفضل بدون .

أما الفواكه فيستحسن سلقها قبل الأكل ماعدا العنب فيزكل على طبيعته و يتجنب كذلك فواكه البحر و الأسماك ماعدا الناجل و السيجان كما يتجنب كل الأشياء التى تولد الزلال و ذلك لمدة شهر و يكون أساس التغذية على الحليب و يؤخذ على جرعات و ليس أندفاعا حتى لا يتجنب فى الجهاز الهضمى و يسبب عسر الهضم ، و يسمح بتناول كل مشتقات الحليب ماعدا الأجبان ذات الرائحة القوية و يجب أن لا يتعرض للبرد أو لتيارات الهوائية و يستحم بالماء الفاتر و يستحسن الرياضة بالمشى فى ماء البحر حتى الركبة أو فى الكئبان الرملية لتقوية عضلات البطن و الجهاز الهضمى و نذكر ماجاء سابقا فى كيفية التعامل مع الزلال

لأن الحموضة والزلال شبيهان في الإصابة . كما أن العلاج وعوامل السبب شبيهة . وتؤخذ الأوبية والأعشاب المدرة للبول وللعرق لأن أحد أسباب الحموضة الزائدة هو الزلال ( يوجد الزلال في البيض النيئ وآكباد الحيوانات ) .

حمام ماري أو مريم :

هي عملية تتم بوضع المادة المراد الاستفادة منها في وعاء ليوضع هذا الوعاء في آخر يحتوى على الماء وفي قاعه مادة عازلة مثل قطعة خشب أو أى شئ آخر . لكي يعزل أتصال لهيب النار عن الإناء الذي به المادة المراد الاستفادة منها ويترك الإتهاء الصغير في الكبير حسب فترة نضوج هذه المادة باختلاف المدة الكافية نسبة لكل عملية .

النباهة الإحساسية من المراكز الإتصالية للعضو المريض

Acupressure of The Reflexology

La Reflexologie Par l' acupressure

الدكتور وليم جيرالد الذي قال جملته المشهورة في العلم (الياباني الصيني ) أن الله قد وهب للناس أيديهم يعالجون أنفسهم بها ، وما وهبه الله لبحرمة العبد ولن تبقى هذه الوسيلة التسفائية وفقا على فئة من الناس نون غيرهم .

فإيه يوجد نقطة في القدمين لكل عضو من أعضاء الجسم أبتداء من قمة الرأس حتى أنتهاء أسفل القدمين وكذلك في اليدين ، عادة تكون النقطة المعينة لعضو ما المحتاجة الى تدليك وتمسيد بواسطة الضغط بالإبهام مؤلمة قليلا في البداية . ويستطيع المرء تحديدها وكأنها حصاة أو دمل صغير تحت الإبهام ذلك في المرة الأولى أما في الثانية يكون الشعور أقل وفي التالية لا يوجد الألم إلا إحساس ضئيل ، المهم هو البحث والعتور على النقطة المصنية للعضو المصاب ، عند ذلك يكون ضغطها نون تمسيد الى أن تجدى الحركة الضاغطة من بعد تمسيدها بحركات دائرية على أن لايتجاوز زمن الضغط أكثر من (ثلاثين ثانية) ثم ينتقل البحث والتفتيش على نقطة أخرى ، وتعالج النقطة الواحدة أكثر من ثلاثة مرات يوميا وهذا العلم قائم بحد ذاته وليس له ربود فعل ولا منه مضرة ويتعلمه المرید عن طريق دراسته والممارسة له ليزداد خبرة ويكتشف قواعده

— وسوف نصدر فيه كتاب للمريد وكتاب جامع ان شاء الله .

ونقدم الآن رسومات التناسب لمواقع التمسيد في القدمين واليدين نسبة لأعضاء الجسم لشفائها بإذن الله والله الموفق .

4 - الإدراك : كل إسم لشيءٍ مذكور من أصل لاتيني أو يوناني ولا يوجد له مصطلح مترجم للغة العربية فيكتب دون اعتبار لصحته اللغوية فمثلا إذا كتبت إيطاليا أو إيطاليا ، أو مريطانيا وموريتانيا ، أو أزوط و أزوت ، أو طاكسي كما في المغرب وتاكسي كما في المشارق أو طوجو ، وتوجو ، وطوغو أو توغو ، أو كونغو ، أو كونجو ، أو كراچ ، أو قراج فلا يغير من مفهومها شيء لأن الحروف اللاتينية ( W , V , P , G , E ) غير موجودة في الأبجدية العربية ولا ينطقها اللسان العربي كما لا توجد الحروف ( ث ح خ ذ ص ض ط ظ ع غ ق ) في الأبجدية اللاتينية ولا ينطقها اللسان اللاتيني باستثناء البعض ولذلك بحث عند المتخصصين .

السائق	سلسلہ درہم	= 000.525 جرام
رطل	اوقیۃ (12)	= 450.000 جرام
بصفت الاوقیۃ	درہم (6)	= 018.750 جرام
الاوقیۃ	درہم (12)	= 37.500 جرام
الاقلام	درہم وبصفت	= 004.680 جرام
بصفت الدرہم	قیراط (8)	= 001.562 جرام
الدرہم	قیراط (16)	= 003.125 جرام
القیراط	قححات (4)	= 000.198 جرام
القححات	رطل قیراط	= 000.049 جرام

مقاييس وموازين حريمه قريه القريه  
 في سنة ١٢٢٥ هـ

## المراجع العربية

- القرآن العظيم .
- الحديث الشريف (رياض الصالحين) - للإمام النووي .
- الطب النبوي - ابن القيم الجوزية .
- الطب النبوي - محمد ابن الذهبي .
- كتاب الرحمة - جلال الدين السيوطي .
- المعتمد - للملك اليمنى المظفر يوسف بن على الغسانى .
- المطالب الطبية - ابراهيم منصور باشا .
- الدرة البهية - ابن البيطار (تحقيق)
- معجم أسماء النبات - أحمد عيسى .
- معجم أسماء النبات - محمود الدمياطى .
- تسهيل المنافع - ابراهيم الأزرق .
- معجزات الشفاء - أبو الفدا محمد عزت عارف .
- كنوز الطب العربى - أبو الفدا محمد عزت عارف .
- القانون فى الطب - ابن سينا .
- كنوز الصحة - كلوت بى .
- على هامش الطب - سليمان عزمى باشا .
- كشف الرموز - عبد الرازق بن حمدوش (تحقيق : توفيق وهناء حواس)
- منار العارفين فى الطب - عباس بن الحاج الحواس (مخطوط) .
- كشف حقيقة الدخان - توفيق ويسمة حواس .
- الطب العربى - (تحقيق : بدر التازى المغربى) .
- المعجم الطبى الصيدلى الحديث - على محمود عويضة .
- منهاج الدكان - داود بن أبى النصر المهارونى .
- نخيرة العطار - حسن عبد السلام .
- الاغذية - حسن عبد السلام
- (24) كتاب

## المراجع باللغات الأجنبية

Medecinal, Plant : Gamal Mohram Pacha	مصرى
Contribution de la Pharmacopée: Rachida M'rad	جزائرى
Sifali Bitkiler Ansiklopedis: Ayhan Yalcin	تركى
Dictionary of Plant Name: A.K. Bedevian	أرمنى مصرى
Enciclopedia Delle Piante Medicinali: Tina Cecchini	إيطالى
Medecine Chinoise : Gerard Edde	لبنانى فرنىسى
MA Cure D'eau : SEB . KNEIPP	ألمانى مترجم
Les Abeilles Pharmaciennes Ailleés: N, Ioiriche	روسى مترجم
Acupuncture : CHEN , JING	صينى مترجم
Guide Familial de la Medecine : Paul. Belaiche	فرنىسى / شمال أفريقيا
Medecine Generale: A. Narcdetzki	أوربى شرقى
Enseignement et Traitement Naturiste: Paul Carton	فرنىسى
Precis D'hygiene : Jules Courmont	فرنىسى
Mon Docteur : H.M. Menier	فرنىسى
Medecine Vegitale : H. Bourdelon	فرنىسى
La Cure Vegitale : R . Dextreit	فرنىسى
Phyto et Aromatherapie : J. Valnet	فرنىسى
Formulaire de la Medecine: Astier	فرنىسى
Hygiene Infantile : R. Brunon	فرنىسى
Dictionnaire de Medecine : A. Despres	فرنىسى
Dictionnaire de la Santé : Dr. West	فرنىسى
Precis de Therapeutique : L. Fournier	فرنىسى
Traité de Therapeutique : A. Manquqat	فرنىسى
L'officine : F.L.M. Dorvault	فرنىسى
	24 كتاب

## الفهرس

١	المستهل : بسم الله الرحمن الرحيم
٢	المهمة
٣	المدخل : بدايتى ووضوحى
٤	الإهداء
٥	التعريف
٦	المقدمة
٨	توجيه نحو المعلومات
٩	الجسم البشرى
١٠	الإحتياط من العلل
١٣	التهاب النسيج الضام
	تساقط الشعر
	تقوية القلب
	الشحم فى الدم
	القابض
١٤	مرض السكر
	صيانة الفم
	الإسهال
	الأديميا ( الإرتشاح )
	أوجاع المعدة
	إضطراب الكبد
١٥	إضطراب الغدد
	التهاب الحلق
	البواسير
	ضغط الدم
	تخمرات الطن
	الإنهييار العصبى
	البدانة المفرطة ( السمنة )

	الينكرياس
	الأمراض الجلدية
	إمراض البول
٣٦	تجاعيد البشرة
	اليورات فى البول
	الأوعية الدموية
	الجهاز التنفسى
	البروستاتا ومجارى البول
١٧	مزيج الحفاظ على الشباب والإنعاش
١٨	مزيج الفرح
	مزيج السعادة
١٩	مزيج النقاوة
	مزيج الدرع النحاسى
	مزيج المناعة
٢٠	مزيج الخلاص
	مزيج العزة
٢١	فائدة
	التغذية البشرية
	القمح
٢٣	خبز الشعير
٢٤	الذرة ( المستورة )
	الرز
٢٥	المواد الضرورية للتغذية
٢٦	السكريات
	العسل
٢٧	عسل اكليل الجبل حصليان
	عسل التيليو ( التبول )
	عسل الخزامى
٢٨	عسل شجر الملائكة ( أنجليكا )

	عسل الأرقيطون
	عسل الأترج والنانج
	عسل العنبرية ( ترنشاه )
	عسل الحمحم ( لسان الثور )
٢٩	عسل الكسرة ( الدبشة )
	عسل الكافور ( اليوكالبتوس )
	عسل القطن
	عسل عباد الشمس
	عسل المروييا البيضاء
	مليلوطس ( اكليل الملك )
٣٠	عسل النعناع الحار
	عسل الخردل الأبيض
	عسل الهندبا البرية والشيكوريا البري (السريس)
	عسل التفاح
٣١	عسل البرسيم ( سلّة )
	عسل المرمية المريمية ( سالمة )
	عسل حشيشة المكنسة ( بروبير )
	عسل الكركديه
٣٢	عسل السدر ( النبق )
	عسل الحليب
٣٣	أجود الثمار : التين والعنب ( الزبيب )
	الرطب ( البلح : التمر )
٣٤	الدهن والزيوت
	صناعة الزيت
	الزيوت العربية
٣٦	الدهن الحيواني
٣٧-٣٧ب	نسبة الكولسترول في بعض المواد الغذائية
٣٨	نذكر نباتين مفيدتين لجميع الأحوال
	قوائد منتوجاتنا : السمسم (الجلجلان)

- التين الشوكى ( الهندى )  
الزيتون  
اللوز  
الخل  
البيض  
الحليب واللبن  
أنواع الألبان المألوفة : لبن البقر والجاموس  
لبن الضان  
لبن الماعز  
لبن الإبل  
اللبن الرائب  
اللبن الرائب (الزبادى)  
الجبن  
المحلب  
التمر هندي (الحمري)  
البن (القهوة)  
الحناء (الفاغية)  
حب الرشاد (الحرف)  
الطبة  
الحمص  
الترمس  
منهج نظام المعيشة (الرجيم)  
خواص المواد المعروفة فى المطبخ العربى  
ما فى بعض الأسماك  
ما فى الجبن العربى العادى  
نظام الحياة المعيشية العامة  
نظام الحياة المعيشية للبالغين  
نظام (رجيم) للتخفيف وتخفيف الوزن  
الوصايا العشرون

٤٠

٤٢

٤٣

٤٤

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥١

## الصفحة

٥٢

ما يجب إمتناع المريض عنه وأحياناً الأصحاء  
تنظام المعيشة (الرجيم) للمسنين

٥٤

أهم التوابل العلاجية الينسون والشمر

الحبق

البابونج

القرفة

الكبار

٥٥

الهيل ( جبهان : قاع قللة )

الКраوية

الكرفس

الكزبرة ( التابل : النبشة )

الكمون

الكركم

٥٦

الشمار ( اليسباس فى المغارب )

الزنجبيل ( سکنجیر )

القرنفل

السمسق

٥٧

نعناع حار

جوز الطيب

الكليل الجبل ( حصلبان )

المرامية ( شای جبل : سالة )

اللتيلو ( تيول )

فرقان ( رغى الحمام : لويزة )

٥٨

الزعتر

٥٩

٤٦ سؤال وجواب (46)

٦٤

لإستحمام

الحمام العطرى

٦٥

الحمام المنعش بعد الإرهاق

الحمام لتجديد الخلايا والحفاظ على الشباب

	حمام معطر
	حمام روماتيكي ( للروماتيزم )
	حمام للتخفيف وتخفيف الوزن
	مناقع الإستحمام
٦٦	الحمام المنعش بالتنوع
٦٧	الحمام العلاجي
	الحمام المبرد للمحمومين
	الحمام المعرق
	الحمامات العلاجية : المالح
	الكبريتي
	بالنخل ( النخالة : الردة )
	الطمانيني ( الدابغ )
	العطري
	للإسترخاء
٦٨	الطيب والتطيب والعطور
٦٩	نماذج العطور
٧٠	المشروب
٧١	معلومات نافعة ضد الإصابات العابرة
٧٧	الطيب الحاذق
٨٠	الأنوية العلاجية
٨٠	العلاج بالطين
٨١	كيف يسخن الطين
٨١	حالات الإستعمال
٨٢	الطين لحب الشباب
	الطين لغسيل الرأس
	طب قديم للعصر الحديث
٨٤	تشخيص الأمراض بالطريقة الصينية
٨٥	حالات البطن ( البيوسة والإسهال )
٨٦	البول

- الإستدلال على نوع الإصابة  
ماذا عن النوم
- ٨٧ ماذا عن العادة الشهرية ( النساء )  
علامات التقصير فى الوظائف العضوية
- ٨٨ إصابات البرودة  
إصابات الحرارة  
الاحلام بالنشاطات  
بعض الخلل فى الأعضاء ( منه تفرع الاحلام )  
الحالات النفسية تصدر من عضو متخصص لها  
الدلائل على معرفة العضو المريض
- ٩٠ التشخيص من خلال الملاحظة  
معرفة الداء من لوز الوجه  
فحص اللسان
- ٩٢ رسم اللسان  
الفحص بالإستماع  
الفحص بجس النبض  
الصحة الطبيعية
- ٩٣ حدود الإفراط فى المذاق  
المواد المقوية  
أغذية مقوية للطاقة  
أغذية مقوية للحرارة
- ٩٤ أغذية مقوية للدم  
أغذية للرطوبة  
نظام غذائى صينى غير نباتى  
علاجات خاصة : الإمساك  
تساقط الشعر  
هبوط جسماني ونفساني  
تخفيف الوزن  
داء السكر
- ٩٥ الإسهال

	الإرهاق
	ضغط الدم العالى
	البواسير
	سوء الهضم
	القيء
	عدم شهية الطعام
	صداع الرأس
	حكة جلدية ( حساسية )
	الرعشة والخفقان
	آلام الحيض
	الروماتيزم
	الزكام (الزبرة)
	العطش العارض
	السعال ( الكحة )
٩٦	ضعف البصر
	الخواص المنشطة فى بعض المواد
٩٨	الطب النباتى الصينى
٩٩	أسلوب العلاج الصينى
	أكثر النباتات المستعملة طبيياً
	قاعدة شعبية صينية لتنقية المخدرات من الجسم
١٠٠	شورية لتنقية الجسم من السموم
	قاعدة أساسية شعبية صينية خاصة بالنساء
١٠١	بعض الجربيات المفيدة
١٠٢	فائدة صينية لتخفيف ضغط الدم
١٠٣	فائدة صينية لمكافحة الأرق
	فائدة صينية لمكافحة سوء الهضم
	الإمساك
	للاتجاه العلمى فقط
١٠٤	إستعمال الجنسينج وكيفية إستعماله

- ١٠٥ الحالات التي لا يصلح فيها إستعمال الجنسينج  
دواعى إستعمال الجنسينج  
القانون النباتى الصينى
- ١٠٦ منافع بعض المفردات النباتية
- ١٢٢ توضيح قصد الإعادة للمواضيع
- ١٢٣ نظام الكون من قبل الله سبحانه  
تحليل آخر  
توجيه حسن
- ١٢٤ نصائح الأخصائين — الأفعال
- ١٢٥ ما هو المرض
- ١٢٦ الأمراض النفسية المتعلقة بالطبيعة  
الأمراض النفسية
- ١٢٨ العلاج العملى للأمراض النفسية  
الأمراض القلبية (النفسية) الضارة بالمجتمع  
الأمراض العقلية الضارة بصاحبها وأهله
- ١٢٩ الأمراض العضوية البدنية
- ١٣١ الأذى الممكن حلولة بالرأس
- ١٣٢ بعض الحكم والأمثال النافعة
- ١٣٤ الرقبة
- ١٣٦ الإيمان وقوة النفس
- ١٣٧ هدى الخير للأمة من خير الأمة
- ١٣٧ كتابة وقراءة المفيد من القرآن العظيم ( لبعض الأمور )
- ١٣٨ كتاب لعسر الولادة  
كتاب آخر لعسر الولاة  
كتاب للعارفين
- ١٣٩ فائدة بالمعقول والحكمة
- ١٤٠ تجهيز غرفة المريض
- ١٤١ كيف تعطى الأنوية ومقاديرها

- المقايير الخاصة بالأنوية  
 ١٤٢ إقتراح لتقريب مقايير الموازين  
 ١٤٣ تقييم الموازين : العرب والعالمى  
 الإنجليزى  
 المقترح  
 توضيح المصطلحات الطبية لبعض أنواع الأنوية  
 القوابض  
 المقويات  
 المنبهات  
 المسكنات  
 المخدرات  
 المنوعات  
 مدرات للبول  
 ١٤٤ المعرقات  
 المنقثات  
 مدرات الطمث ( الحيض )  
 المنقيات  
 المسلكات  
 لماذ وكيف تستعمل الأنوية  
 القوابض  
 المقويات  
 مدرات البول  
 ١٤٥ مسكن ومساعد ضد الأرق  
 مقوى ومعرق ومنبه للأعصاب  
 ١٤٦ المعرقات  
 مدر للطمث  
 المليينات  
 تطيف رائحة العرق  
 المقيئات

- طارد للديدان  
قابض للنزيف  
مقوى للمعدة  
١٤٧ كيف ولماذا تستعمل الأدوية  
إستعمال الأدوية  
كيف تستعمل الأدوية  
١٤٨ كيفية تحضير الأدوية  
الطرق الثلاثة المشهورة لتحضير الأدوية النباتية  
١٤٩ طريق الحصول على خلاصة النباتات  
النباتات التي تحتوى على جواهر معينة للأمراض المذكورة  
إدرار البول  
الآم وأوجاع  
للإنتعاش  
لطرده البلغم  
لإلتأم الجراح  
مهديّة للجنس  
مقوية للجنس  
لإدرار الطيب  
مخفض للحمى  
لإخراج نود البطن  
لداء حفر اللثة  
للزكام ( الزدرة )  
للسعال ( كحة )  
للسعال الديكى ( العوعايشة )  
مسلاك للمرارة والكبد  
مسهل  
للالتهابات الصدرية  
لإدرار الطمث ( الحيض )  
للعطاس

	مطفى العطش
	مدر للعرق ،
	العطريات
	فاتح شهية الطعام
	قبايض الإسهال
	مقوى للقلب
	مقوى للكبد
	مقئ
	مسكن آلام المعدة
	ملين
	للنمو البدني
	منبه
١٥٢	منظف ومطهر
	مصفى للدم
	موقف للرعاف
	مهدي وذاهب الأرق
	هاضم للطعام
	التأكل
	الشمس
١٥٣	قشرة الرأس ( الهيرية )
١٥٤	الإفرازات الدهنية
١٥٥	عين السمكة
١٥٦	أمراض الأسنان
	وجع الأسنان
	مدة الحمل
١٥٧	معرفة يوم الولادة ( بالتقريب )
	نذير الولادة
	القطام
١٥٨	البواسير

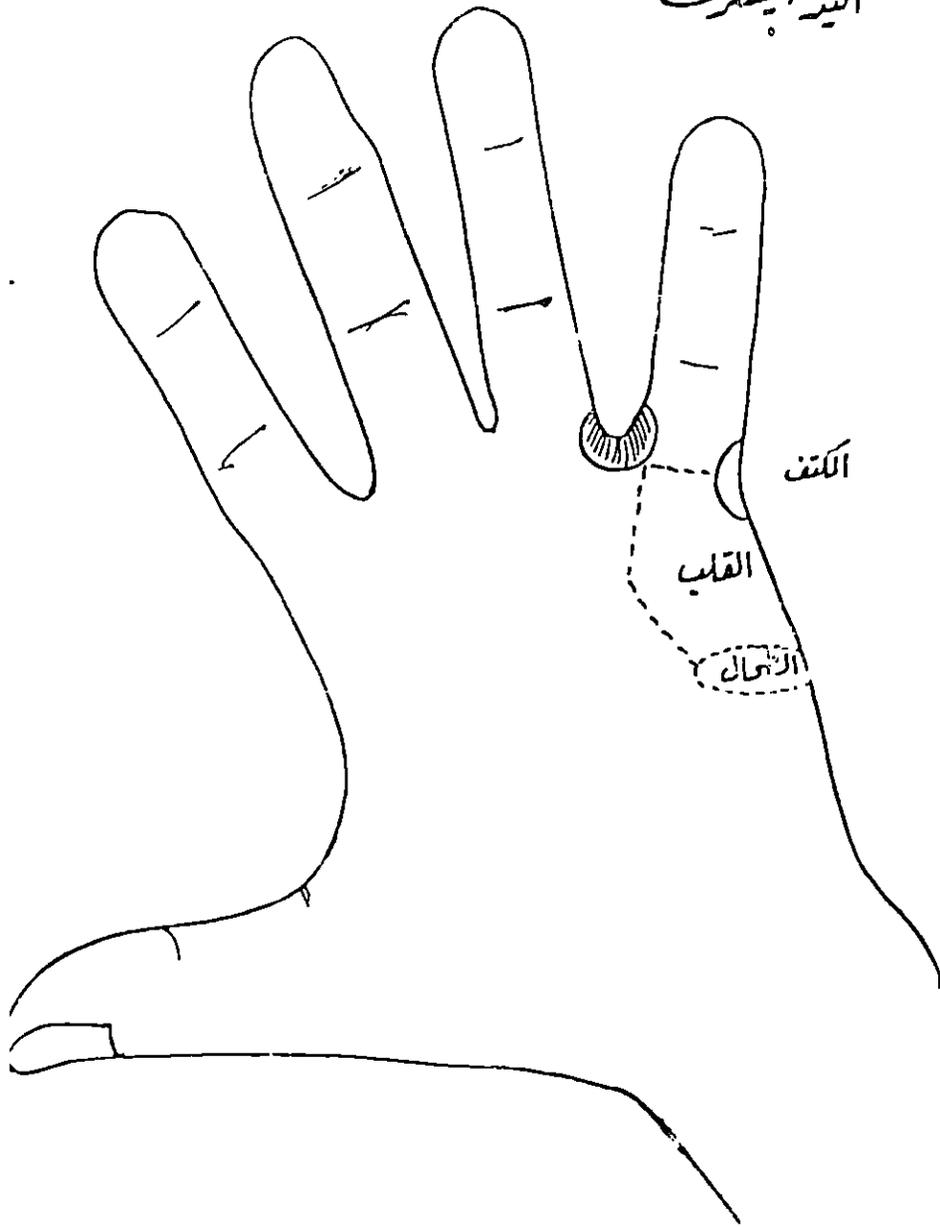
- الأرقى  
١٥٩ سلس البول والتبول في الفراش
- ١٦٠ الحفاظ على سلامة البدن  
المقدار المناسب من الطعام
- ١٦١ كيفية الأكل  
معرفة طبيعة المرض  
ما يعرف من اللسان عن علل الإنسان
- ١٦٢ أسباب الإصابة المرضية
- ١٦٣ طبيعة الالتهاب
- ١٦٤ ما قاله العارفون
- ١٦٥ الرجيم ( المنهاج الصحى )  
إستعمال السكر
- ١٦٦ رجيم : منهاج خاص للمصاب بمرض السكر  
رجيم : منهاج المصاب بالأمراض الجلدية  
رجيم : منهاج فى حالة إرتفاع ضغط الدم
- ١٦٧ الرجيم : منهاج المصاب بالنقرس  
الرجيم المنهاج
- ١٦٨ رجيم : منهاج خاص لمرض الزلال  
التغذية الجيدة
- ١٦٩ كيفية تخفيض الحموضة فى المعدة
- ١٧٠ كيفية إستعمال حمام مارى  
النباهة الإحساسية ( طريقة العلاج بها )
- ١٧١ للإدراك
- ١٧٢ نسبة المقاييس العربية القديمة
- ١٧٣ المراجع باللغة العربية
- ١٧٤ المراجع باللغات الأجنبيةة
- ١٧٥ الفهرس



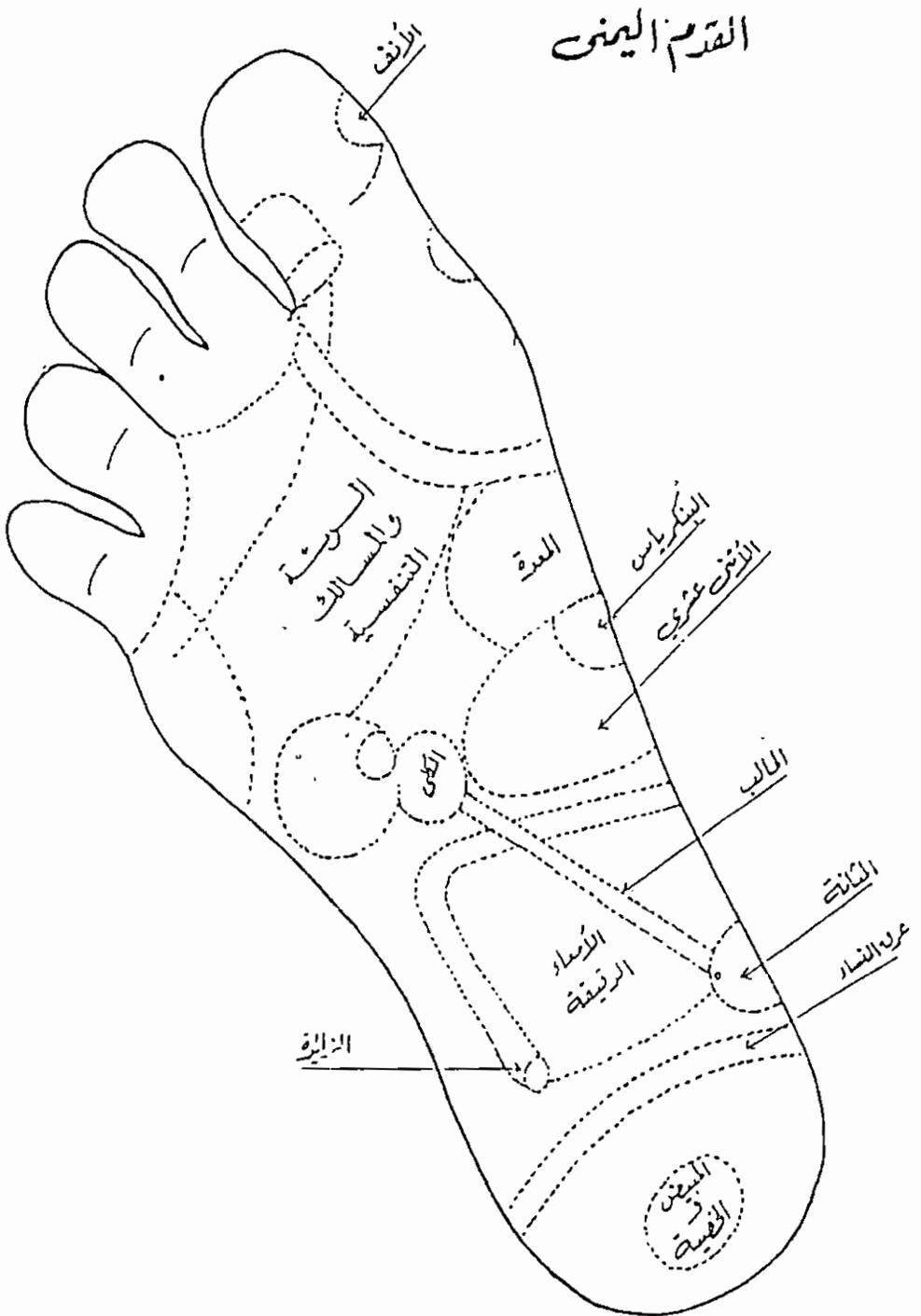


# مبحث المنعكسات

اليد اليسرى



# مبحث المنعكسات



# مبحث المنعكسات

## القدم اليسرى

