

فصل في البقول^(١) الكبار

القلقاس^(٢): حارس يابس رطب يزيد في الباه ويولد الريح.

القنبيط^(٣): حار يابس يفتح السدد، ويشفي من الخمار وينفع من ضربة السكر ويولد رياحاً.

اللفت^(٤): حار رطب يغذي غذاء كثيراً ويولد المنى ويدر البول، ويشهي الطعام إذا طبخ مرتين وطيب بالخل والخردل^(٥). وماؤه ينفع البصر وهو يحرك شهوة الجماع.

الفجل^(٦): حار رطب يقطع رائحة الثوم ويقوي الباه وينقي المعدة، وماؤه إذا

(١) البقول : البقل هو ما اخضرت به الأرض، والمتعارف عليه هو مأكولات من نباتات الفصيلة البقلية.

(٢) القلقاس : بقله زراعية عشقولية من الفصيلة القلقاسية، تؤكل عساقها - أي ما يسمى درناتها - مطبوخة وتحوى الدرناات مواد غروية، ومواد نشوية مغذية وهو مزيل للسعال والقلقاس سريع الهضم ويغلف المعدة

(٣) القنبيط : نبتة غنية بالمواد الكبريتية. تعرف أيضاً باسم القرنبيط

(٤) اللفت Turnip : اللفت من البقول الزراعية التي تضم الفجل والكرنب وغيرهما، وهو يدر البول، يفتت الحصى، يمنع انجاس الماء بالجسم والتنفخ (الاستقاء)، منشط للكبد، يعالج اليرقان، ويمنع امراض حصى المرارة، يعالج ضعف البصر لما فيه من فيتامين أ ومشتقاته.

(٥) الخردل : يطلق على أنواع نباتية من جنس واحد تختلف في لون بذورها فمنها الأسود والأبيض وتميز البذور بتجانسها من حيث الوزن والحجم لذلك اتخذت مقياساً للوزن وله طعم حريف وأزهاره صفراء اللون ذهبية مرتبة في عناقيد والثمرة خردلة بها من ٣ - ٥ بذور سوداء اللون محمرة صغيرة الحجم لها صعصع حار نافذ وقطر البذر ١ مم.

(٦) الفجل : Radish : كلى والاضطرابات النفسية، فاتح للشهية (الطب القديم، ص ٣٩).

قطر في العين جلاها، وبالشرب ينفع من نهش الأفاعي، وإذا طرح ماؤه على العقرب ماتت لساعتها. ومن أكل فجلاً ولسعته عقرب فلا يضره.

الجزر^(١): حار رطب، ينفع من ذات الجنب والسعال المزمن ويهيج الباه.

البصل^(٢): حار يابس ملطف محمر للبشرة، يجذب الدم إلى خارج الجسد كالخردل، ويزيد في الباه وينفع من تغير المياه ويفتق الشهوة ويلين الطبع ويحسن اللون ويحد البصر.

الثوم^(٣): Garlic : حار يابس يسخن المعدة إسخاناَ ظاهراً، وينفع أصحاب

(١) الجزر : نبات جذري من الفصيلة الخيمية. يستفاد من جذره الذي في التربة. وهو ثنائي الحول وله عدة ألوان أرجواني وأرجواني محمر وأصفر وقريب من الأبيض. وكلما كان الجزر أكثر إحمراً دل ذلك على زيادة محتواه من مادة الكاروتين التي يحتاج إليها الجسم بمقدار واحد ونصف ملغم يوميا. طعم الجزر حلو ودافئ وممتع. تعتبر أوراق الجزر غذاء جيداً للمواشي. يتوفر الجزر حالياً طوال أيام السنة حيث يزرع صيفاً في البلاد الحارة تحت المسقفات البلاستيكية لحماية النبات من حرارة الشمس المرتفعة. و الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تزهر في الأمعاء و يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية وفي شفاء قرحة المعدة و يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص و يحفظ جدران أجهزة الهضم ويضمده و مدر للبول

(٢) البصل Onion : من الفصيلة الزنبقية، وهو يحتوي على زيت طيار به مواد كبريتية وبروتينات ومواد كربوهيدراتية وبعض المعادن وفيتامينات أ و ج، والبصل يستعمل لنكهته وهو منفتح ومهيج ومنشط لحركة الأمعاء مما يجعله مفيداً للإمساك، ومنشطاً للرحم ويقوي ضربات القلب ويحفظ نسبة السكر في الدم وقد أثبتت الأبحاث أن البصل يساعد على الوقاية من جلطات الدم ويخفف الإصابة من تصلب الشرايين وتناول البصل يؤدي الى خفض الكوليسترول في الدم الذي يؤدي الى الذبحة الصدرية.

(٣) الثوم : هو نبات معمر بالبصلات ذات الرائحة النافذة ويحتوي على مواد كبريتية وأهمها زيت طيار يحوي ثنائي اليل الكبريتيد وجولوكوزيد الين اليسين، ولكنه خال من الفيتامينات ويستعمل الثوم تابلاً ومعرقاً ومدراً للبول ومنشأً ومطهراً للأمعاء وفيه علاج الدوستاريا ويوقف نمو البكتيريا ويوصف علاجاً لتصلب الشرايين وضغط الدم العالي ويؤثر على عضلات القلب وينشطها ومضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يعد كافياً لقتل جميع الميكروبات التي تكون بالضم والثوم علاج ناجح لسوء الهضم والانتفاخ والمغص وزيت الطيار يمتص في الدورة الدموية ويفرز من الرئتين ويعمل مطهراً ومضاداً للتقلصات ويخفف آلام التهابات الجهاز الهضمي وآلام البطن عند مسحه على البطن وقد

الأمزجة الباردة الرطبة، وينفع الأبدان المشرفة على الوقوع في الفالج ويخفف المنى ويفتح السدد ويحلل الرياح ويطلق البطن ويقوم في جميع الأوجاع الباردة مقام الترياق الأكبر، وله منافع كثيرة.

الهلين^(١): حار رطب يفتح السدد وينفع القولنج البلغمي والريح وينفع عسر البول.

* * *

استعمل الثوم وقاية من أمراض التيفوس والتيفود والدفتريا وعلاج السعال الديكي وهو منفتح ويخفف السعال والثوم يفتح الشهية للأكل ويفيد في تخفيف العرق الغزير ليلاً وقد استعمل الثوم كملطف للحرارة في الحميات وتستعمل عصاراته في الأمراض الجلدية وآلام الأذن وهو مطهر للجرح ولأسطح المقروحة.

(١) الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية وكذلك ما زالت بذوره محفوظة داخل أوان فخارية حتى اليوم. والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية..

والهليون من الخضروات الورقية التي تمكث في الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة أنواع مثل الهليون الأبيض والبنفسجي. وجميع الأصناف الثلاثة تجود زراعتها في مصر وخاصة في الأراضي الصفراء الخصبة والرملية.