

## فصل في البقول الصفار

الهندبا<sup>(١)</sup>: قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: في كل ورقة من الهندبا وزن حبة من ماء الجنة، وهو بارد رطب، وهو يفتح السدد ويروق الدم، وينفع الكبد والعروق.

النعنع<sup>(٢)</sup>: حار يابس وفيه قوة مسخنة وهو أطف البقول المأكولة جوهرأً. وعصارتة تنفع من سيلان الدم من الباطن ويقوي المعدة ويسخنها ويسكن الفواق الكائن عن امتلاء، ويهضم إذا أخذ منه اليسير.

الزعر<sup>(٣)</sup> البري: سريع النبات بعيد من الآفات، وهو حار يابس محلل ملطف يسكن وجع الضرس مضغاً، وينفع من أوجاع الوركين والكبد والمعدة. ويخرج الدود وحب القرع. وينفع المغص وعضة الكلب الكلب.

الكرفس: حار يابس، يحلل النفخ ويفتح السدد ويسكن الأوجاع؛ ويطيب

---

(١) الهندبا عشبة معروفة تكثر في الاراضى الطينية، وحواسى الطرق، ومنها بري وبستاني عريض الورق ودقيق الورق ، وقد تشتد مرارته في الصيف فيميل إلى قليل حرارة ولا يؤثر ، والبستاني أجود وأفضله الشامي.

(٢) يعد نبات النعنع الفلفلي هجيناً من نوعين من النباتات هما النعنع المائي والنعنع الأخضر. ويستخدم من هذا النبات أوراقه وهي ذات شكل بيضاوي ولون أخضر وحواف مستنة ورأس مدبب، تكسوها طبقة من الأوبار المقرزة، رائحتها عطرية جميلة وطعمها بارد مميز وهو مضاد للتشنج طارد للريح منشط للكبد.

(٣) الزعر : Thyme : وجدت بقايا منه في مقبرة توت عنخ امون ويزرع في مصر وهو طارد للبلغم وعلاج الصاع والتقلصات المعوية ( الطب القديم، ص ٣٠).

النكهة وينفع من ضيق النفس ويدر البول، ويهيج شهوة الجماع من الرجال والنساء. وطبيخه مع العدس<sup>(١)</sup> يتقيأ به من سقي السم وينفعه.

اسفاناخ<sup>(٢)</sup>: بارد رطب ملين ينفع السعال والصدر والصفراء، وينفع أوجاع الظهر الدموية وهو سريع الانحدار مضر بأصحاب الأمزجة الباردة.

الشومر<sup>(٣)</sup>: وهو الرازيانج، حار يابس يسخن إسخناً قوياً ويحلل الرياح ويفتح السدد ويحد البصر ويفتت الحصى من المثانة.

الشبث<sup>(٤)</sup>: حار رطب مسخن مجفف منضج للأخلاق الباردة ويسكن الأوجاع ويفش الأورام وينفع الفواق.

\* \* \*

(١) العدس Leentils : نبات صغير أزهاره بيضاء قرمزية والثمرة قرنية بها بذرتان عدسيتان قطرها حوالي ٩ مم وهو من البقول، وهو طعام مفيد وقوي ومركز وغني بالبروتينات ( ٢٥ ٪ ) وهو غني بالمعادن خاصة الكالسيوم والحديد وبه ٣٪ أملاح معدنية، ويمتاز العدس ( أبو جبة ) أنه أغنى من المقشور في المعادن بالإضافة الى فيتامين ب.

(٢) اسفاناخ : ( السبانخ ) ويسمى علمياً بـ (سبيناسيا أوليراسيا Spinacia Oleracea). وهو من الخضراوات الورقية المشهورة والمعروفة عند العرب وهم أول من اكتشف قيمتها الغذائية وفوائدها الطبية، حيث تعتبر بلاد فارس الموطن الأصلي للسبانخ ومن ثم انتشر إلى اسبانيا مع فتح الأندلس وبعض الدول تستخدم السبانخ في أعيادها كأعياد النيروز في أفغانستان فإن سكان كابول يتناولونها مع الأرز وذلك تفاعلاً بأن العام الجديد سيكون خصبا، وأيضا في النمسا هناك عيد يسمى عيد السبانخ يتم سنويا تقديم فطائر بأشكال متنوعة تدخل السبانخ في إعدادها والسبانخ يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للصحة العامة كالحديد، الكالسيوم، المغنسيوم، المنغنيز إضافة إلى فيتامين C، B، A، وبيتاكاروتين وحض الفوليك، ويحتوي أيضا على الحمض الأميني الهستيدين وعلى العديد من العناصر الغذائية التي تلعب دورا مهما كمضادات للأكسدة

(٣) نبات معمر مرتفع والأوراق دقيقة، ولونها أخضر فاتح. والبذور مفلطحة، وقد كان الشومر معروفا.

(٤) الشبث : Dill : يستخدم الشبث للأكل وفي طب الأعشاب يعتبر الشبث من المواد المرطبة والمهدئة والتي تاعد على الهضم ويشفي انتفاخ البطن والمغص عند الأطفال ( الطب القديم، ص ٣٤ ).