■ **لبن الأم هو الغذاء والدواء منذ عصر الفراعنة :**

اللبن ، ذلك السائل الأبيض الطبيعى المصدر ، يفرز من غدد فى الصدر وتسمى الغدد اللبنية ، ويحتوى على بروتين ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية موجودة بكميات متوازنة .

وذكر "ولكنسون" فى كتابه "المصريون القدماء" أنهم اعتقدوا أن اللبن يحتوى على مادة خفية وسر عظيم (قوة خفية) تحفظ الحياة للإنسان على ظهر هذه الأرض ، وقال أيضا : وكذلك اللبن والزيوت المختلفة والتى اشتهرت بها مصر القديمة .

استخدم اللبن فى علاج السعال "الكحة" (بردية إيبرس ٣٢٠) ، وعلاج التهابات اللثة والأسنان (إيبرس ٦٨٩) ، وجاء أيضا وصفة فى بردية (إيبرس ٨٣٦) لإدرار اللبن عند المرضعات وهى عبارة عن منقوع الخبز (خبز الشعير) ويشرب فى صورة شراب .

وتعالوا معنا لنتعرض إلى فوائده الطبية والعلاجية من القديم إلى الحديث : يحتوى اللبن فى المقام الأول على خاصية علاجية تكمن فى الأجسام المناعية ، والتى أودعها الخالق فى اللبن منذ المراحل الأولى للطفل الرضيع ، حيث يبنى اللبن جهاز المناعة ليقويه ، ليتأقلم مع ظروف الحياة الجديدة .

لقد وجد أن أول لبن يأخذه الرضيع من الأم وهو ما يسمى (بالسرسوب) كنز ثمين مليء بالأجسام المناعية المضادة للميكروبات والأمراض .

وإذا استعيض عن هذا اللبن بالألبان الصناعية الأخرى ، فسوف يتعرض الجسم لأمراض شتى لضعف المناعة الطبيعية للجسم ، ولذلك نقدم تركيبة من الأعشاب الطبيعية التى ثبت نجاحها فى زيادة كفاءة الغدد التى تفرز اللبن فى ثدى الأم .

وتتكون من :

الكراوية (٢٠ جم) ـ الينسون (١٠ جـم) ـ الشـمر (٢٠ جـم) ـ الحلبـة (١٥ جم) ـ الكسبرة (١٠ جم) القرفة (١٥ جم) الكاموميل (٢٠ جم) .

تطحن هذه المجموعة من الأعشاب الطبيعية وتخلـط جيـدا ، وتؤخـذ ملعقـة صغيرة على كوب ماء مغلى وتحلى بعسل النحل أو السكر ، وتصفى وتشرب بعد الأكل مرتين يوميا للسيدات المرضعات .

obeikandl.com