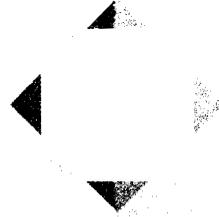


الراء



- الرأس.
- الرثة.
- الرؤفة.
- الرائحة.
- الرازي.
- الربو.
- الرحم.
- الرسغ.
- الرشح.
- ابن رشد.
- الرضوض.
- الرضاع - الحليب - الثدي.
- ابن رضوان.
- الرطوبة.
- الرعاف.
- الرعشة.
- الرقية.
- الرممد.
- رمضان.
- الرمة.
- الروماتيزم.
- الرياضة.
- الريجيم.
- الرياح.
- الريق.

obeikandi.com

حرف الراء

★ الرأس^(١):

الجزء الأهم في الجسم، يحمل أعضاء الحس والفم والتنفس، وبين الرأس والجسم عنق، وهيكل الرأس هو الجمجمة.

*** ومن أهم أمراض الرأس: سقوط الشعر، وقشرة الرأس، والقرعة.
*** ثم الصداع، والدوار، والشقيقة، وضربة الشمس، وآلام الوجه وحب الوجه.

*** وصفرة الوجه (القوباء)، وأمراض العيون والجفون، والأنف، وآلامه، والشم...

*** وآلام الأذن واللسان والأسنان واللوزتين،.... [وكل واحد مفصل في موضعه].

*** ومما يخفف آلام الرأس عامة:

مغطس جزئي للأرجل - ويكون ساخناً -، والراحة والاستلقاء.

الشاي الأسود، أو منقوع المليسة.

(١) انظر: الموسوعة العربية (١/٨٥٢)، دواؤك في الطبيعة (٤٢ - ٦٦)، الطب الشعبي (١٠١).

❖ ❖ وينفع بعامة: حلق الرأس؛ لفتح مسامه وتقويته^(١)، وعصب الرأس؛
ففيه تسكين وتقوية.

❖ ❖ ولا ننسى: شم المك، ولف الرأس بالحناء - كما ورد -: (...
صدع، فيلف رأسه بالحناء)^(٢)، والنظر للخضرة والماء.

❖ ❖ ولا ننسى: المعوذات، والأذكار، وآيات الشفاء، والرقى المشروعة،
بصحيح السنّة والقرآن^(٣).

★ الرئة^(٤):

هي عضو التنفس، وهما رتتان.

ويطلق القلب الرئوي على تضخم الجهة اليمنى من القلب؛ في بعض
حالات أمراض الرئة.

والتهاب الرئة؛ هو الأكثر انتشاراً، وكذا نفاخ الرئة.

ودائماً: يتم علاج الرئة بتدفئة المريض، وإعطائه مرقاً دافئاً، أو الحليب.

وتدفئة صدر المريض، وأخذ منقوع أزهار الزيزفون.

❖ ❖ وينفع أكل الثوم لأمراض الرئة، وكذا مغلي الزعتر البري محلّى
بسكر نبات أو عسل.

❖ ❖ ومما ينفع الرئة: الحلبة، والجرجير، والبصل، والخردل والصعتر
والقراص والشمار.

(١) طب الذهبي (٢٣٩)، (٢٥٠).

(٢) انظره في: كنز العمال (١٨٤٧٠)، كشف الخفا (٤٢٢/٢)، وفي فضائل الحناء.

(٣) وفي كتب الأذكار الكثير من ذلك، وهذا باب ذو أهمية عظيمة، وهي نعم الدواء ظاهراً وباطناً.
* ونسبنا أن مسح رأس اليتيم يزيل قساوة القلب، وأن الدعاء بالمأثور يشفي من الأرق، وأن
الرسول ﷺ كان يقول وقت مرضه: «وارأساه»، ويحمد الله قبل الشكوى.

(٤) انظر: الطب الشعبي (٨٣)، دواؤك في الطبيعة (٧١)، التداوي بالأعشاب (٤٧٤).

★ الرؤية

[العين - حرف العين].

★ الرائحة^(١) - الروائح:

تظهر أحياناً روائح غير مستساغة، ومنتنة، ومنها ما يكون من خارج الجسم، ومنها من داخله.

✳ ✳ فما كان من داخل الجسم: يمكن القضاء عليه بمضغ (النعنع)، وبذور اليانسون، أو شرب منقوع ثمار الآس، أوراق الرشاد، الزعتر البري، مغلي الكزبرة، مغلي زهر البابونج.

كما ويتم طرد الريح بالأترج والبصل والثوم والشونيز والكمون واللبان والحلبة.

★ الرازي^(٢):

أبو بكر، محمد (ت ٩٢٥ م) = (٣١١ هـ)، فيلسوف، طبيب، علم من أعلام العرب المسلمين؛ في الفلسفة والفلك والكيمياء والمنطق والأدب، أسس المستشفى العضدي، وانتخب من بين مائة طبيب لرئاسته.

✳ ✳ وهو أول من وصف الجدري والحصبة، وقال بالعدوى الوراثية، وقال بأن مزاج الجسم تابع لأخلاق النفس.

✳ ✳ من مؤلفاته: الحاوي [٣٠ مجلداً]، وقد ذكر له صاحب (هدية العارفين)^(٣) قرابة (١٦٥) كتاباً أغلبها في الطب، والصيدلة، والبيمارستان، والأدوية والفلسفة والحكمة، والأغذية، كما اهتم بالموسيقى والغناء، والكيمياء،

(١) دواؤك في الطيبة (٨١)، طب البغدادي (١١٧)، (٢٩٠).

(٢) انظر: معجم الأعلام (٧٠٩).

(٣) هدية العارفين (٢٧/٦ - ٢٩).

واكتشف زيت الزاج [حمض الكبريت]^(١)، واستخرج الكحول من مواد نشوية وسكرية.

*** استند في خبرته الطبية على التجربة ودقة الملاحظة، وتلك سمة لم يعرفها من سبقه.

★ الربو^(٢):

مرض تنفسي؛ يُعزى سببه إلى الحساسية، أو الوراثة. يتميز بـ: سعال، وضيق تنفس، وارتفاع بتقلصات تشنجية في الشعب الهوائية، وخاصة ليلاً.

*** وأهم مواد حساسية الربو: الروائح، غبار الطلع الربيعي، ريش وصوف الحيوانات وحديثاً يعطى (الكورتيزون) لتخفيف نوبات الربو.

*** ويحسن إجراء ما يخفف النوبة: تدليك، ومغطس جزئي للأيدي والأرجل بماء ساخن وشم كحول النشادر، وشرب منقوع جذور اللفت، وثوم وملح وزيت - طعاماً -، وشرب كأس من الزنجبيل، أو مغلي شقائق النعمان، أو مغلي الحبة السوداء، أو عصير عرق السوس - دون تبريده -، والعسل مع الحبة السوداء.

*** ومما ينفع للربو: مسحوق بذر الكتان + سكر نبات، مغلي عباد الشمس + يانسون... أو مغلي الزعتر البري والخزامى وزهر الزيزفون والخطمي، والنانرج.

- وفي طب البغدادي^(٣) أن الثوم ينفع من الربو والنزلات الشعبية والسعال، وأن الحلبة تسكن السعال والخثونة، والربو وعسر التنفس.

(١) انظر: شمس العرب (٢٠٢ - ٢٠٣)، المجلد في الحضارة العربية (٦٩).

(٢) انظر: الموسوعة العربية (١/٨٦٢)، الطب الشعبي (٦٥ - ٦٧)، صيدلية المنزل (٢٤١)، دواؤك في الطبيعة (٧١)، طب الذهبي (٢٠٣)، (١٥٦).

(٣) طب البغدادي (٨٢ هامش)، (٩٤ هامش).

★ الرحم (١):

هو عضو حيوي في الجهاز التناسلي عند المرأة، وهو أجوف، يتم فيه توضع الجنين إلى ما قبل الولادة، وهو داخل الحوض؛ بين المثانة والمستقيم، ويكبر عند الحمل تدريجياً، وفتحة الرحم على المهبل، ويصل إلى الرحم أنبوتان من المبيض، وقد خلق الله - سبحانه - في الرحم تجويفين فإذا وقع فيه مني الرجل صار الحمل، ثم نفخ في المولود الروح، ثم تطورت النطفة إلى علقة فمضغة ثم يكتب رزقه وأجله وعمله وشقي أو سعيد، كما في الحديث، المتفق عليه.

ويكون الطفل في رحم أمه قاعداً، ووجهه إلى ظهرها، فإذا شاء الله خروجه؛ انقلب أعلاه أسفله، وخرج إلى عالم الدنيا، إلى دار التكليف، والعاقل من عمل لآخرته (٢).

★ الرسغ (٣):

المفصل بين الساعد والكتف، أو بين الساق والقدم. وهو مجموع سبعة أعظم، موضوعة في صفين، الأول: يلي الساعد وهو ثلاثة عظام، والصف الثاني: يلي مشط الكتف؛ وهو أربعة عظام.

★ الرشح (٤):

هو التهاب الغشاء المخاطي للتجويف الأنفي. يبدأ ب: جفاف وحرقة وعطاس، وبحة في الحلق، وألم في الرأس، ووعكة عامة.

(١) الموسوعة العربية الميسرة (١/ ٨٦٤)، معجم الفقهاء (٢٢٠).

(٢) طب الذهبي (٣٠٩).

(٣) قاموس الأطباء (١/ ٢٧٣).

(٤) انظر: الطب الشعبي (١٣٣، ١٥٩)، طب البغدادي (٧٣ هامش)، طب الذهبي (٢٤٠).

✽ ✽ أسبابه: زكام - نزلة، أو عدوى، أو فرط حساسية.
يترافق بصعوبة تنفس، وفقد الشم، والتهاب الجيوب.
✽ ✽ وينفع لرشح الأطفال: قطر حليب الأم في أنف الطفل، أو عصير
لفت مسلوقة.

✽ ✽ مما يفيد الرشح ويخففه:
✽ ✽ أخذ حمام بخار ناشف، وتخفيف السكريات، ووضع نقط من مصبل
البصل في الأنف (*).
✽ ✽ واستنشاق الخل، ودهن أنف المريض بدهن البنفسج (١).
وورد: «إن خير ما تداويتم به السعوط» (٢)؛ وهو: الشوق في الأنف.

★ ابن رشد (٣): [٥٢٠ - ٥٩٥هـ]

اشتهر بالطب والفلك والفلسفة، وتولى قضاء إشبيلية وقرطبة، وكان طبيب
أبي يعقوب، يوسف بن تاشفين. لخص وشرح كتب أرسطو، وجالينوس، وشرح
أرجوزة ابن سينا، وردَّ على الغزالي، وبهذا اتهم بالزندقة، وضاعت أكثر مؤلفاته،
وبعض كتبه ترجمت وكانت تدرّس في جامعات أوروبا، وأورد كتبه صاحب
(هدية العارفين) فكانت قرابة (١٧) كتاباً.

★ الرضوض (٤):

قريبة الشبه بالكسور، وهي: الدق.

-
- (*) البصل - عصيره - في الأنف مجرب ومفيد جداً لمعالجة الرشح وآلامه [طب البغدادي ٧٣ - هامش].
- (١) والسعوط وارد وثابت، وفي الصحيحين - باب السعوط - البخاري (٥٦٩١)، ومسلم (ح ٦٥)، طب الذهبي (٢٤٠).
- (٢) عند الترمذي (٢٠٤٨)، (١٧٥٧)، (٢٠٥٣). [وسيمر في - عطاس - تفصيل إضافي].
- (٣) هو أبو الوليد، محمد بن أحمد، ابن رشد. انظر:
شمس العرب (٢٠٣)، المجلد في الحضارة العربية (١٢٠)، هدية العارفين (٦/١٠٤).
- (٤) انظر: قاموس الأطباء (١/٢٤٠)، من كنوز الحاوي (١/١٠٥)، صيدلية المنزل (٣٦٣)، طب
البغدادي (٦٥ هامش).

وينتج عن الرض: تجمع دم منحس تحت الجلد، فإن كان بعيداً غوره
صَعْبُ شفاؤه، وربما نفعته الحمامة، وبقاء الدم يضر كثيراً.

وربما نتج عن ذلك تمزق بعض أربطة المفاصل، أو خلع رضي؛ عندها
يجب الراحة، ويلزم أخصائي لهذا لعدم ظهوره للعيان، ويجب عدم التحريك
خشية انتقال الجزء المصاب؛ وماء الآس إذا صب على كسور العظام نفعها.

★ الرضاع^(١): [حليب الثدي]:

الرضاع: هو مص الثدي، وابتلاع اللبن، وذلك من صبي في سن
الرضاع.

والقاعدة فيه: يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب. واختلف في الرضاع
التي به تثبت الحرمة.

*** وعند الأحناف والمالكية: أن قليل الرضاع وكثيره سواء في التحريم.

*** وعند الشافعية: أن خمس رضعات متفرقات بهن تثبت الحرمة.

★ ابن رضوان^(٢):

من أطباء مصر، ذائع الشهرة، أبو الحسن، علي بن رضوان بن علي،
المصري (ت ١٠٦١م = ٤٥٣ هـ)؛ صار طبيب الخليفة الحاكم بأمر الله، له
كتاب (كفاية الطبيب فيما صح لدي من التجارب)؛ وذكر له صاحب (هدية
العارفين) قرابة (٢٦) كتاباً، أكثرها في الطب، وقد شرح كتاب جالينوس وسماه:
(شرح الصناعة الصغيرة لجالينوس)، وشرح مقالات بطليموس باسم: (شرح
المقالات الأربع في القضايا بالنجوم لبطليموس).

(١) انظر: معجم الفقهاء (٢٢٣)، الموسوعة العربية (١/٨٧١).

(٢) انظر: معجم الأعلام (٥١٨)، شمس العرب (٣٣٩)، هدية العارفين (٥/٦٨٩).

★ الرطوبة^(١):

هي كمية بخار الماء في واحدة الحجم من الهواء، أو في الجسم؛ حيث يراد بها ما تراكم من سوائل، تسبب الالتهاب والامراض العديدة؛ كالروماتيزم. ومما ينفع لإزالة الرطوبة: قصب السكر؛ فإنه يجلو^(٢) الرطوبة؛ لكنه يضر الأسنان.

ومنهما: رطوبة العين، والمعدة؛ ومعلوم أن اللؤلؤ - كحلاً - ينفع لعلاج رطوبة العين.

★ الرعاف^(٣):

نزيف من داخل تجويف الأنف، أو هو: الدم الخارج من الأنف. وقد يكون سببه: ارتفاع ضغط الدم، أو غيره. * * ويكثر صيفاً، وليلاً.

وورد في الطب النبوي: أن مما يقطع الرعاف: استنشاق ماء الشلج والكافور، وأخذ شراب التفاح والحماض، ورماد البردي، - ذوراً - . * * وفي الصحيحين^(٤): أنه لما كُسرت رباعية النبي ﷺ يوم أحد عمدت فاطمة إلى حصير فأحرقته ثم ألزقت رماده فاستمسك الدم.

* * وفي كتب التداوي بالأعشاب: ورد أن ما يقطع الرعاف: (خل + ماء ورد) ← تبل به قطنه ويوضع داخل الأنف، وكذا عصير الكزبرة الخضراء، أو (ملح + ماء + ليمون) ← ينقط منه داخل الأنف^(٥).

(١) الموسوعة العربية (١/٨٧١).

(٢) كما في: طب الذهبي (١٩٤)، (١٧٩)، طب البغدادي (١٤٤).

(٣) انظر: الموسوعة العربية (١/٨٧٢)، الطب النبوي - للبغدادي (٦٨)، طب الذهبي (٢٥٢)، (١٨٠).

(٤) البخاري (٣/٢٢٩) - باب (٨٥) - لبس البيضة.

(٥) انظر: دواؤك في الطبيعة (٦٠).

❖ ❖ * ومما ينفع للرعاف: قراءة ﴿وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكِ وَنَسَمَاءَ أَقْلِي وَغِيضَ الْمَاءِ وَقُصِيَ الْأَمْرُ﴾ [هُود: ٤٤] - وهذا مجرب، وثابت في الطب النبوي.

★ الرعشة:

ما يعتري الجسم إثر برودة شديدة، أو حمى، أو بسبب مرضي أو تسمم جرثومي وتتم إزالتها: بالتدفئة أولاً، أو بإزالة أسبابها، وترك الخمر، فهو مسبب لها.

❖ ❖ * والإفراط في الجماع يورث الرعشة والفالج، ويضعف القوة والبصر^(١).

ومما ينفع للشفاء من الرعشة: أكل الحمام - غير الأهلي -، وكل ما يشفي من الصداع والسكتة والفالج والقوة.

★ الرقية:

هي ما يُلفظ لمرض أو لِمَسٍّ أو سحر، أو استعاذة أو خوف أو أمل، فإذا كتبت فهي (تميمة).

● وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إذا فزع أحدكم من نومه فليقل: أعوذ بكلمات الله التَّامَّات من غضبه وعقابه وشرِّ عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون؛ فإنها لن تضره».

❖ ❖ * فكان عبد الله بن عمرو رضي الله عنه يعلمها مَنْ بلغ من ولده، ومن لم يبلغ: كتبها في صك ثم علقها في عنقه^(٢).

وورد: «لا بأس برقى لم يكن فيها شرك»^(٣)، هذا إن سلمت الرقى من

(١) كما ورد في الطب النبوي - للذهبي (٨٩، ١٣٧، ٢٤٣، ٢٥٠).

(٢) انظر: سنن أبي داود ح (٣٨٩٣)، الترمذي ح (٣٥٢٨)، وانظر: العقاقير النبوية (٨٢).

(٣) كما في مسلم (٤٠٨/١٤)، ح (٦٤)، وعند أبي داود ح (٣٨٨٦)، طب الذهبي (٢٣٢).

الشرك والدجل والسحر، وإلا فهي شرك: «الرقى والتمايم والتولة شرك»^(١)،
والتولة: نوع من السحر؛ كجلب المرأة إلى زوجها.

ومن أنفع الرقى: أم القرآن - الفاتحة، وكما ورد مع نفر من الصحابة رضي الله عنهم
عندما مروا على رجل قد لدغ؛ فقام أحدهم فقرأ فاتحة الكتاب وجعل يرقى
ويتفل حتى برأ، وأخذوا على ذلك أجراً، وكان قطيعاً من الغنم، وقال لهم
رسول الله ﷺ: «كلوا، واضربوا لي معكم بسهم»^(٢).

★ الرمد^(٣):

التهاب مزمن في ملتحمة العين، يتسبب بتقرحات قرنية، وربما سبب
العمى.

ومما ينفع لتخفيف الرمد: الكحل بالإثمد؛ فهو يقي العين ويكافح
الجراثيم ويحفظ صحة العين وماء الكمأة شفاء للعين، وهو أحسن أدوية العين
وإزالة عقابيل - حبيبات - التراخوما^(٤).

✻ ✻ ومما ينفع للرمد^(٥):

◆ عصير البقدونس.

◆ زلال البيض الدافئ.

◆ كمادة ساخنة.

◆ غسل العين بمنقوع البابونج الدافئ.

(١) أخرجه أبو داود ح(٣٨٨٣)، وابن ماجه ح(٣٥٣٠)، وأحمد في المسند (١/٣٨١)، وانظر: طب
الذهبي (٢٣١).

(٢) وهذا الحديث في الصحيحين، الترمذي (٦٦/٩) ح(٥٠٠٧) - فضل فاتحة الكتاب، وعند
مسلم ح(٦٥) - باب: جواز أخذ الأجرة على الرقية بأمر القرآن والأذكار.

(٣) انظر: الموسوعة العربية (١/٨٧٩)، العقاقير النبوية (٧٣).

(٤) التراخوما: مرض التهابي في العين، ينتج عن حبيبات في الملتحمة وباطن الجفن.

(٥) دواؤك في الطبيعة (٥١ - ٥٢).

◆ الكحل بعصير البصل + عسل.

※ ※ ومما ورد في الطب النبوي: أن الفصد ينفع من الرمذ^(١)، والتمر ضار لصاحب الرمذ.

وورد: (ثلاثة لا يعادون: صاحب الرمذ، وصاحب الضرس، وصاحب الدمّل)^(٢).

★ رمضان

هو شهر الصيام، وهو الشهر التاسع من السنة الهجرية، وهو شهر البعثة النبوية وشهر بدر، وفتح مكة،....، وهو شهر يزداد رزق المؤمن فيه، وهو شهر الصبر، والمؤاخاة، وصيامه فرض على المستطيع المقيم، البالغ المسلم العاقل، غير الشيخ الفاني، ولا المعذورة بحيض أو نفساء.

★ الرمة:

هي العظم البالي، وقد ورد النهي عن الاستنجاء بالروث والرمة^(٣). وإنما جاء النهي عنها في الشرع لأنها ربما كانت ميته، أي: نجسة. والمرماة: ظلف الشاة. والمرملون: الذين نفذ زادهم.

★ الروماتيزم^(٤):

مرض يتعلق بالعظام والمفاصل والأعصاب والعضلات.

(١) طب الذهبي (١٠٤).

(٢) حديث ضعيف، انظره في: الضعفاء - للعقيلي (٢١٢/٤)، والطبراني في الأوسط (١٥٢)، طب الذهبي (٢٩٣).

(٣) كما عند أبي داود - الطهارة ح (٨)، والنسائي - النهي عن الاستطابة بالروث، ح (٤٠)، وفي مسند أحمد (٢/٢٥٠)، النهاية في غريب الحديث والأثر (١/٦٩٣).

(٤) انظر: الموسوعة العربية (١/٩٠٠)، طب البغدادي (٤١، ١٣٧)، شمس العرب (٢٧١)، دواؤك في الطبيعة (٢٥)، طب الذهبي (٩٥).

أما الحمى الروماتيزمية: فهو مرض متعلق بالمفاصل، وقد يؤثر على القلب.

ومن أهم أسبابه: رطوبة الطقس، والحساسية، والوراثة.

وقد عُولج قديماً: بالحجامة، ونقيع نبات (العبيثران)؛ شرباً وكمادات، وتجدر الإشارة إلى أن الرازي - الطيب الشهير، جالينوس العرب - كان قد وصف الثقرس، أو داء الملوك وميّز بينه وبين الروماتيزم^(١).

** ويلزم للعلاج: تخفيف تناول اللحوم؛ خشية حمض البول، وكذا الجبن والبيض والسّمك^(٢).

★ الرياضة^(٣):

هي حركات جمية هادفة، ذات نشاط بدني منتظم، وهذا له تأثير كبير على خفض ضغط الدم، وخفض نسبة الكوليسترول وتخفف من تخثر الدم - الجلطة -، وتقي من أمراض الشرايين، وتقوي عضلة القلب وتشمل الرياضة الخفيفة، والسباحة، وركوب الخيل، وكلها وردت في السّنة النبوية.

** ويفضل أن تكون المعدة خاوية عند الرياضة، أما بعد الطعام فلا.

وقد ورد: «علموا بنيكم السباحة والرمي...»^(٤) - وله شواهد عدة.

** والحركة^(٥) المعتدلة أقوى الأسباب في حفظ الصحة؛ لأنها تسخن الأعضاء وتحلل الفضلات وتخرج العرق، وتقوي وتنشط؛ ومن الرياضيات:

(١) شمس العرب (٢٧١).

(٢) كما يلزم الإكثار من الخضار، وكثرة الحركة، وتخفيف الدسم، وتخفيف البدانة، وكثرة استهلاك الماء وأخذ شاي عشبية؛ من النعناع والزهورات، واليانسون.
* انظر: التغذية (٢٢٠ - ٢٣١)، الطب الشعبي (١٥٠).

(٣) انظر الرياضة وفوائدها في: التغذية (١٩٧)، الطب البديل (١٢٤).

(٤) كشف الخفا (٦٨/٢) - رقم /١٧٦٢/.

(٥) انظر: الطب النبوي - للبغدادي (٢٤).

* * * للصدر: القرآن، وللبصر: الخضرة والماء.

* * * وللجسم ركوب الخيل، وكذا الجهاد والحرب، والسفر، والصوم.

* * * وورد: (اغزوا تغنموا، وسافروا تصحوا)^(١).

وورد: (أذيبوا طعامكم بالذكر والصلاة).

★ الريحيم^(٢): [تخفيف الوزن، إزالة البدانة]:

الريحيم: مضاد للبدانة؛ والتي تتمثل بتراكم الشحوم في الجسم.

وأهم أسباب السمنة:

- الإفراط في الطعام والشراب فوق المعتاد الضروري.

- كثرة تناول النشويات والدهنيات، والسكريات.

- قلة الرياضة والحركة، والخلود إلى الراحة والنوم الكثير.

ولذا: يلزم - الريحيم - لأصحاب البدانة الزائدة، مع الحمية: الرياضة

والحركة.

* * * ويوصف نبات (رجل الأسد) - شراباً مستحلباً - لمعالجة السمنة

والبول السكري. وكذا نبات (فوقس حويصلي)، و(ناعمة مخزنية)، أو (ناعمة

مخزنية - مريمية).

* * * ومما ورد في الكتاب العزيز: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف:

.[٣١]

(١) انظر الحديث في مسند أحمد (٢/ ٣٨٠)، وفيض القدير (٤/ ٨٢)، طب البغدادي (٢٥) والوارد هو/ اغزوا تغنموا، وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا - انظره في: طب الذهبي (٨٣)، الكنز (٨/ ٤٥٠)، كشف الخفا (١/ ٤٤٥) (ح ١٤٥٥).

(٢) انظر: الموسوعة العربية (١/ ٣٣٢)، التداوي بالأعشاب (١٦٥، ٢٣٣).

وورد قول عمر رضي الله عنه: (إياكم والبطن؛ فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالفصد فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله ليغض الحبر السمين)^(١).

وورد: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» - رواه النسائي والترمذي^(٢).

★ الريح:

هو الهواء المتحرك.

كما يطلق على ما يخرج من الإنسان من غازات.

أما الغازات الصادرة من تخمرات الأطعمة؛ فإنها تسبب المغص في الكولون، وضررها كبير، لذا يلزم إخراجها. [وسيرد مفصلاً في الغازات].
* * ومما يطرد الغازات^(٣):

* * اليانسون، ومغلي الزنجبيل، وكذا الكمون والنعناع، البصل، الثوم، الشونيز، حب الرشاد، الحلبة، صعتر، قسط، اللبان، المسك.

* * وفي طب الذهبي^(٤): (- صعتر: .. طارد للريح.....).

(والعود - القسط - يطرد الريح..)، (كمون: ... ويطرد الريح).

* * ومن الريح أيضاً: ريح العرق والبول؛ وينفع في إزالتها: الحلبة.

(١) رواه أبو نعيم؛ الديلمي في الفردوس (٣٨٤/١)، الكنز (٦٣٠٩)، لسان الميزان (٥١١/٤)، الطب النبوي - للذهبي (٧٦).

(٢) النسائي (١٧٧/٤)، الترمذي (١٨٨/٤)، مسند أحمد (١٣٢/٤)، طب الذهبي (٧٥).

(٣) انظر: دواؤك في الطيبة (٧٩)، طب البغدادي (٥٩، ٧٣، ٨٢، ٨٩، ٩٤، ١٤٤، ١٦٢).

(٤) في ص: (١٦٢، ١٧٩، ١٨٢).

وللتفاح فائدة في طرد الغازات من الأمعاء.

★ الريق:

هو اللعاب في الفم، فإذا خرج من الفم فهو بصاق.
والطعام إذا كان على الريق؛ أي: لم يسبقه شيء من الطعام والمشروب.