

المبحث الخامس

التأصيل الشرعى للعلاجات فى الطب النبوى

أولاً : منتجات الحيوانات والحشرات التى تصلح للتداوى بها.

ثانياً : الأطعمة والأشربة المعتادة التى تصلح للتداوى بها.

ثالثاً : أعشاب ورد ذكرها فى السنة النبوية.

رابعاً : نباتات لم يرد ذكرها فى السنة النبوية.

خامساً : زيوت نباتية ورد ذكرها فى السنة النبوية.

سادساً : زيوت نباتية لم يرد ذكرها فى السنة النبوية.

أولاً: منتجات الحيوانات والحشرات التى تصلح للتداوى بها

١ - ألبان الإبل والبقر:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قدم ناس من عكل وعرينة، فاجتووا المدينة، فأمر لهم رسول الله ﷺ بلقاح، وأمرهم أن يشربوا من أبوالها وألبانها، فانطلقوا...، فلما صحوا قتلوا راعى النبى ﷺ... الحديث . رواه البخارى (٥٦٨٦) ومسلم (١٦٧١).

وكان هذا المرض هو الاستسقاء، والدليل على ذلك ما رواه مسلم فى هذا الحديث أنهم قالوا: "إنا اجتوينا المدينة فعظمت بطوننا، وارتشفت (أى اضطربت) أعضاؤنا... " وذكر الحديث .

وفى لبن الإبل وأبوالها تليين إدرار وتلطيف، خاصة لأن أكثر رعيها الشيخ والقيصوم والبابونج والأقحوان والإذخر، وغير ذلك من الأعشاب النافعة للاستسقاء.

الاستسقاء: تجمع غير طبيعى للسوائل فى التجويف البروتينى من البطن، وله أسباب عديدة، منها: تليف الكبد، أو انغلاق الوريد الكبدى والأورام والسل. ومن أعراضه: امتلاء البطن وتكويرها نتيجة للسوائل، وتضغط هذه السوائل على الأحشاء فتظهر أعراض عسر الهضم، كما تضغط على الصدر من أسفل الحجاب الحاجز فتظهر أعراض ضيق التنفس.

وعلاج الاستسقاء: الإقلال من تناول السوائل وملح الطعام وإعطاء مدرات البول.

وقد وجد أن زيادة البروتين تساعد على إدرار البول، كما تبين أن حليب الإبل غنى بالبروتين، فيعمل كعمل مدرات البول، ويخفف آثار الاستسقاء.

وفى كتاب "تسهيل المنافع فى الطب والحكمة" للشيخ إبراهيم بن عبد الرحمن بن أبى بكر الأزرق قال: وأما علاج الاستسقاء فهو شرب لبن الإبل مع بولها من تحت الضرع، ويستعمله كل يوم ويترك ما سواه، فإنه نافع جيد مجرب.

قال: ولبن الإبل قوى التأثير، عظيم النفع فى علة الاستسقاء، وقال: وقد جاءنى شخص ومعه هذه العلة وقد عظمت واشتد عليه حتى كاد يهلك من عظم الورم والضعف وقلة إدخال الطعام، فأمرته أن يشرب لبن الإبل مع أبوالها، فعزم على ذلك، وتوجه إلى أهل الإبل، وأقام عندهم شهراً يشرب ألبانها مع أبوالها، ثم قدم عليّ بعد ذلك بمدة ورأيت أنه بعد ذلك قد تبدل حاله عما كان عليه، وصار صحيحاً نحيفاً كما كان فى صحة العافية، فعرفت صحة ذلك، ونفع ذلك اللبن.

وذكر لى أن أهل الإبل عندهم فى ذلك خبر، قال: إنهم يقدمون له بكرة (ناقة) صغيرة السن لم يطرقتها فحل، وذلك أنهم يستدعون البول بحيلة حتى تبول الناقة، ثم يحلبون له قدراً معلوماً ثم يشربه.

قال: ثم وصفوا له فى آخر المدة شجراً يعرفونه، فشربه فأسهله إسهالاً مفرطاً على ألوان شتى، وكان ذلك تمام العافية.

ولبن الإبل أكثر إسهالاً، ولا يتجبن فى المعدة، وقد ينفع لأصحاب الذَّرَبِ — أى الإسهال — الناتج عن ضعف الكبد، كما قال ﷺ: «إن من أبوال الإبل وألبانها شفاء للذربة بطونهم» رواه أحمد (٢٩٣/١).

واللبن إذا أضيف إلى التمر كانا معاً بمثابة غذاء كامل، سريع الهضم، منشط للدم والجسم.

ويعتبر من أهم أنواع النظام الغذائى المعقول الجيد، وهو غذاء مفيد ناجح ضد الكثير من الأمراض البطنية والصدريّة فضلاً عن أهميته القصوى فى تغذية الأطفال؛ حيث يهب الجسم الطاقة ويمنحه العناصر اللازمة.

ولعلك تدرك أهمية وقيمة اللبن إذا كان ممزوجاً مع العسل إذا قرأت وصف رسول الله ﷺ لماء حوضه يوم القيامة فى حديثه الصحيح: "إن حوضى أحلى من العسل واللبن".

واللبن له فوائد غذائية وطبية كثيرة، ومنها:

- ١- يمنع تخلخل العظام.
 - ٢- يكافح العفن المعوى، ويمنع الإسهال.
 - ٣- يلطف اضطرابات المعدة.
 - ٤- يمنع القرحات الهضمية، ويخفض ضغط الدم المرتفع.
 - ٥- يخفض الكوليسترول فى الدم، ويساعد على منع سرطان القولون.
- وجاء فى حديث آخر عن النبى ﷺ: «عليكم بألبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر» رواه الحاكم فى المستدرک (١٩٧/٤) وابن حبان (٦٠٤٣) عن ابن مسعود.
- وفى حديث عنه ﷺ: "ألبان البقر شفاء، وسمنها دواء" (الحاكم/٤/٤٠٤).
- وفى هذه الأحاديث التنبيه على كثرة منافع هذه الألبان، لقوله ﷺ: «عليكم» المقتضية لتأكيد الحث. وهذا يدل على أن فى هذه الألبان منافع شتى، لم يقتصر

ﷺ على ذلك، بل ذكر السبب، والعلة، فقال: «فإنها ترم من كل الشجر»...؛ لأن الألبان تختلف باختلاف مرعاها، وإذا اختلف صح القول بنفعها من كثير من الأدوية، فما أحسن هذا الحكم والتعليل، وأوجزه.

وكان ﷺ يشرب اللبن خالصاً تارة ومشوباً بالماء تارة أخرى... وفي شرب اللبن الحلو في البلاد الحارة — مشوباً، وخالصاً — نفع عظيم في حفظ الصحة وترطيب البدن، ورى الكبد، ولأسيما اللبن الذي ترعى دوابه الشيوخ والقيصوم وغيرها؛ حيث يحتوى اللبن على المواد الفعالة لهذه الأعشاب... وهنا فإن لبنها غذاء مع الأغذية، وشراب مع الأشربة، ودواء مع الأدوية.

٢- العسل:

قال تعالى: ﴿ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ (النحل: ٦٩)

وروى أبو سعيد الخدري ﷺ أن رجلاً أتى إلى رسول الله ﷺ فقال: إن أخى استطلق بطنه.

فقال ﷺ: « اسقه عسلاً ». فذهب فسقاه، ثم رجع فقال: سقيته فلم ينفع... وعاد مرتين... فقال ﷺ في الثالثة أو الرابعة: «صدق الله، وكذب بطن أخيك». ثم سقاه فبرئ. البخارى (٥٦٨٤)، ومسلم (٢٢١٧)

وقال ﷺ: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن». (ابن ماجه/٣٤٥٢).

وقال ﷺ: «إن كان فى شىء من أدويتكم خير ففى شرطة محجم أو شربة عسل» البخارى (٥٦٨٠ — ٥٦٨١).

والعسل ملين طبيعى، مطهر للأمعاء، يفيد فى حالات الحميات والالتهابات المعوية.

والعسل يمنع نمو البكتيريا، ويؤدى إلى قتلها بما يحتويه من مضادات حيوية طبيعية، وإعطاء العسل للمرضعات ينبه الغدد اللبنية، ويفيد فى إدرار اللبن.

كما يعالج العسل الكساح عند الأطفال لاحتوائه على فيتامين (د)... كما يفيد فى علاج النزلات الصدرية عند الصغار والكبار، ويخفف آلام البرد والإنفلونزا لأسيما إذا شرب دافئاً بعد إضافة عصير الليمون إليه. ويساعد العسل على شفاء قرح المعدة والاثنى عشر.

وقد ثبت أن المواظبة على تناول العسل بانتظام يشفى من التهاب الكبد وآلام المرارة ويزيد من مقاومة الجسم للعدوى.

ويفيد أيضاً في علاج حالات الضعف والهزال وفقر الدم، ويستعمل لعلاج اضطرابات المعدة وضد الإمساك. كما يستخدم في علاج الأمراض الجلدية كالخراشيج والدمامل وأورام الأطراف وتشقق الأيدي والبثور الجلدية والجرب والحكة والجروح والقروح.

ويدخل في الكثير من مستحضرات التجميل للمحافظة على نضارة الجلد وجمال الوجه.

ويدخل سم النحل في علاج آلام الروماتيزم وضغط الدم والملاريا وتضخم الغدة الدرقية.

والآن ثبت أن العسل علاج لا مثيل له خاصة للأمراض المستعصية لكونه قاتلاً للجراثيم التي هي أصل كل بلاء ومرض.

الأمراض التي تعالج بعسل النحل:

١- علاج الجروح والحروق:

يمكن الحصول على نتائج ممتازة في علاج الجروح المتقيحة والميتة السطوح في خلال ٤٨ ساعة، وبعد مضي خمسة أيام انتزعت الأنسجة الميتة من الجروح، ونمت الطبقة الجلدية بسرعة في ٩٠٪ من الحالات.

٢- العسل والجهاز التنفسي:

يفيد العسل الجهاز التنفسي فائدة كبرى وذلك عن طريق استنشاقه، وهى طريقة ناجحة في علاج الجزء العلوى من جهاز التنفس، والعسل مع اللبـن أحسن علاج لضعف البنية والسل.

٣- العسل وأمراض القلب:

حيث يحدث العسل تحسناً لدى مرضى القلب ويزيد من الهيموجلوبين وقوة الجهاز الدورى.

٤- تأثير العسل على المعدة والاثني عشر:

يساعد في شفاء قرح المعدة والاثني عشر.

٥ - العسل والكبد:

يفيد العسل فى تنشيط الكبد، والعمل على تقويته.

٦ - العسل والجهاز العصبى:

يعتبر العسل من المهدئات للاضطرابات العصبية، وأن كوبا من الماء مذابا فيه ملعقة من العسل إذا أخذ قبل النوم سبب نوما هادئا.

٧ - العسل والأمراض الجلدية.

العسل له فاعلية فى معالجة الأمراض الجلدية.

٨ - العسل والعيون:

يؤدى إلى نتائج طبية فى علاج التهاب القرنية.

٩ - العسل والعمليات:

بعد العمليات يتعذر على المريض المضغ ويعانى صعوبة فى البلع؛ لذا فالعسل يعد طعاماً لا نظير له فى مثل هذه الأحوال، إذ يمكن تناوله بكمية كبيرة، وهو يساعد الجروح على الشفاء .

١٠ - العسل ونمو الأطفال:

أدخل العسل فى نظام التغذية فكانت نسبة الهيموجلوبين فى دم أحد الأخوين الذى لم يعط عسلاً تزيد بنسبة ٤٪ خلال أربعين يوماً من بقاءه فى المصحّة فى حين زادت النسبة فى دم أخيه الذى أعطى العسل بنسبة ١٣٪.

١١ - العسل والمثانة:

العسل فى علاج قرح المثانة المزمنة. نشر ذلك البحث فى المؤتمر الطبى الإسلامى الثانى؛ حيث استخدم عسل النحل فى علاج ٥٠ مريضاً من المصابين بقرحات فى المثانة نتيجة إصابتهم بمرض البلهارسيا والذى سبب تبول الدم مع حرقة شديدة فى البول وآلام فى منطقة المثانة، وقد أعطى هؤلاء المرضى ملعقة من العسل يوميا بالفم بتركيز ٨٠٪ وموضعيا فى المثانة عن طريقة القسطرة بتركيز ٥٠٪ لمدة شهرين، وكانت النتائج مرضية فقد اختفت بعض الأعراض تماماً فى كثير من المرضى، وقد وصلت نسبة الشفاء من القرحة كما لوحظ فى فحص المثانة بالمنظار إلى ٥٦٪، وانخفضت نسبة كرات الدم الحمراء فى البول، واختفت الجراثيم من البول.

١٢- العسل والتبول اللاإرادي للمسنين:

ملعقة عسل صغيرة مع كوب لبن دافئ قبل النوم كاف للوقاية من التبول اللاإرادي أثناء النوم عند بعض المسنين.

وإذا شرب بالماء نقي الجروح والأمعاء وهياها للأدوية، وإذا عجن به أدوية البرص والبهق [البهاق] زاد في جلائها .

التداوى: ب- (سم النحل):

أ - سم النحل والالتهاب الكبدى:

أحدث الأبحاث فى العلاج بلدغ النحل ما توصل إليه العالم المصرى الدكتور على مؤنس من استخدام لدغ النحل فى شفاء حاملى فيروس الالتهاب الكبدى الوبائى، ويشترط أن يكون الفيروس فى المرحلة النشطة "B".

ب - سم النحل والروماتيزم:

استخدام علاج الروماتيزم بسم النحل على نطاق واسع.

إن علاج الروماتيزم بسم النحل لا يجب استخدامه فقط عند فشل الأدوية الأخرى فى العلاج، بل العكس تماماً فإنه عند ثبوت التشخيص فإننا ننصح على الفور باستخدام سم النحل.

التداوى ب- (غذاء الملكات):

الغذاء الملكى هو سائل بنى تفرزه شغالة النحل؛ ليكون غذاء للملكة طول عمرها. وتناول الغذاء الملكى بنسب محددة يؤدى بإذن الله تعالى إلى الآتى:

١- حفظ الصحة عامة.

٢- منشط جنسى قوى لاحتوائه على الفيتامينات والهرمونات بكثرة.

٣- صيانة الكلى من السكرى والحصى والانسداد فى الخلايا.

٤- صيانة القلب والدماغ من النزف والتجلط والوقاية أيضاً من جلطة الدماغ والذبحة الصدرية.

٥- الوقاية من سرطان الدم.

٦- معالجة أمراض المفاصل.

التداوى بصمغ النحل (البروبوليس):

لطالما سمعنا بهذا الاسم كعلاج وللوقوف على حقيقة الأمر فقد أثبتت أبحاث ٣٠ سنة مضت أن صمغ النحل مضاد حيوى يفوق جميع المضادات الحيوية المعروفة، وقد أثبت العلماء فاعليتها فى علاج الأمراض الآتية:

- ١- مخدر موضعى ليسكن الألم.
- ٢- مضاد حيوى غير سام ذو نتائج باهرة فى علاج كثير من الأمراض البكتيرية.
- ٣- مضاد للأمراض الفطرية.
- ٤- مضاد للأمراض الفيروسية.
- ٥- لقاح ضد الجدري.
- ٦- التهاب المفاصل وحمى الروماتيزم.
- ٧- علاج السرطانات غير المزمنة.
- ٨- الغرغرينا.
- ٩- يقوى جهاز المناعة.
- ١٠- علاج التسمم الغذائى (يثبط البكتريا المحدثه للتسمم).
- ١١- علاج لقرحة المعدة والاثنى عشر والقولون.
- ١٢- أمراض آثار الإشعاعات وغيرها.

٣. الإليّة:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان رسول الله ﷺ يصف لعرق النساء إليّة شاة أعرابية، تذاب، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء، ثم تشرب على الريق كل يوم جزء». رواه الحاكم (٢٠٦/٤) وصححه الألبانى فى صحيح الجامع (٣٦٠٧).

قال أنس رضي الله عنه: لقد نعت رسول الله ﷺ لأكثر من ثلاثمائة كلهم يبرؤون.

عرق النساء: فماذا عن مرض عرق النساء؟ هو ألم شديد متردد يبدأ من أسفل العمود الفقرى، ويمتد إلى إحدى الإليتين، ثم خلف الفخذ، وأحياناً يمتد إلى الكعب، وتمركزه هذا على حسب سير العصب الوركى، ويزيد الألم بالعطاس والسعال.

ويحدث هذا الألم نتيجة خلل فى العمود الفقرى أو انفصال غضروفى فيه، أو ورم فى فقرة منه، أو التهاب روماتيزمي فى المفصل الوركى.

والعلاج يكون بالراحة التامة الطويلة، وتثبيت الجزء الأسفل من الظهر لمنع حركته لمدة أسبوعين، بأن ينام المريض على ظهره على أرض صلبة - وليس على الفراش اللين - مع إعطاء المسكنات، وقد يحتاج الأمر إلى التدخل الجراحي. قال ابن القيم رحمه الله: والعلاج النبوى فى هذا الحديث للعرب وأهل الحجاز ومن جاورهم، ولا سيما أعراب البوادرى، فإن هذا العلاج من أنفع العلاج لهم، فإن هذا المرض يحدث من يبس، وقد يحدث من مادة غليظة لزجة فعلاجها بالإسهال.

والإلية فيها الخاصيتان: الإنضاج والتلين، ففيها الإنضاج والإخراج، وهذا المرض يحتاج علاجه إلى هذين الأمرين.

وفى ضوء العلوم الحديثة وجد أن من أسباب عرق النسا انضغاط الجذور العصبية، وأيضاً تحول بعض الميكروبات العصبوية الموجود طبيعياً فى الأمعاء إلى جراثيم مرضية، فإحداث إسهال بالدهن يطرد هذه الجراثيم من الأمعاء، فتتحسن الحالة.

والعلاج النبوى لهذا المرض من أفضل العلاجات والأدوية، خاصة للذين يحدث لهم هذا المرض من يبس، فإن الإلية تلين وتسهل.

لماذا إلية شاة أعرابية؟

وفى تعيين الشاة الأعرابية قلة فضولها، وصغر مقدارها، ولطف جوهرها، وخاصية مرعاها، لأنها ترعى أعشاب البر الحارة كالشيوخ والقيصوم ونحوهما، وهذه النباتات إذا تغذى بها الحيوان صار فى لحمه من طبعها بعد أن يلففها تغذيه بها، ويكسبها مزاجاً لطيف منها، ولا سيما الإلية، وظهور فعل هذه النباتات فى اللبن أقوى منه فى اللحم، ولكن الخاصية التى فى الإلية - من الإنضاج والتلين - لا توجد فى اللبن.

ثانياً: الأطعمة والأشربة المعتادة التى تصلح للتداوى بها

١- الزنجبيل:

مهدئ، لأوجاع المعدة ومسكن للمغص وطارد للريح. قال تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (الإنسان: ١٧).

وذكر أبو نعيم فى كتاب الطب النبوى - من حديث أبى سعيد الخدرى رضي الله عنه - قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمنى قطعة».

الزنجبيل حار في الثانية، رطب في الأولى، مسخن، معين على هضم الطعام، ملين للبطن تلييناً معتدلاً؛ نافع من سد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة: أكلاً واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.

وبالجملة: فهو صالح للكبد والمعدة الباردتي المزاج. وإذا أخذ منه مع السكر وزن ملعقتين صغيرتين بالماء الحار صار أكثر فاعلية وتنشيطاً لهما، كما أنه يساعد على تحليل البلغم وإذابته.

والمزج منه حار يابس، يهيج الجماع، ويزيد المنى، ويسخن المعدة والكبد، ويعين على الاستمرار، وينشف البلغم الغالب على البدن، ويزيد في الحفظ؛ ويوافق برد الكبد والمعدة: يزيل بلتها الحادثة عن أكل الفاكهة. ويطيب النكهة، ويدفع به ضرر الأطعمة الغليظة الباردة.

٢- الريحان:

قال تعالى: ﴿ فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴾ ﴿ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ ﴾ (الواقعة: ٨٨-٨٩) وقال تعالى: ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: ١٢)

وفي صحيح مسلم عن النبي ﷺ: «من عرض عليه ريحان فلا يردده: فإنه خفيف المحمل، طيب الرائحة».

وفي سنن ابن ماجه، من حديث أسامة بن زيد، عن النبي ﷺ، أنه قال: «ألا مشمر للجنة؛ فإن الجنة لا خطر لها. هي - ورب الكعبة - نور يتلأأ، وريحانة تهتز، وقصر مشيد، ونهر مطرد، وتمر نضيجة، وزوجة حسناء جميلة، وحل كثيرة، ومقام في أبد في دار سليمة؛ وفاكهة وخضرة، وحبيرة ونعمة، في محلة عالية بهية». قالوا: نعم يا رسول الله؛ نحن المشمرون لها. قال: «قولوا: إن شاء الله تعالى». فقال القوم: إن شاء الله.

الريحان: كل نبت طيب الريح، فكل أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك: فأهل الغرب يخصونه بالأس، وهو الذي يعرفه العرب: من الريحان. وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

٣- معجزات الشفاء بماء زمزم:

عن جابر بن عبد الله الأنصاري رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «ماء زمزم لما شرب له» رواه أحمد (٣، ٣٥٧، ٣٧٢).

وفى حديث ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «ماء زمزم لما شرب له، فإن شربته تستشفى به شفاك الله، وإن شربته مستعيذاً أعاذك الله، وإن شربته ليقطع ظمأك قطعه» الحاكم (٤٧٣/١).

وفى الحديث عن رسول الله ﷺ قال: «الحمى من فيح جهنم فأبردوها عنكم بماء زمزم» البخارى (٣٢٦١).

من تجارب الاستشفاء بماء زمزم:

قال وهب بن منبه: والذى نفسى بيده لا يعمد إليها - أى: زمزم - أحد فيشرب منها حتى يتضلع إلا نزعت منه داء وأحدثت له شفاء.

وقال القزويني: وماء زمزم صالح لجميع الأمراض المتفاوتة، قالوا: لو جمع من داوى الأطباء لا يكون شطراً ممن عافاه الله تعالى بشرب ماء زمزم.

وقال ابن قيم الجوزية: وقد جربت أنا وغيرى من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض، فبرأت بإذن الله.

وقال: ومكثت بمكة مدة يعترينى أدواء ولا أجد طبيباً ولا دواء، فكنت أعالج نفسى بالفاتحة، وأقروها على شربة من ماء زمزم مراراً، ثم أشربه، فوجدت بذلك البرء التام، وكنت أرى لها تأثيراً عجباً، فكنت أصف ذلك لمن يشتكى ألماً، فكان كثير منهم يبرأ سريعاً، ثم صرت أعتد ذلك عند كثير من الأوجاع فأنتفع غاية الانتفاع.

وقال الحافظ ابن حجر: وأنا شربته مرة، وسألت الله وأنا حينئذ فى بداية طلب الحديث أن يرزقنى حالة الذهبى فى الحفظ...، ثم حججت بعد مدة تقرب من عشرين سنة، وأنا أجد من نفسى المزيد على تلك المرتبة، فسألته رتبة أعلى منها، وأرجو الله أن أنال ذلك.

قال السخاوى: وقد حقق الله له ذلك.

وقال السخاوى فى ترجمة الحافظ ابن الجزرى: كان أبوه تاجراً، ومكث أربعين سنة لم يولد له ولد، ثم حج فشرب من ماء زمزم بنية أن يرزقه الله ولداً عالماً، فولد له محمد الجزرى بعد صلاة التراويح من رمضان سنة ٧٥١هـ.

وقال أبو بكر محمد بن عبد الله بن العربى المالكي صاحب "أحكام القرآن": ولقد كنت مقيماً بمكة فى ذى الحجة سنة ٤٨٩هـ، وكنت أشرب من ماء زمزم كثيراً، وكلما شربته نويت به العلم والإيمان، ففتح الله تعالى ببركته فى المقدار الذى يسره لى من العلم، ونسيت أن أشربه للعمل...، ويا ليتنى شربته لهما حتى

يفتح الله على فيهما، ولم يقدر، فكان صفوى إلى العلم أكثر منه إلى العمل، ونسأل الله الحفظ والتوفيق برحمته.

وقد سئل ابن خزيمة: من أين أوتيت هذا العلم؟ فقال: قال رسول الله ﷺ: «ماء زمزم لما شرب له» تقدم تخريجه.

وإني لما شربت ماء زمزم سألت الله علماً نافعا.

وذكر الإمام الفاسى أن الإمام زين الدين العراقي شرب من ماء زمزم للشفاء من داء معين ببطنه، فشفى بغير دواء.

وقال الشيخ عبد الرشيد إبراهيم - أحد علماء المسلمين التتار فى العصر العثمانى، توفى سنة ٩٤٤م - فى كتابه "العالم الإسلامى": وأنا جربت ماء زمزم كثيراً لعلاج أمراض عديدة، لاسيما أمراض المثانة، والأمراض الداخلية، وأوجاع العيون، وكانت كلها تجارب فعلية حاسمة.

٤- الرمان:

ذكره الله تبارك وتعالى فى كتابه فقال: ﴿ فِيهَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: ٦٨).

وكان ابن عباس رضى الله عنهما إذا وجد الحبة من الرمان أخذها فأكلها...، فقبل له فى ذلك: إنه بلغنى أنه ليس فى الأرض رمانة إلا تلقح بحبة من حب الجنة، فلعلها هذه. مجمع الزوائد (٤٥/٥).

وقال الإمام على: عليكم بالرمان فكلوه بشحمه، فإنه دباغ للمعدة. رواه أحمد (٣٨٢/٥).

ومن فوائده:

- شرابه مسكن للألم، وملطف صيفاً، ومفيد فى حالات الحمى.
- شراب مسحوق أزهاره يفيد كمادة قابضة ضد الإسهال، وكقاتل للديد المعوى.
- ويفيد مغلى قشور الرمان فى الحالات الآتية:
 - أ- يضاف إليه عسل النحل كملين خفيف.
 - ب- منظم للحلق والصدر والرئة، ومفيد فى علاج السعال الديكى.
 - ج- يقوى القلب والمعدة، ويطهر الدم، ويسكن التهابات الكبد، ويبرد البول، ويمنع القيء.

- د- يعالج عسر الهضم، ويساعد على هضم المواد الدسمة.
هـ- يطرد الديدان الشريطية، ويفيد في علاج الدوسنتاريا والإسهال.
و- يستخدم مطبوخ القشور كلبخة لعلاج الأمراض الجلدية.

٥- التين:

ذكره الله تبارك وتعالى في كتابه فقال: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ (التين: ١).
وروى فيه حديث لم يصح إسناده عن أبي الدرداء رضي الله عنه أنه أهدى إلى رسول الله ﷺ طبق تين فقال: "كلوا". وأكل منه، وقال: "لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة لقلت التين لأن فاكهة الجنة بلا عجم، كلوا منه فإنه يقطع البواسير، وينفع من النقرس". الديلمى (٤٧٥١).
والتين فاكهة لذيذة تحتوى على ٨٠٪ ماء، وبه مواد سكرية عالية، مع قليل من الزلايات والدهن، وبه علاوة على ذلك - ألياف كثيرة وفيتامينات (أ)، (ج) وأملاح الحديد والكالسيوم.
فالتين إذن من الفواكه عالية القيمة الغذائية ولاحتواء التين على الألياف فإنه يستخدم كملين طبيعي في حالات الإمساك، خاصة في الحوامل؛ حيث لا يسبب مغصاً أو أية أعراض جانبية.
ولعلاج الإمساك ينفع عدد ٣-٤ حبات من التين الجاف (إذا لم يكن التين الطازج متوافراً) في كوب ماء في المساء، ثم تؤكل هذه الثمار صباحاً ويشرب ماؤها على الريق.
أما مغلى أوراق شجرة التين فيفيد في إدرار الحيض ويفيد في علاج السعال، كما يستخدم كغرغرة غسول للفم والتهابات الأسنان واللثة.
ويستخدم مغلى الثمار الجافة مع الحليب في صورة لبخة على القروح والجروح المتعفنة لعلاجها.
ويعمل منقوع التين الجاف على إدرار البول، وإدرار اللبن للمرضعات.
ولعلاج كسل الأمعاء تقطع ٦-٧ من ثمار التين الجاف إلى شرائح، وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون إليه، وتترك ليلة كاملة، ثم تؤكل في الصباح على الريق.
وتعطى ثمار التين للأطفال والناقهين والرياضيين والنحفاء.

كما يتخرج من أغصان ثمار التين الغضة عصارة لبنية بيضاء لها استخدامات عديدة منها:

تستعمل العصارة اللبنة لأغصان الثمار (حليب التين) مع عصارة الأوراق الطازجة كدهان موضعي لتسكين أوجاع البواسير قبل النوم وفي الصباح. كما تستعمل العصارة اللبنة كدهان موضعي لعلاج حب الشباب وأمراض الجرب والصدفية والقوباء كدهان موضعي ٣-٤ مرات يومياً.

ولمتاعب الهضم وعسر الدورة الشهرية تناول مزيج من حليب التين (مقدار ملعقة) مع ملعقتين من عسل النحل في نصف كوب حليب، والجرعة المناسبة في هذه الحالة ٣-٤ ملاعق يومياً قبل موعد الطمث بثلاثة أيام.

٦- الشعير:

يحتوي الشعير على البروتين والنشا وأملاح معدنية كالحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

ومن خصائصه أنه ملين، مقو عام للجسم وللأعصاب بوجه خاص، يجدد القوى، وينشط الكبد، ويخفض ضغط الدم المرتفع، وينفع من الإسهال. ويوصف الشعير في علاج أمراض الصدر والضعف العام وبطء النمو عند الأطفال وضعف المعدة والأمعاء والكبد والتهاب المثانة والكلية.

روت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها» الحاكم (٢٠٥/٤) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٤٥٢٢).

يرتو: يشد ويقوي. يسرو: يكشف ويزيل.

والحساء في هذا الحديث: هو ماء الشعير المغلى، كما قال ابن القيم رحمه الله في الطب النبوي.

وماء مغلى الشعير ينفع للسعال وخشونة الحلق، ويدر البول، وينظف المعدة، ويقطع العطش، وهو أصلح الأغذية في الأمراض الحادة.

ويوصف مغلى حبوب الشعير كمنشط للكبد، كما يوصف لعلاج الأمراض الصدرية للصغار، ويفيد في علاج الدوسنتاريا والإسهال وأمراض الكلية والمثانة.

أما طحين (دقيق) الشعير فقد عرفت فوائده أيضا منذ القدم، وفي الطب النبوي أيضا كما صح عن عائشة أم المؤمنين رضى الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض، وللمحزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن التلبينة تجم فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن» رواه مسلم (٢٢١٦).

والتلبينة أو التلبين: هي حساء يعمل من دقيق الشعير، وربما جعل فيها العسل أو اللبن...، يقال: سميت تلبينة تشبيهاً باللبن لبياضها، وتكون في قوام اللبن.

والفرق بين التلبينة وماء الشعير: أن ماء الشعير يعمل بغلى الحبوب الصحيحة للشعير أما التلبينة فتعمل بطبخ دقيق الشعير (الشعير المطحون). فهي أنفع من ماء الشعير، لخروج خواص الشعير بالطحن.

ويستخدم طحين الشعير (دقيق الشعير) في التداوى بصور عديدة: فيمزج مع الخل وقشر البصل ويستخدم على صورة كمادات لعلاج التهابات المفاصل. ويمزج الطحين مع بياض البيض ويستخدم أيضا كمادات لعلاج تسليخات الجلد والثعلبة.

٧- التمر:

في الحديث عن أبي سعيد الخدري ؓ أن رسول الله ﷺ قال: «خير تمراتكم البرنى يذهب الداء». الحاكم (٢٠٤/٤) وحسنه الألبانى فى صحيح الجامع (٣٢٩٨).

البرنى: نوع من التمر أصفر مدور.

التمر غنى بالمواد الغذائية، فهو مصدر طيب لفيتامين (أ) و (ب)، وغيرها...، وتعمل مجموعة فيتامينات (ب) الموجودة فيه على تقوية الأعصاب كما أنها مضادة لآفات الكبد، والتمر أيضا غنى بالفوسفور المهم للتفكير، وهو أهم عناصر الغذاء لخلايا المخ، كما أن به نسبة من الحديد المقوى للدم، بالإضافة إلى السكريات سهلة الامتصاص؛ لذا أوصى رسول الله ﷺ الصائم بتناول التمر عند إفطاره فقال: "من وجد تمرًا فليفطر عليه، ومن لا يجد فليفطر على الماء". الترمذى (٦٩٥).

والتمر: غذاء قرآنى وعلاج نبوى يقى من أمراض ضغط الدم الشريانى، وهذا يفيد فى علاج أمراض القلب.

وإذا أضيف اللبن إلى التمر كان أحسن الأغذية بصفة خاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً أو يشكو من سوء الهضم.

ونظراً لاحتواء التمر على فيتامين (أ) بكمية كبيرة فهو يحفظ سلامة العين ويمنع جحوظها وغشاوتها، ويقوى الرؤية، ويهدئ الأعصاب، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس.

والتمر سريع التأثير فى تنشيط الجسم، يدر البول، وينظف الكبد ويغسل الكلى. والتمر ملين للطبع، يزيد فى الباءة (الجماع) لاسيما مع حب الصنوبر. والتمر يصدع صاحب الرمد ويضره، ولذلك نهى النبى ﷺ على بن أبى طالب كرم الله وجهه لما كان أرمداً عن أكل التمر.

والتمر يحتوى على مادة "البروستاجلاندين" بكمية وفيرة، وهى مادة هرمونية لها تأثير على انقباض الرحم عند الولادة، ليكشف هذا وجهاً جديداً من وجوه الإعجاز العلمى فى القرآن الحكيم، فقد أمر الله تبارك وتعالى السيدة مريم البتول عليها السلام بتناول الرطب عند ولادة المسيح عيسى عليه السلام، فى قوله تعالى: ﴿ وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجْعَلُ النَّخْلَةَ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴾ (مريم: ٢٥). ويعمل هرمون "البروستاجلاندين" على انقباض الرحم مما يسهل عملية الولادة، كما يعمل على طرد السوائل والدم من الرحم بعد الولادة أثناء فترة النفاس.

وفى حديث سعد بن أبى وقاص رض الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "من أصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر". وفى حديث آخر: "العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم".

٨- البطيخ:

روى أبو داود والترمذى أن رسول الله ﷺ كان يأكل البطيخ بالرطب، ويقول: «يدفع حر هذا برد هذا». أبو داود (٣٨٣٦).

وعن ابن عباس رضى الله عنهما: "البطيخ طعام وشراب وريحان يغسل المثانة، وينظف البطن، ويكثر ماء الظهر، ويعين على الجماع وينقى البشرة ويقطع الإبردة". (أورده أبو شجاع الديلمى) (٤٣٧١) فى الفردوس. والبطيخ يغسل البطن غسلاً ويذهب بالداء أصلاً.

وقال أبو مسهر الغسانى: كان أبى إذا اشترى البطيخ قال: يا بنى عد الخطوط التى فيها فإن تكن بالفرد فخليق أن تكون حلوة والبطيخ نبات معروف، وله كثير من الفوائد غير المشكوك فيها نظراً لطبيعة اللب الخاص به، حيث إنه ذو طعم مقبول جداً، ويعتبر من الفواكه الصيفية الممتازة.

فوائد البطيخ الطبية:

- ١- نظراً لأن لب البطيخ قلوى فإنه ينصح بتناوله للذين يعرفون بحموضة فى المعدة أو عسر فى الهضم؛ حيث إن قلويته تستطيع معادلة الحموضة الزائدة فى المعدة، ويعد البطيخ من أفضل الأغذية لمرضى قرحة المعدة.
- ٢- ملين خفيف: لذلك يمكن تناوله فى حالات الإمساك.
- ٣- مدر للبول ويغسل المثانة، وقد ذكر أنه إذا أكل على الريق يساعد على إنزال الحصى الصغير من الكلى والحالب.
- ٤- لعلاج ضغط الدم المرتفع.

منقوع بذر البطيخ:

يؤخذ ملعقتان من بذور البطيخ المجففة وتطحن جيداً ثم توضع فى فنجان مملوء بالماء المغلى ثم تترك لمدة ساعة ثم يشرب المنقوع الناتج (دون تناول البذور المطحونة) ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.

والبطيخ من الخضر الصيفية واسعة الانتشار، يحتوى على ما يقرب من ٩٢٪ من وزنه ماء، وتصل نسبة المواد السكرية به إلى ٨٪ تبعاً لنوعه وموسمه، كما أن به نسبة عالية من فيتامين (أ).

والبطيخ مرطب منعش وخاصة فى الأجواء الحارة.

ومن فوائده الطبية:

- منشط ومرطب صيفاً، مدر للبول هاضم وملين.
- يقوى الدم، ويفتت حصى الكلى.
- يخفف الأمراض الجلدية.
- تفيد بذوره (لب البطيخ) فى تخفيف ضغط الدم المرتفع وتدر البول.
- تستعمل جذوره لوقف النزيف الدموى.

٩- العنب:

العنب فاكهة قديمة، وهو من الأشجار المتسلقة، وقد زرع منذ العصور القديمة. وللعنب منافع غذائية وطبية، وهو غنى بعدة من الفيتامينات.

والعنب فاكهة محببة للجميع، لذيدة الطعم، حلوة المذاق، وله فوائد عديدة،

لأنه يحتوى على بعض الأحماض العضوية، مع نسبة عالية من سكر العنب، وعلى نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد، وقليل من فيتامين (أ)، (ج).

وللعنب فوائد عديدة منها :

- ينقى الدم، مرطب، منشط للهضم، وملين إذا زادت الكمية المستخدمة منه.
- ينشط الأعصاب والعضلات، ويجدد الخلايا، ويفيد كثيراً فى علاج حالات فقر الدم ونقص الغذاء والإرهاق والهزال وضعف العظام.
- والعنب يدر البول ويطرد السموم ويفيد فى أمراض الكلى.
- ويستخدم مغلى أوراق العنب الجافة فى علاج انحباس البول والإسهال والدوسنتاريا بشرب كوب من مغلى الأوراق الجافة قبل الأكل.
- والعنب المجفف (الزبيب)، غذاء جيد، يفيد الكبد، وهو منشط عام، ويستعمل مطبوخه مع الماء والسكر فى علاج وتلطيف السعال وتنظيم التنفس.

وقد نهى رسول الله ﷺ أن ينقع التمر والزبيب معاً. رواه البخارى (٥٦٠١)، ومسلم (١٩٨٦)، وذلك لأنهما معاً يتخمران بسرعة ويفسدان فيصبحان من المسكرات.

قال ابن عباس رضى الله عنهما: كان رسول الله ﷺ ينقع له الزبيب، فيشربه اليوم، والغد، وبعد الغد إلى مساء الثالثة، ثم يأمر به فيسقى الخادم أو يهرق. رواه مسلم (٢٠٠٤).

وذلك لنفس السبب، خوفاً من أن يتخمر لطول النقع فيتحول إلى مسكر، خاصة فى الأجواء الحارة.

ويقول ابن قيم الجوزية عن العنب: "هو أفضل فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم من الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة" وقد ثبت أن زيت البذور غنى بالأحماض الدهنية متعددة الإشباع، وإن عصير العنب نافع للناقهين، ومفيد لكثير من الحميات الغذائية وخاصة أحماض الكبد والمرارة، وهو غنى بفيتامين (ج) المهم فى التغذية والوقاية من بعض الأمراض.

وقد ورد ذكر العنب فى أحد عشر موضعاً فى القرآن منها:

﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (النحل: ٦٧)، ﴿ أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ

فَتَفَجَّرَ الْأَنْهَارَ خِلَالَهَا تَفَجِيرًا ﴿ (الإسراء: ٩١) ﴿ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿ وَعَيْنًا وَقَصْبًا ﴿ ﴿ (البقرة: ٢٥-٢٨)

١٠- البصل:

قال تعالى: ﴿ وَإِذْ قُلْنَا لِمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبًّا ﴿
تُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلَهَا ﴿ (البقرة: ٦١)، وتقول السيدة عائشة رضى الله عنها: «إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ فيه بصل» (رواه أبو داود عن عائشة).

البصل له فائدة لعلاج مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وتنظيم عملية هضم الطعام كما أنه مدر للبول.

وقد وجد أن مائة جرام من البصل الطازج تحتوى على ١٠ ملليجرام من فيتامين "ج" كما وجدت به مقادير جيدة نسبيا من الحديد والكالسيوم، إلا أنه قد ثبت أن الجسم يمتص حديد البصل بنسبة عالية، ويساعد عصير البصل على تقنيات الحصوات الكلوية، كما أنه يدر لبن المرضع.

١١- الثوم:

الثوم طعام وتابل فاتح للشهية، غنى بالحديد، وفيه نسبة لا بأس بها من فيتامين ج وهو مكروه كراهة تنزيهية لما يبعثه من روائح بعد استهلاكه، ولذا نصح رسول الله ﷺ بأكله مطبوخا وتجنب تناوله قبل الصلاة.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أنه يفيد في علاج بعض الأمراض منها ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وفي تطهير الأمعاء كما أنه مدر للبول، ومسكن لأمراض الأسنان، ومساعد في عملية الهضم، وفي علاج أمراض السكر، ويؤثر تأثيرا مباشرا على عضلات القلب فينشطها معظم الدورة الدموية.

ويحتوى الثوم على مواد كبريتية تساعد في تطهير المسالك التنفسية وتزيل البلغم وتبطل مفعول السموم؛ لذا فإن الثوم مفيد في قتل الجراثيم وله مفعول يضاهى المضادات الحيوية.

١٢- الماء:

لا تقل أهمية الماء للجسم عن أهمية الهواء الذى يتنفسه، وهو يعتبر عنصرا غذائيا مهما يفوق فى أهميته الأغذية الأخرى. فقد نستطيع العيش

وقتا طويلا بلا طعام ولكن لا نستطيع الحياة بغير ماء إلا وقتا قصيرا، فالماء هو الوسط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية فى الجسم كالهضم وامتصاص الأغذية. فهو أساس الحياة وبدونه لا توجد حياة. يقول الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (الأنبياء: ٣٠).

وللماء فضل نقل الفضلات الضارة الناتجة عن عمليات الأكسدة إلى خارج الجسم، بواسطة الجلد فى صورة عرق، وبواسطة الكليتين فى صورة بول، هذا عدا الماء الذى يخرج من البراز.

ويدخل الماء فى تركيب أنسجة وسوائل الجسم سواء كانت موجودة بين الخلايا أو فى المفاصل أو فى السائل النخاعى والليمفاوى أو الدم أو العصارات الهاضمة... إلخ، ويعمل الماء على تخفيف العصارة الحامضية للمعدة، فيمنع من ضررها، أما قلة الماء فإنها تؤدي إلى تقليل حجم السوائل فى الجسم، وخصوصا الموجودة فى الأوعية الدموية، مما يزيد من خفقان القلب، ويزيد بالتالى من الإجهاد لعضلات القلب. ويكون الماء نسبة عالية من جسم الإنسان، فهو يكون حوالى ٩٠٪ من جسم الجنين و ٨٠٪ من جسم المولود حديثا و ٦٢٪ من جسم الشاب البالغ. كما يكون الماء حوالى ٦٤٪ - ٦٥٪ من وزن كرات الدم الحمراء و ٩١٪ من مصل الدم ويحتاج الإنسان البالغ إلى عشرة أكواب من الماء صيفا، وخمسة فى الشتاء. والماء الذى ينزله الله من السماء طاهر - نظيف - صالح للشرب وللتطهير والتنظيف، وذلك فيما عدا المياه الملوثة بالغازات الضارة وبالإشعاع الذرى الناجم عن فعل الإنسان.

يقول الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ^٤ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا﴾ (الفرقان: ٤٨)، ﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ﴾ (الأنفال: ١١).

هذا فيما عدا ما يتناوله الإنسان من الماء فى صورة خضروات وفواكه والذى تحتوى عادة على ٨٥٪ - ٩٠٪ من وزنها ماء.

وقد حرص الإسلام على تحريم الخبيث من الأطعمة التى تؤدي إلى الإضرار بصحة الإنسان، كما حرص على تحليل الطيبات من الأطعمة الضرورية لنموه وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض فى مراحل العمر المختلفة مع مراعاة أسس التغذية الصحيحة المتوازنة.

١٣- القرع (الكوسة):

ذكره الله تبارك وتعالى في كتابه في قصة يونس عليه السلام فقال: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ﴾ (الصافات: ١٤٦).

وقال أنس بن مالك رضي الله عنه: «كان النبي ﷺ يحب الدباء» مسلم (٢٠٤١).

الدباء واليقطين: القرع، قرع الكوسة.

وعن حكيم بن جابر رضي الله عنه عن أبيه قال: دخلت على النبي ﷺ فرأيت عنده دباء يقطع، فقلت: ما هذا؟ فقال ﷺ: «نكثر به طعامنا» ابن ماجه (٣٣٠٤).

وعن أنس رضي الله عنه قال: إن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله ﷺ فرأيت أنه يتتبع الدباء من حوالى القصعة، قال أنس: فلم أزل أحب الدباء من يومئذ. البخارى (٥٣٧٩).

وقرع الكوسة من الخضروات سهلة الهضم وله فوائد غذائية عديدة، ومنافع طبية عظيمة، ويرجع ذلك لاحتوائه على فيتامينات (أ)، (ج)، وعلى الكالسيوم والحديد، ولذلك تستخدم الكوسة كغذاء ودواء فى حالات الضعف العام وفقر الدم، لسهولة هضمها واحتوائها على الفيتامينات والأملاح. والقرع ملين مدر للبول.

كما يعالج مرض تضخم البروستاتا بمستحلب بذور القرع، ويعمل بوضع ملعقة كبيرة من البذور منزوعة القشر فى فئجان من الماء، ويترك ليغلى بضعة دقائق، ثم يحلى بالسكر ويشرب ساخناً.

ويستخدم معجون البذور الممزوج جيداً مع السكر، لطرد الدودة الوحيدة بتناول ذلك المعجون على الريق لمدة أسبوع.

وينفع مطبوخ بذور القرع المقشرة (تطبخ فى ماء أو حليب)؛ لمعالجة الأورام والتهابات المجارى البولية.

١٤- القثاء:

ذكره الله تبارك وتعالى فى كتابه: ﴿وَقَثَّآيَهَا وَفُومَهَا وَعَدْسَهَا وَبَصَلَهَا﴾ (البقرة: ٦١).

وكان رسول الله ﷺ يأكله مع الرطب. البخارى (٥٤٤٠).

والقثاء من الخضروات المرطبة؛ حيث يقبل عليها الناس صيفاً، وبها نسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

ونظراً لأن القثاء ثقيلة الهضم فإنه يدفع ضررها بأن تؤكل مع البلح الرطب كما كان يفعل رسول الله ﷺ، هذا من أبلغ العلاجات وحفظ الصحة، فالجمع بينها وبين الرطب يدفع أحدهما ضرر الآخر.

والقثاء مع الرطب من أفضل الأغذية لعلاج حالات الهزال والضعف العام والنحافة، كما قالت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: عالجتني أمي بكل شيء فلم أسمن، فأطعمتني القثاء والرطب، فسمنت كأحسن السمن. رواه أبو داود (٣٩٠٣).

١٥. الحلبة.. دواء وغذاء

يذكر أن النبي ﷺ عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال: «ادعوا له طبيباً».

فدعى الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له فرقة -وهي الحلبة- مع تمر عجوة رطبة يطبخان فيحساها.. ففعل به ذلك فبرأ قال بعض الأطباء: لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً. مجمع الزوائد (٤٤/٥).

وذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «استشفوا بالحلبة» (الطب النبوي لابن القيم ص ٤٢٩).

وعموماً فإن الحلبة إذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والربو وعسر النفس، وتزيد في الباءة، وهي جيدة للريح والبلغم فتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتقيد في البواسير..

وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التي على الريق حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة ونفعت من السعال المتناول منه.

ولا يفضل على لبخة بذور الحلبة أي دواء آخر في معالجة الدمامل لإسراع فتحها وشفائها، وكذلك معالجة الخراجات المنتنة وخراجات الثدي عند السيدات، وخراجات الشرج، والإصابات الفطرية بين الأصابع.

ويتم عمل لبخة بمزج كمية من بذور الحلبة المطحونة مع كمية من الماء الفاتر وتقليبها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء الذي به المزيج في إناء آخر به ماء يغلي (حمام مائي) مع تقليبه باستمرار لمدة عشرة دقائق إلى أن يصبح المزيج لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن.

ويستخدم هذا المزيج لإنضاج الدامل والخراريج بوضع طبقة دافئة منه عليها مع ربطها بقماش صوفى.

ويستخرج من بذور الحلبة زيت يستعمل فى بعض المستحضرات الطبية، كما تستخدمه الممرضات كمدر للبن، وذلك بأن تتناول السيدة الممرض حوالى عشرين نقطة منه ثلاث مرات يوميا.

ويستعمل مغلى البذور فى علاج التهاب اللوزتين والدفتريا (كغرغرة).
ويعطى مغلى الحلبة للفتيات فى فترة البلوغ لتنشيط الطمث، ويفيد أيضا فى حالات فقر الدم وضعف البنية وفقدان الشهية، وذلك لتسمين الجسم.
ويستعمل مغلى البذور فى غسيل الجلد المتشقق فيصير ناعماً طرياً.
وفيد مغلى الحلبة المضاف إليه عسل النحل أو السكر فى علاج النزلات المعوية.

وينفع مغلى الحلبة وبذورها المسلوقة فى علاج الإمساك وطرده الغازات من البطن.

والحلبة المطبوخة مع السكر والسمن البقرى تفتت الحصى سريعا.

١٦- الخل:

فى حديث رسول الله ﷺ قال: «نعم الإدام الخل» (رواه مسلم ٢٠٥٢).
يعتبر الخل من التوابل، فهو ذو طعم نافذ، وينتج بتحويل الكحول إلى حامض الخليك، ويصنع أيضا من عصير العنب والبرتقال والبطيخ والكمثرى وقصب السكر وعسل النحل والتفاح، كما يصنع من القمح والشعير والذرة والبطاطا بعد تحويل النشاء إلى سكر بواسطة خميرة الدياستيز.

وأهم المواد التى يتركب منها الخل هى الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة، كما أن حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها أشد قبولا، وتساعد على هضمها، بالإضافة إلى أنه بخلطه مع الزيت والملح والفلفل يفتح الشهية، ولكن تناوله بكثرة يهيج غشاء المعدة ويزيد حموضتها، كما أن الإفراط فى استخدامه يسبب آلام المعدة، وتخمرات فى الأمعاء وعسر هضم، ومغص وقروح، وهنا يستعاض عنه بعصير الليمون.

والطب الحديث وصف الخل بأنه مرطب ومنعش مدر للعرق والبول ومنه للمعدة ومحلل للألياف الخشنة للحم والخضروات.

وهناك الكثير من الأمراض تعالج بالخل، مثل الذبحة الصدرية والربو وتقوية اللثة وتطهير الفم وسوء الهضم، والأرق، وآلام الرأس، والقيء، وفي لدغ الحشرات، وفي تنظيف الجروح في الدوالي والطفح الجلدي.

الخل إذن له تأثير مضاد قاتل للميكروبات والجراثيم، ولا يفضل إضافته إلى الطعام الذي يؤكل نيئاً (مثل السلطة)...، وأحسن أنواع الخل هو "خل التفاح"، وله فوائد عديدة مفيدة، فيستخدم في تطهير الأمعاء من الجراثيم؛ ولذا يفيد في علاج حالات الإسهال والقيء، كما يطهر حوض الكلى والمثانة ويقضى على الخلايا الصديدية الموجودة بالبول.

ويستخدم لعلاج السمنة المفرطة بإضافة ملعقتين صغيرتين منه في كوب صغير من الماء مع كل وجبة طعام، فيعمل الخل على حرق الشحوم الزائدة في الجسم. والخل إذا وضع في الفم يقوى اللثة ويسكن وجع الأسنان، ويمكن استخدامه في صورة كمادات على الجبهة لعلاج الصداع، ويفيد خل التفاح (المخفف بالماء) كغرغرة في علاج آلام الحلق.

ويمكن عمل مزيج من خل التفاح والعسل والجلسرين لعلاج السعال. ويستخدم خل التفاح في علاج الحروق بدهن مكان الحرق بسرعة بعد حدوث الحريق فيمنع ظهور الفقاعات، كما يستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية كالقوباء.

ثالثاً: أعشاب ورد ذكرها في السنة النبوية

١- التداوى بالسنا:

السنا: نبات معروف مأمون الغائلة، ويزرع في مكة المكرمة، وبعض الأماكن الأخرى، وأفضله الذي يزرع بمكة المكرمة؛ ولذلك اختاره الأطباء قديماً وحديثاً فسمى "سنامكى".

فوائد السنا:

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ثلاث فيهن شفاء من كل داء إلا السام: السنا والسنت» (النسائي في السنن الكبرى ٧٥٧٧، حسن صحيح الجامع ٣٠٣٤)، وعن عبد الله بن أم حرام قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالسنا والسنت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام وهو الموت» (الحاكم ٧٤٤٢، حسن صحيح الجامع ٤٠٦٧)، وعن أسماء - رضي الله عنهما - عن النبي ﷺ: «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكان في السنا» (الحاكم

٧٤٤٠، وأحمد (٢٦٥٤٠)، وعن أسماء - رضى الله عنها - أن رسول الله ﷺ دخل عليها ذات يوم وعندها شبرم تدقه فقال: «ما تصنعين بهذا؟» فقالت: يشربه فلان فقال: «لو أن شيئاً ينفع الموت من الموت نفع السنا» (الحاكم فى المستدرک ٧٤٤٠، وقال صحيح الإسناد).

وقال ﷺ: «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت، لكان فى السنا» (صحيح الترمذی ٢٩/٢، والصحيحة ١٧٩٨).

قال الإمام المناوی فى شرحه لحديث أنس: السنا نبت معروف شريف مأمون الغائلة، قريب الاعتدال يسهل الصفراء والسوداء ويقوى القلب. وقال: وخاصية النفع من الوسواس السوداء، ومن شقاق الأطراف، وتشنج العضو، وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق، والجرب والحكة، وإذا طبخ فى زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين، وهو يكون بمكة كثيراً، وأفضل ما يكون هناك. وقال عند شرحه لحديث عبد الله بن أم حرام: "منافعه لا تحصى".

وهذه بعض الفوائد:

- ١- يذهب البواسير.
 - ٢- ينقى الدماغ من الصداغ.
 - ٣- يفيد فى حالات النقرس.
 - ٤- يفيد فى حالات عرق النساء.
 - ٥- يفيد فى حالات وجع المفاصل.
 - ٦- يستخدم لعلاج البرد والتهاب الحلق والربو.
 - ٧- يستعمل على شكل غرغرة لأمراض الحلق.
 - ٨- يمنع سقوط الشعر ويطوله ويسوده.
 - ٩- طارد للبلغم.
 - ١٠- يغوص فى عمق المفاصل.
 - ١١- إذا طبخ بزيت وشرب أخرج الخام (الغائط).
 - ١٢- علاج مهم للإمساك.
 - ١٣- يفيد فى حالات الصرع.
- كما أنه لا يؤثر على الجنين ولا المرضع وهو مضاد للفيروسات ومضاد لنمو الفطريات وكذا الميكروبات.

طريقة استعمال السنا:

أولاً: ينصح بمشاورة أهل الخبرة في ذلك كي يختاروا لك الطريقة المناسبة لسنك وجسمك وحالتك المرضية.

الطريقة الأولى: يدق (يطحن) من ملعقة صغيرة إلى ثلاث ملاعق، ويؤخذ عن طريق الفم.

الطريقة الثانية: يطبخ (يغلى) من أربع ملاعق إلى ست ملاعق في ماء ويشرب.

الطريقة الثالثة: يطبخ من أربع ملاعق إلى ست ملاعق في زيت ويشرب.

الطريقة الرابعة: يدق كما في الطريقة الأولى، ويضاف إليه مقدار ٤٠ جراماً من عسل النحل مع ٤٠ جراماً من سمن بقر، ويلعق مرة واحدة.

الطريقة الخامسة: ينقع من الليل سبع ورقات سنا، ويشرب في الصباح مرة كل أربع ليال أو حسب نوع المرض.

٢. العلاج بالحناء:

فعن سلمى خادم النبي ﷺ «وإذا اشتكى أحد رجله قال: اذهب فاخضبهما بالحناء» (رواه الطبراني في المعجم الكبير ٧٥٥، وحسنه الألباني في صحيح الجامع ٤٦٧١).

وفي رواية: "كان لا يصيبه قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء" (المعجم الكبير ٧٥٦، وحسنه الألباني في صحيح الجامع ٤٨٦٠).

وقال ﷺ: «سيد ريحان أهل الجنة الفاغية» (شعب الإيمان ٦٠٧٧، وانظر صحيح الجامع ٣٦٧٧ بلفظ الحناء)، وقال ﷺ: «إن أحسن ما غيرتم به هذا الشيب: الحناء والكتم». (رواه النسائي في المجتبى ٥٠٩٤، وانظر صحيح الجامع ١٥٤٦).

ويقول الإمام المناوي في شرحه لحديث سلمى رضي الله عنها: من خواصه العجيبة المجربة أنه إذا بدأ بالصبي جدرى وخضب به أسافل رجليه أمن على عينيه الرمد.

وعن أنس رضي الله عنه قال: "اختضب أبو بكر رضي الله عنه بالحناء والكتم واختضب عمر رضي الله عنه".

بالحناء بحثاً (أى صرفاً). (رواه مسلم).
وعن عثمان بن وهب رضى الله عنهما قال: "دخلت على أم سلمة فأخرجت
لنا شعراً من شعر النبي ﷺ مخضوباً". (رواه البخارى).
وقيل: إنها تعالج تشقق الأظافر. والله تعالى أعلم.

كيفية تحضير واستخدام الحناء:

يوضع الماء الدافئ على مسحوق الحناء، ويخلط جيداً حتى يكون عجينة
غليظة القوام، وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين فى إناء زجاجى، ويحضر من هذه
العجينة بقدر الكمية المراد استخدامها، وتوضع على الشعر أو البشرة لمدة
ساعة أو نحوها لتعطى اللون الأحمر الغامق، وكلما زاد وقت العجينة لحد ما
على الشعر أو البشرة كلما زاد اللون الغامق أو الداكن، ويضاف إلى الحناء
عصير الليمون أو الخل أو الشاى لكى يجعل لون الحناء يميل إلى السواد.

٣- العلاج بالتبينة:

التبينة هى حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، وجاء فى البخارى من
حديث عروة عن عائشة رضى الله عنها أنها كانت إذا مات الميت من أهلها،
 واجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلى أهلن أمرت ببرمة من تبينة فطبخت،
 وصنعت ثريداً، ثم صبت التبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها فإنى سمعت رسول
الله ﷺ يقول: التبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن) (رواه
البخارى ٥٧٠١)، يقول أهل الطب الحديث إن نقص فيتامين B والبوتاسيوم
والمغنسيوم وغيرها من المواد المهمة يسبب حالات الاكتئاب، وينصح
المتخصصون بتناول الأطعمة الغنية بهذه المواد وعلى رأسها الشعير الذى
يحتوى على نسبة كبيرة من هذه المواد فعلى الله عليك يا رسول الله ﷺ.

يخبرنا الرسول ﷺ بأن الشعير يذهب ببعض الحزن، ويثبت الطب الحديث
والعلم الحديث أن هناك مواد لها تأثير فى تخفيف الاكتئاب كالبوتاسيوم
والمغنسيوم، ومضادات الأكسدة وغيرها، وهذه المواد موجودة فى الشعير وفى
حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع
الغضب والانفعال والعصبية.

٤- المسك:

وصف الله تبارك وتعالى أهل الجنة فقال: ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴾

عَلَى الْأَرْيَافِكِ يَنْظُرُونَ ﴿٢٢﴾ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٣﴾ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ ﴿٢٤﴾ خَتَمُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ﴿٢٥﴾ (المطففين ٢٢-٢٦)

وفى حديث أبى سعيد الخدرى رضي الله عنه عن النبى ﷺ قال: «أطيب الطيب المسك» (رواه مسلم ٢٢٥٢).

وقد أمر النبى ﷺ المرأة الحائض عند الطهر أن تتبع بالمسك أثر الدم (البخارى ٣١٤).

والمسك: ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها. والمسك يسر النفس ويقويها، ويجلو بياض العين وينشف رطوبتها، ويبطل عمل السموم، وهو من أقوى المفرحات، ويقوى الحواس كلها، ويقوى الغريزة والباءة.

٥- المرزنجوس (البردقوش):

يعرف المرزنجوش الآن باسم المردقوش أو البردقوش أو المردكوش. ويحضر مرهم من عصير العشب مع الفازلين الطبي (٥٠ جرام من العشب + ٣٠ جرام من الفازلين) ويستخدم هذا المرهم فى علاج الزكام بتدليك الأنف به، وبنفس المرهم تدهن المناطق والمفاصل المصابة بالروماتيزم. ويستعمل مستحلب أزهاره وأغصانه لمعالجة النزلات الشعبية (السعال) والربو وضعف الشهية للطعام والاضطرابات المعوية والمعدية وتفتيت الحصى. ومشروبه يخفض ضغط الدم، ويدر الصفراء والبول، ويزيل المغص وعسر البول، وعسر الطمث.

يحضر المستحلب بغلى ملعقة صغيرة من الزهور فى فنجان ماء، ويستخدم فقط ٢ فنجان من مغلى الأزهار تقسم على جرعات متعددة على مدار اليوم، ولا تزداد الكمية المستخدمة عن ذلك. ويمكن استنشاق المغلى لتخفيف آلام الزكام والسعال والربو.

أما الغرغرة بمغلى المرزنجوش فيزيل آلام الفم والأسنان، ومسحوقه أفضل بكثير من معجون الأسنان. وقد ثبت أن أزهاره تحتوى على زيت عطرى ومواد دابغة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية.

٦- السفرجل:

وقد رويت فيه أحاديث ضعيفة الإسناد، ومنها:

عن أنس يرفعه إلى النبي ﷺ: «كلوا السفرجل على الريق» (الديلمى ٤٧٤٧ بسند ضعيف.... انظر فيض القدير ٤٦/٥، ضعيف الجامع ٤٢٠٩).
وقال طلحة: دفع إلى رسول الله ﷺ سفرجلة وقال: «دونكها، فإنها تجم الفؤاد» (ابن ماجه ٣٣٦٩ بسند ضعيف).
وروى عنه ﷺ أنه قال: «أطعموا حبَّالأكُم السفرجل، فإنه يجم الفؤاد ويحسن الولد» (ضعيف الجامع ٤٢١١)، وعنه قال: «كلوا السفرجل فإنه يجلو الفؤاد» (ضعيف الجامع ٤٢١٠).
السفرجل: فاكهة معروفة، وهى أقرب الفواكه إلى الكمثرى، غنى بفيتامينات (أ) و(ب)، وعناصر الكبريت والفوسفور والكالسيوم، والصوديوم والبوتاسيوم.
وفى بلاد الشام تصنع منه مربى، ويفيد شرايه فى تقوية الجسم وعلاج حالات الهضم الصعبة، فهو يفتح الشهية ويقوى الهضم والأمعاء.
وتحتوى بذور السفرجل على مادة قابضة، ويستعمل مغلى البذور لعلاج الإسهال الحاد، وعلاج الربو، والسعال الديكى.
كما يستخدم مغلى البذور فى إزالة قشور الرأس وكغسل لعلاج التهاب العين والسفرجل دواء وغذاء لإنعاش القلب وتقويته، يدر البول، ويسكن العطش، وينفع فى علاج حالات الغثيان (القيء) فيسكنها، وله فوائد طبية فى علاج قرحة الأمعاء والنزيف المعوى.
وأجوده ما كان مشويا أو مطبوخا بالعسل.

٧- الزعفران:

يستخدم فى الزعفران مياسم الأزهار الجافة؛ حيث تغلى مياسم الأزهار لعلاج نزلات البرد، وكمشروب منعش مفرح منبه عطرى مهدئ للأعصاب، ويعالج التشنج، ويضاف أحيانا فى دهانات الآلام الروماتيزمية، كما أنه يدر الطمث.
وقد نهى رسول الله ﷺ أن يلبس المحرم بالحج أو العمرة ثوباً مصبوغاً بالزعفران أو الورس (البخارى ١٥٤٣، ومسلم ١١٧٧، وأبو داود ١٨٢٣-١٨٢٦، والترمذى ٨٣٣، والنسائى ١٢٩/٥، وابن ماجه ٢٩٢٩-٢٩٣٠، والدارمى ١٧٩٨، ومالك ص ٣٢٤، عن ابن عمر)، وذلك لأنه يقوى جوهر الروح فيعين على الباءة ويزيد الرغبة فى الجماع، وقد نهى المحرم عن الباءة.
ويوصف الزعفران كمدر للبول ومقو للناحية الجنسية للرجال، ويحظر استخدامه للحوامل.

٨- الصبر:

الصبر: مادة معروفة عند العطار، وهو: عصارة شجر مر .
يروى في حديث أن رسول الله ﷺ قال: «ماذا في الأمرين من الشفاء: الصبر
والثقاء» (ضعيف، انظر: فيض القدير ٤٤٥/٥، ضعيف الجامع ٥٠٦٩).
قال أبو عبيد الهروي: الثقاء: الحرف (غريب الحديث ٤١/٢-٤٢)،...،
وهو الذي تسميه العامة: حب الرشاد....

أما الصبر فكثير المنافع، لاسيما الهندي منه، فإذا طلى على الجبهة والصدغ
بدهن الورد نفع من الصداع، وينفع من قروح الأنف والفم، وينفع من الصفراء
(اليرقان).

وفي الطب النبوي صح عن عثمان بن عفان ؓ أن رجلاً اشتكى وجع عينيه
وهو محرم، فقال له رسول الله ﷺ: «ضمدهما بالصبر» (مسلم ١٢٠٤، وأبو
داود ١٨٣٨-١٨٣٩، والترمذي ٩٥٣، ١٤٣/٥، والدارمي ١٩٣٠، وأحمد ٦٠/١،
٦٥، ٦٨، ٦٩).

فالصبر ينفع في علاج الجروح الرطبة والدمامل المقترحة إذا ضمدت
به... وفي الطب الشعبي تؤخذ قطعة منه يوميا في حجم حبة العدس لمدة عشرة
أيام لعلاج مرض السكرى.

٩- حب الرشاد:

في حديث ضعيف الإسناد عن رسول الله ﷺ قال: «ماذا في الأمرين من
الشفاء: الصبر والثقاء» .

الثقاء: الحرف أو حب يشبه الجرجير في تركيبه ومفعوله وطعمه، يستخدم
كفاتح للشهية، ويسهل الهضم، ويقطع البلغم، ويطرد الريح من البطن. وأكله
على الريق ينفع من وجع المفاصل.

ويستخدم معجوناً بالماء والملح لإنضاج الدمامل، فيحلل الأورام الحارة.
وتناوله يحرك شهوة الجماع، ويدر الطمث، وينفع في علاج الربو وعسر
التنفس.

ويمكن عمل مغلى من مسحوق بذوره ويستعمل كملين طبيعى (مسهل).

١٠- التداوى بالقسط الهندي والقسط البحري:

عن أنس ؓ أن النبي ﷺ قال: «لا تعذبوا صبيانكم بالغمز وعليكم بالقسط»

[رواه البخارى]. وعن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «أيما امرأة أصاب ولدها عذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطاً فتحكه بماء ثم تستعطه إياه» [رواه الإمام أحمد وأصحاب السنن]. وعن ابن عباس رضي الله عنهما «أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجره واستعط». [رواه البخارى ومسلم] وعن ابن عباس أيضاً: أن النبي ﷺ قال: «إن خير ما تدأويتم به السعوط» [رواه الترمذى].

وقد روى الشيخان عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ دخل على عائشة رضي الله عنها، وعندها صبي يسيل منخراه فقال: ما هذا؟ فقالت: إنه العذرة. فقال: «ويلكن لا تقتلن أولادكن، أيما امرأة أصاب ولدها العذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطاً هندياً فلتحطه ثم يسعط به»، فأمرت عائشة فصنعت به فبرئ. وقد روى البخارى أن أم قيس بنت محصن الأسدية أتت النبي ﷺ بابن لها قد أعلقت عليه من العذرة فقال النبي ﷺ: «علام تدغرن أولادكن بهذا العلق؟ عليكن بهذا العود الهندى فإن فيه سبعة أشفية منها ذات الجنب»، يريد القسط.

وفى رواية أخرى للبخارى عن أم قيس بنت محصن أنها قالت: سمعت النبي ﷺ يقول: «عليكم بهذا العود الهندى فإن فيه سبعة أشفية: يستعط به من العذرة ويلد به من ذات الجنب».

قال ابن حجر: والسعوط ما يجعل في الأنف مما يتداوى به وقوله (استعط) أى استعمل السعوط وهو أن يستلقى على ظهره ويجعل ما بين كتفيه يرفعهما ليخبر رأسه ويقطر في أنفه ماء أو دهناً فيه دواء؛ ليتمكن بذلك من الوصول إلى دماغه؛ لاستخراج ما فيه من الداء بالعطاس.

والعذرة - بضم العين - وجع في الحلق يهيج من الدم وتسميها العامة ببنات الأذن. وهذا التفسير يوافق في الطب أمراض الحلق التى تترافق باحتقان دموى سواء أكان التهاب لوزات أم التهاب لهأة أم التهاب بلعوم.

والعلاقة هو عبارة عن قطعة قماش كانت تفتل فتلاً شديداً ثم يدخلونها في أنف الصبى أو حلقه، فيغمزه بها الجزء الملتهب فيسيل منه دم أسود غالباً ويظل يقطر الدم ويسيل على العلاقة مدة معينة.

تدغرن: جاءت فى روايات أخر «تقتلن أولادكن»، وفى رواية أخرى «لا تعذبوا أولادكم بالغمز».

العود الهندى: هو القسط الهندى، ويقال له القسط الهندى وهو نبات يتداوى به.

ذات الجنب: اسم لمرض خطير اختلف أهل الطب في تحديده.
يلد: اللُود هو صب الدواء في إحدى جانبي فم المريض وفي الغالب دون إرادته أو لضعف منه أو لإغمائه.

سبعة أشفية: أى إن هذا العشب فيه شفاء لسبعة أمراض قال الإمام ابن حجر: وقد عد الأطباء أكثر من سبعة فلعل السبعة بالوحى وما عداها بالتجربة. قلت: لعل المراد بالسبعة الكثرة وليس العدد بعينه أى إنه ﷺ ينبه النساء أن فيه شفاء من أمراض كثيرة، منها ما عده أهل الطب القديم والله تعالى أعلم.
وقال ابن حجر - رحمه الله تعالى - تقريراً قوياً مفاده أن النبى ﷺ قال: «فيه سبعة أشفته» منها اثنتان كانتا في زمانه ﷺ ولعل الخمس أمراض الأخرى لم تكن في عصره ﷺ.

قلت: وهذا الفهم أقرب للواقع؛ لأن الأمراض تظهر تباعاً فى الأجيال المتعاقبة، وبما أن طب الوحى نزل إلى قيام الساعة فلا غرابة أن يشتمل علاج أمراض عصر نزوله والعصور المتعاقبة الأخرى.

أنواع القسط:

ذكر أنه أيضا يسمى القسط وهو ثلاثة أصناف، أبيض خفيف طيب الرائحة ويعرف بالنوع الهندى، وأسود خفيف أيضا وهو الصينى، وأحمر رزين وجميعها عبارة عن قطع خشبية تجلب من نواحي الهند وهو يؤخذ من أشجار تشبه أشجار العود، وله أوراق عريضة، وقد ذكر القسط البحرى (وهو الأبيض) فى الحديث النبوى الشريف فى الصحيحين من حديث أنس ﷺ عن النبى ﷺ " خير ما تداويت به الحجامة والقسط البحرى".

استعمالات القسط الهندى والبحرى:

القسط المستعمل عندنا نوعان أحدهما الأبيض والمعروف بالبحرى والآخر بالهندى وهو غليظ أسود وكلاهما يستعملان لإخراج البلغم ويقطعان الزكام ويفيدان فى ضعف الكبد والمعدة. والقسط الأبيض يدر الحيض إذا تدخن به وإذا تبخر به نفع من نزلات البرد. وإذا سحق وخلط بالعسل نفع من أوجاع المعدة والكلى، وفتت حصاة المثانة. وإذا طلى مخلوطا بالعسل فإنه مفيد للنمش والكلف. كما أنه يفيد لداء الثعلبية.

يستعمل القسط فى وقف الصداع المزمن شرابا وسعوطاً ودهاناً بالسمن ويعالج ضيق النفس والربو والسعال المزمن وآلام المعدة.

ويزيل آثار الجروح والحروق بمزجه بالعسل واستخدامه كدهان، ويستعمل القسط في الهند والصين بكثرة كمنبه ومدر للبول والطمث. وينفع من استرخاء الأعصاب، ويقوى الكبد والقلب، وينفع من الفالج وأوجاع المفاصل والأوراك وعرق النسا شرباً وطلاء بماء الصبر.

فوائد القسط الهندي والبحري معاً:

- يستعملان لإخراج البلغم.
- ويقطعان الزكام.
- ويفيدان في ضعف الكبد والمعدة.

فوائد القسط الهندي:

- يستعمل في وقف الصداع المزمن، شراباً وسعوطاً ودهاناً بالسمن.
- يعالج ضيق النفس.
- يعالج الربو.
- يعالج السعال المزمن.
- يعالج آلام المعدة.
- يزيل آثار الجروح بمزجه مع السعال واستخدامه كدهان.
- ويستعمل في الهند والصين بكثرة كمنبه ومدر للبول والطمث.
- وهو دواء حبشى معروف ينفع من استرخاء الأعصاب ويقوى الكبد والقلب.
- وينفع من الفالج (الشلل النصفي)، وأوجاع المفاصل والأوراك.

فوائد القسط البحري:

- يدر الحيض إذا تدخن به.
- وإذا تبخر به نفع من نزلات البرد.
- وإذا سحق وخلط بالعسل نفع من أوجاع المعدة والكلى وفتت حصاة المثانة.
- وإذا طلى به مخلوطاً مع العسل فإنه مفيد للنمش والكلف كما أنه يفيد لداء الثعلبية.

١١- الكمأة:

يقول ربنا تبارك وتعالى: ﴿وَضَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰنَ وَالْأَسْلَوٰى كُلُّوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْا أَنْفُسُهُمْ

يَظْلُمُونَ ﴿البقرة: ٥٧﴾ .

ويقول النبي ﷺ: «الكمأة من المن الذى أنزل الله تبارك وتعالى على بنى إسرائيل، وماؤها شفاء للعين» (رواه مسلم ٣/١٦٢٠، ١٥٩)، وفى رواية أخرى يقول: «الكمأة من المن الذى أنزل الله عز وجل على موسى وماؤها شفاء للعين» (رواه مسلم ج ١٦٠)، وعن أبى هريرة ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: «من اكتحل فليوتر» (رواه ابن حبان). وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال رسول الله ﷺ: «إذا اكتحل يجعل فى اليمين ثلاثاً يبتدئ بها ويختتم بها، وفى اليسرى اثنتين» (أخرجه أبو الشيخ فى أخلاق النبى ص ١٨٣، والله أعلم بصحته).

الكمأة فطر وهى عسيرة الهضم ، وتتجح فى تقوية الباءة؛ ولذا اشتهرت شهرة واسعة على أنها مقو جنسى أكثر بكثير من كونها علاجاً للعين، ويوجد منها ما يقرب من ٢٠٠ نوع منها ٧٠ نوعاً ساماً، وتسمى الكمأة، وبنات الأوبر، والترفاس، وفقع، وفقاع، إلى غير ذلك.

وهى درنة تنمو فى باطن الأرض فى مجموعات مكونة من عشر إلى عشرين درنة وتتعايش مع جذور بعض الأشجار، وتكون على عمق يصل إلى ثلاثين سنتيمتراً وإلى متر أحياناً وسميت كمأة لاستتارها بالتربة حتى تنفطر عنها، فهل المن المذكور نزل من السماء على أغصان الأشجار أم يخرج من باطن الأرض كما أوضحته الأحاديث؟.

كيفية استعمالها:

- ١- غسل الكمأة.
- ٢- تقشيرها.
- ٣- سلقها فى ماء دافئ دون الغليان بكثير.
- ٤- ثم وضعها فى شاشة معقمة وتعصر فى فنجان نظيف.
- ٥- تسحب بسرنجة وتوضع فى قطارة معقمة، وتستهمل مرة يومياً قبل النوم لمدة سبعة أيام تحت إشراف طبيب.

١٢- التداوى بالإثمد:

عن على بن أبى طالب كرم الله وجهه قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالإثمد فإنه منبئة للشعر مذهبة للقدى، مصفاة للبصر» (أخرجه البخارى فى التاريخ ٤/٤١٢).

وعن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ : «عليكم بالإثم عند النوم، فإنه يجلو البصر وينبت الشعر» رواه أبو داود، (باب الكحل عند النوم للصائم) ٢٣٧٧ بلفظ (اكتحلوا بالإثم الممزوج).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كانت لرسول الله ﷺ مكحلة يكتحل بها عند النوم ثلاثاً في كل عين» (الترمذي ١٧٥٧ وحسنه). وقال ﷺ: «إن خيركم أكمالكم الإثم عند النوم فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر» (رواه ابن حبان وفي صحيح الجامع ٢٧٦١).

١٣- الورس:

والورس: شبيه بالزعفران، وهو نبت من الفصيلة القرنية يستعمل في صباغة وتلوين الملابس الحريرية وغيرها. وفي الحديث أن رسول الله ﷺ: كان ينعث في ذات الجنب الزيت - أي: زيت الزيتون - والورس (سبق تخريجه).

ويستخدم في علاج الكلف (بقع الوجه عند النساء)، كما قالت أم سلمة رضي الله عنها: كانت إحدانا تطلّي على وجهها بالورس من الكلف (الترمذي ١٣٩). والشوب المصبوغ بالورس مثل الشوب المصبوغ بالزعفران في تقوية الباءة كما مر.

١٤- التداوى بالسواك:

عن أبي سلمة بن عبد الرحمن عن زيد بن خالد الجهني قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «لولا أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» قال أبو سلمة: فرأيت زيدا يجلس في المسجد وإن السواك من أذنه موضع القلم من أذن الكاتب فكلما قام إلى الصلاة استاك. رواه أبو داود وصححه الألباني.

حدثنا مسدد سليمان بن داود العتكي قال ثنا حماد بن زيد غيلان بن جرير عن أبي بردة عن أبيه قال مسدد: «أتينا رسول الله ﷺ نستحم له فرأيتَه يستاك على لسانه» قال أبو داود: وقال سليمان: دخلت على النبي ﷺ وهو يستاك، وقد وضع السواك على طرف لسانه وهو يقول: أه أه يعني يتهوع» قال أبو داود قال مسدد: فكان حديثاً طويلاً اختصرته. صححه الألباني في سنن أبي داود.

عن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان نبي الله ﷺ يستاك فيعطيني السواك

لأغسله فأبدا فأستاك ثم أغسله وأدفعه إليه» حسنه الألباني في سنن أبي داود.
قال رسول الله ﷺ: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» رواه البخاري
وأحمد وغيرهما.

عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لقد أكثرت عليكم في السواك»
رواه البخاري والنسائي وغيرهما.

عن ثوبان رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «حق كل مسلم السواك، وغسل الجمعة،
وأن يمس من طيب أهله إن كان» رواه البزار في صحيح الجامع (٣١٥٣).
عن ابن عمر رضي الله عنهما أن الرسول ﷺ: «كان لا يتعار من الليل إلا
أجرى السواك على فيه» صحيح الجامع ٤٨٤٢.
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لولا أن أشق على أمتي
لفرضت عليهم السواك مع الوضوء، ولأخرت العشاء الآخرة إلى نصف الليل».
صحيح الجامع ٥٣١٩.

عن أبي موسى قال: «دخلت على رسول الله ﷺ وهو يستن وطرف
السواك على لسانه وهو يقول: عأعأ» صححه الألباني في سنن النسائي.
وعن عائشة رضي الله عنها: «..... وأن الله جمع بين ريقه وريقه عند موته،
دخل على عبد الرحمن بن أبي بكر وبه سواك، وأنا مسندة رسول الله ﷺ، فرأيتَه ينظر
إليه، وعرفت أنه يحب السواك فقلت: أخذه لك؟ فأشار برأسه أن نعم فتناولته، فاشتد عليه
وقلت: أئنه لك؟ فأشار برأسه أن نعم فلينته... إلى آخر الحديث».

روى البزار والطبراني في الكبير من حديث العباس بن عبد المطلب ولفظه
قال رسول الله ﷺ: «لولا أن أشق على أمتي لفرضت عليهم السواك عند كل
صلاة كما فرضت عليهم الوضوء» (صحيح الترغيب والترهيب وقال صحيح
لغيره) قلت: ينبغي لمن يقرأ هذا العدد الكبير من أحاديث النبي ﷺ عن السواك
أن يقف على الظروف والإشارات التي ذكر فيها السواك ويتفكر فيها.

فمثلاً.. يظهر بوضوح في هذه الأحاديث حرص النبي ﷺ على أن تهتم
أمته باستعمال السواك في قوله ﷺ: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك»،
بل إنه أوصى به أصحابه كثيراً حتى قال لهم بنفسه ذات يوم: «لقد أكثرت
عليكم في السواك» هذا بالنسبة للأمر بالسواك، ولكن متى نستعمله؟

الجواب في قوله ﷺ: «لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» ويذكر راو من رواة
الحديث أن الصحابي راوى الحديث "كان يجعل السواك كأنه قلم معلق في أذنه يستعمله
عند كل صلاة؛ وذلك لأنه سمع معلم الخير يؤكد عليه فلا بد وأن فيه الخير.

ومتى أيضا نستعمله؟ قال ﷺ: «لفرضت عليهم السواك مع الوضوء»، وأيضا في غير أوقات الوضوء والصلاة يدخل بعض الناس على رسول الله ﷺ ويجدونهم يستاك بل يباليغ في تسوكه يقول: "عأعأ" ويقول: «إه إه يعنى يتهوع». وروى أيضا أنه كان يستاك قبل أن ينام وأيضا حين يستيقظ يبدأ بالسواك، وليس هذا فحسب بل حتى في أثناء الليل وهو نائم "كان لا يتعار من الليل إلا أجرى السواك على فمه" أما قد علمنا الأمر بالسواك ومتى نستعمله والآن إلى كيفية استعمال السواك.

يحتوى السواك على العفص ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات، كما اعتبر العفص مطهرا، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم، كما يطهر اللثة والأسنان ويشفى جروحها الصغيرة ويمنع نزيف الدم منها.

يحتوى على مواد طبيعية مضادة للميكروبات تمنع إصابة الفم بالأمراض، وتقلل ظهور التجاويف السنية وأمراض اللثة.

وأوضح الباحثون فى الدراسة التى تعتبر الأولى من نوعها والتى تركز على كشف أسرار قدرة السواك فى تنظيف الأسنان - أن أعواد السواك التى عادة ما تستخلص من جذور أو سيقان الأشجار والشجيرات المحلية فى البلدان التى تستخدمها، وتستعمل بعد مضغ أطرافها حتى تهترأ، ثم تستخدم كفرشاة لتنظيف الأسنان، فعالة كفرشاة الأسنان تماما فى إزالة طبقة "البلاك".

ويراعى أنه كلما ازداد سمك اللويحة السنية ازداد تمثيلها الغذائى، كلما قاومت قوة الإزاحة باستعمال أى أداة لإزالتها كالفرشاة مثلا. وإذا ما أردنا تطبيق هذه المعلومات لما أوصى به الرسول ﷺ من وجوب اهتمام الإنسان بنظافة الفم حين قال: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» (رواه البخارى) تعليقا وابن حبان وابن خزيمة وإسناده صحيح وفى الصحيحين: أن رسول الله ﷺ قال: «لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»، لبتضح من ذلك أن مستعمل السواك فى أحسن حال، وذلك من جهة تكرار إزالة اللويحة بتكرار استعمال السواك فى اليوم.

ومما سبق تتضح النظرة العلمية المدققة لرسول الله ﷺ فلقد ثبت فعلا تراكم الجراثيم مباشرة بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان، الأمر الذى جعل الرسول يوصى بإزالة هذه الترسبات التى لا تزول إلا بالحك الآلى.

وكلما ركد اللعاب ازدادت ترسبات اللويحة السنية التى تشجع استيطان الجراثيم، ولقد اتخذ سيدنا محمد ﷺ عادة إزالة هذه الالتصاقات من على الأسنان حتى أثناء الليل؛ حيث ورد فى الصحيحين أن النبى كان إذا قام من الليل، يشوص فاه بالسواك.

ولقد أمر رسول الله ﷺ باستعمال السواك في حقبة من الزمن، لم تكن تعرف فيه المعارف الطبية. ولا جدال إذن أن رسول الله ﷺ كان أول من أمر بالعناية بنظافة الفم وحفظ صحة الأسنان عند المسلمين.

١٥- النبق (ورق السدر):

ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، مرفوعاً: "أن آدم لما هبط إلى الأرض، كان أول شيء أكل من ثمارها النبق".
وقد ذكر النبي ﷺ النبق في الحديث المتفق على صحته: «أنه رأى سدرة المنتهى ليلة أسرى به، وإذا نبقها مثل قلال هجر».
والنبق: ثمر شجر السدر، يعقل الطبيعة، وينفع من الإسهال، ويسكن الصفراء، ويفتح الشهية.

١٦- الأترج:

ثبت في الصحيح: عن النبي ﷺ أنه قال: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كممثل الأترجة، طعمها طيب، وريحها طيب». في الأترج منافع كثيرة، وهو مركب من أربعة أشياء: قشر، ولحم وحمض، وبزر، ولكل واحد منها مزاج يخصه، فقشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضه بارد يابس، وبزره حار يابس.
ومن منافع قشره: إنه إذا جعل في الثياب منع السوس، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء، ويطيب النكهة إذا أمسك في الفم، ويحلل الرياح، وإذا جعل في الطعام كالأبازير، أعان على الهضم.

١٧- الأرز:

فيه حديثان باطلان موضوعان على رسول الله ﷺ، أحدهما: «لو كان رجلاً، لكان حليماً» الثاني: «كل شيء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز، فإنه شفاء لا داء فيه» ذكرناهما تنبيهاً وتحذيراً من نسبتها إليه ﷺ، وبعد فهو حار يابس، وهو أغذى الحبوب وأنفعها إذا طبخ باللبان البقر، وله تأثير في خصب البدن، وزيادة المنى، وكثرة التغذية، وتصفية اللون.
أرز: بفتح الهمزة وسكون الراء: وهو الصنوبر، ذكره النبي ﷺ في قوله: «مثل المؤمن مثل الخامة الزرع، تقيئها الرياح، تقيمها مرة، وتميلها أخرى، ومثل المنافق مثل الأرز لا تزال قائمة على أصلها حتى يكون انجعافها مرة واحدة»، وحبه حار رطب، وفيه إنضاج وتلين، وتحليل، ولدغ يذهب بنقعه في

الماء، وهو عسر الهضم، وفيه تغذية كثيرة، وهو جيد للسعال، ولتنقية رطوبات الرئة، ويزيد في المنى، ويولد مغصاً، وترياقه حب الرمان المر.

١٨- الإذخر:

ثبت في الصحيح عنه ﷺ أنه قال في مكة: "لا يختلى خلاها، فقال له العباس ﷺ: إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم وليبوتهم، فقال: إلا الإذخر". والإذخر حار في الثانية، يابس في الأولى، لطيف مفتاح للسدد وأفواه العروق، يدر البول والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد شرباً وضماً، وأصله يقوى عمود الأسنان والمعدة، ويسكن الغثيان، ويعقل البطن.

١٩- الحلبة:

قوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة، والربو، وعسر التنفس، وتزيد في الباءة، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، محذرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وإذا طبخت، وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل، وضمد به، حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه. وإذا ضمّد به الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها، نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء. وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العسل، أو التين على الريق، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه. وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا. ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «استشفوا بالحلبة».

٢٠- الذريرة:

ثبت في الصحيحين: عن عائشة ؓ قالت: طيبت رسول الله ﷺ بيدي، بذريرة في حجة الوداع لحله وإحرامه.

رابعاً: نباتات لم يرد ذكرها في السنة النبوية

١- التوت:

ثمار التوت ذات قيمة غذائية كبرى وتعد من الفواكه الشعبية الرخيصة في متناول الجميع، وورق التوت غذاء كامل لمودة الحرير.

الاستخدامات والفوائد الطبية لثمار التوت:

- ثمار التوت لها تأثير هرموني ذكرى لذلك يمكن تناولها فى حالات الضعف الجنسى للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.
- تنشيط الأمعاء وتزويد من حركتها وبذلك تمنع الإمساك وتساعد على طرد المخلفات والفضلات خارج الجسم.
- يساعد على خفض نسبة السكر فى الدم والبول، أى إنه مفيد فى حالات مرض السكر.
- جذور نبات التوت مسهلة وطاردة للديدان.

التوت الأحمر:

ويطلق عليه توت العليق وينمو كثيراً فى غابات المنطقة الشمالية والمرتفعات. ومن فوائده الطبية أن أزهاره وثماره وأوراقه الحديثة مطهرة لالتهابات الفم والأمعاء والجهاز الهضمى عموماً.

منقوع ورق التوت علاج لضغط الدم المرتفع:

يؤخذ ملء حفنة يد من أوراق التوت وتوضع فى فنجان مغلي من الماء وتترك حوالى نصف ساعة، ويشرب من هذا الفنجان يومياً ساخناً أو بارداً. منقوع من المستحضر السابق حوالى (٣٠ - ٥٠) نقطة قبل تناول الوجبات؛ حيث يساعد ذلك على خفض نسبة السكر بالدم.

٢- السبانخ:

التركيب التحليلى للسبانخ:

تعتبر السبانخ من أغنى الخضروات بعنصر الحديد، كم تحتوى السبانخ على عناصر أخرى كالفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز والكالسيوم. والسبانخ من الخضروات الغنية بفيتامين (أ) نظراً لما بها من أوراق خضراء، وكمية لا بأس بها من فيتامين (ب) أيضاً.

الفوائد الطبية للسبانخ:

- ١- نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد فإنها تعتبر كغذاء مناسب للأطفال فى مراحل النمو المختلفة؛ حيث إنها تقاوم حدوث فقر الدم وذلك لأن عنصر الحديد يعتبر ضرورياً ومهماً جداً لبناء كرات الدم الحمراء.
- ٢- احتواء السبانخ على فيتامين (أ) يمنع حدوث الأمراض الناتجة عن

نقص هذا الفيتامين منها العشى الليلي، وعدم القدرة على الإبصار ليلاً وتعتبر السبانخ من أرخص المصادر الطبيعية لهذا الفيتامين.

٣- تحتوى السبانخ على ألياف سهلة الهضم؛ لذلك فهي غذاء وعلاج مفيد فى حالة الإمساك؛ حيث تعمل هذه الألياف على طرد مخلفات الطعام فى الأمعاء ومما هو جدير بالذكر أن احتواء السبانخ على عنصر المنجنيز يعطى لها خصائص مطهرة وملينة ولا يجعلها تترك بقايا فى المعدة، فهي لذلك لا تسبب السمنة بالإضافة إلى أنها لا تعطى سعرات حرارية عالية.

٣- الخرشوف:

تستعمل أوراقه وثماره. ويفيد جداً فى تنشيط الكبد وإدرار الصفراء، وقد استخدم فى صناعة أحد الأدوية المهمة لهذا الغرض. علاوة على أن منقوع الأوراق يفيد فى إدرار البول وفتح للشهية وملين للأمعاء.

٤- الخس:

ومن فوائد الخس الطبيعية:

- ١- مرطب للمعدة.
- ٢- مدر للبول.
- ٣- ملين للأمعاء.
- ٤- مهدئ للأعصاب، وخاصة بذوره التى تستخدم مسكنة ومنومة ومهدئة للسعال.
- ٥- يحوى زيت الخس على فيتامين (هـ) الذى يمنع حدوث العقم وهناك نوع آخر من الخس يسمى الخس البرى- اللبين وهو مسكن خفيف، ومهدئ للأعصاب منوم، ويسكن السعال العصبى وخلصته طازجة أو مجففة لها نفس التأثير.

٥- الشيكوريا:

وتطلق أحيانا على بعض أنواع "السريس" باللغة العربية.

وزهور هذا النبات جميلة زرقاء، ولها خاصية تفتحها صباحاً ثم تغفل البتلات ظهراً بنظام جميل. وكان قدماء المصريين يأكلون جذور الشيكوريا كخضار ولا يزال الفلاحون فى مصر يأكلونها؛ حيث تزرع فى الحقول ويفضلون أوراقها الخضراء طازجة.

ومن الفوائد الطبية لنبات الشيكوريا:

- ١- يستخرج من الشيكوريا دواء مهدئ للأعصاب، وخاصة في حالة الكحة المتسببة عن مرض السل.
- ٢- تقلل إفرازات المعدة الحامضية، لذلك يمكن استخدامها في علاج قرحات المعدة والحموضة الزائدة وعسر الهضم.
- ٣- مدرة للبول وتفيد في أمراض الكبد والطحال والكلبتين.
- ٤- ثبت فائدتها في خفض نسبة السكر.

٦- الفجل:

يحتوى الفجل على ألياف نباتية، وفيتامين أ، ب، ث.

ومن فوائده الطبية:

يساعد على الهضم وملين للأمعاء وطارد للفضلات وبذلك ينصح باستخدامه في حالات الإمساك وعسر الهضم ولذلك لما يحتويه من ألياف نباتية، مدر للبول، ويفيد في علاج حالات السعال الديكي. وهناك نوع آخر من الفجل يسمى فجل الجمل ومغلى هذا النبات يفيد في علاج التهاب الحنجرة خاصة بحة الصوت.

٧- السلق:

السلق من النباتات الشعبية المعروفة والتي تستخدم للطبخ مع القلقاس وهو مثل السبانخ. ويوصف السلق بأنه مرطب وملين ومدر للبول وهو غنى بالحديد والكالسيوم. ويحتوى السلق على نسبة عالية من فيتامين أ، ج وهو غنى بالحديد والكالسيوم لذلك يوصف لمرضى فقر الدم.

ويستعمل مغلى وملعقتين ونصف من مسحوق السلق في لتر ماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية والإمساك والبواسير والأمراض الجلدية كما يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير وعلاج القروح والجروح. يستعمل مغلى وملعقتين منه في لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد.

٨- الجرجير:

الجرجير هو أحد النباتات الخضراء المعروفة قديماً، والغرب أول من عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء ويحتوى الجرجير على نسبة عالية من فيتامين أ، والحديد والألياف النباتية.

الفوائد الطبية للجرجير:

- ١- شرب منقوع الجرجير المر ينقى الدم، وينظف المعدة.
 - ٢- الجرجير مدر للبول؛ لذلك يستخدم ضد أمراض الكبد والكلى والاستسقاء والحصى والنقرس.
 - ٣- لعلاج تساقط الشعر: يمزج مقدار ٥٠ جرام من عصير الجرجير مع قليل من ورق الورد. يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يومياً لمدة شهر.
 - ٤- عصير الجرجير يقاوم التدخين كما أنه ينظف الجسم من مادة النيكوتين الموجودة بالسجائر.
 - ٥- الجرجير مدر للصفراء (إذا استعمل بكميات معتدلة).
 - ٦- لعلاج الحروق.
- تسخن كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق الفراولة ثم يطبخ بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من القماش يستخدم لعلاج الحروق.

٩- الجزر:

التركيب التحليلي لنبات الجزر:

يتרכب الجزر أساساً من الكاروتين وهي المادة الأصلية لفيتامين (أ) بمعنى أنها تتحول في الجسم إلى هذا الفيتامين. كما يتרכب الجزر من مواد سكرية وألياف نباتية.

الفوائد الطبية للجزر:

نظراً لأن الجزر يعتبر من أغنى الخضروات بفيتامين (أ) فإن الحديث عن الاستخدامات الطبية للجزر هو في الواقع حديث عن فوائد فيتامين (أ) الطبية والعلاجية، والأضرار الناجمة عن نقص هذا الفيتامين، وعموماً فإن الأغذية النباتية ذات اللون الأصفر والأخضر تعتبر مصدراً أساسياً لمكونات وأصول هذا الفيتامين.

في مجال الإبصار والرؤية:

يدخل فيتامين (أ) في تركيب المادة الصفراء الذهبية والتي تسمى بالرتينين وهي أحد مكونات الشبكية (الطبقة الحساسة بالعين) المسؤولة عن الإبصار، وتتوقف القدرة على الرؤية في الظلام أو الضوء الخافت على مدى توفر فيتامين (أ)، ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسمى بالعشى الليلي ومعناه عدم

القدرة على الإبصار فى مثل هذه الظروف، ومن هذا جاء المثل الشعبى المعروف "أكل الجزر يحسن النظر".

الجزر يقلل من ظهور حب الشباب، لما يحتويه من نسبة عالية من الكاروتين.
الجزر يفيد فى علاج حالات الأنيميا.
الجزر يمنع تكوين الحصى فى الكلى.
الجزر يفيد فى علاج أمراض الغدة الدرقية.

١٠. البطاطس:

ويطلق عليها فى مصر البطاطس بينما فى بعض البلاد العربية تسمى البطاطا. وتعتبر البطاطس من أهم محاصيل الخضر؛ حيث تحتل مساحة كبيرة فى العالم.

الفوائد الطبية للبطاطس :

تعتبر البطاطس من أشهر الخضروات التى تحتوى على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية والسكريات؛ لذلك فهى تستخدم أساساً لعلاج النحافة؛ حيث تعمل على زيادة الوزن.
ونظراً لأن المواد السكرية الموجودة بها أساساً مواد بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها فإنها تعد من أفضل الأغذية فى فترة الفطام؛ حيث تقدم للأطفال الرضع بعد سلقها وهرسها.

لبخة البطاطس لعلاج هرش الجلد:

حيث تؤخذ شريحة من البطاطس النيئة وتحك بها المنطقة المثيرة للهرش أو تثبت فى المكان المراد بضمادة واستبدالها بأخرى من وقت لآخر.

١١. الخيار:

تعتبر مصر والصين والهند الموطن الأصلي للخيار؛ حيث وجد منذ أكثر من ثلاثة آلاف عام.

الفوائد والاستخدامات الطبية لثمرة الخيار:

يفيد الخيار فى إنقاص الوزن "الرجيم" حيث إن عدد اثنين من الخيار يحتوى على ٢٠ وحدة حرارية وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائى، فهو بطيء الهضم يمكث فى المعدة فترة طويلة حتى يتم هضمه (٨ ساعات)، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع بدون سعرات حرارية مرتفعة، لذلك فهو مفيد لراغبي الرشاقة.

الخيار مدر للبول وينقى الدم من حالات التسمم لذلك يوصى بأكله لمرضى البول السكرى لتنقية الجسم من السموم كما يوصى باستخدامه أيضاً فى حالات مرض النقرس.

الاستخدام الخارجى للخيار:

- يستخدم الخيار خارجياً لعلاج بعض الأمراض الجلدية مثل القوباء والجرب والحكة الشديدة، وخشونة الجلد.

- يحتوى الخيار على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر وبذلك يستخدم عصير الخيار الطازج لتنقية الجلد وإكسابه نضارة.

- تستعمل قشرة الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لتخفيف حدة الصداع.

- كمادات من حلقات الخيار فوق العين فى إزالة علامات الإرهاق بعد السهر.

نظراً لاحتواء ثمرة الخيار على نسبة عالية من الماء فإنه يمكن عمل مشروب من اللبن والخيار لكسر حدة العطش خلال أشهر الصيف الشديد الحرارة.

ويقول الإمام الذهبى عن الخيار فى كتابه الطب النبوى: "أبرد وأغلظ من القثاء، أجوده ما كان متلذذ الجسم صغير الحب. وينبغى أن يؤكل بالعسل، وأفضله لبه".

١٢- الشمام :

يحتوى الشمام على سكريات (١٨ - ٢٠٪) وثماره فقيرة نوعاً فى الفيتامينات خاصة فيتامين أ، ج. إلا أن كمية فيتامين (ج) الموجودة به تعتبر أكبر من الكمية الموجودة فى البطيخ.. كما يمتاز الشمام باحتوائه على نسبة عالية من الماء.

الاستخدامات الطبية للشمام:

١- نظراً لاحتواء الشمام على كميات كبيرة من المعادن الآتية: الحديد والنحاس والكبريت والفوسفور فإنه يستخدم فى علاج الأنيميا "فقر الدم".

٢- يحتوى الشمام على عنصر الكبريت؛ لذلك يمكن استخدامه فى تجميل بشرة الوجه؛ حيث يكسبها نضارة ونعومة. ويغسل الوجه بمقادير متساوية من الماء المقطر، الحليب الطازج غير المغلى، عصير الشمام.

٣- نظراً لاحتواء الشمام على عنصرى الكالسيوم والفوسفور فهو علاج مفيد فى حالات الكساح وينصح بإعطائه للأطفال فى طور النمو.

- ٤- احتواء الشمام على البوتاسيوم القوي يساعد على التلطيف وتخفيف حموضة المعدة الزائدة.
- ٥- ينفع الشمام فى حالات الإمساك والبواسير؛ حيث إن له طبيعة ملينة.
- ٦- نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الماء فإنه يساعد على إدرار البول.

١٣- الليمون :

يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواءً على فيتامين (ج) الواقى من مرض الإسقربوط. كما يحتوى أيضاً على فيتامين (ب). ومما هو جدير بالذكر أن فيتامين (ب) يقى الجسم من التهاب الأعصاب أما النياسين فهو يقى الجسم من مرض البلاجرا والريبوفلافين، وهو مهم جداً لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل والنمو بالجسم. أما السترين فهو يعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية.

الخواص العلاجية للليمون:

١- نظراً لاحتواء الليمون على نسبة عالية من فيتامين (ج) فإنه يعتبر علاجاً ناجحاً جداً لنزلات البرد والزكام والتهابات الحلق والقصبه الهوائية والشعب الهوائية، كما يمكن استخدام عصيره كغرغرة بعد تخفيفه بالماء وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢٪.

ضد مرض الإسقربوط:

ومن أعراض مرض الإسقربوط

كان من المعروف قبل اكتشاف الفيتامينات قديماً، أن الموالح تشفى وتمنع الإصابة بمرض الإسقربوط، لذلك قرر المسئول فى البحرية البريطانية أن شرب عصير الليمون أمر إجبارى حتى اختفى المرض تماماً من البحارة والذى كان يتفشى بينهم لعدم تناولهم أى فاكهة أو خضر.

ومن أعراض مرض الإسقربوط: الصداع، ضعف عام بالجسم وتآكل الأسنان والغضاريف. ظهور نزيف تحت الجلد، سوء الهضم، تضخم الأطراف والمفاصل أنيميا (فقر الدم)، تورم فى اللثة. وزيت ليمون الأضاليا طارد للرياح.

- عصير الليمون طارد للديدان:

تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتتقع فى الماء لمدة ساعتين، ثم تعصر الليمونة بعد ذلك فى المنقوع ويصفى، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

- الليمون منشط للكبد والكلية:

مما هو معروف أن الجسم لا يستطيع أن يخزن كمية كبيرة من فيتامين (ج) لذلك فهو يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية. والوصفة التالية تستخدم لعلاج احتقان الكبد: تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في الماء المغلى مساء ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق.

- عصير الليمون يعالج مشكلة مسام الجلد الواسعة:

يمكن استخدام الوصفة التالية لمعالجة اتساع الجلد سواء في بشرة الوجه أو في مناطق أخرى من الجلد مثل الساقين. ومن مشاكل المسام الواسعة للجلد أنها تعرض البشرة لتجمع القاذورات والإفرازات الدهنية كما تكسب المكان شكلاً غير مقبول.

وعصير الليمون يناسب البشرة الدهنية؛ حيث يعمل على انقباض الجلد مما يؤدي إلى ضيق المسام، بالإضافة إلى إزالة البقع أو النمش.

لعصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس؛ حيث إنه يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل.

لعصير الليمون أثر فعال أيضاً في علاج انتفاخ المعدة والأمعاء؛ حيث تؤخذ (٥-١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل وتؤخذ على جرعات.

لعصير الليمون القدرة على طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم وتقوية أجهزة الدفاع وتقوية الدم. ولهذا الغرض يشرب حوالى كوب من عصير الليمون يومياً.

ومما هو جدير بالذكر أن عصير الليمون المركز حامض مما يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي مما قد يسبب زيادة في حموضة المعدة وحرقاً بها، كما أنه قد يؤدي إلى تآكل في الطبقة الخارجية للأسنان "المينا" لذلك ينصح بأن يتناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً.

١٤- البرتقال:

البرتقال من الفواكه الشعبية المحبوبة والرخيصة، وأول من نقل البرتقال إلى بلاد العالم هم البرتغاليون؛ حيث نقلوه من بلاد الصين إلى باقى بلاد العالم.

الفوائد العلاجية للبرتقال:

البرتقال من الفواكه الغنية جداً بعنصر البوتاسيوم، لذلك فهو مفيد جداً لمرضى ضغط الدم المرتفع والقلب؛ حيث يعمل البوتاسيوم على طرد الصوديوم من الدم والإحلال محله (وزيادة الصوديوم في الدم تؤدي إلى زيادة ضغط الدم). ويمكن إعطاء البرتقال أيضاً لهؤلاء المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين يتناولون أقراصاً مدرة للبول؛ حيث إن ذلك يؤدي إلى فقدان البوتاسيوم في البول أيضاً فلذلك يجب تعويضه بإعطاء برتقالة يومياً على الأقل لهؤلاء المرضى.

نظراً أيضاً لغنى البرتقال بعنصر البوتاسيوم الذي يعادل الحموضة في المعدة فإن البرتقال يعد علاجاً لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية.

البرتقال مثل الليمون من الموالح الغنية جداً بفيتامين (ج) ويستخدم في نفس استخدام الليمون التي يدخل فيتامين ج فيها مثل: أمراض البرد، والزكام، والرشح، والتهابات الحلق، والقصبه الهوائية، ونزيف اللثة، وتقوية جدران الأوعية الدموية، ونمو الجسم خاصة الأطفال.

- البرتقال يقاوم الرغبة في التدخين:

إن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يشعر برغبة ملحة في التدخين. وعموماً فإن تناول عصير الموالح والبرتقال بصفة خاصة يعمل على مقاومة الرغبة في التدخين، ولا يزال السبب غير واضح حتى الآن.

- لبخة قشر البرتقال:

تفيد لبخة قشر البرتقال في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجى) على الجبهة ثم ربطها جيداً وتركها لمدة ربع ساعة. كما تفيد أيضاً في علاج جراحة القدم.

١٥- المانجو:

تتميز المانجو باحتوائها على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والبروتين والأملاح المعدنية وهي في ذلك تتفوق على التفاح.

الفوائد الطبية للمانجو:

- ١- ثمار المانجو مدرة للبول ومليئة للأمعاء.
- ٢- تستخدم النواة في علاج الإسهال الحاد ولطرد الديدان وذلك بتناول نصف نواة مرتين لمدة ثلاثة أيام.
- ٣- تستخدم الثمار غير الناضجة والمجففة لمرضى الإسقربوط.
- ٤- تستخدم الأوراق في تنظيف الأسنان وتقوية اللثة، وعند حرق الأوراق يتصاعد منها دخان يستخدم لعلاج أمراض الحلق.

١٦. التفاح:

التفاح أحد ملوك الفواكه: "العنب - التين - التفاح".

الاستخدامات الطبية للتفاح:

نظراً لاحتواء التفاح على مادة البكتين وهي مادة معروفة بفائدتها في مقاومة الإسهال فإنه يمكن استعمال التفاح كعلاج للإسهال المزمن والحاد. يوصى الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد وزيادة ضغط الدم وذلك لاحتواء التفاح على البوتاسيوم. تساعد مادة البكتين الموجودة في التفاح على امتصاص المخلفات الضارة، مثل حمض البوليك من الجسم وطردها خارجاً؛ لذلك يوصف التفاح كعلاج لمرض النقرس، وكذلك أيضاً لعلاج أمراض الجهاز البولي. لعلاج النزلات الشعبية والتهاب الرئة تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها، وتغلى في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

شراب التفاح: يستخدم شراب التفاح في علاج الحالات الآتية:

- فقر الدم والضغط العام.
- داء النقرس وآلام المفاصل.
- أمراض الكبد وحصوات الجهاز البولي.
- الاستخدامات الطبية لخل التفاح:

يمكن عمل خل التفاح بالطريقة الآتية:

تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف، ثم تقطع هذه الثمار دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم وتوضع في إناء ثم يغطى الإناء جيداً

بقطعة نظيفة من القماش القطنى أو الكتانى ذات المسام، ثم يحفظ هذا الإناء فى مكان دافئ فترة من الزمن (بضعة أسابيع) حتى تتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة فى الهواء.

وبعد إتمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح الناتج قد تحول إلى خل التفاح وله رائحة نفاذة وطعم لاذع. ثم يصفى هذا العصير ويوضع فى زجاجات مناسبة.

ويستخدم خل التفاح فى العلاجات الآتية:

- لعلاج القىء والإسهال والمغص.
- لعلاج الحصوات وتطهير المسالك البولية.
- لمحاربة السمنة؛ حيث يساعد خل التفاح على إزالة الشحم الزائد بالجسم، تؤخذ ملعقتان صغيرتان فى كوب من الماء مع كل وجبة طعام لمدة شهرين.
- لعلاج الصداع المزمن والمتكرر:
- حيث يوضع مزيج متساو من الخل والماء فى إناء فوق النار حتى يغلى ثم يستنشق البخار الناتج، حتى تخفف الآلام تدريجياً.

- لعلاج الدوخة:

تؤخذ ملعقة من خل التفاح فى كوب من الماء مع كل وجبة طعام.
لعلاج تصلب الشرايين.

- كمادات خل التفاح لعلاج جراحة القدم:

تبلى قطعة من خل التفاح وتستخدم فى عمل كمادات للمنطقة المصابة لمدة خمس دقائق مع تكرار ذلك كل ساعة.

١٧- الموز:

الاستخدامات والفوائد الطبية لثمرة الموز:

- الموز يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.
- يحتوى الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة ضئيلة من الصوديوم وهى خالية تماماً من الكوليسترول، وكل هذه العوامل تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، لذلك يعتبر الموز من الأغذية المسموح بها بل والمفضلة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع.

- الموز مضاد للحموضة.

ويرجع ذلك أيضاً لاحتواء الموز على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل البوتاسيوم التي تعادل حموضة المعدة، ونظراً لسهولة هضم الموز وقدرته على معادلة حموضة المعدة فإنه يمكن استخدامه كغذاء وعلاج لمرضى القرحة.

- الموز يعالج الاضطرابات الهضمية والإسهال.

- الموز يعالج أمراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات.

يحتوى الموز على كميات كبيرة من فيتامين (أ)، (ب) المركب، (ج) بالإضافة إلى المواد السكرية؛ لذلك يمكن استخدامه فى علاج أمراض سوء التغذية عند الأطفال بالإضافة إلى أنه لا يسبب السمنة.

- الموز يعالج مرض البلاجرا.

يعتبر الموز من الفواكه الغنية بفيتامين حمض النيكوتين وهو المعروف باسم نياسين ويعرف هذا الفيتامين بالفيتامين الواقى من البلاجرا، ويكثر هذا المرض فى الأوساط الفقيرة التى تعتمد فى غذائها على عناصر غذائية محدودة القيمة الغذائية.

ومن أعراض مرض البلاجرا:

- تشققات الجلد وجفافه وظهور بقع سمراء عليه، وتظهر هذه الأعراض فى ظهر اليدين وجبهة الوجه والرقبة والقدمين ويصبح سطح الجلد خشناً، ويشعر المصاب بعد ذلك بحرقان فى هذه المناطق فيضطر إلى حك جلده فيحدث بذلك تقرحات والتهابات.

- التهابات فى الأغشية المخاطية المبطنة للفم والأنف والبلعوم والتهابات فى اللسان؛ حيث يتشقق وتحدث به تقرحات.

- ارتباكات فى الجهاز الهضمى؛ حيث يشعر المريض بفقد شهيته للطعام، وغالباً ما يصاحب ذلك إسهال وقىء شديد.

- آلام فى الرأس وصداع مستمر مع حدوث تنميل وشلل فى الأطراف، وقد تحدث إصابات فى الحبل الشوكى ونوبات من التشنج والهذيان والجنون.

ومما هو جدير بالذكر أن هذا الفيتامين يتحمل درجات الحرارة العالية ولا يتأثر بالضوء أو القلويات أو العوامل المؤكسدة، كما أنه يتحمل التخزين والحفظ، وهو سهل الامتصاص خلال القناة الهضمية.

١٨- الكمثرى :

تحتوى الكمثرى على مواد سكرية سهلة الهضم والتمثيل، كما تحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات وخاصة فيتامين (ج).

الاستخدامات الطبية للكمثرى:

- ١- تستعمل الكمثرى فى علاج ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين.
- ٢- تستعمل الكمثرى فى علاج أمراض القلب والكلى والكبد.
- ٣- تستعمل الكمثرى كمدررة للبول والعصارة الصفراوية.
- ٤- للكمثرى خواص ملينة ومسهلة لذلك فهى تكافح الإمساك.
- ٥- أزهار الكمثرى معروفة بقدرتها على إدرار البول وعلاج التهابات المثانة واضطرابات المسالك البولية.

١٩- الخوخ:

هو نبات شجرى معروف ومن فوائده الطبية أن مغلى أوراق الخوخ يفيد أيضاً كمسهل، وعصير أزهاره ملين خفيف للأطفال، ويصنع منه شراب يباع مجهزاً لهذا الغرض. كما تحتوى على مواد سكرية سهلة الهضم ونسبة عالية من أملاح البوتاسيوم وفيتامين (ج).

٢٠- المشمش:

يحتوى المشمش على نسبة عالية من المواد السكرية ١٣٪ ونسبة عالية أيضاً من الحديد وأملاح الكالسيوم والفوسفور ولكنه فقير فى المواد الدهنية والبروتينية. والمشمش غنى جداً بفيتامين (أ)، (ج).

الفوائد الطبية للمشمش:

- ١- تستخدم سيقانه وأوراقه فى علاج السعال والتهاب الحلق.
- ٢- مضاد للإسهال.
- ٣- يقوى الجسم ويزيد من قوته الدفاعية ويهدئ الأعصاب ويزيل الأرق.
- ٤- يستخدم فى علاج فقر الدم والنقاهة بعد الأمراض.

٢١- الكرفس:

ويحتوى على مادة طبية خافضة للحرارة ومنظمة للعادة الشهرية. وقال الإمام الحافظ محمد بن أحمد الذهبى فى كتابه الطب النبوى عن الكرفس: حار

يابس يهيج الباءة للرجال والنساء، إذا أكله الحبالى خرج الجنين أحرق ضعيف العقل، ويجتنب أكله من خاف لدغ العقارب؛ لأنه يفتح السدد.

الاستخدامات الطبية للكرفس:

- الكرفس مدر للبول، وبذلك يمكن استخدامه فى أمراض الكبد.
- يستعمل الكرفس خارجيا لعلاج الجروح والقروح والدمامل وتشققات الجلد. وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل.
- يمكن عمل غرغرة من الكرفس تستخدم فى علاج حالات التهاب الحلق واللوزتين وتقرحات الفم، ويتم ذلك بغلى حوالى ربع كيلو من الكرفس (عروق الأوراق) فى لتر ماء لمدة ساعة ثم تترك؛ لتبرد ويستخدم كغرغرة.
- شرب نصف كوب يوميا من عصير الكرفس يفيد فى علاج الزكام والسعال والبة، والتهابات المفاصل والنقرس.
- يوصف الكرفس بأنه مفيد فى علاج حالات الانقباض النفسى والكآبة والعجز الجنى.
- يوصف الكرفس كذلك لإزالة السمنة وبذلك فهو مفيد فى حالات البول السكرى.

٢٢. الكزبرة:

نبات عشبى متفرع، أزهارها لونها أبيض والثمار مزدوجة كروية ومن فوائدها الطبية: أنها تحتوى على زيوت طيارة طاردة للآرياح ولها القدرة على تخفيف آلام المغص، كما تستخدم هذه الزيوت الطيارة أيضا فى العطور.

٢٣. الشبت:

نبات عشبى حولى ويزرع بالبذور فى أحواض صغيرة أو على خطوط فى فصل الخريف، وتؤخذ أول حشة بعد ٤٠ - ٥٠ يوما من الزراعة. ومن فوائد الشبت أنه يحتوى على زيوت طيارة (٢-٤٪) تحوى ليمونين وكارفون وبروتينات، وهو طارد للآرياح، ويفيد فى حالة انتفاخ البطن.

٢٤. الكرنب:

نبات الكرنب من الخضروات الشعبية المنتشرة والرخيصة، وهو أيضا من أشهى المأكولات إذا ما أحسن إعدادة وتجهيزه.

الفوائد والاستخدامات الطبية للكرنب:

- تحتوى عصارة الكرنب على نسبة عالية من الكبريت وبذلك تعمل على خفض نسبة السكر بالدم مما يجعله غذاء مفيد لمرضى البول السكرى.
- فى علاج حالات الإجهاد والإرهاق الذهني لاحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور الذى يعتبر من العناصر الأساسية والمهمة فى عمليات التمثيل الغذائى والجهاز العصبى، وبالتالي فإنه يعمل على تزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية ويساعد على أداء وظائفه الحيوية ويجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب.
- فى علاج حموضة المعدة: وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية كالبوتاسيوم، وبذلك يمكن وصفه فى أمراض الجهاز الهضمى وخاصة التقرحات والمغص.
- ويتم الحصول على عصير الكرنب بنزع الأوراق الجافة الخارجية لكرنب صغيرة وتعصر فى المعصرة حتى نحصل على ملء كوب من العصير ويؤخذ من هذا العصير بعد كل وجبة طعام مباشرة، ثم كوب آخر قبل ميعاد النوم.
- فى علاج الأنيميا:** إن تناول عصير الكرنب يفيد فى علاج الأنيميا الناجمة عن نقص فى الحديد أو الفيتامينات أو العناصر المعدنية النادرة.
- الكرنب مقو عام:** ويوصف فى حالات الضعف والشيخوخة المبكرة كما أنه يزيد من تقوية دفاعات الجسم الطبيعية ويساعده على التصدى للعدوى، وذلك لما يحويه من عناصر وأملاح معدنية تزيد من المناعة الطبيعية للجسم.
- عصارته تخفض نسبة السكر ويعلل ذلك بأنه غنى بالكبريت.
- يستخدم فى علاج حموضة المعدة.

عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة والاثنى عشر:

- تشير الدراسات الحديثة إلى أن عصير الكرنب يعتبر علاجاً ناجحاً لقرحة المعدة؛ حيث تختفى الآلام خلال ٢-٣ أسابيع منذ بدء العلاج بعصير الكرنب.
- ويتم ذلك بأخذ كرنبة صغيرة طازجة وتنزع أوراقها الجافة الخارجية ثم تعصر بواسطة معصرة حتى تحصل على ملء كوب من العصير ويؤخذ من هذا العصير بعد كل وجبة مباشرة وكوب آخر قبل ميعاد النوم.

- يمتاز الكربن بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم، مما يعمل على سرعة التئام الجروح.

-الكربن الطازج يعمل على تزويد الجسم بالطاقة البدنية والعقلية ويزيد من مقدرة الجسم على مقاومة الإجهاد والتعب لذلك فهو يستخدم فى حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة.

-عصير الكربن مفيد فى علاج الأنيميا وأمراض الجهاز الهضمى والبولى.

٢٥- قرنييط (قنييط):

يعتبر القرنييط من أغنى الخضروات احتواء على المادة الفوسفورية وعنصر الفوسفور يلعب دوراً مهماً فى بناء العظام والأسنان، كما أنه مهم جداً فى عمليات التمثيل الغذائى للمخ والجهاز العصبى.

الفوائد الطبية للقرنييط:

- مقو عام وينفع فى حالات النمو وخاصة فى الأطفال لما يحتاجونه من عنصر الفوسفور لبناء العظام والأسنان.

- فى تعويض الجسم بعد حالات الإجهاد الذهنى أو الإرهاق نظراً لوجود الفوسفور الذى يحتاجه المخ فى عملياته الغذائية.

- ذكر بعض العلماء أن القرنييط من الخضروات التى تحلل حمض البولىك وبذلك فهو يفيد فى حالات مرض النقرس ويمنع تكوين حصوات الكلى.

٢٦- الجوافة:

الاستخدامات الطبية للجوافة

تعتبر الجوافة من الفواكه الشعبية واسعة الانتشار وفى متناول أيدى الجميع. وتحتوى الجوافة على مواد كربوهيدراتية "سكريات" وألياف نباتية بالإضافة إلى كميات كبيرة من فيتامين (ج).

الفوائد الطبية لثمار وأوراق الجوافة:

على الرغم من أن الجوافة ليست نباتاً طبيياً بالمعنى المعروف، إلا أنه بالإضافة إلى فائدة ثمار هذا النبات كفاكهة مغذية رخيصة، فإن له فوائد طبية، أهمها:

١- مغلى الأوراق ومنقوعها يفيد جداً فى حالات السعال والنزلات الشعبية؛ حيث ثبت أن الأوراق تحتوى على بعض المضادات الحيوية.

٢- ثمار الجوافة غنية جداً بفيتامين (ج) الأمر الذي ينصح معه بالإكثار من أكلها وبشرب عصيرها بالنسبة لفوائد هذا الفيتامين المعروف.

نقص فيتامين (ج) يؤدي إلى:

- يساعد فيتامين (ج) على تكوين العظام والأسنان والنتام الجروح.
- يساعد فيتامين (ج) على زيادة قدرة الجسم على مقاومة البكتيريا كما يلعب دوراً مهماً في مقاومة السموم البكتيرية، كما لوحظ أيضاً قدرته على إفساد التأثيرات السمية لبعض السموم كالرصااص والزئبق والزرنيخ، حيث يتحد معها ويكون مركبات يمكن للجسم أن يطردها ويتخلص منها.
- فيتامين (ج) يحفظ خلايا الكبد من التلف خاصة في أمراض الكبد الفيروسية.
- يساعد فيتامين (ج) على إدرار البول.
- فيتامين (ج) عامل مهم للنمو خاصة عند الأطفال، ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء.

من مزايا الجوافة الطازجة:

تعتبر الجوافة من الفواكه التي تؤكل ثمارها طازجة كما هي، دون أن تتعرض لعمليات الطهي أو التصنيع، وحيث إن هذه الثمار تحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين (ج) فإن علماء التغذية ينصحون بعدم تصنيعها وعدم تعريضها للطهي حتى لا يفقد فيتامين (ج) الموجود بها فاعليته أو تأثيره.

أفضل الطرق لاستخدام الجوافة:

أفضل الطرق لتناول الجوافة هي أكلها طازجة، كما يمكن تناولها على هيئة عصير طازج ومرور فترة طويلة على تجهيز العصير قبل تناوله يؤدي إلى تلفه؛ حيث إن ذلك يؤدي إلى أكسدة فيتامين (ج) الموجودة بها نظراً لطول فترة تعرضه للهواء.

٢٧- حب الكلى:

ويكثر النبات في حوض البحر المتوسط، والنبات جنية برية تمتاز بأوراقها خلابية والأزهار توجد في عناقيد ولون الثمرة أسمر وتحتوي على عدة بذور كلوية لونها بنفسجي مثمر وتتكاثر النباتات برياً بالبذور. ومن فوائده الطبية: أنه يفتت الحصى ويخرج البلغم والدم المتخلص من النفاس شرباً. ويجلو الآثار طلاء وينفع الصداع مطلقاً.

٢٨- الحلبوب:

ويوجد في مصر في الدلتا وسيناء.
وهو عشب حولي قائم يبلغ من ٢٠ - ٣٠ سم متقابل التفريع منتفخ العقد
أوراقه طرية معنقة والأزهار خضراء اللون والثمرة علبة تغطي بأشواك لينة
ويتكاثر بالبذرة.

ومن فوائده الطبية: يستعمل عصير النبات المروق مع العسل مليناً.
هو يحلل الأورام طلاء ويذهب الريح شرباً..

٢٩- البطم:

هي شجرة من حجم شجرة الفستق وحبه مفرطح في عناقيد مثل الفلفل
ولونها أخضر.

قشره يحلل الأورام، والحب يسخن الصدر والمعدة ويقطع البلغم كلها
كسيلان اللعاب ويفيد في علاج الطحال والاستسقاء والبواسير ويقوى الباءة
ويسمن ودهنه يحلل الإعياء والأعصاب والمفاصل والشلل النصفى والأورام
الرخوة طلاء، ويفتح السدد ويصلح الصوت.

ينفع شمه من الصداع البارد والكائن عن البلغم والسوداء والزكام والرياح
الغليظة؛ ويفتح السدد الحادثة في الرأس والمنخرين، ويحلل أكثر الأورام
الباردة. فينفع من أكثر الأورام والأوجاع الباردة الرطبة.

٣٠- النرجس:

وهو حار يابس في الثانية. وأصله يدمل القروح الغائرة إلى العصب.

٣١- الحلفا:

هو ابن دويس في الجزائر وحلفا وسل بمصر.
إذا شرب بالماء والعسل أخرج الديدان وفتح السدد ورماده يجلو الآثار ويدمل
القروح وتكوى بأطرافه النملة (مرض جلدى يعرف بالأكزيما) فيمنعها من السعى.

٣٢- حب النيل:

اسمه باليونانية واشتهر باسم نيل أو نيلة أو نيلج؛ لأن الفراعنة أبناء النيل
برعوا في زراعته.

فوائده الطبية: استعمل لعلاج السعال الديكى وفي اضطراب الرئة والكلى
ولغظ القلب وتمدد الطحال والكبد والاستسقاء ومنقثاً، واستخدام نقيع الجذور
مضاداً للسم في حالة التسمم.

٣٣- حب الزلم (حب العزيز):

هو المعروف في مصر باسم حب العزيز. أجود استعماله للسمنة بأن يدق وينقع في الماء ليلة ثم يهرس ويصفى ويشرب بالسكر.

يفيد في علاج حرقان البول والكبد ويصلح هزال الكلى ويفيد في علاج خشونة الصدر والسعال ويعالج الأمراض السوداوية كالجنون.

٣٤- الحماض (حميض):

هو حماض وحميض وحماض الماء وحماض السواقي وحمصيص وسلق برى. هو نبات حولي طوله من ١٥-٢٠ سم أوراقه بيضية مثلثة والزهرة طرفية ويتكاثر بالبذور. يستعمل النبات كالخضروات يطبخ ويؤكل طازجاً، وهو نبات قابض، كما يستعمل في تسكين آلام الأسنان وآلام المعدة ولدغ العقارب وعض الثعابين وهو مدر للبول وفاتح للشهية كما تحمص بذوره وتستخدم علاجاً للزحار.

٣٥- حرف الهاء:

مستحيلة المزاج، منقلبة بانقلاب فصول السنة: فهي في الشتاء باردة رطبة، وفي الصيف حارة يابسة، وفي الربيع والخريف معتدلة، وفي غالب أحوالها تميل إلى البرودة واليبس. وهي قابضة مبردة، جيدة للمعدة. وإذا طبخت وأكلت بخل: عقلت البطن وخاصة البرى منها، فهي أجود للمعدة وأشد قبضاً، وتتفع من ضعفها.

وإذا ضمد بها: سكنت الالتهاب العارض في المعدة، وهي تقوى المعدة، وأنفعها للكبد أمرها.

وإذا اكتحل بمائها: نفع من الغشاء.

٣٦- الـورس:

وهو في مزاجه ومنافعه قريب من منافع القسط البحرى. وإذا لطخ به على البهق والحكة والبثور والسعفة: نفع منها. والثوب المصبوغ بالورس يقوى على الباءة.

٣٧- جوزة الطيب:

يسمى جوزة الطيب لعطريته ودخوله في الأطياب، وهي شجرة كبيرة مثل شجر الرمان، وهي شجرة دائمة الخضرة وتزرع غالباً في المناطق الحارة، ولها رائحة طيبة.

أما الاستخدامات لجوزة الطيب فتتمحور أساسا على علاج حالات الروماتيزم. وتتوافر مراهم تحتوى على الزيوت المستخرجة من جوزة الطيب تفيد لتخفيف التهابات المفاصل، وهى تنشيط عملية توصيل الدم إلى المفاصل المصابة.

٣٨- جوز القى:

يتبع الفصيلة اللوجانيسية وموطنه الأصلي الهند. والنبات شجرة ارتفاعها من ١٠ - ١٢ متر ذات جذع قائم سميك وجذر سميك أسمر والورق بيضى والزهر صغير أبيض مخضر والثمرة عنبية برتقالية اللون. وللنبات فوائد طبية كثيرة: فبذوره مصلحة ومقوية للمعدة وتستعمل لتبنيه النخاع الشوكى والأعصاب وتعطى خلاصتها فى حالة الأمراض العصبية المزمنة وضد الصدمات الجراحية. وتستخدم الأوراق لبخة لشفاء القروح. يستخدم مسحوق قلف الجذور بعد خلطه بعصير الليمون فى حالة الكوليرا.

٣٩- جوز الهند:

هو الخشف وباليونانية كاسيلسى ويعرف بمصر بالشوبكى ويطلق عليه النارجيل وأشجاره مثل النخيل وموطنه الأصلي الهند وسيلان وأمريكا الجنوبية. أكل لب الجوز ينفع من البلغم والجنون وضعف الكلى والكبد ويفيد قروح البطن وينفع من أوجاع الظهر والوركين ويزيد القوة الجنسية. وإذا خلط دهن جوز الهند مع دهن المشمش بواقع مثقال من كل منهما بنسب متساوية فهو علاج مفيد للبواسير.

٤٠- الجعدة:

تسمى فى لبنان حشيشة الريح وفى اليمن قصليم. وهى مقاومة للسموم وتعتبر ترياقا مهما من ترياقات مقاومة السموم وخاصة لنهش الحية والعقرب. وهى تحلل الأرياح وتتقى المعدة وتفتح السدد (المصران) وتخرج الدود مسحوقها ينفع الجروح وينقى القروح ويقاوم الصفراء.

٤١- جَاوَرَس (الذرة):

تعتبر الذرة من الأغذية التي تعد مصدراً للطاقة وهى من المغذيات الدقيقة التى تدخل ضمن الاحتياجات الغذائية الأساسية لمختلف الأعمار.

ينصح خبراء التجميل باستخدام حمامٍ النشا ولو لمرة واحدة شهرياً؛ لأنه يعمل كمطهر وملطف ويجعل الجسم قادراً على امتصاص العرق وتبريد الجسم وعلاج التهاب البشرة. ولتجهيز حمام النشا تضاف ثلاثة فناجين من النشا إلى ماء الحمام الساخن ثم يغمر الجسم فيه لمدة عشرين دقيقة على الأقل بعدها يتم غسل الجسم بماء دافئ ثم بارد لزيادة الإحساس بالانتعاش.

٤٢- الجميز:

وهى شجرة عظيمة جدا كثيرة الفروع، وورقه متين وصغير ويوجد فى البلاد الحارة، وهو معروف منذ قدماء المصريين؛ حيث كانوا يسمونها بالشجرة المقدسة لأنهم كانوا يصنعون منها توابيت الموتى.

من فوائده الطبية: إذا وضعت أوراق الجميز وأطرافه الغضة وثمرته الناضجة وطبخ حتى يتهرى وصفى وعقد ماؤه بالسكر كان علاجاً نافعا للسعال المزمن وعسر التنفس والربو ويصفى الصوت.

إذا جرحت ساق الجميز أو ثماره الغضة سال منها سائل أبيض كاللبن يستخدم فى لحم الجروح العسرة وتحليل الأورام المزمنة.

٤٣- الصبر:

الصبر معتدل الرطوبة وهو ينقى الجروح والقروح من الفساد، ويطرد الريح من الجوف، وإذا أكل منه درهم كل يوم قطع كل علة فى الجوف وقطع الدود المتولد من العفونات فى البطن ويقطع جميع الرطوبات الفاسدة فله فوائد كثيرة.

٤٤- الفلفل:

هو حار يابس خفيف يقطع البلغم وطارد للريح والرطوبات الفاسدة ويفتح السدد اللزجة ويدخل فى أدوية كثيرة فيقوى نفعها.

٤٥- المصطكى:

حار يابس قابض ويقوى المعدة الضعيفة ويجلب شهوة الطعام، ويقطع البلغم ويطيب النكهة، ويطهر الأمعاء من الرطوبات الفاسدة.

٤٦. الكندر:

والكندر هو لبان الذكر المعروف وأجوده الحسا السالم من القشور وهو حار يابس يقطع البلغم وينفع من السعال ويقوى القلب ومطهر للقم.

٤٧. ملح الطعام:

هو حار يابس لطيف خفيف إذا دخل السفوفات الحارة القابضة، يقوى المعدة دافع للرطوبات الفاسدة من الجسم وإذا طبخ فى الماء حتى ينحل وشرب أسهل الصفراء والبلغم والسوداء.

٤٨. الأهليلج:

الأهليلج الأصفى بارد يابس معتدل ملين يسهل الصفراء إسهالاً محمماً والشربة منه خمسة ملاعق للقوى وللضعيف ثلاثة دراهم، بعد نزع النوى يدق ويسف مع السكر ويعجن بعسل ويلعق على الريق فإنه نافع وهو من المسهلات الجيدة المجربة.

والأهليلج الكابلى:

بارد يابس، وقيل: حار يابس معتدل ملين وهو أجود من الأصفر يسهل البلغم إسهالاً محكماً والشربة منه خمسة ملاعق للقوى وثلاثة للضعيف، يدق ويسف على الريق فإنه مفيد مجرب.

٤٩. البلوط:

يسمى فى أنطاكية درام وبالعراق عفصينج وبمصر ثمرة الفؤاد وهى شجرة شائكة يصل ارتفاعها حوالى ٢٥ متراً. وإذا جففت ثماره وطحنت ثم وضعت على الجروح المفتوحة ساعدت على شفاؤها.

ويستعمل مغلى أوراق البلوط فى علاج التبول اللاإرادى، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم عدة أيام.

يستعمل مغلى قشر البلوط فى علاج البصاق المدمم والنزيف المعدى والمعوى والحيض والبواسير.

ويعالج مغلى قشر البلوط الإفراز المهبلى عند النساء بعمل دش مهبلى.

وكذلك يستخدم مغلى القشور فى عمل كمادات لعلاج الجروح والقروح النتنة ويجهز المغلى بغلى أربع ملاعق كبيرة فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدش المهبلى.

٥٠- البنفسج:

هو عشب معمر ساقه زاحفة وأوراقه قلبية الشكل طويلة العنق صغيرة الحجم مسننة الحافة والأزهار منها مفرد ومجوز ويزرع فى الأماكن الظليلة أو الشبه الظليلة.

الأوراق والأزهار بها مادة "ساباثين" ومنقوع الأزهار يستخدم كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية وهو ملين ومعرق وتحتوى بذوره على مادة مقيئة ويحضرونها شراباً لهذا الغرض، وزيت الأزهار يشفى الصداع ويسكن الأورام وتنشفى ضمادا مرض الجرب الجلدى وتنشفى السعال، وزيت البنفسج يشفى ضيق النفس والربو شربا بجرعات محسوبة والزيت مدر للصفراء ومسكن للعطش ومقوى للقلب.

٥١- الحنظل:

هو نبات برى صغير الحجم يمد على الأرض لونه أخضر يشبه البطيخ ويكثر زراعته فى سيناء.

هو يستخدم فى علاج الروماتزم وعلاج الصفراء والكبد، ويستخدم كملين للامساك الشديد، ويستخرج من بذوره زيت يستعمل فى علاج الأمراض الجلدية.

٥٢- الحمص:

هو يتبع العائلة البقولية وأصنافه كثيرة منها الأبيض والأحمر والأسود وعادة ما يؤكل أخضرا أو مطبوخا أو مسلوقا مع الترمس أو محمصا ويدخل فى صناعة الحلويات.

دقيقه تعالج به القروح الخبيثة والسرطانات والحكة، ودهنه ينفع فى علاج القوباء ويجلو النمش ويحسن اللون ويفتت الحصى وهو مدر للبول ومنشط للأعصاب وخاصة أعصاب المخ.

٥٣- الحنطة (القمح):

تسمى القمح والبر، والمسلوق منها إذا جفف وقشر سمي بالدشيشة والبرغل وهى تتبع الفصيلة النجيلية.

يعتبر من المحاصيل الشتوية التى تزرع فى شهر نوفمبر ويعتبر القمح من أهم محاصيل الحبوب الغذائية التى يعتمد عليها الشعب المصرى فى غذائه وتستخدم الحبوب لصناعة الخبز والمكرونه والحلويات المختلفة.

الخبز الأسمر الكامل المحتوى على النخالة الخشنة خير دواء للأمراض التى تنشأ من قلة مركبات الجير بالجسم مثل فقر الدم والحموضة وتصلب الشرايين وبعض أمراض القلب لاحتوائه على قدر كبير من الكالسيوم.

٥٤- بنج (السيكران) يسمى البنج المصري:

وتطلق عليه عدة أسماء منها السكران والسيكران والشيكراان والشوكران والطمحاء والمرقد.

تدخل مكونات السكران كثيراً في صناعة الأدوية لصفاتهما المسكنة إذ إنها تفيد في علاج المغص والتقلصات الداخلية، ويستخدم الأتروبين المستخرج منه في توسيع حدقة العين وتستخدم هذه الظاهرة عند الكشف على العيون لعمل النظارات. ويستعمل السكران في الطب الشعبي مقاوماً ومسكناً ومخففاً للآلام خصوصاً آلام المغص وآلام الأسنان وملطفاً لحرقان البول والتهاب مجراه.

٥٥- البن:

سماه ابن سينا بالبشوم، وأبو بكر الرازي بالبنكا ويسمى بالقهوة العربية والبن العربي.

كلمة بن تعنى القهوة وهى كلمة أثيوبية باللغة الأمهرية القديمة القهوة العربية وكهفة التركية ويعتقد بعض المؤرخين أن اشتقاقية بين التسمية العربية قهوة وكافا وهو إقليم فى الحبشة يقع فى الجنوب الغربى لأثيوبيا واشتهر بزراعة البن.

شجرة البن تعطى أربعة كيلو جرامات من ثمار البن، فى كل ثمرة حبتان، وهى شجرة استوائية دائمة الخضرة طولها ٣٠ قدماً وأزهاره بيضاء اللون وجميلة.

فوائده الطبية: يجفف الرطوبات، والسعال البلغمى، والنزلات ويفتح السدد، ويدر البول، وينفع الجدرى والحصبة.

٥٦- الكباش:

الكباش (بفتح الكاف والباء الموحدة المخففة، والثاء المثناة): ثمر الأراك، وهو بأرض الحجاز، وطبعه حار يابس، ومنافعه كمنافع الأراك: يقوى المعدة، ويجيد الهضم، ويجلو البلغم، وينفع من أوجاع الظهر، وكثير من الأدوية. وقال ابن جليل: "إذا شرب طبيخه: أدر البول، ونقى المثانة". وقال ابن رضوان: "يقوى المعدة، ويمسك الطبيعة".

٥٧- بصل العنصل:

من أسمائه: اشعيل واسقيل والباصول والعنصل وعضلان وفرعونة وبصل فرعون وسم الفار وقاتل الفار.

ويستعمل طبيا فى علاج أمراض القلب لاحتوائه على السيليكين والسيللتوكسين وهذا العلاج يشبه استعمال الديجيتال. كما أنه مدر للبول فى حالة الاستسقاء، وإذا استعمل بكميات صغيرة كان منفثا.

٥٨- بقلّة حمقاء (الرجلة):

تسمى أز غليم بالبربرية ورجلة بمصر وبقلّة حمقاء بالعبرية وذنّب الفرس فى اليمن وبردقالة فى الجزائر، ولها مسميات أخرى متفرقة مثل كف وعرفج وخرقة وبقلّة .

أهميتها الطبية: عصيرها يقلع الثآليل إذا دلكت به.

ماء الرجلة إذ وضع على الجرح يمنع النزف وكذلك على البواسير الدامية والحميات والإسهال.

إذا قطر بمائها فى العين تعالج الرمذ.

وهى طاردة للديدان وتمنع القيء.

٥٩- البندق:

من أشجار البقل التى تستهلك ثمارها كثيراً خلال شهر رمضان المعظم وفى المناسبات والأفراح وتصنع الفطائر والحلويات وتنتشر زراعته فى حوض البحر المتوسط وتوافق زراعته الأراضى الصفراء والرملية والطينية ويحتاج لمناخ بارد ويطلق العرب عليه اسم مجلوز.

ومغلى أزهار البندق ٣٠ جراما لكل لتر ماء يستعمل لعلاج الترهل.

٦٠- الترمس:

الترمس من المحاصيل الشتوية وتوجد فى جميع الأراضى الصفراء ولذلك تكثر زراعته فى صعيد مصر والترمس من الأغذية المحببة لدى المصريين منذ القدم وارتبط بالأعياد والمناسبات.

ويعتبر الترمس مقويا جيدا للأعصاب ومنبهاً للقلب وصديقا لمرضى السكر وقد أثبتت البحوث الطبية أن الترمس يستخدم على نطاق واسع كعلاج ضد الصدفية، ومنقوعه يفيد فى علاج الحساسية.

خامساً: زيوت نباتية ورد ذكرها في السنة النبوية الشريفة، ومنها

١- زيت الحبة السوداء:

من عظيم صنع الخالق جل ثناؤه، أن أودع فيما تنبت الأرض بقدرته سبحانه، من خشاشها قبساً من فيض سره المكنون، وألهم ما فيها من الحكمة قلب رسوله المأمون محمد ﷺ، ومن تلك الخشاش: الحبة السوداء، هذه البذرة الصغيرة الحجم، الكبيرة الفائدة، العظيمة النفع، بما حباها الله تعالى من خصائص طبية، وميزة نفع بنفحة ربانية في تكوينها، وما يستخلص من بذورها، وقد أرشد رسول الإنسانية ﷺ، الأمة المحمدية إلى عظيم فضلها، وعميم نفعها، بفطنته الذكية، وحكمة الربوبية، أنها شفاء لأبدانهم، وبراء لأسقامهم بقوله ﷺ في الصحيحين، عن أبي هريرة ؓ: «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام، والسام هو: الموت» متفق عليه.

ومن يقرأ أحاديث النبي ﷺ بشفاافية وتبصر، يلاحظ ما تحمله في طياتها من عمق وبعد في المعنى، بما حباها الله تعالى من حكمة وأسرار، جعلتها صالحة لكل زمان ومكان، وها هي تتكشف على مر الدهور والأعوام، وكلما كشف العلم عن حقيقة وتقدم في الطب وغيره، في شتى فروع العلوم ومجالات الحياة، تكشف سر من فطانة النبي محمد ﷺ، وما نطق به في طيب أحاديثه، بما يتناسب مع قول الحق عز شأنه: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۖ ﴾ (النجم ٣-٤) .

وها هو الطب وعلم الحديث، يكتشف كل يوم ويقر حقيقة مما قاله رسول الإنسانية جمعاء، وطيب الأنام محمد عليه الصلاة والسلام، يوم أن قال: «إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء ، إلا السام». أخرجه البخاري ومسلم. وقوله ﷺ: «ما من داء إلا في الحبة السوداء منه دواء إلا السام». أخرجه مسلم.

ف نجد طبيباً بارعاً يحظى بشهرة عالمية يعلن عن معالجته لحساسية الصدر بزيت حبة البركة، وآخر يعالج بها ضغط الدم، وآخر يعالج قرحة المعدة، وهكذا تتكشف كل يوم فيوضات من حكمة النبوة التي معينها حكمة الربوبية للخالق العظيم عز ثناؤه، وتعرف الحبة السوداء، بحبة البركة، وهي كثيرة المنافع، وقوله ﷺ : «شفاء لكل داء» قياساً على قوله الحق جل ذكره، عن خاصية الريح التي أرسلها على عاد قوم هود ﴿ تَدْمِرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا ﴾ (الأحقاف: ٢٥).

٢- زيت الزيتون:

ذكره الله تبارك وتعالى في كتابه : ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ [التين: ١].
وعن عمرو رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «أنتدموا بالزيتون وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» الترمذى (١٨١٥).

وكان رسول الله ﷺ ينعت (يصف) الزيت والورس من ذات الجنب (الحاكم ٢٠٢/٤، وابن ماجه ٣٤٦٧، والترمذى ٢٠٧٨) ذات الجنب: التهاب الغشاء المبطن للرئة.

والزيتون كله فوائد والحمد لله، فتستعمل أوراقه وثماره وزيته في التداوى والاستشفاء كالاتى:

- تناول مغلى أوراق الزيتون بمعدل ٣-٤ أكواب يومياً يفيد فى علاج عسر الهضم.

- تناول مزيج من ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير نصف ليمونة صباحاً على الريق لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام لطرد الديدان من أمعاء الأطفال.

- يفيد تناول ملعقة زيت زيتون صباحاً على الريق فى تفتيت حصوات الكلى والمرارة والحالب، مع المواظبة على تناول ثمار الزيتون ضمن وجبات العشاء يومياً.

- يفيد مغلى الأوراق ٢-٣ ملاعق يومياً مع استعمال الزيت ضمن السلطات وتناول الثمار مع الإفطار والعشاء لعلاج ارتفاع ضغط الدم وعسر البول.

- يفيد زيت الزيتون فى التخلص من السموم المختلفة.

- يستعمل مزيج بياض بيضة واحدة مع ملعقتين من زيت الزيتون كدهان موضعى - بدون تدليك - للحروق السطحية البسيطة.

- يستعمل مروس الثمار بعد نزع النوى كلبخة دافئة للدمامل والخراريج الصلبة.

- وللجرب والصدفية والأكزيما يستعمل زيت الزيتون الدافئ كدهان موضعى مع التدليك الدائرى الخفيف بخرقة خشنة.

- وتستعمل لبخات الأوراق الدافئة مع الزيت كدهان موضعى للالتهابات والقروح الجلدية المتقيحة.

- ويفيد الزيت بإضافة كمية من الجلسرين إليه مع بضع نقط من عصير الليمون في علاج خشونة البشرة وتشقق الأيدي والقدمين.
- ويفيد دهان منبت الرموش بالزيت عند النوم لمنع تساقطها، كما يفيد دهان فروة الرأس بالزيت مع التدليك الجيد (بعد غسل الرأس جيداً بماء دافئ وصابون) في التخلص من قشرة الرأس.
- ويستخدم الزيت كدهان للجسم للحفاظ عليه من أشعة الشمس.
- وتحتوى أوراق الزيتون على عصارة قابضة تنفع في التهاب الحلق واللثة إذا مضغت، ويمكن دقها واستعمالها كمضاد للقروح والجروح والدمامل، ويمكن استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء.
- ولعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل، يصنع مرهم من رأس ثوم تبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون وينقع فيه لمدة ثلاثة أيام ثم يدلك به مكان الألم عدة مرات.
- يقاوم الزيت شيخوخة مختلف أعضاء الجسم.
- يتميز الزيت عن غيره من الزيوت والدهون في أنه لا يسبب رفع نسبة الكوليسترول في الدم.

التداوى بزيت الزيتون:

أكل ودهان زيت الزيتون:

يقول ربنا تبارك وتعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِلْأَكْلَيْنِ﴾ (المؤمنون: ٢٠).

وعن عمر بن الخطاب قال رسول الله ﷺ: «كلوا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» (صحيح الجامع (٤٤٩٨)، ورواه الترمذى).

زيت الزيتون أسرار وإعجاز:

أوصى النبي ﷺ بأكل زيت الزيتون والدهان به.

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم، وتصلب الشرايين؟

الغذاء الغنى بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيئ للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض تصلب شرايين القلب التاجية.

إن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان الرحم وسرطان المبيض.

زيت الزيتون وسرطان الثدي:

توجد علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي وبين تناول زيت الزيتون وأن الإكثار من زيت الزيتون يساهم في الوقاية من سرطان الثدي.

زيت الزيتون وسرطان المعدة:

تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة.

زيت الزيتون وسرطان القولون:

تناول الفواكه والخضروات وزيت الزيتون يلعب دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون وسرطان الجلد:

الإدهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة والتعرض للشمس ربما يقي من حدوث سرطان الجلد (القمامي).
زيت الزيتون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة والإقلا من القرحة المعدية.

فوائد زيت الزيتون:

زيت الزيتون أنواع، منه:

النوع الأول: زيت الزيتون البكر وهو ما يتم عصره، ولا يدخل التكرير كثيراً وتلاحظ فيه السخونة وطحينة الثمرة نفسها.

النوع الثاني: زيت الزيتون الصافي وهو البكر إذا أدخل التكرير مرات صار صافياً. والبكر أفضل منه.

النوع الثالث: زيت الزيتون العتيق وهو أفضل الأنواع على الإطلاق ويكون عتيقاً إذا تم عصره من الزيتون العتيق أو النضج، وكان أهل الطب القديم إذا لم يجدوا الزيت العتيق جاءوا بأجود ما لديهم من زيت الزيتون ووضعوه في إناء على النار ليغلي حتى يتماسك قوامه ويصير مثل العسل فيندأوا به.

استعمالات زيت الزيتون وفوائده:

إنه جيد للمعدة لما فيه من القبض ويشد اللثة ويقوى الأسنان إذا أمسك فى الفم ويمنع من العرق.... وملين للبشرة ويمنع البرد .

ويلين الطبيعة (علاج للإمساك)، إذا شرب بماء الشعير أسهل البطن وإذا طبخ [غلى] بشراب (شراب مسهل. كالسنامكى مثلاً)، نفع من المغص وأخرج الدود الذى فى البطن ويحتقن به للقولنج (حقنة شرجية لآلام القولون) ويكتحل به ليحد البصر، ويمنع الشعر القريب من السقوط من أن يسقط ويجلو النخالة من الرأس والقروح الرطبة والجرب المتقرح وغير المتقرح ويمنع الشيب أن يسرع إذا دهن به كل يوم وإذا تمضمض به للثة التى تدمى كثيراً نفعها ويشد الأسنان المتحركة (تخلل الأسنان).

وقالوا عن الطحين المتبقى من الزيت البكر [تيار أو ثقل الزيت].
إذا لطخت به المواشى قلع جربها.

إذا طبخ بماء الحصرم (ماء العنب الذى لم ينضج) وله منافع عدة من أهمها: ينفع الحوامل اللاتى يسقط حملهن [مثبت للجنين] ولطخ على الأسنان المتآكلة قلعتها.

إذا سخن وصب على من بهم نقرس وآلام المفاصل نفعهم.
ويقول الموفق البغدادى فى كتابه "الطب من الكتاب والسنة":
كلما عتق قويت حرارته، والادهان به يقوى الشعر والأعضاء ويبطئ الشيب، وشربه ينفع السموم، ويطلق البطن، ويسكن وجعه، ويخرج الدود، ومنافعه جمّة وجميع الدهان تضعف المعدة والأمعاء إلا الزيت والدهان منه أفضل.

الخصائص العلاجية لزيت الزيتون:

- مدر للبول.
- مدر للصفراء.
- خافض لمعدل السكر.
- خافض للضغط.
- مفيد لتصلب الشرايين.
- ملين للمعدة.
- مفيد للإمساك.
- ويعالج التهاب الأذن ويذيب شمعها إذا قطر دافئاً بضع قطرات.
- ويفيد العضلات المنهكة إذا ذلك به دافئاً على الجلد.
- ويعالج الحكة والتشقق بالجلد ويخفف من آثار لدغ الحشرات على الجلد إذا ذلك به وحبذا لو كان دافئاً.

٣- دهن:

روى الترمذى فى كتاب الشمائل من حديث أنس بن مالك رضى الله عنهما، قال: كان رسول الله ﷺ يكثر دهن رأسه، وتسريح لحيته، ويكثر القناع كأن ثوبه ثوب زيات، الدهن يسد مسام البدن، ويمنع ما يتحلل منه، وإذا استعمل به بعد الاغتسال بالماء الحار، حسن البدن ورطبه، وإن دهن به الشعر حسنه وطوله، ونفع من الحصبة، ودفع أكثر الآفات عنه. وفى الترمذى: من حديث أبى هريرة ؓ مرفوعاً: «كلوا الزيت وادهنوا به». وسيأتى إن شاء الله تعالى. والدهن فى البلاد الحارة، كالحجاز ونحوه من أكد أسباب حفظ الصحة وإصلاح البدن، وهو كالضرورى لهم، وأما البلاد الباردة، فلا يحتاج إليه أهلها، والإلحاح به فى الرأس فيه خطر بالبصر. وأنفع الأدهان البسيطة: الزيت، ثم السمن، ثم الشيرج وأما المركبة: فمنها بارد رطب، كدهن البنفسج ينفع من الصداع الحار، وينوم أصحاب السهر، ويرطب الدماغ، وينفع من الشقاق، وغلبة اليبس، والجفاف، ويطلّى به الجرب، والحكة اليابسة، فينفعها ويسهل حركة المفاصل، ويصلح لأصحاب الأمزجة الحارة فى زمن الصيف، وفيه حديثان باطلان موضوعان على رسول الله ﷺ أحدهما: «فضل دهن البنفسج على سائر الأدهان، كفضلى على سائر الناس» والثانى «فضل دهن البنفسج على سائر الأدهان، كفضل الإسلام على سائر الأديان». ومنها: حار رطب، كدهن البان، وليس دهن زهره، بل دهن يستخرج من حب أبيض أغبر نحو الفستق، كثير الدهنية والدم، ينفع من صلابة العصب، ويلينه، وينفع من البرش والنمش، والكلف والبهق، ويسهل بلغمًا غليظًا، ويلين الأوتار اليابسة، ويسخن العصب، وقد روى فيه حديث باطل مختلق لا أصل له: "ادهنوا بالبان، فإنه أحظى لكم عند نساءكم". ومن منفعه أنه يجلو الأسنان، ويكسبها بهجة، وينقيها من الصدأ، ومن مسح به وجهه وأطرافه لم يصبه حصى ولا شقاق، وإذا دهن به حقو ومذاكيره وما والاها، نفع من برد الكليتين، وتقطير البول.

سادساً: زيوت نباتية لم يرد ذكرها فى السنة الشريفة

١- زيت الريحان:

عند الشعور بالإرهاق أو القلق أو بالتعب بعد القيام بجهد فى العمل فإن زيت الريحان يمكن أن يوفر لك الشعور بالراحة والانتعاش فهو يساعد على الاسترخاء وتوازن الجسم، ويمكنك استعماله لتدليك الجسم أو إضافة نقاط منه إلى ماء الحمام ويمكن أيضا وضع نقاط منه فى موقد زيتى لتعطير الجو وهذا يساعد على الانتعاش السريع.

وزيت الريحان يساعد أيضا على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصة إذا كان نتيجة القلق، في هذه الحالة يمكن مزجه مع أحد الزيوت الأساسية ثم تدليك منطقة الألم تدليكا خفيفا. وإذا بخر به ساعد على إزالة احتقان الأنف في حالة نزلات البرد.

٢- زيت خشب الأرز:

يشبه رفاقه السابقين في أنه يعطى شعورا بالهدوء والانتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والإحباط بالتدليك أو إضافته إلى ماء الحمام أو بخور الغرفة، ولأن زيت خشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماء الحمام لمعالجة التهاب المثانة.

فائدته الجمالية:

زيت خشب الأرز من المواد القابضة لأنسجة الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجة حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهنى وتهيج البشرة وقشرة الرأس، فقط أضيفيه إلى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه اتركه لمدة ٤٠ دقيقة ثم قومى بغسل شعرك.

٣- زيت زهرة البابونج:

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجة الجهاز العصبى من القلق والأرق ومن ناحية أخرى يمكن أن يعالج آلام عسر الهضم والإسهال، يستعمل في التدليك أو مع ماء الحمام.

٤- زيت البرجموت :

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة البرجموت وهو يعطى شعورا بالهدوء والانتعاش.

ويساعد على التخلص من التوتر ويمكنك استعماله للتدليك أو إضافته إلى ماء الحمام. زيت البرجموت أيضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق ، قرحة الفم ، ومعالجة رائحة الفم الكريهة إذا أضيف إلى ماء الغرغرة. ويمكن أن يساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية، والصداف الجلدى ، وتقرح الشفاه إذا أضيف إلى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المراد علاجه.

٥- زيت المريمية القصعين:

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والاكتئاب ويفيد في حالة آلام العضلات الناتجة عن الرياضة إذا استعمل للتدليك أو مع ماء الحمام، وينصح استعماله كعطر للذين يعانون من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل.

٦- زيت الأوكالبتوس :

هو معروف بفاعليته في إنعاش الجهاز العصبي. لأنه لاذع وقوى المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته إلى ماء الحمام أو كبخور بإضافة نقاط منه إلى المبخر الزيتي أو استنشاقه في حمام بخار، وهو يساعد أيضاً على إزالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالي في حالات نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية أو الالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة أو تشققات ما فوق الشفاة الناتجة عن تغيرات الجو إذا ما كان الجو بارداً مما يهيج آلام الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الأوكالبتوس ، ويجب عدم استخدامه لصغار السن.

٧- زيت الجرانيوم:

هو شهير بأنه زيت التوازن فهو يقوم بتهدئة الأعصاب ورفع الروح المعنوية كما يوفر النشاط والقوة وهو واحد من أهم الزيوت لمعالجة مشاكل سن اليأس، ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب والاضطراب النفسي خاصة أثناء الليل. يؤخذ حماماً قبل النوم ويضاف الغرنوقي إليه. يمكن استعماله للبشرة الجافة أو الدهنية لأنه يعمل على توازن إفرازات الغدد الدهنية وهو يعمل أيضاً ضد الالتهابات لمن يعانون من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقة الوجه أو الصدر أو الظهر، ويمكن استخدامه في حمام البخار أو في كمادات دافئة.

٨- زيت الزعتر:

زيت الزعتر معروف بأنه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج أزمات البرد إذا أضيف إلى حمام بخار أو استعمل كبخور. يمزج مع زيت اللوز ويستعمل لمعالجة حب الشباب. تنبيه: زيت الزعتر يمكن أن يسبب حكة لذلك يجب عدم المبالغة في استعماله في فترة الحمل.

٩- زيت المندرين (اليوسفى):

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافة إلى بعض الزيوت العطرية الأخرى فى ماء الحمام أو التدليك ويساعد فى حالات عسر الهضم أو الإمساك بتدليك منطقة البطن.

ويساعد على تخليص الخلايا من السموم إذا استعمل فى تدليك المكان المرغوب.

كما يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد فى حالة الحمل إذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقة البطن.

١٠- زيت البرتقال :

له رائحة منعشة وهو متعدد الاستعمالات، يساعد على تنشيط الهضمى وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم. يستعمل مع زيوت أخرى كما يستعمل لتدليك منطقة البطن.

ويساعد على إنعاش البشرة المرهقة، وهو مفيد عند إضافته لمعالجة السيلولايت. ويضاف إلى زيوت التدليك ويمسح فوق البشرة.

١١- زيت الورد :

مفيد للبشرة الجافة أو الملتهبة إذا أضيف إلى كريم لتدليك الوجه.

١٢- زيت البان :

يُشعر بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله لتدفئة أطراف اليدين والقدمين وهو مفيد أيضا فى حالة المفاصل إذا دُلك مكان الألم به .

وينشط الدورة الدموية فى جلدة الرأس ويساعد على التخلص من القشرة، فقط فيجب تخفيفه ثم تدليك فروة الرأس لفترة مناسبة.

ويساعد على قوة التركيز. استعماله كبخور فى موقد زيتى أيام الامتحانات.

١٣- زيت المر :

هذا الزيت معروف فى بلادنا منذ آلاف السنين بفوائده الطبية. وقد تأكدت الآن هذه الفوائد بالإضافة إلى اكتشاف فوائده أخرى له . فهو يملك خاصية تطهيرية ضد الميكروبات.

ويستخدم فى علاج حب الشباب والأكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية.

وقد ثبت أيضا أنه يملك خاصية مقاومة التورمات الناتجة عن الالتهابات لذلك يستخدمها المعالجون الطبيعيون في معالجة مرض الدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين، إلى جانب الالتهابات الحلقية الناتجة عن البكتريا الكانديدا ودمامل القوباء.

كما يستخدم حاليا أيضا في سوائل الغرغرة وأنواع غسول الفم ومعالجين الأسنان، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية أن هذا الزيت ينشط جهاز المناعة لذلك فإن حبوب السعال أو أنواع الشراب التي تحتوى عليه مفيدة فى علاج البرد والزكام.

١٤- زيت البخور :

زيت البخور اللبان هذا من أغلى الزيوت الأساسية في العالم وذلك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالبشرة حيث إنه ينشطها ويجدد لها، وهو يستخدم بشكل واسع في مستحضرات التجميل الغالية.

ومن فوائده الطبية الأخرى أنه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافته إلى زيت آخر ، كما أن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات.

وبعض جراحي التجميل يستخدمون كريمات تحتوى عليه لمداداة مرضاهم بعد إجراء العمليات لهم.

١٥- زيت الكالبتوس :

منذ مدة طويلة والأطباء في أستراليا يعرفون أن استنشاق هذا الزيت يفيد في علاج السعال والبرد والإفرازات المخاطية، وهو قادر على القضاء على ميكروب السل المعروف بقدرته الكبيرة على العدوى، كما أنهم يتوقعون أن يكون هذا الزيت على رأس قائمة المواد الطبية التي تستخدم مستقبلا في الوقاية من هذا المرض.

١٦- زيت أقحوان :

زهرة الغريب – أرولة

نبات من فصيلة المركبات، وهى عشبية يبلغ ارتفاعها (٥٠-١٢٠ سم) لها ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع ، والأوراق مجنحة ومسننة وتفوح منها رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسها ، وأما الأزهار فمستديرة، فى وسطها رأس نصف كروى أصفر اللون يتكون من زيت طيار، ومواد مرة.

الأجزاء المستعملة الأجزاء المزهرة :

يستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطررد الديدان وتقوية الدم (زيادة الهيموجلوبين)، ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس.

١٧- البنفسج :

بنفسج عطر - بنفسج مثلث الألوان

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات ينمو برياً بين السياج والأعشاب فى الأماكن الظليلة الرطبة كحسية التربة، ويزرع بالحدايق كنبات من نباتات الزينة وتعتبر الجذور الجزء الطبى الفعال فى النبات.

وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طبيا وهما : بنفسج عطر ، وبنفسج مثلث الألوان.

يتكون من صوبونيات ، زيت طيار ، فلافونيات، ساليسلانات ، قلوانيات.

يستخدم المحلول أو المغلى فى علاج السعال وخاصة للأطفال.

البنفسج مثلث الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروستاتا ومفيد للأمراض الروماتيزمية والنقرس، والأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد فى علاج الأمراض السرطانية وخاصة سرطان الثدي والرئة. يوصى بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظرا لاحتوائه على الصابونين.

١٨- زيت القرنفل :

نبات معروف من الفصيلة، وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة ، يعطى مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون البراعم الزهرية. يستخدم فى طب الأسنان لتخفيف الآلام ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر وضد التخمر.

١٩- زيت اللوتس :

عشب - غنم - سالى

نبات عشب من الفصيلة الفراشية ، وهو من نباتات الزينة التى توجد برياً فى البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية.

يتواجد فى آسيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية الأزهار المستعملة.

يستعمل خارجيا كمادات لحالات الحروق الجلدية.

ويستعمل داخليا كمضاد للتشنج ومسكن ومقو، ولأمراض القلب.

٢٠- زيت النرجس :

نرجس جبلى

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية ، ساقه متحورة للتخزين وتعرف بالأبصال ، وهي صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بأوراق حرشفية ، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره باهتة، أما الثمار فصغيرة كبسولية بداخلها العديد من البذور الصغيرة السوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة. يتרכب من زيت دهنى ، مواد شمعية ، زيت شحمى ، قلويدات.

الأجزاء المستعملة الأزهار:

مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج ، وخافض للحرارة. ويستخرج منه زيت عطرى يستخدم فى صناعة العطور. يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية.

٢١- زيت الياسمين :

هو أكثر الزيوت فاعلية والضرورية فى توفير الانتعاش ورفع المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تأثير كبير على أحاسيس الإنسان وتعطى إحساساً بالمرح والثقة بالنفس إذا استعمل خالصا كعطر.

ويساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة إذا كان الالتهاب نتيجة القلق أو الإحباط فيستعمل مخففا لمسح البشرة.

وزيت الياسمين يعتبر من أغلى الزيوت العطرية ثمنا.

٢٢- زيت اللافندر :

زيت اللافندر من أكثر الزيوت العطرية بالنسبة لتعدد الاستعمالات، وهو أحد الزيوت القليلة التى يمكن استعمالها خالصة على البشرة وهو يساعد على الاسترخاء وتهدئة النفس من الإحباط والقلق ويزيل الأرق وكذلك له فاعلية فى معالجة العلل البسيطة التى تصيب مجرى البول. أضيفى بضع نقاط إلى ماء الحمام.

٢٣- زيت الليمون :

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الاستعمالات فهو منعش ومنظف يمكن استعماله للتدليك أو فى ماء الحمام أو كمادات دافئة أو استنشاقه فى بخار أو كبخور للمنزل، أيضا يمنع حدوث التهابات ويمكن أن تدلك ببخاره الأنف فى حالة الإصابة بالسعال أو نزلات البرد.

فائدته الجمالية: زيت الليمون يعتبر قابضاً للأنسجة لذلك فهو يساعد على توازن البشرة الدهنية كما يساعد على التخلص من النتوءات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة.

الليمون يقضى على النمل والبراغيث والحشرات الصغيرة بالمنزل لو أضيف إلى بعض الماء واستعمل في رش أرجاء المنزل.

تنبيه: يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس.

٢٤- زيت الترنجات:

زيت الترنجات منعش ومنبه ويساعد تنشيط الجهاز الهضمي إذا استعمل مع كريم لتدليك منطقة البطن وهو يعمل أيضا على إرخاء العضلات في حال انقباضها إذا استعمل للتدليك بعد مزجه مع البان وزيت نرجيل الهند. هو من المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة، ولنظافة بعمق يضاف إلى حمام بخار الوجه.

٢٥- زيت الصندل:

مشهور بفاعليته في النشاط والحيوية:

زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة .

يوضع بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين لتحصل على واحد من أجمل العطور رائحة، ويعتبر عطرا تقليديا يساعد على رفع الروح المعنوية.

٢٦- زيت شجرة الشاي:

زيت شجرة الشاي له فاعلية عالية في مقاومة البكتيريا والفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية كما يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والأنفلونزا والسعال ، فعال أيضا في التهاب المثانة إذا أضيف خالصا إلى ماء الحمام.

تمزج نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي راحة الفم الكريهة كما يمكن استعماله خلا لمعالجة الحبوب والخشونة التي تظهر ببشرة الوجه، ويستعمل خالصا لتطهير الجروح البسيطة ولسعات الحشرات.

٢٧- زيت الورد:

من أشهر الزيوت المستخرجة من الأزهار الطبيعية وهو سائل عديم اللون له رائحة نفاذة عطرة.

٢٨- زيت خشب الصندل:

أحد الزيوت المستخرجة من خشب نبات الصندل المعروف، والذي تجود زراعته في السودان وغيرها من المناطق الاستوائية، رائحته نفاذة.

٢٩- زيت الذرة:

وهو أحد أنواع الزيوت المستخدمة في مستحضرات التجميل يستخرج من بذور الذرة.

٣٠- زيت الزعتر:

يستخرج من نبات الزعتر وهو نبات عطري معروف باسم (التليو) وهو من أكثر النباتات استخداماً في العلاج بالأعشاب.

٣١- زيت العرعر:

يستخرج من نبات العرعر وهو نبات دائم الخضرة أوراقه إبرية زيتيه يدخل في صناعة المستحضرات الطبية.

بالإضافة إلى زيوت أخرى كثيرة منها:

- زيت النعناع.
- زيت الكافور.
- زيت الليمون.
- زيت زهرة البابونج.
- زيت إكليل الجبل.
- زيت زهور الشيح.
- زيت القرنفل.
- زيت الكتان.
- زيت التفاح.
- زيت السمس.
- زيت السمك.
- زيت شجرة الشاي.
- زيت حصي لبان.
- زيت آذان الدب.