

الباب التاسع

بعض ما خلق الله لعلاج

الإنسان من الأمراض

OBELIKAN.COM

الباب التاسع

بعض ما خلق الله لعلاج

الإنسان من الأمراض

سوف نتكلم في هذا الباب عن بعض الأشياء التي خلقها الله - عز وجل - دون تدخل من الإنسان لعلاجها من الأمراض رحمة به وإتماماً لنعمه التي لا تعد ولا تُحصى وهذه الأمثلة قليلة من كثير لا يتسع المجال لذكره ، كل منها يعتبر صيدلية ربانية يعالج كثير من الأمراض في آنٍ واحدٍ .

ماء زمزم :

قال ﷺ : « ماء زمزم طعام طعم ، وشفاء سقم » [صحيح الجامع] .
وعن أم المؤمنين السيدة عائشة رضي عنها قالت : « كان رسول الله ﷺ يحمل ماء زمزم في القرب وكان يصبه على المرضى ويسقيهم » .
أما إنه شفاء سقم فهو كذلك طالما أخبرنا النبي ﷺ بذلك ، ولكن لا بد من إخلاص النية وصدق الاعتقاد والتوكل على الله وكثير من الناس صدق اعتقادهم فجاء الشفاء من عند الله عز وجل مثل المغربية التي كتبت كتاباً تحدث فيه عن معجزة طبية حدثت لها بفضل إخلاصها في الدعاء والعبادة وقراءة القرآن والتوبة إلى الله وشربها من ماء زمزم في البيت الحرام لمدة أربعة أيام بعدها شُفيت تماماً من السرطان وكان أطباء في باريس أخبروها أن مرضها لا علاج له ، مما أدهش الأطباء عندما رأوها في صحة جيدة .

كما قال ابن القيم - رحمه الله - :

وقد جربت أنا وغيري الاستشفاء بما زمزم فوجدت أمور عجيبة استشفيت به من عدة أمراض فبرئت بإذن الله تعالى .

أخلصوا وصدقوا الله فصدقهم الله وآتاهم ما رجوه منه ، فالمعجزات باقية لأن مُجري المعجزات حي لا يموت وهو على كل شيء قدير لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء ، وقد جربت أنا أيضاً الاستشفاء بالقرآن وبماء زمزم لي ولأولادي ، فكنا نبيراً بإذن الله ، فالحمد لله الذي علمنا وهدانا وجعلنا مسلمين .

عسل النحل :

قال تعالى : ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩) ﴾ .

[النحل : ٦٨-٦٩] .

وقال ﷺ : « عليكم بالشفاءين ، العسل والقرآن » [رواه ابن ماجة مرفوعاً] .

وقال ﷺ : « الشفاء في ثلاثة : شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية نار ، وأنهى أمتي عن الكي » [رواه البخاري ومسلم] .

وأعتبر معظم المفسرين أن ذكر الشراب مطلقاً يشمل كل ما يخرج من بطون النحل ومنه العسل والغذاء الملكي وسم النحل وخبز النحل وشمع النحل ، والصمغ والغراء ، وبعضهم عمم كله شفاء لجميع الامراض ، وكذلك ما جاء في الحديث « عليكم بالشفاءين .. » الحديث .

فهو فعلاً علاج شامل لجميع الأمراض أو معظمها حيث أنه يعطي الجسم توازنه الفطري كما ثبت علمياً بعدما اختل بالمرض كما خلق الله لكل داء دواء غير العسل .

قال ﷺ : « لكل داء دواء فإذا أصابت الدواء بريء بإذن الله عز وجل » .

ولكي يأتي الشفاء لابد من التصديق بكلام الله إلى أن العسل يحتوي على كثير من الاملاح المعدنية بالإضافة إلى فيتامين (ب) المركب والفركتوز ، لذا فهو

لا يضر مريض سكر الكبار بل يفيدته وينشط البنكرياس إذا أخذ بكمية قليلة قبل الإفطار .

أما فوائده العلاجية :

(١) أثبت العلم أنه مضاد حيوي قوي ومطهر يفوق قدرة المضادات الحيوية المصنعة فيعالج الجروح والحروق، المتقيحة ويساعد على بناء الأنسجة مما يؤدي إلى سرعة التئام الجروح لاحتوائه على البوتاسيوم ، كما أنه يمتص الماء فتموت الجراثيم .

(٢) يعالج قروح الفراش وأمراض الجلد وتشققاته مثل أمراض الحمرة الخبيثة ، والتهاب الغدد العرقية والثعلبية ، وذلك بطبخه مع الشبت في حمام مائي ثم يدهن به المكان ، فيشفى بإذن الله .

(٣) يعالج التهاب الغشاء المبطن للجهاز الهضمي الذي يسبب أمراض الدوستطاريا والتقيؤ والإمساك والإسهال والتهاب الفم والبلعوم بأخذ كوب ماء فاتر مضافاً إليه ثلاث ملاعق كبيرة من العسل وملعقة خل تفاح قبل الإفطار أو النوم .

(٤) لعلاج حموضة المعدة حيث أنه يحتوي على أحماض أمينية تعادل حموضة المعدة التي تسبب التقرحات وذلك بأخذ ملعقة كبيرة قبل الأكل بساعة ونصف أو بعد الأكل بساعتين ، كما يستخدم كفرغرة لالتهابات الحلق .

(٥) يحسن وظائف الكبد وينشطه وذلك بأخذ العسل يومياً كما يعالج أمراضه مثل الالتهابات الكبدية المزمنة وفيروس (C) وحالات التسمم الكبدي .

(٦) يقوي القلب ويضبط نبضاته كما يقوي الأوعية الدموية مما يساعد على ضبط ضغط الدم خاصة في حالات القصور التاجي المتزامنة مع الذبحة

(١٥) في علاج الشعر وسقوطه وذلك بتدليكه بخليط من العسل وزيت الزيتون بنسبة (٢:١) مرة كل شهر ثم غسله .

(١٦) لعلاج التبول اللاإرادي عند الأطفال وكذلك كثرة التبول ليلاً عند كبار السن يعطى ملعقة متوسطة في كوب ماء دافئ قبل النوم لمدة شهر وإذا لم يتم الشفاء يُعاد العلاج باستخدام ملعقة صغيرة .

(١٧) يساعد على نمو العظام والأسنان لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور وفيتامين (د) .

(١٨) يستخدم لعلاج البشرة وتبيضها وذلك بأخذ ٥٠ جم من العسل يضاف إليه كل من ٧٨ جم ماء مقطر، ٢٠ جم بوراكس، ١٥ نقطة زيت زيتون ، ٨ نقطة زيت برتقال ، ٨ نقطة زيت عنبر ، ١٥٠ ملم كحول .

(١٩) لإزالة التجاعيد: يؤخذ ١٠٠ جم عسل مضافاً إليه كل من ٢٥ جم كحول ، ٢٥ جم ماء ورد، ولعمل قناع للوجه تؤخذ ٣٠ جم من العسل مضافاً إليه عصير ليمون ولتغذية الوجه ونعومة الجلد وبياضه يعمل قناعاً من خليط من العسل واللبن في المساء ثم يُغسل في الصباح بماء دافئ .

(٢٠) لعلاج قدم مريض السكر: توضع القدمين في حمام دافئ من ماء رواند مضافاً إليه الخردل لمدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية بعدها يُدهن الجرح بالعسل .

الفوائد العلاجية للغذاء الملكي :

الجرعة (٤٠ : ٥٠ ملجم) أو مخلوطاً بالعسل بنسبة ٤٠ : ٤٠٠ ملم لكل ٤٠٠ جم عسل ، يؤخذ منه ملعقة على كوب ماء في الصباح والمساء .

(١) مطهر قوي لاحتوائه على نسبة عالية من المضادات الحيوية الطبيعية .

(٢) يستخدم في علاج التهاب المفاصل .

(٣) يقوي جهاز المناعة ضد الأمراض وخاصة الخطيرة مثل السرطان .

(٤) يقي من الإصابة بحمى القش وذلك بمضغة يومياً لمدة شهر وإذا وقعت الإصابة يؤخذ معه ملعقة كبيرة من العسل من (٣-٤) مرات أسبوعياً لمدة ٣ سنوات فيستأصل المرض ويكسب الإنسان مناعة ضده.

الفوائد العلاجية لسّم العسل :

(١) يحتوي سمّ العسل على أحماض أمينية ومركبات كيميائية أخرى مضادة للالتهابات مما يساعد على تسكين آلام بعض الأمراض العصبية مثل مرض تصلب الأعصاب الذي ليس له علاج كيميائي والتهاب المفاصل الروماتيزمي وخشونة الركبة وعرق النسا والليمباجو وآلام العمود الفقري والنقرس .

(٢) يستخدم في علاج الصداع النصفي والشلل بأنواعه .

(٣) في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما .

(٤) في حالات الرمذ الربيعي وضعف العصب البصري .

(٥) لعلاج سلس البول والملاريا والتسمم الدرقي .

(٦) لعلاج الربو والقولون المتقرح والجروح الحادة والمزمنة .

(٧) في تقوية جهاز المناعة .

(٨) لعلاج ضمور خلايا المخ وتأخر النطق عند الأطفال .

(٩) لعلاج العُقْم عند النساء الناتج عن تكيس المبيض .

الفوائد العلاجية لخبز النحل «حبوب اللقاح» :

وهي عبارة عن عجينة من حبوب اللقاح مع العسل .

(١) تستخدم في علاج الربو وحمى القش .

(٢) علاج التهاب البروستاتا .

(٣) في علاج الإجهاد النفسي والتوتر العصبي وتقوية الغدد التناسلية مما

العائلة الخيمية

أنيسون - كمون - كراوية - شبت - شمر - كزبرة

هذه من النباتات الطبية التي تحتوي على زيوت طيارة ذات فوائد طبية عظيمة وهي تزرع في مصر ورخيصة الثمن وتوجد في كل منزل :

ومن الفوائد العلاجية للأنيسون :

- (١) علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل الرشح والسعال لأن المغلي طارد للبلغم ويجلو الصوت « مجرب » .
- (٢) علاج للصداع وضيق التنفس .
- (٣) يقوي الجهاز الهضمي ويفتح الشهية ويساعد على الهضم .
- (٤) طارد للغازات ، لهذا فهو يعالج المغص الناتج عن سوء الهضم « مجرب » .
- (٥) مدر للطمث واللبن .
- (٦) يعالج الاستسقاء .
- (٧) يعالج ضعف الكلى والطحال .
- (٨) يدر الفضلات .
- (٩) علاج للصرم الناتج عن الالتهابات ، وذلك بتقطير خليط من مسحوق يانسون ، مضافاً إليه زيت ورد في الأذن .
- (١٠) يذهب خفقان القلب إذا مضغ .
- (١١) يقتل القمل كغسول للشعر .
- (١٢) مهدئ للأعصاب فيعالج الأرق والتوتر .
- (١٣) مضغه يطيب الفم ويجلو الأسنان .

وأما الكمون :

فله مزايا اليانسون إلا أنه يهيج الأغشية المخاطية للأمعاء لذا يجب عدم الإفراط فيه ويزيد على الفوائد السابقة .

- (١) تستخدم ضمادات منه في احتقان الثدي والخصية .
- (٢) يقطع نزيف الأنف إذا قرب منه .
- (٣) يعالج الرطوبات المزمنة في الرحم .
- (٤) يقتل الدود .
- (٥) يسكن آلام الأسنان وذلك بالمضمضة بمغلي الكمون مع الشمر .
- (٦) يعالج الإسهال خاصة مع السعتر (الزعتر) « مجرب » .

وأما الكراوية فلها فوائد اليانسون أيضاً بالإضافة :

(١) تعالج آلام أسفل البطن والحيض والنفاس وذلك بتدليك أسفل البطن بزيت الكراويا .

وأما الشبث من فوائده العلاجية :

- (١) يدر الفضلات والطمث واللبن .
- (٢) يساعد على الهضم ويمنع فساد الأطعمة ويعالج السموم القتالة مع العسل .
- (٣) يساعد على القيء مع العسل ويفتح السدد ويعالج المغص واليرقان .
- (٤) رماده ينفع لأمراض المعدة كالبواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء .
- (٥) ينفع من الفواق « الزغطة » المزمنة والمستعصى الذي يعجز عنه العلاج الطبي .

(٦) الجلوس في طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض .

(٧) يستخدم عصارتها كقطرة لعلاج التهاب الأذن ولعلاج البواسير .

ومن الفوائد العلاجية للشمر بالإضافة إلى فوائد الأنيسون :

- (١) يحد البصر ويعالج الماء الأزرق في أول المرض .
- (٢) يفتت الحصى ويفيد الكلى والمثانة .
- (٣) ينبه الغدد الجنسية ومفعوله مثل مفعول هرمون الاستروجين ، لذا يعطى للسيدات فوق سن الخمسين لعلاج أعراض انقطاع الطمث .
- (٤) يعالج الربو ويهدئ الأعصاب ويطرد الديدان ، وذلك بمزج ٥ جم من الشمر مع ٢٥ جم «سكر نبات» مسحوق يؤخذ قبل النوم لمدة عشرة أيام .
- (٥) يعطي المغلى للأطفال كمنوم ومهديء قبل النوم .
- (٦) يضاف إلى الأطعمة الثقيلة الهضم مثل الفاصوليا والبقول لتسهيل الهضم .

ومن الفوائد العلاجية للكزبرة :

- (١) تقوي المعدة وتعالج عسر الهضم ، وذلك بشرب «كوب من منقوع ٢٥ جم من الكزبرة في لتر ماء» كما أنها تطيب رائحة الفم من آثار البصل والثوم .
- (٢) تنفع من التهاب الفم واللسان .
- (٣) تعالج الإسهال وتمنع العطش .
- (٤) تعالج الحكة والجرب .
- (٥) تمنع الدوخة والخفقان .
- (٦) تعالج ضغط الدم وتصلب الشرايين لاحتوائها على نسبة كبيرة من اليود .
- (٧) مضادة للصداع والتشنج .
- (٨) يفيد مرضى السكر حيث أنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم بدرجة ملحوظة «مُجرب» .

- (١٠) لعلاج الماء الأبيض بالعين وذلك بعمل قطرة من عصير البصل والعسل بنسبة متساوية (١ : ١) .
- (١١) لطرد الديدان ومعالجة البواسير يعمل حقنة شرجية من مغلي البصل فاتراً .
- (١٢) لعلاج الإسهال يؤخذ ملعقة عسل مضافاً إليها ملعقة بن وعصير بصل .
- (١٣) يفيد من الاستسقاء .
- (١٤) لعلاج السعال الديكي يُنقع مفروم بصلة كبيرة في كوب عسل طول الليل ، ثم يؤخذ منه ملعقة كبيرة في كل وجبة، كما أن استنشاق مغلي البصل، يعالج الزكام ،وعصير البصل مع العسل كغرغرة لعلاج اللوزتين .
- (١٥) لعلاج الجروح المتقيحة وذلك بدهن الجرح مرتين في اليوم بخليط من بصل مهروس في زيت زيتون .
- (١٦) لعلاج الأكزيما يدهن المكان بخليط من عصير بصل مضافاً إليه (٢ ملعقة زعتر) .
- (١٧) لعلاج حب الشباب يدهن الوجه مرتين في الوجه من مرهم مكون من مغلي بصل مضافاً إليه دقيق وبيض وملعقة زيت .
- (١٨) لعلاج سرطان الجلد يدهن المكان بمرهم مكون من (نصف ملعقة حلبة مطحونة مضافاً إليها ملعقة كبريت العمود وعصير بصل) .
- (١٩) لعلاج تساقط الشعر يدلك الرأس بخليط من عصير بصل وعسل .
- (٢٠) لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل يدلك المكان بمرهم من عصير بصل وزيت زيتون .
- (٢١) لعلاج التهاب الأطراف في الشتاء يضمّد الأطراف ببصلة مسلوقة في الماء ثم تنزع في الصباح وتدلك الأطراف بزيت زيتون يومياً .

(٢٢) لعلاج السرطان وذلك بعمل خليط من ٣ ملاعق كبيرة قشر بصل مجفف مضافاً إليها ثلاث ملاعق كبيرة لحاء البلوط وثلاث ملاعق عسل يؤخذ منه ملعقة كبيرة مع كوب من عصير الجزر يومياً لمدة شهر مع استنشاق بخار عصير البصل .

بابونج

- (١) يعالج الصداع والأرصاد « جمع رمد » .
 - (٢) يقوي الكبد ويفتت الحصى .
 - (٣) يعالج الربو ونزلات البرد .
 - (٤) يدر الفضلات فيساعد على خفض الحرارة في الحميات « مجرب » .
 - (٥) يذهب الإعياء والتعب .
 - (٦) ينفع من السموم ودهانه يطرد الهوام .
 - (٧) دهنه يعالج الصمم .
 - (٨) يعالج وجع الظهر وعرق النسا والتهاب المفاصل والنقرس والجرب .
- ويجهز المستحلب بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الأزهار إلى فنجان ماء مغلي يترك خمس دقائق يُصفى ويشرب ساخناً ولا يشرب منه أكثر من فنجانين في اليوم مع الامتناع عن شرب الشاي والقهوة .
- ويستخدم هذا المستحلب :**
- (١) لعلاج الأرق وسوء الهضم والمغص المعدي والمعوي وتطهير المجاري البولية « مجرب » .
 - (٢) تخفيف آلام الحيض والنفاس « مجرب » .
 - (٣) يستخدم مخففاً وفاتراً كحقنة شرجية لعلاج الإمساك .
 - (٤) كدش مهبلي لعلاج الإفرازات ، وذلك بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر ماء مغلي .
 - (٥) يستخدم كغرغرة لإلتهاب اللوزتين وتقرحات الفم واللسان .

- (٦) كغسول لعلاج رمد العين .
- (٧) كعلاج للجيوب الأنفية والزكام ولو كان مزمناً وذلك باستنشاق بخاره .
- (٨) كمادات لعلاج لسعة الأفاعي والحشرات السامة « مجرب » .
- (٩) يُشطف به الشعر يعطيه قوة ولمعاناً « مجرب » .

برتقال

شجرة البرتقال عظيمة الفائدة يُستفاد من الثمرة عصيرها وقشرها وبذورها ، وكذلك الأوراق والأزهار .

الأوراق : تحتوي على زيت طيار له تأثير منبه قوي يزيل ثقل الرأس والكسل وضعف القوى العقلية كما يقوي المعدة وينشط الهضم ، وتستخدم الأوراق المجففة في علاج بعض الأمراض العصبية ، مثل الصرع وخفقان القلب والهبوط العصبي .

الأزهار : تحتوي على زيت طيار يستخرج بالتقطير للحصول على ماء الزهر ، واستعماله كما سبق في الأوراق بالإضافة إلى أنه يعالج لسعة العقرب ، ويجهز منقوع الأزهار بنقع (٢ جم) من الأزهار في لتر ماء طول الليل ، وهو مضاد للتشنج ويقوي المعدة ، كما يستخدم لتسهيل الولادة .

الثمرة : عصيرها عظيم الفائدة فهو غني بالسكريات سهلة الهضم والأملاح المعدنية « كالسيوم - صوديوم - بوتاسيوم - حديد » وفيتامينات أهمها فيتامين (ح) الواقى من أمراض اللثة والبرد ويفيد الرضع مخففاً بالماء بمقدار ملعقة صغيرة في الشهر الرابع تزداد إلى ٦ ملاعق في الشهر السادس ، فيساعد على ظهور الأسنان وعند بلوغه سنة يعطى ثمرة كاملة وعصير البرتقال يساعد على الهضم لأنه يعادل حموضة المعدة لاحتوائه على الأملاح المعدنية القلوية ، أما القشر فيحتوي أيضاً على زيت طيار عظيم الفائدة يستخدم في :

(١) تقوية المعدة وعلاج المغص المعدي والغيثان .

(٢) علاج الحمى .

(٣) إيقاف النزيف .

بقدونس

وهو من النباتات ذات القيمة الغذائية والطبية العالية وهو دائماً متوافر في المنزل فهو غني بثيامين (أ ، ب ، ج) وكذلك بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الحديد ، الفسفور ، لذا فهو مجدد للخلايا فاتح للشهية مدر للبول والطمث ومعرق مضاد للسموم ، طارد للرياح منظم للدورة الدموية .

ومن فوائده العلاجية أيضاً :

- (١) يعالج أمراض الكبد والطحال واليرقان والتهاب المعدة .
 - (٢) يلين البطن ويذهب المغص .
 - (٣) عصيره يفتت الحصى فيخفف آلام الكلى والمثانة .
 - (٤) يعالج السيلان الأبيض عند النساء وذلك بغلي (١ جم) من البذور والأوراق في لتر ماء ويستخدم فاتراً كغسول مهبل .
 - (٥) يخفف التهاب أجفان العيون والآلام العصبية واحتقان الشدي والجروح المتقيحة باستخدام كمادات من الأوراق المهروسة .
 - (٦) مغلي الأوراق كغسول لتنظيف فروة الرأس وبشره الوجه صباحاً ومساءً وذلك بغلي قبصه من البقدونس في لتر ماء مدة ربع ساعة .
 - (٧) زيت البقدونس أو مغلي البذور والأوراق لعلاج الضعف الجنسي والرمل البولي واضطراب الحيض والحمى والملاريا وذلك بغلي ٥٠ جم من البذور والأوراق في لتر ماء مدة خمس دقائق يشرب منه مقدار كوبان في اليوم قبل الإفطار .
- ولطرده الديدان يضاف قبضة من كل من البقدونس والكرفس والبنفسج إلى لتر ماء ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يشرب منه كوب على الريق .

البلح والتمر

التمر غذاء ودواء وقد أوصى ﷺ بإطعامه للنساء .

فقال ﷺ : « أظعموا نساءكم التمر ، فمن كانت طعامها التمر خرج ولدها حليماً » .

وقد أثبت العلم أن التمر يقوي ويهدي الأعصاب لتأثيره على الغدة الدرقية فيعطي للعصبين في الصباح وقد سبق ﷺ في ذلك فقال : « من تصبَّح بسبع تمرات ، لم يضره سم ولا سحر » .

وقال تعالى : ﴿ وَهَزِيْ اِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا ﴾ (٢٥) فَكُلِي وَاَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿ .

[مریم : ٢٦٢٥] .

وفعلًا أثبت العلم أن للرطب تأثير في تسهيل عملية الولادة لأنه يساعد على إنقباض الرحم ويمنع النزيف .

ويحتوي التمر على نسبة عالية من الأملاح المعدنية مثل « الكالسيوم والفسفور والحديد » مما يساعد الجسم على التخلص من الحموضة الزائدة والسموم فيمنع التهاب الأمعاء والمعدة كذلك يحتوي على فييتامين (أ ، ب) والتمر سهل الهضم لاحتوائه على نسبة عالية من الجلوكوز ، لذا يؤكل عند فطر الصائم فينشط الجسم ، وإذا أكل مع اللبن كان وجبة كاملة تُعطى للأطفال والناقهين والعمال والرياضيين والحوامل ، هذا ويستحب أكل التمر وقت البرد ليمد الجسم بالحرارة .

ومن فوائده العلاجية أيضاً :

(١) يقوي الكبد .



- (٢) يعالج فقر الدم ويقوي العضلات .
- (٣) لعلاج الامراض الصدرية يؤخذ من شراب مكون من ٥٠ جم تمر مضافاً إلى ٥٠ جم تين ، ٥٠ جم زبيب ، يوضع في لتر ماء يغلي خمس دقائق (مجرب) .
- (٤) يقوي الكلبي فيدر البول .
- (٥) يعالج الضعف الجنسي خاصة مع اللبن والقرفة والصنوبر والجنزبيل .
- (٦) ملين للطبع لمن اعتاد أكله يومياً .
- (٧) يؤخر مظاهر الشيخوخة .
- إلا أن الإفراط في أكله يسبب صداع ويمنع ضرره أكله مع اللوز .
- أما البلج :** يقوي اللثة والمعدة ويعالج الإسهال وسيلان الرحم ويقطع دم البواسير ولا يُشرب بعده الماء حتى لا ينفخ البطن ، لأنه بطيء الهضم ويدفع ضرره شرب الجنزبيل بعده .



تفاح

هو من أفضل الفواكة كغذاء ودواء ، وقد قيل إن تفاحة واحدة في اليوم تغنيك عن الطبيب .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يقوي وينشط الجهاز الهضمي فيعالج الإسهال والإمساك المزمن ولعلاج الإسهال المزمن خاصة عند الأطفال ، يمنع المريض من الطعام إلا التفاح ، وبعد تحسين الحالة يضاف إليه مغلي الشوفان ثم ينتقل إلى الغذاء تدريجياً ، ولعلاج الإمساك المزمن يؤكل التفاح مع سكر النبات ، واليانسون وأيضاً لعلاج التهاب الحنجرة .
- (٢) يخلص الجسم من الدهون والأحماض فيمنع تصلب الشرايين ، وينظم ضغط الدم ويعالج أمراض القلب والضعف العام .
- (٣) ينشط الكبد ويعالج أمراضه ويفتت حصى المرارة ويخفف آلامها .
- (٤) ينشط الكلى ويفتت الحصى في الكلى والمثانة والحالب ويدر البول ويزيل حمض البول .
- (٥) يعالج أمراض الجهاز التنفسي ويهدئ السعال ، وذلك بأكل التفاح ممزوج بسكر نبات .
- (٦) ولعلاج النزلة الرئوية وأمراض الجهاز الهضمي ، يُغلي تفاحتان بقشرهما في لتر ماء لمدة (ربع ساعة) ثم يشرب منه ٦ أكواب يومياً .
- (٧) يخفف آلام التهاب الأعصاب ويعالج الروماتيزم والنقرس ويدر البول ، وذلك بغلي ٣٠ جم من قشر التفاح في ربع لتر ماء مدة ربع ساعة ، ويشرب منه ٦ أكواب يومياً .

(٨) يمنع تسوس الأسنان ويزيد بياضها ، وينقي الجسم من السموم ، ويمنع العطش .

(٩) يعالج تضخم الغدد الليمفاوية (داء الخنازير) .

(١٠) يعالج فقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد .

(١١) يفيد مرضى السكر لأن ينظم مستوى الجلوكوز في الدم ويخفض الكوليسترول .

(١١) لعلاج آلام الأذن تُشوى تفاحة وتوضع منها لبخة على الأذن، وتفيد اللبخة في علاج الجروح .

(١٢) يستعمل عصيره كقناع لتقوية الجلد وشده . ولا بد من أكل التفاح بقشره لأنه التفاح يقلل إدرار البول والقشرة تدره ، ويمكن لأصحاب المعدة الضعيفة أكل التفاح مقشراً ومطبوخاً .

ويستخدم هذا المرهم لعلاج الشعبة وقشر الرأس .

(٤) لطرد الدودة الوحيدة وجميع الديدان والأميبا ، وذلك بغلي رأس ثوم مفروم في قليل من الماء مدة ٢٠ دقيقة يؤخذ منه على الريق ويمنع تناول أي طعام آخر حتى الظهيرة مدة ثلاث أيام .

(٥) لقتل الديدان الشعرية عند الأطفال ، يعطى الطفل صباحاً فنجان حليب مغلي مع الثوم ، ثم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة من مغلي الثوم .

(٦) لعلاج الانفلونزا يضاف فص ثوم مهروس إلى كوب عصير برتقال ، ثم يؤخذ على الريق مع استنشاق بخار الثوم ، ولعلاج السل يبلغ ثلاث فصوص ثوم على الريق يومياً ، مع استنشاق بخار الثوم لمدة شهر أو حتى الشفاء بإذن الله .

(٧) لعلاج عسر البول ، يؤخذ ثلاث ملاعق شعير وثلاث فصوص ثوم مهروسة ، تضاف إلى كوب ماء مغلي ، ثم يشرب على الريق يومياً حتى الشفاء بإذن الله .

(٨) كذلك يستخدم الثوم في علاج الأمراض العصبية والتناسلية والفم والأسنان والروماتيزم وبعض الأمراض المعوية ولزيادة مناعة الجسم ضد الأمراض ولتنشيط الذاكرة ومعالجة النحافة ، ولعلاج السرطان حيث أنه يعوق نمو خلاياه ، كما يقي الأطفال من شلل الأطفال ويمنع الشعور بالدوخة .

ويمكن التخلص من رائحة الثوم بمضغ حبات من البن أو الينسون أو الكزبرة أو البقدونس أو النعناع .

حبة البركة

قال رسول الله ﷺ : «عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام» [رواه البخاري ومسلم].

قال عنها ابن سينا في قانونه : أنها تحلل الرياح والنفخ وتنفع من الزكام ، وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان ويقتل الديدان ، ويدر الطمث ، ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى .

وأما داوود الأنطاكي قال عنها في التذكرة :

واستعماله كل صباح مع الزيت يحمر الألوان ويصفيها ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاءً وإذا قُطر دهنه في الأذن شُفي من الصمم خصوصاً مع دهن الحبة الخضراء أو في الأنف شفى من الزكام وإذا شرب دهنه مع الزيت والكندر «اللبان الذكر» يعيد الشهوة ولو بعد يأس ، وهو يضر بالكلى ويسقط الأجنة .

وقد أثبت العلم أن الحبة السوداء تزيد في قوة المناعة وتبدي الأعصاب وتعالج السعال العصبي ، وتساعد على الهضم وتدر البول ، والطمث واللغاب ، وتطرد الرياح ، وتعالج فقر الدم وذلك بتحميمص ١٠٠ جم من حبة البركة تسحق مع ٧٥ جم سكر نبات يؤخذ منها ملعقة صغيرة في الصباح والمساء .

- (٨) تحتوي الحلبة علي مادة « السابونين » وهي مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات فتعالج الإمساك والبواسير والنزلات المعوية .
- (٩) يستعمل مغلي الحلبة لعلاج النحافة .
- (١٠) تحتوي الحلبة على « الكولين » الذي يحافظ على عضلة القلب .
- (١١) يستخدم مغلي الحلبة كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين وذلك بالاحتفاظ به داخل الفم مدة دقيقة ونصف مع شرب المغلي « مجرب » .
- (١٢) لعلاج القولون العصبي ، خليط من الحلبة مع الشبغ والرواند .
- (١٣) تستخدم البذور في عمل لبخة للإسراع في فتح الدمامل والخراربخ وشفائها وذلك بفرد اللبخة على المكان وهي ساخنة وتغطيها وتكرر العملية .
- ويجهز مغلي الحلبة بإضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى نصف لتر من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة يصفى بعدها ويشرب بجرعات .

الخل

قال ﷺ : « نِعْمَ الإِدَامَ الخَل » .

عرف الخل أن له فوائد عظيمة وأحسن أنواعه خل التفاح ويستعمل للوقاية والعلاج من كثير من الأمراض فهو يجمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية السامة ، وينفع الطحال ويقوي المعدة ويقطع العطش ، فاتح للشهية طارد للبلغم ، يساعد على هضم الأطعمة الغليظة وينفع من وجع الأسنان ويقوي اللثة ، يعالج الداحس « وهو التهاب طرف الأصبع » وحرق النار طلاء .

ومن فوائده العلاجية أيضاً :

(١) السكتنجبين وهو عبارة عن خليط من الخل والعسل وهذا الخليط يفيد في تسكين العطش وتقوية المعدة ، وعلاج حرقة البول وسوء الهضم وضعف الكلى والأرق .

ولعلاج الإسهال والقيء :

يغلى كوب ماء ، ذرة ملح ، ١/٤ ملعقة صغيرة كمون ، ١/٤ ملعقة كزبرة ناشفة + نصف ملعقة سعتر، ثم يضاف إليه ملعقة خل صغيرة ، ويعطى منها المريض ملعقة صغيرة كل خمس دقائق ثم جرعة صغيرة كل ربع ساعة ، ولا يأكل شيء حتى المساء ثم يأكل وجبه خفيفة مع الاستمرار في شرب المزيج (مجرب) .

(٢) **لعلاج وتطهير المسالك البولية :** وذلك بشرب كوب ماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح كل وجبه .

(٣) **لعلاج السمنة :** كوب من الماء مضافاً إليه ملعقة كبيرة خل تفاح مع كل وجبة ، ويتم بذلك حرق الشحم الزائد دون اتباع نظام غذائي خاص يفقد الجسم كل عام حوالي ٥ كجم .

(٤) **لعلاج الأرق**؛ فنجان عسل مضافاً إليه ثلاث ملاعق صغيرة خل تفاح ، يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل النوم .

(٥) **لعلاج الضعف والخمول**؛ يوصي باستعمال الحمام الخلي وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الخل إلى نصف كوب ماء ساخن ، ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة في حفنة اليد ، وبذلك بنا الكتف مع اليد ، ثم يكرر ذلك في الجانب الآخر، وكذلك باقي الجسم، ولا تستخدم فوطة للتنشيف مع الاستمرار في التدليك حتى يجف الجسم .

(٦) **لعلاج الصداع المزمن «الشقيقة»**؛ يوضع مقدار متساوى من الخل والماء في اناء يغلي فوق النار يُستنشق من بخاره ٧٥ مرة فتخف شدة الألم ، ثم تزول عند الانتهاء من الاستنشاق وإذا عادت النبوبة مرة أخرى تكون أخف، كما يمكن وضع كمادة سميكة مبللة بمزيج من الخل والماء وبنسبة (٢-١) على الجبهة .

(٧) **ولعلاج الدوار**؛ يؤخذ كوب ماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من الخل مع كل وجبة يؤدي إلى تحسن ملحوظ بعد اسبوعين ، ويستمر العلاج باقي الشهر حتى الشفاء التام بإذن الله تعالى .

(٨) **ولعلاج آلام الحلق**؛ يؤخذ كوب ماء دافئ مضافاً إليه ملعقة صغيرة خل كغرفة كل ساعة ، ثم تُبلع وبعد التحسن تكرر كل ساعتين .

(٩) **ولعلاج السعال**؛ خليط من خل التفاح والعسل والجلسرين ، يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين وللأطفال ١ / ٤ ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

(١٠) **لعلاج الحروق**؛ يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح وتكرر العملية أكثر من مرة حتى لا يشعر بالم عند الدهان ولا يتعرض المكان للماء .

(١١) **لعلاج منطقة «زونا»** : هذا مرض جلدي يسبب ظهور فقاقيع في المنطقة المصابة فقط ، مع شعور بالحرقان والحكة ، ثم تنفجر ويخرج منها سائل لزج ، ويكون قشرة ، فإذا طُليت المنطقة المصابة بخل التفاح مركز أربع مرات في النهار وثلاث مرات ليلاً يشعر المريض بتحسن بعد العلاج بدقائق .

(١٢) **لعلاج دوالي الساقين** : يؤخذ كوب ماء دافئ مضافاً إليه ملعقة صغيرة خل صباحاً وآخر في المساء مع تدليك الأوردة المتعددة بالخل أيضاً لمدة شهر بعدها تبدأ الأوردة في الضمور .

(١٣) **القوباء** : وهو مرض جلدي معدي ولعلاجه يרטب مكان الإصابة بخل التفاح خمس مرات يومياً .

(١٤) **لعلاج التهابات المهبل عند النساء** : لتر من الماء الدافئ مضافاً إليه ملعقة صغيرة خل التفاح كدش مهبلي ، ثلاث مرات يومياً خاصة في حالة فطر « مونيليا المهبل » .

(١٥) **لعلاج جفاف البشرة وتشققها** : خليط من الخل والجلسرين بكميات متساوية يدللك بها الجلد مساءً ، ويلبس شراب حتى الصباح « مجرب » .

رمان

عُرف الرمان قديماً ، وذكره الله في كتابه بأنه من فاكهة الجنة ، قال تعالى :
﴿ فِيهَا مَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨] .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوي المعدة فيمنع القيء ويتقطع الإسهال ويدفع الفضول ويشفي من عسر الهضم .

(٢) يطفى حرارة الكبد ويقوي القلب ومطهر مجاري الدم .

(٣) منظف مجاري التنفس فيشفى من السعال ويعالج التهاب الحلق ، ويقوي اللثة .

(٤) مدر للبول ويعالج الدوسنتاريا لاحتواء قشره على التانين .

(٥) حب الرمان مع العسل طلاء للداحس والجروح الخبيثة .

(٦) يحتوي على مادة طاردة للديدان ، خاصة الدودة الوحيدة ، وذلك بغلي

(٥٠ جم مع لتر ماء) من قشر جذور الرمان ، مدة ربع ساعة ، ويشرب

منه كوب كل صباح ، ولا يصلح للمحمومين .

ريحان

قال تعالى : ﴿ فَرُوحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّةٌ نَعِيمٌ ﴾ [الواقعة : ٨٩] .

وهو كل نبت طيب الريح فيعرف عند الغرب بالآس ، وعند أهل الشام بالحبق ، أما الآس يقول عنه ابن سينا أنه يحبس الإسهال والعرق وكل نزف ، وإذا تُدلك به في الحمام قوى البدن وشفى من الأمراض الجلدية .

كما يعالج شرابه السعال ، وطبخ ثمره ينفع من سيلان الرحم والبواسير ، وورم الخصية وخروج المقعدة والتهاب المثانة ، وتخفيف نوبات الصرع والصداع ، كما يقطع العطش .

وأما الحبق شمه ينفع من الصداع والشقيقة ويقوي الأعصاب ، طارد للأرق يعالج آلام الحيض كما يعالج الدوار والمغص والسعال ، ويدر حليب المرضع ، شافٍ من القلاع ، وذلك بعمل مستحلب منه (٢٠ جم من الأزهار والأوراق في لتر ماء ساخن لدرجة الغليان) ، أو تُنقع الأزهار والأوراق في الماء المغلي ويؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ثلاث مرات يومياً .

زعفران

وهي مباسم الأزهار حمراء لامعة زكية الرائحة .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) ينشط الكبد وذلك بشرب مغلي الأزهار صباحاً ومساءً .
- (٢) يحتوي على مادة مقوية للأعصاب مُفرحة ، منشطة ومنبهه ، ومدرة للطمث .
- (٣) يعالج الأمراض الجلدية والتهاب المفاصل والروماتيزم ، طلاء .
- (٤) مغلي الأزهار يعالج التهاب اللثة مضمضة ، ويسكن آلام الأذن إذا قُطر فيها .
- (٥) يستخدم قطرة للعين فيجلو البصر خاصة مع لبن الأم .
- (٦) مغلي الأزهار يساعد على الولادة العسرة إذا شربت منه الحامل (٥ جم) .

زنجبيل

قال تعالى: ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ [الإنسان : ١٧] .

وهو عبارة عن ريزومات النبات يزرع في الهند الشرقية وإذا استعمل مع الكافور ،، كان تأثيره أقوى :

ومن فوائده العلاجية:

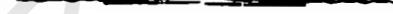
- (١) ينشط الكبد والمعدة فيساعد على الهضم .
- (٢) ملين خفيف وطارد للغازات ، مضاد للحفر والتهاب اللثة .
- (٣) يستعمل منقوعه قبل الأكل لعلاج النقرس والقولنج والزوماتيزم وكدهان .
- (٤) مقوي للقلب وينشط الدورة الدموية مما يساعد على الإحساس بالدفء ، وهو يدخل في الأدوية التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية مما يساعد على تخفيض ضغط الدم ، كما يقي من حدوث جلطة ، لذا فهو يفيد مرضى السكر فيساعد على شفاء الجروح المتقيحة والحروق .
- (٥) يمنع الإحساس بالدوار أثناء ركوب لسيارة والطيارة .
- (٦) يستعمل لعلاج آلام الحيض والصداع ، خاصة الشقيقة وذلك بشرب الجنزبيل مع النعناع .
- (٧) معرق، لذا فهو يعطي للمحمومين ، وماؤه علاج للعين .
- (٨) يُعين على الجماع وذلك بأخذ ملعقة من خليط عسل النحل مضافاً إليه جنزبيل والفسق .
- (٩) يعالج الزكام والسعال ، وخاصة الناتج عن الحساسية والربو وذلك بشرب المغلي مع العسل وحبّة البركة ، ويشرب مع اليانسون لعلاج بحه الصوت .
- (١٠) يهدئ الأعصاب ويعالج الأرق وذلك بشرب كوب حليب ساخن مضافاً

إليه ٤/١ ملعقة جنزبيل قبل النوم .

(١١) يعالج سدد الكبد والكبد الدهني والكلبي ، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة

بعد الأكل بساعتين من خليط : ٢٥ جم جنزبيل مضافاً إليه حبة البركة ،

٢٥ جم زيزفون « تيليو » ك عسل أبيض .



زيتون

قال تعالى : ﴿ وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلآكِلِينَ ﴾ (٢٠) .
[المؤمنون : ٢٠] .

يحتوي الزيتون على أملاح الفسفور الحديد كالسيوم وكذلك نسبة عالية من فيتامين (أ) وقليل من فيتامين (ب) .

ومن فوائده العلاجية:

- (١) يقوي المعدة ويفتح السدد فيساعد على الهضم .
- (٢) ينشط الكبد ويدر الصفراء ويعالج أمراضه ويفتت الحصى ويدر البول .
- (٣) يخفض الكوليسترول في الدم فيعالج تصلب الشرايين وأمراض القلب وينفع مرضى السكر وضغط الدم ، وذلك بأخذ ملعقة في الصباح وأخرى في المساء .
- (٤) يعالج التهاب الأعصاب والروماتيزم والتواء المفاصل وذلك بدهن المكان برهم عدة مرات وذلك بنقع رأس ثوم مفروم في ٢٠٠ جم زيت زيتون مدة يومين .
- (٥) يعالج فقر الدم والكساح عند الأطفال .
- (٦) لإزالة تجاعيد الوجه والرقبة ، يطلى الوجه بمزيج من نصف ملعقة زيت و صفار بيضة ونقط من عصير ليمون يُزال بعد ثلث ساعة .
- (٧) لعلاج تساقط الشعر يدلك به فروة الرأس كل مساء مع تغطيتها ثم تغسل في الصباح مدة عشرة أيام .
- (٨) يحتوي على مواد تقاوم السرطان كما يجدد الخلايا ويقام الشيخوخة .
- (٩) يفيد الزيت كدهان في علاج الخراجيج والدمامل والقوباء وجفاف البشرة .

سعتر

هو من التوابل ذات الرائحة العطرية والفوائد العظيمة .
ومن فوائده العلاجية :

- (١) مقوي عام ويقوي المعدة ويساعد على هضم الدهون ، لذا فهو يسمن .
- (٢) منبه ومعرق مدر للبول والطمث ، يفتح السدد ويذهب اليرقان ، ومع ماء الكرفس ينفع من الحصى وعسر البول .
- (٣) إذا شُرب بالخل عالج الطحال ، طارد للغازات ، فيسكّن المغض ويمنع الغيثان .
- (٤) يسكّن آلام الأسنان ، مضمضة مع الكمون والخل .
- (٥) مضاد للتشنج ويعالج النزلات المعوية والدوستاريا .
- (٦) يستعمل المستحلب لعلاج الأمراض الجرثومية في المعدة والأمعاء والتهاب الرئة والقصبه الهوائية والسعال الديكي .
- (٧) ومع العسل أو السكر لعلاج السعال الديكي وإخراج الديدان وذلك باستخدام زيت السعتر وهو يجهز بغمر كمية من العشبة الخضراء في كمية من زيت الزيتون في زجاجة شفافة يسدادة ثم توضع في الشمس مدة أسبوعين ثم تصفى وتحفظ في مكان بارد جاف للاستعمال ، يؤخذ قطعة من السكر ينقط عليها (٤) نقط من الزيت ويؤخذ ثلاث مرات يومياً لمدة ٤-٦ أسابيع .

ولعمل المستحلب : يضاف ملعقة صغيرة إلى فنجان مغلي يشرب منه فنجانان يومياً كما يستخدم في :

- (١) علاج تساقط الشعر وذلك بغسل الشعر بالمستحلب أو مع الحناء .

الشعير

جاء في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « التبلينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن » .

كما قال صلى الله عليه وسلم : « والذي نفسي بيده ، إنها تغسل البطن كما تغسل إحدان وجهها من الوسخ » .

وقد ثبت علمياً أن الشعير يهدئ الأعصاب ، لأنه يحتوي على « أملاح البوتاسيوم والحديد والفسفور والكالسيوم » كما يحتوي على بروتين ونشا ويحضر ماء الشعير بأخذ (٣٠-٥٠ جم) في لتر ماء يغلى مدة نصف ساعة .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) ملين مقوي عام ويقوي الأعصاب .
 - (٢) منشط للكبد مخفض لضغط الدم ، ونسبة الجلوكوز في الدم ، لذا فهو يفيد مرضى السكر .
 - (٣) نافع من الإسهال والإمساك ويعالج التهاب الأمعاء والحلق .
 - (٤) يعالج بعض الأمراض الصدرية مثل السل والسعال وينفع من الضعف العام وبطء النمو عند الأطفال .
 - (٥) ينشط المعدة والأمعاء والكبد والتهاب المثانة والكلى ويدر البول .
 - (٦) يعالج بعض الالتهابات الجلدية ويستعمل في غسل الجروح المتقيحة .
 - (٧) قاطع للعطش ومعرق ، لذا يستعمل في علاج الحمى .
- والحبوب عموماً مثل « عدس - حمص - فول - لوبيا - حلبة - قمح - ذره » .

لها فوائد علاجية مثل :

- (١) تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتخفف ضغط الدم لأنها تساعد

على إخراج الصوديوم من الجسم .

(٢) تعمل على ضبط مستوى الجلوكوز في الدم لبطء هضمها ، لاحتوائها على الألياف .

(٣) تنظم وظائف القولون وحركته فتمنع الإمساك والبواسير .

(٤) تحتوي على مواد تقاوم الإصابة بالسرطان .

(٥) وإذا أعطى خليط من هذه الحبوب للأطفال في سن ستة أشهر حتى عامين يساعد على النمو .

لذا لابد من الحرص على استعمال الحبوب في الوجبات الغذائية يومياً .

عرق سوس

ومن فوائده العلاجية:

- (١) لمعالجة أمراض الصدر مثل السعال الجاف والربو والتهاب الرئة والحلق ، فهو يصفى الصوت ويطرد البلغم .
- (٢) ينفع من أمراض الكبد والطحال ورماده يجلو بياض العين .
- (٣) يعالج قرحة المعدة والأمعاء وعسر الهضم ويدر الطمث والفضلات .
- (٤) يعالج قروح الكلى وحرقة البول ، ولكن يضر الكلى الضعيفة لاحتوائه على أكسالات «الكالسيوم» .
- (٥) مرطب فيسكن العطش في الحر ، كما ينفع في الحمى .
- (٦) مقوِّي عام ومنقٍ للدم ، ويعالج فقر الدم ، وقد أستعمل أحد مركباته لعلاج مرض « أديسون » وهو من أمراض فقر الدم .
- (٧) إذا أضيف له السنامكي يعطي نتيجة أفضل كمسهل وذلك بخلط ٤٠ جم عرق سوس ، ٤٠ جم زهر كبريت ، ٤٠ جم شمر ، ٦٠ جم سنامكي ، ٢٠٠ جم سكر نبات تسحق جميعاً ، ثم يؤخذ منها ملعقة كل مساء للتليين وملعقتين لإسهال الأمعاء ولعلاج البواسير .

فجل

يحتوي الفجل على فيتامين (أ - ج) وأملاح الكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز ، لذا فهو يفيد الجلد وحالات فقر الدم ، وكذلك من فوائده العلاجية :

- (١) منشط للمعدة ويساعد على الهضم، طارد للريح وملين ويعالج الاستسقاء .
- (٢) مطهر عام ومضاد للرشح ينفع من الأمراض الصدرية مثل السعال والسعال الديكي المزمن .
- (٣) عصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ونوبات الكبد ويعالج برد الكبد .
- (٤) يقوي العظام لاحتوائه على الكالسيوم ويعالج التهاب المفاصل وعرق النسا والنقرس ويزيد من لبن المرضعات ويعالج فقر الدم .
- (٥) طلاؤه يزيل البهاق وينفع من داء الشعبة وينبت الشعر .
- (٦) عصارتة مع الكسنجيين شراب من الخل والعسل ، تفتت الحصى ويدر البول .
- (٧) يخفض نسبة الجلوكوز في الدم ، لذا فهو يفيد مرضى السكر ، وهو ثقيل على المعدة الضعيفة ومرضى الكبد لاحتوائه على زيت طيار حريف .

فاصوليا

وهي إما خضراء أو يابسة فاخضراء تحتوي على فيتامين (أ ، ب ، ج) وأملاح الكالسيوم - والفسفور .

أما اليابسة تحتوي على بروتين وفيتامين (ب) وأملاح كالسيوم - بوتاسيوم - حديد .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) تحتوي الفاصوليا الخضراء على مادة (إينوزيت) وهي مقوية للقلب فتفيد مرضى القلب والضغط والسكر كما أنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم لأنها تنشط البنكرياس والكبد .

(٢) تجدد كرات الدم البيضاء فتزيد مناعة الجسم .

(٣) لعلاج الرمال البولية والزلال وهي مهدئة للأعصاب مدره للبول ، أما الفاصوليا اليابسة تحتوي على خمائر مفيدة مغذية جداً ، توصف للرياضيين وذوي الأعمال الشاقة والمراهقين وتُمنع عن المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والأطفال لصعوبة هضمها .

(٤) تستخدم الفاصوليا الخضراء كمأدات للحروق والتهاب الجلد والقوياء .

قرفة

وهي ثلاث أنواع قرفة حقيقية تسمى «فانيل» وأخرى خشبية وتسمى «السليخة» وثالثة قرفة قرنفلية وتسمى «الدارصيني» وكلها تأتي من الصين والهند، وكلها تحتوي على زيوت طيارة ذات رائحة عطرة قوية الفاعلية تختلف نسبة هذه الزيوت فيها بالإضافة إلى التانين.

ومن فوائدها العلاجية:

(١) تقوى وتنشط المعدة والأمعاء فتساعد على الهضم وفتح الشهية وطرده الغازات ولأنها تحتوي على التانين فهي قابضة تعالج الإسهال وتستخدم مخففة حتى لا يسبب التانين اضطراب الهضم.

(٢) تنشط الدورة الدموية مقوية للقلب مما يساعد على الدفء في الشتاء وتفرح القلب.

(٣) تعالج نزلات البرد والربو والسعال لأنها طاردة للبلغم كما تنقي الصوت مع العسل.

(٤) تنشط الكبد وتعالج آلام الكلى وتدر البول كما تجلو البصر وتحسن الدهن.

(٥) تحتوي القرفة على مادة تسمى «تسالكون» تزيد من استجابة خلايا الجسم

لهرمون الإنسولين مما يزيد قوة التمثيل الغذائي للجلوكوز داخل الجسم

(٢٠ مرة) فتحقق فائدة كبيرة لمرضى السكر.

(٦) تفيد في علاج أمراض الرحم مع صفار البيض وهي مدرة للطمث قابضة

للرحم، لذا يجب أن تتجنّبها الحامل.

(٧) تقلع البثور والكلف من الوجه.

(٨) تستخدم كمعركة في حالات الحمى.

والقرنفل له نفس الفوائد إلا أنه يزيد عنها بأنه يستخدم في تسكين آلام

الأسنان وكمطهر للجروح ويشفي من الصرع ويقوي مناعة الجسم ضد الأمراض

ونحذر من كثرة شرب القرفة والقرنفل لوجود التانين.

قمح

يحتوي القمح على بروتين ونشا وكثير من الأملاح المعدنية « بوتاسيوم - صوديوم - ماغنسيوم - فسفور - حديد - كالسيوم - سيليكون كبريت » وكذلك سكر وسليلوز وفيتامين (أ - ب) لذا فهي تُوصف بالبيضة النباتية ، ونخالة القمح هي التي تحتوي على الجزء الأكبر من هذه الأملاح والفيتامينات .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يقوّي وينمي العظام والاسنان لاحتوائه على الكالسيوم .
- (٢) يقوّي الشعر ويزيد لمعانه لاحتوائه على السيليكون وغسل الوجه بماء النخالة ، ينقي الوجه من الكلف .
- (٣) ينظم عمل الغدة الدرقية ويهدئ الأعصاب ويقويها .
- (٤) الماغنسيوم يساعد على بناء الأنسجة وينشط الهضم ويعطي الجسم نشاطاً .
- (٥) يستخدم مغلي النخالة كمهدئ للسعال والحميات وذلك بغلي قبضة في لتر ماء .
- (٦) مغلي النخالة مع العسل يعالج تقرحات المعدة والأمعاء فيعالج الإمساك وبدون العسل يعالج الإسهال المزمن وعسر الهضم .
- (٧) استعمال كمّادات من النخالة والخل تفيد في حالات التواء المفاصل ، وعمل لبخة من الدقيق لعلاج الأورام والخراجين ، توضع على المكان طوال الليل .
- (٨) يقوي أجهزة التناسل وينقي الدم ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض وللحصول على كل هذه الفوائد يضاف جرام من النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة أو يضاف إلى السلطة .

كبابة صيني

هي من التوابل المفيدة ذات رائحة قوية تحتوي على زيوت طيارة .
ومن فوائدها العلاجية:

- (١) تنشط المعدة وتقويها وتساعد على الهضم وفتح الشهية مدرة لللعاب حابسة للبطن ، تعالج قرحة اللثة والتهاب الحلق .
- (٢) تنشط الكبد والطحال والكلى وتفتح السدد وتدر البول .
- (٣) تعالج الصداع والسيلان وإذا طُليت مع الدهن حللت الأورام يؤخذ من مسحوقها (٢ جم) ثلاث مرات يومياً ، وإذا زادت عن ذلك يؤدي إلى اضطراب الهضم .

كرفس

يحتوي الكرفس على فيتامين (أ ، ب ، ج) ومعادن الحديد واليود والنحاس والمنجنيز والمغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يقوي الجسم وينشطه ويجدد خلاياه .
- (٢) مضاد للعفونة وعسر الهضم وطارد للغازات .
- (٣) ينفع من أمراض الصدر وضيق التنفس وبحة الصوت كما يستخدم كغرفة لعلاج تقرحات الفم والتهاب اللوزتين .
- (٤) مهدئ للأعصاب ويعالج الأرق والكآبة والانقباض .
- (٥) يغلي ٣٠ جم من الأوراق في لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء .
- (٦) يفيد المصابين بالسمنة والسكر والكلية والروماتيزم لأنه يساعد على إنقاص الوزن ، كما يدر البول وينقي الدم من السموم .
- (٧) مُعرق خافض للحرارة فينفع من الحمى ويعالج أمراض العين .
- (٨) بذور الكرفس تساعد في علاج مرضى السكر وتساعد على نزول الطمث إذا انقطع ، وهبوط القلب وارتفاع ضغط الدم ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى فنجان ماء يغلي لمدة ٢٠ دقيقة ، يؤخذ منه فنجانين يومياً ولا يعطي للأطفال وأما الشيوخ فيؤخذ مخففاً .
- (١٠) يشرب من عصير الكرفس نصف كوب يومياً مدة (١٥ يوماً) لمعالجة الروماتيزم والزكام المزمن وضيق التنفس والسعال والنقرس والتهاب المفاصل .
- (١١) يُستعمل مغلي العروق من الظاهر لعلاج الجروح والدمامل والتهاب المفاصل وتشققات الجلد .

كرات

الكرات غني بفيتامين (أ ، ب ، ج) كما يحتوي على بروتين ومعادن
كالسيوم - فسفور - بوتاسيوم - منجنيز - كبريت .

ومن فوائده العلاجية:

(١) منشط للجسم ويجدد خلاياه فيكافح الشيخوخة المبكرة وينفع من
تصلب الشرايين .

(٢) يقوي الأعصاب فيقيد مرضى الصرع ويكافح الأرق .

(٣) يفيد مرضى السعال والربو والسل ويعالج التهاب المفاصل ويقيد البدناء .

(٤) ملين فيعالج الإمساك فينفع مرضى البواسير .

(٥) مدر للبول ويعالج أمراض المسالك البولية والتهاب المثانة وذلك بوضع
كمادة من الكرات المسلوق مع زيت الزيتون أسفل البطن .

(٦) يدر حليب المرضع ويقضي على أمراض اختناق الرحم فيشفى من العقم .

(٧) يعالج القولنج ويقطع نزيف الأنف ولعلاج لدغ الحشرات يفرك المكان برأس
كرات .

(٨) يستعمل العصير مع الحليب لإزالة البقع والطفح الجلدي من الوجه .

(٩) مغلي الأوراق ينفع كمطهر ومعقماً للجروح ويسرع في شفائها ، كما
يستعمل مع الدقيق والسكر كلبخة للخراجات والدمامل لانضاجها .

كمثرى

الكمثرى غنية بالسكر والأملاح المعدنية إلا أن سكرها لا يضر مرضى السكر لأنه سهل التمثيل .

ومن فوائدها العلاجية :

- (١) تنظف المعدة والأمعاء لأنها مليئة فتعقل البطن .
- (٢) تجدد الخلايا وتنشط الجسم وتقويه ، مرطبة ومهدئة .
- (٣) تعالج ضغط الدم وتصلب الشرايين فتفيد مرضى القلب .
- (٤) تفيد مرضى الكبد والكلية والتهاب المثانة وتدر البول وتسكن الصفراء وتدرها وذلك « بتقشير كجم من الكمثرى وبشره ثم أكله على دفعات » على ألا يتناول المريض أي سائل آخر وتكرر العملية ثلاث مرات أسبوعاً ، وكذلك أزهار الكمثرى مدره للبول والمغلي يفيد التهاب المثانة .

لسان الحمل

هو نبات عشبي كبير الأوراق وأنواعه « بستاني - متوسط - وكبير » وتأثيره واحد .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يحتوي على مادة مضادة للإسهال وتساعد على تجلط الدم لذا فهو يستعمل في علاج جميع الجروح وذلك بوضع الأوراق المهروسة فوق الجرح .

(٢) ينفع في تسكين آلام الأسنان والتهاب الأذن وذلك بتقطير بضع نقاط من العصير في الأذن .

(٣) يستعمل المستحلب في :

[أ] علاج الأمراض الصدرية كالسل والسعال الديكي والربو .

[ب] لعلاج اضطرابات المعدة والكبد والإسهال وطرده الديدان المعوية .

[ج] معالجة التهابات المثانة والتبول الإلداري .

(٤) يستعمل العصير للوقاية من تجلط الدم بعد العمليات الجراحية وأمراض القلب ولعمل المستحلب يضاف ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان ماء مغلي يؤخذ منه فنجانين يومياً محلياً بالعسل .

أما لسان الحمل الكبير فبالإضافة إلى ما سبق من فوائد فإن « أوراقه تستعمل للإقلاع التدخين وذلك بشرب ملعقة صغيرة من المستحلب كل ساعتين » .

ليمون

عرف قديماً بأنه مضاد للسموم وهو غني بفيتامين (ج) الواقى من كثير من الأمراض وأهمها الأسقربوط وكذلك فيتامين (ب) المركب اللازمة لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي والنمو ويقى من التهاب الأعصاب والبلاجرا ويحتوي كذلك على السترين الذي يعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية بالإضافة إلى أملاح « الكالسيوم - والبوتاسيوم - والحديد » التي تعادل الأحماض الزائدة في الجسم .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يقوي المعدة ويمنع العطش والقيء والغشيان وفساد الأطعمة ، ويقاوم السموم ، فاتح للشهية طارد للغازات .
- (٢) بذر الليمون مضاد أيضاً للسموم طارد للديدان وقشره طارد للديدان والغازات وذلك بهرس ليمونة ثم تُنقع في الماء ساعتين ويضاف إليها العسل وتشرب قبل النوم .
- (٣) يقوي اللثة ويقتل الجراثيم وذلك بالتدليك بعصيره يومياً .
- (٤) يعالج التهاب الحلق والحنجرة كفرغرة بعد تخفيفه بالماء الفاتر ويعالج السعال .
- (٥) يقوي الجهاز المناعي ويقاوم البرد وينشط العضلات ويُذهب التعب والإجهاد .
- (٦) ينشط الكبد ويحمي خلاياه من الأوبئة التي تصيبه كما ينشط الكلى ويدر البول .
- (٧) يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل لذا يفيد في علاج النقرس والروماتيزم .
- (٨) يعالج الصداع وضربة الشمس وذلك بعمل كمادات من العصير على الجبهة .

(٩) يقتل الجراثيم التي تفتك بالغدة الدرقية وإذا أضيف قليل منه إلى الماء يقي من مرض الكوليرا .

(١٠) يهدئ الأعصاب وينقي الدم من السموم ويفرح القلب .

ويؤخذ العصير مخففاً بالماء لأن العصير المركز يسبب تقرحاً في المعدة ويضر بمينا الأسنان وأخذه مع الماء الفاتر صباحاً على الريق يفيد في طرد السموم والغازات وتجديد خلايا الكبد والجسم وتقوية المناعة ، ولعلاج السعال وطرده الغازات وللوقاية من البرد يؤخذ عصير الليمون مع العسل ، وقليل من الكمون والملح ، ولوقف نزيف الأنف يسد الأنف بقطنة مبللة بعصير الليمون « مجرب » .

وظاهرياً يستخدم عصيره :

- (١) لعلاج البهق والنمش والكلف والحكة ، كما يفيد البشرة الدهنية فيغذيها ويشد الأنسجة وذلك بعمل قناع من عصير ليمون مضافاً إليها بياض بيضة يدهن به الوجه ويترك ١ / ٤ ساعة ثم يُغسل بما فاتر .
- (٢) يفيد فروة الرأس فتدلك بعصير الليمون ثم يُغسل بماء فاتر .
- (٣) تُغسل الجروح المتقيحة بعصيره فيساعد على شفاؤها لأنه قابض للأوعية الدموية .

والاستفادة من بذرو قشرة الليمون كغذاء وعلاج :

يُعصر حوالي كجم من الليمون ويضاف إلى العصير ملعقة كبيرة ملح ويحفظ في الثلاجة لاستخدامه في الطهي أما القشر والبذور فتفرم مع الشطة ثم يضاف إلى المفروم كل من « كمون - كزبرة - سعتر - فلفل أسود - حبة بركة - شبت - عُصفر » وثلاثة ملاعق كبيرة ملح ثم يضغط في وعاء بلاستيك حتى لا يدخل إليه الهواء ويغطي ويحفظ في الثلاجة مدة شهر ، ثم يستخدم كمشهبي مع السلطة وللإستفادة منه فيعالج كل ما سبق ذكره .

لوز

اللوز مضيد كغذاء ودواء، ومن فوائده العلاجية:

- (١) يقوي المعدة والأمعاء ويطهرها ويطرد الغازات فيساعد على الهضم والإخراج فيفيد في حالة الإمساك.
- (٢) يقوي المخ والنخاع الشوكي والجهاز العصبي فيعالج الأرق والتشنج.
- (٣) يفيد مرضى السكر والقلب لأنه يقوي الأعصاب ويجدد الخلايا ويقوي النظر.
- (٤) يفتح مجرى البول فيدره كما يساعد على إخراج الحصى.
- (٥) يفيد مرضى الجهاز التنفسي مثل السعال والسل.

ومن فوائد زيت اللوز:

- (١) لإنزال الرمال البولية يعطى ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات.
- (٢) لمعالجة الحروق والأمراض الجلدية تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز.
- (٣) لعلاج آلام الأذن تنقط بضع قطرات من الزيت في الأذن.
- (٤) لتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض.

مردقوش أو بردقوش

ومن فوائده العلاجية :

- (١) باستنشاق بخاره وشرب المستحلب ، يعالج الزكام ويطرد البلغم ويزيل الصداع ، وخاصة الذي في مؤخرة الرأس الذي يسببه ارتفاع الضغط الدم .
- (٢) يحضر المستحلب بإضافة ٢ جم من مسحوق الأزهار والأغصان إلى كوب ماء مغلي يشرب فنجانين في اليوم على جرعات متعددة .
- (٣) يستعمل المستحلب كغرغرة لعلاج قروح الفم واللسان .
- (٤) يقوي المعدة والأمعاء ويزيد إفرازاتهما فيفتح الشهية ويساعد على طرد الغازات لأنه يحتوي على مادة الثيمول المضادة للعفونة .
- (٥) ينشط الكبد والطحال ويساعد الجسم على التخلص من السموم وينقي الدم .
- (٦) ينشط الكلى ويدر البول ويخفض نسبة الجلوكوز في الدم فينفع مرضى السكر .
- (٧) مهدئ للأعصاب طارد للآرق وإذا ضُمد مع الخل نفع من لسعة العقرب .
- (٨) ينشط الرحم ويدر الطمث ويزيل آلام أسفل البطن عند الحائض كما يساعد على الحمل لأنه يعيد الإتران الهرموني عند الرجال والنساء .
- (٩) دهنه نافع من آلام الظهر والركبتين ولعلاج الزكام ويحضر المرهم بمزج ٥٠ جم من عصير العشب أو المستحلب مع فازلين يدهن به المكان أو الأنف .
- (١٠) لعلاج السمنة كوب مستحلب مردقوش قبل كل وجبه يقلل الوزن ٣-٤ ك شهرياً .
- (١١) يستخدم في علاج تسمم الحمل في أمريكا .
- (١٢) يخفض ضغط الدم لأنه ينظم عمل الغدة الجاركلوية وإفرازاتها مثل الكورتيزون .

نعناع

يحتوي النعناع على زيت طيار « منثول » ومواد مسكنة للتشنجات ومدره للصفراء ومضادة للالتهابات ويستخدم كمستحلب ، ويجب أن يجفف في الظل .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) ينشط الجسم والجهاز الهضمي ويقوي المعدة ويعالج المغص المعوي والزرغطة « الفواق » ويمنع فساد الطعام في المعدة .
- (٢) ينشط الكبد والبنكرياس ويسكن آلام حصاة المرارة ويدر البول .
- (٣) يسهل التنفس ويفيد في علاج السعال والربو .
- (٤) يستعمل كمضمضة لعلاج اللثة والأسنان ، لذا فهو يستخدم في معجون الأسنان .
- (٥) يهدئ الأعصاب ويقوي القلب مع العود والمصطكى .
- (٦) يطرد الديدان بالعسل والخل ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم .
- (٧) يعالج آلام الحيض ومع الزعرور يقوي الأعضاء التناسلية .

وظاهرياً :

- (١) يستخدم زيت النعناع في تدليك الأماكن المصابة بالروماتيزم .
 - (٢) لعلاج التهاب الشدي ، وذلك بعمل لبخة توضع فوق المكان وهي ساخنة تتكون من ورق نعناع مع الخل ولباب الخبز .
- ويجهز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل كوب ماء مغلي ، هذا ويمنع شرب النعناع في الحميات وعند الاستعداد للقيء .

الشمش

وهو من الفواكة ذات القيمة الغذائية والعلاجية العظيمة ، فهو غني بفيتامين (١) ، وأملاح الحديد والكالسيوم والفسفور .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يزيد من قوة مناعة الجسم لاحتوائه على فيتامين (أ) .
- (٢) مغذ ومنشط فاتح للشهية ملين سريع الهضم .
- (٣) يقوي الأعصاب ويكافح الأرق ومجدد للخلايا كما يساعد على نمو الأطفال .
- (٤) ينفع من أمراض الدم ويعالج الأنيميا .
- (٥) يقوي الناقهن والرياضيون وأصحاب الأعمال الشاقة والحوامل والمرضعات .
- (٦) يفيد البشرة بوضع قناع من عصيره على الوجه لمدة ١ / ٤ ساعة ، إلا أن الإكثار منه يؤدي إلى عسر الهضم لاحتوائه على الألياف .

موز

غني بفيتامين (أ ، ب ، ج) ونسبة قليلة من فيتامين (هـ) ويحتوي على أملاح « الحديد ، والمنجنيز ، والصدوديوم ، والفسفور ، والزنك ، والكالسيوم ، والفلور » .

ومن فوائده العلاجية :

- (١) يقوّي الأسنان ويحميها من التسوس لاحتوائه على الكالسيوم والفلور .
 - (٢) يقوّي العضلات ويساعد على النمو ويعالج فقر الدم والضعف العام ويعطي للحاملات والمرضعات مع اللبن والأطفال والمسنين ، ويفيد الكلى ويدر البول .
 - (٣) به هرمونات تنظم نشاط الجهاز العصبي والتوازن النفسي فيساعد على الإحساس بالبهجة والسرور لذا فهو يعطى للأطفال العصبيين خاصة مع الحليب كما يمنع الأرق .
 - (٤) فيتامين (هـ) يفيد أعضاء الإخصاب ودقيق الموز يفيد المصابين بالتبول الزلالي يمنع الموز عن مرضى السمنة والسكر لاحتوائه على سعرات عالية وعن مرضى الكبد ، لأنه يزيد في إفراز الصفراء ويولد السدد .
- هذه أمثلة فقط لبعض النباتات والأغذية ذات الفوائد العلاجية والغذائية العظيمة ، يوجد غيرها الكثير الذي لا حصر له عرفها الإنسان منذ قديم الأزل موزعة على جميع أنحاء العالم ، خلقها الله - عز وجل - كعلاج وغذاء لكل وطن حسب أمراضه المتوطنة فيه ، فتبارك الله أحسن الخالقين ، وله الحمد والشكر عدد نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى .