

## الفصل الخامس

### من كنوز البيئة

- الدفن بالرمال الساخنة .
- التدشير الجاف .
- الحمام المتصاعد .
- الحمامات المتعاقبة .
- حمامات البخار .
- حمامات الطين .
- كاسات الهواء .
- تنقية الدم ( الصوم ، الفصد ، الحجامة ) .

\*\*\*

obeikandi.com

## الدفن بالرمال الساخنة

- وهي وسيلة طبية قديمة جدًا ، ابتدعها المصريون القدماء ، ولا زالت يعمل بها حتى الآن ، ولها قواعد وأصول ، ولم أرها بأصوها وقواعدها إلا في رأس البر ، ذلك المصيف الرائع على مصب النيل في البحر المتوسط على فرع دمياط ، تلك المدينة الساحرة ، فهذه البقعة الجميلة تنفرد بجو ساحر وطبيعة أخاذة وحتى مبانيها المحاطة بخنان الشمس من كل الجوانب ونسيم الهواء المشبع باليود والياسمين ، وعطف الجيران ، وحسب علمي فإن هذا المصيف سُمي برأس البر ؛ لأنه عبارة عن لسان من اليابسة بين النيل والبحر ، وقد جنحت سفينة عليها بعض المسافرين كانوا قاصدين مكانًا للاستشفاء من أسقامهم ، وعندما تكسرت شرعتهم وجنحوا إلى تلك اليابسة شفيت أسقامهم ، فسموها رأس البر ، فرمالها الناعمة يتخذ منها المعالجين مدافن لعلاج أمراض الروماتيزم ، والروماتويد ، ولكن للأسف الشديد امتد الزحف العمراني على تلك الرمال ، فسرق الرمال وعلوم الرجال .

وهنا أوجه نداء إلى ولاية الأمر والمهتمين بالعلاج البيئي :

- أيها السادة إن رأس البر كادت تفقد رونقها كمنتجع سياحي علاجي عالمي ، وذلك بسبب الزحف العمراني على منطقة الرمال الصفراء ، والتي من الممكن إعادتها ، وتشجيعها ، واستثمارها عالميًا بقليل من الفكر الواعي ، والتخطيط الجيد ، والإعلام المخلص ، وتشجيع القلة الباقية من ذوي الخبرات العلاجية في عملية الدفن بالرمال ، فهذه الوسيلة ناجحة تمامًا في علاج كثير من الأمراض . عافانا الله وإياكم من كل سوء .  
وجزاكم الله خيرًا .

\*\*\*

## التدثير الجاف

أعزائي - عافاكم الله - :

-إن من رحمة الله تعالى أن البدن إذا دخله مرض ترتفع درجة حرارة البدن ، فتكون علامة للمريض حتى يطلب الدواء والشفاء .

وفي ذات الوقت فإن تلك الحرارة لازمة لقتل الميكروبات المسببة للمرض ، ولذلك فإنه لا بد من طريقة لدفع العرق للخروج عن طريق الجلد ، وهذه الطريقة هي طريقة التدثير الجاف ؛ فهي تساعد على إخراج الماء من الجسم ورفع درجة حرارة البدن والعظام ومساعدة الجسم على التخلص من سمومه بسهولة ويسر وخطواتها كالتالي :

١- يدخل المريض دورة المياه ، ويفرغ ما في بطنه ومثانته إن وجد .

٢- يشرب كوباً أو اثنين من مغلي الشعير المحلّى بالعسل .

٣- يدخل المريض على فراش قطني ، ثم يستلقي على ظهره ممدوداً ، ثم يلف باقي الفراش من فوقه ومن تحته ، وتكون اليدين والرأس حرتين ، ثم يغطي ببساطين صوفية حوالي خمسة أو ستة من البطاطين لمدة ثلاثين دقيقة ، وإن كان لديه قدرة على التحمل أكثر من ذلك فهو أفضل ، ثم تبدأ عملية إزالة البطاطين واحدة كل عشر دقائق ، ثم يدخل الحمام ملفوفاً بالغطاء القطني ( كوفرتة أو بشكير ) ، ويأخذ حماماً ساخناً ثم يلف في بشكير ويجلس في جو معتدل الهواء ، ويشرب كوباً من الزنجبيل المحلّى بالعسل ، أو شوربة دجاج ، أو فاكهة مناسبة .

- وهذه الطريقة مناسبة لأمراض الروماتيزم ، والروماتويد والصدفية ، والدوالي ، والسمنة ، وضمور العضلات ، وأمراض الرئة وأوجاع الظهر .

عافانا الله وإياكم من كل داء ومن كل سوء .

\*\*\*

## الحمام المتصاعد

- حمام الماء المتصاعد هو الحمام الدافئ يتم تزويده بالماء الساخن لرفع درجة حرارته تدريجيًا ، وبالتالي رفع درجة حرارة الجسم ، ويفضل إضافة بعض الأعشاب المغلية مثل الريحان ، أو حصالبان ، أو المرمرية ، أو الخردل - حسب الحاجة - وهذا الحمام مفيد جدًا لأمراض الروماتيزم والسمنة ، وضمور العضلات ، والأرق .

## الحمامات المتعاقبة

- هذه الحمامات تعتمد على الماء الساخن والبارد بالتبادل ، ولمدة نصف ساعة تقريبًا ، فيصب الماء الساخن أولاً ، ثم يعقبه الماء البارد المثلج ثم الساخن ثم البارد المثلج .. وهكذا .  
وهذه الطريقة لا تصلح إلا للذراعين والساقين ، وهي خاصة بعلاج الدوالي ، وتصلب الشرايين .

## حمامات البخار

- هناك حمامات بخار كلية أي للجسد كله ، وهي عبارة عن غرفة مغلقة ، ومبطنة بالقيشاني، وفي وسط الغرفة مغطس مياه يغلي أو مواسير تضخ بخار ماء ساخن ، أو يوجد بوسط الغرفة حجارة محمية معدة لذلك ، ويتساقط عليها الماء قليلاً قليلاً فيتصاعد على هيئة بخار ماء ، وحمامات البخار مفيدة لمرضى الأرق ، وضعف الدورة الدموية ، وضمور العضلات والأعصاب وبخاصة لو أُتُبعت بالتدليك اليدوي مع بعض الزيوت الخاصة بذلك .

\* أما الحمامات البخارية الجزئية فهي التي تكون عبارة عن أعشاب تغلي في الماء ، ويوجه البخار المتصاعد أثناء الغليان إلى جزء معين من الجسم ، ويكون ذلك للوجه ويستفيد منه الأنف والحلق والعينان ويوجه للأذن أيضًا ، كما يوجه للمقعدة أيضًا في بعض أمراض النساء .

## حمامات الطين

وهي حمامات تعمل بالطين الصلصال ، أو بطينة مشبعة بالأملاح ، كطينة البحر الميت ، وهذه الحمامات مفيدة في الأمراض الجلدية خاصة ، وطينة البحر الميت تفيد جدًا في علاج الصدفية ، والأكزيما .

والله تعالى هو الشافي

فادعوه يستجب لكم

## كاسات الهواء

وهي طريقة لسحب الأخلاط من عمق البدن إلى سطح الجلد ، وتنفع في الأمراض الباردة عمومًا ، وأكثر ما تكون على عضلات الظهر ، والصدر والمثانة ، وتجرى بتسخين كأس زجاجي أو معدني عن طريق شعلة بداخل الكأس ثم يوضع على المكان المراد بسرعة واحتراف ، ثم يترك قليلًا ثم ينزع برفق واحتراف ثم يعاد مرة أخرى .

- والمحترف في تلك الطريقة يمكنه أن يحرك الكأس بواسطة الانزلاق على زيت نعناع أو الكافور ، أو الزيتون بحركات عكسية ، وتفيد تلك الطريقة مرضى الضغط المنخفض ، وهشاشة العظام ، وضمور العضلات ، وتُحذر على مرضى التمزق العضلي وتمزق الأربطة .

## تنقية الدم

مع التقدم الحضاري ، والتقدم التقني وازدياد السرعات ، واختلاف الأنظمة الغذائية ، والاستعمال المفرط للمنشطات ، والمهدئات والمسكنات ، والفيتامينات والأدوية بأنواعها ، ومع زيادة التعرض للأضواء الصناعية ، والموجات الكهرومغناطيسية ، والأبخرة المتصاعدة من العمليات الصناعية ، وعوادم وسائل النقل البري والبحري ، والجوي ، زد على ذلك الغبار الذري الناتج عن الوقود النووي للصواريخ الحاملة

للمركبات الفضائية فزادت الأمراض ، زادت أمراض الدم على وجه الخصوص ، كما زادت وسائل التعرف على تلك الأمراض من تحاليل وأشعة تشخيصية .

إذن فأول وسائل تنقية الدم هي البعد عن أسباب تلك الأمراض بالخروج إلى الأماكن البرية ، أو المنتجعات الريفية ، أو الشواطئ والتخلص من تلك المسببات الخارجية واستبدال الأغذية المركبة والمعلبات بالأغذية البسيطة الطازجة . وإليك عزيزي القارئ بعض الطرق للوقاية من أمراض الدم :

\* \* \*

## طرق تنقية الدم

### أولاً : الصوم

الصوم الشرعي - عن الطعام والشراب من الفجر إلى المغرب - يعد وسيلة ممتازة لتنقية الدم على أن يتم الإفطار على طعام خفيف غير مركب كشوربة الفول النبات ، أو شوربة اليقطين ، وفواكه طازجة مع كوب زبادي ، ولا يقرب الخبز أو الكربوهيدرات ، وكذلك السكريات عدا العسل والفواكه .

- الصوم الجزئي ( الحمية ) وفيها يتناول المريض الطعام والشراب طوال اليوم ولكن على نوع واحد أو نوعين فقط ، ولمدة أسبوعين فأكثر على أن يبدأ هذا الصوم بقيأة ومسهل مثل السنامكي وبعد تنظيف البطن .

\* وتقسم وجباته كالآتي :

- الإفطار : كوب زبادي + نصف كيلو جزر مسلوq .

- الغذاء : شوربة خضار مُشكّلة قوامها : البطاطس ، والجزر ، والفاصوليا الخضراء ، وأوراق السلق .

- العشاء : نصف كيلو جزر مسلوq + حبة واحدة من الجريب فروت .  
وبين هذه الوجبات يشرب عصير الجزر أو الليمون ، أو البرتقال الطازج .

\* وهناك نظام حمية آخر كالآتي :

- الإفطار : تفاحة واحدة + نصف كيلو عنب

- الغذاء : تليينة شعير بأوراق السلق والجزر .

- العشاء : تفاحة واحدة + نصف كيلو عنب .

ويشرب بين تلك الوجبات مغلي الشعير المُحلّى بالعسل .

\* وكذلك يوجد نظام حمية كالآتي :

- الإفطار : بطاطس مسلوقة + كوب مخلل كرنب .



- الغذاء : قطعة لحم أرنب بالمرق والليمون و الشعيرية + فاكهة موسمية طازجة .

- العشاء : كوب من الزبادي مُحلَّى بعسل النحل .

ويشرب بين هذه الوجبات شاي البردقوش أو النعناع .

- وهذه الأنظمة الغذائية يعمل بها ولمدة أسبوعين على الأقل ، ثم يتدرج المريض في العودة إلى النظام الطبيعي كأن يضاف لوجبة الإفطار ربع رغيف من الخبز ، وفي الغذاء كوبًا من الأرز ، وفي العشاء ربع رغيف من الخبز .

### ثانيًا : الفصل

هذه الوسيلة تصلح لمرضى الضغط المرتفع ، وزيادة نسبة الكوليسترول ، واليوريك أسيد ( المسبب لمرض النقرس ) ، ويتم فيها سحب الدم من أحد الأوردة الأساسية من الذراع ، أو فوق الإبهام ، أو فوق العرقوب ، ويتم فيه سحب ما لا يقل عن مائتين وخمسين مليلتر من الدم ، ويمكن تكرارها كل ستة أشهر .

### ثالثًا : الحجامة

الحجامة هي إحدى وسائل الاستفراغ الدموي ، فقد سبقنا الأولين من عرب وعجم لمعرفة هذا السر العجيب ، وهو أنه إذا فقد الجسم شيئًا من الدم بمقدار كبير يضعف وقد يصل به إلى الموت . أما إذا أخذ منه شيئًا يسيرًا ينشط ويتغلب على أسقامه .

كالراصف مثلاً يكون شاكياً من صداع وآلام ، فإذا نزع من أنفه استراح وأفاق من شكواه، وكذلك المرأة عند الحيض ، إذا تأخر موعد حيضها زادت آلامها ، وتأزمت حالتها النفسية ، فإذا حاضت زالت شكواها ، فكذا العلاج بالحجامة .

- وهو امتصاص قليل من الدم بطريقة خلخلة الهواء عن طريق قرون الحيوانات ، أو كاسات من الخزف أو خشب البامبو وأخيرًا الزجاج .

وهذه الطريقة في العلاج لم تنسب لحضارة بعينها لأننا نراها حينًا على جداريات وبرديات الفراعنة كوسيلة علاجية واضحة وضوح الشمس، ثم إذا بنا نكتشف أن الحضارة الصينية القديمة تتخذ نفس الأسلوب العلاجي ، والخلاف في شكل أو المادة الخام المشكلة للمحاجم، وكذلك وجدت نقوش في حضارة البيرو والمكسيك، كما

توارثها الرعاية الأفريقيون أبا عن جد ، حضارات متباعدة جغرافياً وزمنياً فمن أين أجمعوا على هذه الوسيلة العلاجية في شفاء أمراضهم ؟!

وأين الغرابة في ذلك وقد أنبأنا رسول الله ﷺ وهو الذي لا ينطق عن الهوى حيث قال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري»<sup>(١)</sup>.

كما أن جبريل عليه السلام نزل بحجامة الهامة على رسول الله ﷺ عندما أكل من الشاة المسمومة ، ونحن المسلمين سمعنا وأطعنا وآمنا بما قال المبعوث رحمة للعالمين وعملنا بما علمنا فوجدنا خيراً كثيراً وكنزاً مخبئاً .

ولذا أرجو من جميع العاملين بالحقل الطبي وأطباءنا العظماء أن يجتهدوا في البحث في ذلك الكنز المخبوء وتفسير نظرياته العلمية حتى لا يترك المجال للقليل والقال كما أرجوا أن يكملوا أبحاثاً سبقتهم في هذا المجال .

\*\*\*

---

(١) سبق تخريجه .

## سؤال وجواب حول الحجامة

س ١ : هل الحجامة شفاء لكل داء ؟

ج : إن في الحجامة شفاء وليست هي الشفاء ولكنها دواء ووسيلة علاجية مثلها مثل غيرها من الوسائل ، فالشافى هو الله تعالى ، فهو سبحانه وتعالى مسبب الأسباب ، وهو تعالى معلل الأسباب فالماء سر الحياة ، ومنه كل شيء حي ، ويموت فيه الإنسان غرقاً ، والنار تشوي وتقتل ، ويجعلها الله برداً وسلاماً ، ويجعلها دفناً لمن كاد يقتل برداً .

- ولكننا سمعنا وبلغنا عن نبينا محمد ﷺ : «إن في الحجم شفاء» <sup>(١)</sup> ، وقوله ﷺ : «شفاء أمتي في ثلاث : في شرطة محجم ، أو لعقة عسل ، أو كية بالنار ، وأنا أنهى عن الكي» <sup>(٢)</sup> .

وقوله أيضاً : " إن خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري " كما ورد أن أعرابياً دخل على رسول الله ﷺ وعنده حجام ، وقد وضع المحاجم على رأسه فقال : مه يا رسول الله علام تترك جلدك لهذا يشرطه؟ فقال ﷺ : " إن هذا أمثل ما تداويتم به " .

- إذن هي تداوي ، وهي من أحسن طرق التداوي ، ولكن لا تلغى الطرق الأخرى فلربما تيسر الطبيب ، ولم يتيسر وجود الحجام ، ولربما كان العكس ، فالأمر متروك ، وليس أمر بالحجامة وترك ما سواها ، فقد أمر رسول الله ﷺ باتخاذ الطبيب الخاذق مداوياً ، كما أمر بالرقية ، ولم ينكر أخذ الأجرة عليها ، وأمر بالتداوي بالتلبينة ، والصبر والثفاء ، والتمر ، والدباء ، والفريقة ، والأترج ، والسفرجل ، وماء زمزم ، والماء العادي لعلاج الحمى ، والكمأة شفاء للعين ، والاكتحال بالإثمد لحدة البصر ، ونبات الشعر ( الرموش ) والتسعط بعود الكست للخشام ( الزكام ) ، وزيت الزيتون إداماً ودهاناً ، وألبان الإبل وأبوالها للكبد ، والاستسقاء ، والحناء لخصاب الجلد والشعر ولعلاج القرع .

(١) صحيح الجامع : (٢١٢٨) .

(٢) رواه البخاري .

\* ولم ينه عن الثوم والبصل وقال : « فلنوجعها طبخًا » ، وثبت أن الطبخ يضر كل الخضار إلا الثوم والبصل ، وأنبأنا أنه ليس في الأغذية ما هو أفضل من اللبن (غذاء) وأكل الزنجبيل وأطعم كل الموجودين في مجلسه منه وحبذ التمشي (أخذ مسهل) باللسنا بدلًا من الشبرم .

إذن فالأدوية متعددة حسب ما تيسر ، وقال رسول الله ﷺ : «يسروا ولا تعسروا ، وبشروا ولا تنفروا» .

### س ٢ : هل للحجامة أوقات محددة ؟

ج : للحجامة أوقات مستحبة ، وليست محددة ، فالمستحب فيها من الأوقات صبيحة يوم السابع عشر ، أو التاسع عشر ، أو الحادي والعشرون من الشهر العربي (ميقاتنا الهجري) ويجوز الثالث والعشرون ، وكذا الخامس والعشرون .

- وهذه للأمراض التي تستطيع لها صبرًا ، أما الصداع بالرأس ، والضغط المرتفع ، أو الألم من أثر كدمة ، أو الوجع في أي عضو لا تستطيع له صبرًا ففي حينه ووقته ، تحتجم في أي ساعة وفي أي وقت ، وفي أي يوم ، وعلى أي حال .

- وكان هذا مذهب الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله ، وهو إمام أهل السنة والجماعة كان يحتجم في أي وقت شاء ، وفي أي ساعة وفي أي يوم شاء يتبىغ عليه الدم (أي : يرتفع عنده ضغط الدم) .

### س ٣ : هل على المحتجم شروط قبل وبعد الحجامة ؟

ج : الحجامة على الرقيق أمثل (أفضل) وهذا أهم شروطها ، وتستحب على وضوء وليس شرطًا ، واشترط عدم الجماع قبلها لا أصل له ، وكذا اشترط عدم الجماع بعدها ولكنه أفضل ، فإذا كان عند المحجوم شهوة وقوة وقدرة على الجماع ، فليعلم أنه ليس محظورًا يفسد الحجامة ، وقد تناقلت كتب كثيرة وأقوال عديدة : أن أكل البيض واللبن ومنتجات الألبان عمومًا ممنوعة على المحتجم ، بل وقال بعضهم : إن من احتجم وأكل بيضًا فأصابه برص فلا يلومن إلا نفسه ، وقيل أيضًا : من احتجم وشرب لبنًا أو أكل جبنًا فأصابه برص أو بهاق فلا يلومن إلا نفسه ، فقد قيل ذلك ولم يذكر السبب ، وليس لذلك تفسيرًا علميًا ولا نهيًا شرعيًا ، وأنا دائمًا أميل إلى طاعة الأمر ، والانتهاز عن النواهي ،

وأسأل الله أن أكون كذلك، وأن يجعلني كذلك ويتوفاني على ذلك ، ولما لم يكن لذلك النهي أساس شرعي ، ولا أساس علمي ، فكان ظني أن الأولين كانوا يظنون أن الدم لونه أحمر فإذا نقص الدم وشربت لبناً أبيض تأثر الجلد بذلك ، فتبين لي غير ذلك ، بعد أن احتجمت وشربت اللبن وأكلت البيض والحمد لله لم يصبني برص .

#### س ٤ : هل الحجامة تفطر الصائم ؟

ج : استند البعض إلى حديث رسول الله ﷺ الذي رواه أبو داود عن ثوبان « أفطر الحاجم والمحجوم » وقال البعض : إن الحجام كان يمص الدم بفمه فكان يخشى أن يقع الدم في جوفه فيفطر وهذا سبب الحديث ، فقلت : إن كان هذا للحجام فما بال المحجوم . - وأرد على ذلك بأن الحجام لا يمص الدم بفمه لا قديماً ولا حديثاً ، بل إنه كان قديماً يمص الهواء حتى يثبت المحجم على الجلد (خلخلة الهواء) والبعض يفعل ذلك بحرق ورقة داخل كأس ثم يقلبها على الجلد ، فتثبت ولا يحتاج إلى مص ، فلا خشية هنا من وقوع الدم في جوف الحجام ، ولكنني سمعت - ولا أذكر أين قرأت - أن الحاجم والمحجوم كانا يغتابان مسلماً عندما مر عليهما رسول الله ﷺ فقال : « أفطر الحاجم والمحجوم » كناية عن أكل لحم الميتة ، الذي هو كناية عن الغيبة ، والدليل على ذلك أن رسول الله ﷺ احتجم وهو صائم ، كما احتجم وهو محرم لصداق في رأسه كما ورد في السنة ، عن ابن عباس رضي الله عنهما ، في صحيح البخاري (٥٧٠٠) (٥٧٠١) وعن مسلم في صحيحه (١٢٠٢) .

#### س ٥ : هل الحجامة توجب الغسل ؟

ج : كان رسول الله ﷺ يغتسل من الجنابة وغسل الميت ، والحجامة ، وكان يغتسل من الجنابة وجوباً ومن غسل الميت والحجامة استحباباً ، فالوضوء يجزئ لأن رسول الله ﷺ اغتسل من الحجامة ولم يأمر بالغسل منها ، هذا هو الفارق - والله أعلى وأعلم .

#### س ٦ : هل الحجام ينقل العدوى ؟

ج : ينقلها من يدعي أنه حجام ، أو قرأ كتاباً في الحجامة فاستسهلها واتخذ لها حقيرة ، ومحاجم ، ومشارط ، وعاث في الأبدان تشريعاً وحجماً دون علم مسبق ، أو دراية وتوفيق إلهي ، إذ أن الجهل بالأمراض ، وطرق انتقالها يجعل المرء صيداً سهلاً لتلك

الأمراض أو يجعله حاملاً لها ناقلاً لها لغيره ، أما من كان التوفيق حليفه والعلم رداءه انعكس ذلك عليه وعلى طبيعة عمله ، فمن الطبيعي أن يحمي نفسه أولاً وحمائته لنفسه تنعكس على المتعاملين معه ، فلا يكون ناقلاً للعدوى ، والله تعالى هو الشافي وهو الأمر باتخاذ الأسباب ، والتوكل عليه تعالى والنهي عن التواكل .

س ٧ : ماذا تفعل الحجامة بالبدن ؟

ج : بلغنا عن رسول الله ﷺ أن فيها شفاء فاتخذناها من وسائل التداوي دونها البحث كيف يكون الشفاء ، وماذا تفعل المحاجم ولكن غيرنا بحثوا في هذا الأمر ، فوجدوا عجباً ووجدوا أن الحجامة تستدعي دفاعات الجسم إلى مكان المحجم ، وهو المكان الذي حدده الحجام للعلاج حسب خبرته ودرايته ، كما تسحب الأخطا الرديئة من عمق البدن إلى سطح البدن ، ومن ثم خروجه بعد التشريط في كأس الحجامة ( المحجم ) ، فإذا انتهى من عمله اندفعت دماء جديدة إلى ذات المكان ، فتزداد حيويته ونشاطه ، وهذا ما يحدث تماماً بصورة طبيعية ، فكرات الدم البيضاء تحارب الميكروب ، وتفتك به ، ونتاج هذه المعركة يكون الصديد فيحدث الالتهاب ثم الورم ، ثم يشق الصديد لنفسه مخرجاً ( دمل ) أو ( خراج ) ويحدث ذلك في عدة أيام ، ولكن المحاجم تستعجل هذا العمل ، وتختصر الأيام إلى دقائق معدودة .

\*\*\*

## مشروبات صحية لتنقية الدم

- زر الورد + قشر التفاح - يستحلب بالماء المغلي ، ثم يُحَلَّى بعسل النحل ويشرب .
- مستحلب النعناع البلدي .
- مستحلب الدوم + القرفة .
- مغلي الشعير + زنجبيل .
- مستحلب المليسا (الترنجان) .
- مستحلب الحلقاب (طازجة أفضل بكثير من المجففة) .
- التيليو وزهر النارنج أو الليمون أو البرتقال ويشرب ساخناً .
- ينقع التمر هندي مع قليل من الكركديه ويُحَلَّى بعسل عند الشرب.
- عصير الليمون الطازج يشرب باردًا أو ساخناً .
- الليمون المجفف (مستحلب) ساخن .
- شراب التوت مثلجًا .
- شراب الرمان مثلجًا.
- عصير الجزر طازجًا.
- الخيار + قليل ملح + لبن رائب ويضرب بالخللاط .
- عصير الجريب فروت طازجًا .
- عصير البرتقال طازجًا .
- حب العزيز ( حب الزلم ) ينقع في الماء يومًا واحدًا ، ثم يضرب بالخللاط مع الماء ثم يصفى ويشرب طازجًا .
- عصير العنب طازجًا .
- ينقع الزبيب أو التمر ويشرب ماؤه مثلجًا ، كما يؤكل الزبيب المنقوع ، والتمر .

- مستحلب الكاكنج (الخرنكش) المجفف .
- عصير عنب الثعلب (الخرنكش) الطازج .
- عشر عنبات + برتقالة (يعصر الجميع ويشرب طازجاً) .
- مستحلب اليانسون .
- مستحلب الزنجبيل + اليانسون .
- مستحلب القرفة + حليب .
- مستحلب البردقوش .
- مستحلب ورق العنب + ورق التوت + الخرشوف .
- مستحلب زهور الريحان .
- مستحلب أوراق الريحان .
- مستحلب أوراق البشملة (إيكي دينيا) .
- مستحلب أوراق الجواقة (البراعم) .
- مستحلب بذور الكسبرة + الشبت .
- مستحلب الشمر + الكراويا .

\* \* \*