

يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله تعالى - فى الطب النبوى : والريحان ، كل نبت طيب الريح ، فكل أهل بلد يخصون بشيء من ذلك .. فأهل الغرب يخصونه بالآس ، وهو الذى يعرفه العرب من الريحان ، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق .. وقد سبق أن ذكرنا الآس ، وسيكون حديثنا الآن - بعون الله - عن الحبق .

### فى الطب القديم :

قيل عنه : إن شمه ينفع من الصداع ، وهو يجلب النوم ، بذرة حابس للإسهال الصفراوى ، مسكن للمغص ، مقو للقلب ، مانع للأمراض السوداوية ، وقال عنه ابن سينا فى القانون : (ينفع من البواسير ، ومن الدوار والرعاف .. زهرته منشطة وهاضمة ، وهى أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* والريحان - الحبق - مطيب لأرجاء المنزل والمأكّل ، وللغم عندما تلاك أوراقه ، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتتنشط للهضم ، وهو مسكن للتشنجات فى بيت الداء ، وللشقيقة ، مقو للأعصاب إذا أصابها وهن ، طارد للأرق ، نافع فى علاج آلام الحيض ، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهرة والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان) .. أو تنقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتخل فى كوب مملوء بالماء .. تؤخذ ثلاث مرات فى اليوم .

\* ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين ، وذوى المزاج العصبى و الدوار ، والمغص والسعال .

\* كما أنه مدر لحليب الموضع ، شاف للقلاع .



### زبدية .. أفوكاتو



وهو جنس شجر مثمر .. تعرف الثمرة فى الشام ولبنان باسم : (أفوكاتو) وفى مصر باسم : زبدية .. لون الثمرة أخضر بنى ، تشبه فى شكلها الكمثرى ، وهى لبية وحيدة البذرة .. ويحيط بالبذرة تركيب لحمى يشبه الزبدة .

وتعتبر الزبدة غذاء قيماً للإنسان ، فقد أظهرت التحاليل والأبحاث أنها تحتوى على ٦٠,١ ٪ ماء ، ٢٠,١ ٪ دهن ، ٢,٦ ٪ بروتين ، ٧,٤ ٪ مواد أخرى ذات قيمة حرارية عظيمة .. وفيها عدة أحماض ، وكثير من المواد الحيوية المكتشفة حديثاً ..

وكل ١٠٠ جرام منها تعطى (٢٠٠ - ٣٠٠) وحدة من فيتامين (أ) وتمد الجسم بحوالي ٢١٤ وحدة حرارية .

\* ومن خصائص الزبدية أنها : غذاء كامل تقريباً ، وهاضم ، ومفيد للأعصاب ومضاد للجراثيم ..

\* توصف الزبدية لتنشيط النمو ، وللنقهاء ، وللمرأة الحامل ولتهدئة الأعصاب وأمراض المعدة ، والأمعاء ، والمرارة .



## زيب



هو العنب المجفف .. روى فيه حديثان لا يصحان ، أحدهما : «نعم الطعام الزبيب ، يطيب النكهة ، ويذيب البلغم» ، والثاني : «نعم الطعام الزبيب ، يذهب النصب ، ويشد العصب ، ويطفى الغضب ، ويصفى اللون ، ويطيب النكهة» ..

### فى الطب القديم :

وصفه ابن سينا بأنه صديق الكبد والمعدة .. وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة : (أجوده الكثير الشحم ، الرقيق القشر ، القليل البذر ، ويليه الأسود الكبار الضارب طعمه إلى حموضة ، ويسمى الصبيغ بمصر ، ويليهما الأحمر الصادق الحلاوة ، وأردؤه الكثير البذر القليل الشحم .. والزبيب يغذى غذاء جيداً ، ويولد خلطاً صالحاً ، والكبد يحبه طبعاً ، وهو يسمن كثيراً إذا أكل بالسعتر ، ويحمر اللون ، ويزيل اليرقان ، وبالكندر - اللبان الذكر - يذكى ويذهب البلادة والنسيان .. وبالخل يدفع اليرقان ، مجرب ، وإن درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها .. وإن طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب مائه بدهن اللوز سكن السعال ، مجرب ، وإن درس بالزعفران وصفرة البيض والعصفر ، فتح كل ما عجز عنه من الصلابات .. وإن دق مع الصبر وطفى على القراع أذهبه ، مجرب ، وهو يضر الكلى ، ويصلحه العناب).

وقد كان الزهرى رحمه الله تعالى يقول : (من أحب أن يحفظ الحديث ، فليأكل الزبيب) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* وصف الزبيب بأنه يفيد فى النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء ، وهو

يدخل في أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والمल्पفة ..

\* ويطبخ بالماء ويحلّى بالسكر ، ويُستعمل لعلاج وتلطيف السعال ، وإخراج البلغم ، وتنظيم التنفس ، وتقطير البول .. ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلايات البدنية .



## زعرور



وصف في الطب القديم بأنه قابض ، جيد للمعدة ، ممسك للبطن ، يسكن الصفراء .

### في الطب الشعبي الحديث :

تستعمل الثمار والأزهار لتهدئة الأعصاب ، وهيجان الشرايين ، وتغذية القلب ..

\* ويستعمل لذلك مستحلب الزعرور ، ويجهز كالآتي :

توضع ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في قده من الماء الساخن لدرجة الغليان يؤخذ هذا المستحلب مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر بعد الأكل .

\* منقوع القشر يخفف حرارة الحمى .

\* مغلى الثمار اليابسة ( ٣٠ جراماً في لتر ماء ) يوقف الإسهال الشديد .

\* منقوع الأزهار مع السكر أو العسل يفيد قروح الحنجرة .



## الزعفران



ويعرف أيضاً باسم (الكركم) أو الريهقان ، أو الجادى ، .. قال داود الأنطاكي في التذكرة : (وزهر الزعفران فيه شعر إلى البياض ، إذا فرك فاحت رائحة وصيغ ، وهذا الشعر هو الزعفران) .

تقطف من الأزهار مياسمها ، ويجفف في الظل أو في أفران خاصة ، وتبرّد وتجفف في مكان جاف .. وهى حمراء لامعة زكية الرائحة .

### في الطب القديم :

قال ابن البيطار عن الزعفران : إن خاصيته شديدة في تقوية جوهر الروح ، حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث .. وهو يهضم ، ويجلو البصر إن اکتحل به

مع لبن امرأة ، ويفتح سدد الكبد ، ويملاً الدماغ .. وإذا تعسرت ولادة امرأة وشربت منه درهمين سهلت ولادتها وولدت في الحال .. وإذا جعل في الخمر وصل السكر بشاربه إلى ما يشبه الجنون من شدة الطرب .

### في الطب الحديث:

ثبت أن أزهار الزعفران تحتوي على مادة مقوية للأعصاب ، منشطة ، ومنبهة ، ومدرة للطمث .. وإن كان استعمال الزعفران في الطب الحديث ، أصبح قليلاً بالنسبة لاستعماله في الطب القديم .



### زنجبيل



وهو نبات معمّر يكثر في بلاد الهند الشرقية ، والفلبين ، والصين ، وسيلان ، والمكسيك .. ويستخدم منه في الطب : جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض سطحياً (الريزومات) .

وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى في سورة الإنسان: ﴿ وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ .. وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضی الله عنه قال : «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ حرة زنجبيل ، فأطعم كل إنسان قطعة ، وأطعمني قطعة» .

### في الطب القديم :

ذكر ابن القيم في الطب النبوي أن الزنجبيل معين على الهضم ، ملين للبطن تلييناً معتدلاً ، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة ، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ، أكلاً واكتحالاً .. معين على الجماع .. وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة .. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى الفعل في القولنج الروماتيزمي أو النقرس ، ويستعمل لراحة الصوت .. وقد كان معروفاً في زمن (ديسقوريدس) بأنه عام النفع ، معرّق ، مقو للقلب والمعدة .. ولذلك دخل في كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .. وكثيراً ما يضم للمسهلات ، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

وقد أثبت التحاليل الحديثة أن جذور الزنجبيل تحتوى على أصماغ ، وراتنجات دهنية ، ونشا ، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة ، وراتنج زيتى غير طيار هو (الجنجرين) الذى يعطيه الطعم اللاذع ..

\* وبهذا فإن للزنجبيل خصائص مقوية ، ومطهرة ، ومضادة للحفر والحمى ، وماؤه كان يعتبر من الأدوية الجيدة للعين .

\* ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء ، وتلطيف الحرارة .

\* ويستخدم كتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز .

\* يصنع منه مربى نافعة فى الأمراض الصدرية .



### الزيتون



للزيتون فى التاريخ حكاية ، وله فى الطب صفحات ، وفى كتاب الله سبحانه مكانة .. ويقول سبحانه وتعالى فى سورة المؤمنون : ﴿فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلَّكَلِينِ ﴾ [المؤمنون : ١٩ ، ٢٠] .. وفى سورة النحل يقول جلا وعلا : ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١١﴾ يَنْبُتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعُ وَالزَّيْتُونُ وَالنَّخِيلُ وَالْأَعْنَابُ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ [النحل : ١٠ ، ١١] .

وقد أوصى النبى ﷺ بالزيتون خيراً .. روى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة - رضى الله عنه - عن النبى ﷺ قال : «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة» : والزيتون نبات من الفصيلة الزيتونية ، أشجاره معمرة ، دائماً الحاضرة ، اهتم المصريون القدامى بزراعته لما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة .

### فى الطب القديم :

أطال الأطباء الأوائل فى سرد فوائد الزيتون الطبية ، ومما ذكرود : أنه يقوى المعدة ويفتح انسداد ، ويحسن الألوان .. ويوصف ضد أمراض الكبد ، واثناضج منه مفيد جداً .. وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، وأذا دق

وصمغ بعمائه أو عصارة فص من السروح والذورام وسهم السروح .. وعصارته يدهن بها شرجياً أذهب قروح الأمعاء والمعدة .. وقد استعمل الرومان زيت الزيتون في دهان أجسامهم ليتظهروا .

### فى الطب الشعبى الحديث :

تحتوى ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥٪ ، (١٥-٢٥٪) زيت ، ٤٪ بروتين ، ١٪ أملاح (فوسفور ، حديد ، كالسيوم) .. كما تحتوى على فيتامين (أ) بكميات كبيرة ، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) «ثيامين» . ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة ، وله رائحة خاصة مستحبة ، لا يزنخ بسهولة .

\* **زيت الزيتون مُلطّف ، ملين ، مدر للصفراء ، مفتت للحصى ، مفيد لمرضى السكر.** ولهذا : يشرب ملعقتان من الزيت مرّة في الصباح ، وأخرى في المساء قبل النوم .. ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

\* **لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال :** يفرك الجسم بزيت الزيتون .

\* **لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل :** يصنع مرهم من رأس الثوم يبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ، وبعد نقعه يومين أو ثلاثة ، يفرك به مكان الألم عدة مرات .

### استخدام زيت الزيتون فى المحافظة على جمال البشرة :

\* **لإزالة تجعدات الوجه والرقبة :** يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت ، وصفار بيضة ، ويضع نقط من عصير الليمون .. يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

\* **يستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس .**

\* **يفيد الزيت كدهان فى حالات الخراجات ، والدمامل ، وتشقق الأيدي من البرد (التشليح) القوباء .**

\* **يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر ، وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ، ثم تغسل فى الصباح .**

\* **لعلاج تشقق الأيدي والأرجل يستخدم دهان مركب من الزيت والجليسرين**

بنسب متساوية .

## زيزفون . . تليو

شجرة الزيزفون باسقة ضخمة لها أنواع كثيرة ، لا فرق بينها من الوجهة الطبية ، أوراقها كبيرة مسننة ، وبشكل قلب مائل .. تحتوي الأوراق والأزهار على زيت طيار ، ومواد مع مادة السابونين المعروفة والمضادة للتشنجات ، وهرمونات جنسية .

\* يصنع من أزهار الزيزفون مستحلب مفيد ونافع للصدر ، فيسكن السعال ويسهل القشع ، ويثير إفراز العرق فتتخفف درجة الحرارة .. ويسهل التنفس ويزيل الصداع والزركام . ويجهز المستحلب : بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الأزهار .. ويحلّى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب منه - ساخناً - مقدار فنجانين أو ثلاثة في اليوم .

\* يستعمل هذا المستحلب مقوياً ومهدئاً للأعصاب .

\* يستعمل مسحوق فحم الزيزفون لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ، مع استعمال مسهل لإخراج الفحم وما امتص وتشيع به من السموم والغازات .

\* يستعمل مسحوق الفحم من الظاهر لعلاج القروح الجلدية النتنة ، حيث يذر عليها مرة واحدة أو أكثر في اليوم ، فتزول العفونة منها وتشفى سريعاً .

## سبانخ . . اسفاناخ

وهي من الخضراوات المشهورة والمعروفة .. وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ .

### في الطب القديم :

يقول داود الأنطاكي في التذكرة : (وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته ، المقطوف ليومه ، ينفع من جميع أمراض الصدر ، والالتهاب ، والعطش ، والمرارة ، نيئاً ومطبوخاً : وعصارته بالسكر تذهب اليرقان وعسر البول) .

### في الطب الشعبي الحديث :

\* تحتوي السبانخ على كميات هائلة من الحديد ، وتجعلها أغنى الخضراوات بهذا المعدن الهام في بناء الجسم ، كما تحتوي على كميات أخرى من : الفوسفور ،