

## فى الطب الشعبى الحديث :

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكن ومهدئ ، ومكافح للسعال ، ونافع للصدر .. وفوائده تماثل فوائد البلح والتين فى بعض الوجوه . كما تصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة ، وعصارته تطف حموضة الدم ، وينفع فى الربو ووجع المثانة والكليتين .

ويجهز مغلى العناب بأن يغلى ٥٠ جراماً من الثمار فى لتر من الماء ، ثم يُصفى المغلى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة عشرة أيام .



## عاقول .. شوك الجمال



وهو عشب معروف فى مصر كثير الشوك .. قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: (سائر أجزاء نباته تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاء ولو برماده) .

وقد يسمى (اللحلاح) .. وذكر أنه إذا غلى وصى أفاد شربه فائدة كبيرة فى إزالة الحامض البولى وإدرار البول .. وهو مسهل ، ومظهر للجهاز الهضمى .. كما أن صبغته من أنجح الأدوية فى علاج ورم المفاصل .



## فجل



## فى الطب القديم :

عرف الفجل فى الطب القديم ، ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (ينقى الأخلاط اللزجة بالماء والعسل ، وينقى الصدر والمعدة ، وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تلين لطيف ، وماؤه يفتح السدد ، عصاره تفتت الحصى بالسكنجبين (شراب من الغل والعسل) وكذا أصله - جذوره - إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم بذر سلجم (لفت) وشوى فى العجين وأكل بالعسل ، وسف بذره ينعظ ويزيد فى الباه ، ويصلح برد الكبد ، وفساد الاستمراء شرباً ، ويزيل البهق طلاء .. وأكل الفجل يحسن الألوان ، وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب ، وإن قور وطبخ فى دهن الورد أزال الصمم قطوراً ، وكذا دهن بذره .. ويحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس ، ودخله فى تخفيف الاستسقاء عظيم) .

وقال ابن سينا فى القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللينة ، وبذره مع الخل ينفع من القوباء ، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن

والكيموس الغليظ المتولد في الصدر ، وإن طبخ بسكنجبين ثم تغرغر به نفع من الخناق ، وفيه مع ذلك مضرة بالخلق ، وهو يزيد في اللبن .

### في الطب الشعبي الحديث :

\* أفاد الطب الحديث أن الفجل مضاد للرشح ، مطهر عام ، يقوى العظام ، ويدبر البول ، عصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ، نوبات الكبد ، والرمل ، وبعد الطعام يعين على الهضم ، وعلل الصدر ، وينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الأمعاء .

\* ونظراً لاحتوائه على فيتامينات (أ) ، (ج) وأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، واليود ، والكبريت ، والمنجنيز ، فإنه مفيد للجلد وحالات فقر الدم ..  
إلا أنه ثقيل على المعد الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حريف في قشرته ، ولذلك فهو يمنع عن المصابين بضعف في جهازهم الهضمي ، وكذا مرضى الكبد .



### فراولة



وتعرف في الشام باسم : (الفريز أو الشليك) وتسمى أيضاً : توت الأرض .

\* وهي من فاكهة ذات قيمة غذائية ودوائية عالية .. فهي سهلة الهضم ، توافق حتى المعد الضعيفة ، وهي غنية بأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، والمواد السكرية .. كما تحتوي أيضاً على فيتامينات (ب) ، (ج) ، (هـ) ، (ك) .

\* وعصير الفراولة قلوي مدر للبول ، وينشط المعدة ، يساعد على الهضم ، وهو ملين مغذٍ ، مقوي ، يساعد على بناء الأنسجة ، منظم للدم ، مضاد للسموم ، ملين ، منظم لإفرازات المرارة ، يستعمل ضد النزف .

وينصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء ذوي الحساسية المفرطة ، حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدي بعد تناول الفراولة ، ويمكن التأكد من الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفراولة قبل الطعام ، فإن لم يظهر طفح جلدي بعد ذلك فلاخوف من تناول الفراولة .

\* والفراولة مفيدة جداً في علاج المفاصل والكبد والمرارة والكلية .. كما أنها مفيدة جداً للأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء ، والمصابين بعسر الهضم ، وأمراض المثانة وهياج الأعصاب ، والالتهابات الداخلية .

- \* وفي كل هذه الحالات يؤكل من الفراولة (٢٥٠-٥٠٠) جرام في اليوم .
- \* كما أن مغلى أوراق وجذور الفراولة يستعمل فى علاج الإسهال ، ونقص إفراز المرارة ، وأمراض الكبد ، وأمراض المثانة والكلى .

### استخدام الفراولة فى التجميل :

- \* لتجميل بشرة الوجه ، تُهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم ، ويترك حتى الصباح .. فيغسل بماء البقدونس الإفرجى .. وهذا يساعد على تنشيط الجلد ، وإزالة التجاعيد .
- \* يُصفى عصير خمس حبات ثمار الفراولة فى قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة ، ويضاف إليه خمس نقط من ماء الورد وعشر نقط من صبغة صمغ جاوة .. تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش على كمادة من القطن ، ثم يوضع على الوجه لمدة ساعة ، ترفع بعد ذلك ، ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوى على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ لكل لتر .

- \* يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها .



### فستق



- \* يتركب الفستق من ٧,٩٣ ٪ ماء ، ٢٢,٧٨ ٪ مواد بروتينية ، ٤٥,٧٢ ٪ زيت ، ٣,٥ ٪ نشا ، ٢,٩٩ ٪ ألياف .. وهو غنى بفيتامين (ب) ، وأملاح الفوسفور والنحاس والحديد ، والكالسيوم .

- \* يستخدم الفستق غذاء لتقوية الأعصاب والدم ، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

- \* زيت الفستق كثير التغذية غالى الثمن .



### فلية .. فودنج



- \* نبات عطرى معروف مثل النعناع ، له رائحة قوية ، طعمه لاذع .. ووصف بأنه مُنبه للأعصاب ، مدر للطمث ، ويستخرج منه ماء الفلية ، وهو مسكن للمغص .
- \* ويصنع من الفلية مشروب كالشاي - يشرب بدون سكر - لينعش الهضم ويفيد فى الأمراض الصدرية ، وآلام الطمث ، وحالات المغص .



## الفاصوليا



تستخدم الفاصوليا في الغذاء إما خضراء ، وإما يابسة .

فالفاصوليا الخضراء تحتوي على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، وبها كميات لا بأس بها من أملاح : الكالسيوم ، والفوسفور ، كما أنها غنية بالمادة الخضراء (الياخضور - الكلورفيل) .

أما اليابسة : فتحتوي على البروتين ، والفوسفور ، وفيتامينات (ب<sub>٢</sub> ، ب<sub>٣</sub>) .  
أما من الناحية الطبية ، فقد وجد في عروق الفاصوليا الخضراء مادة تسمى (اينوزيت Inosite) وهي مادة مقوية للقلب ، ولذلك أقرّ بعض الأطباء منقوع العروق الطازجة في الكحول لتنشيط القلب وتقويته ، ويؤخذ منه (٧٠-١٢٠) نقطة أربع مرات في اليوم .

\* كما وصفت الفاصوليا الخضراء بأنها غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء ، يناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم .. بشرط أن تكون طازجة ، وهي مهدئة للأعصاب ، ومدرة للبول ، ومقوية للكبد والبنكرياس ، وتعطى في حالات النقاهة ، وبطء النمو ، والإعياء ، والرمال البولية ، والزلال ، والسكر ، ونقص المواد الحيوية في الجسم .. ويشرب عصير عروق الفاصوليا بمقدار نصف قرح في اليوم .

أما الفاصوليا اليابسة : فهي مغذية جداً ، لأنها غنية بالكربوهيدرات ، ويستحسن أن تؤكل بقشرها ، لأنها تحتوي على خمائر مفيدة .. وهي سهلة الهضم إذا أضيف إليها شيء من البقدونس أو الثوم أو السعتر أو غيرها من الخضراوات .

\* كما توصف الفاصوليا اليابسة للرياضيين ، وذوى الأعمال الشاقة ، والمراهقين وتمنع عن المصابين بالسمنة ، والمغص المعدي ، وعسر الهضم ، وأمراض الكبد والأطفال الصغار لصعوبة هضمها ، وكذا النساء الحوامل .

\* تطبخ الفاصوليا وتهرس وتستعمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء .





## الفول



وهو معروف منذ القديم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة عجيبة ، حتى كان العلامة (فيثاغورث) لا يأكله لزعمه أنه مأوى أرواح الموتى .

ومن الناحية الغذائية ، فلا يخفى ما له من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول .

\* وفي الطب الحديث : وجد أن في زهور الفول فوائد لإدرار البول ، وتنشيط الهضم ، والتخلص من الرمال ، وتهدئة آلام الكلتيين ، ووقف القيء .

وذلك بنقع (٥٠-٦٠) زهرة في قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان ، وشرب النقيع بعد أن يبرد عدة مرات في اليوم .

\* كما أن لبّ الفول الأخضر إذا غُلي وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى ، والتهاب الصفراء ، والكلتيين ، والمثانة .

\* ونصح الأطباء ذوى المعد الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن تناول الفول .



## فول الصويا



وهو نبات مشهور ، توسع في زراعته الآن بمصر ، يحمل قروناً مثل قرون الفاصوليا ، عليها زغب ناعم كما في قرون الباميا ، ويزرع كثيراً في الصين واليابان وكوريا ، وأندونيسيا .. حتى أنه أصبح غذاء أساسياً في بعض هذه البلاد .

ونظراً لارتفاع القيمة الغذائية في فول الصويا ، فقد بدأت الأبحاث تدور حوله ، حتى قيل : إن فول الصويا سيحدث انقلاباً في تغذية البشر .

وبالإضافة إلى أهميته الغذائية ، فهو أيضاً دواء :

\* فقد وصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم ، يساعد على بناء العضلات والعظام ، يستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة غذائية عظيمة ، ويمكن أن يقال إنه أغذى الزيوت كلها .

\* وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ، وفي إيطاليا أجرى العلماء تجارب في هذا الصدد ، فقدّموا لفريق من المرضى طعاماً مجهزاً بالدهن والبروتين الحيوانى ، فأدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في دمهم .. بينما قدّموا لفريق آخر طعاماً جهّز بزيوت فول الصويا ، فهبط

الكوليسترول فى دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة .

هذا ، ويستخرج من فول الصويا مستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب ويُصنع منه نوع من الجبن غنى بالدهن والفوسفور ، وهو نافع للأطفال ، والناقهين ، ومرضى البول السكرى .



## قرطم



نبات من الفصيلة الشوكية ، ساقه قائمة بسيطة من أسفل ، ومتفرعة قليلاً من أعلى ، وهى أسطوانية خالية من الزغب ، خشنة تملو من قدم إلى قدمين .  
أصل هذا النبات من الهند ، ويستتبت كثيراً لأجل العصفر الذى يؤخذ من زهره ، فيجفف الأزهار وتباع باسم العصفر ، ولا يستعمل إلا فى الصبغ .  
\* وأزهار القرطم علاج لليرقان كما قرر الأطباء ، ويظن أيضاً أنها مُسهلة بمقدار درهم واحد . ويجب لذلك أن تختار الأزهار الجيدة الجديدة .

\* وحبوب القرطم أغلظ وأقصر من حبوب القمح ، وربما كانت مثلها ، وهى تستعمل لتغذية الطيور ، ويستخرج منها زيت يسمى زيت القرطم ، يستعمله أطباء الهند دواء من الظاهر لعلاج الأورام الروماتيزمية ، والأطراف المشلولة .. ويستعمل كذلك مدرأ للطمث ، وفى أوجاع البطن ، والأمراض الناشئة من انقطاع النفس .  
\* وتستعمل الحبوب فى أوربا كمسهل بمقدار درهمين مستحلباً فى أربع أوقيات من الماء .

\* وقال أطباء العرب : إذا قشر القرطم أخرج الأخلط المحترقة والبلغم ، وحلّل السعال والربو ، وفتح السدد .. وهو يضر المعدة ، ويصلحه الأنيسون ، ويشرب إلى عشرة دراهم .



## قرفة



هى قشور نباتية حلوة الطعم ، حريفة المذاق ، لها رائحة عطرية جميلة .

### فى الطب القديم :

وصفت فى الطب القديم بأنها مُسخنة ، مدرة للبول ، ملينة ، تجلو البصر ، تقلع البثور والكلف من الوجه ، وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والنزلات ، ووجع الجنب والكلى ، وعسر البول ، وتحلل البلغم ، وتحسن الدهن ، وتلطّف