

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

الأغذية الغليظة ، وتساعد على الهضم ، وتفيد في علاج الربو والزكام ، وتفرح القلب ، وتنقى الصدر ، وتفتح سدد الكبد ، وتقوى المعدة ، وتفيد في علاج أمراض الرحم مع صفار البيض .

ومن أنواع القرفة :

١ - القرفة الحقيقية :

وهي ما يطلق عليها اسم قرفة فقط ، وتسمى قشورها (فانيل) ، ويقال إن كلمة (فانيل) مشتقة من الاسم اللاتيني (فانيليا) أى المزمار الصغير ، بسبب الشكل الملتوى الذى يتميز به هذا النوع .

وأشجار القرفة كثيرة في سيلان ، والصين ، والهند ، وجاوه ، وسومطرة ، والفلبين ، وغيرها .. تجنى قشور هذه الأشجار التى تنمو في المناطق الجافة بعد خمس سنوات من زراعتها ، أما الأشجار التى تنمو في المناطق الرطبة ، فتجنى قشورها بعد تسع سنوات .

* وتحتوى قشور القرفة على زيوت طيارة قوية الفاعلية ، شديدة الحرافة ، ومواد تينينية ، ومواد ملونة ، ومواد نشوية ، وحمض جاوى ، وكريوفيلين وهى مادة بللورية تستخرج من القرنفل والقرفة .

* وقد ثبت أن القرفة مقوية منبهة للقلب والمعدة والأمعاء ، كما تنبه أعصاب الذوق في الفم واللسان ، وتستعمل كمعرق ومدر للطمث ، وطارد للغازات ، وفاقح للشهية ، وتفيد في علاج سوء الهضم .. ووجود الزيوت الطيارة يعطيها الرائحة والطعم العطرى المميز ، ولذلك تستعمل كمادة للتحلية ، ويفضل للحامل أن تتجنب استعمال مشروب القرفة ، لأنها منبهة للرحم .

* تستخدم القرفة في علاج النزلات ، والسعال ، وآلام الكلى ، وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة ، ونزلات البرد وهى طاردة للبلغم ، وتستعمل في حالات معينة من القيء وبعض حالات الإسهال ، فهى قابضة بسبب وجود التانين .. ولهذا يجب أن يكون مشروب القرفة مخففاً حتى لا يؤثر التانين على الأغشية المبطنة للجهاز الهضمى .

* وزيت القرفة الذى يستخرج بالتقطير لونه أصفر مائل إلى البنى ، يصبح داكن اللون سميك القوام بمرور السنين .. يتكون هذا الزيت أساساً من (سيناميك

الدهيد وهو يستعمل مادة للتخلية ، وطارداً للغازات ، ومادة عطرية قوية .. ويجب أن يحفظ بعيداً عن الضوء والحرارة .. كما يستخدم هذا الزيت محمراً للجلد .. أما الجرعة المناسبة والتي يمكن استعمالها كطارد للغازات فهي ٠.١ مللى .

٢- القرفة الخشبية :

وتسمى أيضاً (السليخة أو الدارصوص) .. وتكثر في الصين ، والهند ، وسيلان ، وجاوه ، وسومطرة .

يحتوى هذا النوع من القرفة على (١-٢٪) زيوت طيارة ، بها نسبة عالية من (سيناميك أدهيد) تبلغ ٧٥٪ ، ونسبة عالية من المواد الراتنجية ، بالإضافة إلى وجود التانين .

وتستعمل السليخة كمادة للتخلية ، ومادة عطرية ، كما أنها مقوية للقلب والمعدة إذا استعملت بمقادير مناسبة ، ولها تأثير قابض .

٣- القرفة القرنفية :

وهي التي تسمى (الدارصيني) ، وهو تعبير فارسي معناه : شجرة الصين .. كما تسمى أيضاً : القرفة السيلانية ، وبها أيضاً زيوت طيارة تبلغ (٥-٢،١٪) ، تانين ، راتنج .

وتحتوى الزيوت الطيارة على (٥٥-٦٥٪) سيناميك أدهيد .
وتستخدم الدارصيني كمادة للتخلية ، وطاردة للغازات .



قرنبيط



ويسمى أيضاً : قنييط ، وزهرة .

قال عنه أطباء العرب : إنه يقتل الدود ، ويُفجّر الأورام ، ويُلحم الجروح ، وينقى السدد ، والطحال ، والكبد ، والحصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر .. وبالعسل يزيل البحة ، وسائر الأثار طلاءً ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل .. والبرى منه يمنع السموم .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يقول علماء التغذية : إن القرنبيط من أكثر الخضراوات احتواءً على المادة

الفوسفورية .. فهو لذلك مقوٍ للبنية ، لأن الفوسفور من أخص مركباتها ..
 * وذكر بعض العلماء أنه من الخضراوات التي تحلل حمض البولييك ، ونصح
 بأكله لهذا السبب .
 إلا أنه ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالبيض والمقلى .. لذا ينصح ضعاف
 المعدة بعدم تناوله .



قرنفل



ويعرف في بعض البلاد العربية باسم (مسمار) .. وهو شجر صغير الحجم دائم
 الخضرة ، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون .. وتسمم البراعم الزهرية
 بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، تتحول إلى بنية سهلة الكسر تشبه شكل المسمار .
 استعمل أطباء العرب القرنفل ، وذكروا له فوائد منها : أنه إذا استعمل خمس
 قمحات أو ست من مسحوقه مختلطة بالسكر ، أو استعملت نقط من صيغته ، شوهد
 تنبه في الجهاز الهضمي .. فإذا كانت حالة الجهاز جيدة نمت وظائفه على أحسن
 حال .

وإذا استعمل هذا العقار بمقدار كبير أحدث تنبهاً قوياً في أعصاب السطح المعدي
 وسرى ذلك منه إلى جميع المجموع العصبى ، فسرت في الدم قواعد القرنفل ،
 فأثرت في الأنسجة كلها ، فأثارت حركات في الأعضاء .. من هنا وجد الأطباء في
 هذا الجوهر خاصة التسخين وتقوية القلب والمعدة ، وإدرار الطمث ، وتسهيل
 الهضم .

وهو يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ، ويقوى المعدة والكبد وسائر الأعضاء
 الباطنة ، ويعين على الهضم ، ويطرد الرياح المتولدة من فضول الطعام في المعدة
 ويقوى اللثة ويطيب النكهة ، وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة ، وينفع من
 الاستسقاء منفعة بالغة بتسخين الكبد الباردة وتقويتها .

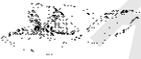
* وبالجملة : فهو من أدوية الأعضاء الرئيسة كلها .. وقالوا : إنه يدخل في
 الأكحال التي تحدد البصر وتذهب الغشاوة والسيل ، ويقطع سلس البول وتقطيره إذا
 كان عن برودة ، ويسخن أرحام النساء ، وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند
 الطهر من الحيض وزن درهم .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر ، معقم للمعدة ، يشفى من القروح وآلام الرأس ، والصرع ، ويحمى من الأوبئة ، ويساعد على الهضم ، وينفع من السموم ، ويسكن آلام الأسنان ، ويخفف التهابات الحساسية ، وينبه القلب والمعدة ، ويدر الطمث ..

وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوق السكر .. كما يستعمل مسحوقه أيضاً فى هبوط المعدة وضعفها ، وفى حالات الإسهال والقىء وهبوط القوى .

* يوصف مغلى القرنفل كمطهر للجروح وتخفيف الآلام .. ويستخدم زيت القرنفل فى تسكين آلام الأسنان ، وذلك بغمس قطعة من القطن فى روح القرنفل ، وينقط بها على الأسنان الموجوعة ، فيزول الألم حالاً .



قراص



القراص عشبة ساقها مربعة الأضلاع ، وأوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب تكسوها والساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها ، وتثير فيها الحكمة .. أما الأزهار فصغيرة خضراء اللون بشكل عنقايد تتدلى إلى أسفل .

تحتوى العشبة على مواد تلهب الجلد ، تدر البول ، تنقى الدم ، ومواد أخرى كثيرة .. منها مادة السكرتين (Sekertin) وهى خميرة تذوب فى الماء .. كانت العشبة تستعمل سابقاً فى (الصناعة) إلا أنه ثبت بعد ذلك أنها مطهر فعّال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى فى الحالات التى لا يفيد فيها البنسيلين ومركبات السلفا .. تفيد فى تنشيط الجسم ، وضعف القلب ، وتقلل من زيادة ضغط الدم فى تصلب الشرايين ، وتهدئ الأعصاب ، وتنظم الهضم .. وتستعمل كالاتى :

* لوقف نزيف الأنف : تغمس قطعة من القطن فى عصارة العشبة ، ويسد بها الأنف .

* لتقوية الشعر : تفرك فروة الرأس يومياً بخل القراص .. ويجهز الخل : يغلى ٢٠٠ جرام من العشبة المفرومة فى مزيج مكون من لتر ماء ، ونصف لتر من الخل .. على أن يستمر الغلى لمدة نصف ساعة ، يصفى المغلى بعدها ، ويحفظ للاستعمال .
* تؤكل الأجزاء الغضة من العشبة مع السلطة طازجة لتنقية الدم ، وتجديد نشاط

الجسم ، ووقف النزيف الداخلى فى المعدة والأمعاء ، والبواسير ، وأمراض تصلب الشرايين ، وزيادة ضغط الدم ، واضطراب الهضم ، ويمكن أيضاً الاستغناء عن أكل الأجزاء الغضة مع السلطة بشرب عصير (١٠٠ - ١٢٥) جرام من العشبة .

* يستعمل مغلى الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء على أن يستمر الغليان لمدة عشر دقائق لعلاج المغص الكلوى ، لما لهذا المغلى من فائدة كبيرة فى إدرار البول .



قسط شامى .. راش



وهو عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف ، أوراقها عريضة من أسفل مدببة من أعلى تشبه القلب ، الساق غليظة الحجم مستقيمة ، الجذور متشعبة سمراء من الخارج بيضاء من الداخل ..

يستفاد طبيياً من هذه الجذور لاحتوائها على زيت طيار ، ومادة (الإنبولين - In-ulin) مع مواد صمغية ، ومادة (الهيلينين Helenin) وهى من أقوى المطهرات .

وقد ذكر الدكتور رويحة فوائد القسط الشامى نوجز منها :

* يستعمل من الخارج لمعالجة الجرب ، وذلك بتدليك الجسم المصاب بمهم يتكون من ٢٠ جراماً من مسحوق الجذور ، ١٠ جرامات دهن حيوانى ، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة ٢٤ ساعة ، ويستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون ، وتطهر ملابسه وملاءة السرير بالمغلى .

* كذلك يستعمل مغلى قوى التركيز من مسحوق الجذور لغسل الجروح ومنع تقيحها ، ولداواة الطفححات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلى المصفى - بارداً أو ساخناً - ويستحسن أن يستعان فى ذلك بشرب مقدار واحد من مستحلب .

يحضّر بغلى ٣٠ جراماً من الجذور المفرومة فى فنجان كبير من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة .. مع ملاحظة أن زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (الشامى) إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين تسبب الغثيان والقيء .

* أما من الداخل : فإنه يستعمل فى الإصابات الصدرية ، لأنه يحل البلغم المتجمد فى القصبة الهوائية ، ويسهل عملية التقشع ، فهو يفيد فى معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع أنواعها بما فى ذلك السل الرئوى ، خصوصاً وأن

مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وتقضى عليها كلياً .. وتخفف عسر النفس ،
وتُخَد من نوبات السعال الديكي ..

* وفي الجهاز الهضمي : يُحسِّن الشهية للأكل ، ويسهِّل إفراز المرارة .. ويعتقد
بعض قدماء الأطباء أنه يزيل أيضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفي من فقر الدم -
الأنيميا - ويقى الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها .

* ويفيد استعمال جذور الراش أيضاً من الداخل في إدرار البول ، وتقوية الطمث
عند النساء ، وفي مداواة الاكتئاب النفسى .

ولاستعماله من الداخل : يشرب من مغلي الجذور المفرومة مقدار (١-٢) فنجان
كبير فى اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار ، أو بمزج مقدار جرام واحد من مسحوقه
مع مثله من عسل النحل ، لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة .

* ولمعالجة الربو يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من مسحوق
الجذور ، وزهرة الربيع (كعب الثلج) ، ومسحوق بذر الأنيسون .



قسطل .. أبو فروة



يسمى أيضاً : شاه بلوط ، أى ملك الأرض .. ويعرف فى بعض بلاد الشام باسم
(الكستنة) .

فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (قشره طبقتان : الأولى كالصوف ،
ولذلك يسمى أبو فروة ، وتحت هذا قشر رقيق ينقشر عن حبة أسفنجية تنقسم
نصفين .. يصلح شحم الكلى ، وقروح المعدة ، ويغذى غذاء جيداً ، وإن أُكِل مشوياً
بالسكر وأخذت فوقه الأشربة المنفذة هيَّج تهييجاً عظيماً ، وقوى البدن ، وغزر الماء ،
وقيل : إن أكله يجلب الطاعون ، وإدمانه يهيج الباه ويولد الجذام .. وإن أُكِل ينبغى
أن يكون بالسكر ودهن الفستق .. والنصارى تقول : إن شرب ورقه رطباً يمنع
الشيب ، وإذا خُصِب به الشَّعر حسَّنه ، وبعضهم يرى أن أكله يورث الوجه حمرة لا
تزول) .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثمار القسطل نشوية غذائية ، تُؤكَل نيئة ومشوية ، تحتوى على مواد آزوتية

وسكرية، ففيها غذاء الخبز .. والشمار غنية أيضاً بالأملح المعدنية كالحديد ،
والكالسيوم ، والفوسفور ، والمنجنيز ، والكبريت .

* لذلك ، فإن ثمار القسطل كثيرة الغذاء . منشطة ، مقوية للعضلات
والأعصاب والشرايين ، مقوية للمعدة ، تفيد في بناء خلايا الجسم ، توصف
لمنهوكى القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء ، والأطفال ، والشيوخ ، والناقهين ،
والمصابين بفقر الدم ، والقروح ، والبواسير .. كما تصلح الثمار لكل الأشخاص
الأصحاء بشرط أن تمضغ جيداً حتى يتم هضم المواد النشوية بواسطة اللعاب فلا
تتأذى المعدة ، ولا يحدث المغص أو الانتفاخ .

وعلى المصابين بأمراض عسر الهضم ، والكبد ، والسكري ، أن يمتنعوا عن تناول
القسطل .

* هذا ، وتحتوى أوراق شجرة القسطل على حامض التينين وحامض العفص ،
وهي مفيدة في حالات السعال الديكى .



قصعين



قديماً قيل (كيف يموت من في بستانه نبتة من قصعين) .. ويحكى أنه في عام
١٦٣٠ حينما اجتاحت الطاعون مدينة تولوز الفرنسية ، كان اللصوص الذين يسرقون
جثث الموتى وأكفانهم ، يدهنون أجسامهم بخل نقعوا فيه القصعين ، والسعتر وإكيل
الجل ، والثوم .

ويوصف القصعين كالاتى :

* مستحلب القصعين : قبضة من الأوراق والأزهار لكل لترين من الماء الساخن
لدرجة الغليان .. يشرب من هذا المستحلب فنجان بعد الأكل كمنقو ومنشط
وهاضم ، ويشرب منه قبل النوم فنجان لمكافحة الأرق ، والكآبة ، والعرق البارد
المتصيب .

* مغلى قبضة ونصف في لتر من الماء يستعمل لغسل البشرة وكدش مهبلى
لعلاج السيلان الأبيض ، ويستخدم كذلك كحماماً للقدمين واليدين لعلاج الشقوق
والأمراض الجلدية .

* والقصعين عموماً : مقو للمعدة والأمعاء ، مفيدة لعلاج القيء والإسهال

وانحباس البول ، وكسل الرئتين ، والروماتيزم ، وداء المفاصل .

* تستخدم صبغة القصعين في تنشيط الدورة الدموية ، وذلك بأن يفرك الجسم بها .. وتجهز الصبغة : بأن تنقع قبضة من الأوراق في ربع لتر من الكحول لمدة أسبوعين .. تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ للاستعمال .



قلقاس



ذكره داود الأنطاكي في التذكرة فقل : (هو نبت مشهور عريض الأوراق كثير الأغصان ، والمستعمل منه أصول كالجذور . وقد يذفن في التراب ويطرى بالماء ليقيم زمناً طويلاً ، وهو يسمن سمناً لا يفعله غيره ، ويهيج الباه ، ويغذى جيداً ، ويصلح الصدر من خشونة السعال .. ومنه ذكر لا ينضجه الطبخ ، وهو الصلب المستدير القليل البياض ، إذا دُقَّ وجعل على الأورام أنضجها ، وإن أحرق وذرَّ على القروح أدملها .. وهو غذاء لذيذ يصلح القروح بتغذيته ، ويمنع هزال الكلى ، وهو ينفخ ويولد ريحاً غليظاً وسدداً ، ويصلحه العسل أو السكنجين) .

والقلقاس يحتوى على نسبة عالية من المواد السكرية والغروية وأملاح الفوسفور والكالسيوم ، وبه نسبة ضئيلة من البروتين .



قمح



ويسمى أيضاً : حنطة ، وبر .. وهو من أقدم ما عرف الإنسان من الغذاء ولذلك كان له منزلة سامية في الطب القديم .

ويحتوى القمح على كثير من أملاح : البوتاسيوم ، الصوديوم ، الماغنسيوم ، الفوسفور ، الحديد ، الكالسيوم ، السيليكون ، والكبريت .. كما يحتوى على : النشا ، والسكر ، والسليولوز ، وفيتامينات (أ) ، (ب) .

هذا ، ونخالة القمح - الردة - لها أهمية عظيمة في الغذاء والدواء .. ولذلك فإن الخبز الأسمر المشتمل على النخالة يعتبر المغذى الحقيقي والأنفع ، لأن الخبز الأبيض الخالي من النخالة يفتقد إلى معظم المواد الغذائية من فيتامينات ومعادن .. فالكالسيوم يبنى العظام ، والسيليكون يقوى الشعر ويزيده لمعاناً ، واليود يعدل عمل الغدة الدرقية ، ويضفى على آكله السكينة والهدوء ، والبوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم تكون الأنسجة والعصارات الهاضمة .

هذا ، ويوصف القمح في حالات كثيرة كالاتى :

يستعمل مغلى النخالة كمهدئ للسعال والزكام الخفيف والحميات ، وذلك بغلى مقدار قبضة منها فى لتر من الماء ، ثم يشرب هذا المغلى .

* يفيد مغلى النخالة مع قليل من العسل فى حالات تقرحات المعدة والإمساك ، وبدون عسل يفيد فى حالات الإسهال المزمن .

* غسل الوجه جيداً بمغلى النخالة يُجمِّله وينقيه من الكلف .

* استعمال كمادات من النخالة مع الخل يفيد فى حالات الالتواءات المفصلية .

* لعلاج الروماتيزم يمكن عمل حمام من مغلى النخالة ، وذلك بغلى كيلو جرام من النخالة فى خمسة لترات من الماء لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف هذا المغلى إلى ماء الحمام .

* يستخدم دقيق القمح كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب ، وذلك بعمل عجينة توضع فوق الجلد وتربط حتى الصباح ، لتزول الالتهابات والأورام ، وتخف الأوجاع .
* إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان ، وأول طرق الاستفادة منه هو مضغه جيداً ، كما أن الخبز الجاف أسهل هضماً .. لذا يستحسن تحميص الخبز ليسهل هضمه .

* ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة ، بإضافة جرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص فى كل وجبة ، وإلى الأطعمة التى توصف بصعوبة الهضم أو التى لا تعطى فائدة غذائية كبيرة .

وهذه الكمية البسيطة تعطى نتائج مفيدة جداً فى حالات عسر الهضم والمغص ، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء ، وهى فى الوقت نفسه تعتبر تابلاً من التوابل تعطى للطعام نكهة طيبة .

* وقد ثبت علمياً أن تناول خبز القمح مع نخالته - الخبز البلدى - يقوى الأعصاب ، والدماغ ، وأجهزة التناسل ، والدم ، والعظام ، والأسنان ، والشعر ، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية ، وينشط العصارات الهاضمة ، ويحفظ الجسم من عدة أمراض ، ويعطيه الحيوية والنشاط .

* ومن أصدق ما وصفت به حبة القمح (البيضة النباتية) كما وصفها بذلك (د. فالنيه Valnet) .. لأنها تحتوى أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء .



قنطريون



وهو نبات عشبي ينبت في الأراضي الرملية ، والأدغال غير الكثيفة .. وهو نبات جميل الشكل ، شديد المرارة ، يسميه الألمان (عشبة الألف ريال) أي قيمتها العلاجية تساوي ألفاً من الريالات .

في الطب القديم :

يقول ابن سينا في القانون عن القنطريون : (ينقى الجراحات الطرية ، ويختم القروح العتيقة ، ويابسه يقع في المرهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة ، وقد يملأ الناصور قنطريونا ويشد فيصلحه .. عصارة الرقيق مع العسل نافعة لبياض العارض من اندمال القرحة في العين ، وينفع نفث الدم لقبضه وينفع غليظه ودقيقه من عسر النفس ، ويسقى منه وزن درهمين في الشراب لذات الجنب البارد ونفث الدم .. ينفع من سدد الكبد وصلابة الطحال .. يدر الطمث ، ويخرج الجنين ، ويقتل الديدان ، ويذر البول ، ويسقى منه وزن درهمين للمغص وأوجاع الرحم) .

في الطب الشعبي الحديث :

نظراً لتعدد منافع القنطريون ، فقد سماه الألمان - كما ذكرنا - (عشبة الألف ريال) ، فهو يقوى المعدة والأمعاء ، ويفتح الشهية للطعام ، ينظم عمل الكبد ، يقوى كريات الدم الحمراء . فيوصف لفقر الدم ، ويعت في المرء الثقة بنفسه ، ويفيد المرأة التي طال زواجها ولم تلد .. مسحوقه يفيد القروح المزمنة ، ومغليه أو منقوعه يفيد في حالات الأمراض الجلدية ، كما يفيد المغلى في علاج حالات تساقط الشعر ، ويضفى على البشرة إذا غسلت به نقاء وليناً .

وقد ثبت أن أجزاء نبات القنطريون الصغير المزهر تحتوى على مواد مرة مقوية ومثيرة للشهية وإفرازات الغدد .

* يستعمل القنطريون في علاج القروح المزمنة ، وذلك بذر مسحوق العشبة فوق الجروح مرتين في اليوم .

* يستعمل منقوع العشبة أو مسحوقها - شرباً - أيضاً لعلاج الجروح والقروح المزمنة وهو أيضاً يفيد في علاج ضعف الشهية ، وضعف المعدة ، واضطراب إفرازاتها، مما يسبب حموضتها .

* يستعمل المنقوع أو المسحوق في علاج اضطرابات الكبد ، وكذا أمراض الطحال ، والاضطرابات النفسية ، وكذلك حالات الإسهال الحاد في الصيف .
 ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦-٨) ساعات ، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة .. والمنقوع مرّ المذاق ، لذا يُفضل استعمال المسحوق ، وذلك بمزج جرامين منه بقليل من العسل .
 هذا ، ويوصى باستعمال المنقوع أو المسحوق في علاج ضعف الدم ، وانخفاض نسبة الهيموجلوبين فيه .

كما يوصف مغلى القنطريون في علاج الملاريا وفتح الشهية .. حيث تغلى ثلاثة عيدان من النبات مع زهرة في مقدار كوب ونصف من الماء ، ويصفى ، ويؤخذ صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ، مع تحليته بقليل من السكر .. وتنصح الحامل والحائض بعدم استعمال القنطريون .



قهوة .. بن



يرجع تاريخ القهوة إلى زمن بعيد .. يحكى أن أعرابياً كان يرعى غنمه ، وذات يوم لاحظ نشاطاً غير عادى على غنمه ، وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة ، وقرّر أن يتناول هو الآخر من هذه الثمار .. وإذا هو يشعر بنشاط زائد وحيوية . وبدأ الراعى فى نشر قصته مع هذه الثمار ، حتى شاعت فى ذلك الوقت .. ومن هنا بدأ معرفة شجرة البن .

وقد أطلق عليها (خمر الصالحين) إذا كان يشربها مجموعة من المتصوفين بقصد السهر للقراءة .

وأشجار البن دائمة الخضرة ، يبلغ ارتفاعها نحو ثلاثة أمتار ، وتُقلّم باستمرار للمحافظة على طول معين لها .. تزهر الشجرة لأول مرة بعد بلوغها العام الثالث أو الرابع ، أما ثمرة البن التى تحوى بذرتين ، فهى بيضاوية الشكل ، ويكون لونها فى البداية أخضر داكناً ، وتنضج بعد حوالى ستة أشهر ، ثم تتحول إلى اللون الأصفر فالأحمر القرمزى .

تحفظ بذور البن الأخضر فى أوان كبيرة مغمورة فى الماء حوالى ٢٤ ساعة حتى تتخمر وتخلص من المواد اللزجة العالقة بها ، ثم تغسل وتجفف فى الهواء والشمس

لمدة أربعة أيام ، ثم تبدأ عملية التحميص التي تساعد على إنضاج البذور وإكسابها الرائحة والنكهة المميزة ، وتتم في أسطوانات معدنية .. وخلال هذه العملية يفقد البن معظم ما فيه من الماء ، ويتحول جزء من السكر الموجود إلى كرميل ، وتتكون فيه بعض الأحماض ، وتزداد كمية الكافيين ، وتتكون مادة جديدة هي (الكافيلول) المسئولة عن رائحة البن المميزة .

ويحتوى البن على ١٠-١٣٪ مواد بروتينية ، ١٥٪ مواد سكرية ، (جلوكوز ، دكستروز) ، ١٠-١٣٪ مواد دهنية تتكون أساساً من حمض الأوليك وبالميتيك .. ومن أهم المواد الفعالة فى القهوة الكافيين ، والتانين وإليه يعزى التأثير القابض للقهوة .

ويختلف تأثير الكافيين الموجود فى القهوة من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه ، فمن الناس من يكون لديه حساسية عالية للبن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح . وللقهوة تأثير منبه قوى فى الجهاز العصبى المركزى ، وخاصة جزء القشرة المخية وللقهوة تأثير منبه على القلب ، إذ تزيد الضربات زيادة بسيطة .

* وتستعمل القهوة لمقاومة تأثير المخدرات كالأفيون ، حيث تكون أعرض النعاس والتأثير المهبط فى الجهاز العصبى المركزى .

* وللقهوة تأثير خفيف مدر للبول .. وتستعمل القهوة غير المحمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين .

* وكذلك تستخدم فى علاج بعض الحمى .

ويمكن للشخص البالغ العادى أن يشرب فنجانين من القهوة يومياً دون أن يتأثر إلا أنه يحظر تقديمها للأطفال .

* ولذلك فإن تناول القهوة بنسبة قليلة يعتبر مفيداً ، فتناول فنجان واحد يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات ، نظراً لتأثير الكافيين فى الجهاز العصبى .

* وقد يساعد شرب فنجان واحد من القهوة بعد الأكل على الهضم .. أما تناول القهوة بدون تناول أى طعام فغاية فى الضرر .

* والقهوة إذا أسرف فى تناولها أصبحت سماً ناقعاً للجسم ، لأنها تثير الجهاز العصبى ، وتؤدى إلى : الأرق الدائم ، والتسمم المزمن ، واضطراب الجهاز الهضمى ، وتغيير لون الوجه .

وتمنع القهوة عن الأطفال ، وذوى الأمراض العصبية ، ومرضى القلب والذين يشكون من الضغط المرتفع .



كتان



وهو معروف ومشهور ، يُزرع كثيراً بمصر ، تستخدم البذور بعد نضجها في العلاج لاحتوائها على الزيت المعروف ، ومادة هلامية مليئة ومسكّنة للالتهابات والآلام .

فى الطب القديم :

عرف العلاج باستخدام بذور الكتان قديماً ، وأُطبب أطباء العرب فى ذلك .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (بذر الكتان متى دقّ وضرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام ، وسكّن الصداع المزمن ، وحمّر الوجه وحسّنه ، وأصلح الألوان طلاءً ، وأصلح الشعر ، وإذا شرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال ، وهو بالعسل يزيل الطحال ، ويدر الفضلات كلها ، ويغزر المنى ، وبالعسل والفلفل يهيج الباه عن تجربة ، وهو يظلم البصر ، وتصلحه الكزبرة ، ويضعف الهضم ويصلحه السكنجيين ، ويضر الأنثيين ويصلحه العسل .. وشربته من ثلاثة إلى عشرة ، وبدله مثله حلبة) .

وقد استخدموا مغلى البذور كحمامات وحقن لأجل التلطيف والإرخاء والتسكين للأجزاء الملتهبة أو المتقرحة .. وقد اشتهر هذا المغلى فى علاج أمراض المسالك البولية ، فيستعمل لتسهيل إفراز البول إذا كان هناك تهيج فى الجهاز البولى ، وفى حالات وجود بول مدمّم .. كما تدخل البذور فى عمل اللبخات ، فينفع مسحوقها الجديد فى تركيب الضمادات التى توضع على الأورام الالتهابية والقروح المؤلمة ، ويستعمل هذا الضماد حاراً ... ويجب حلق شعر العضو قبل وضعه عليه .

فى الطب الشعبى الحديث :

توصف بذور الكتان فى علاج بعض الأمراض .. منها ما ذكره الدكتور أمين رويحة فى كتابه : التداوى بالأعشاب ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج:

تستعمل لبخة بذور الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة وأسفل البطن ، والتهاب الغدة النكفية ، والغدد الليمفاوية ، والدمامل ، والقروح الصلبة