

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 الأثيين 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

وأعراض الجلد التي تفرز القيح والقشور .. وتعمل اللبخة من مسحوق البذور وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة ، تفرد بين طبقتين من الشاش ، وتوضع فوق الموضوع المراد معالجته ، وتغطي بطبقة أكبر من نسيج صوفى .

\* يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق ، ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع زلال البيض ، ويدهن به الحرق برفق .

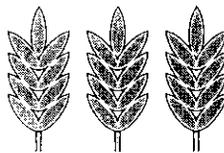
### من الداخل :

تحتوى بذور الكتان على زيت ومادة هلامية تطف الجلد المخاطى وتسكن آلامه .. ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف - خصوصاً بعد الحصبة- وتحد من شدة نوباته ، وفي الجهاز الهضمي تزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات .

\* وبذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ، ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة أو في الكلى ، وآلام التهابات الجهاز البولي .. وفي أى من هذه الحالات يشرب (١-٢) فنجان من مغلى البذور في اليوم بجرعات صغيرة .. ويجهز المغلى بغلى ملعقة كبيرة من البذور في ربع لتر من الماء لمدة ثلاث دقائق ، ويترك المغلى بعد ذلك لمدة عشر دقائق .. إلا أن هذا المغلى لا يفيد كثيراً في معالجة الإمساك .. ولذلك يفضل طحن مقدار (١-٢) ملعقة من البذور ، ويمزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ، ثم يشرب المزيج كله مرة واحدة . ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة في الفم وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء .. ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه مع ملعقة صغيرة عسل النحل .

\* يستعمل زيت الكتان من الداخل لعلاج نوبات مغص المرارة ، وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار أربع ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة .

كذلك تعالج قروح الأمعاء بشرب ثلاث ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة في اليوم .





## الكبابة الصينية



شجر ينبت كثيراً بالهند وجاوة ووسط أفريقيا ، ثمره المستعمل في الطب ، والشمر حبوب حمصية الشكل ، أكبر حجماً من الفلفل الأسود ، طعمها حار فيه مرارة ، رائحتها أقوى من الفلفل ولكنها مقبولة ، تحتوى على لوزة صغيرة صلبة .

حلل الكيماويون الكبابة ، فوجدوها تحتوى على : زيت طيار ، وراتنج بلسم وراتنج آخر ملون ، ومادة صمغية ملونة .

### التأثير الطبى :

تعتبر الكبابة من المنبهات ، فإذا استعملت بمقدار (٦-١٢) قمحة أيقظت القوى الهضمية ، وزادت فى الشهية ، وأعانت على الهضم ، فهى تستعمل لهذه الخواص مقوية للمعدة ، وطاردة للرياح ، ومحرضة لسيلان اللعاب .

ولكنها إذا استخدمت بمقدار كبير كدرهمين أو ثلاثة كدّرت وظائف الهضم ، وأحدثت مخصاً وإسهالاً . ومن خواصها أنها تستعمل فى علاج السيلان .

وقد أظنّب أطباء العرب فى ذكر خواصها ، فقالوا : إنها ملطفة ، شديدة التفتيح لسدد الأحشاء ، مدرة للبول ، منقية للكليتين ، حابسة للبطن ، نافعة فى قرحة اللثة ، منقية لمجرى البول ، مصفية للحلق ، مذهبة للصداع ، أكلاً ومضغاً ، مصلحة للأعضاء الباطنية مقوية لها ، فتنفع المعدة والكبد والطحال ، وإذا أمسكت فى الفم طيبت النكهة وعطرت النفس وحسنت اللثة ، وإذا جمعت مع الشحوم حللت الأورام طلاء .

أحسن مستحضراتها : مسحوقها ، فيؤخذ جرامان منه ثلاث مرات فى اليوم .



## كرفس



نبات ثنائى حولى من الفصيلة الخيمية .. أوراقه مركبة ذات أعناق طويلة عصيرية.

### فى الطب القديم :

عرف الكرفس فى الطب ، ذكر ابن سينا فى القانون : (أنه محلل للنفخ ، مفتح للسدد ، معرق ، والكرفس البستاني فى أضمدة أوجاع العين ، وأورام الثدي الحارة ، ينفع الكبد والطحال ، ويحرك الجشاء ، وليس بسريع الانهضام والانحدار ، وفى بذر

الكرفس تغشية وتقيئة إلا أن يغلى .. يدر البول والطمث ، ينقى الكلية والمثانة والرحم).

\* وقد نسب إلى النبي ﷺ حديث جاء فيه عن الكرفس : «من أكله ثم نام عليه، نام ونكهته طيبة ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان» .. قال ابن القيم رحمة الله تعالى في الطب النبوي : وهذا باطل على رسول الله ﷺ .

### في الطب الشعبي الحديث :

أظهرت التحاليل أن الكرفس يحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (جـ) ، كما يحتوى على أملاح ومعادن كثيرة مثل : الحديد ، اليود ، النحاس ، المنجنيز ، الماغنسيوم ، البوتاسيوم ، الكالسيوم ، الفوسفور .. بالإضافة إلى عناصر أخرى مهدئة، وزيت طيار مع مادة (الترينين Terpenen) ، مواد هلامية ، ونشوية ، ومواد مدرة للبول .

\* يؤكل الكرفس طازجاً مع السلطة أو مطبوخاً مع الحساء ، أو تسلق جذوره وتستهمل أيضاً في عمل الحساء ، وذلك يفيد في تقوية الجسم وتنشيطه ، وبناء الخلايا ، كما أنه مدر للبول ، مطهر للدم ، مضاد للعفونة وعسر الهضم ، ينفع من أمراض الصدر والسمنة ، والأرق .

\* يشرب من عصير الكرفس نحو نصف قدح يومياً لمدة ١٥-٢٠ يوماً لمعالجة الروماتيزم ، والزكام ، وضيق النفس ، والسعال ، والبعث ، والنقرس ، والتهابات المفاصل .

\* يشرب مغلى -أو منقوع - ٣٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء . أو يشرب نحو ٢٠٠ جرام من العصير ثلاث مرات في اليوم .

\* يستعمل الكرفس من الظاهر لعلاج الجروح ، والدمامل ، والتهاب المفاصل ، وتشققات الجلد نتيجة البرد .. وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس ، أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل .. حيث يغلى نحو ٢٥٠ جراماً من عروق الأوراق في لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالتشققات في المغلى - وهو فاتر - لمدة عشر دقائق ، مع حفظها من الهواء ، ويكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم .

\* يستعمل الكرفس في تجهيز غرغرة لعلاج تقرحات الفم ، وحبّة الصوت ،  
والتهاب اللوزتين .

هذا ، وتؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة ، والكرفس عموماً مثير للنشاط ،  
مقوي جنسياً ، هاضم للطعام ، مدر للبول ، لذلك يوصف عند معالجة الكليتين  
والمفاصل والروماتيزم ، خافض للحرارة ، مقوي للضعفاء ، مزيل للانقباض النفسى أو  
الكآبة ، والعجز الجنسي ، يؤكل أيضاً لإزالة السمنة .

\* ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوى الصحة الجيدة ، ويؤكل نيأ مفروماً  
ناعماً أو يعلك بالأسنان .. ويمنع عن ذوى الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر  
الهضم .. وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة ، والسكرى ، والتهاب المفاصل ،  
والكلى .



### كركديه



يعرف في مصر والسودان بهذا الاسم ، وفي غيرهما من البلاد يعرف باسم  
(الحماض الأحمر) . وهو نبات من الفصيلة الحمضية ، وله عدة أصناف .. يحضر  
من كأس أزهاره الحمراء شراب يشرب بارداً أو ساخناً ، وهو شراب شعبي مشهور  
تنسب إليه عدة فوائد طبية ، ويسمى (شأى الكحة) .

\* يحتوى الكركديه على أحماض نباتية تشبه أحماض التمر هندي التي تفيد في  
الهضم وإزالة الحموضة ، إلا أن الإكثار منه يضر ضعاف الكللى لاحتوائه على  
الأكسالات التي ترسب وتكوّن الحصوات الكلوية .

\* ومن خواص الكركديه أنه : مرطب ، منشط ، هاضم ، منظف ، مسهل ،  
مفيد لعلل الصدر والربو وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل ، والنقرس .



### كرنب .. ملفوف



وهو نبات له تاريخ عريق في القدم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة .

### فى الطب القديم :

\* يقول الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون : (ينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع  
الحلبة على النقرس ، وينظّل طبيخه على أوجاع المفاصل ، وإذا خلط مع دقيق  
الحلبة وحلّ ويضمّد به نفع من النقرس ووجع المفاصل ، وقال (ديسقوريدوس) : إن

أكل الكرنب ينفع من ضعف البصر ، ويصفي الصوت ، وإذا مضغ ومصر ماءه أصلح الصوت المنقطع ، وهو رديء للمعدة ، عصيره بالنبيذ نافع من الطحال واليرقان ، يدر البول والطمث ، وبذره بماء الترمس يقتل الديدان .

### في الطب الشعبي الحديث :

الكرنب من الخضراوات المتعددة الألوان والأحجام والأشكال ، وإذا ما أحسن إعداده وتجهيزه أمكن اعتباره من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية ، بالإضافة إلى مزاياه العلاجية العديدة .

ومع أنه من أشهى المأكولات ، فهو يمد الجسم بالعناصر المعدنية ، كما يعتبر من الأغذية المفيدة للدم .. وهو يحتوي على نسبة عالية من الماء تبلغ حوالي ٩٢٪ ومن مزاياه العلاجية العديدة نورد النقاط التالية :

\* يمتاز الكرنب بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم ، مما يعمل على سرعة الشفاء الجروح .

\* يعمل على تقوية دفاعات الجسم الطبيعية .

\* يُيسر عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية ، كما يوفر للخلايا مناخاً ملائماً لامتصاص الأوكسجين بطريقة طبيعية .

\* يزيد من الهيموجلوبين نظراً لغناه بمادة الكلورفيل .

\* يعتبر الكرنب من أغنى المواد الغذائية بفيتامينات (أ) ، (ب) (جـ) بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات أخرى .. كما أنه غني بالفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد ، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والصوديوم .

\* يعتبر من مخفضات نسبة السكر في الدم مما يجعله غذاء مفيداً للغاية خاصة لمرضى السكر .

ويرى علماء التغذية ضرورة تناول الكرنب طازجاً وخاصة في الحالات الآتية :

\* لتزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية تعنيه على أداء وظائفه الحيوية ، وتجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب .

\* تقوية دفاعات الجسم الطبيعية وتهيئته للتصدي للعدوى .

\* مقاومة حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة .

\* كما يرون أنه بالإمكان تناول عصير الكرنب كعلاج للأنيميا الناجمة عن اضطرابات الجهاز الدورى والقلب ، وأمراض الجهاز التنفسي ، وأمراض الجهاز الهضمي ، وبخاصة التقرحات والمغص والطفيليات المعوية ، وأمراض الجهاز التناسلي والبولي مثل : الحصوات ، والأملاح (ما عدا الأكسالات) ، وكمدر للبول .



## كرات



وهو معروف ، منه ما يشبه البصل الأخضر في شكله ، ومنه ما يشبه الثوم . وقد ورد فيه حديث نسب إلى رسول الله ﷺ جاء فيه : «من أكل الكرات ثم نام عليه ، نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح» .. قال ابن القيم رحمة الله تعالى في الطب النبوي : هذا حديث لا يصح عن رسوله الله ﷺ ، بل هو موضوع باطل .

### في الطب القديم :

قال (أبقراط) أبو الطب : أن الكرات يدر البول ، ويلين المعدة ، ويشفى من السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفى من القولنج ، ويقطع نزيف الأنف ، ويقضى على اختناق الرحم .

ويقول ابن القيم رحمه الله : والكرات نوعان : نبطى وشامى .. فالنبطى : هو البقل الذى يوضع على المائدة ، والشامى : الذى له رؤوس .. وإذا طبخ وأكل أو شرب مائه نفع من البواسير الباردة ، وإن سحق بذره وعجن بقطران وبخرت به ضراس التى فيها الدود نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها ، وإذا دخت المقعدة ببذره خفف البواسير .. هذا كله فى الكرات النبطى .

### في الطب الشعبي الحديث :

\* وصف الكرات بأنه منشط للجسم ، يساعد على بناء الأنسجة الحية ، يفيد المصابين بالربو والسعال ، والإمساك ، ولاسيما إذا فرم وأكل نيئاً .

\* وهو يرطب الالتهابات البدنية ، ويلين الشرايين المتصلبة ، ويقوى الأعصاب ، ويفيد فى حالات الصرع ، والتهاب المفاصل ، وأمراض المسالك البولية .. وهو مدر للبول ، مفيد للبدناء .

\* كما أن عصيره يستعمل ظاهرياً مع الحليب أو مصّل الحليب كغسول للوجه لإزالة البقع والظفح الجلدى .. وعصيره مع لبّ القمح وسكر قليل ، يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لإنضاجها وفتحها .

\* ولمعالجة حصر البول والتهاب المثانة : توضع كمادة حارة من كراث مسلوقة مهروس ومغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن .

\* لإزالة الأثفان من الأرجل والأيدي : تنقع أوراق الكراث في الخل لمدة ٢٤ ساعة ، وتدهن الأجزاء المصابة بالمنقوع قبل النوم ، وفي الصباح يجرب قلع الأثفان ، ويعاد العلاج إذا لم ينجح .

\* مغلى أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ، ويسرع فى شفائها .

\* لإزالة آلام لدغ الحشرات : يفرك المكان برأس الكراث .

\* هذا ، والكراث مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) .. وهو مفيد للسمنة ، والتهابات المفاصل ، وأمراض البول والأمعاء .

وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن الكراث يحتوى على حوالى ٩٢ ٪ ماء ، .. أيضاً : بروتين ، وكالسيوم ، وفوسفور ، وبوتاسيوم ، ومنجنيز ، وحديد ، وكبريت ، ونسبة قليلة من الزيت .

## كراويا



### فى الطب القديم :

وصفت الكراويا بأنها تطرد الرياح ، تدر البول ، تسخن المعدة ، تهضم الطعام تنفع من ضيق النفس منفعة عظيمة .. إذا أمسكت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت .. وهى أنفع للمعدة من الكمون ، وقريبة الشبه بفعل الأنيسون ، وأجودها البستاني الحديث .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* تحتوى الكراويا على زيت طيار منفث خفيف ، يفيد فى النزلات الصدرية الخفيفة ، مساعد للهضم ، طارد للغازات المعوية ، مسكن للمغص .. وأهم المواد التى تحتوى عليها هذا الزيت مادة (الكارفون Carvun) وتوجد فيه بنسبة ٦٠ ٪ ،

والليمونين أو السترين ، وهو الموجود فى زيت قشرة البرتقال .

\* تعطى البذور كحساء أو مستحلب لمعالجة انتفاخ البطن ، كما تعطى أيضاً للنساء فى الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن .

ويحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب منه ساخناً مقدار فنجان أو فنجانين فى اليوم . أما الحساء ، فيعمل بطبخ كمية من البذور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء ، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .

\* تصناف الكراوية إلى بعض الأدوية لمنع المغص الناجم عن هذه الأدوية ، وبخاصة الأدوية الهاضمة والمليئة .

\* وفى بعض دول أوروبا الشمالية تؤكل جذور الكراويا ، وفى بلاد أخرى تُضاف الكراويا إلى الخبز والفطائر والمربات لتساعد على الهضم .

\* كما تستعمل الكراويا من الظاهر لعلاج المغص المعدي خاصة عند الأطفال .. وذلك بأن يملأ كيس صغير من القماش بالبذور ، ويسخن ، ويوضع فوق البطن ويثبت برباط .

\* كما يُدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوى وطرده الغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم ، مبيض ، إلخ) يستعمل التدليك الموضعى بالزيت ، وكذا لتسكين الآلام الروماتيزمية .

\* ويعمل الزيت من كمية من زيت الكراويا مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون ، وجزء معادل من النييد الأبيض ، ويغلى المزيج إلى أن تتبخّر منه كمية النييد، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ، ويغطى بضماد صوفى .



## كزبرة



### فى الطب القديم :

عرفت الكزبرة فى الطب القديم ، وأطال الأطباء فى ذكر فوائدها ، ومن ذلك : أن ماءها مع الخل ودهن الورد ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة فى الجلد ، والتمضمض بمائها والدلك به ينفع من البشر فى الفم واللسان ، وعصارتها تفيده العين وتزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة ، وهى تقوى المعدة ،

وتنفع من الإسهال ، وتمنع اللهب والعطش ، والحكة والجرب - أكلاً وطلاءً -  
وماؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم .. والكزبرة اليابسة تقوى القلب وتمنع الخفقان ،  
وتحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع السعتر والسكر ، وشرابها يمنع الهذيان والخلط  
من السكر .

### فى الطب الشعبى الحديث :

وصفت الكزبرة بأنها هاضمة ، عطرية ، مقوية ، طاردة للرياح ، مضادة للتشنج  
والصداع ، تنفع من ضغط الدم وتصلب الشرايين - لأنها تحتوى على نسبة كبيرة  
من اليود ، وتجعل امتصاص الكحول فى الجسم بطيئاً ، لذا ، فإن السكرى يأكلون  
بعضاً من الكزبرة المحمصة قبل الشرب ، فتبطئ ظهور آثار السكر عليهم .  
\* ويستخرج من الكزبرة زيت عطرى يحتوى على نوع من الكحول اسمه  
(الينالول) وعلى الصنوبرين .

\* ويفيد منقوع ٢٥-٣٠ جراماً منها فى لتر ماء لعلاج عسر الهضم .  
\* لإزالة رائحة الفم : يسحق ٥٠ جراماً من الكزبرة مع ٤٠ جراماً سكر نبات ..  
ويسف من المسحوق ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء بعده .



### كزبرة البئر



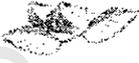
وتسمى : جعدة القناة .

وكزبرة البئر سرخس شائع الوجود فى مصر وكثير من البلاد العربية ، وأوراقه تشبه  
الكزبرة ، ومن هنا كانت التسمية .. وتسمى أيضاً (برشاوشان) وهى كلمة فارسية  
معناها : دواء الصدر .

\* والأوراق رقيقة ريشية ، والوريقات محدبة مقطعة ، خضراء جميلة ، ذات رائحة  
مقبولة وطعم قابض خفيف : يكثر نمو كزبرة البئر فى الأماكن الرطبة وبجانب الآبار  
والسواقي والأماكن الظليلة .

\* وقد شاع استعمال كزبرة البئر عند أطباء العرب القدماء ، وفى بلاد الهند فى  
علاج أمراض الصدر والنزلات البردية والزكام .  
\* وتستعمل كزبرة البئر كطارد للبلغم .

- \* ومغلى كزبرة البئر يفيد في علاج الربو ، كما أنه مدر للبول .
- \* وقد نجح استعماله في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبية ، حيث بذلك مكان الإصابة جيداً .
- \* كما يستعمل خليط من مغلى النبات مع مغلى ورق الرمان في غسيل الشعر ، حيث أنه مفيد لفروة الرأس .
- \* هذا ، وتعتبر كزبرة البئر من المنبهات الخفيفة ، ولذا يعمل منها منقوع لهذا الغرض بنسبة ١ : ١٠٠٠ .



## كمثرى



- وهي من الفواكه الممتازة ذات الأهمية الكبرى للجسم ، منها أنواع كثيرة مختلفة الطعم والحجم واللون .
- وصفها ابن سينا في القانون بأنها : تدمل الجراحات ، تدبغ المعدة وتقطع العطش ، تسكن الصفراء ، تعقل البطن خصوصاً المجفف منها .
- وهي من الفواكه الثمينة ذات السكر الكثير ، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر ، لأنه سهل الهضم والتمثيل .
- \* والكمثرى تنظف المعدة والأمعاء ، غنية بالأملاح المعدنية خاصة المنجنيز .
- \* تستعمل الكمثرى لمعالجة : ضغط الدم المرتفع خاصة في سن اليأس ، وتصلب الشرايين ، وأمراض الكلى ، وكذا لتصريف الانصبابات الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد .. وذلك بتقشير نحو كيلو جرام منها ، وبشرها ، وأكلها على دفعات أثناء اليوم ، على أن لا يتناول المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب ، وتكرر العملية مرتين أو ثلاثة في الأسبوع .
- \* وعموماً : فإن الكمثرى مدرة للبول والصفراء ، ملينة ، مسهلة ، تعمل على بناء الخلايا مغذية ، مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .
- \* هذا ، وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد في بعض حالات اضطرابات المجارى البولية ، وخاصة التهاب المثانة .



هو من التوابل المشهورة .. ويعرف في بعض البلاد باسم (سُنوت) .

## في الطب القديم :

تحدث أطباء العرب القدامى عن الكمون ، وأطالوا في ذكر فوائده ، ومنها : أنه مدر للبول ، طارد للرياح ، وإذا طبخ بالزيت واحتقن به مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ ، يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم ، يقطع الرعاف (النزيف) إذا قرب من الأنف وهو مسحوق وقد خلط بالخل ، صالح للكبد ، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب ، وإذا شرب بالخل سكّن الفواق (الزغطة) ، وهو يقتل الدود ، يصفى الوجه إذا غسل بمائه ، يفيد من تقطير البول وعسره ، طبخه مع السعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات .

## في الطب الشعبي الحديث :

\* وصف الكمون بأنه يثير الشهية ، يكافح التشنج ، يدر الحليب ، يساعد على الهضم ، فيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه ، إلا أنه يهيج الأغشية المخاطية ، لذا يجب ألا يفرط الإنسان في تناوله .

\* مسحوقه ينقع في بعض حالات الصمم ذروراً في الأذن ، وتفيد ضمادات منه في احتقان الثدي والخصية .

ومن الوصفات التي يوصف فيها الكمون :

### \* علاج التشنج وطرود الغازات :

توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر من الماء ، ويغلى على النار .. يؤخذ من المغلى نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً.

### \* لإدرار الحليب لدى المرضعات :

يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ، ويعطى للمرضعات.



ويُسمى أيضاً (بست) .. واللبن كلمة معربة أصلها (البانو) وهي يونانية الأصل .. أما الكندر فهي كلمة فارسية .

\* وأشجار اللبان صغيرة بها أشواك ، ولها أوراق مركبة عكسية الوضع على الساق ، وتزرع في أفريقيا .

\* واللبن عبارة عن مواد صمغية وراتنجية ، يستخرج من الأشجار بعمل شقوق في الجذع ، فتخرج هذه المادة التي تكون في بادئ الأمر بيضاء اللون تميل إلى الأصفر الخفيف ، مطاطة القوام ، وعند تركها تجف وتصبح شديدة الصلابة ، ويتغير لونها إلى الأصفر الغامق . يحتوي اللبان على مواد راتنجية بنسبة ٦٠-٧٠٪ ، ومواد صمغية بنسبة ٢٧-٣٥٪ ، بالإضافة إلى الزيوت الطيارة بنسبة ٧,٥٪ ، وهي صفراء اللون وذات رائحة بلسمية عطرية .. أما الرماد الناتج من حرق اللبان فيحتوي على كربونات وكبريتات البوتاسيوم ، وكربونات الكالسيوم ، وأملاح الفوسفور .

\* يستعمل اللبان أساساً في عمل البخور ، كما يدخل في عمل الكحل المستعمل في العين .

\* وقد استعمله القدماء بكثرة في علاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو ، فهو مفيد ومقوٍ للشعب ، ومزيل للبلغم .

\* وأبخرة اللبان أكثر بلسمية وأقوى مفعولاً ، بشرط عدم الإفراط فيها .

\* وقد ذكر أن بخور اللبان يفيد في علاج بعض الأمراض الروماتيزمية ، أما مسحوقه فقليل أنه يسكن آلام الأسنان المسوسة .

\* ويدخل اللبان في صناعة بعض أنواع البلاستر (اللزقة) ، وبعض المستحضرات الطبية .

\* وطريقة استعمال اللبان في علاج السعال والنزلات الشعبية : أن يغلى منه نحو ملعقتين كبيرتين مع خمسة حزم من البقدونس في ماء كثير ، حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد ، يصفى ويشرب نصفه صباحاً والنصف الآخر مساءً .



## كاكاو



\* شجرة الكاكاو من الأشجار الجميلة ، يبلغ ارتفاعها من ثلاثة إلى ستة أمتار .. وكانت تسمى قديماً (تيوبروما كاكاو) أى غذاء الآلهة ، ومنها اشتق اسم الكاكاو . وثمره الكاكاو بيضية مخططة ، يكون شكلها بعد أربعة أشهر كالخيار .. تحتوي الثمرة على البذور - وهي المستخدمة في الطب والتغذية - ومن هذه البذور أصناف كثيرة تتميز بأسماء مختلفة وتنوعها ناشئ من كبر الحجم ومقدار الزيت فيها .

\* تحمص البذور في أفران خاصة ، وتنزع القشور ، ثم يطحن اللب ويصدر إلى الأسواق ويسمى بالكاكاو التجارى ، الذى يحتوى على عناصر غذائية كثيرة وهي :  
٥٠٪ مواد دهنية تعرف باسم (زبدة الكاكاو) ، ١٢٪ مواد بروتينية ، ١١,٥٪ مواد نشوية وسكرية ، وحوالى ٣,٥٪ أملاح معدنية أهمها : البوتاسيوم ، والفوسفات ، ٢,٥٪ ألياف .

\* واحتواء الكاكاو التجارى على هذه النسبة العالية من الدهن يجعله صعب الهضم ، ولذلك تزال كمية كبيرة من هذا الدهن بضغط الكاكاو بين ألواح معدنية ساخنة ، فينصهر الدهن ويسهل فصله .. أما الجزء المتبقى فيطحن ويكون مسحوق الكاكاو . وبعد ذلك يصبح مسحوق الكاكاو محتوياً على : ١٠-٢٥٪ فقط من الدهن (زبدة الكاكاو) ، ١٥٪ مواد نشوية ، ٦٪ أملاح معدنية ، ١٪ ثيوبرومين (Theobromine) وهي مادة تشبه في جوهرها الكافيين الموجود فى القهوة والشاي ، وهي تعمل على سرعة ضربات القلب ، وزيادة الدم المندفح من القلب بفعل انقباض عضلاته ، كما تزيد فى نشاط الخلايا الكلوية .

### استخدامات زبدة الكاكاو :

لهذه الزبدة تأثير مُرَج واضح ، فتستعمل لبسط الأنسجة الحية ، وتلطيف الجلد ، كما اشتهر كونها ملطفة ومسهلة للنفس ، فتستعمل للسعال الجاف ، والنزلات ، والالتهابات الشعبية والرئوية .

\* وتستعمل بكثرة فى عمل الكريمات والمرام والمُوس ، وأصبحت زبدة الكاكاو معروفة فى علاج تشقق الشفتين وحلمة الثدي والشرح .

\* يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلى مع الحليب ، ويشرب فيكون غذاء مقوياً ومنشطاً .. ولما كان الكاكاو من المواد الدسمة ، فإن الإكثار منه ضار بالجهاز

الهضمى ، وينبغى لمرضى الكبد والمفاصل الابتعاد عن تناوله .

\* والكاكاو هو المادة الأساسية فى صناعة الشيكولاتة ، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا ، وبعض أنواع من الدقيق كدقيق السحلب ، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضمًا .. وقد يُضاف إليها أيضاً اللبن والزبد ومخ البيض فيتكون من ذلك غذاء نافع للضعفاء .

### استخدامات قشور بذور الكاكاو :

يحضر منها مادة (الثيوبرومين) التى تستخدم طبيياً كمنبه للجهاز العصبى المركزى، وكمدر للبول .. أما كمية الثيوبرومين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبهة ، ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً.



### لسان الثور



وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (هونبت ربيعى غليظ الورق ، خشن أحرش إلى السواد ، يفرش على الأرض ، وساقه مزغب بين خضرة وصفرة كرجل الجراد ، أصول فروعه دقائق بيض ، وفى وجه الورق فقط بيض أيضاً كبقايا شوك أو زغب ، يرتفع من وسطه ساق نحو ذراع فيه زهر يخلف بذراً مستديراً لعابياً يبلغ بحزيران .. ينفع من الجنون والوسواس ، وأوجاع الحلق والصدر والرئة ، والسعال ، واللهيب ، ويكون من عصيره وعصير التفاح والزبيب شراب نقل فى الخواص أن أوقية ونصفاً منه تعدل رطلاً من الخمر الخالص فى شدة التفريح مع حضور الدهن ، وهو يضّر الطحال ، ويصلحه الصندل) .

هذا ، وجميع أجزاء النباتات غروية فيها قبض ، معرّقة ، مدرة للبول ، مضادة للالتهابات ، منقوعها يعطى للأطفال لعلاج نزلات البرد ، ومستحلب الأوراق مع الأزهار ينقى الدم ، ويقوى القلب .



### لسان الحمل .. زهارة الراعى



ويعرف أيضاً باسم (آذان الجدى) .. وهو نبات عشبى يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر، تنبت أوراقه فوق الأرض مباشرة ، وهذا النبات على ضروب ثلاثة :

\* لسان الحمل البستانى ولسان الحمل المتوسط ، ولسان الحمل الكبير .. وهى