

* حليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ، ومسالك البول وخفقان القلب ، ونوبات السعال .

* زيت اللوز يفيد فى حالات الاختناقات الصدرية ، ويعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإزالة الرمال البولية .

* لمعالجة الحروق وأمراض الجلد تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

* لعلاج آلام الأذن تنقط قطرات من زيت اللوز فى الأذن .

* لتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

* يغلى مستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

يفيد مغلى ورق اللوز الحلو مع أزهاره فى طرد الدود وإدرار البول .



محلب



فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (المحلب مقوٌ للحواس مطلقاً ، يمنع الخفقان وضيق النفس ، ونفث البلغم ، والرطوبات اللزجة ، وينقى المعدة ، ويحل الرياح الغليظة ، وأوجاع الكبد والكلى والطحال ، وعسر البول وتقطيره شرباً .. ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ، ويطلبى فيقلع الكلف والجرب وينقى البشرة ، ويطبخ مع السذاب والقسط والمصطكى فى الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكراسة واللقوة والرعدة ، والمفاصل ، والنقرس ، والأورام ، شرباً وطلاءً ، مجرب ، وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن ، وتذهب الرائحة الكريهة ، وتطرد الهوام مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلاً ، وإن جعل فى الخبز انهضم ولم يضر شيئاً ، ويطبخ مع الآس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها ، ومن داوم على الاغتسال به فى الحمام منع النزلات ، مجرب ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنين والظهر) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال ، مقوٌ للحواس ، يمنع الخفقان وضيق النفس .. وهو ينقى المعدة ، ويساعد على التخلص مع أوجاع الكبد والكلى والطحال .

* وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .
* كما يستعمل الحلب في علاج الرعشة والتقرس وآلام المفاصل والأورام ،
وذلك عن طريق استخدامه في إعداد المراهم ، أو كشراب .

* ومسحوقه مع ماء الحمام يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر والكبد .. وجاء
في كتاب (القانون في الطب) لابن سينا عن الحلب : أنه مسكن للأوجاع خاصة
أوجاع الظهر ، ويفيد في علاج حصى الكلى ، ويمكن إعداده كمشروب مضاف
إليه العسل .

* ولعلاج آلام الظهر والخاصر وفقر الدم :

يُمزج مقدار ١٠٠ جرام من الحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات ، ١٢ حبة
من اللوز الحلو .. يسحق الجميع ، ويؤخذ ذلك المسحوق على مرتين في اليوم بعد
الأكل .. ويكرر ذلك لمدة ١٢ يوماً .

* يستخدم المسحوق السابق - مع عدم إضافة السكر - وينفس النسب كعلاج
لمرضى السكر لمدة ٢١ يوماً .

مردقوش .. بردقوش

* وقد يسمى أيضاً (مرزنجوش ، مردكوش) .. ويُعرف في الشام باسم (مرو)
وصف بأنه نبات كثير الأغصان ، وأوراقه مستديرة عليها زغب ، زهره أبيض إلى
حمرة ، وهو طيب الرائحة جداً .

* وقد نسب فيه حديث إلى النبي ﷺ ، جاء فيه : «عليكم بالمرزنجوش ، فإنه
جيد للخشام» .. والخشام : الزكام .

يقول الإمام ابن القيم رحمة الله تعالى في الطب النبوي تعليقاً على هذا الحديث :
لا نعلم صحته .. وقال : والمرزنجوش ينفع شمه من الصدع البارد الكائن عن
البلغم والسوداء والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة في الرأس والمنتخرين ،
ويجلب الأورام الباردة ، فينفع من أكثر الأورام ، والأوجاع الباردة الرطبة .. وإذا
احتسمل أدر الطمث وأعان على الحبل ، وإذا ضمّد به مع الخل نفع من لسعة
العقرب : ودهنه نافع لوجع الظهر والركبتين ، ويذهب بالإعياء ، ومن أدمن شمه لم
ينزل في عينيه الماء ، وإذا استعط بمائه مع دهن اللوز المر فتح سد المنتخرين .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يعتبر المردكوش من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب ، الطاردة للأرق .. يخفف آلام الطمث ، يكافح انحباس البول ، واضطراب القصبه الهوائية ، وآلام العيون من التصاق الأجفان ، وآثار الجروح والتقرحات ، وهو نافع لتنشيط الكلتيين ، والرئتين ، والكبد ، والطحال ، والرحم ، والمعدة ، والأمعاء ، وضعف الشهية ، وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل وأثناء الطمث عند النساء .

* وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الإكثار من إفراز العرق .. مظهر للقصبه الهوائية من المواد المخاطية ، وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غليّه ، أو الدخان الناتج من احتراقه .

* وهو مكافح للرشح والنزلات الشعبية استنشاقاً وشرباً .

* الغرغرة به تزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره .. ومسحوق المردكوش أفضل بكثير من معجون الأسنان .

* هذا ، وقد ثبت أن أزهار المردكوش وأغصانه تحتوى على زيت عطرى ، ومادة الثيمول (Thymol) ، ومواد دابغة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهى مضادة للعفونة .

* يحضر من المردكوش مرهم يدلك به الأنف لعلاج الزكام ، وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العشبة مع ٣٠ جراماً من الفازلين .

* وليقية الأمراض السابق ذكرها : يُستعمل مستحلب الأزهار والأغصان المجففة ، وذلك بغلى مقدار جرامين منها فى فنجان من الماء .. يشرب مقدار فنجانين من المغلى يومياً على جرعات متعددة .



مشمش



تكون ثمرة المشمش من ثلاث طبقات : الأولى : خارجية جلدية .. الوسطى : لحمية مليئة بالعصارة ، وهو الجزء الذى يؤكل .. أما الطبقة الداخلية فهى صلبة تحتوى على بذرة واحدة (النواة) .

والمشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية عظيمة .

فى الطب القديم :

وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون فقال : (يسكن العطش ، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الأنيسون والمصطكى لأنه يؤلّد الحميات بسرعة تعفنه ، ودهن نواة المشمش ينفع من البواسير .. ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة) .
وقال ابن البيطار : (هو ثمرة تجانس الخوخ ، إلا أنه أفضل من الخوخ ، وهو يسهل الصفراء ، ويؤلّد خلطاً غليظاً ، يذهب بالبحر من حر المعدة ويبرده تبريداً شديداً) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى المشمش على حوالى ١٣٪ مواد سكرية ، وقليل من المواد البروتينية والدهنية .. وهو غنى بالحديد ، وبه كميات من أملاح : الكالسيوم والفوسفور .
والشمش أغنى الفواكه بفيتامين (أ) ، حيث يحتوى على ٢٧٩٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين ، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

* والمشمش عموماً : مغذٍ ، منشط ، ملين ، سريع الهضم عند الأصحاء .. أما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم .

* وهو نافع فى أمراض الدم ، يقوى الأعصاب ، مجدد للخلايا ، يفتح الشهية ، يزيد من القوة الدفاعية فى الجسم ، يكافح الإسهال ، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، يهدئ الأعصاب ، يزيل الأرق ، ينشط نمو الأطفال .

* ويؤكل المشمش نيئاً ناضجاً ، ويشرب عصيره ، وتصنع منه المربات .

* ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته .

* ويوصى كل المصابين بفقر الدم ، والرياضيون ، وأصحاب الأعمال المرهقة ، والناقهون ، والنساء الحوامل .. بأكل المشمش بشرط ألا يفرطوا فى ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم .

* ونوى المشمش المريحتهى على حامض (البروسيك) وهو سام قتال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله .. ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى إمكانية استخدام نوى المشمش فى استخلاص عقار قد يساعد فى علاج مرض السرطان .



مصطكى



يسميه العرب (علك الروم) .. أما كلمة مصطكى فهي مأخوذة من مصطيخا اليونانى ، ويدل الاسم على وجود راتنج فى النبات .
ينمو نبات المصطكى فى بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ، ومنه أنواع عظيمة يعتنى بها فى الزراعة .

يستخرج المصطكى من نبات يسمى (الفستق المصطكاوى) .. ويمكن الحصول على المصطكى بعمل شقوق فى جذع الشجرة والأغصان الرئيسية للنبات ، فتسيل عصارة سامة تجمد وتبقى متعلقة بالشجرة على شكل حبوب ، وأحياناً تسقط على الأرض .

ويمكن استخراج الصمغ ثلاث مرات فى العام الواحد .. المرة الأولى يكون أبيض اللون ، وهو أجود الأنواع .. المرة الثانية يكون أصفر اللون .. أما المرة الثالثة فيكون أسود اللون .

وحبيبات المصطكى تميل إلى اللون الأصفر ، وهى سهلة الكسر ، شفافة ، ذات رائحة تربنتينية تظهر بوضوح عند وضعها على الموقد ، فتعطى دخاناً أسود ذا رائحة مميزة . وتحتوى المصطكى على حوالى ٢٪ زيوت طيارة ، ٢٠٪ مواد راتنجية ، ٤٪ مصطنيك أسيد ، وقليل من المواد المرة .

* استعمالها اليونانيون والأتراك فى إعطاء رائحة مستحبة للفم ، وذلك بمضغها ، وهى بذلك تستعمل كمضادات للتشنجات المعوية ، وتقوى اللثة ، وتحفظ بياض الأسنان ، وتزيد اللعاب لوجود المرارة الخفيفة بها .. وتقوى المعدة ، وتستعمل لعمل كمادات لعلاج الآلام الروماتيزمية ، وآلام النقرس ، وآلام الأعصاب .. وتستعمل أيضاً فى التقلصات الصدرية ولين العظام .

* يستعمل مغلى المصطكى فى علاج قرحة المعدة ، وإدرار البول ، كما يدخل فى صناعة الصبغات وبعض أنواع الورنيش .

* والمصطكى تستعمل قابضاً فى إسهال الأطفال فى مرحلة التسنين .

* كما أن محلول المصطكى فى الكحول يعمل على تسكين آلام الأسنان ، ويطلق به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم .

موز



وهو مُعرَّب عن الهندية ، وأصله (موزا) .. واسمه العربي (طلح) .. كما يسمى (طعام الفلاسفة أو فاكهة الحكماء) .. ذلك لأن فلاسفة الهندوس كانوا يستظلون بظله ، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يعينهم على التأمل فى أسرار الكون .

فى الطب القديم :

وصفه ابن سينا فى كتابه (القانون) بأنه مغذٍ ، ملين .. والإكثار منه يؤلِّد السدد ، ويزيد فى الصفراء والبلغم بحسب المزاج ، نافع لحرقة الحلق والصدر ، ثقيل على المعدة ، يزيد فى المنى ، ويوافق الكلى ، ويدر البول .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن الموز غنى بفيتامينات (أ) ، (ب) ، (جـ) .. وبه نسبة قليلة من فيتامين (هـ) .. كما أنه يحتوى كثيراً من الأملاح المعدنية كالحديد ، والمنجنيز ، والصدوديوم ، والفوسفور ، والزنك .. بالإضافة إلى الماء ، والنشا ، وسكر العنب ، وسكر القصب .

والموز ذو قيمة غذائية عالية إذ أن كل ١٠٠ جرام من الموز الطازج الناضج تعطى نحو ١٠٠ وحدة حرارية .. لذلك اعتبر طعاماً مغذياً ومقوياً ولهذا اتخذته بعض البلاد الآسيوية غذاء أساسياً .

* ووجود الأملاح المعدنية فيه بوفرة يؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية .. ويحتاج الجسم يومياً إلى حوالى جرام ونصف من الكالسيوم .. وحوالى ثلاث موزات فى اليوم تكفى لإمداد الجسم بنصف حاجته من الكالسيوم .. وكالسيوم الموز أسرع هضماً وتمثيلاً من الكالسيوم الموجود فى الحليب .. والفولور الموجود فى الموز يعمل على حماية الأسنان من التسوس .

* وغنى الموز بفيتامين (جـ) يجعله مقوياً للعضلات .. وفيتامين (ب) يحمى الأعصاب .. ويكافح فقر الدم ، ويحفظ التوازن العام للصحة .. وفيتامين (أ) يساعد على النمو ، ويحمى البصر .. وفيتامين (هـ) يغذى أعضاء الإخصاب .

* وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن فى الموز هرمونات ذات مزايا مقوية عالية ، من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبى .. وتؤكد أن تناول الأطفال للموز يعطيهم التوازن

النفسى ، ويشيع فيهم روح المرح والغبطة .

* هذا ، ويمنع عن مرضى السكر ، والمصابين بأمراض الكبد ، وذلك لصعوبة هضمه .. ونظراً لارتفاع السعرات الحرارية فيه ، فإنه يمنع عن أصحاب الأجسام البدينة .

* وينصح بإعطائه للأطفال مع الحليب ، والناقيين ، والمصابين بفقر الدم ، والضعف العام ، الحوامل ، والمرضعات ، والأولاد ، والمسنين .

* كما يصنع من الثمار المخففة دقيق يشبه دقيق الأرز فى تركيبه الكيميائى ، يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالى .



نجيل



ومن أسمائه (عكرش ، نجم) .

وهو من الحشائش الضارة بالمحاصيل .. ينبت فى الحقول والبساتين .. جذوره معقدة ، تمتد مسافات طويلة داخل الأرض .. هذه الجذور هى المستخدمة طبياً بعد غسلها وتجفيفها تجفيفاً تاماً .. وهى تحتوى على مادة هلامية من السابونين (Sap-onin) ومواد منقية للدم ، معرقة ومدرة للبول .

* يستعمل منقوع أو مغلى هذه الجذور البارد كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة ، وفى الحميات ، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم .

* ويستعمل هذا المغلى أيضاً لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة ، والأمراض التى يلائمها زيادة الإدرار فى البول ، كالروماتيزم ، وداء النقرس ، والتهاب المثانة .

* يحضر المغلى : بأن يغلى مقدار ١٥ جراماً من الجذور اليابسة فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يومياً .



نعناع



وهو نبات طبي عطري معروف .. أطبأ أطباء العرب الأوائل فى ذكر فوائده الطبية .. يقول داود الأنطاكي فى التذكرة : (النعناع يمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة ، والفواق ، يطرد الديدان بالعسل والخل ، وإن أُكل منع الطعام أن يحمض أو يفسد ، ولذلك يمنع التخم .. يسكن وجع الأسنان مضغاً ، ويقوى القلب مع العود والمصطكى .. وينبغى أن يجفف فى الظل لتبقى قوته وعطريته) .