

النفسي ، ويشيع فيهم روح المرح والغبطة .

\* هذا ، يمنع عن مرضى السكر ، والمصابين بأمراض الكبد ، وذلك لصعوبة هضمه .. ونظراً لارتفاع السرعات 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 في تركيبه الكيميائي ، يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالي .



## نجيل



ومن أسمائه (عكرش ، نجم) .

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

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

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

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



## نعناع



وهو نبات طبي عطري معروف .. أطبب أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائده الطبية .. يقول داود الأنطاكي في 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 .. وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته) .

## فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى النعناع على زيت طيار مع المنثول (Menthol) وقليل من المنثون (Men-thon) ، ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ، ومدرة للصفراء ، ومضادة للالتهابات .

\* وصف النعناع بأنه صديق للقلب ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، يعث القوة فى الجسم ، يهدئ هياج الأعصاب ، يريح الأحشاء من الغازات ، يقوى عمل الكبد والبنكرياس ، يفيد فى علاج السعال والربو ، يسهل التنفس ، يدر البول يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطى .

\* ويستعمل النعناع - ظاهرياً - لعلاج الروماتيزم والمفاصل والالتهابات .

\* كما أن الغرغرة بمغلى النعناع تفيد فى شفاء اللثة والأسنان ، بالإضافة إلى تطيب رائحة الفم .

\* ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم .

\* لعلاج التهاب الشدى يمكن عمل لبخة مكونة من : ورق النعناع ، والخل ولباب الخبز الأبيض .. توضع هذه اللبخة فوق مكان الإصابة .

\* يستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع فى تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم .

\* أما من الداخل : إن مستحلب (شاي) النعناع من أحسن الأدوية لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين الغص المعوى وآلام الحيض ، والمغص الناتج عن حصاة المرارة ، وطرود الغازات المعوية .. كما أن هذا المستحلب يكسب الجسم نشاطاً وحيوية .

\* ويجهز مستحلب (شاي) النعناع بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب من هذا المستحلب (٢-٣) فنجان فى اليوم ، ويمكن مزجه بالحليب .

\* والنعناع مثير للقابلية الجنسية : خمسة عشر جراماً لفنجان ماء .. ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه .

- هذا ، ويجب الامتناع عن شرب مستحلب النعناع فى الحميات ، وعند وجود استعداد للقيء ، لأنه يثير القيء ، ويزيد فى جفاف الفم ، والشعور بالعطش .



ثمار معروفة ، تشارك ثمار البرتقال فى كثير من فوائدها العلاجية .

### فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكي فقال : (حماضه يكسر الصفراء ، وشدة الحرارة والعطش .. قشره يسكن المغص ، والقيء ، والغثيان كيف استعمل ، مجرب ، والنزلات الباردة ، والتخم ، وحماضه يجلو الكلف والآثار ، ويحسن اللون طلاءً .. ومن خواصه : أنه يحفظ الثياب من السوس ، وأن رائحته تدفع الطاعون ، وفساد الهواء ، وأنه يسهل الولادة كيف استعمل ، وهو يضر العصب ، ويضعف الكبد ، ويصلحه السكر أو العسل) .

### فى الطب الشعبى الحديث :

\* نظراً لشدة حموضة النارج ، فإن ثماره لا يمكن أكلها .. ولكن يمكن استعمال الحماض - العصير - كما فى الليمون .. أما القشر فيستفاد منه فى صناعة المربى اللذيذة المشهورة .

\* ويصنع من زهر النارج شراب مفيد للأطفال وغيرهم فى حالات المغص المعدى والمعوى .

\* يستخرج من أزهار النارج الماء المعروف باسم (ماء الزهر) ، وهو مفيد للمغص ، وهاضم للأكلات الثقيلة .. ويستعمل على مدى واسع فى صناعة الحلوى والأشربة .

\* كما يستخرج من الأزهار زيت عطرى يسمى زيت نيرولى (Neroli) .

\* يوصف النارج بأنه مقوٍ للأعصاب ، منعش ، هاضم ، مضاد للتشنج ، طارد للرياح ، مفيد للمعدة .. كما تستعمل أوراق النارج لهذه الأعراض بعمل منقوع بنسبة جزء منها إلى جزئين من الماء .

\* ويمكن عمل منقوع من قشر النارج يفيد فى تقوية المعدة ، ويتكون من :

١٥ جراماً قشر النارج الجاف .

٨ جرامات قشر ليمون طرى .

٤ جرامات قرنفل .

٥٠٠ سم ماء مغلى .

ينقع المزيج فى الماء المغلى ، ويترك حتى يبرد ، ثم يصفى .. ويشرب فى النهار بجرعات مختلفة .



## هندبا .. شيكوريا .. خس برى



وهى عشبة معروفة تكثر فى الأراضى الطينية ، وحواشى الطرق ، وفى بعض المزروعات كما فى البرسيم .. أوراقها طويلة مسننة مكسوة بشعيرات خشنة ، وأزهارها زرقاء اللون ، الجذر وتدى طويل .

تحتوى الهندبا على مواد مرّة ، وتحتوى الجذور على (الأنبولين Inulin) ومواد مدرة للصفراء والبول ، وهاضمة .

وقد ورد فيها ثلاثة أحاديث نسبت إلى النبى ﷺ .. قال عنها ابن القيم رحمه ﷺ تعالى : لا تصح عن رسول الله ﷺ .. وهى :

- «من أكل الهندبا ثم نام عليه ، لم يحل فيه سم ولا سحر» .

- «كلوا الهندبا ، ولا تنفضوه ، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه» .

- «ما من ورقة - من ورق الهندبا - إلا وعليه قطرة من الجنة» .

### فى الطب القديم :

وصفت الهندبا فى الطب القديم - وكما ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب النبوى - بأنها جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت بخل عقلت البطن وخاصة البرى منها ، فهى أجود للمعدة وأشد قبضاً ، وتنفع من ضعفها .. وإذا ضمد بها سكنت الالتهاب العارض فى المعدة ، وتنفع من النقرس ، ومن أورام العين ، وإذا تضمد بورقها وأصولها نفعت من لسع العقرب .. وهى تقوى المعدة ، وتفتح السدد العارضة فى الكبد ، وتنفع من أوجاعها ، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء ، وتنقى مجارى الكلى .. وأنفعها للكبد أمرها ، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان ، ولاسيما إذا خلط من الرازيانج الرطب .. وإذا دق ورقها ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها ، ويجلو ما فى الصدر ، ويطفى حرارة الدم والصفراء .. ويدخل ورقها فى الترياق ، وينفع من لدغ العقرب ، ويقاوم أكثر السموم .. وإذا اعتصر أصلها - جذرها -