

وهو نبات من الفصيلة الخبازية .. منه أنواع برية تجنى للأكل أو تستعمل في الطب ، وأنواع تزرع لزهرها ، أو لأكل ورقها مطبوخاً .. ويسمى أيضاً : خباز ، خبيز ، وخبازة . تحتوى أوراق النبات على مواد هلامية ، ومواد قابضة ، وقليل من المواد الدابغة .

في الطب القديم :

لهذا النبات شهرته القديمة في الطب ، فقد قيل إن الإمبراطور الروماني (نيرون) كان يشرب منقوع الخبيز يومياً ويفخر بجمال بشرته .. ووصف الخبيز في الطب القديم بأنه يلين (البطن) ويدر البول ، وخاصة قضبانته فهي نافعة للأمعاء والمثانة وبذره أنفع للثة وخشونة الصدر .. وورقه ينفع في تسكين السعال ، وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضامداً .

في الطب الشعبي الحديث :

* لعلاج القروح تجهز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة ، وتوضع فوق المكان المصاب .

* يستعمل مغلى الأوراق والأزهار كمضمضة أو غرغرة لعلاج التهاب الفم واللوزتين .

* يستعمل المغلى كشراب لعلاج النزلات الصدرية وكذا النزلات المعوية - الإسهال - وعلاج التهابات الحلق واللوزتين .

* يستعمل منقوع الأزهار لعدل حقنة شرجية لترطيب الأمعاء وعلاج آلام البطن . (المنقوع : ٣٠ جراماً من الأزهار في لتر ماء) .

* يستعمل مغلى الأوراق في عمل دش مهلبلي لعلاج التهابات الرحم .

وفي هذا النبات مادة غروية مغذية ، قد تثقل على معد بعض الناس ، وقيل إنه يساعد على تكوين الحصى في الكلى الضعيفة .



ومن أسمائه أيضاً : الحرشف .

فى الطب القديم :

تحدث أطباء العرب الأوائل عن الخرشوف ، فقالوا : إنه إذا سُلِق نفع ماؤه فى الخلاص من نتن البدن ، وبخاصة نتن الإبط والبول .. وهو يلين الطبع ويخرج البلغم ، ويزيد فى الباه ، ويقتل القمل إذا غسل به .

وقال عنه أطباء القرون الوسطى : إنه يفتح الشهية ، ويشفى من السيلان ، ويدر البول ، ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة ، واشتهر عندهم أن جذوره إذا أُكلت مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية .. وتناولوه بجميع أجزائه لتنشيط الكبد والتهابه ، وانقطاع البول ، وخفض ضغط الدم ، وتصلب الشرايين .

فى الطب الشعبى الحديث :

وفى الطب الحديث عرف الخرشوف بأنه يحتوى على مقادير كبيرة من فيتامينات (أ) ، (ب) ، كما أنه غنى بأملاح الفوسفور والمنجنيز ، وهذا يقوى القلب وينشط الدهن .. وفيه (الأيونين) وهى مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً .. ويحتوى الخرشوف على مادة (سينارين) المدرة للصفراء والمفيدة فى أمراض الكبد ، وهى مادة مرة تزول بسلقه فى الماء .

ويعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد ، لما فيه من عناصر فعالة فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول ، وبخاصة فى أوراقه التى يشرب مغليها أو منقوعها بنسبة (30-10) جراماً لكل لتر من الماء .

ويعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد ، لما فيه من عناصر فعالة فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول ، وبخاصة فى أوراقه التى يشرب مغليها أو منقوعها بنسبة (10-30) جراماً لكل لتر من الماء .

وحيث أن الخرشوف لا يسمن فهو يستعمل فى أنظمة النحافة ، وبسبب سهولة هضمه ينصح بتناوله لذوي المعد الضعيفة وللأطفال .
ويمنع من تناوله المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل، والنقرس ، وأصحاب المسالك البولية الضعيفة ، والمصابون بالحساسية
خردل ... قرلة

(١) خردل أبيض : بذوره مستديرة صفراء من الخارج بيضاء من الداخل ، تحوى

مادة مخاطية ، وبروتينات ، وزيتاً وجلوكوسيد يسمى (سينالين) يتحلل ويعطى مركباً كبريتياً غير سام .. يستعمل فى الطب ، وفى الطعام ضمن البهارات ، ويستعمل الزيت المستخرج منه كملطف للالتهابات .

(ب) **خردل أسود** : وهو أصغر من الأبيض وزيته معروف ويسمى (سيننجرين) يحتوى على الكبريت ، وهو سبب الرائحة العظرية والطعم والحرافة ، وهو قوى جداً ، ولمسه فيه خطورة ، يلدغ الجلد ، ويصيب الأنف والعين بالأذى .. يستخدم فى الطب - مخففاً - لتلطيف الالتهابات .

استخدام الخردل فى الطب :

يستفاد من بذور الخردل الأبيض والأسود : فى استعمالات طبية هامة ، ذكرها الدكتور أمين رويحة فى كتابه (التداوى بالأعشاب) نذكرها هنا :

من الخارج :

* أكبر عامل فعال فى بذور الخردل حدة طعمه فى الفم ، وهذه تفسده الحرارة وتعطل مفعولها ، لذلك يلاحظ عدم غلى بذور الخردل أو مسحوقها ، وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة لاستعمالها فى الحمامات لأقصر مدة ممكنة .

* يضاف مسحوق بذور الخردل إلى الحمامات الكلية أو الجزئية لمعالجة احتقان الرئة ، وضعف القلب .. فالأطفال الذين تبرد أجسامهم فجأة ويزرق لونهم أو يصفر ، يوضعون حالاً ولمدة دقيقتين فى حمام خردلى ساخن .

* والحمامات الجزئية للساعدين تعمل عند المسنين لمعالجة النقرس ، وعسر التنفس ، وضعف القلب ، وفقدان الحس فى الأصابع ، وضعف القلب الشيخوخى .

* وتعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان الرأس أو الصدر ، والصداع والدوار (الدوخة) .

* والحمامات القدمية الخردلية تزيل بسرعة عسر التنفس والشعور بالاختناق الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمهما ، وضيق المجارى الهوائية ، كما أنها تدر الحيض المحتقن .

ولعمل الحمام الخردلى الكلى : يمزج مقدار ٢٠٠ جرام من مسحوق البذور بمقدار من الماء الفاتر إلى أن يصبح كالعجين ، ثم تضاف بعد ذلك بنصف ساعة

إلى ماء الحمام الساخن - البانيو - بدرجة ٣٧م ، ويمدد المريض بداخله لمدة عشر دقائق .

أما الحمامات الخردلية الجزئية (حمامات الساعدين والقدمين) فتعمل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق بذور الخردل لتصبح عجينة رخوة ، تداب في ماء الحمام الجزئي الساخن بدرجة ٣٧م ، ومدة الحمام فيه أيضاً عشر دقائق .

وإذا شعر المريض في الحمام الخردلي الكلي أو الجزئي بحرقان شديد في الجلد ، يرفع حالاً من الحمام ، ويغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه - ومفعول الخردل المطلوب هو تخديشه للجلد على أن لا يصل هذا التخديش إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع .

* ويعالج باللبخة الخردلية : الصداع العصبى ، بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس ، وآلام المعدة ، بوضعها فوق المعدة فى أعلى البطن ، واحتقانات الرئة وما يرافقها من عسر التنفس ، وازرقاق فى اللون الناتج عن ضعف الدورة الدموية بوضع اللبخة فوق الظهر .

* وتعالج التهابات الحنجرة وفقدان الصوت (البحة) بلبخة خردلية فوق الحنجرة فى الرقبة . وتعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر لكى تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بسمك ١/٢ سم فوق قطعة من القماش وتوضع فوق الجلد مباشرة ، وتزال بعد (٥-٣٠) دقيقة تبعاً لشدة ما يشعر به المريض من حرقان فى موضع استعمالها .

* ومن المعروف عن مرض الحصبة أن درجة الحرارة فيه تنخفض بظهور الطفح ، وللإسراع فى ظهوره يلف الجسم (٥-١٠) دقائق بقوطة مبللة بماء ساخن أضعف إليه مقدار (٢:٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل .

* تعالج التهابات الفم المصحوبة ببتقعات بفرغرة الخردل ، وتعمل بمزج ١٥ جراماً من مسحوق الخردل بنصف لتر من الماء الفاتر .

* تعالج تشققات جلد الأيدي وخشونتها بتدليكها وغسلها بزبد الصابون ممزوجاً بقليل من مسحوق الخردل .

من الداخل :

* تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل

الدماغي (انفجار شريان فى الدماغ فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم) .

* واستعمال الخردل باعتدال فى الطعام يحسن الشهية ، ويساعد على الهضم ويلين البطن ، ويطرد الغازات من الغازات من الأمعاء .. هذا ، ويسمح باستعمال الخردل بكميات قليلة لجميع الأشخاص ذوى الهضم السليم ، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والقلب ، والروماتيزم .



خروع



تحتوى بذرة الخروع على حوالى ٥٠٪ من وزنها زيتاً .. هذا الزيت هو المستخدم طبياً .

فى الطب القديم :

عرف هذا الزيت فى الطب القديم - كما ذكر داود الأنطاكي فى التذكرة : بأنه يحلل الرياح والأخلاط الباردة ، وإذا أكل أخرج البلغم والأخلاط اللزجة برفق ، وأدرت الحيض وأخرج المشيمة .. ودهن الخروع يلين كل صلب خصوصاً مع ماء الفجل ، ويغسل به مع الخردل أوساخ الجسم فينقيه .

فى الطب الشعبى الحديث :

بالإضافة إلى أن زيت الخروع مُسهّل معروف ، فإنه له تأثيره الواضح على الجلد وما يليه من أنسجة الجسم الداخلية .. هكذا قال د . (س . جارفيس) فى كتابه : (الطب الشعبى) .. ثم ذكر بعض استعمالات الزيت من الخارج ، ومنها :

* لإزالة الثآليل : تدلك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بزيت الخروع ذلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها .

* زيت الخروع دواء مفيد جداً فى معالجة تقرحات الجلد .

* العجائز من النساء اللواتى يفهمن فى أمور القبالة - الولادة - تدهن الصرة عند الأطفال بزيت الخروع ، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة .

* يذلّك الثديان بزيت الخروع لإدرار الحليب منهما .

* فى احمرار العين وتهيجها ، تنقط فيها نقطة من زيت الخروع .

* إذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مرضٍ . يدلّك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع ، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل ، ليغسل ويزال عنها في الصباح ، وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة ، يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة .

* إذا دُهنت رموش العين ثلاث مرات في الأسبوع بزيت الخروع ازدادت كثافة وطولاً ، وكذلك الحواجب إذا عُولجت بزيت الخروع أيضاً .

* تعالج النزلات الصدرية ، وعلى الأخص المتمركزة منها في القصبات بتدليك الصدر بمزيج مكوّن من : ملعقتين من زيت الخروع ، وملعقة من التربنتين - يباع في الصيدليات ويحضّر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي - يوضع الإناء المحتوى للزيت في ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه - ويضاف إليه التربنتين بعد ذلك ، وفي الحالات الخفيفة يدلّك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء .. وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار .

* أكثر مزارعينا يحتفظون بزجاجة من زيت الخروع للطوارئ ، حيث يطلون به الجروح ، وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس في زيت الخروع ، ويدهن بها مكان الجرح .

* البواسير التي تبرز من الدبر إلى الخارج ، تُطرى بدهنها بزيت الخروع ، حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل .

* كل من يُحمّل قدميه أعباء شديدة ، عليه أن يدلّكها في المساء قبل النوم بزيت الخروع ، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح ، وذلك مرتين في الأسبوع .. وبهذه الطريقة تزول آلام القدم ، ويطرى جلده ، ويشمل ذلك ما قد يكون في الأصابع من مسامير - كالكو - ويصبح الجلد ناعماً كالمخمل .. وزيت الخروع من أنجح الأدوية لإزالة التضخّمت القرنية - الكالو - من أصابع القدم .

* وقد ذكر د . (س . جارفييس) هذه الفائدة العظيمة لزيت الخروع ، فقال : سيدة عمرها ٣٠ سنة ، كان فوق خدها الأيمن شامة سمراء كبيرة بحجم ظفر الأصبع ، تشوّه جمال وجهها ، ولا يمكن إخفاؤها بالمساحيق ، وقد نصحتها بتجربة تدليك الشامة هذه بزيت الخروع ولعل في ذلك فائدة لها .. فأخذت السيدة تدلك شامتها في كل مساء بعد إزالة المساحيق عن وجهها ، وكانت تمسح الفائض من

الزيت قبل ذهابها إلى النوم .. وبعد نهاية الأسبوع الأول من ذلك لاحظت تناقصاً في شدة سمار الشامة ، وبعد ثلاثة أسابيع زالت الشامة تماماً ولم يبق لصبغها الأسمر من أثر .. ولكن ظل مكانها ظاهراً عن باقى الجلد فى الوجه ، دون أن يختلف عنه أى اختلاف فى اللون .. وبعد هذه التجارب الإيجابية وغيرها ، أخذت أتساءل : ما إذا كان للتدليك بزيت الخروع مثل هذا التأثير على البقع السمراء التى تظهر فى الشيخوخة على الجبهة وظاهر اليد ، التى يزعم العامة أنها ناجمة عن اضطراب الكبد ، وقد وجدت بين مرضاى سيدة فى ظاهر يدها أكثر من اثنتى عشرة لطفة شيخوخية سمراء ، فاقترحت عليها تدليكها فى الصباح والمساء بزيت الخروع ، وقد سرّ الزوج لاقتراحى لأنه يتوق إلى زوال هذه اللطفة البشعة عن يد زوجته ، وبعد شهر من ذلك لم يشاهد على ظهر يد هذه السيدة لطفة واحدة ، إذ زالت اللطفة جميعاً بتدليكها بزيت الخروع ، ولو لم أشاهد بنفسى هذه اللطفة قبل ذلك ، لأنكرت وجودها تماماً بعد مشاهدتى ليد السيدة .



خرؤب .. خرنوب



وهى قرون معروفة .. تطحن هذه القرون فى بعض بلدان العالم وتستخدم دقيقاً فى عمل الخبز .. تحتوى القرون على حوالى ٥٠٪ سكر ، وصمغاً قيماً يعرف باسم (تراجاسول) .

فى الطب القديم :

كتب عنه بعض الأطباء الأوائل كابن سينا حيث يقول : (أصلحه الخرنوب الشامى ، وهو قابض ، والرطب منه يطلق) .. وذكره الرازى فى الحاوى فقال : (إنه إذا دلكت التآليل بالخرؤب الفج ذلكاً شديداً أذهبته البتة) ، وقال صاحب المرشد : (ومن أعجب ما فيه قوة القبض ، وإذا أكل على الريق حبس البطن بالذى فيه من قوة القبض ، وإذا طحن ونقع فى الماء واتخذ من مائه الرب المسمى (رب الخروب) كان ربه مطلقاً للبطن .

وقد وصف بأن اليابس منه حابس للبطن ، ردىء للصدر والرئة ، مقوٍ للمعدة ، مدر ، أما عصيره - دبسه - فهو يطلق البطن ، وينشط إفراز المرارة ، وكان يستعمل فى النزلات الصدرية والحميات ، ويحمص وتصنع منه قهوة .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يستخرج من الخروب دبس يشبه العسل الأسود ، يؤكل مع الطحينة ، ويفيد كعلاج جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية ، فيوصف لوقف إسهال الرضع والأطفال .. أما الكبار فيسبب لهم إمساكاً إذا أداموا تناوله .. والمقادير الكبيرة منه تساعد فى علاج الدوستاريا والإسهال .

* يصنع من الخروب مركبات خاصة ومعروفة لعلاج الإسهال عند الأطفال .

* يفيد منقوع الخروب فى الماء الدافئ زمناً كمطرب ومعدل لحموضة الهضم .

* هذا ، وبذور الخروب صلبة جداً ، مبططة ، لونها بنى ، وقد كان العرب الأوائل يسمونها : عيون الديكة ، ويقال إنها الأصل لوزن القيراط المستعمل فى وزن الأحجار الكريمة كالماس .



خس



وهو من أكثر الخضراوات احتواءً على فيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل .

فى الطب القديم :

أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره على الأعضاء التناسلية والإخصاب ، فوجد فى معبد (هابو) بمدينة الأقصر تمثالاً لإله التناسل وقد وضع الخس بين قدميه .. وعرف الخس قديماً بأنه عشبة الحكماء ، لأنه يفيد فى تهدئة الأعصاب (ويرجع ذلك إلى وجود مادة (لاكتو كاربوم) التى تهدئ الأعصاب ، ولا تترك أثراً كآثار المخدرات أو المنومات) حتى أن جنود الرومان قديماً كانوا يجففون أوراق الخس فى الشمس ويدخنونها لتهدئة أعصابهم .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى الخس على كميات لا بأس بها من فيتامين (أ) ويتركز وجوده فى الأوراق الخضراء ، وهذا الفيتامين لازم للوقاية من العشى الليلية أو عدم الرؤية فى الظلام ، كما يحفظ للعين قوة إبصارها ، ويساعد الغدد الدمعية على أداء وظائفها على الوجه المطلوب .. كما يعتبر الخس مصدراً متوسطاً لفيتامين (ب) المضاد لمرض البربرى الذى يسبب هزال الجسم والتهاب الأمعاء وضمور العضلات .. ويحتوى

الخس على مادة (السترين) التي تساعد على تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية، فلا تتمزق بسهولة .

والخس غنى بالكالسيوم والفوسفور والحديد .. وهناك نوع من الخس يزرع لاستخراج الزيوت منه ، ويسمى الخس الزيتي ، حيث تصل نسبة الزيت في الحب إلى حوالي ٣٥٪ .. وزيت الخس شفاف رائق يستعمل في الأكل ويعرف باسم الزيت الحلو .. وهو غنى بفيتامين (هـ) الخاص بالتناسل .

* يستعمل الخس مرطباً ، ومسكناً للألم ، ومنظفاً للدم ومهدئاً ومنوماً ، ومليئاً ومقوياً للبصر والأعصاب ، ويفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي ، وآلام الحيض والأمعاء ، ومعالجة مرضى السكر .

* تستعمل عصارة الخس في علاج الدامل والخراجات والبثور .

كما تستعمل الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون في عمل لبخات للدماغ والبثور .

* ومغلى الأوراق مضافاً إليه ماء الورد يستعمل في غسل العيون المتعبة والجفون

المتورمة .



خشب الأنبياء .. خشب القديسين



وهي أشجار شديدة الصلابة ، جميلة الشكل ، أوراقها ريشية ، أزهارها زرقاء اللون .. يبلغ طول الشجرة حوالي ثلاثة عشر متراً ، يكثر في أمريكا الجنوبية وجزر الهند الغربية .. سمي قديماً بالخشب الهندي .

يستعمل الخشب والقلف والجذور والراتنج المستخرج في الطب وأكثر نفع الخشب في علاج الزهري ، ويسمى الخشب المقدس ، أو خشب الحياة . ويحتوى خشب الأنبياء على (٢٠-٢٥٪) مواد راتنجية بالإضافة إلى زيوت طيارة وأصماغ وبروتين وألياف ، وأملاح حمض (جاياسيك) ونسبة بسيطة من الفانيليا .

* يستعمل خشب الأنبياء في علاج النقرس والروماتيزم ، وكمنبه موضعي ، وفي علاج الزهري ، وكمعرق وقابض .

* يستعمل مغلى الخشب كغرغرة لتنظيف الفم وتقوية اللثة وتسكين الآلام .

هذا ، ويوجد راتنج خشب الأنبياء في السوق على هيئة كتل غير منتظمة ، سهلة

التفتيت ، لامعة المكسر ، متوسطة الشفافية ، خفيفة الوزن ، وقد تكون معتمة لخلطها برمل كثير ذات لون أسمر ، له رائحة مقبولة تشبه رائحة الجاوى .



خطمى وردى



وهو نبات يبلغ ارتفاعه نحو ٧٥سم ، ساقه عمودية ، مكسوة بشعيرات خشنة أوراقه مستديرة وكبيرة ومكسوة بشعيرات خشنة أيضاً ، أزهاره كبيرة خميرية اللون . تحتوى أوراق الأزهار على مواد هلامية ، وقليل من المواد الدابغة - التى تسكن الآلام وتضاد الالتهابات .

الاستعمال الطبى :

* يستعمل مغلى أوراق الأزهار كشراب لعلاج السعال لدى الأطفال ، والنزلات الشعبية ، وآلام المعدة والأمعاء ، وحرقان البول ، . ويجهز المغلى بغلى (٢-٣) ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة فى فنجان واحد من الماء ، ولبضع دقائق فقط ، ثم يصفى ويشرب المغلى ساخناً (١-٢) فنجان فى اليوم .

* يستعمل المغلى لعلاج التهابات اللوزتين والفم .

* يستعمل مغلى ملعقة صغيرة من الأزهار فى فنجان من الماء كغسول ولبخعة لعلاج الرمد والجروح .

* لعمل حمام مهبلى ، يغلى مقدار قبضة من جذور الخطمى المقطعة فى لتر من الماء لمدة نصف دقيقة .



خل



يصنع الخل من أنواع كثيرة من العصير ، كعصير : العنب ، والبرتقال ، قصب السكر ، التفاح ، وعسل النحل .. كما يصنع من القمح والشعير والذرة ، بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة (الدياستيز) .. ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل .

الخل فى الطب القديم :

عرف العرب - كغيرهم من الشعوب - الخل منذ زمن بعيد ، وقد أثنى عليه رسول الله ﷺ ، روى مسلم فى صحيحه عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنهما -

أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام ، فقالوا : ما عندنا إلا خل ، فدعا به ، وجعل يأكل ويقول : «نعم الإدام الخل» .

وفى سنن ابن ماجه ، عن أم سعيد . رضى الله عنها عن النبي ﷺ قال : «نعم الأدام الخل ، اللهم بارك في الخل ، ولم يفتقر بيت فيه خل» .

وقد أظن أطباء العرب فى ذكر فوائد الخل ، ومما ذكروه : أنه يجمع الصفراء ، ويدفع ضرر الأدوية القتالة ، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا فى الجوف ، وينفع الطحال ، ويدبغ المعدة ، ويعقل البطن ، ويقطع العطش ، ويعين على الهضم ، ويضاد البلغم ، ويلطف الأغذية الغليظة ، ويرق الدم .. وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال ، وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة .

وهو نافع للداحس إذا طلى به ، والأورام الحارة ، وحرق النار .. فاتح للشهية مطيب للمعدة ، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس .. إلا أن الإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر ، ويصفّر اللون ، ويضعف القوة الجنسية .. وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى (السكنجيين) أفاد فى تسكين العطش ، وتقوية المعدة ، ومقاومة حرقة البول ، وسوء الهضم ، وضعف الكلى .

فى الطب الشعبى الحديث :

كما ذكرنا ، فإن خل التفاح يعد أحسن أنواع الخل كلها .. وقد ذكر الدكتور (س . جارفيس) فى كتابه (الطب الشعبى) كثيراً من فوائده .. حيث يقول :

* جميع عناصر التفاح - ما عدا سكره الذى يتحول إلى مادة أخرى - تنتقل إلى الخل المصنوع منه ، وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح .. وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها ، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية .. ولو جرب الخل المصنوع من مختلف أنواع الفاكهة لما وجد بينها ما يضاهى خل التفاح بفوائده وحسن تأثيره .. والبعض يصنع الخل من القشور والبذور فقط ، ويستعمل لحمه الثمرة لأغراض أخرى .. أما الذى يراد استعماله لأغراض طبية فيجب أن يصنع من الثمرة بجميع أجزائها .. ومن يتبع الطريق الذى تسير به التفاحة إلى أن تصبح خللاً ، يتأكد من انتقال جميع عناصر الثمرة إلى خلها .

* ومن الفائدة لكل إنسان أن يعرف ما يعمله خل التفاح فى الأمعاء ، وكيف يؤدى أخذ ملعقتين صغيرتين منه فى كوب من الماء عند كل وجبة طعام إلى حسن

الصحة والعافية .. وأستميح القارئ عذراً لأوضح له ما يفعله الخل بالجراثيم بالمثل
التالى :

فلأخذ عَلاقة من تراب الحديدية ، ولنضعها فوق قطعة من الخشب الصلب أو
البلاط ، حيث نستطيع مراقبتها بوضوح ، ثم نرش عليها كمية من الخل ، نجد أنها
تتلوى لتوها ، كأنها مصابة بألم شديد فى جسمها كله ، ويبعث لونها إلى أن
يبيض ، وتخمد حركتها تماماً وتموت ، فالخل قضى على حياتها خلال بضعة
دقائق .. وهذا ما يفعله أيضاً بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان .. وإليك هذه الواقعة :

بمناسبة فصل الصيف ، قام الأعضاء التسعة عشر لأحد النوادي بنزهة طويلة
تغدوا فيها جمبرى من علب محفوظة .. وكان أحد الأعضاء قد اعتاد - بناء على
نصيحة منى - أن يصطحب معه فى جميع أسفاره الطويلة زجاجة صغيرة من خل
التفاح وقبل تناول الغذاء مزج ملعقتين صغيرتين منه بكوب صغير من الماء وشربه
على جرعات متتابة ، وقد أفرط فى أكل الجمبرى لأنه كان يستسيغه ، وبعد الغذاء
بفترة وجيزة ظهرت أعراض التسمم على جميع الأعضاء ، ما عدا هذا العضو الذى
شرب مزيج الخل ولم يشعر بأى انزعاج ، وقد كان الجمبرى فاسداً .

* وعند الطب الشعبى وصفة غاية فى البساطة لتزويد الجسم بجميع ما يحتاج
إليه من أنواع المعادن ، وهى : ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح تشرب فى كوب
من الماء مرة واحدة ، أو عدة مرات فى اليوم بالنسبة لأعمال الجسم العضلية وينصح
باستعمال خل التفاح فى حالات كثيرة منها :

* للقيء والإسهال ومغص الأمعاء : يقول (د . جارفيس) : استدعيت لعلاج
صديق أفاق من نومه عند منتصف الليل على مغص شديد فى أمعائه ، وقد رافقه
قيء وإسهال ، ولما دخلت عليه كانت الساعة قد بلغت العاشرة قبل الظهر ، ومن
عادتى أن أخذ معنى فى جميع أسفارى زجاجة من الخل ، أخذت منها ملء ملعقة
مزجتها بكوب من الماء ، وباشرت فوراً بإعطاء الزميل ملعقة صغيرة من هذا المزيج فى
كل خمس دقائق ، لأن المعدة فى مثل هذه الحالة لا تتحمل كميات كبيرة من
السوائل تدخل إليها .. ولو شرب الكوب كله دفعة واحدة لتقيأه ولم يحتفظ فى
معدته بشيء منه .. والكوب العادى يسع نحواً من خمسين ملعقة صغيرة ، فلم ينته
صديقى من شرب الكوب بالطريقة التى أسلفنا إلا بعد أربع ساعات ، فأعددت له بعد

ذلك كوباً ثانياً من المزيج ، أخذ يشرب منه هذه المرة ملعقتين صغيرتين كل خمس دقائق .. وبعد ساعتين كان قد أتى عليه كله .. فأعددت له كوباً ثالثاً على أن يأخذ منه جرعة صغيرة كل ربع ساعة .

وإذا صحاح إنسان في الصباح وهو مصاب بالقيء والإسهال فيمكن بهذه الطريقة من التداوى بالخل ، أن تخف الأعراض عنده إلى حد كبير يستطيع معه أن يتناول طعاماً خفيفاً في المساء ، ويحتفظ به في معدته ، وعليه أن يستمر في شرب مزيج الخل عند كل وجبة طعام لمدة (٣-٤) أيام ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء .. وقد استطاع زميلي الذي تحدثنا عنه أن يتناول في اليوم نفسه وجبة طعام العشاء .

* لعلاج وتطهير المسالك البولية :

يمضى الدكتور (س . جارفيس) في سرد فوائد خل التفاح الطبية ، فيقول : إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء ، يجد هذا البول في صباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي ، مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول .

وفي حالات التهاب حوض الكلى ، ووجود خلايا قيحية في البول ، يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية .

* لعلاج السمنة المفرطة :

إذا زاد وزن الجسم زيادة كبيرة ، فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة للإفراط بالغذاء .. فإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر .. فإن الطب الشعبي يستعمل الخل لإزالة الزائد من الشحم .. فإذا لاحظت سيدة أن ملابسها أخذت تضيق على جسمها ، فلتأخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء .. وبعد شهرين من ذلك ستلبس ملابسها دون أية صعوبة ، بل قد تضطر إلى تضيقها .

ولنفرض مثلاً أن سيدة يتراوح طولها بين (١٥٥-١٧٠) سم تزن ٩٥ كيلو جرام ، فإن وزنها يهبط إلى ٨٢ كيلو خلال عامين إذا استمرت في شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء مع كل وجبة طعام .. وبالطريقة نفسها

يستطيع أى رجل سمين أن يتخلص فى مدة سنتين من بروز كرشه ، لأن الشحم الزائد يحرقه الجسم بفضل تعاطيه خل التفاح ، ويمنع تراكمه وزيادة وزنه ، دون أن يكون هناك حاجة لاتباع نظام غذائى خاص ..

*** الأرق :** أفضل وسيلة لمكافحة الأرق هذا الخليط : ثلاث ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان واحد من العسل .. ضع هذا الخليط فى وعاء زجاجى صغير ذى فتحة يسهل الأخذ منها بالمعلقة الصغيرة .. ضع الوعاء جاهزاً دائماً فى غرفة النوم ، وخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين ، وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة ، فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل والخل .. وهذا أفضل بكثير من الأدوية المنومة ، لأن يتفق وحاجات الجسم الطبيعية ، ويمكن استعماله بدون تحديد ، لأنه خالٍ بتاتاً من كل ضرر .. والعسل الصافى بمفرده وسيلة فعالة لجلب النوم .. إلا أنه يُعتقد أن مزجه بخل التفاح يقوى هذه الفعالية .

فى حالات الضعف العام وخمول الجسم يُوصى باستعمال (الحمام الخلقى) : حيث يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب من الماء الساخن ، يؤخذ قليل من هذا المزيج (ملعقة صغيرة) فى حفنة اليد ، ويدلك به أحد الكتفين مع اليد كلها بجانبه ، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر .. ويستمر على ذلك بمعلقة بعد الأخرى بتدليك الصدر ، والبطن ، والظهر ، والأطراف السفلى بالتتابع ، إلى أن يدلك الجسم بجميع أجزائه ، وينفذ بذلك مزيج الخل كله ، ويتم ذلك فى برهة قصيرة من الوقت ، ولا تستعمل بعد ذلك فوطة للتنشيف ، بل استمر بتدليك الجسم براحتى اليدين حتى ينفذ المحلول كله إلى داخل الجسم ويجف سطحه .

*** الصداع المزمن (الشقيقة) :**

يوضع مزيج متساوٍ من الخل والماء فى إناء فوق النار ، إلى أن يغلى ، ويستنشق ٧٥ مرة من البخار المتصاعد منه ، فتخف شدة الألم تدريجياً حتى تزول كلياً عند الانتهاء من الاستنشاق ، وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد ، فإن آلامها تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه فى السابق .

وأيضاً : يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل والثلاثان من الماء .

* الدوار (الدوخة) :

يستعمل للوقاية من ذلك نفس الكمية من الخل وبنفس الأساليب التي تستعمل في معالجة الأمراض السابقة .. ولا تتوقع أن تشفى حالاً وإلى الأبد من نوبات الدوار بعد شربك لكوب واحد أو كوبين من مزيج الخل .. وإنما إذا طبقت الطريقة جيداً فستشعر بتحسن ملموس بعد مضي أسبوعين ، ويستمر التحسن حتى نهاية الشهر .

* **آلام الحلق** : يستعمل خل التفاح لعمل غرغرة بنسبة ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء .. وتؤخذ كل ساعة جرعة من هذا المزيج تفرغه بها بضع ثوانٍ وتبلع لكي يمس المزيج عند بلعه الأجزاء التي لم يصل إليها الغرغرة ، وبعد التحسن تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط .

* **السعال** : يجهز مزيج مكون من خل التفاح والعسل والجلسرين .. فإذا كان السعال شديداً يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة كل ساعتين .. للأطفال يكفي تناول ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

* **الحروق** : يدهن مكان الحرق وبسرعة بخل التفاح ، وهذا يمنع ظهور الفقاعات .

* **داء المنطقة** : وقد يُعرف باسم (زونا) وهو مسبب لبثور وبقايع بشكل منطقة تظهر في ناحية عليا من الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد ، أو تحت الثدي مثلاً ، وعلى الكتف امتداداً إلى الزند من ظاهره أو خافيه .. ويقتصر انتشار هذه الفقاقيع على المنطقة المصابة فقط ، وتنفجر هذه الفقاقيع ليخرج منها سائل لزج يجف ويكون قشرة تغطي ما تحتها من الجلد . تطفى المنطقة المصابة بالخل المركز ، كما يؤخذ من زجاجته مباشرة ، ويكرر ذلك أربع مرات في النهار ، وإذا أرق المصاب تكرر هذه العملية ثلاث مرات أثناء الليل أيضاً .. ويزيل الشعور بالحرقان والحكة في المنطقة المصابة بعد دقائق من طليها بالخل .

* **دوالي الساق** : يُصب قليل من الخل في حفنة اليد وتدللك به الأوردة الممتدة في الساق مرة في الصباح ، وأخرى في المساء : وبعد شهرٍ من ذلك نشاهد بصورة واضحة بدء ضمور الأوردة المصابة .. وإلى جانب ذلك يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء مرة في الصباح ، وأخرى في المساء .

* **القوباء** : وهو مرض جرثومي من الأمراض المعدية .. ويستعمل خل التفاح

لمعالجة هذا المرض .. حيث يُغمس الأصبع داخل الخل ، ويرطب موضع الإصابة وذلك بعد النهوض من الفراش ، يكرر ذلك خمس مرات فى اليوم .

ولا ننس نصيحة دكتور (س . جارفيس) وهو يقول :

كل إنسان يستطيع أن يحتفظ فى مطبخه بزجاجة من خل التفاح ، كما يستطيع أن يصطحب زجاجة منه فى جميع أسفاره كما يصطحب أنبوب معجون الأسنان .



خَلَّة



وتسمى فى الفارسية (وخشيزك) وتعنى : قاتل الدود .. وبذور الخلة معروفة فى العطاراة المصرية .

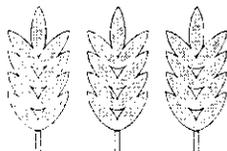
* تستعمل هذه البذور لمعالجة خناق الصدر ، والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

* ولما كان بذر الخلة يحتوى على مواد طيارة ، فإنه يجب الابتعاد عن غليها ، ويكتفى بشرب منقوعها .. ويعزى الأثر الطبى لبذور الخلة إلى وجود مادة فعالة تسمى (فيزامين) .

* وقد صنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع - بالإضافة إلى ما سبق - فى إدرار البول، وتفتيت الحصى .. وهذه الخلاصات موجودة فى الصيدليات على هيئة مركبات ، وهى فى مفعولها أقوى من المنقوع .

* وهناك الخلة الشيطانى التى تشبه الخلة العادية ، وقد أجرى عليها الأطباء أبحاثاً أثبتت فعاليتها فى علاج البهاق .. وكان ذلك بتناول نحو ثلاثة دراهم من مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فى اليوم .

أو أن تسحق البذور ويمزج المسحوق بقليل من عسل النحل أو بقليل من السمسم، ثم يتعرض المريض إلى الشمس عارياً حتى تتحلب أفوايق العرق ، وفى نفس الوقت تطفى مواضع البهق بمسحوق بذر الخلة مذاباً فى الكلوروفورم .. يكرر ذلك نحو عشرين مرة يومياً .



فى الطب القديم :

- * عرف الخيار عند الفراعنة والإغريق والرومان منذ أكثر من أربعة آلاف عام .. وكان أطباء الإغريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد فى الذكاء ، ويهدئ حرارة العطش .
- * وكان الفيلسوف اليونانى (أرسطو) ينصح النساء اللواتى يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن .
- * وتحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا : أفضل ما يؤكل من الخيار ليه ، لأنه أسرع انهضاماً ، وأكثر انحداراً ، وهو يوافق الكبد والمعدة المتهبتين ، وإذا أكل اليسير منه طيب النفس .. بذره نافع لورم الكبد والطحال ، وأوجاع الرئة وقرحها .. ويدر البول إدراراً كثيراً ، ويفتت الحصى ، وينفع من اليرقان منفعة ظاهرة ، وشرب مائه مع السكر يسهل المعدة .

فى الطب الشعبى الحديث :

- الخيار غنى بفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب) .. وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات فى القشرة ، لذلك ، فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره .
- كما يحتوى أيضاً على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل : الصوديوم ، الكالسيوم ، الفوسفور ، والمغنسيوم .. إلا أن الخيار بطنى الهضم ، فقد يمكث فى المعدة نحو ثمانى ساعات .
- * ويرى الطب الحديث أن الخيار يدر البول ، وينقى الدم ، ويذيب الحامض البولى ، ويسكن الصداع الحار ، ويفيد فى حالات : التسمم ، والمغص ، وتهيج الأمعاء ، والنقرس ، وداء المفاصل .
- * ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد فى السعال ، وحرقة البول ، وأمراض الصدر والالتهابات .
- * والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات ، ويخفف الاضطرابات العصبية .
- * ويوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم .

* يستعمل قشر الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع .

استعمال الخيار فى علاج الأمراض الجلدية . وأغراض التجميل :

* يستعمل الخيار - خارجياً فى حالات : القوباء ، والجرب ، والحكة الشديدة ، وخشونة الجلد ، وانتفاخ الأجنان ، واحتقان الوجه .

* ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر .. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة .. ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل ، مع ضرورة الإقلال من التوابل فى الغذاء طوال فترة استعمال العصير .

* ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة : يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح .

* ولمعالجة تجعدات الجلد : يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين ، وأماكن التجعدات ، فتزول هذه التجعدات مع تكرار العملية .

* للتخلص من الكلف والتمش : تنقع شرائح الخيار فى الحليب النى عدة ساعات ، ويغسل به الوجه .

* وإذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس قضى على الحشرات مثل القمل والصئبان .

* يفيد الخيار فى إنقاص الوزن .. فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٢٠ وحدة حرارية ، وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائى ، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع ، بدون سرعات حرارية مرتفعة .

* هذا ، ويحذر الأطفال والمسنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه ، وكذلك المصابون بعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، وضعف الجهاز الهضمى .



رجلة



هذا هو اسمها الشائع فى مصر ، وفى كثير من كتب النبات تعرف باسم : (البقلة الحمقاء) .. وسميت بذلك لأنها تنبت فى مسيل الماء ، فيقلعها السيل ويذهب بها .

وهى نبات طرى فى غلظ الأصبع ، تطول دون ذراع ، وتمتد على الأرض ..