* 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 الأجفان ، 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 والنمش : تنقع شرائح الخيار فى الحليب النىء 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 سعرات 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 ..

وتؤكل أوراقها إما نيئة مع السلطة أو مطبوخة .

وقد اعتبرت الرجلة زمناً طويلاً نباتاً طبياً ، ووصفت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة ، وأنها تشفى القروح ، وتقطع النزيف ، وتطرد الديدان .

وذكر ابن سينا فى القانون : أنها تقلع الثآليل إذا حكت بها ، وبزرها إذا خلط بالخل يصبّر على العطش طويلاً ، ويستصحبها المسافرون فى أسفارهم عند توقع فقد الماء .. وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة ، وغذاؤها قليل ، وهى قامعة للصفراء ، وتنفع من بثور الرأس غسلاً ، ومن الرمد كحلاً بمائها ، وتمنع القيء ، وتحبس النزف، وينفع ماؤها من البواسير الدامية ، والحميات الحارة ، وإذا شربت أو أكلت تقطع الإسهال .

رُمّـان

عرف الرمان منذ القديم ، وشوهدت صورة منقوشة على كثير من المعابد القديمة.. ذكره الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى : ﴿ **فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ** ﴾ [**الرحمن**: ٦٨]، وفى سورة الأنعام يقول عز وجل : ﴿ **وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ** ﴾ [**الأنعام**: ٩٩]

ويذكر عن ابن عباس – رضى الله عنهما – موقوفاً ومرفوعاً – : « **ما من رمان من رمانكم هذا إلا وهو مُلقح بحبة من رمان الجنة**»[1] .

وعن على – رضى الله عنه – قال : **كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ المعدة.**

فى الطب القديم :

وصف الرمان فى الطب القديم بأوصاف كثيرة ، منها ما ذكره ابن القيم فى الطب النبوى أنه : جيد للمعدة مقوٍ لها ، نافع للحلق والصدر والرئة ، جيد للسعال ، ماؤه ملين للبطن ، سريع التحلل لرقته ولطافته .. يولد حرارة يسيرة فى المعدة وريحاً ، وله خاصية عجيبة : إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد فى المعدة .. لا يصلح للمحمومين .

وحامضه ينفع المعدة الملتهبة ، ويدر البول أكثر من غيره من الرمان ، ويسكن الصفراء ، ويقطع الإسهال ، ويمنع القيء ، ويطفئ حرارة الكبد ، ويقوى الأعضاء..

(١) أخرجه الديلمى فى الفردوس عن ابن عباس حديث رقم (٦١٢٩) .

نافع للآلام العارضة للقلب وفم المعدة ، يقوى المعدة ويدفع الفضول عنها .. وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به قطع الصفرة من العين ، ونقاها من الرطوبات الغليظة .. وإذا لطخ على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها .. وحب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الرمان بأنه مقو للقلب ، قابض ، طارد للدودة الشريطية ، مفيد للدوسنتاريا ، يكافح الأورام فى الغشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مصحوباً بالعسل ..

* وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل ، كان مسهلاً خفيفاً . هو منظف لمجارى التنفس ، والصدر ، مطهر للدم .

* يشفى من عسر الهضم ، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها .

* وتوجد مادة (**التانين**) بكثرة فى أجزاء الزهرة وقشر الثمرة .. ولذلك تستعمل كمادة قابضة .

* ويستخرج حمض (**التنيك**) من الطبقة الخارجية للثمار .

* وفى عام ١٨٧٨ أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان .

* وقشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠-٦٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلى كوب فى كل صباح أسقط الدودة الوحيدة .

ريحـــان

ورد ذكره فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى فى سورة الواقعة : ﴿ **فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ** ﴾ [**الواقعة** : ٨٨ ، ٨٩]وفى سورة الرحمن يقول عز وجل : ﴿ **وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ** ﴾ [**الرحمن** : ١٢] .وفى صحيح مسلم عن النبى ﷺ : «**من عرض عليه ريحان فلا يرده ، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة**» .. وفى سنن ابن ماجه من حديث أسامة – رضى الله عنه – عنه النبى ﷺ : «**ألا من مُشمِّر للجنة ؟ فإن الجنة لا خطر لها ، هى ورب الكعبة : نور يتلألأ ، وريحانة تهتز ، وقصر مَشيد ، ونهر مُطَّرد ، وثمرة نضيجة ، وزوجة حسناء جميلة ، وحلل كثيرة ، ومَقام فى أبد فى دار سليمة ، وفاكهة وخضرة ، وحَبرة ونعمة ، فى محلة عالية بهية**» قالوا: نعم يا رسول الله ، نحن المشمرون لها ، قال : «**إن شاء الله**» فقال القوم : إن شاء الله.

يقول الإمام ابن القيم – رحمه الله تعالى – فى الطب النبوى : والريحان ، كل نبت طيب الريح ، فكل أهل بلد يخصُّون بشيء من ذلك .. فأهل الغرب يخصونه بالآس ، وهو الذى يعرفه العرب من الريحان ، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق ..

وقد سبق أن ذكرنا الآس ، وسيكون حديثنا الآن – بعون الله – عن الحبق .

فى الطب القديم :

قيل عنه : إن شمه ينفع من الصداع ، وهو يجلب النوم ، بذرة حابس للإسهال الصفراوى ، مسكن للمغص ، مقوٍّ للقلب ، مانع للأمراض السوداوية ، وقال عنه ابن سينا فى القانون : (ينفع من البواسير ، ومن الدوار والرعاف .. زهرته منشطة وهاضمة، وهى أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* والريحان – الحبق – مطيب لأرجاء المنزل والمأكل ، وللفم عندما تلاك أوراقه، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتنشط للهضم ، وهو مسكن للتشنجات فى بيت الداء، وللشقيقة ، مقوٍّ للأعصاب إذا أصابها وهن ، طارد للأرق ، نافع فى علاج آلام الحيض ، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهرة والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان) .. أو تنقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتحل فى كوب مملوء بالماء .. تؤخذ ثلاث مرات فى اليوم .

* ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين ، وذوى المزاج العصبى و الدوار ، والمغص والسعال .

* كما أنه مدر لحليب المرضع ، شاف للقلاع .

زبدية .. أفوكاتو

وهو جنس شجر مثمر .. تعرف الثمرة فى الشام ولبنان باسم : (**أفوكاتو**) وفى مصر باسم : **زبدية** .. لون الثمرة أخضر بنى ، تشبه فى شكلها الكمثرى ، وهى لبية وحيدة البذرة .. ويحيط بالبذرة تركيب لحمى يشبه الزبدة .

وتعتبر الزبدة غذاء قيِّماً للإنسان ، فقد أظهرت التحاليل والأبحاث أنها تحتوى على ٦٠,١ ٪ ماء ، ٢٠,١ ٪ دهن ٢,٦ ٪ بروتين ، ٧,٤ ٪ مواد أخرى ذات قيمة حرارية عظيمة .. وفيها عدة أحماض ، وكثير من المواد الحيوية المكتشفة حديثاً ..