

غار



حب الرند : الريحانة - معسل - شجرة الجمل (سوريا) رند فارسية (الجزائر وسوريا) - ريحان الريف - غار في (المدن) - وحبه يسمى حب الغار أو حب الرند

ورق الغار: ورق شجرة من فصيلة الغارية ، من فوائده أنه يذهب الوسواس والصرع مطلقاً وأوجاع الظهر والمفاصل وقيل أن الاغتسال به يبطل السحر.

الاستعمالات

- الغار مطهر للمعدة طارد للريح مفيد لحالات عسر الهضم .

- ويستعمل منقوع الأوراق لتطهير القروح و ضد الذبحات والالتهابات الرئوية.

للصداع والشقيقة: ورق الغار والتي وجد ان لها تأثيراً مميزاً ضد الشقيقة ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيمائية تباع لدى محلات الاعشاب المقتنة.

للصداع التحسسي : يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 10 دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

=علاج لأمراض المفاصل وكعب القدم الذي لا يمكن وضعه على الأرض وألم الركب

التركيبة والطريقة: شعير أصفر بلدي 250 غ تغلى على النار حتى يلين ثم توضع ورقة ملفوف في ماء شعير حتى تذبل ثم يفرد على ورقة الملفوف قسم من الشعير بقدر يغطي المكان المطلوب ثم تلبس عليه من المساء الى الصباح وتكرر العملية حسب الحاجة وذلك بأعادة تسخين الماء ووضع ورقة ملفوف جديدة والشافي هو الله.

علاج الرجفة أو الرعشة

التركيبة والطريقة: الأغصان التي تنمو من شجر العنب بسرعة اللبالب أو السباحات التي تنمو بسرعة بمقدار 100 غ ويوضع عليها 4لتر ماء وتغلى ربع ساعة تبرد وتصفى وتوضع في الثلاجة كأس كبير على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وكأس كبير قبل العشاء بساعة ونصف أو قبل النوم مباشرة ويستمر حسب الحاجة والشافي هو الله.

علاج لأمراض المفاصل وعدم القدرة على المشي

التركيبة والطريقة: يقوم المريض بغلي 3 لترات ماء وبعد الغلي يطفى النار ويوضع ملعقة طعام من بزر الخردل الأسود يغلق الأتاء

بغطاء محكم وينتظر حتى يستطيع أن يضع أقدامه في هذا الماء لمدة نصف ساعة قبل النوم مباشرة ثم ينشف القدمين وينام ويكرر

العملية 15 يوم والله الشافي. ويستحسن أن يضع معه دوم (نبات موجود في مصر بحجم بيضة الوزنة 3 حبات) .

علاج لالتهاب الأعصاب والتهاب المفاصل والتهاب الأوردة والروماتيزم والأمراض السرطانية

التركيبة والطريقة: أبو الجنيب أو سلطعون البحر وهو حي تقطع أوصاله ويفتح وترفع من جوفه مادة هلامية ويوضع في صينية في فرن وهو مفتوح الباب ويدار كل فترة على جهة حتى يصبح لونه بين الصفار والحمار ويطحن ناعم مثل البودرة ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم قبل الطعام بربع ساعة لمدة شهر أو 2 ونضعه في كبسول فيأخذ 3 مرات كبسولتان قبل الطعام بربع ساعة والله الشافي.

علاج لهشاشة العظام والوقاية منها ويساعد كذلك على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد وأنخفاض السيء

ويساعد كذلك على تماسك العضلات

التركيبة والطريقة: يحضر المريض نصف ليمونة متوسطة يعصرها المريض على ربع لتر ماء وبدون تحليه وتشرب يوميا والله الشافي .

غافث



غافث وشوكه منتنه وشجرة الهواغيث

الغافث استخدم كعشب علاجي لمدة قرون طويلة وقد كان أحد أشهر الاعشاب الشافية كدواء قابض للانسجه و مقوي معتدل , مفيد في الكحات, الإسهال و الأمعاء المسترخية ,ومدر للبول , وفي معالجة الامراض الجلديه واليرقان , الحلق المتقرحة التهاب الفم وكان للغافث سمعه عظيمه لمعالجة الصفراء وشكاوي الكبد الأخرى.

ساق الأوراق و الزهور يعمل منها غرغرة ممتازة لحلق مسترخي. في كندا استخدمه السكان الأصليين و الكنديون بنجاح كبير في علاج الحالات المتقطعة الخاصة بلحمى. اما في فرنسا فيستخدمه الفلاحون الفرنسيون كبديل للشاي.

الجزء الطبي : العشبه وازهارها و الاوراق والجذر.

الاستعمالات:

من الخارج تستعمل لمعالجة الامراض الجلديه المزمنه والقروح والبواسير المستعصيه.

بتليخها بالعشبه الغضه المهروسه.

من الداخل

يستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبيه الحاد والربو والكحات , والاسهال , التليف الكبدى وحصاة المراره , والروماتيزم , والنقرس , وحصاة المثانه , والاورام ,عسر الهضم , حساسية الطعام ,التهاب الزائدة الدودية والقروح الداخليه (قرحة المعده والامعاء). ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيره من العشبه لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانين في اليوم الواحد. ايضا عمل مستخلص قوي محلى بالعسل هو علاج معروف في داء الخنازير.

علاج أمراض الركبة

أولا: علاج الركبة التي يصعب ثنيها أو القعود عليها لمدة طويلة
التركيبة 100 غ كرسنة(الهراطمان من طعام الطيور), 100 غ حلبة, 1 لتر ماء .
الطريقة:

- تنقى الكرسنة والحلبة من الشوائب ويوضع عليها الماء لمدة 8 ساعات.

- يغلى الكل حتى يجف الماء تقريبا ودون أن تحترق المواد..

- تخلط المواد الباقية حتى تصبح كالمرهم.

طريقة الاستعمال: يوضع المرهم في مكان الوجع على شكل لبخات تلف بقماش قبل النوم وتكرر العملية ثلاث أو أربع أيام حسب الحاجة والله الشافي.

ملاحظة: هذا العلاج يفيد لآلام الظهر وبعض أمراض الديسك مالا يعالج منها بعملية جراحية.

ثانيا: علاج الركبة التي يسحب منها الماء

التركيبة : نصف كيلو نخالة قمح, 250 غ ملح , ماء ساخن يطبقه المصاب =

غريبفروت (ليمون الهندي)

الفوائد والاستعمالات:

- يعتبر الغريبفروت نافعاً جداً لقلب الإنسان لأنه قليل الأملاح وقليل الدهن ومصدر غني بالفيتامين C وحمض الفوليك وغني بالفيفيرات وبالبوتاسيوم. فهو يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، يساعد الجسم على التخلص من الكريات الحمراء القديمة، يحمي الجسم من بعض أنواع السرطان ويقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان. ويفضل احتوائه على مادة البكتين السهلة الذوبان فإنه يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار وتنظيف المجاري الدموية. إن الحمضيات بما فيها الغريبفروت تحتوي على أكثر من خمسين مادة مقاومة للسرطان لذلك ينصح الأطباء بتناول الليمون الهندي لتدعيم مناعة الجسم.
- وتحتوي بعض أنواع الغريبفروت (خاصة ذات اللون البرتقالي أو الأحمر) على مادة الليكوبين (Lycopene) التي تحتوي عليها البندورة. وهذه المادة تخفف من مفعول الجذور الحرة (Free radical) التي تهدد الجسم بخطر السرطان.
- ويعتبر الغريبفروت من الحمضيات الغنية بالفيتامين C حيث أن مئة وخمسين غراماً من الغريبفروت تؤمن حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين، وكما هو معروف فإن الفيتامين C مضاد للأكسدة ويدخل في تركيب الكولاجين الذي يربط بين العظم والغضروف في جسم الإنسان، كما أن نقصه يمكن أن يؤدي إلى نزيف اللثة وتباطؤ شفاء الجروح. والفيتامين C يساعد في حالات الرشاح فهو يخفف نسبة الهيسستومين داخل الجسم.
- وتقيد الدراسات بأنه يجب الامتناع عن تناول عصير الغريبفروت أثناء تلقي بعض العلاجات وتناول بعض الأدوية (مثل أدوية الضغط أو أدوية التنويم) لأن بعض المواد الموجودة داخل عصير الغريبفروت تزيد من فعالية الدواء مقدار خمسة أضعاف مما يشكل خطر الوقوع في تعقيدات صحية غير متوقعة. وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المعالج فقد يستبدل هذا العصير بعصير البرتقال مثلاً.

طريقة الاستهلاك:

- يمكن حفظه داخل البراد لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع، لكن تعريضه إلى غازات الأيثيلين الصادرة عن أنواع الفاكهة الأخرى يؤدي إلى إفساده.
- يمكن تناول نصف حبة من الغريبفروت أثناء الفطور أو بين الوجبات أو حتى قبل الأكل.
- ولإستفادة أكبر ينصح بتناول اللب كاملاً كي لا تضعب الألياف الموجودة فيه.
- يضاف الغريبفروت أحياناً إلى أنواع من السلطة وقد يتم التعاطي معه كنوع من الحلوى بإضافة السكر إليه .

=الطريقة

- يخلط الملح مع النخالة جيداً.
 - يوضع الخليط في قماشة على شكل صرة .
 - تغمس الصرة في الماء الساخن.
 - تصفى الصرة على الركبة .
 - تكرر عملية التصفية عدة مرات.
 - ثم يلف الركبة بقماشة وينام وتكرر العملية من 3-4 أيام حسب الحاجة والله الشافي.
- ملاحظة:** الملفوف (اللهانة) يفيد لبعض آلام الركبة والطراف يلف حول موضع الألم قبل النوم فإذا وجد المريض تحسناً يستمر وألا فلا. ويظهر في الجسم أحياناً حبة أو حبوب فيوضع عليها ورق الملفوف وإذا وجد تحسناً أعاد العملية حتى يحصل الشفاء والله المستعان.

علاج لتورم بطة الرجل التي بين الرسغ والركبة

التركيبة والطريقة: يأخذ المريض ثلاث سنن ثوم متوسطات الحجم ويفرهن بالسكين ويبلعهم مع الماء قبل النوم مرة وعلى الريق مرة ثانية ويكرر العملية حتى يحصل الشفاء بأذن الله .

علاج للكساح ونقص الكلس

التركيبة والطريقة : 20 غ قشر بيض , 50 غ عصير ليمون , يطحن قشر البيض وينقع بعصير الليمون ويذوب قشر البيض بالليمون 500 غ عسل أصلي إذا أمكن . 250 غ خل تفاح أصلي يخاط الخل مع العسل ويضاف إليه قشر البيض المذاب بالليمون يحضر المريض لوز مر حبتين ولوز حلو حبتين تهرس اللوزات ويوضع عليها نصف كأس صغير من الخليط السابق ويضيف له نصف كأس ماء صغير ليمدد الخليط ويأخذ مرة على الريق ومرة قبل النوم والله الشافي المدة: حسب الحاجة.=

فاصوليا



الاجزاء المستعملة: البذور الخضراء ، او اليابسة او المعلبة .
فوائد طبية :

1. تعالج التهابات و امراض الصدر عن طريق غليها و هرسها مع الثوم .
2. تقطع الفاصوليا ، ثم تغلى و تعطى كمدر للبول و معالجة لأمراض الكلى .
3. تعالج امراض السكري ، وهي تخفض مستوى السكر بالدم .
4. تعالج امراض المفاصل و الروماتيزم .
5. تعالج الفاصوليا الحساسية الجلدية المستعصية عن طريق طحن الفاصوليا و جعلها لبخات دافنة على المنطقة المصابة .
6. تعالج آلام الفقرات ، و خصوصاً في المنطقة القطنية .
7. منشطة للطاقة الجنسية .
8. قد تستعمل لبدء دورة الإحاضة عند الانثى .

الإكثار والمداومة على الفاصولياء يسبب :

- النفخة و الارياح في البطن .
 - تسبب كوابيس ليلية .
 - تشنج القصبات الهوائية .
 - الغثيان .
 - جميع هذه العوارض يزيلها استعمال الخردل في الطعام مع الفاصولياء .
- اما الاكثار من الفاصوليا الخضراء قد يؤدي الى :** صداع في مقدمة الرأس ، حرقان في منطقة حدقة العين ، و آلام في البطن و جذور نبتة الفاصوليا مخدرة .

للحصوات البولية: يشرب كوب من مغلي زهر الفاصوليا بعد تصفيته و تحلته من 3-4 مرات يوميا حتى الشفاء .
للاكزيما: تسلق كمية من حبوب الفاصولية الجافة في كمية من الماء حتى النضج التام ثم تهرس و تستعمل كدهان موضعي صباحا و مساء .

=علاج للرياضيين الذين يعانون من شد العضل ليلا و أثناء النوم و أثناء اللعب

التركيبة والطريقة: ثلاث حبات ثوم متوسطة الحجم يفرم بالسكين ناعم و يبلع مع الماء لمدة أسبوع أو حسب الحاجة مرة قبل النوم و مرة صباحا يعالج جميع أنواع الشد العضلي حتى في القلب بأذن الله .

علاج للتنمل و الجلطة و ضغط الفقرات على النخاع الشوكي عند الرقبة

التركيبة زيت نعناع , زيت خردل , زيت زيتون , زيت ملفوف, زيت جرجير ,(المقادير متساوية)
الطريقة يخلط حتى يتجانس قسم يعبأ في كبسول على الريق و كبسول قبل النوم و يدهن الأماكن التي بحاجة و الباقي على الله .

علاج للرجفة و التنمل و الخدر

التركيبة والطريقة: زنجبيل , مردقوش , عين جرادة , زعتر , أكليل الجبل , ميرمية , جعدة .
مقادير متساوية بعد الغلي يضاف إليها 15 نقطة زيت خردل مع زيت حبة سودة 3 مرات باليوم نصف ملعقة طعام يمكن دهن مكان الخدر بدهن زيت الخردل مع زيت حبة سودة مع زيت الحرمل =

فجل



**الاجزاء المستعملة في الفجل الثمرة وهي جذر ، والبذور
استعمالات و فوائد الفجل الطبية**

1. مدر للبول ، يعالج امراض الحصى والرمل .
2. يعالج مرض نقص فيتامين ج .
3. يعالج امراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجري الكبد .
4. مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ، يعالج احتقان الحنجرة .
5. هناك ابحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات .
6. يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام .
7. له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية .
8. الفجل يعتبر فاتح للشهية .
9. الفجل يمنع جلطات الدم وامراضها .
10. يمنع السعال وازمات الربو .
11. يمنع سقوط الاسنان ، يمنع تسوس الاسنان عن طريق المادة ايسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الانزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الاسنان .
12. بسبب الحديد يمنع فقر الدم .

للحصى: الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي:

وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مفرمة اللحم وتفرم جيداً ويشرب من هذا المفروم ما مقداره 400 إلى 500 جرام يومياً مع الوجبات الثلاث ويفضل تحضير هذا المفروم أولاً بأول لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري. وان مرضى الاوربيين الذين يعانون من المرارة يشربون عصيرا طازجا من الفجل والذي يعتبرونه مضادا حيويا طبيعيا ويمكن أن يشرب وحده او مع عصير الليمون

ان الجزء المستخدم من الفجل هي جذوره الدرنية والتي تحتوي على جلوكوسلنيت والتي تنتج الزيت الطيار ومركب رفانين وفيتامين ج ويعتبر مركب رفانين هو الذي يعطي التأثير المضاد للبكتيريا لقد كتب هيرودتس في العام (485,425) قبل الميلاد ان العمال الذين بنوا الاهرامات في مصر كانوا يتقاضون الفجل والثوم والبصل كراتب لهم وفي العهد الروماني القديم كان يستعمل زيت الفجل لعلاج الامراض الجلدية ، وفي الصين سجل الفجل في كتاب المواد الطبية وذلك عام 659 بعد وفاة المسيح كمادة مهضمة ومنشطة، وفعلا استخدم الفجل بداية من القرن السابع لعلاج سوء الهضم. ان الفجل يحرض الشهية والهضم

ويؤكل الفجل الاحمر مع السلطة كفاتح للشهية اما عصير الفجل الاسود فيستعمل كمقو وملين حيث وجد ان له تأثيرا على الامعاء وبالتالي يمتد تأثيره كمرض لافراز الصفراء، هناك بعض التحذيرات على الفجل وهو ان بعض الناس يمكن ان يتضايقوا بعد أكل الفجل ويجب عدم استعمال الفجل من قبل الناس الذين يعانون من مشاكل معوية او من القرحة المعدية او الاثنى عشر او من الغدة الدرقية ويجب ان لا يستعمل بصفة مستمرة لمدة لا تزيد عن 3 - 4 اسابيع.

طرق أخرى : يؤخذ من رؤوس الفجل المستدير أو الطويل من دون الأغصان فقط الرؤوس تدق ومن ثم يعصر ماؤها ويشرب منه الكبار نصف فنجان والصغار يشربون منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات باليوم ولمدة أربعة أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى.

طريقة أخرى: يوضع في الخلاطة ويشرب على الريق أكبر كمية ممكنة ينزل الحصاة التي في الكلى والمسالك البولية .

طريقة أخرى: يؤخذ من أغصان الفجل الأخضر ومن دون الورق ويدق ويعصر ماء الأغصان ويشرب منه فنجان قدر القهوة ثلاث مرات باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

للفضريات: يستعمل الفجل الأحمر والأبيض لعلاج الثعلبة وذلك بفرم الفجل جذوره وأوراقه ثم تدهن الثعلبة بماء مفروم الفجل وتستمر في الدهان مرتين في اليوم إلى أن تزول الثعلبة.

لالتهاب الأذن: يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الأذن وطنينها وضعف السمع والطريقة ان يعصر الفجل ويقطر منه داخل الأذن قطرتين الى ثلاث قطرات صباحاً ومساءً ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء.

لضعف السمع: وذلك بالتقطير المباشر لعصير الفجل الطازج في الأذن ضعيفة السمع 2-3 مرات يومياً ويكرر ذلك يومياً حتى يقوى السمع بإذن الله .

لالتهاب الكيس الزلالي: يستخدم مبشور جذور الفجل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والتهاب المفاصل والعضلات بشكل عام، يؤخذ ربع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة مرتين الى ثلاث مرات في اليوم ممزوجة مع العسل او سكر النبات. كما يستخدم الفجل لعلاج حالات البرد والسعال الديكي وللإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء وكذلك لقلّة إفراز اللبن لدى المرضعات.

للبهاق: يدلك بعصير ماء الفجل 3 مرات باليوم.

علاج للصدم: يخلط ماء الفجل مع العسل ويوضع على شكل فتيلة في الأذن وتكرر العملية حسب الحاجة.

=علاج آخر لوجع الركبة

التركيبة والطريقة: كيلو نخالة يوضع عليها نصف كيلو ملح ويوضع عليه ماء يغمره ويطبخ حتى يصبح مثل الخبيصة وتتعدّد تدهن النخالة على شريطة مكان الألم وهي ساخنة إلى الصباح ويكرر العملية حسب الحاجة.

علاج تيبس العضاريف وفقدان الماء في العضاريف

التركيبة والطريقة: بزر كتان , حلبة , نخالة المقادير متساوية يطحن الجميع ناعم مثل الطحين من الخليط تصنع عجينة بالماء وتوضع على المفصل عند المساء ولمدة 12 ساعة وكل يوم يغير لمدة 7 أيام وحسب الحاجة والله الشافي.

علاج لمن تعرض للفتحة هواء (يلتوي الحنك ولا يقدر على أعادته)

التركيبة والطريقة : يحضر المريض كيلو بذر حرمل وبعض أغصان السرو ويوضع في قدر ويوضع عليه 5لترات ماء ويغلي على النار ويكون له غطاء محكم فيجلس المريض على كرسي ويضع القدر أمامه ويغطي رأسه بغطاء سميك (بطانية احرام) يفتح غطاء القدر قليلاً قليلاً ويبخر نفسه جيداً ويكون المكان مغلق الأبواب والشبابيك حتى لا يتعرض للهواء وبعد التبخير يكون هناك مدلك محضر زيت ترينتن وزيت زعتر وزيت قرنفل وزيت زيتون وسبيرتو أبيض يأخذ المدلك من كل نوع ملعقة كبيرة ويمزجهم مع بعض. يأخذ المدلك قليلاً من الخلوط على كفيه ويدلك الحنك بالجهة المعاكسة للألتواء وأثناء التدليك يكرر قراءة سورة الفاتحة ويستمر التدليك ويحاول أن لا تصل الزيوت إلى العين لأنها تذهب البصر ويكرر العملية عدة أيام حتى يحصل الشفاء بإذن الله ويعيد على الماء الموجود فيه بذر الحرمل وأغصان السرو

علاج لفقدان المادة اللزجة الموجودة بين المفاصل

التركيبة والطريقة: يكثر من أكل البقلة الخضراء بدون طبخ ويشرب كأس ماء مغلي عليه ملعقة شمره صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

علاج للفتحة الهواء مع الألم في الرأس والمفاصل والدوخان

التركيبة : دهن الوردة , دهن البنفسج , خل التفاح, زيت إوز حلو, بقدر أحدهما زيت زيتون (وجميع المقادير متساوية).

الطريقة: يوضع الجميع بوعاء ويخلط جيداً ويدهن الرأس بمقدار ملعقة الطعام الكبيرة ثم يضع عصابة على الرأس ويقفلها من الأرباع جهات ويكرر العملية 3 أيام في كل يوم فيحصل الشفاء بإذن الله.

علاج لتتمل الاطراف

التركيبة والطريقة: يغطس العضو المراد علاجه في ماء ساخن ولمدة نصف ساعة قبل النوم مباشرة وتلف بقطعة قماش وبنام مباشرة والله الشافي.=

فراسيون اسود



شنبار_ حشيشة الكلاب_ فراسيون أبيض_ فراسيون أسود:

يستعمل الفراسيون الاسود على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي 2جرام من مسحوق الاوراق في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويقلب ويحلى بالعسل ويترك لمدة ما بين 5- 10دقائق ثم يشرب بمعدل فنجان واحد في اليوم وذلك عند النوم ليلاً فقط وليس خلاف ذلك وذلك من اجل جلب النوم.

الأجزاء المستعملة الأوراق بعد ظهور الأزهار. يعرف الفراسيون الاسود علمياً باسم: **Ballota Nigra, Ballota Foetida** **الاستعمالات:** يستعمل المنقوع والمغلي من فراسيون أبيض فنجان واحد قبل الأكل لحالات فقدان الشهية وعسر الهضم وكمضاد للتسمم . منقوع فراسيون أسود يفيد في حالات التشنج العصبى والقلق والأرق . يوجد منه نوع يسمى حشيشة الكلاب يفيد في علاج مرض الكلب .

- لعلاج الاحتقان في أصابع الأقدام، تعمل حمامات قدمية ساخنة من مغلي الأوراق الجافة بمعدل ملعقة كبيرة من الورق الجاف المسحوق إلى 200 جرام من الماء .

لليرقان: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب ثم يضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام يوميا ولمدة شهرين متصلين على الأقل.

لالتهاب الفم: لقد استخدمه الفرنسيون على نطاق واسع لعلاج الكحة ومشاكل الصدر وقد اوصى الطبيب الاغريقي دسقوريدس بمغلي العشب لـ علاج السل والربو والسعال. ولقد اعتبره الفرنسيون من افضل الأعشاب لعلاج الحنجرة. وقد اوصى الدستور الألماني باستخدامه لعلاج الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملعقتين لكل ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

= علاج للرقبة التي اصابها لفة هواء فتتيسر أو تتشنج

التركيبية والطريقة: يأخذ المصاب 3 سنن ثوم متوسطات الحجم يفرمهم بالسكين ويبلعهم مع الماء كل 12 ساعة مرة حتى الشفاء.

علاج لآلام الرجلين والركب

التركيبية والطريقة: زيت الحبة السوداء مع العسل المقادير ملعقة كبيرة عسل وملعقة كبيرة زيت الحبة السوداء يخلط جيداً مرة على الريق قبل الطعام بساعة ونص ومرة قبل النوم والباقي على الله.

علاج للالتهاب المفاصل وعلاج عام للاعصاب

التركيبية: صولجان 100 غم, حبة سوداء 25 غم, بزر كرفس 25 غم, بابونج 250 غم, بزر خس 100 غم, دباغ ناعم 100 غم, زنجبيل 100 غم, ورد ماوي 250 غم, شومر 50 غم, كمون 50 غم

الطريقة: ترفع الشوانب ويطحن ناعم وبعياً في كبسولة ويأخذ المريض 4 كبسولات قبل الطعام بساعة 3 مرات كل يوم قبل

ان يأخذ الكبسولات يقرأ عليها كل مرة الفاتحة 7 مرات و" له ما سكن في الليل والنهار" 3 مرات والصلاة على محمد (صلى الله

عليه وسلم) 10 مرات.=

فراولة



فوائد وأفعال الفراولة الفريز ، توت الأرض : وللفريز خصائص مقوية ومجددة للنشاط. ويفيد المصابين بالتدرن الرنوي و التهابات المفاصل وهو مدر للبول وكان للعالم الطبيعي (لينني Linne) المصاب بالقرس يتداوى بأخذ الفراولة الفريز وتبعه كثيرون بعد أن تحسنت حالته الصحية. الفراولة الفريز مفيدة أيضاً للحصاه البولية التي تتكون في المثانة أيضاً تفيد الفراولة الفريز في بعض آفات الكبد .

وحيث أن أكبر كمية من السكر في الثمرة هي من اللغليوز Levulose السهل التمثيل أكثر من سائر أنواع السكر بالنسبة للمصابين بالسكري، لذلك ينصح هؤلاء المرضى بأكل الفراولة الفريز. ليس للفراولة محاذير صحية عامة سوى للأشخاص الذي يشكون عسر الهضم ومن كان لديهم حموضة و التهاب كبدى وبولى والتهاب الزائدة الدودية .
وفي الطب الشعبي ينصح بأخذ العصير من 4-6 ملاعق كبيرة ، تؤخذ صباحاً على الريق ، كعلاج لحصاة المرارة والكلى .
الفراولة الفريز كمنظم لأيض الاملاح اصبح ثابتاً ومعترفاً به من الأطباء .

منقوع الفريز: يفيد في وقف الالتهابات المعوية، ولتحضير المنقوع : صب كوباً من الماء الساخن على مقدار ملعقتين كبيرتين من الثمرة، واركها لمدة عشرة دقائق ، وتؤخذ مرتين إلى ثلاثة يومياً

مغلي اوراق الفراولة الفريز: المغلي المنقوع المحضر من اوراق الفراولة الفريز وجذوره استعمل كعلاج في السل الرنوي و التهابات القولون و منقي للدم و غرغرة لالتهاب الحلق، ومغلي الاوراق يفيد في تخفيف نوبات الربو.

ويحضر المغلي كالتالي: صب كوباً من الماء الساخن على ملعقتين كبيرتين من الاوراق، ودعها تغلي لمدة خمسة دقائق، وصبها في وعاء مناسب ثم غطي الوعاء، وضعه حالاً في وعاء يحوي ماء ساخن واركه لمدة ساعتين، ويؤخذ منه بمقدار 40 غم 4 مرات يومياً

عصير الفراولة قلوي مدر للبول وينشط المعدة ويساعد على الهضم، وهو ملين ومغذ ومقو. ويساعد عصير الفراولة على بناء الأنسجة، كما أنه منظم للدم ومضاد للسموم ومنظم لإفرازات المرارة ويستعمل ضد النزيف ، مغلي أوراق وجذور الفراولة يستعمل في علاج الإسهال، ونقص إفراز المرارة، وأمراض الكبد، وأمراض المثانة والكلى.

الفراولة : لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق.

ولمن يعانون من صُفرة أسنانهم ننصحهم بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خير ما يبييض الأسنان ويجملها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة نوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف . هل تعلم أن الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية

لالتهاب المرارة والصفراء: يشرب كوب من مغلي منقوع ثمار الفراولة الطازج بعد التصفية بمقدار 3-4 مرات يومياً ويكرر ذلك يوماً حتى يحصل الشفاء

لليرقان: أوراق الفراولة: تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وان لم تتوفر الطازجة فيمكن استعمال اليابسة حسب الموسم توضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي وتغلى وبعد ربع ساعة تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

لتخفيف الام الدورة: تحتوي أوراق الفراولة على فلافونيدات ومواد عفصية وزيت طيار أما الثمار فتحتوي على أحماض ثمرية وزيت طيار مع سلسلات المثيل وبورنيول. تستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدررة ويستعمل عصير الفراولة لتخفيف آلام الحيض ويستعمل على نطاق واسع لهذا الغرض.

للنزيف النسائي

- يشرب كوب من مغلي أوراق الفراولة 3-4 مرات يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء.
- ويحضر المغلي بنقع كمية من أوراق الفراولة الخضراء الغضة أو الجافة بعد غسلها جيدا في كمية من الماء لمدة 8-10 ساعات ثم تسخن دون الغليان ثم يصفى ويحلى ويشرب.
للنقرص: يشرب كوب من مغلي أوراق الفراولة 3-4 مرات يوميا ويستمر على ذلك يوميا حتى الشفاء ويحضر المغلي كما يحضر سابقا.

=الممنوعات: البهارات والبقوليات.

علاج لاملاح المفاصل والفقرة العنقية الخامسة

التركيبة: يؤخذ على بركة الله كبريت اصفر, ترمس, زنجبيل, مقل ازرق, انوشقة (المقادير متساوية) ,خل , عسل
الطريقة: يؤخذ كوب عسل مع قدح خل تفاح ويغلى على النار ويحرك حتى يتجانس وتضاف اليه الاعشاب المطحونه السابقة وتوضع على قطعة قماش بيضاء نظيفة وتوضع على مكان الالم في الليل وفي الصباح تغسل بماء دافئ لمدة 7 أيام والله الشافي.
ملاحظة: الكوب كاس كبير والقدر كأس صغير.

علاج لوجع الرجل وعدم القدرة على المشي

التركيبة والطريقة: يحضر المريض كركم ناعم وملعقة صغيرة على الريق وملعقة صغيرة قبل النوم ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بإذن الله.

علاج لالام المفاصل

التركيبة والطريقة : يحضر خيط صوف او وبر اصلي ويلفه حول المفصل المتألم ويتركه حتى الشفاء ان شاء الله.

علاج مقوي عام ويعالج الم المفاصل

التركيبة والطريقة : يحضر كيلو ثوم مقشر ويضع عليه كيلو حليب غنم مغلي ويوضع على النار حتى ينضج الثوم بطفأ النار ويوضع ربع كيلو عسل نحل صافي ويوضع ربع كيلو سمن بلدي ويخلط حتى يتجانس ياخذ المريض ملعقة كبيرة قبل النوم وملعقة كبيرة قبل الطعام بساعة ونصف ويستمر في العلاج حتى الشفاء.

علاج لالام المفاصل واحتكاك عظم الركب والغضروف وذهاب المادة اللزجة في الركب

التركيبة والطريقة: يحضر المريض دهن النعامة ويدهن محل الوجع 3 مرات في اليوم ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بإذن الله.

علاج للركب المصابة بالاحتكاك

التركيبة والطريقة : يحضر المريض ملح بحر وتدهن الركبة والساق بزيت الزيتون دهن مشبع وتترك لمدة 10 دقائق يوضع نصف كيلو ملح بحر ويغلى الماء حتى يذوب الملح توضع الركبة على الوعاء الموجود فيه الماء الساخن وتغطي بغطاء محكم حتى تتبخر على قدر التحمل ويقلبها على جميع الجوانب وبعد ربع ساعة من عملية التبخير يحضر شريطة يغسلها بالماء الساخن ويضعها على الركبة والساق على قدر التحمل وبعد عملية وضع الماء الساخن على الرجل تنشف وتدهن بزيت الزيتون وتذلك واثاء التمدليك يكرر قراءة سورة الفاتحة 7 مرات ويقوم بالمشي وتحريك الرجل ببطء وتذلك من الأعلى إلى الأسفل وهذه العملية يكررها كل يوم 3 مرات ولمدة 3 ايام فيحصل الشفاء بإذن الله.

علاج الالام المفاصل والركب

التركيبة والطريقة: قرنفل حب 50 غم , يوضع في مرطبات صغيرة ويغمر في الكحول ويغلق جيدا وبعد اسبوع يخلط حتى يصبح مثل المرهم ويدهن مكان الالم ويربطه قبل النوم وتكرر عدة مرات حسب الحاجة والله الشافي.

علاج الم كعب الرجل وعدم القدرة على المشي والضغط عليه

التركيبة والطريقة: يحضر حب شعير اصفر 100 غم يغسل ويوضع عليه لتر ماء ويغلى حتى يستوي تقريبا ويطفى النار ويضع ورقة ملفوف في الماء حتى تذبّل توضع على الارض ويفرد عليها حب الشعير قدر الحاجة ويوضع الكعب على الشعيرات وتلف عليها ورقة الملفوف وتضمد الى الصباح وتكرر العملية حسب الحاجة.
ملاحظة: ماء الشعير يشرب لمعالجة الترسبات وابو صفار ومنشط.

علاج للماء في الركب والاحتكاك

التركيبة والطريقة: يحضر المريض ورقة صبار جديدة يزيل الشوك عنها ويضعها في الفرن لمدة 10 دقائق ويلف الركبة بها إذا كانت الورقة الواحدة لا تكفي يضع اثنتان المهم ان تلف الركبة من المساء إلى الصباح وتكرر العملية حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لاحتكاك الركب والطقطة وذهاب المادة اللزجة

التركيبة والطريقة: كيلو الية خروف تطحن ناعم وتذوب على النار وتصفى ويوضع عليها كيلو عسل وتخلط حتى تتجانس ويؤخذ ملعقة طعام على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وملعقة طعام قبل العشاء بساعة ونصف او ملعقة طعام قبل النوم مباشرة والله الشافي.=

فستق



الاجزاء المستعملة في الفستق الثمرة ، القشرة الداخلية استعمالات و فوائد الفستق الحلي الطبية

1. الفستق غني بالزيوت الدهنية و منها زيوت دهنية غير مشبعة ، وهي اساسية في تغذية الدماغ الذي يعتبر تركيبه الاساسي من الدهن ، و كذلك الفوسفور الداخل في تركيب الفستق ، ينشط الدماغ ووظائفه من حفظ و تركيز ، و ذاكرة و فهم ، و أداء العمليات الحسابية ، و يمنع النسيان ، و ينشط الدورة الدموية في الدماغ فيمنع امراض الجلطات و الفالج و النشاف ، و الرعاش لباركنسوني
 2. الفستق يولد الطاقة للجسم .
 3. ينشط الدورة الدموية في الكلى ، يفتت الحصى و الرمل ، يزيد في حجم الكلى و يساعدها على وظائفها .
 4. يشد اللثة و الاسنان .
 5. الفستق يسبب العطش .
 6. قشره مانع للقيء عن طريق تقوية اعصاب عضلة فم المعدة (الصمام الفؤادي) ، و يمنع الحموضة و الاسيد من الصعود الى الاعلى ، هذا الصعود الذي يسبب التصاقاً و امراضاً في البلعوم .
 7. الفستق يزيد في إدرار الحليب من الضرع، و يغني الحليب بالدهن و المعادن ، فيكون مغذياً و كثير الفوائد .
 8. يعالج الامراض التناسلية ، و ينشط الطاقة .
 9. الفستق يعالج امراض الصدر و خصوصاً السعال المزمن .
 10. نافع للمرضى المصابين بالسكري ، يخفض مستوى السكر في الدم .
- الفول السوداني :** يخفض نسبة الكوليسترول في الدم .. أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب، الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطراً على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكوليسترول في الدم. وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكوليسترول الكلي في الدم نظراً لاحتوائه على مادة "ريزفيراترول" التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض، مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

استعمالات و فوائد الفول السوداني (فستق العبيد) الطبية :

1. يستعمل لحمل الادوية ، و تأخير و تطويل مفعولها بالجسم (بنسلين ، ادرينالين) .
2. يدخل في صناعة الماكياج و الكريما التجميلية ، لأنه يساعد على إكساب البشرة صحتها و ليونتها و نعومتها ، و يمنع الشيخوخة و التجاعيد و التعفن بالجلد .

3. يساعد فيتامين PP ، و البروتين الموجود بالفسق على المحافظة على صحة و مرونة الاوعية الدموية من داخلها ، فيمنع ترسب الكوليسترول و الكالسيوم التي تسبب نشاف الاوعية الدموية ومن ثم انسدادها .
4. يساعد الفستق العبيد على إنماء العضلات و تغذيتها ، و الاعصاب التي تغذي العضلات ، يستعمل زيت فستق عبيد في تدليك العضلات المشلولة و المريضة ، يزيد في وزن و كثافة العسل .
5. يوقف النزيف الدموي بواسطة PP .
6. يرفع الكوليسترول النافع HDL ، و يخفض الكوليسترول الضار LDL .
7. يخفض مستوى السكر في الدم عند المصابين بالسكري .
8. يساعد على النشاط الذهني بواسطة البروتين الذي يحويه ، و الفوسفور و فيتامينات B1 , B2 .
9. يغذي الجسم عبر إعطائه البروتين اللازم .
10. هنالك دراسات عن تأثيره لمنع السرطانات التي تصيب العضلات .

للاسعال

- يشرب كوب من مغلي الفستق قبل كل وجبة بنصف ساعة و عند الشعور بالغثيان أو الرغبة بالتقيؤ.
- يحضر المغلي بأضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الفستق اليابسة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ثم يحلى ويشرب بعد 10 دقائق من التحضير قبل كل وجبة من الساعة .

=علاج لامراض المفاصل والرجلين والركب والديسك

التركيبية والطريقة: شعير اصفر بلدي 250غم، ورق زيتون جديد50 غم، شعير دراية 25 غم ، 40 لتر ماء تغلى لمدة ساعتين في قدر ضغط ان امكن ثم تبرد وتوضع في الثلجة يأخذ المريض 3 كاسات ماء كبار واحدة على الريق وواحدة قبل الغداء وواحدة قبل العشاء بساعة أو قبل النوم ولمدة 20 يوم على الاقل ويستمر حسب الحاجة والله الشافي.

علاج التواء الفم من اثر لفحة هواء

التركيبية والطريقة: يحضر نصف كيلو بزر حرمل بعض أغصان السرو و4 لترات ماء ويغلى 5 دقائق ويوضع القدر أمام الشخص ويغطي نفسه بغطاء ثخين حتى يحبس البخار ويتعرق ويغلق الباب والشبابيك ويأخذ قليل من دهن الثوم ويدهن المكان بعكس الالتواء لمدة ربع ساعة لا يصل الزيت للعين لأنه يؤذيها ويكرر تلاوة سورة الفاتحة أثناء التدليك ولمدة 3 أيام أو حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لآلم المفاصل ان شاء الله

التركيبية والطريقة: ملعقة طعام زنجبيل ناعم، ملعقة طعام فلفل أسود ناعم بالتساوي ويخلط حتى يتجانس ، كأس صغير زيت زيتون ويوضع عليه الزنجبيل والفلفل حتى يصبح كالمرهم الرقيق ويدهن المكان المطلوب قبل النوم أقل شيء بنصف ساعة ويلف بشرطه إلى الصباح ويعيد الكرة حسب الحاجة والشافي هو الله تعالى.

ملاحظة: بعد الانتهاء من الدهن يهز الزجاجاة.

علاج آخر لآلم الركب والماء في لركبة والاحتكاك والطقظة ولمدة 20 يوم

التركيبية والطريقة: يحضر 20 حبة حنظل اخضر مقطوفا جديد ويوضع واحدة في الفرن ولمدة ربع ساعة ويضعها على الركبة بقدر التحمل ويجعلها حول الركبة أي الضغط على الركبة ثم الرفع كل تحويله 3 دقائق مرة قبل النوم ومرة صباحا أو عند القيلولة ويستمر حسب الحاجة.

علاج لتكلس العظام

التركيبية والطريقة: ربع كاس صغير من خل التفاح الطبيعي ويضاف له ماء بقدر الحاجة ويشرب 3 مرات في اليوم والله الشافي.

علاج لوجع الركب والسوفان

التركيبية والطريقة: زيت ملفوف 80 غم، زيت نعناع 20 غم يخلط حتى يتجانس ويدهن قبل النوم مباشرة وعند الصباح مرة والباقي على الله.

علاج لامراض المفاصل والعصبي

التركيبية والطريقة: ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون يضع عليها كاس صغير من زيت الزيتون وترج جيدا يدهن المكان المطلوب من المفاصل قبل النوم بنصف ساعة ويكرر العملية حسب الحاجة.

علاج لعدم تروية العظام

التركيبية والطريقة: 75غم شرش الربياص تنقع في لتر وربع ماء عند المغرب وفي الصباح يشرب كأس كبير على الريق وكأس ظهرا قبل الطعام بنصف ساعة وكل ما شرب كأس ويوضع محله كأس ولمدة أسبوع يبديل الخشبات أربع مرات وحسب الحاجة ويأخذ مضاد حيوي قوي ابر والشافي هو الله.

علاج آلام الظهر والمفاصل ومنشط

التركيبية والطريقة: شفتقور بحري ، زعفران اصلي (بالتساوي) ، عسل أصلي 50 غم يطحن الشفتقور والزعفران ناعم ويخلط بالعسل يؤخذ ملعقة صغيرة على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف فقط والله الشافي.=

فشاع



فشاع
علاجات الكيلاني

الجزء المستخدم من النبات: هو الجذر الذي عادة ما يقلع في أي وقت خلال العام. وهناك نوعان من الفشاع نوع به أشواك ويعرف بالشانك وأوراقه مستديرة وازهاره على هيئة سنابل أو عناقيد وثماره مدورة ويتحول إلى اللون الأحمر عند النضج، والنوع الثاني غير شانك ناعم ثماره تشبه إلى حد ما الترمس شكلاً لكنه أصغر وشديد السواد يحيط به بياض.

ماذا قال عنه الطب القديم؟ :

لقد أحضر الفشاع إلى اسبانيا عام 1563م وقد أحتفي به كدواء للزهرى ويقال انه سبق وان استخدم في منطقة الكاريبي ولقي نجاحاً كبيراً هناك غير أن المزارع كان مبالغاً فيها ثم بدأت تختفي شيئاً فشيئاً.

وقد استخدم الفشاع في المكسيك لعلاج كثير من المشاكل المرضية وبالأخص الأمراض الجلدية. وقد حازت عشبة الفشاع التي تستخرج من جذورها المجففة الخلاصات الطبية التي كان لها شهرة كالمسحر. وأجود أنواع الفشاع هو النوع الجمايكي والمعروفة باسم العشبة الحمراء أو ذات اللحية الحمراء.

وماذا قال الطب الحديث عن الفشاع؟

الفشاع مضاد للالتهابات ومنظف ويمكن ان يفرج المشكلات الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحكة بشكل عام، كما انه يساعد كثيراً في علاج أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وكذلك النقرس كما اثبتت الدراسات أن الفشاع يحتوي على مفعول مولد للبروجسترون مما يجعله مفيداً في المشاكل السابقة لدورة الحيض وفي حالات سن اليأس وبالأخص الضعف والاكتئاب الذي يحدث عند بعض النساء عند سن اليأس. والمكسيكيون مازالوا يستعملون جذر الفشاع على نطاق واسع لمشاكل الحيض ولخصائصه المقوية المزعومة للجنس.

اما شعوب الأمازون فيستعملون الفشاع لتحسين النشاط وعلاج مشكلات اليأس. وقد قامت دراسات على الفشاع في الصين وأشارت هذه الدراسات إلى أن الفشاع له قدرة مضادة لداء البريميات وهو مرض نادر ينتقل إلى الإنسان عن طريق الجرذان، وقد اختبر الجذر ممزوجاً ببعض الأعشاب الأخرى لعلاج الزهرى واستعمله عدد من المرضى المصابين بالزهرى وثبت نجاحه في شفاء 90% من الحالات الحادة والتي شفيت فيما بعد. كما ثبت ان الفشاع يحسن الشهية والهضم وكذلك يحسن ويحضر من جذر الفشاع خلاصة طبية جرعتها ما بين 10 إلى 30 نقطة، وكذلك مغلي مركب من 2 إلى 10 أوقيات مع لتر من الماء ويؤخذ منه نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

هل الفشاع يتداخل مع أدوية أخرى؟

نعم الفشاع يتداخل مع جلوكوزيدات الديحتالس التي تستخدم لعلاج ضعف عضلات القلب والفشاع يزيد امتصاص هذه الجلوكوزيدات، كما أن الفشاع يداخل مع بعض الأمراض مثل الربو حيث أن غبار مسحوق جذر الفشاع يؤثر على الأشخاص المصابين بمرض الربو.

هل هناك مستحضرات من الفشاع في الأسواق المحلية؟

نعم يوجد مستحضر تحت اسم SARSAPARILLA يوجد في محلات الأغذية التكميلية يستخدم كمقاوم للعجز الجنسي وعدم الإنجاب ويفيد لحالات الروماتزم وكذلك للصدفية الجلدية ويؤمن الحيوية والنشاط للجسم وينظم نشاط الهرمونات ومدد للبول. وتستخدم جذوره في علاج الأكزيما .

فقوس



فقوس الحمار علاجات الكلياني

الفقوس يخفض الكوليسترول والضغط ويحمي من المعادن الثقيلة.

ماذا قال الطب القديم عن الفوقس؟

كان البحارة يصادفون كثيراً من الفوقس على الشواطئ البريطانية والفرنسية، وكان أوائل الصيادين يحرقون النبات لاستخدامه كوقود ويستفيدون منه في تغليف السمك وقلبه وأكله، وعلى العكس من اليابان الذين كانوا يستهلكون كميات كبيرة من الطحالب، لم يكن في الحقيقة الفوقس يعجب الأوروبيين قط. مع ذلك فقد كان الاطباء في القرن الثامن عشر قد لاحظوا أن الناس الذين يعيشون على ساحل المحيط الأطلسي قلما أصيبوا بتضخم الغدة الدرقية.

وفي عام 1750م ابتكر طبيب بريطاني دواء لعلاج تضخم الغدة الدرقية مكوناً من الفوقس المكرين بالفحم ومن مستحضرات زيت نباتي، وكان هذا الدواء فعالاً، ولكن توجب الانتظار حتى عام 1812م لفهم الظاهرة الكيميائية التي فسرها بعض علماء الكيمياء بأن الفوقس يحتوي على اليود وتأكد الاطباء ان تضخم الغدة الدرقية سببه الأصلي فقرها مادة اليود.

وقد استمر الأمريكيون والأوروبيون في جمع الفوقس للحصول على اليود منه لعشرات السنين، حيث كانوا يقتلعون الطحلب المتعلق بالصخور كلما بلغ الجزر أقصاه.

في الستينات من القرن التاسع عشر، لاحظ الاطباء البريطانيون والفرنسيون ان الناس الذين يستهلكون اليود لأغراض علاجية أخرى يفقدون وزنهم بسرعة وذلك بسبب مفعوله المنشط للغدة الدرقية، حيث كان اليود يسرع عملية الاستقلاب (الأبيض) لدى هؤلاء الناس ويساعدهم على حرق حريراتهم بسرعة أكبر، وهكذا اكتسب الفوقس شهرة في علاج السمنة. لم يكن الاطباء الانتقانيون الأمريكيان في القرن التاسع عشر يستخدمون الفوقس ولكنهم كانوا يستخدمون اليود المستخلص منه في علاج كثير من الحالات مثل علاج السل ومشاكل الكبد والطحال وأمراض السفلس (الزهري) والسيلانات المهبلية وآلام الطمث وأورام المبايض وانتفاخ الخصيتين وتوسع الرحم.

وماذا قال الطب الحديث عن الفوقس؟

من المؤكد ان الفوقس يحتوي على كمية كبيرة من اليود وقبل اكتشاف الملح الميود، كان الفوقس يعتبر دواء من السماء. وحيث ان الفوقس يحتوي على جينات الصوديوم فقد وجد أنها تحمي من امتصاص السترونيتيوم - 90 المشع وهو ناتج فرعي مستخدم في التفجيرات النووية وفي مصانع التسليح والمراكز النووية.

ويتركز هذا الناتج الفرعي الثقيل السام في النسيج العظمي للإنسان ويسبب فيما بعد عدة أنواع من السرطان منها سرطان العظام وسرطان الدم ومرض هودكين (Hodgkin) ونحن نعلم ان التجارب النووية التي اجريت على الأرض قد حررت كمية كبيرة من ذلك الناتج السام (Strontium-90). وقد اثبتت العديد من الدراسات التي اجريت على الحيوان ان الإضافات من الجينات الصوديوم تخفض معدل امتصاص السترونيتيوم - 90 بنسبة لا تقل عن 80% ويمكن ان ينطبق مفعول الفوقس المضاد للسترونيتيوم ايضاً على الاطفال والبالغين وذلك حسب التقرير الذي نشرته الصحيفة العالمية لبولونيوجا الإشعاع.

وتنصح لجنة الطاقة الذرية الأمريكية باستهلاك 87جراماً من الفوقس في الأسبوع أو ملعقتين صغيرتين من مكملات الجينات الصوديوم يومياً وذلك من أجل الحماية من استرنتيوم - 90 وقد أثبتت الدراسات التي تمت في ماك جيل في مونتريال بكندا بأن الفوقس يحمي الجسم من المعادن الثقيلة الأخرى كالباريوم والكاميوم والبلوتونيوم والسيزيوم.

كما كشفت دراسات اجريت على الحيوانات ان الفوقس يخفض معدل الكوليسترول والضغط الشرياني، إضافة الى ان الفوقس غني بالصوديوم وهو مادة يمكن أن ترفع الضغط الشرياني ولذلك على مرضى ضغط الدم الشرياني المرتفع عدم الإكثار من

الفوقس. كما وجد ان الفوقس يمنع نمو الفطور والجراثيم ويمكن استخدام الفوقس لعلاج الجروح وخاصة التي تحدث للأشخاص في البحر أو على الشواطئ.
يوجد مستحضرات جاهزة من الفوقس في محلات الأغذية التكميلية. ويعتبر الفوقس مأمون الجانب اذا أخذ بالجرعات المحددة على العبوة.
الفوقس وتضخم الغدة الدرقية: يستعمل طحلب الفوقس البحري كمضاد لتضخم الغدة الدرقية ويبدو أن الطحلب يعمل على الأيض حيث يرفع من مستوى الهرمون المنتج بواسطة الغدة الدرقية. كما يستعمل الفوقس كعلاج وقائي للروماتزم ولكن اهميته الدوائية تقع في أنه مغذ مقو للغدة الدرقية. كما أن طحلب الفوقس يستعمل لتخفيف الوزن لاسيما إذا كانت السمنة بسبب الاستقلاب.
ملاحظة: يجب عدم جمع الفوقس من البحر عندما تكون مياه الشواطئ التي يجمع منها ملوثة حيث يمكن أن يكون ملوثاً بالزئبق والكاديوم.
للبرقان: عصارة قش الحمار " فقوس الحمار " وعصارة أصله وورقه نافع من البرقان .
تأخذ قش الحمار ويقطر في انف المريض نقطه أو نقطتين أو ثلاث في كل خشم فإنه صحيح مجرب .

=علاج هشاشة العظام

التركيبية والطريقة: بزر جزر, زعتر بري, قريص ورق, ذنب الخيل, لسان الحمل, مردقوش, (من كل نوع 25 غم) قرص القمر, صمغ عربي, سكر فصي, (من كل نوع 75 غم) يطحن الجميع ويخلط حتى يتجانس يغلي 3,5 كأس ماء كبير ويطفى النار ويضع من الخليط ملعقة ونصف طعام ويغلق المكان بغطاء محكم وبعد ربع ساعة يصفى ويشرب كأس كبير قبل الطعام بنصف ساعة 3 مرات في اليوم لنهاية العلاج والله الشافي.

علاج الخدر الناتج عن ضغط الفقرات على النخاع الشوكي في الرقبة أو في الظهر

التركيبية والطريقة: يدلك المحل المطلوب بخل التفاح لمدة 10 دقائق تدليك خفيف ينشف المكان ويدهن بالزيت المركب من (زيت الحبة السوداء, زيت الملفوف, زيت الخردل, زيت بزر الكتان) تخلط هذه الزيوت حتى تتجانس ويدهن المكان قبل النوم بنصف ساعة والله الشافي ويشرب بعد كل طعام ملعقتين طعام من خل التفاح مع الماء.

علاج تتميل الأطراف والخدر ولمدة طويلة

التركيبية والطريقة: زيت نعنع, زيت خردل, زيت زيتون, زيت ملفوف, زيت جرجير, المقادير متساوية ملعقة صغيرة على الريق وقبل الفطور بنصف ساعة مع دهن الأطراف بالخليط قبل النوم ربع ساعة والشافي هو الله تعالى .

مرهم الخشونة (الركبه والمفاصل)

مربطارخ 50 جرام, بنفسج 30 جرام, زيت خزاما 30 جرام, زيت عرعر 50 جرام, زيت ورد 30 جرام, زيت لوز 30 جرام, نعناع 30 جرام, زيت ريحان 30 جرام, زيت حلبة 30 جرام, مع فازلين طبي.

علاج للتقرحات الرقادية

التركيبية والطريقة: عسل أصلي 100 غم, حلبة بودرة 15 غم تخلط حتى تتجانس يدهن ويبقى المكان مكشوف نصف ساعة مرتين في اليوم والله الشافي.

علاج ثاني للتقرحات الرقادية

التركيبية والطريقة: يقص نبات القمح أو الشعير حين يصبح 10 سم ويجفف في الظل ويطن مثل البودرة ويرش على التقرحات 3 مرات في اليوم والليله والله الشافي.

علاج للتقرحات الجلدية التي يسببها الجلوس في الفراش طويلا

التركيبية والطريقة: ملح انكليزي يطحن ناعم ويخلط مع الفازلين حتى يصبح مرهم يدهن المريض مكان التقرحات وبعد التعقيم يدهن بزيت الزيتون وتركه 10 دقائق ينشف المكان ويدهن بالكريم المحضر والله الشافي.

علاج مرهم ومغذي عام وخاصة التقرحات

التركيبية والطريقة: سوق القمح والشعير الناعم ملعقتين طعام في كأس ماء كبير ربع ساعة تضرب على الخلاط تصفى وتشرب مرة أو مرتين في اليوم والله الشافي.

فلفل (فليفله)



استخداماتها

بما أن كمية قليلة من الفليفلة يمكن أن تزيد من فعالية معظم الأعشاب الأخرى، فقد تم استخدامها في معظم الخلطات العشبية لزيادة فعاليتها، فعند إضافتها للثوم، مثلاً، فإنها تزيد من فعاليته كمضاد حيوي، كما أنها تقوي من تأثيره ليصبح شبيهاً بالبنسلين ومن المعروف أن الثوم والفليفلة معا يعملان على تخفيض ضغط الدم بسرعة وبشكل آمن. وتستخدم الفليفلة لتخفيف الآلام ولعلاج المشكلات التنفسية وأمراض النساء وعلاج أمراض القلب إضافة إلى علاج الغدة الدرقية.

وعند إضافة القليل من الخل إلى الفليفلة فإنها تصبح مفيدة لتنظيف قصبات الإنسان . من أوائل الكتابات التي ذكرت فوائد الشطة في التاريخ الطبي حيث ذكر ان الطبيب ((صمونيل ثوميسن)) قد استخدم الشطة بنجاح في علاج بعض مرضاه ..

وكان ذلك في أوائل القرن الثامن عشر كما جاء في كتاب الطب الطبيعي ملخص لفوائد الشطة الصحية ذكره احدي الاطباء بقوله ان الشطة تزيد من قوة سائر الاعضاء وتساعد على الهضم ، كما انها تنشط كل الاعضاء المفترزة (الغدد) وفي حالة الحاجة الى منشط ، فليس هناك أفضل من الشطة فهي منشط امن تماماً ، يجب ان يكون دانما محل الاختيار الاول . كما توصف الشطة في حالات السخونة الخفيفة ، وفي الامراض المنهكة ..والشطة لاتودي الى أي نوع من التسمم ولا الى أي تفاعلات ضارة. كما انها تفيد للغاية في حالات الاسهال او الدوسنتاريا المصحوبة بخروج دم او مخاط مع البراز ورائحة كريهة للخم .

الشطة كمنشط للهضم : وجد ان الفلفل الاحمر الحار (الشطة) ينشط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة.

ومن المعروف ان اللعاب يحتوي على انزيمات تساعد في هضم الكربوهيدرات ، بينما تحتوي الافرازات المعدية على حامض وانزيمات اخرى تقوم بهضم مختلف عناصر الطعام .

الشطة والإسهال : وجد أن الشطة لها مفعول مضاد للبكتيريا مما يجعلها تساعد على الشفاء من الاسهال الناتج عن عدوى الأمعاء كأغلب حالات الإسهال الصيفي (لاتعطي الشطة للأطفال ممن هم أقل من سنتين ، وبالنسبة للأطفال الأكبر سنّاً فتعطي بكمية بسيطة تزيد تدريجياً عند الضرورة) .

للذين يشكون من الآلام المزمنة

كان من الشائع في العصور القديمة تسكين الألم (كآلم المفاصل) بدعك الجلد فوق موضع الألم بالشطة ... وهذا ما نسميه طبيياً بالدواء الملهب (counterirritant).... بمعنى أن فكرة هذا العلاج تعتمد على إحداث ألم سطحي خفيف يلهي المريض عما يحس به من ألم شديد عميق ...وهذه هي نفس فكرة المراهم المسكنة للآلام الروماتيزمية لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للشطة مفعولاً حقيقياً مخففاً للآلام وخاصة لبعض أنواع الآلام المزمنة ..

وهذا يرجع الى وجود مادة كيميائية تم استخلاصها من ثمار الفلفل الاحمر وهي مادة : كابيسيسين (capsaicin) فقد اتضح أن هذه المادة كيميائية بالأعصاب الطرفية .. والتي تقوم بإرسال الإشارات للإحساس بالألم الى المخ. وبناء على ذلك ، ينصح الذين يشكون من الآلام المزمنة ، كآلام المفاصل، بدعك الجلد بكمية من الشطة لتسكين الألم . وهذا مع العلم بوجود مراهم جاهزة للاستعمال تعتمد في مفعولها المسكن للآلام على هذه المادة الموجودة بالشطة ... وهذه مثل كريم زوستريكس (zostrix) ، وكريم اكسين (axsain) وهي متوافرة بصيدليات الدول الغربية ...

الشطة لعلاج الأمراض الجلدية (مرض القوباء) :مرض القوباء مرض فيروسي يصيب الأعصاب السطحية الممتدة بمنطقة الصدر ، وتظهر الإصابة في صورة حويصلات بها قاعدة حمراء ، ويصاحبها حرقان وألم شديد وهذا المرض يزول تلقائياً بعد مضي حوالي ثلاثة أسابيع منذ بدء الإصابة.. ولكنه في بعض الحالات ، خاصة ضعاف البدن ، ولأسباب غير واضحة تماماً ، يستمر الألم بعد زوال الإصابة أي يأخذ شكلاً مزمناً.. وهذه الحالة هي ما يطلق عليها الاطباء تسمية (post-herpetic neuralgia) وقد وجد أن مرهم (zostrix) والذي سبقت الإشارة إليه والذي يعتمد مفعوله على مادة الشطة يعد أفضل علاج لهذا الألم المزمن .

الشطة تحل مشكلة قدم مريض السكر : من أبرز مضاعفات مرض السكر وأكثرها شيوعاً ما يسمى (burning foot syndrome) أو ما يمكن أن نصفه باسم : حرقان القدم.. حيث يشكو مريض السكر من ألم بالقدم يتركز حول العركوب (الرسغ) ويظهر في صور مختلفة مثل : حرقان أو وخز أو شكشكة... ويصفه المريض أحياناً بقوله : كأني أمشي على حصى . وتعتبر هذه الشكوى الناتجة عن التهاب الأعصاب الطرفية من المتاعب التي لايجدى معها عادة العلاج بالعقاقير التقليدية . وقد وجد من خلال الدراسات أن مادة كابيسيسين - المادة الفعالة في الشطة لها القدرة كذلك على تخفيف هذا الألم أو الحرقان في عدد كبير من

مرضى السكر بعد استمرار العلاج لنحو أربعة أسابيع ولاستخدام الشطة في علاج هذه الحالة ، إمان يلجأ المريض هنا لدهان القدم المولمة بأحد المرهين السابقين ... ويعتبر مرهم (axsain) هو أفضلها لعلاج هذه الحالة... وإما يعتمد مباشرة على الشطة.. وذلك على النحو التالي : يضاف 1/4 - 1/2 ملعقة صغيرة من الشطة الى فنجان زيت نباتي دافئ (مثل زيت الكافور أو زيت الزيتون) وبذلك الموضع المولم بهذا الخليط كما يصلح هذا العلاج لاستعمال الشطة كمسكن للألام المزمنة بصفة عامة مثل آلام المفاصل الروماتيزمية. إن أخفى عليكم فقد شككت في هذه الطريقة ولكن قد قمت في تجربتها على احد أفراد الاسره (الكلام منقول حرفي من المصدر) ولكن الحذر هنا مطلوب والذي اقصد هو عدم وجود أي جرح في قدم المريض الذي سوف تجرى عليه تلك الطريق لأننا كما نعلم قدم مريض السكر اكثر حساسية من قدم اي مريض.

للذين يشكون من الصداع : وقد ثبت كذلك أن مادة الكابيسيسين لها مفعول مقاوم للصداع والذي يتميز بحدوث نوبات من الألم الشديد بأحد جانبي الرأس فمن خلال احدى الدراسات قام المرضى بدهان أحد مستحضرات هذه المادة داخل تجويف فتحتى الأنف وعلى الأنف من الخارج ... وبعد مرور خمسة أيام من الانتظام على هذا العلاج ، استجاب أغلبهم للعلاج وزال عنهم الصداع. ومن الأعراض الجانبية لهذا العلاج حدوث رشح وحرقان مؤقت بالأنف يزول خلال فترة قصيرة .

كيف تتناول الشطة؟ من البديهي أن تناول الشطة يكون بإضافتها الى المأكولات أو الى الحساء ... لكم من الممكن كذلك تناول منقوع (شاي) الشطة سواء لمساعدة الهضم أو لتنشيط الجسم .. ومن المعتقد أن تناول هذا المنقوع يحافظ على صحة القلب ويحميه من الأمراض ويحضر منقوع الشطة بإضافة 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من الشطة الى فنجان ماء مغلى ويترك لبضع دقائق لتنتعق الشطة وليكون ملائماً للشرب ، ويشرب مثل هذا الفنجان بعد وجبة الطعام .

وصفات مختلفة من الشطة :

المكونات :

- 2 ملعقة صغيرة من الشطة

- 1 1/2 ملعقة صغيرة من ملح الطعام

- فنجان ماء مغلى

- فنجان من خل التفاح (أو الخل الابيض)

الطريقة والاستعمال : تطحن الشطة مع الملح لعمل عجينة .. ثم توضع العجينة في إناء أو زجاجة للحفاظ ويصب عليها الماء المغلى (او منقوع بابونج مركز) ثم يترك الإناء للحصول على منقوع بارد ... وبعد ذلك يضاف الخل الى الإناء يؤخذ من هذا المستحضر من ملعقة صغيرة الى ملعقة كبيرة كل نصف ساعة خلال نزلات البرد . وفي حالة تحمل المذاق اللاذع للمستحضر يمكن تخفيفه بمزيد من الماء دهان لتدليك الجسم .

وللانتعاش والحيوية : يساعد تدليك الجلد بالشطة على زيادة ورود الدم وتنشيط الدورة الدموية السطحية مما يشعر المدلك بالنشاط ويكسب الجلد نضارة وحيوية .ويستخدم في تحضير هذا الدهان المكونات التالية :

كمية مناسبة من الشطة ، خل تفاح (او خل ابيض أو كحول نقي) .. ماء ورد (أو ماء مقطر) .. للتخفيف .

ويكون من الأفضل استخدام هذا الدهان دافئاً ولذلك يفضل تدفئة الخل المستخدم

لتسكين ألم الأسنان : ينصح بوضع كمية قليلة من الشطة بمكان الضرس المولم.

للذين يشكون من برودة القدم : خلال فترات الشتاء الباردة يمكن التغلب على مشكلة برودة القدمين بوضع كمية من الشطة داخل الحذاء (أو الجورب) .

لعلاج التهاب الحلق أو اللوزتين : تستخدم الشطة كشراب (بالطريقة السابقة) أو تستخدم في عمل غرغرة للفقم ولتحضير الغرغرة ، يضاف حوالي 1/8 ملعقة صغيرة من الشطة لحوالى 1/2 لتر ماء مغلى وللتغلب على طعم الشطة اللاذع اذا ما أخذت في صورة شراب ، يمكن تناولها بطريقة اخرى وذلك بوضع كمية قليلة من الشطة داخل قطعة جبن وتؤخذ كأنها حبوب .

للقرحة: اثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الاحمر تحمي المعدة من القرحة وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة. بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقوي معدي ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد. يجب عدم الاكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلف في الكبد وفي الكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب .

لوجع الظهر: ويحتوي الفلفل الاحمر مركب الكبساسين (Capsaicin) والذي يوجد في بعض المستحضرات الصيدلانية التي

تستخدم لآلام الظهر واحد هذه المستحضرات يسمى Zostrix حيث يحتوي على 0025 من مركب الكبساسين وإذا لم تستطع الحصول على هذا المستحضر فبإمكانك شراء فلفل احمر (شططة) من النوع الصغير المدور الحار وسحقه ناعماً ثم خلطه مع

فازلين او احد الكريمات التي تستخدم لدهان الجلد واطافة كمية من الشطة حتى يحمر لون الفازلين او الكريم ثم يدهن مكان الألم بهذا المستحضر مع ملاحظة غسل اليدين بعد الانتهاء من التحضير لكي لا تصل الى عينيك، ويجب عند الدهان ان تدهن منطقة صغيرة من المكان حيث ان بعض الناس يوجد لديهم حساسية لمركب الكبساسين فإذا لم يحدث أي تحسس فأكمل الدهان وإذا حصل تحسس فتوقف عن الدهان.

فلفل أبيض وأسود



الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري.

ماذا قال الطب القديم عن الفلفل الأسود؟

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف ان اتيلا الهوني طلب 1360 كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة 408 ميلادية وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي فقد كان أعلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعطو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلا ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا ان الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدى إلى الملوك. وقيل ان الفلفل كان يباع بوزنه ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها. لقد عرف **الفراعنة** الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالقرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الاغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

اثبتت الدراسات ان تناول حوالي ملئ ملعقة صغيرة من **الفلفل الابيض** مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية ولهذا الغرض يمكن اخذ ملئ ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع ملئ كوب ماء لمدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر او العسل ويشرب ساخناً. كما ان الفلفل الابيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الإفرازات المعدية، كما انه يخفض درجة الحرارة والحمى. ويستخدم الفلفل الابيض خارجياً لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف الى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الاجزاء المصابة ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كأفضل مهدئ وأفضل مادة ضد القيء ويستخدمونه لعلاج الاسهال والقيء الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد الام الروماتيزم وضد الام الاسنان ولكن هذا الاستعمال خارجياً فقط ولا يستخدم الزيت داخلياً على الاطلاق. ان لمذاق **الفلفل الأسود** العطري الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري.

ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الامساك أو فقد الشهية، والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتيزم وآلام الأسنان وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبية، كما انه يفجر الداحس. والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم. ويمتلك الفلفل الأسود نكهة مميزة بين باقي البهارات، تجمع بين حرارة الطعم في الفم مع الرائحة العطرية في الأنف، بما يبعث منه تلك النكهة الخاصة به.

والحرارة في الفلفل الأسود تأتي بالأساس من مركب بيبرين **piperine** ، الذي يتركز في غلاف بذوره الجافة أو ثماره الطازجة. وبمقارنة الصافي من هذا المركب، فإن واحد مليغرام من بيبرين لديه قوة حرارة تبلغ 1% من قوة حرارة مليغرام واحد من مركب كابسايكين **capsaicin** الموجود في قرون الفلفل الأخضر أو الأحمر. كما أن القشرة الخارجية لبذور الفلفل الأسود تحتوي على مجموعة من المواد العطرية ذات رائحة مميزة، من نوع تيربين **terpene**.

ولذا توجد في البذور السوداء دون البيضاء كما سيأتي عند الحديث عن أنواع بذور الفلفل. كما أن الأنواع المعتقة من البذور السوداء قد تكتسب روائح أخرى مع مرور الوقت وحصول تفاعلات فيها. وهذه المواد المسؤولة عن الرائحة سهلة التطاير، لذا قد يفقد الفلفل المطحون تلك الخصائص مع قدم خزنها. كما وأن التعرض للضوء يحول مادة مركب بيبرين الحارة إلى مادة عديمة الحرارة لا طعم لها. ولذا نُدرك فائدة وضع الفلفل غير مطحون على المائدة في آلة بدائية للطحن، وطحنه يدوياً ومباشرة قبل التناول.

فوائد طبية

برغم كل الحديث في الطب الشعبي لمناطق الهند وغيرها لشعوب مناطق أخرى استخدمت الفلفل كمادة علاجية، إلا أن أبحاث الطب الحديث اليوم لا تزال دون المستوى المطلوب في تحديد أي فائدة بشكل واضح أو حتى وضع أي محاذير لتناوله. والخصائص التي تُذكر في بعض الدراسات الطبية تتحدث عن إسهام تناوله في زيادة إفراز عصارات المعدة كي يتم هضم المواد البروتينية بسرعة، وبالتالي منع بطء خروج الطعام من المعدة إلى الأمعاء. أي تسهيل الهضم. كما أنه يُقال بأن تسهيل الهضم هذا يُقلل من فرصة تكوين غازات البطن أو حصول نوبات الإمساك. وأن تناوله يثير خروج العرق وبالتالي تبريد الجسم عند الإصابة بنوبات الحمى. وكذلك زيادة إدرار البول. ويرى بعض الباحثين أيضاً أن ثمة قدرة للمركبات الكيميائية في الفلفل الأسود على مقاومة الميكروبات، وخصائص مضادة للأكسدة. ويتمادى بعض الباحثين بالقول إن الفلفل الأسود يحتوي على ستة مركبات لها خصائص في خفض مقدار ضغط الدم، وأربعة لمنع هشاشة وتخلخل العظم.

وكذلك خفض نسبة هرمون الغدة الدرقية. وأطرفها التي قارنت شم زيت بذور الفلفل الأسود بزيت الورد، حيث ارتفعت نسبة هرمون أدرينالين مع الفلفل وانخفضت نسبته بمقدار 30% مع رائحة الورد. والدراسات بمجملها وبمراجعتها لا تزال لا تُعطي قوة في النصح الطبي بتناوله أو استخدامه أو تحديد ما يُمكن أن يكون للفلفل الأسود فائدة فيه، وإن كانت كلها مما يُستأنس به في طرح وعرض الحديث عما تدور حوله الأبحاث الطبية فيه فقط.

الفلفل الابيض

قال ابن البيطار فيه "الفلفل الابيض يقع في الأحكال ويجلو وهو المقصود في الطب" وقال داود الأنطاكي "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطا خصوصا بالنطرون، وإن طبخ في أي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأحكال ليجلو الطلحة والبياض. يستخدم الفلفل على مر العصور لانبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما إذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الدامس ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الابيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية إذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيرا كبيرا في الاجزاء الحية التي تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدي من الام الاسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

الاثار الجانبية: الفلفل اذا تعدى الشخص الجرعات المنصوص عليا فما من شك انه يسبب الفواق ويهيج المعدة والاستمرار في استخدامه فترة طويلة يضعف المعدة ويهيج الاعصاب ويصيبها بأمراض مزعجة ويجب عدم استعمال الفلفل من قبل الاشخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الاوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير. ونظرا لان الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه الا عند الاستعمال. وهناك وصفة عشبية تستعمل لبرودة الأطراف وهي الفلفل الابيض حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الابيض ويذر فوق طعام الغداء يوميا ويعتبر كمادة بهارية ويعطي نتائج جيدة. **للشلل النصفي:** يستعمل مزيج مسحوق الفلفل الأسود بزيت الزيتون كدهان موضعي لاماكن الإصابة ويكرر ذلك صباحا ومساء بصفة يومية حتى الشفاء التام بإذن الله 0

علاج الدوالي (التهاب الاوردة)

التركيبة: يؤخذ على بركة الله أذريون الحدائق، اخيليا ام الالف ورقة، لسان الحمل، ذنب الخيل، قريص (مقادير متساوية) **الطريقة:** يطحن المواد يؤخذ من الخليط ملعقة ونصف طعام ويغلي 3,5 كاس ماء كبيرة ويطفئ النار بوضع الأعشاب ويغلق المكان بغطاء محكم لمدة 10 دقائق يصفى ويشرب مرة صباحا ومرة ظهرا ومرة مساء قبل الطعام بنصف ساعة ويضاف لكل كأس ملعقتين طعام من خل التفاح وهكذا لمدة 20 يوما أن شاء الله ويقوم بدهن المكان بخل التفاح مع التدليك باتجاه واحد من الاعلى إلى الاسفل لمدة 10 دقائق مرة صباحا ومرة مساء قبل النوم والشافي هو الله.

علاج لتعقيم المنزل من انتشار الكريب والرشح

التركيبة والطريقة: يحضر ورق كينا ويوضع في قدر ماء كبير ويوضع على المدفأة حتى يغلي ويتبخر وينتشر في المنزل حتى يتعقم وكل ما نقص الماء يزيده والمصاب بالكريب يعمل تبخيرة لورق الكينا .

علاج للحزام الناري

التركيبة والطريقة: فنجان قهوة زيت زيتون يحمي بقدر طاقة التحمل ويشرب وبعده مباشرة كاس حليب يشربها وينام مباشرة ويستمر العلاج حتى يحصل الشفاء بإذن الله.

علاج لرائحة الابط

التركيبة والطريقة: قشر رمان مطحون مع ماء الشبه الناعمة (المقادير متساوية) وتخلط ويوضع عليها القليل من المسك لتفوح الرائحة العطرية ترش مثل البودرة وكل ما لزم الامر يعيد الكره.

فوة



الأجزاء المستعملة الجذور.
الاستعمالات: يستخدم المنقوع أو المستخلص منه لتفتيت حصى الكلى والمثانة؛ نظرا لأنه يرخي العضلات الملساء ويرطب المسالك البولية، مما يساعد على التخلص من هذه الحصوات وإخراجها .
- يستخدم من الخارج لعلاج الخرايج والجروح المتقيحة .
للحصوات البولية: يشرب كوب من مغلي جذور الفوه ويحضر بأضافة 3 غم من جذور الفوه ألى كوبين من الماء مع الغلي لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويحلى 3-4 مرات يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء ويمكن تناول 1 غم من مسحوق جذور الفوه الجافة يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء التام.
ملاحظة: تصبغ جذور نبات الفوه لون بول المتعاطي لها باللون الأحمر فلا يقلق من ذلك فإن هذا من أعراضها الجانبية.

علاج لازالة الحب من الوجه

التركيبة والطريقة: ملعقة لبن وملعقة عصير خيار تمزج ويدهن الوجه ويقف بالشمس نصف ساعة ويدهن حسب الحاجة حتى يحصل الشفاء باذن الله

علاج للكلف والنمش وتنقية البشرة وتغذية الشعر والزيوان

التركيبة والطريقة: زيت الثوم مع زيت الفجل بالتساوي يخلط حتى يتجانس وله خواص الفسفور والكبريت يدهن المكان المطلوب قبل النوم بساعة ويستمر حتى الشفاء.

لتفتيح لون البشرة ومعالجه مشاكلها

التركيبة عبارة عن : طين مغربي 750 جرام, زيت ورد 30 جرام, زيت بابونج 30 جرام, زيت بنفسج 30 جرام, زيت ترمس 30 جرام, زيت جنين القمح 30 جرام, زيت خزاما 30 جرام, زيت لوز مر 30 جرام, زيت حلبة 30 جرام , زيت زعتر 30 جرام, ترمس مطحون بلدى 50 جرام يتم خلط التركيبة السابقة وتستخدم على هيئة ماسك على الوجه ويترك لمدة ساعه على الوجه مرتين يوميا ومره كل اسبوع بصفه مستمره

ماسك للوجه

ترمس مر 180 جرام, طين مغربي 180 جرام, زيت ورد 30 جرام, زيت بنفسج 30 جرام, زيت ترمس 30 جرام, جنين قمح 30 جرام, زيت خزاما 30 جرام, زيت حلبة 30 جرام, زيت زعتر 30 جرام, زيت لوز مر 30 جرام, عسل نحل 30 جرام, غذاء ملكات 10 جرام يعطي جمال للوجه.

تفتيح البشرة

طين مغربي 90 جرام, ترمس مطحون 30 جرام , بنفسج 20 جرام يضاف اليهم زيت الترمس وزيت البنفسج مع التركيبة واستخدامها على الوجه لها الاثر الطيب على الوجه.=

فول



**الاجزاء المستعملة في الفول : الثمرة : الحبة جافة او خضراء .
استعمالات و فوائد الفول الطبية**

1. للفول ميزة إرخاء العضلات الحمراء الارادية المتشنجة ، ينفع في امراض تشنج العضلات و البرقة ، و آلام الظهر ، وامراض الفقرات المتشنجة ، فالذي يأكل الفول ترتخي عضلاته فيميل الى النوم .

2. مدر للبول .

3. يزيل اصباغ الجسم الزائدة ، وخصوصاً الكلف و النمش .

4. يزيل الإسهال خاصة المطبوخ بقشره ، و لكنه يحدث النفخ و الارياح .

5. يغذي بما يحتويه من بروتين فيتامين ب ، و هيموغلوبين .

بعض الذين يأكلون الفول تصيبهم حساسية تسمى **Favism** ، قد يصل هذا التسمم الى درجة مهلكة و قاتلة حيث يصل الدم ، و يعاني المريض من عسر بول و يرقان على درجات متفاوتة على حسب شدة الإصابة .

كذلك يحدث الفول بعض درجات التوتّر عند المصابين بأمراض نفسية .

الفول السوداني والجنس: وقد عرف أن الفول يزيد المنى ويقوى الرغبة والعمل فى الممارسة الجنسية. الفول السودانى يحتوى على نسبة عالية ووفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية لذلك فهو مصدر غنى بالطاقة وهذه الطاقة مطلوبة فى أداء العملية الجنسية.

للصداع النصفى: يشرب كوب من مغلي زهر الفول(3-4) مرات يوميا ويكرر حتى يزول الصداع نهائيا (ويحضر بالاضافة 25 غم من زهر الفول الى لتر من الماء ويغلى لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويحلى ويشرب).

=تلطيف الجلد

زيت بنفسج،زيت خزاما ،زيت ورد ،طين مغربى،زيت حبه برکه،زيت زيتون.

قناع الخوخ لنضارة البشرة

تحتاجين الى : 3 ثمرات من الخوخ الناضج تماما مع قشطة.

الطريقة: ازيلي قشرة الخوخ ثم تهرسينه جيدا وتخلطينه مع القشطة ثم تضعينه على الوجه وتغسلينه بعد ماينشف هذا القناع للبشرة الجافة اما لنتي بشرتها دهنية تستبدل القشطة بالحليب والنتيجة تمام

تركيبة للحفاظ علي جمال المرأة

ذنب الخيل 50جرام , خزاما 30جرام , أكليل الجبل 60جرام , قراص 30جرام , كشمش 25جرام , خرز الصخور 25جرام , بتولا بيضاء25جرام .

تفيد في تنشيط الدورة الدموية وضعف التبويض وتعالج الهشاشة ، تحافظ علي الجلد والشعر والأظافر ، ترفع مستوى الهيموجلوبين وتعالج الأنيميا، تقوية القلب والدورة الدموية.

علاج للالتهاب الناتج عن غز مسمار في القدم والتهاب القدم وتورم وتقيح

التركيبة والطريقة : يحضر المريض ورق بيلسان 25 غم تفرم الورقات ناعم ويحضر زيت زيتون وزيت سيرج وسمن بلدي المقادير متساوية. يقدح الزيوت ويضع ورق البيلسان ويحرك حتى يصبح كالمرهم يبرد ويدهن المكان المتورم دهن مشبع ويلف بشریطة وقطعة صوف للصباح واخراج القيح واعادة العملية حتى الشفاء باذن الله.=

فول الصويا



فول الصويا علاج لمرض الزهايمر : أعلن باحثون أن تناول الكثير من فول الصويا قد يحمي من الإصابة بداء الزهايمر «الاضطراب الدماغي» الخطير غير القابل للشفاء، الذي يصيب أكثر من نصف الأميركيين بعد سن الخامسة والثمانين. وفول الصويا نبات غني بمركبات الفيتواستروجين (Phytoestrogen) ، الذي سبق وقيل إنه ينقص من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وترقق العظام. وطبقاً للدراسة الحديثة، فإن العلماء وجدوا بأنه يحمي أيضاً من حدوث داء الزهايمر، خاصة عند النساء بعد سن اليأس. فقد وجدت هذه الدراسة التي استمرت ثلاث سنوات وأجريت على الحيوانات بأن مادة مشابهة للإستروجين موجودة في فول الصويا تدعى الفيتواستروجين أو إيزوفلافون (Isoflavones) ، تعمل على إنقاص عدد التغيرات البروتينية الحاصلة في الدماغ التي ترافق داء الزهايمر .

أهمية الصويا (حليب الصويا، التوفو، مكسرات الصويا) في حياتنا اليومية:

أفادت الدراسات والتجارب التي أجريت على الصويا بأنه قد يفيد في بعض الحالات. غير أن النتائج التي توصل إليها العلماء في هذا الحقل ما تزال غير نهائية. أما الأسباب التي تبين أهمية الصويا فلنلخصها فيما يلي :

1. محاربة أمراض القلب. حيث أنه يخفف معدل الكوليسترول المرتفع حوالي 9%.
2. يحافظ الصويا على العظام خصوصاً عظام النساء بعد سن اليأس.
3. يساعد على محاربة سرطان الثدي. حيث تناول وجبة تحتوي على الصويا يومياً، يساعد على محاربة سرطان الثدي، ومازالت الدراسات والتجارب تجرى للتأكد من هذه النقطة.
4. كذلك يساعد على محاربة سرطان غدة البروستات .
5. كذلك أفادت الدراسات أن تناول فول الصويا مرة أسبوعياً على الأقل يؤدي الى تفادي خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 50%.

6. يمكن أن يحمي من سرطان بطانة الرحم بنسبة 50% نتيجة الدراسات التي أجريت على نساء تتناولن الصويا على أنواعه.
7. يساهم في منع الإصابة بالسكتة القلبية، حيث أجريت التجارب على القرود والحيوانات، ومازالت تجرى التجارب والدراسات لتبرهن هذه النتيجة على الانسان. كما اثبت العلماء الايطاليون التأثير الملاحظ لفول الصويا على معدل كولسترول الدم حيث كانت المادة الكيميائية الموجودة في فول الصويا والمعروفة باسم "ليستين" Lecithin هي التي تكسر الكولسترول في الدم. كما أن فول الصويا مفيد جداً للنساء في سن اليأس فهو يساعد في المحافظة على الكثافة المعدنية للعظام عند السيدات اللاتي تجاوزن مرحلة اليأس اي انه يخفف من هشاشة العظام لدى النساء ويساعد على خفض الكوليسترول بنسبة 10% بشرط تعاطيه يومياً على شكل طعام او شرب حليبه ، كما انه غني بهرمون الاستروجين الذي تفقده المرأة في سن اليأس وهو لا يؤكل ني لأنه يسبب عسر الهضم ينقع ويطبخ ويؤكل مثل الفول المدمس او يشرب حليبه ويستخدم زيتته وهو مفيد للنساء حتى قبل الوصول لسن اليأس لأنه يعطيهم نتائج افضل عند الوصول لهذه المرحلة.

فول الصويا قد يسبب العقم

قال باحثون في مستشفى رويال فيكتوريا في بلفاست إن فول الصويا ربما يكون له صلة بالعقم لدى الرجال. وقال الباحثون إن

فول الصويا يحتوي على هرمون الاستروجين الانثوي، الذي تتسبب الكميات الكبيرة منه في ضعف الحيوانات المنوية. وقالت **الدكتورة لوراين اندرسون**: "إن ما لا يعلمه أغلب الرجال إن فول الصويا موجود في كثير من الأغذية التي يتناولونها يوميا. مثل البيتزا أو أي طعام آخر يتم إضافة ماء ساخن إليه من أجل تجهيزه". وأضافت اندرسون: "ستجد أن فول الصويا يشكل نسبة عالية في الأغذية الجاهزة لأنه أرخص ويحتوي على أعلى تركيز من هرمون الاستروجين مقارنة بالأغذية الأخرى". وقالت الدكتورة شينا **لويس مديرة** وحدة صحة الانجاب في جامعة كوينز في بلفاست إن نتائج البحث واضحة. وقالت: "يبين التقرير إنه إذا تناول الرجال كميات كبيرة من أي منتج يدخل الصويا في تكوينه فسيضعف ذلك من حيواناته المنوية. وإذا كانوا يعانون بالفعل من مشكلة تتعلق بذلك فعليهم التقليل من تناول فول الصويا بكثرة".

وأضافت الدكتورة لويس إن الطريقة الوحيدة لتجنب ذلك هو تناول الأغذية الطازجة. وأوضحت: "إذا تناولنا الفاكهة الطازجة، وإذا صنعنا نحن الطعام الطازج بأنفسنا، والذي أعلم أنه أمر صعب في حياتنا الحالية، فنحن نعلم محتويات الطعام، على عكس الأغذية الجاهزة". كما حذر البحث من تأثير فول الصويا ليس فقط على الرجال البالغين، ولكن على الأطفال وربما قبل ذلك. وقالت اندرسون: "الوقت الحاسم في ذلك هو أثناء تكون الجنين وفي المراحل الأولى من الحياة وحتى البلوغ. حيث يمكن أن يؤثر فول الصويا على الحيوانات المنوية بل ويمكن أن يؤثر على نمو الجهاز التناسلي بكامله، ويمكن أن تحدث به مشاكل في مراحل تالية من الحياة ويمكن أن يصل الأمر إلى الإصابة بسرطان الخصية".

وحصلت الدكتورة اندرسون على المركز الثاني في إحدى المسابقات الهامة على عمله في الربط ما بين الخصوبة لدى الرجال وهرمون الاوستروجين. ومن جانب آخر، قيل مؤخرا إن حليب الصويا يسبب بعض التأثيرات الضارة بما فيها عرقلة نظام الغدد الصماء والدرقية، ولكن لم تجد دراسة أميركية جديدة أي دعم يذكر لتلك المزاعم بالرغم من أنه جرى التشكيك ببعض أوجه الدراسة فور صدورها. وأشارت بعض الدراسات على أن كميات معتدلة من مسحوق حليب فول الصويا تساعد على الوقاية من السرطان، في حين أن بعض الخبراء يعتقدون بأن الكميات الكبيرة **منه تعرقل وظائف الغدد الصماء والدرقية** ولا سيما عند الأطفال الرضع. هذا وأفادت دراسة حديثة نشرتها مجلة التغذية، أن شرب حليب الصويا بانتظام يساعد في تخفيض ضغط الدم عند المصابين بارتفاع الضغط الشرياني. فقد وجد الباحثون بعد متابعة 40 شخصا مصابين بارتفاع متوسط في ضغط الدم، شربوا لترا واحدا يوميا من حليب الصويا أو من حليب الأبقار العادي لمدة ثلاثة أشهر، أن الأشخاص الذين استهلكوا حليب الصويا شهدوا انخفاضات كبيرة في قراءات ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، مقارنة مع الذين شربوا حليب الأبقار.

ولاحظ هؤلاء بعد مرور ثلاثة أشهر، أن متوسط ضغط الدم الانقباضي، وهو القراءة العليا للضغط، انخفض بحوالي 18.4 ملليمتر زئبق، كما انخفض ضغط الدم الانقباضي، وهو القراءة السفلية من الضغط، بنحو 15.9 ملليمتر زئبق في المجموعة التي تناولت الصويا. ويرى الأطباء في جامعة ميتشيغان الأمريكية، أن هذا الانخفاض يشبه إلى حد ما الانخفاض الذي تسببه العديد من الأدوية الخافضة للضغط، مما يشير إلى أن شرب حليب الصويا لثلاث شهور يكفي لإرجاع ضغط الدم العالي إلى حدوده الطبيعية. وعادة ما يوصف برنامج داش الغذائي الذي يتألف من كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه والمكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم وكميات قليلة من السكريات والدهون المشبعة، للمصابين بارتفاع الضغط، ومع الدراسة الجديدة، ينصح بحليب الصويا كبديل مثالي للألبان قليلة الدسم.

= علاج للدوحاس الذي يصيب بعض اصابع الاقدام والايدي وهو مثل دمل متحجر وليخرج المخزون الموجود داخله وهو يسبب ألماً شديداً

التركيبة والطريقة: يحضر بصلة متوسطة الحجم ويدقها بالهاون ناعما ويوضع عليها طحين حتى تصبح كالعجين وتوضع على الاصابع مساء وبنام فيقعد الصبح فتكون مفجورة بإذن الله . ويعيد العملية عدة مرات حتى تنظف والباقي على الله واذا تاكد من نظافتها يرش عليها سلفا وقليل من زيت الزيتون حتى تنشف ويحصل الشفاء بإذن الله.

علاج البرص

كأس ليمون خالص (بمعنى لايزاد عليه من الماء ولا السكر) يحلى هذا الكأس بملعقة عسل طبيعي ويأخذ هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم قد لا تنفع الوصفه هذه للكل ولكن هي للإفاده ويجب على الانسان بذل الاسباب .

ملاحظه مهمه: البرص المعني هو ما جاء بعد الولاده ولا أقصد به البرص الناتج عن الخلقه .

علاج للهربان الذي يصيب مابين اصابع القدمين

التركيبة والطريقة: يوضع قليلا من السكر (ويخلط اربع اضعاف السكر تراب احمر) في المكان المهري ويضمهم ويربطهم وبنام ويكررها حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لأزالة الوشم

يدلك بحليب التين قبل النوم مرة كل يوم حسب الحاجة .

علاج تفسخ الأقدام(أو أي تفسخ كان في أي مكان).

التركيبة: 50 غ ملح أنكليزي , ماء ساخن يطاق , 20 غ شمع عسل أصلي , 100 غ زيت زيتون

الطريقة: يذاب الملح في الماء ويذاب الشمع مع زيت على نار هادئة ثم ينظف جيدا مكان الجرح أو الفسح ويملاً الفسح بالزيت والشمع المذاب ثم يلبس المصاب جوريب وبنام وفي النهار يلبس الحذاء يكرر العملية ألى أن يحصل الشفاء. هذا التركيب يعالج كل الحروق وخشونة الجلد والدمامل.=

قثاء



الجزء المستعمل من القثاء هو الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن القثاء:

قال ابن البيطار في القثاء: أنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر المبرددين وينبغي الا يكثروا منه. وقال ابن جزلة "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمى عليه من حرارته وورقة مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضة الكلب".
وقال ابن سينا: "القثاء الطفة النضيج ، فيه إدرار وتلين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".
وقال الرازي "القثاء أخف من الخيار وأسرع نزولاً ولا يسخن البدن".

أما ما قاله الطب الحديث عن القثاء:

وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال إن خواصه مثل خواص الخيار فهو مرطب منظف للدم مذيّب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول. وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الإمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية. ويستعمل القثاء خارجياً ضد الحكّة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد. ويستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويغسل به مكان النمش والكلف. كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث يطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه. كما يستعمل القثاء لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثاء وتوضع على الوجه بضع دقائق يومياً.

هل هناك أضرار للقثاء؟

لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نينة، ولكن بإمكانهم استعمال القثاء كل 24 ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحاً بحريا (ملح بلدي).

القثاء في الطب النبوي: قثاء: في السنن من حديث عبد الله بن جعفر رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل القثاء بالرطب ، ورواه الترمذي وغيره . القثاء بارد رطب في الدرجة الثانية ، مطفئ لحرارة المعدة الملتهبة ، بطيء الفساد فيها ، نافع من وجع المثانة ، ورائحته تنفع من الغشي ، وبزره يدر البول ، وورقه إذا اتخذ ضماداً ، نفع من عضة الكلب ، وهو بطيء الإنحدار عن المعدة ، وبرده مضر ببعضها ، فينبغي أن يستعمل معه ما يصلحه ويكسر برودته ورطوبته ، كما فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ أكله بالرطب ، فإذا أكل بتمر أو زبيب أو عسل عدله . قسط وكست بمعنى واحد . وفي الصحيحين من حديث أنس رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم " خير ما تداويتم به الحجاماة والقسط البحري " . وفي المسند من حديث أم قيس ، عن النبي صلى الله عليه وسلم " عليكم بهذا العود الهندي ، فإن فيه سبعة أشفية منها ذات الجنب " .

=علاج للشمطلس

الشمطلس هو مرض يصيب أصابع الأقدام من البرد فتصير حمراء اللون مثل الألتهاب وتتورم فتحدث ألم شديد وتحدث حكة.
التركيبة والطريقة يحضر بزر (نوى الزيتون) وتوضع على حديدة على النار ويقوم بتبخير الأقدام بالدخان الصادر عن احتراق بزر الزيتون (النوى) قبل النوم ثم يرتدي جوارب وينام وذلك لمدة عدة أيام حتى يحصل الشفاء بأذن الله تعالى. ويعالج الشمطلس بزيت الشاترك أو بقلّة الملك بالدهن قبل النوم بربع ساعة والله الشافي.

علاج للامراض الجلدية

التركيبة والطريقة: 100 غم حبة سوداء ناعمة مثل الطحين، 100 غم عسل، 100 غم زيت زيتون، 50 غم عصير ليمون مصفى يخلط الجميع جيداً ويستعمل دهان خارجي.=

قراص



قريص علاجات الكلياني

الجزء المستعمل من النبات: جميع اجزائه .

فوائد القراص

من اهم استعمالات القراص انه يستخدم كمدر ومقو عام ومقبض وضد النزيف ومضاد للحساسية، مدر للحليب عند المرأة المرضع كما ان الجذور تستخدم ضد تضخم البروستاتا عند الرجال وبالنسبة للاستخدام الاخير فقد قامت دراسة حديثة في كل من الولايات المتحدة والمانيا واليابان واثبتوا هذا التأثير.

نبات القريص يخفف آلام المفاصل : اثبتت الاختبارات الطبية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل أن لنبات القريص المعروف خصائص قوية مخففة للألم. وأوضح الباحثون في مؤسسة بحوث الأعشاب البريطانية، بعد اختبار هذه العشبة التي تستخدم علاجاً في الكثير من دول العالم، أن القريص نجح في تخفيف آلام المفاصل بشكل ملحوظ. وشملت الدراسة التي نشرتها مجلة جمعية الطب الملكية 27 مريضاً من المصابين بالتهاب المفاصل، أعطي نصفهم القريص اللاسع لفته على إصبع الإبهام يوماً لمدة أسبوع، في حين استخدم نصفهم الآخر النوع الأبيض، وهو نبات يشبه القريص العادي ولكنه لا يسع.

ولاحظ الباحثون أن القريص اللاسع لم يخفف الألم فقط بل أبقى مستويات ذلك الألم أقل خلال أيام العلاج، مشيرين إلى أنه بالرغم من أن شدة الألم قلت مع وجود اللسع فإن 85% من المرضى قالوا إن هذا الأثر كان محتملاً وفضل معظمهم القريص اللاسع على الأدوية العادية المسكنة للألم. وقال هؤلاء إن هناك عدة تفسيرات محتملة لتأثير القريص المخفف للألم، منها أن اللسع التي يسببها تشبه إلى حد ما الوخز بالإبر، أو أن هذه النبتة تنقل مادتين قويتين كيميائياً هما السيروتونين والهيستامين، وهما من المواد الناقلة العصبية التي تؤثر على إدراك الألم والنقل الكيميائي عبر النهايات العصبية. ويرى الخبراء أن الوقت مازال مبكراً لتأكيد أن العلاج بالقريص سيكون فعالاً وآمناً، ولكن قوة هذا العلاج تستحق إجراء مزيد من الأبحاث والتجارب واسعة النطاق.

للاسعال: يغلى بمقدار 40 غم من أوراق وجذور القراص في لتر من الماء 5-10 دقائق وبعد 10 دقائق أخرى يصفى ويحلى بالعسل ويشرب 3-4 مرات يوميا حتى الشفاء.

للكلى: يستعمل القراص مدرًا للبول وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة اكواب من مغلي القراص يوميا ليمنع ويعالج حصوة الكلى. وطريقة عمل المشروب اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات واطافتها الى كوب ماء سبق غليه وبيترك لمدة 10دقائق ثم يصفى ويشرب كما يعتبر القراص مغذيا ومقويا ويوقف النزف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

للقصور الكلوي: وذلك بأكل أوراق القراص الغضة الطازجة مع السلطات ويمكن عصره وشرب عصيره 2-3 مرات يوميا يستمر على ذلك حتى الشفاء.

للتبول اللارادي وارتخاء المثانة: يضاف مقدار 80 غم من أوراق القراص الجافة المسحوقة إلى 320 غم من دقيق الشعير ويعجن الأثنان بقليل من الماء وعسل النحل عجا جيدا ثم تقطع العجينة إلى 15 قطعة (تحفظ في الثلاجة) ويؤخذ منها مساء كل يوم قطعة ويمكن تكرار الجرعة حتى الشفاء التام بأذن الله.

للبنكرياس: رغم أن القراص مشهور بلسعته نتيجة للشعيرات الموجودة عليه بغزارة إلا أنه يحظى بتقدير كبير لفوائده الطبية الجمة. والسرطان إذا كان في بدايته واستعمل القراص في علاجه فإنه يحقق نتائج مبهرة. يستعمل القراص كمدر للبول ومقو وقابض ويمنع النزف ومضاد للروماتزم مدر للحليب يوقف تضخم البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة أكل من مسحوق جذور القراص ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه كأس في الصباح وآخر في المساء وذلك بعد الوجبات مباشرة ويستمر على العلاج حتى الشفاء.

للتزيف النسائي: تحضر كمية من أوراق القراص الطازجة الخضراء بعد غسلها جيدا ويشرب من العصير المحضر كوب 2-3 مرات يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء.

للحكة والسعال : يستخدم نبات القراص من أزمنة طويلة لعلاج البرد والسعال والسعال الديكي وسعال السل حيث يؤخذ مل ٤ ملعقة كبيرة من النبات الجاف ويضاف إلي مل ٤ كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين صباحاً ومساءً.

الربو: من مئات السنين كان العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كليبر ادعى ان جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإنها تفتح الممرات الهوائية الرئوية. وقد استعمل الاستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على الربو فوجد انه اعطى نتائج متميزة. والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

للحساسية والطفح والشرى: تغلى كمية من نبات القراص الأخضر أو اليابس في لتر من الماء حتى يتبخر معظم الماء ثم يضاف كمية من خل التفاح تساوي كمية الماء المتبخر ثم يستعمل الخليط لتلطيف وترطيب المناطق المصابة دهانا 4-6 مرات يوميا .

للنقرص: لقد اقترحت منظمة امراض الروماتيزم ان مقدار 3مليجرامات من معدن البوردون يوميا يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل اجري في الولايات المتحدة الامريكية لنبات القراص وجد انه يحتوي على 47جزءا في المليون من معدن البوردون وهذا يعني ان كل 100جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي اكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون وبامكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص. كما انه وفقا لما ذكرته منظمة امراض الروماتيزم فان البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما انه له فائدة اخرى لا تقل اهمية عن فائدته الاولى الا وهي المحافظة على اندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. ويوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الاسواق المحلية. ومن فوائده أنه يعزز من عمل البروستاتا , ومقاوم لارتفاع الحرارة و مسكن للألام, ويستخدم في حالات فقر الدم و الروماتيزم و الحساسية , يوجد به الكثير من المعادن.

=علاج مرافق للعلاج الاول

التركيبة والطريقة: يؤخذ 100 غم راوند , 100 غم حلبة , ويوضع عليه لترين ماء ويغلى على النار لمدة ربع ساعة يصفى ويوضع في الثلجة يأخذ المريض بالصدفية كاس صغير قبل النوم وكاس صغير على الريق وقبل الطعام بساعة ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء ان شاء الله وهذه الوصفة تفيد بازالة القشرة من الراس حسب التعليمات السابقة يدهن به الراس مساء ولا يغسل حتى الصباح .

علاج لقرص الذباب السام والذي يحدث دمل والتهاب شديد

التركيبة والطريقة : يدهن المكان بصيغة اليود دهن مشبع ثم يوضع عليها قطعة من اللصقة التي تستعمل لآلام الظهر 3 مرات كل يوم وحين التغيير عليها يشدها بسرعة حتى يخرج معها راس الدمل ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

اقنعة البشرة و الجلد

اقنعة طبيعية للبشرة الحساسة

قناع الدقيق: ملعقة كبيرة من الدقيق مع ملعقة كبيرة من النخالة مع 4 ملاعق كبيرة من ماء الورد.

طريقة الاعداد: يتم مزج المقادير السابقة إلى أن تتكون عجينة لينة جداً توضع على الوجه والرقبة بواسطة أصابع اليد ، وتترك لمدة 20 دقيقة ، ثم تزال بقطعة قطن مبللة بماء الورد ، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

قناع عسل النحل الخالص: يتكون من 5 ملاعق كبيرة من عسل النحل الخالص النقي، ثم يتم طلاء بشرة الوجه به ، ويترك القناع لمدة 10 دقائق، ثم يدلك الوجه بأطراف الاصابع المبللة بعسل النحل الخالص مرة أخرى لمدة 3 دقائق، ثم يتم تنظيف الوجه بقطعة قطن مبللة بماء الورد ، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

قناع الجليسرين: عصير عدد 2 خيارا متوسطة مع كمية مساوية لعصير الخيار من الجلسرين مع ملعقة دقيق كبيرة مع ملعقة نخالة دقيق كبيرة.

طريقة الاعداد: يتم خلط المكونات السابقة جيداً إلى ان تتكون عجينة لينة جداً ، ثم توضع على بشرة الوجه بأطراف الاصابع ، وتترك لمدة 15 دقيقة ثم يزال القناع بقطعة قطن مبللة بماء الورد، ثم يغسل بالماء الفاتر.

اقنعة طبيعية للبشرة المسامية الواسعة

قناع البطاطس: 2 ملعقة كبيرة من مسحوق البطاطس الجافة(يتم عمله بتجفيف البطاطس) مع 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ مع 2 ملعقة كبيرة ماء الشبه مع 2 ملعقة كبيرة عصير ليمونة مخففة في الماء.

طريقة التحضير: يتم خلط المقادير السابقة إلى أن يتكون كريم ، ثم يتم طلاء الوجه والرقبة به ما عدا منطقة ما حول العينين التي تغطي بقطعة مبللة من ماء الورد ، ثم يترك القناع لمدة 15 دقيقة ، ثم يغسل بالماء الفاتر ، ويعطر بماء الورد.

قناع البابونج والدقيق: 3ملاعق كبيرة من مغلي أوراق البابونج المصفى مع ملعقة كبيرة من الدقيق مع ملعقة كبيرة من النخالة (الرده) مع 10 نقط عصير ليمون.

طريقة التحضير: يتم خلط المقادير السابقة إلى أن يتكون كريم ، ثم يتم طلاء الوجه والرقبة به ما عدا منطقة ما حول العينين التي تغطي بقطعة مبللة من ماء الورد ، ثم يترك القناع لمدة 10 دقيقة ، ثم يغسل بالماء الفاتر، ويجفف جيداً.

قرع مر



يمكنها ان تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء السكري.
للامسك: يشرب كوب من عصير لب اليقطين (القرع العسلي) صباحا على الريق ويكرر ذلك حتى الشفاء.

اقنعة لجمال البشرة الدهنية

قناع الليمون: بياض بيضة واحدة متوسطة الحجم مع عصير عدد 2 ليمونة متوسطة الحجم مع ملعقة كبيرة ماء دافئ.
طريقة الاستخدام والتحضير: يتم خلط المكونات السابقة جيداً وعند امتزاجها يتم دهان الوجه بالفرشاة مع مراعاة تغطية العينين ومنطقة ما حول العينين بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم تعطير الوجه بماء الورد .
قناع الخيار: يتكون هذا القناع من عدد 2 خيار متوسطة الحجم.
طريقة الاعداد والتحضير: وهناك طريقتان لعمل هذا القناع:

الطريقة الاولى: تقطيع الخيار إلى شرائح رفيعة جداً ومن ثم تغطية الوجه بتلك الشرائح لمدة 20 دقيقة.
الطريقة الثانية: وضع الخيار في عصارة خضار ومن ثم دهن الوجه بعصير الخيار الخالص بواسطة فرشاة بما في ذلك منطقة حول العينين لمدة 10 دقائق ومن ثم يزال القناع بالماء الفاتر وتعطيره بماء الورد.
قناع عسل النحل والليمون: يتكون هذا القناع من ملعقة كبيرة عسل نحل نقي خالص + نصف ملعقة عصير ليمون صغيرة مع بياض بيضة واحدة متوسطة الحجم.
طريقة الاعداد والتحضير: يتم خلط المكونات السابقة جيداً ومن ثم يدهن الوجه بواسطة فرشاة عدا منطقة ما حول العينين (التي يجب أن تغطي بقطعة قطن مبللة بماء الورد) ويترك القناع 10 دقائق ثم يتم غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون الخاص بالبشرة الدهنية وثم يعطر الوجه بماء الورد .

اقنعة لجمال البشرة العادية

قناع الموز بالطماطم: يتكون هذا القناع من 4 ملاعق كبيرة لبن زبادي + موزة واحدة متوسطة (30 جرام) مع حبة طماطم أو بندورة متوسطة (30 جرام) مع عصير نصف ليمونة.
قناع الخيار بعسل النحل: يتكون هذا القناع من خيار مهروسة جيداً في الخلاط (30 جرام) يضاف إليه ملعقتا عسل نحل صغيرة وخلطهما جيداً ثم طلاء بشرة الوجه والعنق ويستمر هذا القناع لمدة 15 دقيقة ثم يدلك جيداً وبعد ذلك يزال بالماء الفاتر باستخدام قطعة قطن مشبعة باللبن الدافئ ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وتجفيفه.
قناع الرده بالبيض: يتكون هذا القناع من بيضة واحدة مع نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون مع ملعقتي نخالة دقيق كبيرة وخلط الكميات السابقة إلى أن تتكون عجينة يتم فردها على الوجه وتترك حوالي 15 دقيقة ثم يزال القناع بغسل الوجه بالماء الفاتر.

اقنعة خاصة بالبشرة الدهنية

عصير البرتقال

- تستخدم هذه الطريقة لعلاج البشرة الدهنية الجافة .
- تدهن البشرة بقطعة قطن طبي مبللة بعصير البرتقال لمدة ربع ساعة ويترك الوجه حتى يجف ثم يدهن بكريم ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.

عصير الليمون

- تستخدم هذه الطريقة لعلاج البشرة الدهنية الرطبة.
- تطبق نفس الطريقة السابقة لكن باستخدام عصير الليمون بدل عصير البرتقال..

قرفة (دارسين)



الجزء المستخدم من أشجار القرفة: هي قشور اللحاء والزيت الطيار.
استخدامات زيت القرفة:

ان زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس، و المدر للافرازات، والقابض للأوعية و المحرك للأمعاء، و المعقم المضاد للتعفن، و لهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية و المستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى.
- يستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.
- يستعمل زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج البثور والقروح، وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

- يجب عدم استعمال زيت القرفة إلا تحت استشارة طبية حيث إنه يسبب دوخة وقيناً، وربما يسبب تلفاً للكلى كما أن استعمال الزيت دهاناً للجلد قد يسبب حرقانا واحمراراً فيجب تحاشيه.

اما عن القرفة ومرض السكر: القرفة السيلانية المعروفة علمياً باسم *Zylanicum Cinnamomum* تخفض السكر لكن لا يوجد علاج للسكر فهي تخفضه بنسبة طيبة ولا يوجد لها أعراض جانبية لا على الضغط أو القولون أو القرحة، وهي جيدة أيضاً للجهاز الهضمي. وكشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى واثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفنة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والإسهال. والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهاة. كما وجد أن للقرفة مفعولاً منشطاً للحيض فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتتوخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل. في أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السيلانية وهي القرفة المقشورة والموجودة على هيئة أنابيب حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ. وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

وهناك استعمالات داخلية وخارجية للقرفة وهي:

بعض الاستعمالات الداخلية:

1 - يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

2 - يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وأضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك 10 دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطلبه) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

3 - تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك لمدة 5 دقائق ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

4 - يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التوفنيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنون ويفوي الكبد ويسكن البلواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

5- يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل 2 إلى 3 أكواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

6- يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوي وضعف الشهية.

7- يستعمل ما بين 8 إلى 2 جرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

8- يستعمل منقوع القرفة بمعدل 2 إلى 8 جرامات مع 500 ملي ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.

9- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

10- تستعمل صبغة القرفة بمعدل 4 إلى 8 جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.

11- تستعمل كأشهر التوابل فهي تضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة ورائحة طيبة. كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والطور.

الاستعمالات الخارجية

1 - يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والركام وآلام الأذن.

2 - يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.

3 - أخرجت مصانع الأدوية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

4 - يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

5 - يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

6 - تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والطور. وتعتبر القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية أما أضرارها فلا يوجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها ولا يوجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.

فوائد العسل مع القرفة

لقد وجد أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض ، وينتج العسل من كثير من دول العالم . لعدة قرون قد استخدم الطب اليوناني العسل كدواء حيوي وفعال . أما علماء العصر الحالي منهم يقبلون العسل كدواء حيوي وفعال جداً لكثير من الأمراض حيث أن العسل ليس له أي آثار جانبية في علاج أي نوع من الأمراض ، وينادي العلم في عصرنا الحالي بأنه برغم العسل حلو الطعم إلا أنه يؤخذ كجرعة دوائية عادية لا تؤدي حتى المرضى المصابين بالبنكرياس

مرض النقرس أو التهاب المفاصل

تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة أصنع عجينه من هذه الخلطة وذلك بها ببطئ على الجزء المتألم من الجسد ، فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلاص دقيقة أو دقيقتين وأيضاً من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذ يومياً صباحاً ومساءً كوب من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة ، فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يشفي حتى مرض النقرس المزمن .

ففي بحث حديث تم في جامعة كوبينججن ، وجد أن إعطاء الأطباء للمرضى خليط من ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الإفطار ، فقد وجد أنه من خلال أسبوع أن 73 شخص من 200 شخص يشفوا تماماً من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس بدون ألم .

تساقط الشعر : إن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الاستحمام والاحتفاظ بذلك لمدة 15 دقيقة تقريباً ثم يغسلون الشعر وقد وجد أن هذا يكون أفضل إذا احتفظ بوضعه لمدة خمس دقائق .

التهابات المثانة : خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء والفاतर وقم بشربه وستجده يحطم الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة .

ألم الأسنان : قم بعمل عجينه من ملعقة واحدة من مسحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضعها على الجزء المتألم ، ويتم هذا ثلاث مرات يومياً حتى يزول الألم .

ارتفاع نسبة الكوليسترول

إذا أعطي لمرضى الكوليسترول ملعقتين من العسل مع ثلاث ملاعق من مسحوق القرفة مخلوطة في 16 أوقية من ماء الشاي ،

فإنها ستخفض مستوى الكوليسترول في الدم بمعدل 10% خلال ساعتين فقط ... وكما ذكر بالنسبة لمرض التهاب المفاصل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها تكون قادرة على شفاء مريض الكوليسترول المزمن . وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفاً فإن تناول العسل النقي مع الطعام يومياً يخفض من الم الكوليسترول .

نزلات البرد : أن هؤلاء الأشخاص الذي يعانون من نزلات البرد العادية والحادة لا بد أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاث أيام فإنها ستعالج الكحة والبرد المزمن .

العقم : لقد استخدم اليونانيون والايرفدلو العسل لكثير من السنين في الدواء لتقوية المنى عند الرجال فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقة من العسل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم . فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النساء التي لا تلدن يأخذون مسحوق القرفة . فالمرأة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم وعليه يختلط ببطئ مع اللعاب ويدخل الجسم ، وهناك زوجين من ولاية ميريلاند بأمريكا ليس لديهم أطفال لمدة 14 عام وقد فقدوا الأمل في الحصول على الأبناء ولكنهم عندما أخبروا بهذه الوصفة فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضح بالأعلى وعليه قد حملت المرأة في خلال أشهر وولدت توأم في مرة واحدة .

توعك المعدة : إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشفي الأم المعدة ويشفي القرحة المعدية ونهائياً ، أما بالنسبة لغازات المعدة وطبقاً للدراسات التي تمت من الهند واليابان فقد كشفت الدراسة أنه إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفة فإن المعدة ستخلص من الغازات التي بها .

أمراض القلب : أصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلاً من الجيلي أو المربي وقم بتناولها بانتظام على الإفطار ، فإنها تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية وأيضاً هؤلاء المرضى المصابين بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تناول هذه الجرعة يومياً نجدها تحميمهم كثيراً من أزمات قلبية أخرى .

ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة نجده يعشش التنفس ويزيد ضربات القلب ونجد دور كثيرة ومتنوعة للشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايد للشرايين والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وجد أنها تنشطها وتجدها على نحو فعال .

الجهاز المناعي : إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من البكتريا والأمراض الخطيرة فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كميات كبيرة . أن التناول الدائم للعسل يقوي كرات الدم البيضاء التي تحارب البكتريا والأمراض الخطيرة .

سوء أو عسر الهضم : إن مسحوق القرفة المرشوش في ملعقتين من العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات .

الأنفلونزا : قد أثبت عالم في أسبانيا أن العسل يحتوي على مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها .

طول العمر : إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يمنع ويمنح و عشاء كبار السن . خذ أربعة ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاث كؤوس من الماء واغليهما مثل غلي الشاي وأشرب ربع كأس من 3 إلى 4 مرات يومياً فإنه يحافظ على الجلد نضراً ويمنع وعشاء كبار السن . حيث أن الرجل ذو المائع عام يبدو وكأنه في العشرينات من عمره .

الدمامل : أعمل خليط أو عجينة من 3 ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة ثم ضع هذه العجينة على الدمامل قبل النوم وأغسلها في اليوم التالي بماء دافئ وإذا تم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه ستقضى على الدمامل نهائياً .

عدوى الجلد - أمراض الجلد : مثل القوباء أو السعفة وكل أمراض الجلد تشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجزاء متساوية على أجزاء الجلد المصابة .

تقليل الوزن (التخسيس) : إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغلقة في كأس من الماء كل صباح يومياً بنصف ساعة قبل الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن على نحو كبير حتى هؤلاء الأشخاص ذو الجسم البدين . وأيضاً بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التركز في الجسم حتى ولو كان الشخص يأكل وجبه بها سرعات حرارية عالية .

السرطان : قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد أشفيت بنجاح . فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنواع من السرطان أن يتناول يومياً ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً .

التعب - الإعياء : أن كمية السكر من العسل تكون مساعدة أكثر من ضررها لقوة الجسم إن الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتناولون العسل مع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميزون باليقظة والمرونة . **يقول د/ ميلتون** الذي قام بهذا البحث إن أخذ نصف ملعقة من العسل في كوب من الماء مرشوش بمسحوق القرفة المتناول يومياً بعد الاستحمام وفي المساء حوالي الساعة 3 م وعندما تتناقص حيوية الجسم سرعان بعد هذه الجرعة ما تتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع .

صعوبة التنفس : نجد أن أول ما يقوم به شعب أمريكا الجنوبية في الصباح هو الفرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفة المخلوطة بماء ساخن وعليه يظل تنفسهم صحي .

فقدان السمع : إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يحافظ على السمع .

نزول الدورة وتسهيل الولادة : دراسين مع ماء ورد يعني تغلي الدارسين في ماء عادي و عقب تخلط مع ماء ورد يستهل الولادة .

التخزين : يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف وبعيداً عن الضوء المباشر ، كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو كبائن الحمامات لأن الحرارة والرطوبة تقضي على المواد الفعالة في القرفة . كما يجب عدم سحق القرفة إلا عند الحاجة حيث إن سحقها وحفظها بعد سحق تكون عرضة لفقد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي .

فوائد و استعمالات القرفة الطبية

- مكرّع ومجشئ وقابض **Astringent** .
- منشط للجسم وطافاته، ذو مفعول موضعي خارجي أكثر منه عبر الفم.
- معقم.
- يُستعمل كبودرة لصناعة "المغلي" .
- لديه خاصية الاختراق يدخل الى ما يسمى **Cell tissue fluid** . ويخترق الحواجز مثل الحاجز الدماغي **Brain barrier** . ويخترق الى الانسجة البعيدة والعميقة فيحسن أداء الدواء.
- يوقف الغثيان والقيء، يخرج الارياح، يزيل النفخة.
- يعالج الاسهالات.
- يعالج النزيف الدموي.
- يعالج ويخفض مستوى السكر بالدم.
- ينشط الدورة الدموية بالكلى، يستعمله أصحاب الكلى الصناعية في غسيل دماهم.
- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.
- يُستعمل في معالجة المرض المسمى **Multiple sclerosis** : اللويحي ويستعمل معه (الطحينية، العصفر، زيت دوار الشمس، زيت الصويا) .
- يعالج خفقان وتسرع القلب.
- مهدئ للقلق، يزيل الهلوسة والوساوس ، يعالج اعتلال المزاج والإحباط.
- ينشط حركة الامعاء، ويكافح قبوضة المعدة.
- ينشط وظائف وعمل الكبد، يمنع اليرقان وجميع أسبابه.
- يمنع ظهور البواسير.
- ينشط الدورة الدموية في الدماغ، يمنع الجلطات والفالج والرعاش.
- يزيل الدبغ الجلدية والكلف.
- ينشط الطاقة التناسلية عن طريق تحسين عملية الانتصاب عند الذكور.
- يعالج التقرحات والبثور الناتجة عن الفيروس المسمى **Herpes simplex** . وغيره من الاصناف.
- يعالج أمراض الرشح والزكام.
- يقوي حدية البصر بالاكتمال والشرب.
- يزيل أمراض الصدر والسعال ويقشع البلغم.
- مدر للبول. يفتت الحصى والرمل، يزيل الزلال من البول.
- مدر للطمث عند الفتيات.
- للغازات وتبطل البطن:** تنقع 2 ملعقة من مسحوق القرفة في كوب ماء مغلي، ثم يشرب المنقوع، ويكون تناول مشروب القرفة بكميات بسيطة في البداية لإدراك مدى تقبل الجسم لها.
- ملاحظة:** لا ينصح للحوامل بشربه فقد تظهر بعض الحساسية.
- القرفة والجنس:** تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية ويفيد شراب القرفة في حالات اضطراب الدورة الشهرية. ويدخل زيت القرفة في صناعة بعض مستحضرات التجميل السائلة والجافة.

مرض الشرى والحساسية والطفح

- الشبث مع العفص مع خل** يؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.
- مسحوق بذر الفاصوليا مع أزهار البابونج** تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهار البابونج ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتذلك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتيجة ممتازة.
- المرمية مع البردقوش** يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق كل من المرمية والبردقوش وتغمران في كوب مملوء بالماء المغلي ثم يغطى ويترك جانباً لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المصفى 3أكواب يومياً بمعدل كوب واحد قبل الوجبة الغذائية.
- أوراق الريحان الطازجة مع زيت خروع** يؤخذ كمية من أوراق الريحان الطازجة وتقرم جيداً مع ستة أمثالها من الماء ثم توضع على النار وتترك حتى يتبقى ربع حجمها الأصلي ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع ويخلط الجميع جيداً ويدهن به مكان الارتيكاريا.
- كبريت مع نظرون مع عسل نحل** تؤخذ كميات متساوية من الكبريت والنظرون وتخلط بضعف حجمها عسل نحل نقي ويطلق به مكان الإصابة.
- اللاميون**
- يستخدم لعلاج الطفح الجلدي عند الأطفال .
- تضاف ربع ملعقة من مسحوق زهر اللاميون الأبيض ألى ملعقة من عسل النحل تعطى للطفل المصاب 3-4 مرات يومياً حتى الشفاء.=

قرفة صينية (كاسية)



الجزء المستعمل: قلف الأشجار الصغيرة تجفف على شكل عيدان لونها بني داكن ولها رائحة عطرية .
الاستعمالات

- يستعمل المغلي أو المستخلص منه للاضطرابات الهضمية وخاصة الإمساك وحالات الانتفاخ وفقدان الشهية .
- الزيت المستخرج يستخدم في أغراض طبية وفي صناعة الصابون وفي الصناعات الغذائية .
وهذا النوع يكون سميكا أسمر يميل إلى الاحمرار، ولها طعم حريف حلو ورائحة عطرية ومكسرها قصف.
كانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط. وقيل بأنها تنفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون ان يشعر الشخص بأي ألم او حرقه خلافا لما يظن الغير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعا كطعام: فهي محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم.. ويطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم: صديق الجهاز الهضمي. تمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف إليها السكر فتأخذ كما هي، أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف إليها قليل من الجوز المشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هنالك أي ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع. كما أن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يسببها مذاقا لذيذا جدا، وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن . يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو الأم الطمث و الولادة ، وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة . استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.

للمغص وعسر الهضم: يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

قرنفل



أفعال القرنفل الرئيسية : مطهر ، طارد للريح ، منبه ، مسكن ، يمنع القيء ، مضاد للتشنج ، يقضي على الطفيليات .
زيت القرنفل الطيار مضاد قوي للجراثيم: الأوجينول أكبر وأهم مركبات الزيت الطيار ، وهو مخدر قوي ومطهر ، لذلك فهو مفيد في تسكين ألم الأسنان ومطهر في كثير من الحالات. أما الاستيل أوجينول الموجود الآخر في الزيت الطيار ، فقد تبين أنه مضاد قوي للتشنج . وقد استخدم القرنفل منذ آلاف السنين خاصة في جنوبي شرقي آسيا ، وكان يعتبر دواءً عاماً لكل الأمراض تقريباً. خاصية القرنفل المطهرة تجعله مفيداً في بعض الالتهابات الفيروسية ، وغالباً ما يعطى في بعض مناطق آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا و الكوليرا و السل.

القرنفل مضاد للتشنج : حيث يمكن استخدامه لتفريج عدم الارتياح الناتج عن الهضم مثل الريح و المغص و الانتفاخ ، كما أن خاصية القرنفل المضادة للتشنج تخفف السعال وتفرج تشنج العضلات عند وضعها موضعياً.

القرنفل منبه للعقل و الجسم : حيث ينشط الذاكرة والجسم عامة ، كما يستخدم مقوياً للباه في بعض البلدان مثل الهند وفي الغرب أيضاً ، واستخدمت العشبة للإعداد للولادة حيث تنبه تقلصات الرحم وتقويتها أثناء الولادة و يمكن استخدام القرنفل لعلاج قروح الجلد و رمل العين (الجُنجل) ، وطارداً للبعوض و عث الثياب. يستخدم القرنفل بصورة واسعة كغسول للفم ولتأثيره التخديري الموضعي ، مثل تسكين ألم الأسنان. يضاف القرنفل إلى بعض الطعام، وعند عمل الحلوى وبعض المشروبات وتحضير بعض المحاليل العطرية ، ويضاف إلى معاجين الأسنان لرائحته الزكية وتأثيره المخدر ، وإلى كثير من المسهلات لمنع المغص و الغثيان ويوصف القرنفل بأنه طارد الحمى ، مطهر للجسم ، و معقم للمعدة و الأمعاء ، ويشفي من قروح الفم و آلام الدماغ و الصرع ويقوي المناعة وينفع من السموم ويخفف التهابات الحساسية وينبه القلب ويقوي البدن ويدر الطمث ، كما استعمل مروخاً (تدليك) مع زيت الزيتون في احوال الضعف العضلي و الشلل.

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عسر الهضم و الأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة و الغثيان و الانتفاخ و القيء و يؤخذ القرنفل في صورة شاي يحضر كالآتي : يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلي و يترك لينقع بالماء حوالي 10 دقائق ويشرب مثل الشاي . ويمكن ان يضاف القرنفل الى الشاي والقهوة . ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة . والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقد قال الإسرائيلي أنه يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ويقوي المعدة والكبد و سائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة. وجاء في كتاب التجريبيين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع من الاستسقاء منفعلة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها. وقال حكيم بن حنين أنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسيل. وقال إسحق بن عمران أنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم.

وقالوا أيضاً : أنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة و يمنع الفواق من القيء والغثيان . وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطيب والتفريح وإصلاح قرى البدن. وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات الى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل. ويذكر ان مادة اليوجنول غنية بفعالها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة للآلام الأسنان وكمادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

القرنفل: فوائده : يقوي المعدة و القلب و الكبد ، يساعد على الهضم ، يقوي اللثة و الدماغ ، يطيب النكهة ، يذهب غشاوة البصر ، يقطع سلس البول ، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لاتلاف الحساسية العصبية ، و يعتبر مطهر و مخدر للآلام و القروح ، و يدر الطمث و ضد هبوط المعدة و ضعفها و ضعف البصر و السمع و يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل .

تحذير: مادة في القرنفل تتسبب بإتلاف الأنسجة وتسمم الكبد: كشف عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي" تتسبب في "إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظرا لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها , بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى. وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثيا في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل أن التحاليل التي أجراها المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة, ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة 70 % - 85 % في الحبة الواحدة من القرنفل, مشيرا إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلا مشكلات في وظائف الكبد , في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة. وحذر الطفيل من استخدامه بكثرة , خاصة عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من استخدامه. مسمار (قرنفل) فيه فائدة عظيمة حيث انه يخفف الضغط ويدر البول ويزيل التهابات الكلى والمثانة ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها أثرها المنبه.

زهرة القرنفل: أزهار مشهورة من الفصيلة القرنفلية تزرع في البلاد الحارة وهو نبات معمر وأوراقه متقابلة أزهاره صغيرة وبتلات أزهاره ثمانية يدخل في تركيب الأدوية المسكنة للأسنان.

للمغص وعسر الهضم: والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين 10-20 دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

القرنفل والجنس: يشرب منه ملعقتين على الريق مدقوقا ومضافا إلى الحليب.

لوجع والم الاسنان: للقرنفل أهمية بالغة في تسكين الألم ولذا ينصح بشرب مغلي القرنفل أو وضع قطعة صغيرة من القطن المبلل بزيت القرنفل على مكان الألم .

=ملاحظة: يجب علاج السبب أو الاسباب التي أدت إلى ظهور الطفح الجلدي كدواء أخذه المريض لديه حساسية منه أو كدواء أخذ عن طريق الخطأ أو كأطعمة أو أشربه لدى المريض حساسية منها ونحو ذلك.

-وفي حالة أنتشار الطفح الجلدي يجب التوجه سريعا إلى أطباء الأمراض الجلدية للتدخل الدوائي السريع.

- يلجأ إلى الوصفات السابقة في الحالات البسيطة والمتوسطة من الطفح الجلدي ليس في الحالات الشديدة التي تتطلب التدخل الطبي السريع.

علاج للحساسية والطفح الجلدي (الشري)

التركيبة والطريقة: 50 غم شاترك, 25 غم قريص , يفرك ويخلط حتى يتجانس ويغلي كاس ماء كبير ويطفئ النار ويضع ملعقة طعام من الخليط ويغلق الوعاء بغطاء محكم لمدة 10 دقائق يصفى ويوضع في الثلاجة يدهن 3 مرات ومع كل مرة يشرب ثلث كاس صغير من الماء الذي يدهن منه والله الشافي ويستمر حسب الحاجة حتى الشفاء.

علاج للحساسية والشري والحكة

التركيبة والطريقة: 80 غم ورق زيتون يغسل بماء بارد ويضع عليها لتر ماء ويغلي على النار ربع ساعة ويشرب كاس كبير 3 مرات قبل كل وجبة طعام بساعة.

علاج للطفح الجلدي الذي يظهر بقع

التركيبة والطريقة: كأس ماء كبير يغلى على النار وبعد الغلي يطفأ النار ويضع ملعقتين طعام من البابونج ويغلى بغطاء محكم ولمدة ربع ساعة يبرد ويصفى ويدهن به الجسم مرة قبل النوم بساعة ومرة صباحا والله الشافي.

علاج للحساسية والسعال الناتج عن الحساسية

التركيبة والطريقة: يحضر ورقة تين صبار ويزيل الشوك عنها ويشرحها بالنص ويرش عليها من الجهة الداخلية سكر وينتظر عليها يومين ويأخذ من الماء البازل منها ملعقة صغيرة على الريق قبل الطعام بساعة ونص وقيل النوم مباشرة والذي عنده سكري يرش مكان السكر ملح وإذا كان للحساسية أثر على الجسم يدهن من الماء البازل ويستمر بالعلاج حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج لما يظهر في أقدام بعض الأشخاص وجزء من الساق من حب أحمر وبعض الحبوب تنتفخ وتصبح كالبالون مثل الحروق ويحدث حكة شديدة ويظهر الورم على الأقدام

التركيبة والطريقة: يغلى ورق شجر النيم كغلي الشاي ويدهن منه ويشرب نصف كوب صغير كل 12 ساعة مرة لمدة 3 أو 4 أيام فيحصل الشفاء بأذن الله.

ملاحظة: يستعمل هذا العلاج مخلوط مع زيت الحبة السوداء للأكزيما الصدفية شرب من المغلي ودهن من المخلوط مع الزيت وحسب الحاجة.

قسط



يقول دواذ في التذكرة : القسط ثلاثة أصناف أبيض خفيف يحذو اللسان مع طيب رائحة وهو الهندي ، وأسود خفيف أيضا وهو الصيني ، وآخر رزين وكله قطع خشبية تجلب من نواحي الهند قيل : شجر كالعود

وقيل : نجم لا يرتفع وله ورق عريض ولعله الأظهر، والراسن هو الشامي منه والقسط من العقاقير النفيسة إذا أخذ بالغا ولم يتأكل تبقى قوته أربع سنين وهو حار في الثانية يابس في الثالثة أو حره كيبسه ، يقطع الصداع العتيق شرباً وسعوطاً ودهناً باليمن وأوجاع الأذن كلها إذا طبخ في الزيت وقطر والزكام بخوراً ، وضيق النفس والربو والسعال المزمن وأوجاع الصدر والمعدة والكبد والطحال والكلى واليرقان والإستسقاء وأنواع الرياح والسموم القتالة والتشنج والنافض ويفتت الحصى ويزيل عرق النسا والمفاصل والكزاز والرعدة والخدر كيف استعمل ويهيج ألباه بالماء البارد ويفتح السدد ، وفي الحديث الشريف أنه ينفعهن سبعة أنواع من الداء ويدر الفضلات ويسقط الديدان والأجنة ويذهب السموم ويجذب الدم إلى خارج ، ويزيل الآثار مع العسل والملح طلاء ويشد العصب كذلك وهو يضر المثانة (ويصلحه الجلبين العسلي) والرنة ، ويصلحه الأنيسون ، وشربته درهم ، وبدله نصف وزنه عاقر قرحا.

اما عن استعمال القسط في علاج الصداع المزمن والشقيقة

- يعمل من القسط مغلي بمقدار ملعقة صغيرة تضاف الى كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب مرة في الصباح واخرى في المساء. او يمكن استخدامه بعد سحقه كسعوط اي يشم بين حين وآخر او يمكن استخدامه دهانا على الجبهة وذلك بسحقه ثم خلطه مع سمن بري ويدهن به الرأس.

حب الشباب

الغرغروق العطر : هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي 50سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحتها كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات ازهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر ويعرف علمياً باسم GERANIUM ROBERTIANUM يحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانيين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك. وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من اوراق وأزهار الغرغروق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة لمدة عشر دقائق وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان لمدة نصف ساعة .

الحبة السوداء مع قشر الرمان مع خل: تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حب الشباب وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله . أو يخلط نصف كأس حبة سوداء مطحونة مع نصف كأس زيت زيتون ويدهن به الوجه ليلا والتهانج مضمونة بإذن الله.=

قسطل الفرس



قسطل الفرس
علاجات الكيلاني

كستناء الحصان: قشور النبات تحتوي على العديد من المواد الكيماوية التي تساعد في علاج البواسير، ان مواد مثل الاسكولين Ascolin والاسكين تقوي جدر الأوعية الدموية وتقلل من خطر المزيد من البواسير، وهناك مواد كيميائية اخرى في هذا العشب لها خواص مضادة للالتهاب.

الاجزاء المستعملة

الجنور والأزهار، وتستخرج مادة من اللحاء وكذلك الثمار .

الاستعمالات

- مضاد للالتهابات والتورم، وأيضاً مضاد للتقلصات وتجلط الدم .
تستخدم المستحضرات من البذور لمعالجة دوالي الساقين والبواسير على هيئة نقاط أو بالحقن، ومن الخارج على هيئة مراهم أو بإضافتها إلى ماء الحمام. يمكنك استخدام عجينة مكونة من مسحوق قشر النبات المخلوط بأحد الزيوت النباتية ووضعه كلبخة على البواسير.

لالتهاب الكيس الزلالي:

تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس بشكل عام ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع الى قطع صغيرة ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتقف لمدة ثلاثة أسابيع ترج يوماً بين حين وآخر ثم تصفى وتعصر الثمار ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة عنبرية اللون والعلاج يكون بتدليك موضع الألم 3مرات في اليوم تدليكا جيداً ومستمرأ لمدة ما بين 5الى 10دقائق، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكا بنفس الطريقة.

=العسل مع الليمون والجلسرين : يستخدم خليط مكون من 6 ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة جليسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويغسل بالماء فيتم الشفاء بأذن الله .
خميرة البيرة: تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين ب والتي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب .
- ويمكن تناول كبسولة من الخميرة البيرة بعد الأكل يومياً 3 مرات ويستمر على ذلك حتى الشفاء بأذن الله .
- يمكن شرب محلول خميرة البيرة المحلى بالعسل 2-3مرات يومياً بدل الكبسولات.
التفاح والجزر والبصل ذات تأثير واضح ومفيد في علاج حب الشباب ولكن على المدى الطويل .
كريم المضاد الحيوي: يستخدم كدهان موضعي لحب الشباب المتفح 3-4 مرات يومياً حتى الشفاء.
ملاحظة: ينبغي المحافظة على نظافة البشرة والعناية بها ومعالجة البشرة الدهنية كما ينبغي منع حك أو عصر حب الشباب .

وصفة لعلاج حب الشباب

عسل نحل منزوع الرغوة 500جرام , زيت لوزق مر 30جرام , زيت البابونج (كاموميل) 20جرام , زيت ثوم 30جرام ,
بروبرليس 20جرام, غذاء ملكات 10جرام ويجب التقلب الجيد مع الاستخدام كدهان صباحا ومساء مع تناول الخميرة يومياً.=

قصب السكر



استعمالات قصب السكر

من العادات الشعبية في بعض البلدان التي تزرع قصب السكر منها المغرب ومصر عادة مص قصب السكر والذي له فوائد غذائية وصحية للحلق في معالجة الالتهابات فكثيرا ما يمر الفلاحين وهم بطريقهم يسعون وهم يمصون عيدان قصب السكر, أما في مدن مصر فإن محال عصر القصب منتشرة بصورة ملفتة للنظر.

يستخرج منه كثير من المنتجات منها (الكحول- السكر- الورق) اما بالنسبة للسكر المنج من القصب فهو من اجود الانواع ويحتاج قصب السكر الى ارض طينية سوداء وثقيلة وغنية بالطمى وهي عادة تكون في الصعيد المصرى وقد تم عمل مصانع تقوم على قصب السكر بنجع حمادى في اقرب المدن للصعيد وايضا من اكبر المدن الصناعية.

عسر البول: عصير القصب: يفيد شرب 3-4 مرات يوميا في علاج عسر البول وادراره بأذن الله.

=التركيبة الثانية

زيت لوز مر 30 جرام, زيت جنين القمح 30 جرام, زيت الحلبة 30 جرام, زيت ورد 30 جرام, زيت خزاما 30 جرام, زيت بنفسج 30 جرام, زيت زعتر 30 جرام, غذاء ملكات عسل 20 جرام, طين مغربي 50 جرام, جرسلين 50 جرام, ترمس مطحون 30 جرام ثم عمل قناع من المذكور صباحا ومساء مع استخدام الخميرة البيرة يوميا.

علاج حب الشباب أن شاء الله

التركيبة والطريقة: شمع نحل أصلي 100 غم, زيت زيتون 225 غم, عسل 225 غم, يبشر الشمع ويوضع في وعاء فيه ماء ويغلى حتى يذوب الشمع يحرك حتى ينقى من الشوائب يطفئ النار وينتظر حتى يبرد قليلا يجمعه من على سطح الماء ويضع الشمع في وعاء وتحت ماء يغلي حتى يذوب الشمع ويوضع عليه العسل وزيت الزيتون ويخلط حتى يتجانس ويدهن به قبل النوم بساعة ويتجنب النظر إلى الأفلام المثيرة والى النساء لانها حرام ويتجنب الخلوة والله الشافي ويكرر العملية حسب الحاجة.

قصعة الماء الهندية



قصعة الماء الهندية
علاجات الكيلاني

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية. الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية. وتستخدم قصعة الماء الهندية على نطاق واسع في الغرب فهي عشبة مقوية وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في نهاية التسعينات أن الاسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة حيث تؤخذ هذه العشبة في الهند لتحسين الخصوبة. كما تعرف هذه العشبة بأنها ترقق الدم وأنها تساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.

الأكزيما والصدفية
الأمراض الجلدية (البهاق والأكزيما): تهرس الحبة السوداء وتنقع بالخل بنسبة (3:1) وتمسح لما بعد الشفاء 3 مرات يوميا منهم مرة مخلوطة مع قليل من العسل ويستمر لما بعد الشفاء لعدة أيام.

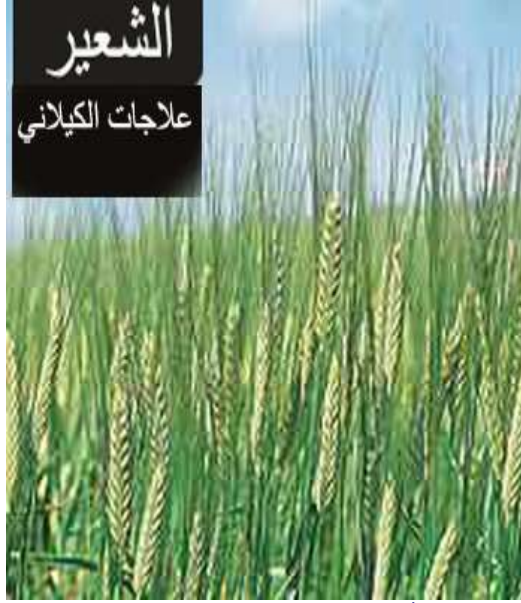
علاج للاكزيما وتشقق الأيدي
التركيبة والطريقة: 50 غ زيت زيتون , 500 غ زيت حبة سوداء , 25 غ شمع عسل أصلي , يوضع زيت الزيتون على النار ويذاب فيه الشمع وينزل عن النار ويترك ربع ساعة ثم يدار عليه زيت الحبة السوداء ويحرك حتى يتجانس ويدهن قبل النوم بنصف ساعة حتى يحصل الشفاء.

علاج للاكزيما
التركيبة والطريقة: عشبة الخامشة تجفف وتفرك ناعم وتفرك في الماء حتى تصبح كالمزهر يدهن مكان الاكزيما ويترك وهذا العلاج يزيل الجلد فلا شيء يشغل البال بعد ازالة الجلد يدهن المكان بزيت الزيتون كل يوم قبل النوم حتى يعيد نمو الجلد.

علاج للاكزيما والصدفية
التركيبة والطريقة: يحضر المريض حنظل (كل حنظلة وزن 25غم) ويرفع البزر منه ويطحن ناعما مثل الطحين ويحمص حتى يحمر قليلا ويعجن وهو حار بزيت الزيتون الدافئ حتى يصبح كالمزهر ويضاف إليه 15 غم من زيت الحبة السوداء ويدهن محل الإصابة قبل النوم بساعة ثم ينام حتى يحصل الشفاء.

علاج للاكزيما والصدفية بأذن الله
التركيبة والطريقة: يحضر المريض 60 غم قريص و40 غم سبيرتو ابيض مركز ينقع 10 أيام حتى يصبح عندك صبغة القريص يدهن به مكان الإصابة مرة قبل النوم .
ملاحظة: القريص بدون سبيرتو للذي يشرب.=

قمح (برغل)



الاجزاء المستعملة: الحبة بجميع طبقاتها ، النخالة ، القشرة ، اللب الابيض .
استعمالات و فوائد القمح الطبية :

1. مغذ و منشط للجسم ، يمنع فقر الدم عبر الحديد ، و فيتامين ب المركب يساعد على نمو الجسم .
2. ملين عبر الخمائر التي في الرشيم.
3. يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات ب المركبة ، الفوسفور ، والحديد التي تعمل على حصانة الاجهزة التناسلية خصوصاً فيتامين E.
4. الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والاسنان.
5. السيليكون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر.
6. يمنع تشنج الاعصاب بواسطة فيتامين ب المركب ، و المعادن التي يحويها .
7. ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون .
8. مغلي النخالة يعالج امراض الصدر ، يسكن السعال ، يكافح قبوضة المعدة يهدئ ثورة الامعاء الغليظة ، ينعم البشرة و الوجه ، يعالج الامراض و الالام العصبية و النقرس .
9. مطحون القمح يزيل التورم و الكدمات ، و تهيج الجلد و التهاباته ، و الحروق ، وذلك بوضع كمادات .
10. النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات و التهابات المجاري الهضمية ، و مسحوق النشاء يكافح التهابات و تحسس الجلد و الاكزيما .
11. يزل الكلف و اصباغ الجلد .

لعسر الهضم: وذلك بأضافة ملعقة صغيرة من نخالة القمح الردة ألى الطعام مع كل وجبة ويستمر حتى الشفاء.
للحكة الجلدية:

- يستعمل مغلي نخالة القمح الردة كحمام يستلقي (بالبانوي) فيه المريض نصف ساعة يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء التام بأذن الله.
- ويحضر المغلي بأضافة كيلو من الردة ألى 5لترات من الماء مع الغلي لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا المغلي المحضر ألى ماء فاتر يستلقي فيه المريض لمدة نصف ساعة.
- كما يفيد أكل الردة بمقدار 1 غم 2-3 مرات يوميا في منع الحكة بأذن الله.

=علاج للاكزيما والحساسية والامراض الجلدية ان شاء الله

التركيبة والطريقة : يحضر المريض 20 غم من الحبة السوداء ويطحنها مثل الطحين ويضع عليها 100 غم خل تفاح طبيعي ويغطيها ويتركها 12 ساعة حتى تتفاعل وبعد ذلك يقوم بدهن المكان المطلوب كل يوم 3 مرات ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج للاكزيما وتشقق الأيدي

التركيبة والطريقة: 50 غ زيت زيتون ، 500 غ زيت حبة سوداء ، 25 غ شمع عسل أصلي ، يوضع زيت الزيتون على النار ويذاب فيه الشمع وينزل عن النار ويترك ربع ساعة ثم يدار عليه زيت الحبة السوداء ويحرك حتى يتجانس ويدهن قبل النوم بنصف ساعة حتى يحصل الشفاء.

حشيشة القنفذ



الجزء المستخدم من النبات ازهاره وجذوره.

تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة و ضد البكتريا وأهمها الكلاميديا وكذلك مقوية للذاكرة يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء. وتأثيراتها الدوائية

مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيله للتسمم، تزيد التعرق ولانمة للجروح ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين. ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الازهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وتعتبر حشيشة القنفذ الارجوانية احد أهم الاعشاب في العالم، حيث أثبتت الأبحاث:

ان لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الميكروبية والفيروسية، وذلك عن طريق تنبيه جهاز المناعة مضادة للالتهابات ومضادة حيوية ومزيله للسموم وتزيد التعرق ولانمة للجروح والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم. تستخدم على نطاق واسع لعلاج قروح الفم ومرض كرون والتهابات الحلق واللوزتين والسعال والتهاب القصبات وتعتبر من افضل الادوية لمنبهة للجهاز المناعي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في الصباح واخرى عند النوم منقية للدم ومزيله للسموم، تزيد التعرق ولانمة للجروح وتعتبر من أهم النباتات المنبهة للمناعة. وتستخدم هذه العشبة في تطهير الغدد اللعابية

التهاب الفم: تعتبر حشيشة القنفذ الارجوانية من أشهر الأعشاب لمكافحة آلام التهاب الحنجرة وفقاً لدستور الأدوية الألماني.. كما ان حشيشة القنفذ لها دور كبير في تقوية جهاز المناعة والذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات التي تسبب التهاب الحنجرة والطريقة هو أخذ ملء ملعقة من مسحوق حشيشة القنفذ وغمرها في ملء كوب ماء مغلي وتتركه عشر دقائق ثم تصفيتها وشربه بمعدل مرتين في اليوم.

التهاب الأذن: ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الازهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الاغذية الصحية التكميلية.

التهاب الانف التحسسي الدائم: لعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية .

علاج القوباء:

تعالج القوباء بالتفاح المخلوط بزيت بذر الكتان والمعروف بالزيت الحار.

والطريقة ان تشوي تفاحة بكامل محتوياتها من بذور وقشور ثم تهرس جيداً ثم يضاف إليها زيت بذر الكتان وتمزج جيداً بالزيت حتى يكون كالمرهم ثم يدهن المكان المصاب ثم يغطى بغطاء ويترك طوال الليل وبصورة يومية ولمدة شهرين متصلين على الاقل مع تجفيف المكان المصاب بعد الاستحمام جيداً.

جذور نبات الثيل: تؤخذ جذور نبات الثيل وتقطع جيداً وتنظف ثم تهرس ثم تغطى بكمية من الماء وتغلى غلياً مستمراً ولمدة حوالي نصف ساعة ثم تترك حتى تبرد وتصفى ويستخدم الماء المصفى كدهان على الاماكن المصابة بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتستمر المعالجة لمدة شهرين على الاقل.

قيصوم



الاستعمالات

- زيت القيصوم يزيد في إفراز الصفراء، وهو فاتح للشهية بجرعات صغيرة .
- ويستعمل الزيت في كثير من المستحضرات الطبية والصناعات الغذائية .
- ويعمل منه صبغة تستعمل في علاج أمراض الجهاز الهضمي وعسر الهضم وديدان المعدة .

المحاذير

- الإسراف في تناول القيصوم قد يضر بالجهاز العصبي .
- لا تستعمل الصبغة أثناء الحمل بالنسبة للنساء.

روائح الجلد النتنة

علاج لرائحة القدم والابط والجروح

التركيبة: شبه 50 غم, دباغ 100 غم , عقص 50 غم, ورد جوري 25 غم , قرنفل 50 غم
الطريقة: يطحن الجميع ناعم ويؤخذ ملعقة صغيرة وتوضع على كاس صغير ماء ساخن ثم يبرد ويدهن به المكان المطلوب مرتين مرة قبل النوم مع قراءة الفاتحة و7 مرات " روح وريحان وجنة نعيم" والصلاة على النبي (صلى الله عليه وسلم) 10 مرات.

علاج عفونة الابط

الوصفة الأولى: المر الأحمر 30 جرام, زيت الورد 30 جرام, زيت البنفسج 30 جرام المسح تحت الابط

الوصفة الثانية: مرتك 30 جرام, زيت الورد 30 جرام, زيت الياسمين 30 جرام المسح تحت الابط.

علاج فساد رائحة الجلد

كذلك يطلى على البدن ما يسد المنافس ويمنع العرق مثل الشب والمر والصبر ودهن الآس ودهن الورد.

البهاق

البصل والخل : يستخدم مزيج عصير البصل بالخل كدهان موضعي للمناطق المصابة مع تعريضها للشمس لمدة ساعة يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء.

العنصل والخل: يستخدم بنفس الطريقة السابقة مع أستبدال البصل العادي ببصل العنصل =

كاجو



الاجزاء المستعملة في الكاجو : الحبة وهي تشبه شكل الكلية..

استعمالات و فوائد الكاجو الطبية :

- يمتص حامض (اسيد) المعدة ، ويعالج القرحات المعدية والمعوية.
- ينشط الطاقة الجنسية عند الرجل لاحتوائه على الزنك.
- مخفض لطيف لمستوى السكر بالدم عند المصابين بمرض السكري في الدم.
- وضع الزيت موضعياً يعالج الثآليل ، الفطر الجلدي ، القرحات السرطانية (يجب استعمال الزيت بحذر وتحت اشراف طبيب)
- الحديد الموجود في الكاجو يكافح ضعف الدم الناتج عن نقص الحديد ، كما هو ضروري لنشاط الانزيمات الموجودة داخل الجسم.
- المغنيزيوم يعطي الطاقة ويساعد نمو العظام ، كما هو ضروري لنشاط الاعصاب والدماغ.
- الفوسفور ضروري لنمو العظم والاسنان ، ونشاط الدماغ و الاعصاب.
- الزنك ضروري للهضم والاستقلاب.
- السيلينيوم له تاثير مضاد للأكسدة يمنع السرطانات ويمنع الجلطات وامراض القلب وسكتات الدماغ.
- الكاجو مصدر للبروتينات.
- تحتوي على القليل من الدهن المشبع (13 غراماً) والكثير من الدهون غير المشبعة (50 غراماً) وهي ضرورية لنشاط الأنسجة والخلايا ، ولانتاج الطاقة ، ونشاط الاعصاب والدماغ ، وهو لا يحتوي على كولسترول ، ويمكن استعماله بحكمة كمخفض للكوليستيرول بالدم.
- الفيتامينات A ، D ، E تعمل مضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد من مناعة الجسم.
- يعتبر فاتح للشهية ، ومقوي جيد للاعصاب ، ومنشط ، ويبني العضلات والجسم ، ويتميز بنكهة رائعة.
- المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتيريا Gram positive (التي تتلون باللون الاحمر بعد صبغها بصيغة Gram) المسؤولة عن تسوس الاسنان ، وتعالج الاصابة بالتهابات حب الشباب ، والبرص ، وهذه الزيوت موجودة في لب الكاجو وفي قشرة الكاجو.

=علاج للبهاق و عرق النسا والتعلبة

التركيبة والطريقة: رماد الثوم (يقشر الثوم ويجفف ويحمص ويطحن ناعم) يخلط مع قليل من العسل الأصلي حتى يصبح مثل المرهم يطهر مكان التعلبة بخل التفاح بنسبة 1 إلى 5 ماء يغسل المكان ويدهن بالكريم المحضر قبل النوم مباشرة 3 أيام ولا يصيبها بالماء ويدهن مكان البهاق و عرق النسا قبل النوم بساعة ويستمر حتى يحصل الشفاء.

علاج للبهاق ولمدة 30 يوماً

التركيبة والطريقة: يحضر المريض خلة شيطانية 150 غم ويطحن ناعم كالطحين وياخذ 75 غم ويضع عليها زيت الحبة السوداء حتى تصبح كالمرهم والنصف الثاني 75 غم يعجن مع العسل ياخذ المريض كل يوم ثلاث مرات على ان تكون إحداهم على الريق ملعقة من العسل المعجون بالخلة والنصف الاخر من بذر الخلة المطحون والمضاف اليه زيت الحبة السوداء يدهن به مرتين في اليوم إحداهن قبل النوم بنصف ساعة المكان المصاب ويستمر حتى الشفاء.

علاج اخر للبهاق

التركيبة والطريقة: بجهاز الصدف البحري يدق ناعم ويحضر ورق صفصاف جديد وينشف في الظل ويطحن ناعم نصف كمية الصدف ويخلط مع زيت الزيتون حتى يصبح مرهم ويدهن المكان المطلوب حسب الحاجة والشافي هو الله =

كادي



قال أبو حنيفة عن الكادي: انه يطيب الدهن الذي يقال عنه دهن الكادي وقال داود الانطاكي في تذكرته انه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفقان. اذا وضع طلعه قبل ان ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفقان مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب
اما ابن البيطار فقد قال عنه انه يستأصل الجذام ويقطعه.

الكادي واقى من الأمراض والسموم ومفيد لحبس البول ومضاد للمغص.
وقال داود الانطاكي: في تذكرته انه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفقان.. اذا وضع طلعه قبل ان ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفقان، مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب،
يستعمل من الكادي طبيبا: الأوراق والزيت والجنور والطلع "الازهار" تستخدم الأوراق واقية من الأمراض والسموم ومقوية للناحية الجنسية للرجال مفيدة لعلاج حبس البول ومقوية، الزيت مبرد ومقو ومضاد للمغص ويستعمل لعلاج الصداع والروماتيزم ويعتبر الجذر مدرأ للبول ومطهرا.

=علاج للبهاق

التركيبة: 100 غ من الثوم , 50 غ زيت زيتون , يطحن الثوم ويضاف له زيت الزيتون يخلط حتى يتجانس المراد وتصيح كالمرهم

طريقة الأستعمال: يدهن مكان الإصابة قبل النوم بنصف ساعة ويترك حتى الصباح ويستعمل عند الحاجة والله الشافي.

علاج للبهاق

التركيبة والطريقة: يدهن مكان الإصابة بحليب الجميز قبل النوم بساعة ومرة صباحا ويكرر العملية حسب الحاجة والله الشافي.

علاج آخر للبهاق

التركيبة والطريقة: 100 غ من الثوم , 50 غ زيت زيتون , يطحن الثوم ويضاف له زيت الزيتون يخلط حتى يتجانس المراد وتصيح كالمرهم

طريقة الأستعمال: يدهن مكان الإصابة قبل النوم بنصف ساعة ويترك حتى الصباح ويستعمل عند الحاجة والله الشافي.

علاج للبهاق الأسود 1- علاج داخلي

التركيبة والطريقة: قريص, 50 غ يانسون , 50 غ ختمية , 50 غ كزبرة , 15 غ كأس كبير ماء مغلي يوضع عليه ملعقة صغيرة ويغلق الكأس بغطاء محكم 10 دقائق .. يشرب مرة على الريق قبل الطعام بساعة ومرة قبل النوم.

علاج خارجي

زيت حبة سوداء , زيت قريص , قطران (النسب متساوية) تخلط المواد حتى تتجانس وينظف المكان بخل التفاح.. يدهن المكان بالكريم المحضر ويعرض ألى الشمس ما بين الساعة الثامنة ألى التاسعة هكذا حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج للبرص أو البهاق

التركيبة: 45 قطعة من الودع الأصلي والذي يذوب في الحامض , 2 كيلو ليمون كثير الماء
الطريقة:

- يعصر الليمون ويصفى من البذور ويوضع على الودع في الليل بعد المغرب بساعة ويحرك ويترك تحت السماء طوال الليل.

- يرفع الودع عند الفجر ويخبى في مكان مظلم لا يرى النور طوال النهار ثم يوضع تحت السماء بعد المغرب بساعة.

- يحرك الودع في كل مرة .

- تكرر العملية (في النقطة الثانية والثالثة) لمدة 40 يوم فيذوب الودع ويصبح كالمرهم.

- يدهن مكان الإصابة بالمرهم والله هو الشافي.

الكافا

للعشبة تأثير فعالاً في جلب النوم، والاسترخاء.

وهي تستعمل كعشبة طبية وعلاج عام منذ آلاف السنوات. ويستعمل شاي الكافا في المراسم الاحتفالية لجلب الشعور بالبهجة والراحة. وهي مفضلة لأنها لا تسبب أي آثار جانبية مثل الصداع. خلال السنوات الـ20 الأخيرة، ميز العلماء مكونات الكافا الكيميائية -- كافالكوتونيز. ووجدوا بأنها مسنولة عن التأثيرات المنشطة في النبات. كما وجدوا بشكل مدهش، أن مركباتها لا تسبب الإدمان ولا تتلف خلايا الدماغ مثل الكحول أو المخدرات الأخرى. ولكنهم أيضاً حذروا من وجود رابط بين الكافا وبين فشل الكبد.

كافا والمشاكل النفسية: أن للعشبة تأثير فعالاً في جلب النوم، والاسترخاء والخبراء ينصحون بتناول كميات قليلة من الكافا لا تزيد عن 4 غرامات في اليوم، وعدم القيادة بعد تناولها.

العناية بالقدمين

مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون: يستخدم مزيج هذا الزيت في علاج الكالو المعروف بمسمار القدم الذي يحصل لدى فئة كبيرة من الناس، حيث تؤخذ كميات متساوية من زيت الخروع وزيت الزيتون وتمزج مزجاً جيداً، ثم يدلك الكالو تديكاً متكرراً لمدة ربع ساعة يومياً عند النوم وهذا المزيج الزيتي ليس علاجاً لمسمار القدم فقط وإنما علاجاً لأي مشاكل أخرى في القدم، وبعد عدة أيام من استعمال هذا المزيج يمكن وقتها نزع مسمار القدم بكل يسر وسهولة.

ثوم مع زيت الخروع: يحضر مزيج الثوم مع زيت الخروع بأخذ حوالي فصين من الثوم وتقسيرها ثم فرمها وتخلط مع زيت الخروع حتى يكون مثل المرهم ثم يعمل منها لبخة فوق مسمار القدم ويربط عليها قماش كتان ولصاق وبعد ثلاثة إلى أربعة أيام يمكن نزع مسمار القدم (الكالو).

مرارة الماعز: تستخدم مرارة الماعز على نطاق شعبي كبير لازالة الكالو، وذلك بقطع رأس الكالو ثم يصب فوقه ماء المرارة الطازجة بعد نزعها من الماعز ويوضع باقي المرارة فوق الكالو ويربط بقماش ولاصق وتترك لمدة 24 ساعة حيث يزول الكالو تماماً.

صمغ الجبر: صمغ الجبر يستحصل عليه من سيقان نبات يعرف بالجبر وهو ينمو في المناطق الباردة وهو شجيرة صغيرة معمرة ذات أوراق شريطية وأزهار صغيرة كثة تتكون فيها نهاية الاغصان والجبر يحتوي على زيت طيار وقلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفسية يستخدم صمغ الجبر في علاج التشققات التي تحدث في عقب القدمين عند كثير من الناس وبعض هذه التشققات مؤلمة وتدمي أحياناً. ويؤخذ الصمغ من سيقان النبات ثم يدفأ على نار حتى يلين ثم تحشى به التشققات وتدهن به وهو علاج ناجح ومجرب.

لآلام القدمين: كل من يحمل قدميه أعباء شديدة أو يشكو من آلام عليه أن يدلكها في المساء قبل النوم بزيت الخروع، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح، وذلك مرتين في الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدمين إن شاء الله.

الخشونة الموجودة في اليدين والقدمين: فإنه يمكن استخدام الآتي: 100 جرام بذور شبت مع 100 جرام شمر مع 100 جرام أمليج (سنانير) مع 50 جرام رجل أسد، وتخلط جميعها بعد الطحن، وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة (أي حوالي 3 جرامات) قبل الغذاء والعشاء بربع ساعة مع عسل النحل. مع استخدام بعض الموسعات وهي عبارة عن الخردل المطحون؛ حيث يوضع منه ملعقة كبيرة مع 3 لترات ماء دافئ، وتوضع بها القدمان لمدة نصف ساعة يومياً؛ لأن الخردل يؤدي إلى جريان الدم في جميع أجزاء الجسم. هذا علاوة على استخدام ملعقة زيت زيتون يومياً لمحاربة تصلب الشرايين. أما عن الأعصاب فيمكن استخدام الخردل كمنقوع للقدمين.

عرق النساء: يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار اربع جرامات ونصف مدة 12 ليلة متتالية , يزول عرق النساء.

عرق النساء (اسياتيك): تطحن الحبة السوداء وتعجن في العسل . ويؤخذ منه فنجان يومياً على الريق

وجع الظهر: إذا واطب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فانه مفيداً جداً .

أوجاع الظهر: حلتيت خمسون غراما ، الحبة السوداء خمسة وسبعون غراما يطحن ويخلط بنصف كيلو عسل الجرعة نصف ملعقة على الريق ونصف ملعقة قبل النوم.

لوجع الركبة: ملعقة كبيرة زيت زيتون يضاف اليها عصير ليمونة كامله يخفق ويشرب على الريق لمدة اسبوع .

دهن السذاب علاج للرعشة وصفة عمله: أن يؤخذ من ورق السذاب أوقية وثمانية أوقي ماء يغلى ويصفى بعد إذ ينقص النصف ويلقى عليه مثله زيت ، ويغلى حتى يذهب الماء ويبقى الدهن ، يسقى منه نصف أوقية وفي الحمام ، أبلغ ، فإنه مجرب

الخطمي: إذا طبخ أصل الخطمية وشرب بشراب نفع من الرعشة . وكذلك شرب ماء العسل ينفر من الرعشة.

مسمار اللحم

علاج لبسار اللحم بأذن الله

التركيبة والطريقة: يلف البسار بقشرة موز من المساء حتى الصباح وتكرر العملية حسب الحاجة.=

كافور



الكافور في الطب القديم:

الكافور في الطب القديم له أنواع وقصص فقد قال اسحق بن عمران "الكافور يجلب من سفالة الهند ومن بلاده كلاوه والزاج وهريج واعظمه من هريج وهي الصين الصغرى، وهو صمغ شجرة يكون هناك، لونه أحمر ملمع، وخشبه أبيض رخو، يضرب إلى السواد، واينما يوجد في أجواف قلب الخشب في خروق فيها ممتدة مع طولها، فأولها الرباعي، وهو المخلوق، ولونه ملمع، ثم يصعد هناك فيكون منه الكافور الأبيض، وانما سمي رباعياً لأن أول من وقع عليه ملك يقال له رباح، واسم الموضع الذي يوجد فيه قنصورا فسمي القنصوري، وهو أجوده وأرقه وابقاه واشده بياضاً.

كافور القرنون وهو غليظ، كمد اللون ليس له صفاء الرباعي، وبعده كافور يقال له الكوكثيب، وهو أسمر، وثمنه دون ثمن الرباعي، وبعده اليالوس، وهو مختلط، فيه شظايا من خشب الكافور. وتصفى هذه الكوافير كلها بالتصعيد يخرج منها كافور أبيض، صفائح تشبه صفائح الزجاج".

وقال عنه ابن سينا: "الكافور يمنع الأورام الحارة ويسرع في شيب الرأس ويمنع من الرعاف مع الخل أو مع عصير البسر أو مع ماء الأس أو ماء الباذروج، وينفع الصداع الحار في الحميات الحادة، ويسهر، ويقوي الحواس من المحرورين وينفع من القلاع شديداً، ويقطع في الباه، ويولد حصة الكلية والمثانة ويعقل الخلفة الصفراوية".

أما ابن البيطار فقال: "نافع للمحرورين وأصحاب الصداع الصفراوي إذا استنشقوا رائحته مفرداً أو مع ماء الورد والصندل معجوناً بماء الورد نفع أعضاءهم وحواسهم، إذا أديم شمه قطع شهوة الجماع وإذا شرب كان فعله في ذلك أقوى، إذا استعط منه بوزن شعيرتين مع ماء الخس كل يوم قطع حرارة الدماغ ونوم وذهب بالصداع وقطع الرعاف وحبس الدم المفرط. إذا خلط بدهن الورد والخل وطلي به مقدم الرأس نفع من الصداع الحار ولا سيما للنفساء".

أما الانطاكي فقال: كافور : اسم لصمغ شجرة هندية تكون بتخوم سرنديب واشية وما يلي المحيط كجزائر معلقة وتعظم حتى تظل مائة فارس خشبها سبط شديد البياض خفيف ذكي الرائحة ، وليس لها زهر ولا حمل ، والكافور إما متصاعد منها إلى خارج العود ويسمى الرباعي لتصاعده مع الريح ، وقيل الرباعي بالموحدة نسبة الى رباح . وملوك الهند أول من عرفه وهو أبيض يلمع إلى حمرة وكلما مس نقص وان فارقه الفلفل ذهب ، وإما موجود في داخل العود يتساقط إذا نشر وهو القيصوري (جزيرة في بلاد سرنديب) وهو شديد البياض رقيق كالصفائح ويصعد هذا فيلحق بالأول ، وإما مختلط بالخشب غليظ خشن الملمس فيه زرقة ما ، ويسمى الأزرار والأزاد ويهرى بالطبخ ثم يصفى ويقوم الماء وهذا يسمى أرغول .

وقيل : كله يجنى بالشرط ويكون أولاً أصفر وإن شجرته تموت ذا اخرج ، وقد ينقط من الشجر ماء شديد الرائحة غليظ كأنه القطران لكن فيه زرقة يسمى دهن الكافور وماؤه ، وتكثر هذه الأنواع بكثرة الرعود والأمطار ، ويقال : إن الكافور يقتل لأن الحيات تحمي شجره بنومها عليه طلباً للتبريد وقيل : من النمورة وهذا كله ذالم تنشر فإذا نشرت وعملت ألواحاً اتخذتها الملوك تخوتاً فلم يقربها شيء من ذوات السموم ولا الهوام كالقمل والبق وغيرها ، وهي خاصية عظيمة مجربة عند ملوك الهند ، وهو بأسره بارد يابس في الثالثة أو برده في الرابعة ، يسقط الدم حيث كان وكيف استعمل ، وهو حابس للاسهال والعرق قاطع للعطش والحميات مزيل لقروح الرثة والسل والدق والتهاب الكبد وحرقة البول وذات الجنب وكل مرض حار شرباً وطلاء ، والسهر سعوطاً بماء الخس والأورام بدهن الورد وهو يضر الباه ويقطع النسل والشهوة ويسرع بالمشيب ويبرد الأمزجة ويصلحه المسك والغنبر.

الكافور في الطب الحديث

تعتمد استخدامات الكافور في الطب الحديث فيما إذا كان زيت الكافور الذي يحتوي على مركب الكافور هو المستخدم أم أن المركب النقي هو المستخدم حيث إن زيت نبات الكافور يحتوي على مركبات عديدة من أهمها الكافور (camphor) والسافرول (safrol) واليوجينول (Eugenol) والتربينول (Terpeniol) والسينيول (Cineole) واللجانز (Lignans). وقد صرحت السلطات الألمانية الصحية باستخدام الكافور النقي لعلاج الأمراض التالية:

الحكة والتهاب الشعب الهوائية والربو و يؤخذ بجرعات لا تزيد على ما بين 06, 13 جرام ثلاث مرات في اليوم تؤخذ كما هي أو في مزيج مصنع يتواجد في الأسواق. ويمكن وضع الكافور الصلب النقي في وعاء به ماء يغلي ثم يزاح من على النار ويشم البخار المتصاعد بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتكون مدة شم البخار المشبع بالكافور حوالي 10 دقائق. كما يمكن دهان الصدر بمرهم يحتوي على الكافور.

يستخدم الكافور ضد عدم توازن الجملة العصبية للقلب ويستخدم بنفس الطريقة السابقة.

يستخدم في عدم انتظام وتناسق دقات القلب

. يستخدم الكافور على هيئة مرهم أو مستحلب للتخفيف من آلام الروماتيزم وذلك عن طريق دهن الجزء المصاب ثلاث مرات يومياً.

يستخدم الكافور ضد هبوط ضغط الدم اما عن طريق الفم أو الاستنشاق

يستخدم الكافور ضد آلام الظهر وخاصة آلام الفقرات القطنية حيث تدهن المناطق المصابة بمرهم يحتوي على الكافور.

الجرعات: الجرعات اليومية الآمنة من الكافور هي ما بين 2- 4 و1 جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات الخارجية فإن الجرعة اليومية يمكن أن تكون ما بين 5-، 19 جرامات حيث تكون اما في مرهم أو كريم أو هلام. اما عن الجرعات غير الآمنة أو الخطيرة فيجب أن لا تصل الجرعة إلى 6 جرامات حيث أن هذه الجرعة قاتلة وذلك بالنسبة للاستعمال الداخلي و 1 جرام قاتلة للطفل تحت سن الثانية. اما في الاستعمال الخارجي فيجب أن لا تزيد كمية الكافور على 20 جراماً لأنها تعتبر جرعة مميتة ويجب عدم استخدام زيت الكافور قطعياً داخلياً نظراً لاحتوائه على مادة السافرول التي تسبب التسرطن. كما يجب عدم استخدام الكافور النقي من قبل المرأة الحامل وكذلك الطفل الذي يقل عمره عن سنتين بأي حال من الأحوال.

ملاحظة: إذا استنشق الكافور للمتعم برائحته أو للعلاج فلا خوف من ذلك ،ولكن يجب أن لا يباليغ في ذلك لأن للكافور جرعات محددة فإذا زاد الاستنشاق وتعدى الجرعات الآمنة فإنه قد يحدث التسمم ، أما فيما يتعلق بوضع بلورات من الكافور بين الملابس والفرش فلا خوف من ذلك وهو مادة مطهرة وقاتل لبعض أنواع الحشرات وبعض أنواع البكتيريا. وأود أن أوضح أن الكافور مطهر جيد فهو يضاف إلى مستحضرات التجميل من أجل تطهير الجلد. كما يستخدم روح الكافور كمطهر إذا عمل بمزيج مكون من 10 أجزاء من الكافور مع سبعين جزءاً من الكحول وعشرين جزءاً من الماء.

=علاج التهاب المجاري البولية ويعالج مسامير اللحم في اسفل القدم

التركيبة والطريقة: يحضر المريض 100 غم من نبات الهند شعيرة ويطحن ناعم ياخذ منه ملعقة صغيرة على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وملعقة صغيرة قبل النوم ولمدة 15 يوم أو 30 يوم أو تعباً في كبسول أو برشام على الريق حبتان وقبل النوم حبتان.

علاج لمسار اللحم الذي يظهر اسفل القدم

التركيبة والطريقة : ملعقة كبيرة من البصل الناعم وملعقة كبيرة من زيت الخروع يخلط ويجرش ويرش عليه بزر كتان ناعم مثل الطحين حتى يصبح الجميع كالمرهم يوضع جزء من المرهم على المسامير ويربط الى الصباح ويكرر العملية حتى يحصل الشفاء بإذن الله.

علاج لبسار اللحم بأذن الله

التركيبة والطريقة: يلف البسار بقشرة موز من المساء حتى الصباح وتكرر العملية حسب الحاجة.

الدمامل الصلبة

من العلاجات الموضعية الأخرى:

- يطلى الدمع بعصير الحامض أو يطحن الفول ويمزج بالماء ويوضع على الدمع.
- يدلك الدمع بثمر الزيتون بعد نزع قشرتها.
- تسحق كمية من حب الصنوبر وتمزج مع بعض الطحين حتى تصبح كالمرهم ، وتوضع على قطعة قماش ثم يكمد بها الدمع ، وتترك عدة ساعات ثم ترفع بعدها عن الدمع ، فإن لم يخرج القيح تكرر العملية .
- 10 غرام عصير ثوم مع 90 جرام ماء مع 30 جرام كحول سيرتو ثم تضمد الدمامل بهذا المزيج .
- يستخدم اللبخ المصنوعة من مهروس ورق الخبيزة في معالجة الدمع.
- مزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي ، وذلك بمزج العصير مع 8 اضعاغه من مسحوق الفحم وتركه للتخمر حوالي 24 ساعة ثم يوضع مرة أو مرتين على الدمامل في اليوم الواحد.=

كاكاو



استعمالات الكاكاو القديمة والحديثة: تشتق كلمة شوكولاته من **Chocolate** وهي الاسم الذي أعطاه شعب الازتيك لهذه الشجرة عام 1720م. وقد امتدح كوتون ماذر وهو أمريكي ومؤرخ طبيعي الكاكاو فكتب ان النبتة تزود الهنود بالخيزر والماء والخل والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكر والإبر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملاعق والمكاسن والسلال والورق والمسامير والخشب والأسقف لمنزلهم والأشربة والصواري والحبال لمراكبهم والدواء لأمراضهم فهل من رغبة في المزيد. كانت شعوب أمريكا الوسطى تستخدم الكاكاو ومنذ قرون وذلك لعلاج الحمى والسعال وآلام الحمل والوضع كما كانوا يدهنون بزيتها الحروق والشفاة المتشققة والمناطق الخالية من الشعر في الرأس وكذلك حلمات الثدي عند المرضعات. وكان الاطباء الانتقانيون في القرن التاسع عشر يوصون باستخدام زبدة الكاكاو في ضما د الجروح. وبالمقابل فقد كانوا يوصون باستهلاك الكاكاو على شكل شراب حار كبديل عن القهوة وذلك لعلاج الربو، كما كانوا يعتقدون ان الكاكاو الساخنة غذاء مفيد جداً للناقهين المتعافين من مرض خطير، اما في أيامنا هذه فالقليل من اطباء الاعشاب يوصون باستهلاك الكاكاو لأغراض علاجية. وبالرغم من ان الكاكاو يستخدم كغذاء في الغالب الا ان له قيمة علاجية كمنبه للجهاز العصبي. وفي أمريكا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقو للقلب والكلى. ويمكن ان تستخدم النبتة لعلاج الذبحة الصدرية وكمد للبول، وتشكل زبدة الكاكاو مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للمراهم والتحاميل المهبلية. وفي عام 1994 اثبت العلماء الارجنطينيون ان مستخلصات الكاكاو تضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والانتان الدموي. ان الثيوبرومين الموجود في بذور الكاكاو يريح العضلة الملساء للانبوب الهضمي وهذا ربما هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يتناولون الشوكولاته حتى بعد امتلاء البطن بالأطعمة إذا أراد ان يريح معدته بعد وجبة دسمة. ان الثيوبرومين والكافتين هما عنصران كيميائيان يرتبط دورهما ارتباطاً وثيقاً في العلاج المنظم للربو ويتلخص مفعولهما بتوسيع الممرات التنفسية في الرنتين فهذان العنصران متشابهان في التأثير حتى لو لم يكن الشخص مصاباً بالربو فعليه ان يجرب الكاكاو او الشوكولاتة في حالة احتقان الجهاز التنفسي الذي يسببه الرشح او الانفلونزا. والغلاف الخارجي لبذور الكاكاو والذي يعرف بالقصرة (Teast) يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج مشاكل الكبد والمثانة والكلى والسكري وكمقو عام وكمادة مقبضة ضد الاسهال.

استعمال الكاكاو الطبي و فوائده: يستعمل عادة في الاطعمة بشكل حلوى لذيدة و المتلجات و غيرها ، ويستعمل في الطبابة ، و تحضير الادوية ، وفي هذا المضمار له قوى شفاية عالية بسبب ما تحتويه من مضادات الاكسدة ، كافيين ، ثيوبرومين و **تعالج الشوكولاته :**

1. الامراض التي تؤدي الى تحلل الانسجة و تهتكها مع تقدم العمر : وذلك بسبب وجود فيتاميني **E . C** و المغنيزيوم و السيلينيوم وهي مواد تسمى : مضادات للاكسدة ، وهي تمنع تهدم و تلف انسجة الجسم الامر الذي يسبب امراضاً مثل امراض القلب ، الجلطات ، و السرطانات . و قد اجريت بعض الابحاث على جماعة لم تأكل الشوكولاته ، و جماعة اكلت من واحد الى ثلاثة الواح شوكولاته بالشهر ، و كانت النتيجة وفيات اقل بنسبة **36%** في الفئة التي تناولت الشوكولاته . كذلك لوحظ ان تناول اكثر من **3** الواح شوكولاته بالشهر يقلل من نسبة الاصابة بأمراض القلب و الوفاة .

2. امراض التعب و الانحطاط : يحتوي الكاكاو على **10-20%** من الكافيين الموجود بالقهوة ، و بالتالي فان الكاكاو و الشوكولاته تزيل النعاس و الكسل و الخمول ، و تعطي تنشيطاً لطيفاً من غير إحداث الكثير من العصبية و النرفزة كما تفعل القهوة .

3. امراض الجهاز الهضمي : ان الثيوبرومين الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الامعاء ، ولذلك نجد بأنه من المحبذ تناول بعض الشوكولاته بعد وجبة كبيرة .

4. امراض الجهاز التنفسي : ان مادة الثيوبرومين و مادة التيوفلين ، هي مواد كيميائية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه ، و مادة التيوفلين توصف لتوسيع القصبات الهوائية و منع تشنجها ، وهذا الاستعمال بدأ مؤخراً ، لذلك يساعد تناول الشوكولاته الادوية الموصوفة لعلاج احتقان الصدر في حالات الزكام و الانفلونزا .

5. مهدئ للأعصاب و يحسن المزاج : الشوكولاته تحتوي على مركب يلعب دوراً مهماً في الكيمياء الحيوية الخاصة بالاحساس والشعور بحالة الحب .

6. الجهاز البولي : مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى ، لذلك يساعد الادوية التي توصف لتضخم القلب حيث تتراكم السوائل بالجسم ، مما يؤدي الى تمدد القلب ، كذلك يخفض الكاكاو ضغط الدم مما يزيد في فعالية الادوية الموصوفة .

7. مواد التجميل (الجلد و البشرة) : خصوصاً كمرهم حامي للجلد ، ينعم و يرطب البشرة و الجلد ، و يطري طبقات الجلد ، و يمنع تشقق الجلد من البرد او من التعرض للمواد الكيماوية عند ربات المنازل ، و كذلك يمنع تشقق الشفاه الذي يحصل في الشتاء ، يكافح و يمنع تشقق الحلمات عند الامهات المرضعات ، و يمنع تشقق الجلد في البطن عند الحوامل . كذلك تدخل مادة زبدة الكاكاو في تركيبة الاقنعة التي توضع على الوجه او الجسم لإبقاء حيوية و جمال البشرة و الوجه و لإبقاء النظارة و الحيوية بالوجه .

8. يوجد ميل لدى السيدات لتناول الشوكولاته خلال فترة الدورة الشهرية لتعويض الطاقة .

9. الاستعمالات الصيدلانية : و ذلك بتحضير الادوية و جعله في الطبقة الخارجية من الحبوب و تحلية و إزالة طعم الادوية المنفرة في الشراب ، وفي صنع التحاميل ، وفي صناعة المراهم .

الآثار الجانبية للكاكاو : استشر الطبيب خاصة عند ظهور الاعراض التالية :

- بثور في الوجه ، حب الشباب .
- تحسس الجلد و الطفوح .

• إن تناول **222** غرام من الشوكولاته السوداء (ما يزيد على اوقية) و اكثر يحدث عارض تسمم مثل : وجع الرأس ، ارق ، شعور بعدم الراحة ، اضطراب ، رجفان العضلات ، تسرع بالنبض ، عدم انتظام ضربات القلب ، هذيان خفيف . (ويمكن ان يصاب الجسم بحساسيه و ينقلب الجلدي احمر مع الحكه).

تفاعل الادوية : إن مزج النباتات و الاعشاب مع بعض الادوية يغير من مفعول و تأثير و عمل هذه الادوية ، مما يحدث آثاراً جانبية غير مرغوبة ، و غير مطلوبة ، و يجب إخبار و مراجعة الطبيب عن الادوية التي يتناولها المريض و بشكل خاص من يأخذ الادوية التالية :

- الادوية مزيلة الاحباط ، و يجب عدم تناول الشوكولاته او الكاكاو خلال استعمال هذه الادوية مثال (Parnate , Nardil) .
- يجب تجنب اكل الشوكولاته مع العقار (Theo – Dur) .
- يجب عدم اكل الشوكولاته عند الاشخاص المتحسسين لهذه المادة مما يؤدي الى طفوح و حساسية بالجلد .
- يجب عدم تناول الشوكولاته عند الاشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الصوديوم ، مثل المصابين بارتفاع بضغط الدم ، او ضعف في عضلة القلب ، و تضخم القلب .
- يجب تجنب اكل الكثير من الشوكولاته عند المصابين بأمراض القولون (المصران الغليظ او الاعور) .
- يجب تحديد تناول الكاكاو عند المصابين بأمراض الامعاء و التهاباتها ، امراض القلب ، و امراض الاوعية الدموية ، و خفقان القلب .

• الاشخاص ذوو الاستعداد لظهور بثور الوجه و حب الشباب ، يجب تجنب مراهم و كريمات التجميل التي تحتوي زبدة الكاكاو .

مشروب الكاكاو يفيد القلب والدماغ: يفيد مشروب الكاكاو في تدفق الدم في القلب والدماغ والاعوية الدموية، لاحتوائه على مادة «فلافانول» الطبيعية . وأجريت دراستان في الولايات المتحدة وألمانيا على مسنين مرضى من جهة و صبايا اصحاء من ناحية ثانية، وكانت النتائج متطابقة. وتبين ان مشروب الكاكاو ساعد على تحسن تدفق الدم في اجسام المسنين، اما الاصحاء فسببت كمية مركزة من المشروب بشعورهم بالاسترخاء وتدفق اكبر للدم في شرايينهم . ويرى الباحثون ان المواد المضادة للاكسدة موجودة في حبيبات الكاكاو وهي تقلل فرص الإصابة بمرض الشريان التاجي اذا تم تناولها يوميا. ويعتبر الكاكاو من افضل المنتجات الغنية بمركب «فلافانول» الموجود ايضا في عصير العنب والشاي الاخضر والنبيذ الاحمر.

المحاذير: لا توجد محاذير اذا لم يُبالغ في استخدامها وعلى المصابين بالروماتزم والنقرس التقليل من استعمالها.

- من الممكن استخدام الحليب بطبخها مع العسل النحل ثم تضمد الخراريج والدمامل بهذا المزيج.

- طبخ الثوم مع اللبن ويوضع على الدامل .

ومن العلاجات الأخرى:

- يغلى عشرون غراماً من جذور الهندباء في فنجانين من الماء حتى يبقى فنجان واحد، ويشرب الفنجان في النهار على جرعات متعددة على أن تكون كل جرعة ملعقة صغيرة.

- ينقع خمسون غراماً من ازهار الاقحوان في ليتر من الماء المغلي مدة سبع دقائق، ثم يصفى ويشرب فنجانان خلال النهار

لعلاج الدامل

حيث تستخدم لبخة الحلبة لمعالجة الدامل الخراريج، ويتم عمل اللبخة بوضع كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء به كمية من الماء وتقلب المزيج حتى يصبح كالعجين الرخو ، ثم ينقل الوعاء ويوضع في اناء آخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع اناء المزيج، ويستمر في تحريك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يتحول لونه إلى الغامق وقوامه كالعجين المرن حيث تكون اللبخة قد أعدت ، وتستخدم بمفردها ساخنة على المكان المصاب ويغطي بطبقة قماش وتجدد مراراً.

كبابة (حب العروس)



هي صنفان: كبيرة وصغيرة. فالكبيرة حب العروس، والصغيرة العنجة. وهو دواء يشبه الفوفى طعمه وفي قوته، إلا أنه أطف منه جداً.

يفتح السدد العارضة في الأحشاء.

مدر للبول منق للكليتين من الحصى المتولد فيهما، وينقي مجاري البول، ويصقي الحلق.

فيه قوتان متضادتان: من الحر والبرد، والحرّ فيهما أغلب. وهي جيدة لوجع الحلق، وتحبس البطن، وتنفع القروح العفنة في اللثة، والقلاع في الفم، وريق ماضغه يلدّد المنكوحه.

وهو يقوي المعدة والأعضاء الباطنة شرباً. وإذا أمسكت في الفم حسنت اللثة، وطيبت النكهة، وعطرت الأنفاس، وتتصرف في كثير من الطيب، وتخرج الحصى من الكلى والمثانة.

أجودها العطره الرائحة التي تحذو اللسان، وهي حارة يابسة إلى الثانية جيدة للقروح الغضة في اللثة والقلاع العفن، إذا أمسكت في الفم، وتصفي الصوت، وتفتح سدد الكلى والكبد، وتنقي مجاري البول من الرملية، ويصفي الحلق الأبح من البلغم، وتنفع من الشرى الأبيض إذا شرب منها دانقان: « ف » حب يشبه الفلفل الأسود، حاد الطعم، أجوده الحديث الطيب الرائحة. وهي حارة يابسة في الثانية، تفتح سدد الكبد، وتنقي مجاري البول. الشربة منه: درهمان. وهي شبيهة بالفوفى وبالدارصيني، إلا أن الدارصيني أقوى. ولم يقل إنه بدل منها.

الكبابه الصيني والجنس: وبه مادة فعالة تحتوي على الزيوت الطيارة تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالجسم و يشرب كالشاي.

الجدام

لبن الضأن: يشرب كوب من لبن الضأن الطازج 2-3 مرات يوميا ويستمر على ذلك حتى الشفاء التام بأذن الله.

الطرفاء

- يشرب كوب من طيبخ جذور الطرفاء صباحا ومساء حتى الشفاء التام.

- ويحضر طيبخ جذور الطرفاء بوضع كمية من الزبيب الأحمر مع كمية من جذور الطرفاء في كمية من الماء ويرفع الخليط على نار هادئة ويترك حتى ينضج تماما ثم يصفى ويحلى ويشرب مرة في الصباح ومرة في المساء ويستمر على ذلك يوميا حتى الشفاء التام.

- يفضل استخدام أكثر من طريقة من الطرق السابقة الموصوفة حتى يعجل بالشفاء بأذن الله.

- يجب عدم الأختلاط بالمجذوم حتى الشفاء تجرأ للعدي.

الجرب

علاج للجرب وجذري الماء بأنواعه

التركيبة: مرتكة فضي، مرتكة ذهبي، ملعقة زيت زيتون، ملعقة خل طبيعي (خل عنب أو تفاح أو تمر).

ملاحظة: إذا كان الخل غير طبيعي يتجمد ولا يصلح للاستعمال =

كثيراء



جاء في تذكرة ابي داود : الكثيراء : هي الطرغافيا وهي صمغ يؤخذ من شوك القتاد يوجد لاصفاً به زمن الصيف ، وهو نوعان أبيض يختص بالأكل ، وآخر للطلاء وأجوده الحلو الأملس النقي وهو معتدل أو بارد يابس في الأولى ، يكسر سموم الأدوية وحدتها ويقوي فعلها ويصلحها كحلاً كانت او غيره ، وينفع بذاته من السعال وخشونة الصدر والرثة وحرقة البول والمعي والكلبي وما تأكل بحدة الخلط ، والأحمر يطلى به فيزيل الكلف والنمش ومع البورق والكبريت للجرب والحكة والبهق والبرص وينعم البشرة

إذا خلط الأبيض بمثله من كل من اللوز والنشا والسكر ولوزم أكله سمن البدن تسميناً جيداً إن شرب عليه اللبن وقد طبخ فيه النارجيل كان سراً عجبياً في ذلك ، والنساء بخراسان تعرفه وتكتمه ، وهو يضر السفلى ويصلحه الأنيسون وشربته إلى خمسة وبدله الصمغ .
لا يوجد في المراجع العلمية ما ينص على فائدتها للشعر أو بأنها تسبب السرطان وهي مأمونة الاستعمال .
في الطب القديم والطب الشعبي تستخدم الكثيراء للشعر ولا خوف من استعمالها ، والطريقة الصحيحة لاستخدامها بنقعها في الماء لمدة 24 ساعة ثم خلطها بالخلاطة ثم توضع على الشعر ، أو تذاب في الماء حتى تكون على هيئة جيلي ثم توضع على فروة الرأس فقط وتترك لمدة ساعة أو نحوها ، وليس للكثيراء نسبة محددة وخاصة للشعر ، أما إذا كانت تستعمل داخلياً فلها جرعات ونسب محددة يجب عدم التمادي فيها .
وأفضل أنواع الكثيراء ذات اللون الأبيض الشفاف النقية من " الشوانب واللون الأسود" وهي تباع على هيئة شرائح صغيرة أو كبيرة. أحذر من الكثيراء المقلدة واحذروا من إدعاء بعض العطارين بأن هناك زيت للكثيراء حيث لا يوجد زيت للكثيراء على الإطلاق.

=الطريقة

- تدق المرتكة بشكل ناعم .
 - يخلط الجميع فتصبح كالمرهم.
 - يدهن مكان الإصابة مرة كل 12 ساعة.
 - من بعد 3 دهانات يستحم المريض فيحصل الشفاء بإذن الله .
- ملاحظة:** ان اختصاص هذا العلاج وقوة فاعليته انه من الدهنة الأولى يقضي على الفايروس الموجود في الجسم ولا يخلف بعدها بإذن الله .

الصدفية

حمض البوريك وحمض الأستيل سالسيليك وفازلين

- يمزج 100 غ من الأصناف الثلاثة المذكورة ثم يغتسل المريض بالماء الدافئ والصابون الطبي ثم يدهن مكان الإصابة بالمرهم المحضر سابقاً مع تعريض المنطقة المصابة بعد دهنها للشمس ربع ساعة ويكرر ذلك يوميا لمدة أسبوع .
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس 25 دقيقة كل يومين مرة لمدة أسبوع آخر.
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس لمدة 35 دقيقة مرة كل يومين لمدة أسبوع ثالث .
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس لمدة 40 دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة أسبوع رابع.=

كحل عربي (إثمذ)



الكحل العربي
علاجات الكيلاني

الفوائد: إن تركيب الاثمذ في تححيل العين مثبت قديماً حيث يعود استخدامه إلى مئات السنين الماضية. وقد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد استخدامه. (وقد تبين أنه يدخل في معظم وصفات العيون الفرعونية). إضافة لعدد من الأحاديث النبوية التي تتكلم عن فوائده. قال عليه الصلاة والسلام: **" خير أحوالكم الاثمذ . يجلو البصر و ينبت الشعر"**

أولاً تأثيره القاتل للجراثيم: و ثبتت قدرته على قتل زمر جرثومية متعددة , كذلك فقد ثبتت لمركبات الانتموان قدرتها على قتل بعض الطفيليات , و تستعمل مركباته حقناً في معالجة اللشمانيا. فهو يساعد على المحافظة على سلامة العين و جلائها و قتل الجراثيم الممرضة التي تتعرض لها العين بشكل مستمر مما يخفف من حدوث الاحتقانات المرضية و يبقى البصر جيداً.

ثانياً إنبات الرموش: إذ توجد في الاثمذ خصائص دوانية تؤثر على البشرة و الأدمة فتنبه و تنشط بصلة الشعر مما يكون عاملاً في نموها و ثباتها , و إن هذا التأثير ثابت عملياً , فقد أصبحت بعض مركبات الانتموان تستخدم في معالجة بعض السعفات الجلدية و كذلك معالجة بعض حالات الصلع. و إن إنبات رموش العين يفيد من ناحية صحية و هو إبعاد الغبار و الأوساخ عن العين و له ناحية جمالية إذ يعطي العين جمالاً خاصاً. و هناك مركبات أخرى شائعة تستخدم لتكحيل العين غير كحل الاثمذ .. مثل الهباب الناتج عن حرق الفحم او الزيت.. و غيرها.. و لكن الاثمذ هو الوحيد الذي لم تثبت التجارب أية آثار جانبية له أو ضارة سواء على العين أو على الجسم..

و يستخدم الكحل للرجال و النساء كما اعتاد أسلافنا العرب.. و الجدير بالذكر.. أن الاثمذ الأصلي رمادي اللون و تختلف درجات دكائته.. أما الكحل الأسود فهو مصبوغ.. إذ لا تصل دكائة الاثمذ و غماقيته للسواد. و الاثمذ الحجازي اصل لونه رمادي و كلما طحن ناعما كلما زاد اسوادا.

يقول عنه ابن سينا إثمذ. الماهية: هو جوهر الأسرب الميت وقوته شبيهة بقوة الرصاص المحرق
الاختيار: جيده الصفاتحي الذي لفتاته بريق ولا يخالطه شيء غريب ووسخ ويكون سريع التفتت جداً.
الطبع: بارد في الأولى يابس في الثانية وهو أشد تجفيفاً من الزجاج الأحمر وهو السوري.

الافعال والخواص: يقبض ويجفف بلا لذع ويقطع النزوف.

الجراح والقروح: ينفع القروح ويذهب باللحوم الزائدة ويدمل ويوضع مع شحم طري على الحرق فلا يتقرح وإن تقرح أدمله إذا خلط بشمع وأسفيداج.

أعضاء الرأس: يمنع الرعاف الدماغى الذي يكون من حجب الدماغ.

أعضاء العين: يحفظ صحة العين ويذهب وسخ قروحها.

أعضاء النفث: إذا احتمل نفع من نرف الرحم.

الأبدال: بدله الأثك المحرق.

الكحل هو حجر إثمذ يتوفر في أصفهان والمغرب, وهو يتفتت وأوجهه لماعه. يطحن الحجر ويستخدم مسحوقه لتكحيل العيون, كان معروفا لدى الفراعنة وكانوا يستخدمونه فتظهر عيونهم واسعة وجميلة

الإثمذ من أشباه الفلزات ورمزه **Sb** ويدعى بالانتموان ويوجد في الطبيعة بشكل حر ولكن على الأغلب يوجد بحالة سولفيد أو

أكسيد أو أوكسي سولفيد وشكله بحالة سولفيد هو المصدر الرئيسي للمعدن, وهو معدن هش سريع التفتت, لامع ذو تركيب

رقائقي بلون أبيض فضي. إذا أخذت قطعة صغيرة منه وثبتت بمسامير صغيرة على قطعة خشبية ولف حول المسامير ملف سلك

نحاسي يوصل طرفه إلى هوائي والطرف الآخر إلى دبوس وسماعة يمكن الحصول على جهاز راديو بسيط.

يستخدم في: صناعة البطاريات. السبائك قليلة الاحتكاك. صناعة عيدان الكبريت matches. أغلفة القابلات الكهربائية. الأدوية والعقاقير. المساند والدرجات. كمواد لحام وسباكة الخالية من الرصاص.

كرات

فوائد الكراث الدراسات تثبت تأثيره ضد البكتيريا الكراث كالبصل مهضم ومدر وطارد للديدان ومزيل للطفح الجلدي.
ماذا قال عنه الطب القديم؟

لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة. وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الأباطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته. كما يروي أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من الكراث. كما أن الفيلسوف اليوناني "ارسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث.

وأما أبوقراط أبو الطب اليوناني فقال: إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويذر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم.

وقد قال عنه داود الأنطاكي: "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية بذوره ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل".

وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوفاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألعان يستعملونه لتصفية أصواتهم".

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

يعتبر الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان. وقد اثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا وبالأخص ضد النوع ستافيلوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام. وتقول بعض الدراسات أن الكراث يخفف البدانة.. كما أن الكراث يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي.. وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لإنضاجها وإخراج ما بها من صديد. كما أن مغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح. ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث.

1- من المؤكد أن هذه الخضار تقوي دفاعنا الطبيعي المهمد بالاعتداءات الفصلية أو الجرثومية لأنه يعطينا الفيتامين (ب) وهو عنصر التوازن والفيتامين (ج) الثمين في مقاومة الأنتان والتعب.

2- إن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز الهضمي، فهو مقبل، وبهذه الصفة نجده ماثلاً في كتب الطب التي ترجع بتاريخها إلى عدة قرون. وهو سهل الهضم، فإذا ما صنع منه حساء استطاعت أكثر المعدة الحساسة تقبله وهضمه دون أن يسبب لها أي تقبض كالذي تبديه حيال غيره من الأطعمة. زد على ذلك أنه يريح المعدة وينشطها، واختماره يسهل عملية الهضم والامتصاص. أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة.

3- أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث والسللوز فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفاً شاملاً، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد تخلف فيها من فضلات الطعام، بينما يعمل العنصر الثاني في طرأها خارجاً، ومن هنا ظفر الكراث بشهرته - التي لا شك فيها - بصفته مليناً لطيفاً وطبيعياً.

4- وفضائل الكراث لا تتوقف هنا - فهو يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء. وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس، كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من مغنيزيم.

5- و الكراث موصوف في أمراض تصلب الشرايين والروماتيزما والنقرس (داء الملوك) والتهابات الكلى والمثانة والسمنة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الـ **sulfo-azotee** يضعه في مصاف أفضل مدرات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا.

6- وغنى الكراث بالأملاح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول إن المعالجة بالكراث لا تقل نفعاً عن المعالجة بمياه (فيشي) المعدنية.

7- إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يقدم إلينا في فصل الشتاء، عنصراً لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة، ألا وهو الكلوروفيل.

وقد دلت الأبحاث العلمية: هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصاً، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطاً فعالاً للتبادل الغذائي، جدير بتسهيل عملية استخدام المواد المبتلعة، كما أنه، في الوقت نفسه، منشط لقدرة العضلة القلبية.

8- فحذار من تبديد مادة على مثل هذه القيمة: احتفظوا دائماً بالأوراق الخضراء للكراث، وإذا كنتم من أصحاب الحدائق، تشبهوا بالفلاحين الذين يكتفون، بدافع من الاقتصاد أو الحكمة، بقطع أوراق الكراث لصنع الحساء ولا يقتلون الكراث كله إلا عندما يريدون طهو طبق منه أو إذا ماراه أو شك أن ينور.

فائدة: إذا مزج عصير الكراث مع طحين القمح وأضيف إليه قليل من السكر ووضع فوق الدمامل والخراجات ساعد في إنضاجها وفتحها.

- يعجن مقدار من الكراث الطازج مع مقدار من العسل الأصلي ويؤكل صباحاً على الريق ولمدة ثلاثة أيام فإنه يقضي على أصعب أنواع الكحة ويظهر القصبه الهوائية ويحسن الصوت.

- الكراث مفيد طازجاً ومغلياً ومنقوعاً وإذا هرست جذوره ومزجت بالحليب ساعد ذلك في القضاء على الدود بالأمعاء، كما أن فرك مكان عضة بعوض والوهام من الحشرات بقليل من ورق الكراث يقطع الألم.

- لحصر البول يعالج بسلق كمية من الكراث مع إضافة مقدار من زيت الزيتون ثم يخرج الكراث المسلوق ويوضع دافنا تحت اسفل البطن وبالتحديد فوق المائة فإنه يساعد في فك الحصر وإدرار البول بعد مدة قصيرة .
- إذا مزج عصير الكراث الطازج مع مقدار من الحليب الطازج ودهنت به بشرة الوجه أزال منها البقع الحمراء التي تصيب عادة الأطفال الرضع ، كما أنه يساعد في إزالة الطفح الجلدي والشمس لدى المراهقين.

=
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس لمدة 50 دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة أسبوع خامس .
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس لمدة ساعة مرة كل أسبوعين .
- ثم يكرر الأغتسال والدهان والتعرض للشمس لمدة ساعة مرة كل شهر.
- ثم يكرر ذلك مرة كل شهر ويستمر المريض على ذلك شهريا حتى الشفاء التام.

تركيبة تفيد في علاج الصدفية

زيت بابونج , زيت خزاما , زيت بنفسج , طين مغربي , زيت خردل , صمغ نحل , عسل نحل وتوضع علي مكان الالتهاب.

علاج آخر للصدفية والأكزيما

التركيبة والطريقة: 50 غرام كافور , عشر غرامات مرته ذهبي , وقليل من السبيرتو الأبيض حتى يصبح كالمرهم ويغسل مكان الإصابة بصابون غار ويدهن بمغلي الحرمل ويدهن بعد ذلك بقليل من زيت الزيتون ثم يدهن من الكريم المحضر مرة قبل النوم ومرة صباحا حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج للصدفية

التركيبة: زيت ثوم , زيت قمح , زيت ذرة , عصير ليمون مصفى بمصفاة ناعمة (المقادير متساوية) .

الطريقة: يخلط حتى يتجانس ويحضر ميكروكروم ويدهن مكان الإصابة بالميكروكروم وينتظر 10 دقائق ويحضر فرشاة اسنان ويوضع قليل من الكريم المحضر في وعاء صغير ويبل الفرشاة ويفرك مكان الصدفية حتى تتشرب وهذه العملية تتم يوما بعد يوم ويستمر بالعلاج حتى يحصل الشفاء.

علاج للصدفية

التركيبة: نصف كيلو فازلين, نصف كيلو قطران , 250 غم كبريت نقي

الطريقة: تخلط المقادير مع بعضها ويدهن المريض قبل النوم بنصف ساعة وينام بدون تغسيل لمدة اسبوع والأسبوع الثاني يوما بعد يوم.

التهاب الكلى والمثانة البولية

التهاب المثانة

عرق سوس 40 جرام, شمر 20 جرام, بابونج 30 جرام, عرعر 30 جرام, نخوه هندي 30 جرام

تطحن وتغلى وتشرب 3مرات يوميا وتحلى بالعسل

خليط العسل بالحبة السوداء: حيث يضاف ربع كيلو مسحوق الحبة السوداء إلى كيلو عسل ويخلط جيدا، ويتم تناول ملعقة كبيرة بعد كل وجبة.

علاج للذي عنده كسل في المثانة ولا يستطيع البول اكثر من مرة في اليوم

التركيبة والطريقة: يأخذ المريض ملعقة متوسطة من بزر التمر المبروش ويوضع عليها كأس ماء كبير وتغلى على النار حتى النصف ثم تصفى وتشرب على الريق قبل الطعام بساعة ونصف لمدة اسبوع فينتظم البول والشافي هو الله.

علاج لالتهاب المجاري البولية مع الآلام عند البول وصعوبة التبول

التركيبة والطريقة: 50 غ بزر خس 50 غ بزر قثاء يوضع عليهم لتر ماء وتغلى على النار لمدة ساعة وتبرد وتوضع في الثلاجة يأخذ المريض كل يوم كأس صغير قبل النوم حتى ينتهي الماء المغلي والشافي هو الله.

علاج التهاب المجاري البولية أو للخراج في المثاني أو خروج قيح مع البول

التركيبة: يحضر المريض كرفس البير, سوس , حلبة , ذنب الخيل , حبة سوداء, زفرة , لسان الحمل, زعتر , شعر دراية (شباشيل ذرة), هندباء , اشنان , ورق شجر الكينا الجديد , بقدونس أو بزر بقدونس, (المقادير متساوية) و 40 غم صمغ بلدي , 40 غم فوة الصباغين

الطريقة: يطحن الجميع أو يخلط حتى يتجانس ثم يأخذ المريض من الخليط 3 ملاعق طعام ويضع عليها 7 كاسات ماء كبيرة ويغليها 10 دقائق باناء مغلق ثم يأخذ المريض من الماء كاسين فيبقى 4 كؤوس فيأخذ كاس على الريق وكاس قبل الغداء وكاس قبل العشاء وكاس قبل النوم اما الكاسان الباقيان فيحضر المريض سرنج ويرفع الابرة ويأخذ 5 CC ويحقن في القبل كل 3 ساعات حقنة ويعيد هذه العملية حتى تنتهي ال300 غم وإذا لزم يعيد العلاج حتى الشفاء.

ملاحظة: يستخدم هذا العلاج كذلك لمعالجة التهاب الكلى أو المحالب أو المثاني ويستخدم كذلك للذي عنده رمل أو عنده عقم بسبب التهاب الدوالي كذلك للذي يخرج الحيوانات المنوية مشلولة أو ميتة =

كرات بري



قال ابن سيده: الكراث ضَرْبٌ من النِّبات، واحدُته كِراثَةٌ، وبه سمي الرجل كِراثٌة.
قال أبو حنيفة: الكراثُ شجرةٌ جبلية، لها خُطرة ناعمة لينة، إذا فدَعَتْ هُرَيْقَتُ لَبْنًا، والنَّاسُ يَسْتَمْتُونُ بلبِنِها، قال: ويؤتى بالمَجْدُومِ حتى يَتَوَسَّطَ به مَنبُتُ الكِراثِ، فيقيم فيه، ويُخَلِّطُ له بطعامه وشرابه، فلا يَلْبَثُ أن يَبْرَأَ من جُدَامِهِ، وتَدَّهَبَ قُوَّتُهُ، يعني قُوَّةَ الجُدَامِ
وقال الأزديُّ: لا أعرِفُه يَنْبِتُ إلَّا بذي كِشَاءٍ؛ قال: ويزعمون أنَّ جَنِيَّةً قالت من أراد الشفاء من كل داء فعليه بنبات البرقة من ذات كِشَاءٍ.

وفي اللسان أيضاً: والسَّيَاطُ: فضبانُ الكِراثِ الذي عليه ماليقه تشبيهاً بالسياط التي يضرب بها؛ وسَوَّطَ الكِراثُ إذا أخرج ذلك. **وفي كتاب نهاية الأرب في فنون الأدب للنويري:** الكِراثُ منه الشامي، ومنه نبطي، ومنه الذي يقال له كِراث بري، وهو بين الكِراثِ والثوم، وهو أشبه بالدواء منه بالطعام.

=علاج ألتهاب المجاري البولية
التركيبة والطريقة: ينقع 50 غ من الهندي شعيرة في لتر ماء ويشرب منه وفي حال نقصان الماء يزيده ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بإذن الله..

ملاحظة يبدل الهندي شعيرة كل أسبوع..

علاج لالتهاب المجاري البولية وتذويب الحصى في الكلى والمرارة وطرحها مع البول
التركيبة والطريقة: 7 ورقات اكي دينيا جديداً يوضع عليهم أربع لترات ماء وبعد الغلي 3 دقائق تطفئ النار ويترك حتى يبرد ويصفى ويوضع في الثلاجة كاس كبير على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وكاس كبير قبل العشاء بساعة ونصف أو قبل النوم مباشرة حتى ينتهي العلاج ويشعر بالراحة ويأخذ صورة عن الجهاز للاطمئنان والله الشافي.

علاج لالتهاب المجاري البولية وعدم التحكم في أمساك البول
التركيبة والطريقة: نبات الشبرق (هو نبات شتوي يخرج مع القمح أو الشعير أو أي نباتات شتوية ولا يتجاوز هذا النبات ارتفاعه 30 سم وورقه يشبه ورق الزيتون) يأخذ المريض جذر هذا النبات وينظفه من التراب ويغليه على النار مثل الشاي ويشرب منه قبل الفطور بقدر كأس صغير ولمدة أسبوع فيحصل الشفاء بإذن الله.

علاج لالتهاب المجاري البولية
التركيبة والطريقة: يحضر عسل كينا ملعقة كبيرة على الريق قبل الطعام بساعة وملعقة قبل النوم مباشرة ولمدة شهرين ان شاء الله.

كراويا



كراويا
علاجات الكيلاني

الجزء المستعمل: منه الثمار والزيت الطيار. تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغطى ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن وطارد للغازات كما تقوم بتحسين راحة الفم والنفس وتحسن الشهية. كما تعمل الثمار كمدررة ومقشعة ومقوية وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والحكة. ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين

مخلوط الأعشاب يحضر مسحوق متجانس وذلك بطن 100 جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً وتغطي لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

الخصائص الطبية:

ولهذا النبات العديد من الاستخدامات الطبية ، ومنها:

- يساعد على ارتخاء عضلات المعدة والأمعاء ويستخدم بنجاح في علاج مرض تطبل البطن.
- هذا المرض له علاقة وثيقة بأمراض القلب.
- ملطف ومهدئ للمعدة وطارد للغازات.
- يستخدم كعامل مساعد في علاج قرحة المعدة والاثني عشر وعلاج التهابات القولون.
- يساعد الأم المرضعة على إدرار اللبن إذا خلط بالحلبة وحبّة البركة.
- يستخدم مع الكزبرة والخلة في علاج التهابات الكلى.
- زيت الكراوية له تأثير فعال في التهاب الشعب الهوائية كما أن له تأثيراً قوياً في تخفيف أزمات الربو.
- كثرة استخدام مغلي الكراوية يقي من تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.

استعمالات و فوائد الكراوية الطبية :

البذر و الزيت المستخرجان من النبتة البرية أفضل من البستانية .

1. له رائحة عطرية تنشط الهضم و تكرر و تجشئ ، و تزيل عسر الهضم .
2. يقوي الجسم مع فتح للشهية لطيف ، و يعالج الغثيان و الدوخة .

3. يُمزج مع الادوية الاخرى لإزالة آثار سينية منها او لإضافة النكهة ، و كمثال تستعمل الكراوية مع المسهلات .

4. يزيل اليراح و المغص عند البالغين و الاطفال .

5. مطحون (بودرة) بذر الكراوية يوضع لبخات على الكدمات ، فيُسرع شفائها .

6. يعالج امراض الصدر و السعال و الرشح و النزلات ، مقشع .

7. مدر للبول .

8. مدر لحليب الصدر عند الام المرضعة .

9. يعالج البواسير ، كطلاء موضعي مع تناوله بالطعام .

اضرار الكراويه : الإكثار منه يضر بنشاط الكلى ومضر للطاقة الجنسية .

لتضخم الغدة الدرقية: تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض

على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغلى ويترك لمدة

15 دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

للانتفاخ وتطبل البطن

1. **الطريقة الأولى:** مشروب كراوية منقوعة: ينقع مسحوق بذور الكراوية بمعدل 7 ملاعق لكل نصف كوب ماء بارد لمدة كافية، ثم يصفى المنقوع ويصبح صالحاً للشرب ويمكن تحليته بالعسل حسب الحاجة.

2. **الطريقة الثانية:**

كراوية مغلية: مسحوق بذور الكراوية بمعدل 2 ملعقة لكل كوب ماء ، ويترك بعد ذلك فترة كافية ثم يصفى ويشرب، ويمكن أيضاً

تحليته بالعسل حسب الحاجة، أما بالنسبة للجرعة فهي بمعدل كوب واحد يومياً ويمكن إستبدال الماء باللبن ولكن في هذه الحالة

عليك بزيادة مسحوق الكراوية إلى 6 ملاعق لكل كوب لبن، ثم يترك المغلي 10 دقائق ويصفى ويشرب، ويمكن أيضاً تحليته

حسب الحاجة.

للمغص وعسر الهضم: تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف الى

ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين في اليوم.

لادرار الحليب:

- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بزر الكراويا وتغمر بنصف لتر ماء بارد.

- توضع على النار لغاية الغليان.

- يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

الانتفاخ

الانتفاخات والغازات في المعدة والأمعاء

يانسون ، جوزة الطيب ، هيل ، زنجبيل ، خولجان ، تين فيل ، شمر ، فلفل ، قرفة ، قرنفل ، كراويه ، زعتر ، كزبره ، نعناع ،

مراميه ، مردقوش ، بصل ، خردل ابيض واسود ، خزامى ، ناعمه مخزنيه ، حبه سوداء تنقع واحده من هذه الأعشاب في

ماء مغلي ويشرب المنقوع.

وصفه أخرى لعلاج الغازات والانتفاخات في المعدة والأمعاء

• (يانسون ، زنجبيل ، شمر ، كمون ، حبه سوداء ، زعتر) يؤخذ نصف ملعقة من هذا المطحون ويوضع في ماء مغلي ويشرب بعد الاكل بساعه .

المغص وطرده الغازات عند الطفل

• تغلى الكراويه واليانسون ويعطى للطفل مع التدفئة فانه يطرد الغازات ويسكن المغص وينوم الطفل ويراحه .

• مغلي النعناع الاخضر.

• تغلى نصف ملعقة من الحبة السوداء في ماء قدر فنجان.

علاج لصرف الغازات أي النفخة

التركيبة والطريقة : يحضر المريض في الغازات 100 غم قرنفل و100 غم حبة سوداء و100 غم سكر فضي أي سكر نبات يطحن

الجميع ناعم ياخذ كل يوم ملعقة طعام من الخليط مذابة بكاس ماء كبير على الريق قبل الطعام بساعه ولمدة 15 يوم فيحصل

الشفاء.

الطرخون: تضاف كمية قليلة من نبات الطرخون الى وجبات الطعام اليومية.

الكريفون: تؤكل ثمرة كريفونه واحدة قبل الطعام ويمكن شرب عصير الكريفون بدل أكله (قبل كل وجبة).

كرز



الكرز
علاجات الكيلاني

**الجزء المستعمل من نبات الكرز: الثمار والسيقان
ماذا قيل عن الكرز في الطب القديم؟**

بلغ الكرز اوج انتشاره في القرون الوسطى. وقد زعم الطبيب دسقوريدس وهو طبيب من القرن الميلادي الاول ان الكرز يفرج الريح، كما اشار العشاب جون جيرارد في القرن السادس عشر الى العادة الفرنسية بتعليق الكرز الحلو في المنازل لابعاد الحمى عن القاطنين في ذلك المنزل. لقد كان لوييس الرابع عشر مغرمًا بأكل الكرز واقتطافه من الشجرة بيده. وقد انتشر الكرز في اوروبا انتشاراً كبيراً وسجل في تاريخه صفحات لطيفة مثيرة، ثم بعد ذلك انتشر في الولايات المتحدة الامريكية لما له من مزايا علاجية حتى اصبح عدد الانواع المزروعة في امريكا يزيد على 1100 صنف. ويستعمل الكرز على نطاق واسع في عمل الفطائر ويستعمل عصيره في صناعة عسل وسيدر الكرز المشهور. لقد استخدمت نسوة قبائل الشيروكي بامريكا قشور نبات الكرز لتخفيف الام المخاض واستخدام الامريكيون المحليون الآخرون القشور ايضاً في علاج الكحة والزكام والبواسير والاسهال. وقد عرف المستوطنون الاوروبيون خصائص قشور سيقان نبات الكرز الطبية، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

ماذا قال الطب الحديث عن ثمار وسيقان الكرز؟

ليس للكرز قيمة غذائية كبيرة ونظراً لان ثمار الكرز تحتوي فيتامينات ومعادن عديدة فان هذه المواد تجعله منظفاً قوياً للدم ومضاداً للسموم ومريحاً للخلايا المتعبة ومنشطاً للعضلات والاعصاب ومضاداً للتعبات ومعززاً لفعاليات الدفاع الطبيعية في جسم الانسان ضد الامراض ومرطباً ومنظماً لافرازات العصارات بالاضافة الى كونه مدرراً جيداً للبول. ومليناً ومجدداً للانسجة ومقاوماً لداء المفاصل: كما تقول بعض الدراسات انه صالح لاجراج حصى المثانة وضد تخمرات الامعاء وعوارض الشيخوخة. يعطى الكرز غير الناضج للأشخاص المصابين بمشاكل في الكبد واصحاب المعدة الضعيفة وذلك بمقدار حبتين الى ثلاث حبات. تستخدم قشور سيقان الكرز في طب الاعشاب الاوروبي لخصائصها القابضة حيث تحتوي على العفص والمدررة للبول وهي عادة توصف لالتهابات المثانة والتهاب الكلى والاختباس البولي ولمرض النقرس، يستخدم مغلي القشور بحيث تؤخذ ملعقة صغيرة من المسحوق ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء. يستعمل الكرز خارجياً ككمادات مهروسة لعلاج الصداع حيث توضع على الجبهة وتوضع على الوجه والرقبة لتقوية الجلد ومحاربة ما قد يعلق بها من فطريات.

ويجب ملاحظة الآتي:

- عدم اكل المصابين بالسمنة الكرز بعد الطعام بل بين وجبات الطعام.
 - لا يستحسن اكل الكرز او حتى غيره من الفواكه قبل الاكل مباشرة (دع فتره بينهما لان القران ذكر وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون فقدم الفاكهة) لان السكر الموجود فيها يعرقل عمل العصارات المعدية ويتلفها وبخاصة عند تناول اللحوم.
 - يجب عدم شرب الماء بعد اكل الكرز مباشرة حيث ان الماء ينفخ لب الكرز فتحدث اضطرابات هضمية.
 - تناول الكرز على الريق يسهل عملية الهضم.
 - زيت بذور الكرز يفيد دهاناً ضد الروماتيزم والدمامل والبقع الجلدية وكذلك التهاب المفاصل.
 - يجب عدم اكل بذور الكرز حيث انها سامة.
- للغازات وتطبل البطن: الكرز الحامض** تؤكل بعض حبات من الكرز الحامض قبل الطعام قبل كل وجبه بربع ساعة .
للقصور الكلوي:

- يشرب كوبا من مغلي ثمار الكرز 3-4 مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء التام.
- ويحضر المغلي بأضافة ملعقة صغيرة من ثمار الكرز الى كوب ماء بدرجة الغليان وبعد 10 دقائق يصفى ويحلى ويشرب.
للنقرص : لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز حيث ان اليابانيين يأكلون يوميا ما بين 6 الى 8 حبات من الكرز ويمكنك استعمال الكرز المعذب او المفرزن او الطازج ويقال ان الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه ايضا فاكهة لذيذة. ويعتبر الكرز مصدرا جيدا للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والذي يعتبر الاول قاتلا للام والثاني مدرا ومخففا للالتهابات.

الكلبي والحصى

الأعشاب المفيدة لأمراض الكلبي: عرعر ، الخلة ، الصمغ العربي ، البقدونس ، الحبة السوداء ، العسل ، كركديه ، ليمون ، زعتر ، دمسيسة .

علاج التهاب الكلبي

التركيبة: 50غم شومر, 50 غم بزر بقدونس , 50 غم رجل الحمامة.
الطريقة: تخلط الجميع وأربع كاسات ماء صغار ويوضع ملعقتين شعير اصفر ويغلي الشعير لوحده ربع ساعة وتطفأ النار وتوضع ملعقة كبيرة من الخليط بعد فركها وتغطي بغطاء محكم لمدة 10 دقائق وتصفى وتشرب على 3 مرات خلال اليوم وتكرر حسب الحاجة.

علاج للذي يغسل الكلبي وعدم تكون الحصى في الكلبي ان شاء الله

التركيبة والطريقة: شرش العاقول إذا كان ناشف يطحن ناعم ويؤخذ منه ملعقة طعام ويوضع عليها 3 كاسات ماء صغيرة وتغلي على النار لمدة ربع ساعة تصفى وتشرب على 3 دفعات على الريق وقبل الفطور بنصف ساعة وقبل الغداء بنصف ساعة وقبل العشاء بنصف ساعة ويشرب ملعقة طعام من خل التفاح مع ثوم بعد كل وجبة طعام بمدة بالماء ويستمر حسب الحاجة والله الشافي اما لعدم تكون الحصى في المرارة يستمر على طول في شرب العاقول ويغلي العاقول بماء صحة ويداوم على شرب ماء صحة ولا يشرب من الماء العادي .

علاج للذي عنده فشل كلوي وأنهاء عملية الغسل

التركيبة والطريقة: يأخذ المريض بالغسل الكلوي نصف ملعقة صغيرة من اللبان السوداني الذكر المطحون ناعم المذابة بقليل من الماء مرة على الريق قبل الطعام بساعة ونصف ومرة قبل النوم ويستمر بالعلاج لمدة شهرين متتالين فيحصل الشفاء بأذنه تعالى.

علاج لتنشيط عمل الكلبي

التركيبة والطريقة: 3 ملاعق طعام ممتلئة من رجل الحمامة توضع على لترين ماء وتغلي على النار 5 دقائق حتى يتلون بلون خفيف وتصفى وتوضع في الثلاجة . يشرب منها كاس كبير 3 مرات في اليوم بدون سكر ويستمر حتى يحصل الشفاء بإذن الله.

علاج للذي يغسل الكلبي

التركيبة والطريقة: حبة بادنجان متوسطة تشوى حتى تنضج وتؤكل على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف ومرة قبل النوم او قبل العشاء بساعة ونصف ان شاء الله.

علاج لأمراض الكلبي والمجاري البولية بأنواعها والرمل والحصى والترسبات والحرقنة البولية وارتخاء المثانة (التبول اللاإرادي سواء كان ناناما أو مستيقظا كبيرا أو صغيرا) والمغص الكلوي وحصر البول ويذهب الترسبات الحاصلة عند بعض النساء اثناء الحمل بإذن الله.

التركيبة: سبع بذرات تمر, كوب ماء كبير.

الطريقة: تدق بذرات التمر ناعما ويوضع عليها كوب ماء ., يغلي الجميع على النار حتى يبقى نصف كوب ماء ., يصفى الماء ., يؤخذ الماء المصفى على الريق لمدة يومين أو أكثر حسب الحاجة.

ملاحظة : الذي لا يستفيد من بذر التمر للأستشفاء من الترسبات والرمل يأخذ ملعقتين صغيرتين من بذر الخلة ويوضع عليها كأس ماء كبير ويغلي حتى النصف ثم يصفى ويشرب على الريق وتكرر العملية حسب الحاجة أو يشرب على ثلاث مرات مرة على الريق ومرة ظهرا ومرة قبل النوم لمدة أسبوع .

علاج لتنشيط عمل الكلبي

التركيبة: كرفس البير , شوفان , شعر الذرة , زعتر بري , قطب , قريص , فوت الصباغين , شنان , اكليل الجبل, صمغ عربي, (المقادير متساوية) .

الطريقة: تجرش المواد ويؤخذ من الخليط مقدار ملعقتين طعام ويضاف لها 5 كاسات ماء كبيرة وتغلي لمدة دقيقتين وتترك لتبرد ثم تصفى .

طريقة الاستعمال: تؤخذ 4 جرعات من العلاج يوميا مرة قبل الفطور بنصف ساعة ومرة قبل الغداء بنصف ساعة ومرة قبل العشاء بنصف ساعة ومرة قبل النوم مباشرة والله الشافي.

كرسنة

شجرة دقيقة الورق والأغصان، لها ثمر في عُلف. وهو حارّ في الدرجة الأولى، يابس في الثانية، وطعمه فيه مرارة، يقطع ويجلو ويفتّح. ودقيقها مسهل للبطن، محسن للون، مدرّ للبول. إن أكثر من أكله أو شربه أسهل الدم بمغص، ويولّ الدم.

وإذا خلط بعسل نقى القروح والبثور اللبنيّة والكلف والآثار الصلّبة العارضة في الوجه وغيره من الأعضاء، ويقلع النار الفارسية، والقروح الشّهديّة

وإذا ضمد به بعد عجنه بشارب أبرأ من عضة الكلب (الكلب) ونهش الأفعى، وعضة الأسنان. وإذا قلبت الكرسنة ثم دقت ناعماً، ثم خلطت بعسل وأخذ منها مقدار جوزة، وافقت المهازيل. وهي نافعة من السعال، وإذا عجنّت بالخلّ مع الأسننتين، وضمد بها لسع العقارب نفعت منه، وأنبتت اللحم في الجراحات الغائرة، مفردة ومعجونة بالعسل، ومع الزراوند المدحرج ينبت اللحم في اللثة المتأكلة، وإذا خلطت بالماء والعسل نشّقت الرطوبات الغليظة من الصدر والرنة.

قيل هي الجلبان، وهو حبّ في عظم العَدَس، غير مفطح، بل مضغ، ولونه ما بين العُبرة والصّفرة، وطعمه ما بين طعم الماش والعَدَس يعتلفه البقر. وبزره في أقماع، وأجوده المائل إلى البياض. وهو حارّ في الأولى إلى الثانية، وقيل في الثالثة، يابس في الثانية، وهو جال مفتّح، ويطلّي على البهق والكلف والآثار، ويحسنّ اللون.

وإذا أخذ الهزيل من دقيقه قدر جوزة نفعه، والإنسان الصائل. وقدر ما يؤخذ منه: ثلاثة دراهم.

حبّ صغار كالعَدَس، ولونه بين العُبرة والصّفرة، أجوده المضلع الذي طعمه طعم الماش. وهو حارّ في الأولى، يابس في الثانية، ينقي الصدر والرنة. الشربة منه: درهمان.

علاج لكسل الأمعاء

التركيبية: حبة سوداء مطحونة ناعمة، عسل

الطريقة: تخلط الحبة السوداء مع العسل وتؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم وملعقة صغيرة على الريق في صباح اليوم التالي والمدة حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لالتهاب الأمعاء الغليظة وأورامها والاثنى عشري

التركيبية والطريقة: كل يوم لتر عصير ملفوف طازج يؤخذ على دفعات ولمدة 31 يوم متتابع في حالة النفخة يشرب مغلي الكمون والباقي على الله.

علاج لتنظيم الخروج وملين منشط للأمعاء

التركيبية والطريقة: يحضر المريض كاس ماء دافئ ويذيب فيها ملعقة عسل كبيرة ويشربها المريض على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف أو يحضر ملعقة بزر كتان مجروش مع ملعقة عسل كل يوم على الريق ولمدة 15 يوم والله الشافي.

علاج للجراثومة في الأمعاء

التركيبية والطريقة: 25 غم شيح، 25 غم قيسوم، 25 غم كزبرة، 25 غم زعتر بري، 25 غم حلبة، 25 غم حرمل، 25 غم ختمية، 25 غم بزر يقطين (قرع كوري) تجرش المواد ويؤخذ ملعقة متوسطة من الخلطة وتوضع على كاس ماء كبير وتغلى 3 دقائق يطفى النار ويغلق بغطاء محكم ويترك 10 دقائق تصفى وتشرب قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة 3 مرات في اليوم والله الشافي.

النزلات المعوية: زعتر برى 30 جرام، قراص 20 جرام، عرعرشامى 10 جرام، بابونج 20 جرام، نخوه هندی 25 جرام، حنطه سوداء 20 جرام، شعير 50 جرام، شوفان 20 جرام، ثوم منزوع الرائحة 10 جرام تطحن وتغلى او نقيع وتحلى بعسل النحل قبل الاكل صباحا ومساء.

المغص المعوى: كراويه 30 جرام، شمر 30 جرام، برداقوش 30 جرام، مالمسيا 30 جرام، بابونج 30 جرام، نعناع فلفلى 30 جرام، تشرب كنعق مرتين على الريق وقبل النوم

غازات الامعاء: إانسون 30 جرام، شمر 30 جرام، برداقوش 30 جرام، كراويه 30 جرام، سنامكى قرون 30 جرام، نعناع فلفلى 30 جرام، تطحن وتغلى وتحلى بالعسل صباحا ومساء.

لعلاج الاجهاد والاعياء

علاج منشط وطارد للبرد ويبعث في الجسم حرارة عالية

التركيبية: نصف كيلو زنجبيل أخضر يقشر ويعصر في عصارة الجزر ويضاف 3 امثاله عسل ويخلط حتى يتجانس يوضع على نار هادئة ويقلب باستمرار حتى يعود لون العسل الطبيعي له.

طريقة الاستعمال: ملعقة صغيرة من الخليط مذابة في كاس حليب كبير ويشرب على الريق وقبل الطعام بساعة ونصف ويستمر حسب الحاجة.

مرهم للوجع الذي يطول استلقائه على الفراش وتفتتح اطرافه

التركيبية والطريقة: 50% غرام شمع نحل اصلي 10% غم زيت زيتون 10% زيت خروع 10% حلبة مطحونة 5% لبان الذكر السوداني 5% مر بطارخ أي صبرة شقرة 50% حناء يخلط الجميع جيدا على شكل مرهم يدهن المريض مرة قبل النوم ومرة صباحا ويستمر بالدهن حتى يحصل الشفاء.=

كرفس



الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور وزيت البذور..
طريقة استعمال الكرفس داخلياً

يؤكل طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعصر جذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم لمدة 15 إلى 20 يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام.. وكذلك الزكاة وضيق النفس والسعال والبة والنقرس والتهاب المفاصل. يشرب 200 جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الاغماء.. أو يشرب مغلياً بمعدل 30 جراماً من أوراقه في لتر ماء.. أما خارجياً فيمكن استعماله ضد الجروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد.. وطريقة الاستعمال هو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى ابهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرص.. ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والحناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين. لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا انه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لمأ به بستانه لقد بينت الأبحاث في المانيا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدناً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.. كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل، وتفيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.. كما أن للبذور مفعولاً جيداً مطهراً وهي فعالة في علاج التهاب المثانة و المجاري البولية.. وكذلك ثبت أن له تأثيراً مدرراً للبول.. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً قاتلاً على البكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى على حيوانات التجارب استخدم فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا ان لها تأثيراً يشبه تأثير البذور على التشنج ومهدنة للجهاز العصبي المركزي. أما فيما يتعلق بالجذور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيراً مهدناً على الجهاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر. كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الأعراض الجانبية: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى.
الكرفس علاجاً لمرض الملاريا: وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها ويشرب منه مقدار فنجان قهوة 50 سم 3 ثلاث مرات كل يوم، وذلك قبل موعد النوبة المعروفة بثلاثة أيام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

الكرفس في الطب النبوي: كرفس: روي في حديث لا يصح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: " من أكله ثم نام عليه ، نام ونكهته طيبة ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان " ، وهذا باطل على رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ولكن البستاني منه يطيب النكهة جداً ، وإذا علق أصله في الرقبة نفع من وجع الأسنان . وهو حار يابس ، وقيل : رطب مفتوح لسداد الكبد والطحال ، وورقه رطباً ينفع المعدة والكبد الباردة ، ويدر البول والطمث ، ويفتت الحصاة ، وحبه أقوى في ذلك ، ويهيج الباه ، وينفع من البخر . قال الرازي : وينبغي أن يجتنب أكله إذا خيف من لدغ العقارب .

لضعف الاعصاب: ويؤكل عادة غصاً طازجاً بعد غسله وذلك بمعدل رأسين يوميا. ويستمر عليه لفترة لا تقل عن ستة اشهر وذلك لعلاج ضعف الاعصاب.

كما يستخدم الكرفس لامراض اخرى منها النقرس والروماتيزم والضعف الجنسي (ضعف انتصاب العضو الذكري) والشد النفسي كما ان بذور الكرفس تستخدم لعلاج امراض الكبد غير الفيروسية وعلاج المثانة واضطرابات الكلى واحتقانات القلب وكذلك لتخفيض معدل سكر الدم وكذلك لتخفيض ضغط الدم المرتفع ويوجد حوالي خمسين وصفة انجليزية تستعمل لعلاج الالتهابات يدخل فيها الكرفس.

التهاب المجاري البولية: حيث يتم غلي ملعقة من البذور لكل كوب من ماء على نار هادئة لفترة قصيرة ثم يصفى ويترك فترة ليبرد ثم يشرب.

نبات الكرفس والجنس: سواء أخذ في شكله النباتي الأخضر، أو في شكل بذور وهو يقوم بتنشيط الجهاز العصبي المركزي إضافة إلى مشروب القرفة، وكذلك القرنفل الذي يحتوي على بعض الكبريتات التي تزيد وقت الانتصاب كما ينصح بالأكلات البحرية عموماً مثل الاستاكوزا والجمبري .

للدوخة والصداع: لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

التهاب الكيس الزلالي: ويستعمل الكرفس حيث تؤكل الرؤوس الطازجة للكرفس والاوراق الغضة وذلك لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتيزم والنقرس والضعف العصبي والضعف الجنسي.

= علاج منشط

التركيبة والطريقة: ملعقة طعام بزر القريض وملعقتان عسل تؤكل على مرتين مرة صباحا ومرة مساء .

علاج للذي مزاجه بارد ومنشط حيوي وفي الشتاء فقط

التركيبة: 4\3 كاس كبير ماء بصل , 250 غم عسل .

الطريقة: يخلط ماء البصل مع العسل ويقلب على نار هادئة وينزع الرغوة عنه ويستمر بالغليان ولمدة ربع ساعة وبعد ان يبرد يوضع في الثلجة وعند الحاجة ينقع 250 غم حمص او شعير اصفر مغسول بالماء 24 ساعة يأخذ كاس صغير من ماء الحمص وملعقة كبيرة من العسل المنزوع الرغوة ويذوب العسل مع ماء الحمص مرة على الريق ومرة قبل العشاء بساعة.

ملاحظة: لا يأخذ هذه الخلطة حديثي السن أو أكثر من 3 أيام ولكن عند الحاجة والذي يكون حار المزاج لا يأخذه لأنه يولد معه حرارة عالية.

الشوكولاتة السوداء: تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو وتكون خالية من الحليب وتكون غنية ايضا بالحديد والمغنسيوم اللذان يساعدان على محاربة التعب والارهاق.

الالتهاب الرئوي

علاج التهاب القصبة الهوائية

الوصفه الاولى : عرق جناح 50 جرام, فرسيون 15 جرام , زعتر 10 جرام, بابونج 10 جرام, عرق سوس 50 جرام, زهر الربيع 10 جرام, كندر 50 جرام تطحن وتغلى وتحلى بالعسل وتشرب صباحا ومساء.

الوصفه الثانية : بروبليس 60 جرام, شمع عسل 50 جرام, زيت نعناع 10 جرام يتم عمل حمام مائي واستنشاق البخار على دفعات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

مرض السرطان

وصفه لعلاج السرطان : المقادير والاستعمال كالتالي : 240 جرام أرقيون , 160 جرام جذر حميض صغير , 10 جرام راوند , 40 جرام بوقيصا , دردار, غبيراء .. تُخلط الكميات بالأوزان المذكورة أعلاه ، وتُطحن معا ، ثم تحفظ في الثلجة في كيس أو إناء معتم اللون (أسود مثلا) ، تُؤخذ ملعقة كبيرة من الخلطة المذكورة ، وتوضع في كوب ، ويُصب عليها ماء يغلي ، ثم يُغطى الكوب ويُترك مُغطى لمدة 15 دقيقة ، ثم يُشرب ... يُكرر ذلك مرة صباحا ، ومرة مساء حتى حصول الشفاء بإذن الله

علاج الكثير من الأمراض السرطانية

التركيبة والطريقة: زيت الملفوف أو اللهانة, زيت الثوم , زيت الحبة السوداء مقادير متساوية دهن وشرب 3 ملاعق صغار كل يوم.

علاج سرطان المعدة

التركيبة والطريقة: 500 غ عسل , 250 غ صنوبر , زيت حبة البركة 75 غ, 50 غ حبة سوداء ناعمة , يغمر الصنوبر بالماء ويغلى على نار هادئة حتى يجف الماء وبعد ذلك يحمص مباشرة حتى يحمر بعد ذلك يطحن ويخلط مع العسل وزيت حبة البركة والحبة السوداء ولمدة 40 يوم كل يوم ملعقة كبيرة على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وملعقة كبيرة قبل النوم والباقي على الله.

علاج آخر لسرطان المعدة

التركيبة والطريقة:

كل يوم على الريق ملعقة حلبة كبيرة ناعمة مع الماء وقبل الفطور بساعة ونصف وملعقة قبل النوم حتى يحصل الشفاء بإذن الله =

كركديه (عجر)



الفوائد الطبية لمشروب الكركديه :

أثبت البحث العلمي أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيداً في علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا حيث أنه حامض بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم. كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة من زهر الكركديه في منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة. ويستعمل كصبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل التي تستخدمها حواء كل يوم مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام.

اهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم: يعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديه طحناً متوسطاً. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يحرك جيداً ويغلى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يومياً بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

طريقة الاستعمال يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاي ويشرب كما يشرب الشاي إما ساخناً أو بارداً بغلى السبلات وتصفيته ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب .

تحذير: يجب على أصحاب الضغط المنخفض تجنب شرب الكركديه. أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع .

الكركديه ظل يستخدم مشروباً لخفض ضغط الدم المرتفع لكن الدراسة أعطت نتائج مميزة أبرزت دور مشروب الكركديه في تنشيط وتقوية عضلة القلب مشيراً إلى أن الكركديه كذلك يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويساعد في علاج نزلات البرد . كما أنه يمكن أن يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي، والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة . ويذكر أن هذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلاع من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما بمشروب البابونج «الكاموميل» حيث يباع مسحوق هذا النبات في الصيدليات . ويوضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب، كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكوليسترول في الدم . علاوة على أنه يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضاً بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخشوف، كما أن الثوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكوليسترول وأن الجزر النقي إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم مؤكداً أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب، لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب، مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط. ترتفع درجات الحرارة هذه الأيام على العديد من بقاع الأرض ويعرف عادة ان ارتفاع درجات الحرارة لها تأثير مباشر في رفع الاحساس بالتوتر وشد الأعصاب والارهاق مما يؤدي بشكل مباشر في اغلب الاحيان إلى رفع ضغط الدم وهذا الارتفاع في ضغط الدم قد يؤدي لا قدر الله إلى مشاكل صحية وامراض خطيرة لذلك فإنه يجب الحذر من ارتفاعه وكذلك متابعته وعلاجه، كما ان ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى انتشار البكتيريا ويزيد عددها بشكل كبير وتساهم بانتشار العديد من الامراض وخصوصاً إذا صاحب ارتفاع درجة الحرارة ارتفاع في الرطوبة. ومن وجهة غذائية ونصائح تغذوية ننصح بتناول واستهلاك كميات جيدة من المشروبات وخصوصاً الباردة منها لان ذلك سوف يكون له دور كبير لمواجهة مشاكل الحر، ويخطئ العديد من الناس ويتناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة ورغم أيماننا الشديد بان هذه المشروبات تعتبر من المشروبات المنبهة إلا انها وللأسف تزيد من الشد العصبي وكذلك تزيد من الاحساس بحرارة الجو لذلك فإن هذه العادة الخاطئة والتي تعودنا عليها في مجتمعاتنا العربية تكون بمثابة "من يزيد الطين بلة"!! ولذلك فإنا ننصح بان نقوم بتغيير هذه العادة و إن خبراء التغذية ينصحون باستهلاك مشروب الكركديه والذي يعرف في منطقتنا باللغة العامية "العجر" وهو مشروب أحمر ينتج من زهور هذا النبات ويعرف عن هذا المشروب انه مضاد للإحساس بحرارة الجو فهو مرطب ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم، كما انه

يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الأشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في "الصيف" كما انه يمنع الإحساس بالعطش لذلك فان استخدام مشروب الكركديه من الأمور المفيدة في فصل الصيف ولقد تعودنا ان نستهلك الكركديه ساخناً ورغم تعودنا على ذلك الا انني انصح ان يستخدم "الكركديه" بارداً حتى نستطيع ان نستفيد منه ومن محتوياته و ان ارتفاع درجة حرارة مشروب "الكركديه" سوف يقضي على بعض مركباته لذلك ينصح بنقع الكركديه ثم تصفيته وتبريده واستهلاكه بارداً. وبالإضافة إلى مشروب "الكركديه" في فصل الصيف فان عصير الفواكه من أفضل المشروبات في هذا الوقت حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات وتحتوي كذلك على العديد من العناصر الغذائية وأهمها الماء و يساهم عصير الفواكه كذلك على فتح الشهية التي يفقدها الكثيرون نتيجة للتعرض لأشعة الشمس وعموماً فانه يجب ان لا نغفل عن أهمية استهلاك السوائل عموماً وخصوصاً الماء والذي له دور كبير في الحد من امراض الكلى و يفيد في غسيل الكلى وجميع أجهزة الجسم كما انه يساعد على افراز تجديد النشاط في فصل الصيف!.

الكركديه في الطب القديم:

عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا ازهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالاخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرا رئيسيا من المصادر الطبيعية لانتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليلوز النقي وقد اصبح حاليا هذا النبات من اهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث ان مستخلصه المائي على البارد او الساخن لكؤوس الازهار يستعمل كمشروب منعش جدا خاصة بعد تحلته بالسكر كما ان هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات. كما ان تناول المستخلص المائي لكؤوس ازهار الكركديه يفيد طبيا لعلاج شعبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الاعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وامراض المعدة والامعاء حيث ينشط حركتها وافرارها للعصارة الهاضمة.

اما الكركديه في الطب الحديث

فقد اتضح من الابحاث التي أجريت على أزهار الكركديه في كلية العلوم بجامعة القاهرة ان خلاصة هذه الازهار لها تأثيرات فعالة في اعادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالاخص باسيلس وشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة الى بعض الطفيليات.. وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار واوراق الكركديه انها تهدي من تقلصات الرحم والمعدة والامعاء وتزيل الامها، وهي مفيدة ايضا ضد الحميات ويعتبر شراب مغلي ازهار الكركديه من افضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للدوائية من استخلاص دوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وازهار الكركديه.

وقد قيل أن الكركديه يمكن ان يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي ضد المشروبات القلوية. ويستعمل الكركديه عادة على عدة اشكال فيؤكل نيئا مع السلطات ويضاف الى الحساء ويمكن ان يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت او مع البيض ويستعمل الكركديه داخليا وخارجيا فيستعمل داخليا لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرنوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية والاسطوانية حيث يؤخذ ملء ملعقة اكل وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه : فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر واكسابه لونا نحاسيا براقا ويستعمل مغلي ازهار الكركديه ويضاف الى مسحوق الحنا وازهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون لمدة 6 ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون احمر نحاسي جميل. الكركديه يخفف الضغط لدى الناس الذين عندهم ارتفاع في ضغط الدم وذلك إذا اخذ على البارد أي ينقع لمدة حوالي 8 ساعات في ماء ثم يشرب منه كوب في الصباح وآخر في المساء ويرفع الضغط عند المرضى الذين يعانون من انخفاض الضغط إذا شرب على الساخن أي إذا اضيف له ماء مغلي ثم يشرب كما يشرب الشاي بمعدل كوب مرة في الصباح ومرة في المساء، والكركديه مفيد لصحة جسم الإنسان حيث يطرد السموم وفيه بعض الفيتامين ولا ضرر منه باذن الله.

للقصر: يعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن ازهار الكركديه طحنا متوسطا. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا ثم يحرك جيدا ويغطي ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء. ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لانه يخفف الضغط اساسا. ولعلاج الأمراض العصبية والروماتيزمية يلجأ الفلسطينيون إلى دفن الأطراف في الرمل الحار على شاطئ البحر أو عند ضفة النهر لعلاج الروماتيزم بما في ذلك روماتيزم المفاصل، ويزيلون الرطوبة باللجنة، وهي قطعة قماش من الصوف مبللة بالزيت والماء الساخن، ويستخدمون ما يسمى بالرقعة لإزالة آلام الظهر، وهي شاشة بيضاء عليها مزيج معجون من البيض وعجين الدقيق.

كركم

كركم وكركب وعقيد الهند والزعفران الهندي والجدوار والزرنب وعروق الصباغين وبقلة الخطاطيف. اما تسميته الفارسيه فهي الورس والهرد الكركم نبات استوائى ينتشر فى الهند واندونيسيا يعرف علمياً باسم كركوما لونجا Curcuma longa, ومن هذا المسحوق تحضر الخلطة المعروفة باسم الكارى ذات التاريخ الطويل فى بلاد الشرق كأشهر التوابل حيث يعطيها الطعم الحاد والممر نسبياً والرائحة المميزة نتيجة وجود زيت الكركومين الطيار Curcumins oil.

الأجزاء المستخدمة من الكركم كدواء وغذاء: الأجزاء المستخدمة هي الدرناات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين 5- 8سم وسمكها حوالي 1.5سم ذات لون أصفر محبب.

الاستخدامات الشعبية للكركم: يوجد للكركم استخدامات شعبية كثيرة في جميع انحاء العالم فهو يستخدم على نطاق تجاري واسع وبالأخص في الولايات المتحدة الأمريكية و يستورده بكميات كبيرة من بلدان المنشأ حيث يستخدمونه على نطاق واسع في صناعة الغذاء ويدخل كأهم التوابل وكأهم المواد الملونة ويعتبر اهم مكونات المعروفة عالمياً باسم (CURRY POWDER) والذي يعرف في بعض الدول الإسلامية والعربية باليزار. وفي البلاد الغربية يستخدمون مسحوق الكركم بكميات كبيرة في تحضير المعجنات والصلصات بالإضافة الى استخدامه كمادة صباغية للمنسوجات. كما تستخدم صبغة الكركم في صنع الورق الذي يستعمل في الكشف عن حامض البوريك. وقد عرف الكركم باسم الورس لدى العرب وذكره الترمذى في جامعته من حديث زيد بن أرقم، عن النبي صلى الله عليه وسلم "انه كان ينعث الزيت والورش من ذات الجنب" قال قتادة: "يُلدُّ به، ويلد من الجانب الذي يشتكىه". وروى ابن ماجه في سننه من حديث زيد بن أرقم قال: "نعت رسول الله صلى الله عليه وسلم من ذات الجنب ورساً وقسطاً وزيتاً يُلدُّ به". وصح عن ام سلمة رضي الله عنها، قالت: "كانت النفساء تعقد بعد نفاسها أربعين يوماً، وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف".

مستحضرات الكركم المتوافرة في الأسواق العالمية: يوجد من الكركم مسحوقه وكبسولات وأقراص وخلصات سائلة وصبغة. كما يباع مركب الكوركومين تجارياً كمادة نقيه.

الجرعات المأمونة: الجرعات المأمونة للكركم هي بين , 05- 1جرام من مسحوق الكركم توزع على ثلاث جرعات في اليوم الواحد بين الوجبات. أو بين , 15- 3جرعات موزعة على اليوم تذاب كل جرعة في حليب دافئ. أما في حالة استخدام مركب الكوركومين النقي فإن الجرعة تكون 1200مليجرام موزعة على ثلاث مرات في اليوم. أما بالنسبة للكبسولات فإن كل كبسولة تحتوي على 300 مليجرام حيث تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً. أما الأقراص فيحتوي كل قرص 450 مليجرام من الخلاصة الجافة يؤخذ قرص واحد بعد الوجبات الثلاث. أما الصبغة فتؤخذ ما بين 10- 30 نقطة ثلاث مرات يومياً. وبالنسبة للخلاصة السائلة فتؤخذ ملعقتان ثلاث مرات يومياً.

تستخدم الجرعات التي ذكرناها أعلاه لعلاج العديد من الأمراض ومنها:

(الروماتزم أو داء النقرس, زيادة إفراز الصفراء, أمراض الكبد, قرحة المعدة والاثني عشر , تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ومنع التخثر, مضاد للأكسدة وذلك بطرد السموم من الكبد, لمنع تكون خلايا سرطانية , لقتل البكتيريا في الأمعاء , لعلاج الأكزيما والجرب وبعض الفطريات التي تتكون بين أصابع الرجلين).

استعمال الكركم خارجياً : أما بالنسبة للاستعمالات الخارجية فيستعمل المسحوق لعلاج الجروح الحديثة وذلك بذره فوق الجرح وبالنسبة لسع الحشرات تدهن بمرهم محضر من مسحوق الكركم مع الفازلين. كما يستعمل نفس المرهم لمرض القوبا الجلدي وكذلك ضد الكلف وبعض البقع السوداء في الوجه والرقبة. وبالنسبة للتهاب اللثة وتقرحات الفم فيستعمل مغلي الكركم غرغرة.

الأضرار الجانبية للكركم

1- يجب عدم الاستمرار في استخدام الكركم لأكثر من ستة أسابيع وعدم زيادة الجرعة العادية لأن ذلك قد يسبب بعض الآلام في المعدة.

2- قد تظهر آلام في المرارة وذلك نتيجة استخدام الكركم والمرارة مصابة بحصى المرارة ولذلك يجب عدم استخدام الكركم في حالة مرض المرارة. كما يجب على الأم الحامل عدم استخدام الكركم للعلاج خلال الحمل.

ولعلاج الهالات السوداء: يمكن استخدام الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفازلين أو زيت الزيتون والدهان به مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء.

لقد أثبتت كل الدراسات التي اجريت على الكركم أن المركب الرئيسي في الكركم المعروف باسم كوركومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة ويمكن استعمال كبسولات الكركم الموجودة في محلات الأغذية الصحية التكميلية إذ عمل مسحوق من الكركم وتناول ملعقة صغيرة يومياً كما يمكن استعماله مع الرز المطبوخ أو مع أي مأكولات أخرى فهو يعتبر من التوابل المشهورة.

نصائح: وان خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة 22% بمجرد أكل الشخص الخضرة والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبات كل يوم.

كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم من أجل تفادي حدوث السرطان، وتقول دراسة بريطانية نصف برتقالة يومياً والتي تحتوي على فيتامين ج تقلل الإصابة بالسكتة المخية.

من فوائد الكركم : المساعدة في حل مشاكل سوء الهضم حيث يعمل على إنسياب العصارة المرارية التي تقوم بتكسير الدهون , كما انه طارد للغازات ويشتهر الكركومين أيضاً انه مضاد للإلتهابات عن طريق خفض لمستوى الهستامين ويخفف من الآلام المصاحبة لها خاصة التهاب المفاصل.

إضافة إلى ذلك فهو علاج تقليدي لليرقان (الصفراء) والاعتلال الجسدي المزمن، ومطهر للمعدة والأمعاء من الطفيليات، وعلاج للإسهال والحمى والصداع والانتفاخ والزكام والالتهاب الشعبي ومقوى عام. تعمل الزيوت الطيارة الموجودة في الكركومين على منع الإصابات البكتيرية في الجروح ويحل في ذلك محل المضادات الحيوية. ونظراً للفوائد السابقة فقد إهتم الباحثين في أماكن عديدة من العالم بهذا النبات، وفي السنوات الأخيرة استطاعوا إكتشاف العديد من الفوائد الصحية الأخرى لهذا النبات منها تخفيف آلام الروماتويد في المفاصل والتخفيف من آلام الطمث المصاحبة للدورة الشهرية في السيدات كماانة قاتل للميكروبات المعوية والبروتوزوا والديدان وعلاج جيد للدسنتريا. وقد ثبت دورة الهام كمضاد قوى للأكسدة ويحمي الكبد من آثار الملوثات ويحسن أداءة كما يحمي من حدوث السرطانات.

لعلاج التهاب الكبد: فضلاً عن كون الكركم مضاداً قوياً للأكسدة وللفيروسات وللالتهابات وللسرطان ويتمتع بخصائص خافضة للكولسترول، ينصح العلماء به لعلاج مرضى التهاب الكبد الوبائي سي. فقد أظهرت الدراسات أن الكركم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد، وذلك بعد أن ثبتت قدرته على تحفيز الانتحار الذاتي المبرمج للخلايا السرطانية وتوصل الباحثون بعد دراسة العناصر الطبيعية التي تشجع الانتحار الذاتي للخلايا الخبيثة وتطويرها كجيل جديد من أدوية السرطان مثل السيلينيوم وفيتامين (أ) والشاي الأخضر وفيتامين (د3)، إلى أن مادة "كركيومين" . وهي خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة من بهار الكركم ذو الخصائص الصحية المتميزة. ويرى الباحثون أن على مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين 2000 و4000 مليغرام يوميا من خلاصة كركيومين مع وجبة غنية بالمغذيات، حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه.

للقرحة: يستخدم الكركم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة ويقولون إن الكركم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكركم تحتوي على 250مليجرام بمعدل كبسولة ثلاث مرات يوميا تشفي القرحة ويقال إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم ولذلك يقال استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً .

للحصى: لقد عملت دراسة على مركب الكركيومين حيث درس هذا المركب على الفئران واثبت جدواه لإذابة حصاة المرارة. يقوم مركب الكركمين على زيادة سيولة الصفراء الذي من شأنه منع تكون حصى المرارة.

لليرقان:

- يستعمل جذمور كركم جافا والذي اثبت من قبل السلطات الألمانية لعلاج مشاكل الكبد والمرارة وفقدان الشهية ومضاد للسرطان وخاصة في حيوانات التجارب. يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم الجاف وتضاف الى مل ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكن استعمال 2جرام من المسحوق مرتين الى ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات. - إذا شربه أصحاب اليرقان الحادثة عن سد الكبد مع طيبخ الأنيسون نفعهم .

للفطريات: لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية الباكستانية أن زيت الكركم وحتى بتركيزات خفيفة يهبط كثيراً من أنواع الفطريات. ويقولون إنهم قد استخدموا زيت الكركم الذي يباع في كثير من محلات العطارة وذلك بأخذ جزء من زيت الكركم وإضافته إلى ضعفه من الماء ثم يدهن به الأماكن المصابة بواسطة قطعة قطن أو قطعة قماش نظيفة.

= علاج سرطان الثدي (قبل العلاج الكيماوي تتم الفائدة أفضل)

العلاج الأول: كيلو عسل أصلي، 50 غ غذاء ملكات نحل يخلط حتى يتجانس يأخذ ملعقة متوسطة قبل الطعام بنصف ساعة 3 مرات في اليوم .

العلاج الثاني: زيت ثوم ، زيت بابونج ، زيت ملفوف، زيت حبة سوداء، أو اثنين من هذه الزيوت بالتساوي ويدهن العمود الفقري ومكان الإصابة مرتين في اليوم مرة صباحا ومرة قبل النوم وتشرب من هذه الزيوت ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم قبل الأكل بربع ساعة .

العلاج الثالث: كل يوم يشرب عصير كيلو وربع جزر والله الشافي.

علاج سرطان الثدي قبل الكيماوي

التركيبة والطريقة:

كيلو عسل سدر أن أمكن ، 50 غم غذاء الملكة ، 20 غم عكبر ، يخلط حتى يتجانس ويؤخذ ملعقة طعام قبل الطعام مع كبسولتان أبو جنيب (سلطان البحر) قبل الطعام بربع ساعة ثلاث مرات كل يوم مع عصير جزر أصفر كيلو وربع كل يوم مع تركيبة زيت من كل نوع 100 غم (زيت حبة سوداء وزيت بابونج وزيت ثوم) ملعقة صغيرة قبل الطعام بربع ساعة ثلاث مرات كل يوم مع دهن العمود الفقري مع تدليك خفيف قبل النوم بربع ساعة ودهن مكان الإصابة ثلاث مرات كل يوم مع قراءة الفاتحة (314)مرة مع البسملة بنية الشفاء على جميع المواد والشافي هو الله .

علاج سرطان الجلد

التركيبة والطريقة: يعالج المريض بأحداث ضمة من القريص الأخضر ويعرى المصاب ويضرب بالضمة على جميع جسده في كل يوم مرة ولمدة 7 أيام والله الشافي.

علاج للقرحة السرطانية الخبيثة النتنة ومضاد للأمراض السرطانية

التركيبة والطريقة: زيت الثوم ملعقة صغيرة على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وملعقة صغيرة قبل الغداء بساعة وملعقة صغيرة قبل العشاء بساعة أو قبل النوم مباشرة.

كزبرة



الجزء المستعمل من نبات الكزبرة: الأوراق والبذور والزيت.
ماذا قال الأقدمون عن الكزبرة؟

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال أفريقيا وأوروبا منذ أكثر من **2000** سنة قبل الميلاد وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في مقبرة توت عنخ آمون. كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.
وقد ذكر "بلييني": أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر ولقد ذكرت الكزبرة في بردية إيبيرس **17** مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية أنها ذكرت في سفر الخروج من التوراه. وقد وصلت الكزبرة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان عام **202** قبل الميلاد ويصف بليينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقنة والجمرمة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً. وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفه لعلاج موضعي للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرده الغازات.

وقال جالينوس: "عصارة الكزبرة مع اللبن تسكن كل ضربان شديد". وقال أبو بكر الرازي "الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة وتقطير البول والإصابة بالبرد. كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة.

وقال ابن سينا: "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الاسفدياج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي".

وقال ابن البيطار: "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمرضى الربو".

وقال داود الانطاكي: "الكزبرة أجودها الحديث الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود.. وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان ومع العنبر والسكر تزيل الدسنتاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان".

وقال ابقراط "إن في الكزبرة حرارة وبرودة وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابساً".

ماذا قال الطب الحديث عن الكزبرة؟

يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم. ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص وهي تهدئ التشنج في الامعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي. لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثير منبه لافراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً. كما ثبت أن له تأثير مضاد للبكتريا والفطريات. وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم. ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقرز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم. وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء

والتطريش والدستناريا الأميبية والدوخة. وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي. **لا يوجد مخاطر** من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على 3 جرعات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة 1 جم.

الكزبرة: هي ثمار كروية تنتمي إلى دول حوض البحر الأبيض المتوسط وتحتوي على العديد من الزيوت الطيارة، ولهذا النبات العديد من الاستخدامات فهو:

- ملطف للمعدة والأمعاء , ومسكن لآلام المغص واضطرابات المعدة، كما أنه طارد للغازات.

- مهدئ للأعصاب ومضاد للآرق إذا شرب قبل النوم كما أنه يهدئ القولون العصبي.

- منقوع الكزبرة على الريق له تأثير مهدئ جنسي ، ويقلل من سرعة القذف.

- له تأثير منشط لخلايا البنكرياس فيحفز إفراز الأنسولين وبالتالي له تأثير مضاد لزيادة السكر في الدم.

- مغلي الكزبرة يساعد على تنظيم ضربات القلب حيث إنه يقلل من ضربات القلب السريعة، ما يساعد على تقليل ضغط الدم المرتفع، ولكن لا ينصح مريض هبوط الضغط باستخدامه لأنه قد يكون قاتلاً في بعض الأحيان.

- مدرّ للصفراء فيستخدم كثيراً في حالات التهاب المرارة وحصيات المرارة، حيث إن له تأثيراً قوياً على تفتيت حصاة المرارة.

- منشط لخلايا الكبد كما أن له تأثيراً واثياً من مرض السرطان لما به من العديد من المواد المضادة للأكسدة.

طريقة استخدام الكزبرة لمنع الحمل: تستخدم في آخر أيام الدورة " عندما تغتسلين للتطهر من الدورة الشهرية" أعديه قبل دخولك للأغتسال ..تناوليه قبل دخولك للأغتسال أو بعد الخروج من الحمام بعد الاغتسال.

ماذا تحتاجين؟ تحتاجين في كل مره كأس من الكزبرة الجافة(وليس الطازجة). وتجديها لدى العطار وتأكدي منها 2 .. كأس من الماء.

الأعداد: قومي بغلي الكزبرة مع الماء حتى يتبقى مقدار كأس واحد منها.. صفي المزيج ثم تناوليه. أرجو التقيد بالكمية

والوقت والطريقة. تشربي مغليها بعد الاستحمام من الدورة مره وحده فقط وممكن ان يفيد بعض النساء فقط.

تقول إحدى المجربات لهذا العلاج: من مدة خمس سنين سمعت عن الكزبرة وقررت اجرها كوني لا أحبذ استعمال حبوب منع

الحمل، لكني لم اكن أعرف المقادير ولا الكمية فمن زود الحرص اخذتها ثلاث اكواب في اليوم الخامس للدورة (تبين فيما بعد كما

ستلاحظين ان الكمية كبيرة) مفعولها في منع الحمل لكن حصلت العوارض التالية: تأخر في موعد الدورة يصل الي عشرة ايام -

آلام شديدة من الدورة تنقيط قبل نزول الدورة بثلاث الي اربعة ايام.وكنت مستعدة لتقبل هذا الوضع لكن ما حصل فيما بعد لم يكن

في الحسبان بدا يحصل عندي انتفاخ في الساقين اعتقد تجمع سوائل وآلام في الركبتين لدرجة عدم القدرة على المشي طبعاً انا

قطعت الكزبرة وبالتدرج ذهبت هذه الآلام لكن بقي عندي الآم في الورك ما زلت أعاني منها حتى الان .

اليك استنتاجي : (الكلام مازال للست المجربه): الكزبرة تحتوي باعتقادي على هرمون يوقف انتاج البويضات واعتقد ان

الهرمون ذكري حسب ما لاحظت من تغييرات في جسمي كنت قد بحثت في الهرمونات ووجدت ان التغيرات تناسب كون الهرمون

ذكري 90%طبعاً انقطعت عن الكزبرة وبدأت اعمل في الاتجاه المعاكس زيادة هرمون الاستروجين في جسمي بعد هذه

التجربة عندي طفل وحامل بالثاني الان انا مقتنعة ان العيب ليس في الكزبرة ولكن في الاستخدام الخاطيء --لابد من تقنين

الكمية المطلوبة لا ادري بالضبط كم هو المطلوب منها لكن تظل هناك دائماً الحاجة الى الحذر من الاستخدام الخاطيء للاعشاب

والحذر من مقولة اذا ما نفعت فهي لا تضر أقول هذا بعد تجارب كثيرة كوني من محبي التداوي بالاعشاب.

للجاهد: والطريقة هو اخذ حوالي نصف كيلو من ثمار الكزبرة وطحنها جيداً ثم توضع في قنينة يفضل ان تكون ملونة ثم تحفظ

في مكان بارد ويؤخذ منها ملء ملعقة متوسطة وتوضع مع طعام العشاء يومياً وتؤكل ويمكن الاستمرار في استخدامها حيث ان

الاستمرار عليها لا يضر ولكن يجب التقيد بالجرعة المعطاة.

لعسر الهضم:

- يشرب كوب من مغلي بذور الكزبرة بعد كل وجبة ويستمر على ذلك يومياً حتى الشفاء التام بأذن الله .

- يحضر مغلي الكزبرة كمغلي الشاي.

للمغص وعسر الهضم: تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء

ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

للحكة والسعال: ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو ويشرب عادة مثله مثل الشاي ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل ويشرب

بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء.. ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم.

والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

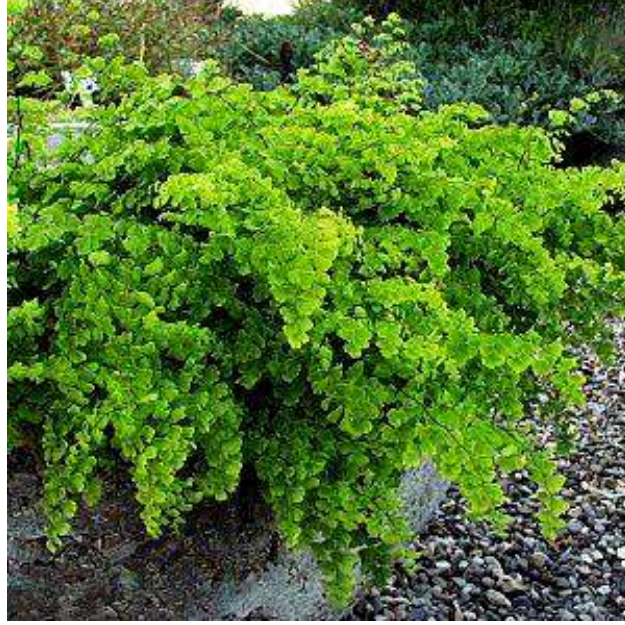
=علاج لسرطان العضلات

التركيبية: يؤخذ على بركة الله حلبة , حبة سوداء , فوه , كرفس البيرة (من كل نوع 250 غم)

الطريقة: تطحن المواد طحناً ناعماً بشكل منفرد ثم تخلط حتى تتجانس ويؤخذ عسل نحل طبيعي مع شمع بوزن الجميع ويخلط

خلطاً جيداً حتى يتجانس ويؤخذ منه ملعقة طعام على الريق وقبل الطعام بساعة ونصف لحين انتهاء الدواء والله الشافي.

كزبرة البئر (جعدة القنا, شعر الكلاب)



من أسمائها شعر الكلاب – جعدة القنا – لحية الحمار – شعر الغولة – الساق الأسود نسبة إلى سيقانها السوداء الرفيعة اللامعة – الساق الوصيف – ساق الأكل نسبة أيضا إلى سواد السيقان التي تبدو كما لو كانت مكحلة – بقللة البير – نسبة إلى أنها تنبت في الآبار والمياه المستورة المعتمة – شعر الخنزير – برسيان – برشا وشان (دواء الصدر باللغة الفارسية) – أما كسبرة البئر فسميت لأن أوراقها تشبه إلى حد بعيد أوراق الكسبرة والبير لأنها تنبت في الآبار كما أسلفت .

الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية.

يقول ديسقوريدس ان هذا النبات إذا شرب نفع من الربو واليرقان ووجع الطحال وعسر البول، ويفتت حصى الكلى ويعقل البطن وينفع من نهش الهوام والحيات، كما يدر الطمث وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم وينفع من وجع الصدر والرئة ويخرج ما فيهما من فضولهما الغليظة اللزجة كما يقول ان لهذا النبات خاصية اسهال المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء، وإذا عمل منه طلاء على داء الثعلبية أنبت الشعر.

أما داود الانطالي فيقول في كزبرة البئر: «ان نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه ولا يختص بزمن وهو علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة وتمنع سقوط الشعر.

أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «يحبس البطن وطبيخه ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين.

ويقول عاشور في نبات كزبرة البئر «ان النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء وان مغلي النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبية».

أما بولس فيقول: «ان مستحلب الأوراق طارد للبلغم ومهدئ ولعلاج مختلف أمراض الصدر كالبرد والالتهاب الرئوي أما المغلي المركز فمدر للطمث».

وماذا يقول الطب الحديث؟

يستخدم العشابون الغربيون حالياً كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات المزمنة والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما تستعمل كعلاج مضاد للتشنج. وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعركة ومدرة للطمث وطاردة جيدة للبلغم.

الاستعمالات

- من أروع العلاجات علي الإطلاق لمشاكل الجهاز التنفسي ولم يخطيء الفارسيون في تسميتها بدواء الصدر ، فهي منفث قوي طاردة للبلغم ، مرطبة للصدر ، مفيدة لحساسية الصدر والربو، لعلاج البرد والأنفلونزا ، لالتهاب الشعب الهوائية والقصبات ، ومنة نافذة القول أن نقول بانها مفيدة لعلاج السعال بأنواعه .

- لعلاج اضطرابات الكبد والطحال .

- تدخل في تركيبه فعالة جدا لعلاج فيروس الكبد سي .

- لعلاج الصفراء واحتباسها .

- لعلاج احتباس البول ومدرة للطمث .

- فعالة لعلاج الثعلبية والخلاصة لتقوية بصيلات الشعر وعلاج التساقط .

الجرعة: يجب أن لا تزيد الجرعة عن 5 جم لأن كثرتها مقينة ، وأفضل تناولها تحت إشراف متخصص.

كستنا



الاجزاء المستعملة: القشرة و الثمرة .
الاستعمالات الطبية: القشرة لها تأثير مقوي و مخدر خافض للحرارة ، و يستعمل القشر طلاء على الجروح و القروح .
أما الثمرة فهي تستعمل في معالجة الروماتيزم و neuralgia أي الاوجاع الناجمة عن العصب . و يستعمل الثمر ايضا في مشاكل و امراض المستقيم و امراض البواسير الداخلية و الخارجية .
و تم تقديم وجبات الكستناء أبو فروة الى البقر و الخراف و الخنازير ، بالنسبة للبقر فقد ازدادت وزناً ، و بالنسبة للخراف كان التأثير جيداً دون ظهور أي مرض ، اما بالنسبة للخنازير فلم تقرب وجبة الكستناء و تعتبر الكستناء غذاء مغذي للحيوانات الاليفة.

الم الظهر
الزيوت الطيارة : ان علاج آلام الظهر بالزيوت الطيارة على هيئة مساج في تخفيف الآلام ومن النباتات التي يستخلص زيتها و يستخدم لهذا الغرض.
المرمية وحصا البان والزعتر. والطريقة ان يضاف قطرات قليلة من أي زيت للنباتات السابقة على ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و يمزج جيداً ثم يدهن مكان الألم وهذه من الوصفات الجيدة لآلام الظهر.
حشيشة القلب: و يستخدم زيت هذا النبات او مرهمه كعلاج ناجح لآلام الظهر والآلام الروماتيزمية والنقرس و عرق النسا وذلك بتدليك موضع الألم بالمرهم أو الزيت. و يعمل المرهم بهرس كمية من ازهار النبات ورؤوس الاغصان ثم يغطى بمقدار من زيت الخروع و يغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة و يستحسن اضافة جزء من شمع عسل النحل اليه و يغلى مع المزيج من اجل ان يكسبه ليونة المراهم. ثم يستعمل هذا المرهم دهاناً فوق مواضع الألم.

كشمش أسود



كشمش أسود
علاجات الكيلاني

**الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار .
الاستعمالات**

- مستحلب الأوراق يستعمل لمعالجة الروماتيزم والنقرس ومدر للبول.

- تستعمل الثمار الطازجة أو عصيرها لمعالجة السعال والتهاب الحلق كما تستعمل في صنع المربيطات.

لانتهاج الكيس الزلالي: صبغة ثماره لعلاج التهاب الكيس الزلالي وكذلك لعلاج الروماتزم والنقرس ومدر للبول لتنقية الجسم وكذلك تستعمل لمنع التعرق، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مجروش الأوراق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب الى كوبين في اليوم.

التهاب الأذن والامها

علاج لالتهاب الأذن والامها

التركيبة والطريقة: يحضر بصلة كبيرة تقطع طولاً ويبقى 3 طبقات من الأسفل ويوضع فيها زيت زيتون تغطي بالقسم المقطوع وتوضع ربع ساعة على النار ويبرد الزيت ويحفظ الزيت الموجود في البصلة في قارورة صغيرة وعند اللزوم توضع نقطتين أو 3 في الأذن التي تشكو من الالتهاب أو أي ألم يلح بالأذن قبل النوم ويكرر العملية حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لالتهاب الأذن والتقيح

التركيبة والطريقة: يحضر عطره (العطره نبات زينة يزرع في البيوت ذو رائحة طيبة) ورق العطرة يؤخذ ويعصر في الأذن الملتهبة ويوضع فيها نصف ملعقة شاي من عصير العطرة قبل النوم حتى يحصل الشفاء بأذن الله (بشرط أن لا تكون طبلة الأذن مثقوبة).

علاج لالتهاب الأذن

التركيبة والطريقة: يأخذ المريض نقطة واحدة من زيت الحبة السوداء في كل أذن قبل النوم أو عند الضرورة أو أي ألم في أذن الأولاد الصغار ويحصل الشفاء بأذن الله =

كف مريم



الجزء المستعمل من النبات: جميع اجزائه.

ماذا قال عنها الطب القديم؟

تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الإنجاب. تستخدم أيضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها. كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة ، كما يقول الأطباء الشعبيون، ان مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد.

ويقول داود الانطاكي: "ان من خواصه الطيبة قلع البياض من عيون الحيوانات إلا ان الإنسان لا يطيقه. ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً. ويفتح السدد. وان طلي به الوجه حمره وحسن لونه، ومن خواصه ايضاً انه إذا نقع في الماء امتد وطال فان شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً باذن الله والقت المشيمة، وان دق وذر على الجروح نفعها وادملها. يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف ما بعد الولادة، كما ان مغلي النبات يفيد في علاج الدسنتاريا، كما تستخدم اوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يساعد على تحمل آلام الوضع ويسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج الصرع والبرد والصداع. والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد. وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يولد الطلق.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي واثبت ان نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان. كما يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان (Medicinal plants of Saudi Arabia. vol. I.1987) ان خلاصة نبات كف مريم يقضي على عدد من الميكروبات ومن أهمها السالمونيلا. ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية فإن الحجاج القادمين من ايران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعته أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة بكثرة. لتسهيل تخفيف آلام الولادة: ثبت ان نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان.

=علاج للأذن التي تطرح مادة صفراء بكثرة وتطرح قشرة

التركيبة والطريقة: زيت لوز مر أو حلو، زيت الحبة السوداء، بالتساوي نقطتين في الأذن قبل النوم وينتظر 10 دقائق وهو مستلقي ثم يقطر في الأذن الثانية ويستمر حتى الشفاء.

التهاب الأذن

حبق الراعي: وطريقة استخدامه بالنسبة لآلام الأذن هو عجن الاوراق بعد سحقها مع كمية من الماء لتكون عجينة ثم توضع لبخة خلف الأذن بمعدل مرتين في اليوم فيشفي الآلام.

مزيج العنزروت والفلفل الأبيض والعسل يسحق الفلفل الأبيض سحقاً ناعماً وكذلك العنزروت ثم يسخن نصف فنجان من العسل ثم يضاف له ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأبيض والعنزروت ويحرك جيداً ويبرد ثم يقطر في الأذن بقطعة قطن، ثم تدخل قطعة القطن المبللة بالمزيج في الأذن على شرط ان يكون حجمها مناسباً وتترك في الأذن لمدة 24 ساعة. وهذه الوصفة جيدة لصديد الأذن.

صريمة الجدي (سلطان الجبل): وتستخدم على هيئة غرغرة كغسول جيد لالتهابات الحلق وقروح الفم، وفي دراسة تمت في الصين على 425 طالباً باستخدام صريمة الجدي لعلاج التهابات الحلق فوجدوا شفاءً عاجلاً لالتهابات الحلق ومن بينها اللوز حيث يؤخذ مسحوق النبات ويوضع في الفم ويمكث فيه حوالي عشر دقائق ثم يلفظ.

كمثرى



الجزء المستعمل الثمرة والأوراق والأزهار ولحاء الشجرة.
استعمالاته

- الكمثرى فاكهة تؤكل طازجة، وهي غذاء جيد يفيد في حالات فقر الدم وضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين.
- أزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد في بعض حالات اضطرابات المجارى البولية ، وبخاصة حالات التهاب المثانة.
- لما كانت الكمثرى تؤكل بقشرها لذا يجب التأكد من عدم رشها بالمبيدات الحشرية ويجب أن تغسل جيدا قبل أكلها.
- ينصح مرضى السكر بعدم الإكثار منها لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات.
- لعسر التبول:** أكل الكمثرى يوميا 3-4 مرات يوميا ينفع من عسر البول وحرقته.
- للإيدز:** تعتبر ثمرة الكمثرى من الثمار الغنية بأحماض الكافيين والكوروجينك، وحمض الكافيين يحفز كثيراً جهاز المناعة. كما وجد الباحثون أن حمض الكلوروجينك له نشاط مضاد لفيروس الأيدز ويجب تناول الكمثرى يوميا.

=الطرخشون: يقول الصينيون ان غلي أوقية من جذور الطرخشون مع كوبين إلى ثلاثة أكواب ماء وتركها تغلي حتى يتركز السائل إلى نصف الكمية ويكون على هيئة شراب سميك ويؤخذ منه يوميا ملعقة كبيرة ثلاث مرات يعتبر ذا فائدة كبيرة لعلاج التهاب اللوز.

الجذر الأحمر: هذا النبات يعرف باسم شاي نيوجرسي والذي يستعمل لعلاج التهابات اللوز والحنجرة والكحة والقلاع (نوع من عدوى الحنجرة) . ان غنى هذا النبات بالمواد العفصية هو السبب وراء تأثيره المتميز.

تضخم المثانة

علاج لتضخم المثانة ويعالج التهاب القولون

التركيبة والطريقة: يشرب المريض كأس متوسط من عصير الملفوف مع الساق كل يوم على الريق وقبل الطعام بساعة ونصف ويستمر في العلاج حتى يحصل الشفاء بأذن الله .

علاج لتضخم المثانة

التركيبة والطريقة: حبة سوداء 250 غ , عسل 500 غ, يخلط العسل مع الحبة والسوداء المطحونة حتى يتجانس مع زعتر بري مطحون ناعم 150 غ مع حلبة ناعمة 50 غ مع زنجبيل 25 غ مع قرفة 25 غ مع راوند صيني 25 غ ويحمى قليلا على نار هادئة جدا حتى يتجانس 125 غ زيت خروع مع عصير نصف رأس ثوم يخلط مع زيت الخروع.

طريقة الاستعمال: يأخذ ملعقة طعام 3 مرات في اليوم مرة على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف ومرة قبل الغداء ب 4 ساعات ومرة قبل النوم مباشرة ويدهن مكان البروستات قبل النوم مع زيت الخروع وعصير الثوم ويستمر حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

كمون



ماذا قال الطب القديم عن الكمون ؟

عرف الكمون في مصر القديمة التي كانت تزرعه بكثرة على ضفاف النيل وقد عرف الفراعنة خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمة في أكثر من 60 وصفه علاجيته . وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونية كوصفات علاجية لأكثر من 60 حالة مرضية وجاء الكمون في بردية ابرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للآرياح وضد كثرة الطمث . كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لآلام المعدة ووجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغير القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق.

وقد قال الطبيب الأغرقي ديكور ريدس "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحللها وفيه قبض وتجفيف ويستخدم مع الزيت و العسل لشفاء الجروح وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف وكذلك إذا أدخلت منه قطعه مبلله في الأنف".

وقال جالنيوس "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان الخصية المتورمة".

يقول ابن سينا: الماهية: الكمون أصناف كثيرة منها كرمانى أسود ومنها فارسي أصفر ومنها شامي ومنها نبطي والفارسي أقوى من الشامي والنبطي هو الموجود في سائر المواضع ومن الجميع برى وبستاني. والبرى أشد حرافة ، ومن البرى يشبه بزره بزر السوسن.

قال ديسقوريدوس: البستاني طيب الطعم وخاصة الكرمانى وبعده المصري وقد ينبت في بلاد كثيرة له قضيب طوله شبر وورقه أربعة أو خمسة دقاق مشقق كورق الشاهترج وله رؤوس صغار ومن الكمون ما يسمى كومينون أغريون أي الكمون البري ينبت كثيراً بمدينة خلقيديرون وهو نبات له ساق طوله شبر دقيق عليه أربع ورقات أو خمسة مشققة وعلى طرفه سوس صغار خمسة أو ستة مستديرة ناعمة فيها ثمر وفي الثمر شيء كالقشر أو النخالة يحيط بالبري. وبزره أشد حرافة من البستاني وينبت على تلول وجنس آخر من الكمون البري شبيهه بالبستاني ويخرج فيه من الجانبين علق صغار شبيهه بالقرن مرتفعة فيها بزر شبيهه بالشونيز وبزره إذا شرب كان نافعاً من نهش الهوام.

الاختيار: الكرمانى أقوى من الفارسي والفارسي أقوى من غيره.

الطبع: حار في الثانية يابس في الثالثة.

الخواص: فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحلل وفيه تقطيع وتجفيف وفيه قبض فيما يقال.

الزينة: إذا غسل الوجه بمائة صفاه وكذلك أخذه واستعماله بقدر فإن استكثر من تناوله صفر اللون.

الأورام والبثور: يستعمل بقيروطي وزيت ودقيق باقلا على أورام الأثنيين بل مع الزيت أو مع زيت وعسل.

الجراح والقروح: يدمل الجراحات وخصوصاً البري الذي يشبه بزره بزر السوسن إذا حسيت به الجراحات جداً.

أعضاء الرأس: إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع الرعاف وكذلك إن أدخلت منه فتيلة

أعضاء العين: قد يوضع ويخلط بزيت ويقطر على الظفرة وعلى كهوية الدم تحت العين فينفع وإذا مضغ مع الملح وقطر ريقه على الجرب والسبل المكشوفة والظفرة منع للصلق. وعصارة البري تجلو البصر وتجلب الدمعة ويسمى باليونانية قاييوس أي الدخان ويجلب الدمعة كما يفعل الدخان وهو يقع أيضاً في كايوبات التنف لشعر العين فلا ينبت.

أعضاء النفس: إذا سقي بخل ممزوج بالماء نفع من عسر النفس.

أعضاء النفث: يستعمل بالزيت على ورم الخصية وربما استعمل بكيروطي وربما استعمل بالزيت ودقيق الباقلا ويفتت الحصاة خصوصاً البري وينفع من تقطير البول ومن بول الدم ومن المغص والنفخ. وعصارة البري المسحوقة بماء العسل تطلق الطبيعة.

السموم: يسمى بالشراب لنهش الهوام وخصوصاً البري الذي يشه بزره بزر السوسن.

وقال روفس: الكمون النبطي يسهل البطن وأما الكرمانى فليس يطلق بل يعقل وحشيش البري يحدر مراراً في البول.

ويقول عنه الأنطاكي: كمون : يسمى (السنوت وبال يونانية كرمينون والفارسية زيرة ، وهو إما أسود وهو الكرمانى ويسمى الباسيلقون يعني الدواء الملوكى ، أو الفارسي وهو الأصفر أو كمون العادة وهو الأبيض ؛ وكله إما بستاني يُزرع أو بري ينبت بنفسه وهو كالرازيانج لكنه أقصر وورقه مستدير وبزره في أكاليل كالثبت ؛ وأجود الكل بري الكرمانى فيستانيه ، فبري الفارسي فيستانيه ، وأردوه البستاني الأبيض ، ويعش بالكراويا ويعرف بطيب رائحته واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين ، وهو حار يابس الجيد في آخر الثالثة والأبيض في الأولى قوي - التلطيف حتى إن اللحم المطبوخ به يلف إلى الغاية، ويحل الرياح مطلقاً ولو طلاء بزيت المطبوخ فيه ويبرد ويحل الأورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد شرباً بالماء والخل - واحتقاناً بالزيت ، وأجود ما يُضمد مع الباقلاء أو الشعير ويدر ما عدا الطمث فيقطعه فرجة بالزيت ويحلل - الدم المحبوس ضماداً ، وشهوة الطين ونحوه أكلاً، ويقطر في قروح العين والجرب المحكوك ، ومع بياض البيض يمنع الرمذ الحار وصفارة البارد لوصولاً وإن مزج بالصعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الأسنان والنزلات مجرب ، ويجلو البشرة مع الغسولات وعصارتها للبصر والسبل والظفرة بملح والظفرة وحده .

ومن خواصه : أن المولود إذا ذُهن بمطبوخة لم يتولد عليه القمل وأن أكله يصفر اللون ، وقد تواتر أنه - ينمو إذا مشت فيه النساء وأنه يروي إذا وعد بالماء كذا قال من يزرعه ، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيرة ، ويبدل كل نوع منه بالآخر ويبدل كله الكراويا وبزر الكراث والأبيض منه قد يُسمى النبطي ومتى قيد بالحشيش فالأسود ، وبالارمني فالكراويا ، والحلوفالأنيسون وقد يُراد بالأسود منه الشونيز.

ماذا قال الطب الحديث عن الكمون؟

أثبتت الدراسات الحديثة ان الكمون مضاد جيد للميكروبات . كما أتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعالة سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارده للأرياح.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية كما يلي: الاستعمالات الداخلية :

لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعدة وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ماء مغلي ويترك المزيج لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

لحالات التشنجات العصبية وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء أو يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيرة عسل نحل.

لعلاج وتسكين الآلام الروماتزمية . يستخدم زيت الكمون بمعدل 10 نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب الأفاطار والعشاء .

الاستعمالات الخارجية: يستعمل لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابة .

لشفاء اورام الخصيتين : يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق.

لعلاج الجرب والحكة: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً .

لايقاف نزيف الأنف : يستعمل فتيله من القطن مشبعه بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف .

لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم مغلي ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً .

وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وفتح للشهية ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب.

كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمة لأعطائها طعماً طيباً . ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها كما يستعمل زيت الكمون في صنع العطور ، كما يستعمل في صنع الخبز والكعك والمخللات ويضاف إلى كثير من الأكلات وبخاصة الأكلات الشرقية القديمة، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن وفي المانيا يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها .

هل يتداخل الكمون مع الأدوية العشبية أو غير العشبية وهل له أضرار جاذبية؟

نعم يتداخل الكمون مع الأدوية المنومة مثل الباربيتورات أما الأضرار الجانبية فهي غير موجودة ، إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة ولم يتعدها.

فوائده واستعمالاته: ومن فوائد الكمون انه طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات .

مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور.

وصفة لعلاج التشنج وطرده الرياح والغازات : توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوما .

لإدرار الحليب لدى المرضعات: يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ويعطى للمرضعات.

الكمون طارد للنمل: الذي يشكي من النمل في منزله ضع قليل من الكمون سواء مطحون او حب ، بأذن الله سوف يذهب النمل دون رجعه فهو أفضل من المبيدات فأن قتل النمل حرام .

لتوليد المنى عند الرجال : حيث يخلط جزء من الكمون والثوم واليانسون وبزر الفجل بالتساوي , ويمزج الجميع مع العسل , ويفطر بذلك كل صباح فاته غاية في توليد المنى . وايضا ,, فاته ينفع في الرطوبة السائلة لدى النساء اذا وازلت المرأة على شرب الكمون والتحمل به فاته يقطع الرطوبة السائلة في الرحم سواء كانت مزمنة أو حادثة .

الكمون : يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به لألام الطمث والمغص المعدي ، يستعمل لطرد الرياح ، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .

استعمالات و فوائد الكمون الطبية

1. منشط للجهاز الهضمي ، مزيل للمغص ، طارد للريح ، ومكرع ومجشيء .
 - يعتبر المعالجون بنبات الكمون انه اقوى مفعولاً من الكراوية والشمر ، ولكن طعمه القوي يجعله أقل استعمالاً منهم .
 2. يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والأرياح المعوية والمغص .
 3. يدر البول ، يفتت الحصى والرمل ، يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول .
 4. يدر الحليب عند المرضعة .
 5. يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة من خلال فترة الحيض .
 6. ينكه الطعام ويسرع في نضوج اللحم .
 7. ماء مغلي الكمون يصفى البشرة والوجه بالغسيل على ان يكون مرة او اثنين في الاسبوع .
 8. يسرع التئام الجروح والجراحات . خصوصاً الانواع البرية (عدة انواع) .
 9. يوقف نزف الدم من الانف (الرعاف) بسبب مادة **Tannin** . التي تقلل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف .
 10. جيد للبصر يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء .
- لعسر الهضم:** يشرب كوب من مغلي الكمون بعد كل وجبة .

ملاحظة

1. يحضر مغلي الكمون كمغلي الشاي .
 2. يمنع الأكل من شرب الكمون حيث أن الأكل منه يهيج المعدة
- للمغص وعسر الهضم:** يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي المصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

الذبحة الصدرية

حشيشة الملاك : يعتبر نبات حشيشة الملوك احد صادرات قناة الكالسيوم التي تعتبر من مجموعة الادوية المضادة للذبحة الصدرية. وتحتوي حشيشة الملاك على خمسة عشر مركباً تعمل كمواد قافلة لقنوات الكالسيوم وبالتالي تكون مضادة للذبحة الصدرية. ويقول احد الاطباء اذا كان عنده ذبحة صدرية فانه بدون شك سيستعمل مزيجاً مكوناً من حشيشة الملاك والجزر والكرفس والشمر والبقدونس باجزاء متساوية مع اضافة بعض البهارات وذلك بمزجها مع بعض من الماء وشربها.

الخلين : في دراسة نشرت في **New England Journal of medicine** عام 1951م اثبتت فاعلية مركب الخلين وهو المركب الرئيسي في ثمار الخلّة في زيادة انسياب أو تدفق الدم إلى القلب وكان عنوان المقالة خلين عقار مأمون الجانب وفعال لعلاج الذبحة الصدرية. والجرعة من مركب الخلين قدرت بثلاثين ملليجراماً يومياً ولكن الدكتور مايكل مرعي مؤلف موسوعة الطب الطبيعي ذكر أن أخذ جرعة من خلاصة ثمار الخلين ما بين 250 إلى 300 ملليجرام يومياً تقوم مقام جرعة الخلين النقي.

عرق الأرض : لقد اثبتت الدراسات الأكلينكية الصينية فائدة عرق الأرض للذبحة الصدرية وقد قامت دراسة على 71 مريضاً اعطوا جرعات ما بين 10-15 جراماً من جذر النبات على هيئة خلاصة يومياً لمدة تتراوح ما بين 4 إلى 22 أسبوعاً. وخلال هذه المدة وجد أن 32 من المرضى قد تحسنت حالتهم جداً و 20 مريضاً بدت عليهم علامات التحسن أما الباقون وعددهم 22 كان تحسنهم بطيئاً. تقوم خلاصة جذر نبات عرق الأرض بتوسيع الاوردة التاجية وتزيد من تدفق الدم وتقلل من ضغط الدم. كما تقوم بتنظيم ضربات القلب. وتفيد التجارب الأكلينكية أن مستحضرات عرق الأرض ليس لها تأثير معاكس أو غير ملائم وانها مأمونة الجانب.

أمراض الذبحة الصدرية

ورق زعرور بري 50 جرام, بذر خله 10 جرام, لسان الحمل 20 جرام, أخليا 15 جرام, ذيل الحصان 25 جرام, هندباء بريه 30 جرام, صبر 10 جرام, كندر 30 جرام, جنسيج 20 جرام, مر 5 جرام

كوب ماء يغلى يضاف إليه معلقة من المخلوط مع الخلطة الثانية ويفضل استخدام الثوم – الحلبة.

وهي تفيد في خفض الكوليسترول في الدم ويفضل شرب الشوفان مع الشاي الأخضر والبرد اقوش كل منهم علي حدا أو عمل مخلوط.

كُنْبَاث (ذنب الخيل)



الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية والسوق الجافة والاعصان الطرية الطازجة.
الاستعمالات

- عصير الأوراق مدر للبول ومضاد للالتهابات .
- والمغلي منه يستعمل للحيض الغزير، وعلاج بعض الأمراض الجلدية من الخارج وخاصة حب الشباب والإكزيما .
وهو نبات عشبي معمر والموطن الأصلي له أوروبا وينمو في آسيا وفي جنوب تركيا وإيران وفي جبال الهيملاي وفي وسط وشمال الصين واليابان.

استعمالاته: ويستعمل ذنب الخيل لعلاج عدوى المجاري البولية وإخراج حصى الكلى والمثانة وكذلك لعلاج الجروح والحروق وهذا مثبت في دستور الأدوية العشبية الألمانية. وحيث أن هذا العشب من أغنى المصادر الطبية بالسيلكون حيث أوضحت عدة دراسات أن السيلكون هام لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار.
ويستخدم ذنب الخيل لعلاج التهابات الفم بشكل عام بحيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من هذه العشب وتوضع في وعاء ماء يحوي كوباً ونصف الكوب من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي فترة ما بين 10 - 15 دقيقة وحتى يتركز الماء إلى كوب واحد ثم يزاح من على النار ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسول للفم مرتين يومياً.
للربو النازف: يشرب كوب من مغلي فروع الكنباث بعد تصفيته وتحليلته 3-4مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء التام بأذن الله تعالى.

التهاب الكلى والمثانة البولية: يستعمل مغلي نبات الكنباث ككمادات موضعية لمدة ربع ساعة 3-4 مرات يوميا فوق مناطق الألم (الكلى أو المثانة). ويكرر ذلك يوميا حسب الحاجة.
للاكزيما: يغلى 100 غم من نبات الكنباث في كمية من الماء لمدة 15 - 20 دقيقة ثم يستعمل كغسول دافئ 2-3 مرات يوميا .
للحمى التيفوئيدية: يستعمل مغلي فروع الكنباث الجاف بعد تصفيته كغرغرة دافئة 3-4 مرات يوميا.

كندر (لبان الذكر)



ومن فوائد الكندر: أنه مقوي للقلب والدماغ ونافع من البلادة والنسيان وسوء الفهم ، وهو نافع من نفث وإسهال الدم إذا شرب أو سف منه نصف درهم " ملعقة صغيرة " ، وكان أطباء الفراعنة يستخدمونه في علاج المس وطرده الأرواح الشريرة . وهو يذهب السعال والخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلى والهزال ، وهو يصلح الأدوية ويكسر حذتها ، وشربته إلى مثقالين . وله فوائد أخرى كثيرة .

ومن طرق استخدامه: ملعقة صغيرة من مسحوق الكندر تذاب في ماء " يمكن تنقيع الكندر في المساء حتى الصباح " ويشرب على الريق في كل يوم مرة واحدة .

المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

الكندر في الطب القديم: لبان: هو الكندر: قد ورد فيه عن النبي صلى الله عليه وسلم: " بخروا بيوتكم باللبان والصعتر " ولا يصح عنه ، ولكن يروى عن علي أنه قال لرجل شكاه إليه النسيان : عليك باللبان ، فإنه يشجع القلب ، ويذهب بالنسيان . ويذكر عن ابن عباس رضي الله عنهما أن شربه مع السكر على الريق جيد للبول والنسيان . ويذكر عن أنس رضي الله عنه ، أنه شكاه إليه رجل النسيان ، فقال : عليك بالكندر وانقع من الليل ، فإذا أصبحت ، فخذ منه شربة على الريق ، فإنه جيد للنسيان . ولهذا سبب طبيعي ظاهر ، فإن النسيان إذا كان لسوء مزاج بارد رطب يغلب على الدماغ ، فلا يحفظ ما ينطبع فيه ، نفع منه اللبان ، وأما إذا كان النسيان لغلبة شئ عارض ، أمكن زواله سريعاً بالمرطبات . والفرق بينهما أن البيوسى يتبعه سهر ، وحفظ الأمور الماضية دون الحالية ، والرطوبي بالعكس . وقد يحدث النسيان أشياء بالخاصية ، كحجامة نقرة القفا ، وإدمان أكل الكسفرة الرطبة ، والتفاح الحامض ، وكثرة الهم والغم ، والنظر في الماء الواقف ، والبول فيه ، والنظر إلى المصلوب ، والإكثار من قراءة ألواح القبور ، والمشى بين جملين مقطورين ، وإلقاء القمل في الحياض وأكل سؤر الفأر ، وأكثر هذا معروف بالتجربة .
والمقصود: أن اللبان مسخن في الدرجة الثانية ، ومجفف في الأولى ، وفيه قبض يسير ، وهو كثير المنافع ، قليل المضار ، **فمن منافعه:** أن ينفع من قذف الدم ونزفه ، ووجع المعدة ، واستطلاق البطن ، ويهضم الطعام ، ويطرد الرياح ، ويجلو قروح العين ، وينبت اللحم في سائر القروح ، ويقوي المعدة الضعيفة ، ويسخنها ، ويجفف البلغم ، وينشف رطوبات الصدر ، ويجلو ظلمة البصر ، ويمنع القروح الخبيثة من الإنتشار ، وإذا مضغ وحده ، أو مع الصعتر الفارسي جلب البلغم ، ونفع من اعتقال اللسان ، ويزيد في الذهن ويذكىه ، وإن بخر به ماء ، نفع من الوباء ، وطيب رائحة الهواء .
للنسيان: والطريقة أن يؤخذ منه ملء ملعقة وتوضع في ملء كوب ماء ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يشرب بمعدل كوب واحد مرة واحدة في اليوم.

للحصى والكلى: مسحوق اللبان مع أي سائل يفيد في إذابة حصوة الكلى ، والكمون يدر البول ، والزعتر مفيد في حالة عسر البول ، وأكل الحمص مع السكر يفيد في تفتيت الحصوة ، وشرب العسل يدر البول أو يحبسه حسب حالة المريض .

لعسر البول: يفيد شرب منقوع اللبان الذكر بعد تصفيته وتخليته في أدرار البول وعسره وحررقته .

تصلب الشرايين

علاج تصلب الشرايين

جنسنيج 50 جرام، لسان العصفير 50 جرام، طرخشون 50 جرام، زعرور 30 جرام، لوف السباع 20 جرام، جاورار 30 جرام، أزهار زعرور 50 جرام، يطحن ويحلى بعسل النحل مثل الشاي ثلاث مرات يوميا. ويفضل أكل الثوم والبصل والكزبرة والكمثرى وشرب الشاي الأخضر. كما يمكن استخدام زيت السيرج واستخدام زيت عباد الشمس.

كهрман

مسحوقه يدمل القروح

الكهрман يمنع القيء وحرقان البول ويفتت الحصى ويكمش البواسير

استخدامات الكهрман:

لقد عرف الكهрман من عهد بعيد جدا فقد وجدت عقود منه في مقابر الاغريق القدماء يرجع تاريخها الى 900 سنة قبل الميلاد. وكان استعمال الكهрман شائعا عند الرومان، ثم تداوله العرب وغيرهم من الامم وقد استخدموه في صنع الحلبي والعقود والسبح ومقابض المغازل والخناجر

وتستهلك البلاد الاسلامية كميات من الكهрман لعمل السبح

وفي الطب الشعبي يستخدم الكهрман في علاج بعض الامراض مثل:

1. سحق الكهрман يدمل القروح اذا ذر عليها وهو جيد جدا لهذا الغرض
2. سفوف مسحوقه يمنع القيء وحرقان البول ويفتت الحصى ويكمش البواسير..
3. ذا خلط الكهрман مع الصبر وظليت به الجروح اشفاها.
4. ذا ذلك وقرب منه بعض التبن او قصاصات صغيرة من الورق فانها تنجذب اليه وذلك لتوليد شحنة كهربائية على الكهрман بواسطة ذلك. ويطلق بعض الناس على الكهрман اسم الكهريا

الازمة الصدرية

علاج الازمة الصدرية وضيق تنفس

التركيبة والطريقة: يحضر 250 غم من زيت السمسم السيرج وعشر حبات من حصى البان يطحن حصى البان ناعم ويحمي السيرج على النار حتى يقدح ويرش مطحون حصى البان ويذوبه بالسيرج يأخذ المريض أن كان صغيرا ملعقة صغيرة على الريق وملعقة صغيرة قبل النوم وأن كان كبيرا ملعقة كبيرة قبل النوم وملعقة كبيرة على الريق قبل الطعام بساعة ونصف.

علاج الازمة الصدرية وضيق التنفس للكبار والصغار بعد عمر 7 سنين

التركيبة والطريقة: احضار ورق صنوبر أخضر جديد من راس العود وزيت الحبة السوداء وحليب عند الحاجة ويقوم المريض بغلي الورق مثل الشاي ويشرب منه بقدر كوب شاي قبل النوم ويعيد ذلك عند صباح اليوم التالي وقبل الفطور بساعة يأخذ قبل النوم ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء المذابة بقليل من الحليب اذا لم يستسيغ المريض طعامها ويعيد ذلك ايضا في اليوم التالي كما يدهن المريض صدره بزيت الحبة السوداء قبل النوم ويستمر على ذلك لمدة 3 أشهر على الأقل ويأخذ المريض ملعقة صغيرة من زيت اللفت ثلاث مرات في اليوم مع كبسولة واحدة من زيت الخردل ويستمر بالعلاج مع زيت الحبة السوداء حتى يحصل الشفاء بأذن الله .

ملاحظة: دهن الصدر بزيت الحبة السوداء يتم بأحضار 50غم من الزيت و25غم من الفازلين يخلط حتى يتجانسا ويدهن المريض صدره .

فائدة : يفيد زيت اللفت في توسيع الشعب التنفسية كما ان الخردل يصرف البلغم ويفتح الشرايين التاجية ولذلك عند حصول أزمة مفاجئة يأخذ المريض ملعقة صغيرة من اللفت وكبسولة من الخردل والله الشافي.

علاج للآزمة الصدرية

التركيبة والطريقة: يحضر 200 غم من ورق الجوافة ويغسلها ويضع لتر ماء مغلي على النار يصفى الماء ويأخذ المريض كأس صغير على الريق قبل الطعام بساعة ونصف وكأس صغير قبل النوم ويأخذ ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء المذاب بكأس حليب صغير قبل الطعام بساعة ونصف وقبل النوم ويدهن الصدر بزيت الحبة السوداء حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج التهاب القصبات الهوائية وطرح البلغم

التركيبة: زعتر فارس , زنجبيل , حلبة (المقادير متساوية)

الطريقة: تخلط حتى تتجانس و3 ونص كاسات ماء صغار يوضع عليه ملعقة صغيرة مملووعة من الخليط بعد الغلي تطفأ النار ويوضع ملعقة صغيرة من الخليط ويغلى بغطاء محكم وبعد 10 دقائق يصفى ويشرب كأس على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف وكأس صغير عند الظهر وكأس صغير قبل النوم مباشرة ويستمر حتى الشفاء.

علاج التهاب الصدر والقصبات الهوائية وجميع التهابات الصدر الحادة

التركيبة والطريقة: يجمع المصاب علاجين علاج السعال المزمن وعلاج الازمة الصدرية الذي هو (مغلي ورق الصنوبر كاس صغير على الريق وكاس صغير قبل النوم ويشرب مع الحليب أو البيبي ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء كاس على الريق وكاس قبل النوم) ويدهن الصدر بزيت الحبة السوداء واذا لم يتوفر ورق الصنوبر يستبدله بورق الجوافة يحضر ورق جوافة بقدر 200 غم ويوضع عليها لترين من الماء ويوضع في الثلاجة ويشرب منها كاس صغير قبل النوم وعلى الريق ويشرب ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء المذابة بكأس حليب مع قليل من البيبي ويدهن الصدر بزيت الحبة السوداء والله الشافي. ويستمر بالعلاج حتى يحصل الشفاء.

كوسا



الاجزاء المستعملة في الكوسا: الثمرة ، البذر ، وهي من اصناف القرع ، وينتمي الى نفس الفصيلة : اليقطين و القرع ، و الكوسا اقرب الى القرع منه الى اليقطين .

استعمالات و فوائد الكوسا الطبية

1. يخفف العطش ، يخفض حرارة المرضى المحرورين .
2. يلين الطبيعة .
3. ينشط الكبد و يمنع الريقان .
4. يهدئ الاعصاب و يعالج الامراض النفسية و يهدئ من الطبع .
5. يدر البول ، يفتت الحصى و الرمل .
6. يعالج امراض و التهابات الصدر و السعال ، مقشع .
7. بذره يطرد الدود و خاصة الدودة الوحيدة .

لعسر التبول: أكل قلب الكوسى يذهب حرقة البول وينفع من عسر البول كما يقضي على النحافة والهزال ويساعد في التسمين بأذن الله.

الديسك

علاج للديسك

التركيبة والطريقة: زيت بزر الكتان , زيت حبة سوداء , زيت خردل , زيت ملفوف(اللهاة) زيت حرمل بالتساوي يدهن المكان قبل النوم بنصف ساعة يشرب كل يوم ملعقتين خل تفاح مع كأس كبير ماء 3 مرات في اليوم بعد الطعام بتمهل مثل شرب الشاي والله الشافي.

علاج للديسك

التركيبة والطريقة: لوحة صبر , يزاح عنها الشوك و تقسم الى اربع قطع يؤخذ منها قطعة نفرم ناعما ثم تعصر ليخرج منها الماء اللزج توضع مثل اللبخة مكان الألم 12 ساعه من المساء الى الصباح حتى نهاية العلاج والله الشافي.

علاج للديسك

التركيبة والطريقة: شرش القبار. يؤخذ القشرة التي على عود الشرش تطحن ناعما ويحضر ملعقة طحين وملعقة زيت زيتون ويعمل عجينة ويضغطها قليلا بحيث تكون المساحة بقدر 5 سم ويرش عليها مطحون قشر شرش القبار ويضعها في كيس نايلون أو شريطة ويضعها مكان الألم لمدة ربع ساعة فقط أو أقل لأنها إذا تأخرت تحدث ضرر لأنها تاكل الغضروف كل يوم مرة حسب الحاجة والله الشافي.

علاج للديسك

التركيبة والطريقة: يحضر المريض 250 غ لية خروف بلدي , 250 غ زبيب بدون بزر ويفرم اللية والزبيب على ماكنة ناعمة ويفرکہم جيدا تقسم المعجونة الى خمس اقسام يأخذ المريض جزء من الخمس ويدلك مكان الألم جيدا وبعد ذلك يفرد الباقي من الخمس مكان الألم ويربطها بشريطة وينام الى الصباح ويعيد العملية كل يوم حتى تنتهي الكمية والباقي على الله . =

كولا



الأجزاء المستعملة الثمار والبذور. الاستعمالات

- أكل ثمرة الكولا يسبب تنبئها خفيفا للأعصاب وزيادة للطاقة البدنية، وقد تقلل من الاحساس بالتعب والجوع .
- يصنع منه مشروب منعش ومنبه بغلى مسحوق البذور .
- الكولا والجنس:** موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا ، التي تستخدم استخدامات عديدة ، هو غرب أفريقيا ، إن بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عموماً وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي.

= علاج للديسك (أنزلاق الغضروف)

التركيبة والطريقة: يؤخذ سمك وعنزروت ودم الأخوين أجزاء متساوية يطحن الجميع طحنا ناعما ثم يأخذ ملعقة طعام مع قرح ماء ويغلى على النار ويصفى ويشرب وهو حار والله الشافي.

علاج للديسك والمفاصل والعظام والروماتيزم

علاج أول : شراب

التركيبة: بابونج 75 غم , ورد ماوي 30 غم, حبة سوداء 25 غم, زعتر 20 غم, بزر كرفس 50 غم, دباغ 15 غم, قطعة اهليلج أسود, قطعة اهليلج اصفر

الطريقة: ينظف ويطحن ناعم ويؤخذ منه بقدر ملعقة طعام يغلى كاس ماء كبير وبعد الغلي يطفى النار ويضع ملعقة من الخليط ويغلى بغطاء محكم ولمدة 10 دقائق يصفى ويشرب على الريق قبل الطعام بساعة ونصف ويستمر بالعلاج حتى يحصل الشفاء.

العلاج الثاني: دهن

التركيبة : حبة سوداء 10 غم, حرمل 10 غم , فلفل اسود 10 غم, قطعة زنجبيل , قرنفل 5غم , قطعة واحدة جوزة بوة, عود واحد دارسين (قرفة) .

الطريقة: يطحن جيدا ويضاف اليه زيت الزيتون وكأس شاي صغير من الماء ويغلي حتى يجف الماء يصفى ساخن و يبرد ويوضع معه فازلين حتى يصبح كالمرهم ويدهن مكان الالم قبل النوم حتى الشفاء.

ملاحظة: العلاج الاول بعد كل طعام ملعقتين طعام خل تفاح مع كاس ماء كبير يشرب بتمهل مثل الشاي ويدهن بزيت الملفوف وزيت الحبة السوداء بالتساوي مع الدلك الخفيف وقبل العلاج الثاني بنصف ساعة ويركن الى الراحة والاستلقاء.

علاج لوجع الظهر

التركيبة والطريقة: جذع شجر الكبار أو القبار يدق ويوضع لبخة مكان الالم ولمدة ربع ساعة فقط ويكرر العملية حسب الحاجة.

كومبوتشا

مع الوقت استخدم كمادة معالجة في مناطق عديدة ان شاي الكومبوتشا عندما يحضر بطريقة صحيحة يحتوي عددا من المواد الهامة للصحة الجيدة تتضمن حمض الجلوكونيك الذي يعوق تفاعل العدوى الفيروسية ويمكن أن يذيب حصوات المرارة..

حسب دلائل الابحاث وما يتناقله الناس فان شاي كومبوتشا يعتبر منشطا قويا لجهاز المناعة ويمكن أن يعد جزءا هاما من علاج : (يعتبر منشط قوي لجهاز المناعة، يعالج حب الشباب، ترهل الجلد، الايدز، تصلب الشرايين، التهاب المفاصل، الربو، التهاب الشعب الهوائية، السرطان، الاصابة بالكانديدا، الاجهاد المزمن، الامساك، مرض السكر، الاسهال، امراض القناة الهضمية، سقوط الشعر، البواسير، ارتفاع الكوليستيرول، انخفاض مستوى السكر، السلس البولي، امراض الكلى، حصى المرارة، مشاكل سن الياس، اعراض ما قبل الحيض، مشاكل البروستاتا، الصدفية، مشكل الوزن، يحسن الشعور العام بالصحة.. يزيد الطاقة). كثير من الناس يحضرون شاي الكومبوتشا في البيت لان عملية تحضيره سهلة وغير مكلفة.. ومع ذلك فانه متاح في محلات الاغذية الصحية.. وهو فعال ومغذ كما في عملية التخمير المنزلي.. احد سلبيات المنتجات التجارية هي ان بعضها له طعم لاذع بسبب عملية التخمير الطويلة.. ومع ذلك فان طول التخمير لا يؤثر على فعاليته. يوجد بعض الجدل الخاص بالوقت الافضل لتناول شاي الكومبوتشا.. معظم الاقتراحات تقول ان يصب (يقطر) بعد 4-6 ايام ثم يظل في اناء لثلاثة ايام اخرى قبل تناوله.. ويقول الباحثون الروس ان نشاط المضاد الحيوي يكون في اوجة في اليومين السابع والثامن.. لاحظ ان الشاي اذا ترك ليتخمر طويلا جدا (اكثر من شهر) فانه يتحول الى خل.. ونظرا لانك لا تريد ان تشرب هذا الخل كشراب (حساء) فانك يمكن ان تستخدمه كاي خل اخر.

الطريقة: ان طريقة تحضير شاي كومبوتشا هي عملية سهلة تحتاج فقط كميات بسيطة من المكونات والادوات وقبل اتباع هذه الطريقة تاكد من خلص خواتمك لان المعادن يجب ان لا تمس الفطر.. وللمنع التلوث تاكد ان الادوات المستعملة ومكان العمل نظيف الى حد كبير.. ايضا ضع في ذهنك ان مكونات الشاي لا يمكن استبدالها.. مثلا: ان تقليل كمية السكر او استبدال السكر البني بالابيض يمكن ان يؤثر بشكل سلبي على صحة الفطر.. ان السكر الابيض ضروري لحياته.. وضع في اعتبارك ان التدخين يمكن ان يقتل الكومبوتشا الخاصة بك.. واذا كان لا بد من التدخين فليكن بالخارج.. بعد استخدام واحد من الكومبوتشا (المشروم) لبعض الوقت.. فان مؤثرات البيئة يمكن ان تؤثر على الكائن الحي وتسبب فقدانة النكهة.. عندما يحدث ذلك استخدم الشاي الاخضر بدلا من الاسود لتكون وسطا للنمو.. واستخدم الشاي من فطر اكثر حيوية حتى يتجدد القديم.

لعمل الشاي تحتاج الى :

43 جالون ماء مقطر

1 كوب سكر ابيض دقيق

4 اكياس شاي (اخضر او اسود فقط)

4 اونصات شاي كومبوتشا جديد الانتاج او **4** اونصات من خل التفاح

1 فطر المشروم (كومبوتشا كبير)

اناء زجاجي او خزفي سعة جالون ونصف جالون

سلطانية زجاجية سعة جالون

1 مربع قماش طبيعي نافذ

شريط مطاط مقاس **6** بوصات ملعقة خشبية او بلاستيكية .

الترتيب

1 - ضع الماء في اناء زجاجي او خزفي فوق حرارة مرتفعة .. (لا تستخدم اناء من الالمنيوم).. اضع السكر واغل لمدة خمس دقائق ..

2 - ابعد الاناء عن النار واضع اكياس الشاي وابقه لمدة عشر دقائق .. اغسل يديك وانزع اكياس الشاي ..

3 - صب الشاي في اناء زجاجي (لا تستخدم الكريستال ولا المعادن ولا السيراميك ولا البلاستيك).. واتركه في درجة حرارة الغرفة واضع الكومبوتشا المنتجة او الخل ..

4 - اجعل السطح الناعم لعش الغراب لاعلى في الشاي النامي .. غط الاناء بالقماش واحكم الغلق بالشريط المطاطي ..

5 - ضع الاناء في مكان هادئ .. مظلم .. جيد التهوية في درجة حرارة بين **70 - 90** فهرنهايت .. "رف في المطبخ يعتبر مكانا مثاليا" ..

اترك الشاي في الاناء لمدة **7 - 10** ايام .. لاتضعه في الثلاجة .

6 - بعد **7 - 10** ايام انزع المشروم (الفطر) بملعقة خشبية او بلاستيكية .. لاحظ ان الكومبوتشا الصغير (الخلفة) ينمو الان على قمة الكومبوتشا الكبير .. افصل الخلفة عن الام بشدهما برفق عن بعضهما بايد نظيفة ..

7 - استخدم القماش كمصفاة ..

صف الشاي الجديد من الاناء الى عبوة زجاجية..

اترك مساحة عند قمة العبوة (لاتخزن الشاي في اناء بلاستيكي لان الكيمياءيات من الممكن ان تتسرب من الاناء الى الشاي) .. احفظه في الثلاجة واشرب **3** اكواب يوميا قبل او بعد الاكل .. لاتشرب اكثر من الكمية الموصى بها .. استخدم اثنين من المشروم (الفطر) وجزءا من الشاي المنتج الجديد لتحصل على شاي اكثر (جديد) ..

كيس الراعي



كيس الراعي
علاجات الكيلاني

الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية.
الاستعمالات

- يعمل منه مرهم يستعمل في وقف النزيف الداخلي والخارجي .
- يستخدم في تنبيه وتنشيط الرحم، ويخفض ضغط الدم .
- يستخدم المغلي والمنقوع منه لوقف النزيف الداخلي في المعدة .
- ويعمل منه لبخة جافة لعلاج التهاب الثدي عند المرأة.

للقولون

علاج للقولون

التركيبة والطريقة: يحضر المريض 100 غم شمر و50 غم يانسون ويخلط معا ويغلى بكاس ماء كبيرة وتطفئ النار ويضع ملعقة صغيرة من المخلوط ويغلي بعدها بغطاء محكم لمدة 10 دقائق يصفى ويشرب على الريق وقبل الطعام بساعة وفي المساء يغلي قطعة زنجبيل في كاس ماء كبير ويشربها ويستمر في العلاج حتى الشفاء.

علاج للقولون

التركيبة والطريقة: يحضر ورق حرمل ويجفف في الظل ويفرك ويغلى كأس ماء كبير ويطفى النار ويوضع ملعقة كبيرة من ورق الحرمل ويغليها بغطاء محكم من المساء إلى الصباح ويشربها على الريق ولمدة 10 أيام أو حسب الحاجة.

علاج لوجع القولون

التركيبة والطريقة: نبات بصله الريح (يكثر في فلسطين في قرية عين كرم بقضاء رام الله) توضع البصله في الشمس يومين ثم تقشر وتفرم ويوضع عليها لتر ونصف ماء وتطبخ على نار هادئة حتى تستوي ثم تصفى وتوضع في الثلاجة ويشرب المريض كل يوم كأس صغير منه قبل النوم وكأس صغير على الريق حتى يحصل الشفاء بأذن الله وأن هذه الكمية تكفي لأكثر من شخص.

علاج للقولون

التركيبة: بزر خله رجل الحمامة بصله ريح شومر المقادير متساويه .
الطريقة: ملعقة كبيرة من المخلوط يضعها على كاس مغلي ومغليها عشرة دقائق مرة على الريق ومرة قبل النوم والشافى هو الله.

علاج آخر للقولون

التركيبة والطريقة: رجل الحمامة , بزر خلة , يانسون (المقادير متساوية) وإذا كان المريض مصاب بالأمساك يضيف للخلطة سنمكي يأخذ المريض قبل الطعام بنصف ساعة وقبل النوم إذا كان بحاجة ملعقة صغيرة من الخليط بعد الطحن ناعما ولمدة 20 يوم بأذن الله.=

لاوندة (ضرم)



يعرف بالضرم والفكس وحوض فاطمة ويوجد منه خمسة أنواع. اللاوندة تقتل البكتيريا وتخفف آلام القولون والصداع وتستخدم لقتل الحشرات

الجزء المستعمل من النبات: الأطراف المزهرة

الاستعمالات الطبية: لقد اثبتت الأبحاث العلمية أن زيت اللاوندة (الضرم) يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا وأيضاً كمادة مطهرة وتخفيف الألم ونفريزة الأعصاب كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.

كما أنه يستخدم خارجياً كقاتل للحشرات وكمكثف ويستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية. كما أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والإجهاد. ومن أهم استعمالات هذا النبات وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي. كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات.

لعلاج الصداع يؤخذ 20 قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتفرك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً. وفي حالة الأرق والإجهاد يؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم.

قال عنها أبو حنيفة: ((شجر طيب الريح ، وكذلك دخانه طيب)) وقال : ((الضرم واحدته ضرمة شجر نحو القامة ، أغبر الورق ، شبيه بورق الشيح أو أجل قليلاً ، وله ثمر أشباه البلوط حمر إلى السواد تأكله الغنم ... وله ورد أبيض صغير كثير العسل .. ولعسله فضل في الجودة ، وله حطب لاجمر له وهو طيب الرائحة)) . ووصف أبي حنيفة للنبتة كان دقيقاً إلا أن هذا النوع لا يصل ارتفاعه - كما ذكر - إلى القامة ، إلا أن يكون ذلك في أماكن أخر . وهذا الاسم للنبتة مازال مستخدماً بمعناه ولفظه لم يمسه تغيير عند أهل هذه المنطقة .

ومن أهم استعمالات هذا النبات : وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي. كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات. وتستخدم عشبة الضرم على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل الآم وأحزان الرأس والعقل. كما انها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للرياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتنبه تدفق الدم.

ولسوء الهضم: وطرده غازات البطن يؤخذ ملعقة من الأزهار وتغلى في نصف كوب ماء ثم تبرد ويشرب مرتين في اليوم. وتقول بعض المراجع إنه إذا ذلك المكان الذي تعرض لقرص الحشرات بالزيت فإنه يقضي على الألم. كما أن الزيت يقضي على القمل وجرثومة الجرب. ومن الوصفات الجيدة إضافة عدة قطرات من الزيت إلى حمام الماء قبل النوم فإنه يريح العضلات ويقضي على الإجهاد ويقوي الأعصاب ويشجع على النوم المريح. تستخدم أزهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقة يوغرت وتغمس فيه قطعة قطن حتى تتشبع ثم تدخل في المهبل او يستعمل على هيئة دوش مهبلي أو على هيئة كريم دهان أو غسول مع ملاحظة عدم الاستمرار في استعمال الدوش المهبلي إلا في حالة العلاج فقط لان استعمال الدوش المهبلي بكثرة يؤثر على المهبل.

الفكس " الضرم " والكأبة والارق : وفي حالة الأرق والإجهاد يؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم ، كما أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والكأبة والإجهاد ، ونفريزة الأعصاب كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.

التهاب المهبل : تستخدم ازهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقة يوغرت وتغمس فيه قطعة قطن حتى تتشبع ثم تدخل في المهبل او يستعمل على هيئة دوش مهبلي او على هيئة كريم دهان او غسول. مع ملاحظة عدم الاستمرار في استعمال الدوش المهبلي إلا في حالة العلاج فقط لان استعمال الدوش المهبلي بكثرة يؤثر على المهبل.

لبلاب



لعلاج مشاكل الصدر: يستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالاغشية المخاطية للاذن والانف والحنجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للاطفال لازالة النزلة، ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش اوراق اللبلاب ووضعها في ملءء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة ثم يشرب ما بين كوب الى كوبين في اليوم الواحد وذلك بمعدل كوب بعد الغداء و اخر بعد العشاء او عند الذهاب الى النوم.

للغاية بالقدمين: أوراق اللبلاب المتسلق: تستخدم الاوراق على هيئة لبخة لعلاج الكالو، وذلك بهرسها جيداً حتى يصبح مثل العجينة إن كانت طازجة او تسحق إن كانت جافة وتعجن بالماء ثم توضع على الكالو مثل الثوم ولمدة ثلاثة ايام متتالية وتربط بالقماش ولصاق اي مثل الطرق السابقة.

= علاج للقولون

التركيبة والطريقة: جعدة ميرامية بابونج قيسون المقادير متساوية ياخذ المريض كل يوم ملعقة صغيرة على الريق قبل الطعام بساعة ونص واذا كان يشعر بحاجة يأخذ قبل النوم ملعقة صغيرة ايضا واذا كان بحاجة ايضا يأخذ قبل الغداء والمريض طبيب نفسه ويستمر بالعلاج حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

علاج التهاب القولون والمعدة ويعالج الأمراض الخبيثة ومضاد حيوي يعالج جميع الالتهابات

التركيبة والطريقة: 50غم عكبر أو (غراء النحل) , مع كيلو عسل يخلط حتى يتجانس ويؤخذ ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة 3 مرات في اليوم وحسب الحاجة والله الشافي.

علاج للقولون

الوصفة الأولى: عرق سوس 30جرام, كراوية 30جرام, حبة البركة 30جرام, بذر شبت 30جرام يغلى ويشرب أو يستخدم سفوف.

الوصفة الثانية: استخدام مخلوط زيت الزيتون, زيت السيرج , زيت حار ملعقة ثلاث مرات يوميا أو استخدامها في طعام المريض

الوصفة الثالثة

1. عسل نحل.

2. حبوب لقاح.

3. صمغ النحل.

الوصفة الرابعة: اوراق الحمل السناني 30جرام, عرق سوس 30جرام,, حبة البركة 50جرام, ينسون 30جرام, صندل أحمر 50جرام

يطحن ويغلى ويشرب مثل الشاي ويحلى بالعسل ثلاث مرات.

لسان الثور (حمم مخزنى)



الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية والبذور والأزهار الجميلة والأوراق.

يستخدم المنقوع لالتهابات الجهاز البولي والتهابات المفاصل والتهابات القلب المصحوبة بالتورم. ويستخدم زيت البذور في علاج الروماتيزم. شراب الأزهار مفيد لعلاج السعال. تعصر الأوراق الطازجة وينزع منها اللب، ثم يؤخذ 10 مل من العصير ثلاث مرات في اليوم لحالات الاكتئاب والحزن. يؤخذ يوميا 500 ملليجرام من الزيت على شكل برشام كعلاج إضافي (مكمل) للإكزيما أو التهاب المفاصل. حيث أن الاجهاد (Stress) هو احد اسباب التهاب القولون فإن لسان الثور يعتبر من النباتات الممتازة لتخفيف الاجهاد ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Borage officinalis* وقد قال عنه العشاب الكبير جون جيرارد "أنا الحمم اجلب دانماً الشجاعة".

وقد اعطت الابحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، اذا اصبح من المعروف اليوم ان النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز افراز الادرينالين هرمون "العراك او الفرار" الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد اضيفت ازهاره الجميلة إلى انواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج مبهجاً وهي عادة يمكن لطهات هذا العصر اتباعها.

تحتوي الأزهار وهي الجزء المستخدم لعلاج الحصبة على مواد صابونية ومواد هلامية وحمض العفص وفيتامين ج وكالسيوم وبوتاسيوم وتستخدم الأزهار وذلك بأخذ 40 جراماً من الأزهار وتغمر في نصف لتر من الماء البارد وتوضع في اناء فخاري وتترك لتتفقد عدة ساعات ثم توضع على النار حتى درجة الغليان ثم تراح من على النار وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب من هذا المغلي كوب واحد ثلاث مرات في اليوم.

لسان الثور : من المفراحت وينفع بذلك من الجنون والوسواس والبرسام والماليخوليا.

زيت لسان الثور او ما يعرف بالحمم *Borage* ولقد أثبتت الابحاث الى أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ 500مللجرام يوميا.

يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب وقد امتدح العشاب المشهور جول جيرارد الذي كتب سنة 1597م فضائل النبات قائلاً:

«الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمحتاج». تستخدم بذور ولسان الثور كمدرة للبول والعرق ومطرياً للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الاطلاق نظراً لسميتها.

يقول ابن سينا: كازوران. الماهية: هذه حشيشة سماها العرب لسان الثور وأهل الفرس يسمونها كزوان. الخواص: خاصيته التفريح وإزالة الغم.

لسان الثور: الماهية: حشيشة عريضة الورق كالمرو وخشنة الملمس وقضبان خشبه كأرجل الجراد ولونه بين الخضرة والصفرة. الاختيار: يجب أن يستعمل منه الخراساني الغليظ الورق الذي على وجهه نقط هي أصول شوك أو زغب متبريء عنه. وأما الوجود في هذه البلاد والذي يستعمله الأطباء فأكثره جنس من المرو وليس بلسان الثور ولا ينفع منفعته. الطبع: قريب من المعتدل في الحر إلى حرارة يسيرة وهو في آخر الأولى في الرطوبة واليابس منه أقل رطوبة.

وقالت الخوز: إنه بارد رطب في آخر الثانية وذلك بعيد. الخواص: قوة المحرق منه تزيل قلاع الصبيان وتسكن لهيب الفم وكذلك هو نفسه ولكن أضعف. أعضاء النفس: مفرح مقو للقلب جيد للتوحش والخفقان في الشراب والعلل السوداوية وقوم يسقونه لمن به الخفقان الحار مع الطين الأرمني وزن درهمين.

وينفع من السعال وخشونة القضيبي وخصوصاً إذا طبخ بماء العسل والسكر.

لسان الثور والكآبة: من المفراحت وينفع بذلك من الجنون والوسواس والبرسام والماليخوليا ، ومن المعروف اليوم ان النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز افراز الادرينالين هرمون "الشجاعة" الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً.

لسان الحمل



الأجزاء المستعملة الأوراق والجذور، والمادة الفعالة في لسان الحمل عديمة الرائحة ذات طعم قابض ذو مرارة خفيفة .
الاستعمالات: تستعمل أوراق لسان الحمل كمسكن لتهيجات القناة البولية، وتهدئ حالات السعال الجافة وبعض الأمراض الصدرية الأخرى مثل الربو والسيل. ويفيد لسان الحمل في علاج التبول اللاإرادي . وتستعمل الأوراق للإقلاع عن التدخين؛ وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة في التدخين وجعله غير مستساغ . يحوى لسان الحمل السناني هرمونا يصنع منه مرهم مفيد في علاج الجروح . تعصر الأوراق الطازجة ويؤخذ من عصيرها 10 مل ثلاث مرات يوميا لمعالجة الأغشية المخاطية الملتهبة والإسهال.

وفي دراسة إيطالية قام الباحث باعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار 3 جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البيدنيات وقورنت بنساء أخريات بنفس البدانة ووضعن على حمية خاصة فوجد ان النساء اللاني اعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل 60% اكثر من الاخريات. وفي دراسة اجراها علماء روس وجدوا ان التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات.
ويوجد حاليا مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psyllium حيث تؤخذ منه مل ىء ملعقة صغيرة من المستحضر وخلطه مع ملءء كوب عصير او ماء وشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة اذا حصل لديك حساسية لهذا العقار فإوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة اخرى.

للامساك: بتناول 1-2 ملعقة من بذور لسان الحمل مع قليل من الماء ويكرر ذلك حتى الشفاء.
لانتهاب الفم: لقد استخدم العشابون القدامى لسان الحمل ولعدة قرون لعلاج التهابات الحنجرة والحلق والكحة والتهاب الشعب الهوائية. وقد صرح الدستور الألماني باستعماله علاجاً لالتهاب الحنجرة، وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق البذور .

علاج لنزلات البرد

- الوصفة الاولى:** زعتر، زيت زيتون، ليهون. يحلى بعسل النحل.
الوصفة الثانية: بابونج 30 جرام، ليمون جاف 20 جرام، عرق سوس 30 جرام، شمر 30 جرام، ورق لبلاب 20 جرام يطحن ويشرب مثل الشاي ويحلى بالعسل النحل.
الوصفة الثالثة: بذر كتان 50 جرام، زعتر 30 جرام، إينسون 30 جرام، بنفسج زهر 30 جرام، شمر 30 جرام تطحن ويشرب مثل الشاي ويحلى بالعسل النحل أو العسل الأسود.
الوصفة الرابعة: حلبة 30 جرام، حبة البركة 30 جرام، مستكه 30 جرام، لبان دكر 30 جرام يطحن ويشرب مثل الشاي ويحلى بالعسل.

لفت



اجزاء اللفت المستعملة: الاصل اي الثمرة والبزر.

استعمالات و فوائد اللفت الطبية: الثمرة

- يدر البول، يفتت الحصى ، يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستسقاء).
- منشط للكبد ، يعالج اليرقان ، ويمنع امراض حصى المرارة.
- يعالج امراض الفقرات والحوض.
- يعالج ضعف البصر لما فيه من فيتامين أ ومشتقاته.
- مقشع يعالج امراض الرئة خاصة **Bronchitis** .
- ينفع لآلام النقرس.
- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على التخلص من اليوريك اسيد .
- منشط قوي للطاقة الجنسية.

عصير اللفت: يعتني بالبشرة وينعمها، يمنع الكلف.

زيت اللفت: منشط للجسد ومقوي للبصر.

طريقة استعمال اللفت

- مكبوس بالماء والملح، مطبوخ مع شوربة الخضار سلقاً، عند القلي يعطي مذاقاً مراً لا يُنصح بذلك، ويؤكل محشواً باللحم أو باللحم والأرز.

- تغش المربيات باللفت حيث إنه لا طعم له ولا رائحة بالسلق.

للاحتباس البولي

- يشرب عصير اللفت بمقدار 2-3 كوب يوميا.

- يشرب مغلي بذور اللفت مع زهر الزيزفون الجاف بمقدار 4-6مرات يوميا.

للروماتيزم: تغلى عدة رؤوس من رؤوس اللفت الطازجة حتى النضج التام ثم تشطر كل رأس شطرين ويوضعان على موضع الالم كضمد موضعي (على ان تكون الجهة الداخلية لكل شطر هي اللاصقة للجلد) 10-12 ساعة ثم تبديل بالآخرى وهكذا حتى زوال الالم باذنه تعالى .

هذه الوصفات تفيد في:

تقوية الجسم والضعف الجنسي

الحفاظ على نضارة المرأة وحيوتها

الحفاظ على جمال الجسم

الوصفة الأولى: أذخر 20 جرام , بذر بقدونس 30 جرام , قشور الجوز الخضراء 30 جرام , حبة البركة 50 جرام , لبان ذكر 50 جرام ,

حبوب اللقاح 50 جرام , غذاء ملكات 30 جرام

يطحن ويضاف إلي عسل النحل ويستعمل لمدة شهر. =

لوز



الأجزاء المستعملة من نبات اللوز: الثمار الطرية والناضجة وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

استطبابات زيت اللوز الحلو

التركيبة والطريقة: ملعقة صغيرة على الريق وملعقة صغيرة قبل النوم

يعالج زيت اللوز الحلو وجع الكلى والمثانة والصداع والمعدة وعسر البول وخشونة الحلق وقصبة الرئة والسعال ان شاء الله.

استعمالات و فوائد اللوز الطبية

- مسهل للطبيعية.

- يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة، يزيل تحريض الجلد وتآكله، يعالج كثيراً من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والرجلين.

- يعالج الحروق من الدرجة الأولى.

- يستعمل حليب اللوز(لوز مسحوق، سكر، ماء)، لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

- حليب اللوز يعالج تهيج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة، ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.

- يعالج أمراض المسالك البولية، يفتت الحصى والرمل. يكافح التهابات الكلى.

- المعادن خصوصاً (الفوسفور)، والزيوت الحمضية غير المشبعة تهدئ الأعصاب، وتنشط الدماغ ووظائفه، وتمنع أمراض النشاف والاسداد والجلطات (الفالج)، والرعاش الباركنسوني.

- ينشط الطاقة الجنسية، ويزيد في تعداد النطف المنوية (يكافح العقم).

- يعالج الامراض العصبية والالوجاع.

- يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات B المركبة، والحديد والمعادن.

- يحمص اللوز ويضاف الى القهوة، فيخفف نسبة الكافيين، ويمكن استعماله كبديل كلي للبن والقهوة.

- يكافح الديدان المعوية .

- قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال.

- هناك دراسة حديثة تشير الى زيت اللوز كماتع لأمراض القلب.

- تفيد دراسات بأن زيت اللوز إذا استعمل بدلاً من الدهون يخفض مستوى الكوليسترول بالدم، ومفعوله يكون أقوى من زيت الزيتون.

- يمنع تشنج العضلات ويرخيها، ويستعمل في علاج الفقرات، تدخل أنواع اللوز في صناعة بعض

الأدوية المستعملة في علاج تشنج العضلات مثل البرقة، وعلاج أمراض الفقرات.

- اللوز مع الماء موضعياً وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية خصوصاً الشري.

- اللوز يكافح الصداع موضعياً وعبر الفم.

- اللوز يقوي البصر ، ويمنع قصور النظر والعشى الليلي، عبر فيتامين A الذي يحتويه.

لقرحة المعدة غير النازفة: اللوز باللبن: يمزج 25 غم من ثمار اللوز الحلو المجفف المسحوق مع 50 غم من اللبن المغلي ثم يحلى بالعسل ويشرب صباحاً على الريق ويستمر على ذلك يوماً حتى الشفاء التام بأذن الله تعالى.

للإمساك: زيت اللوز : بتناول نصف ملعقة من زيت اللوز مساءً قبل النوم ويكرر ذلك يوماً حتى الشفاء.

للاذنيما: زيت اللوز: يستخدم كدهان موضعي 3-5 مرات يوميا .

لتشقق الشفتين

- تدهن الشفتان بزيت اللوز الحلو 3 مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء التام .

- يحذر من أكل المواد الحريفة كالشطة والمخللات .

- يحذر من بل الشفتين كثيرا بالماء إلا عند الضرورة (كالوضوء وغسل الوجه) مع مراعاة المسارعة بتجفيفها ودهنها بزيت اللوز الحلو.

التهاب الأذن: يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لاذابة الشمع البني المتراكم في الأذن وإخراجه حيث ان هذا الشمع يسد مجرى الأذن فلا يسمع الشخص الا بعد إخراجه كما انه يعالج التهاب الأذن ويقطع الطنين الموجود بها. وإذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويحرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن ثلاث قطرات فانه يعمل على شفاء جميع الاعراض الموجودة بها.

استطبابات زيت اللوز الحلو

التركيبة والطريقة: ملعقة صغيرة على الريق وملعقة صغيرة قبل النوم

يعالج زيت اللوز الحلو وجع الكلى والمثانة والصداع والمعدة وعسر البول وخشونة الحلق وقصبة الرئة والسعال ان شاء الله.

=لوصفة الثانية : راس 30 جرام , حبة البركة 50 جرام , جنزيبيل 20 جرام , حب العزيز 50 جرام , بذر خس 30 جرام , شرش

الزلوع 30 جرام , جنسينج 30 جرام يضاف في عسل النحل ويستخدم لمدة شهرين

الوصفة الثالثة : زنجبيل 30 جرام , جوز الطيب 30 جرام , شمر 30 جرام , سمسم 30 جرام , زيت الصندل 30 جرام , عنبر 5 جرام , وإنسون 30 جرام يطحن ويضاف إلى كيلو وربع من عسل النحل

الوصفة الرابعة: زعتر 20 جرام , خولنجان 20 جرام , حصالبان 30 جرام , فلفل أبيض 20 جرام , حبة البركة 50 جرام , مريميه 10 جرام , طلع نحل 20 جرام , جنسيج 30 جرام يطحن ويضاف إلى كيلو ونصف عسل نحل

الوصفة الخامسة: فلفل أبيض 20 جرام , حب الزلم 20 جرام , جنزيبيل 20 جرام , لوز 50 جرام , الدار صيني 10 جرام , مربطارخ 5 جرام , لسان العصافير 20 جرام , كمون أبيض 20 جرام , زعفران 5 جرام يتم الطحن ويضاف إلى عسل النحل

الوصفة السادسة: البيروح جنسينج 30 جرام , زعفران أسباني 5 جرام , حبة البركة 50 جرام , عنبر 5 جرام , بدر كرفس 20 جرام , جنزيبيل 20 جرام يطحن ويضاف إلى عسل النحل مع استخدام 50 جرام حبوب اللقاح

الوصفة السابعة: الفلفل الأبيض 30 جرام , دار صيني 25 جرام , الأهلبيخ 15 جرام , سواك الراعي 15 جرام , حب الصونبر 35 جرام , جوز الهند 30 جرام , شرش الزلوع 30 جرام , جنسينج 15 جرام يضاف إلى كيلو ونصف عسل النحل

الوصفة الثامنة: طلع نحل 50 جرام , جنزيبيل 30 جرام , راس 30 جرام , بذر جرجير 30 جرام , جوز الطيب 30 جرام , عود قرح 50 جرام تطحن وتوضع في عسل النحل مع شرب لبن النوق

الوصفة التاسعة : سنبل هندي 100 جرام , قرنفل 50 جرام , خلوثجان 50 جرام , جوز الطيب 50 جرام , راس 30 جرام , بذر كرفس 30 جرام , طلع نحل 50 جرام يطحن ويعجن في كيلو ونصف عسل نحل ثم أخذ ملعقة كبيرة صباحا ومساء.

الوصفة العاشرة : شرش زلوع 30 جرام , بذر جرجير 50 جرام , شمر 50 جرام , كينا سنجابية 30 جرام , عود قرح 30 جرام , ادخر 30 جرام يطحن ويعجن مع عسل النحل والسمن البلدي وملعقة كبيرة صباحا ومساء.

تركيبة للتخلص من الشعر الزائد

صبر سقطري 70 جرام , راوند 70 جرام , خل 70 جرام , زيت السعد 250 جرام , فازلين طبي 300 جرام ويصنع منه في برطمان كريم.

ماسك لجمال المرأة

ترمس مر مطحون 80 جرام , طين مغربي 80 جرام , حلبة مطحونه 50 جرام , زيت بابونج 30 جرام , زيت بنفسج 30 جرام , زيت ورد 30 جرام , زيت ترمس 30 جرام , زيت حلبة 15 جرام , زيت لوز 20 جرام يتم حفظ التركيبة في وعاء زجاجي ويغسل الوجه بالماء الساخن ثم يدهن بالخلطة صباحا ومساء وترك الماسك لمدة ساعة علي الأقل.

وهذه الخلطة تفيد في علاج:

1. تقضي علي الهمش.
2. تقضي علي حبوب الشباب.
3. كسب الجلد طراوه وتقوية.
4. التخلص من البثور والتجاعيد.
5. لتلميع وتبيض الأماكن الحساسه من الجسم.

ليمون حامض



ليمون علاجات الكيلاني

نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم **Citrus limon** ويعتبر الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كغذاء أو كدواء ويعتبر الأسبانيون أكثر الأجناس استخداماً للليمون وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون.

الأجزاء المستعملة في الليمون القشرة ، العصير ، الزيت ، والبذور .
استعمالات و فوائد الليمون الطبية

عصير الليمون

- العصير يكافح البرد والنزلات مثل الإنفلونزا بسبب فيتامين C كشراب وكغرة.
 - يمنع نقص فيتامين C المسمى **Seruvy** (الحفر) ، والسفن الانكليزية حسب القانون مجبرة على حمل كميات كبيرة من الحامض او عصيره ، فكل بحر على البخارة يحصل عل ما مقداره أوقية من الحامض يومياً بعد 10 أيام من الخروج الى عرض البحر .
 - خافض للحرارة ومبرد، كاسر للعطش .
 - مدر للبول ، يعالج امراض قصور الكلى ويفتت الحصى والرمل ، يقتل الجراثيم التي تعيش في المجاري البولية ، يمنع الزلال .
 - يعالج الآلام العصبية والروماتيزم ، مهدئ للأعصاب .
 - يعطى في علاج إدمان المواد المخدرة مثل الأفيون .
 - يعالج الحساسية الجلدية شرباً وموضعيّاً خصوصاً المخفف .
 - يكافح نزيف الرحم .
 - يقوي جدران الاوعية الدموية والشرايين لوجود مادة **Rutin** و فيتامين C .
 - يكافح الاصابة بضربات الشمس وقاية وعلاجاً .
 - يعالج اليرقان .
 - مضاد للهستامين والحساسية .
 - يستعمل كمضاد للإصابة بالمalaria .
 - يحفظ الصحة بتقويته لمناعة الجسم .
 - يكافح الإسهالات والالتهابات .
- ### قشر الليمون
- مجشئ ، مكرع ، مطعم (ذو نكهة عطرية) .
 - يطرد البعوض **musputio repellent** .
 - معطر للجلد والثياب .
- ### بذور الليمون
- خافض لمستوى السكر بالدم .
 - مهدئ قوي للأعصاب ، مفرح ، يعدل اعتلال المزاج .
 - مضاد للحساسية خصوصاً الجلدية والأنف .

عصير الليمون ينظف الكلى ويزيل الحصى: إذا كنت تعاني من حصى الكلى، ينصحك الباحثون في كلية الطب بجامعة يوجياكارتا جاه مادا في العاصمة الإندونيسية جاكارتا، بشرب عصير الليمون وأوضح الأطباء أن حصى الكلى هي مشكلة خطيرة وخاصة عند الرجال، حيث يعاني المصابون من حرقة شديدة في البول وتكرار التبول بشكل غير طبيعي، مشيرين إلى أن 80% من حصى الكلى تنتج عن تراكم الكالسيوم في الكلى بسبب انخفاض تركيز مركب (ستريت) في البول الناجم عن خلل في عمليات الأيض في الجسم يؤدي إلى ضعف امتصاصه. ونوه الباحثون إلى أن الجراحة لإزالة الحصى أو باستخدام الليزر لتفتيتها إلى حصيات صغيرة الحجم تخرج مع البول، لا تضمن الشفاء التام 100%، كما أن الانتكاسة قد تسوء وتقود إلى القصور الكلوي الذي لا يوجد له علاج شاف حتى الآن عدا عملية زراعة كلى جديدة، لذلك فإن التغلب على هذه الحالة في مراحلها المبكرة يمثل العلاج الفعال من المرض. وأكد هؤلاء أن بالإمكان التخلص من حصى الكلى في بداية تشكلها بتناول كبسولتين من مركب (بوتاسيوم ستريت) يوميا إلا أن ثمنها الباهظ لا يمكن الكثيرين من تعاطيها

أما شرب عصير الليم، وهو ضرب من الليمون الحامض يعرف باسمه العلمي (ستراس أورانتي فوليا)، بانتظام يمثل طريقة بسيطة وسهلة وغير مكلفة لزيادة محتوى الستريت الذي يمنع تشكل بلورات الكالسيوم وتحويلها إلى حصى الكلى في البول، نظرا لغناه بعنصري البوتاسيوم والستريت.

وتعتبر ثمار الليم الأغنى بين الأنواع الأخرى من الحمضيات من حيث محتواها من مادة (ستريت)، إذ يحتوي عصير كيلوغرام واحد منها على 55.6 غراما، بينما يحتوي الليمون مثلا على 48.6 غراما لكل كيلوغرام، والبرتقال 39.6 غراما للكيلو الواحد، في حين يأتي المندرين أو اليوسفي في آخر القائمة لاحتوائه على 5.4 غرامات فقط للكيلو. ويصنع العصير بعصر ثمرتين من الليم متوسطتي الحجم وخطهما مع كأسين من الماء، وتكفي هذه الكمية من العصير لسبعة عشر مريضا، حيث يعطى كل مريض مقدار ملعقتين منه يوميا بعد وجبة العشاء لمدة عشرة أيام. وأثبتت الدراسات أن الاستهلاك المنتظم لعصير الليم يزيد درجة الحموضة ومحتوى الستريت والبوتاسيوم وحجم البول دون أن يزيد محتوى الكالسيوم، إذ تساعد الزيادة في نسبة مستويات الستريت إلى الكالسيوم في منع تبلوره وتنشيط طرحه في البول، كما أظهرت الأبحاث أن هذا العلاج فعال في منع عودة حصى الكلى من جديد، ولا يسبب أي آثار جانبية حتى عند المصابين بمشكلات واضطرابات هضمية.

وينصح الأشخاص الذين يعانون من حصى الكلى عادة بشرب لترين من الماء على الأقل وتجنب الأطعمة المالحة والسبانخ والمشروبات الغازية والقهوة. وكذلك لجميع أجزاء النباتات الصفراء، سواء كانت ثماراً كالسفرجل والليمون أو أزهاراً لها خواص علاجية مميزة كونها مدرة للبول كخاصية أساسية.

وأثبتت الدراسات مؤخرا أن لهذه المواد الصفراء خواص مضادات التأكسد، أي تمنع تأكسد الخلايا وتعيد بناء خلايا جديدة، وهذه الصفة تستخدم اليوم في العلاج والوقاية في العديد من الأمراض مثل أمراض الذاكرة، والدوالي، والبواسير، وهناك أبحاث متقدمة جدا تفيد بمدى أهمية تلك المواد للوقاية والحد من نشاط الخلايا السرطانية. ويستخدم الليمون لإزالة البقع من البشرة، وهو غني بفيتامين C) ومضاد للتجاعيد، ويستخدم مباشرة على البشرة، وللحصول على النعومة والجمال يفضل التدليك بزيت الزيتون وعصارة الليمون وترك البشرة لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات، والليمون مفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة، كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً ويمكن استخدامه لعلاج الثآليل والشامات.

يجب استخدام زيت الليمون بحكمة ودون إسراف وفي مناسبات محدودة، لأنه قد يتسبب في حرق البشرة، فلا يجب استخدامه ثم الخروج تحت أشعة الشمس مباشرة، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور بقع على البشرة

والليمون علاج يذيب الدهون في الردين والساقين، فالليمون قدرة رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون، فالليمون علاج جيد لتخليص البشرة من السموم، فهو يحمي البشرة وينشط الكلبيتين لتتخلص من انحباس السوائل في الجسم وتراكم الدهون، لذلك يمكن تطهير الجسم من الداخل (بشرب كوب ماء ساخن مع عصير الليمون). والليمون هو أفضل معالج للشعر.. فعصيره يذيب الدهون وينظم الغدد المفرزة للدهون، وهو يعد المادة المثالية التي تدخل في تركيب الشامبو لعلاج تزييت الشعر، ولكن الخبراء ينصحون باختيار الشامبو الذي يحتوي على الليمون الحقيقي، وتجنب الشامبو الذي تفوح رائحته بالليمون فقط.

الليمون/الحامض..أفضل مطهر طبيعي لبشرتك

هذه حقيقة، حيث يستخدم للتخلص من القادورات والدهون الزائدة التي تترسب بمسام البشرة الدهنية. كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة، لذا يستخدم لقفل مسام الجلد التي تظهر بشكل واضح فتشوه البشرة، وتعطي فرصة لتجمع القادورات والدهون.

ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش، ومحسن للون البشرة عموماً.

ولاستخدام الليمون كمادة منظفة عليك بدهان البشرة بطبقة رقيقة من عصير الليمون وتبقى بضع دقائق حتى تجف، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

كما أن لليمون فوائد أخرى، حيث أكد خبراء العلاج بروائح النباتات العطرية ان شم رائحة الليمون يعمل على رفع المعنويات وشرح الصدر، كما يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمغذية لها.

كما يستخدم الليمون لإزالة البقع من البشرة، وهو غني بفيتامين C) ومضاد للتجاعيد، ويستخدم مباشرة على البشرة. وللحصول على النعومة والجمال يفضل التدليك بزيت الزيتون، وعصارة الليمون وترك البشرة لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات، كما أن الليمون مفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة، ويمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً. وينصح الخبراء باستخدام زيت الليمون

بحكمة ودون إسراف وفي مناسبات محدودة، لأنه قد يتسبب في حرق البشرة، فلا يجب استخدامه ثم الخروج تحت أشعة الشمس مباشرة، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور بقع على البشرة، كما نصحوا باختيار شامبو للشعر يحتوي على الليمون الحقيقي وتجنب الشامبو الذي تفوح رائحته بالليمون فقط .

لتضخم الغدة الدرقية: يستعمل الليمون على نطاق واسع ومن أهم استعمالاته لعلاج تضخم الغدة الدرقية حيث تضرب ليمونة كبيرة بكامل محتوياتها في الخلاط مع ما مقداره كوب ماء ويمكن تحليته بالعسل ثم يشرب طازجاً بعد تصفيته من القشور. ويداوم على شرب عصير الليمون بمعدل كوب إلى كوبين يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. كما يستخدم الليمون كمطهر ومضاد للروماتزم ومضاد للبكتريا ومضاد لسموم الجسم ومخفض للحمى.

للتوتر العصبي:

- يشرب مغلي زهر الليمون المجفف المحلى بعسل النحل 2-3 مرات يوميا.
- ويمكن شرب عصير الليمون الدافئ بدل من المغلي زهر الليمون 2-3 مرات يوميا.

للغازات وتطبل البطن

الليمون

- يشرب كوب من عصير الليمون الدافئ صباحا على الريق ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.
- ويحذر مرضى القرحة والتهاباتها من عصير الليمون.

للحكة والسعال: توضع ليمونة في ماء يغلي فوق نار هادئة لمدة عشر دقائق لكي يلين غلاف الليمونة ثم تخرج الليمونة من الماء المغلي وتقسّم إلى قسمين ثم تعصر وتوضع في كوب دون إضافة ماء إلى العصير ثم يضاف إلى العصير ملعقتان من الجلسرين (موجود في الصيدلية) وتمزج جيداً ثم يضاف إلى المزيج عسل نحل حتى يمتلئ الكوب ويحفظ هذا المزيج في قنينة مغلقة. وتختلف الجرعة باختلاف نوع السعال ففي حالات السعال التي تصاحب التهاب القصبة الهوائية يؤخذ من الشراب بعد أن يرج جيداً ملء ملعقة شاي.

وفي حالة نوبات السعال المزعجة أثناء الليل يؤخذ من المزيج بعد رجه جيداً ملء ملعقة شاي في بداية الليل قبل النوم ومثلها في نهاية الليل. أما في الحالات الشديدة جداً من السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة شاي في الصباح عند النهوض من النوم مباشرة، ثم ملعقة ثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء فخمسة قبل النوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال أيضاً.

العمى الليلي

دوار الشمس: يفيد أكل لب دوار الشمس والمعروف باللب السوري في علاج العمى الليلي ويقوي النظر .
الكماة

- يفيد الأكتحال بعصير الكماة كثيرا في القضاء على العمى الليلي .
- ويحضر العصير بسلق حبات الكماة جيدا بعد غسلها وتقسيرها حتى النضج التام ثم تشطر كل حبه شطرين ثم يعصر كل شطر كما يعصر شطر الليمونة ويجمع العصير في زجاجة صغيرة نظيفة تحفظ في الثلاجة عند الاستعمال يكتحل بالعصير المجمع .

المياه الزرقاء

الأيريال

- يشرب كوب من مغلي ثمار الأيريال 3-4 مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء بأذن الله.
- يحضر المغلي بأضافة ملعقة كبيرة من ثمار الأيريال إلى ربع لتر من الماء وتغلي لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب بعد التحلية.

علاج التهاب العين وتقوية النظر

التركيبة والطريقة : نصف ملعقة صغيرة من مجروش الحبة السوداء يوضع عليها كأس صغير دافئ ويغطي بغطاء محكم ويترك لمدة نصف ساعة ويشرب منها على الريق وقبل الفطور بساعة ونصف ويكرر العملية إذا دعت الحاجة والله الشافي .

علاج لالتهاب العين والاحمرار والتقاوة والرمد الربيعي

التركيبة والطريقة: بابونج اصفر , هندباء , لسان الحمل لساني (المقادير متساوية)
تفرك المواد ويؤخذ منها ملعقة صغيرة ونصف ويوضع عليها كأس صغير من الماء المغلي ويغطي من المساء إلى الصباح تصفى وتوضع في قطاره ويوضع في كل عين (3) نقط وكل (3) ساعات مره ملعقة صغيره من الخليط يوضع عليها كأس ماء حار وتغطي لمدته نصف ساعة تصفى وتغسل بها العين لمدة 24 ساعة مرة والله الشافي.

علاج لالتهاب جفن العين وظهور بعض البزور من الداخل

التركيبة والطريقة: تقطر العين بشاي مر ويوضع كمادات من الشاي من الخارج وقبل النوم ولمدة 3 أيام أن شاء الله.

علاج مقوي للنظر ولالتهاب العين ويعالج الباسور

التركيبة والطريقة : يحضر المريض نصف ملعقة صغيرة من مجروش الحبة السوداء يضع عليها كأس ماء دافئ ويغطيها المريض بغطاء محكم لمدة نصف ساعة ويشربها المريض على الريق وقبل الفطور بساعة والله الشافي.=

حشيشة الليمون



حشيشة الليمون
علاجات الكيلاني

الأجزاء المستخدمة من النبات: الاوراق والزيت العطري.
للمغص وعسر الهضم: تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك خمس دقائق ثم يشرب.
لاحتقان الطحال: وتستعمل حشيشة الليمون على هيئة مستحلب يحضر بوضع ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة او عند الذهاب الى النوم، ويستمر على هذا العلاج لمدة اسبوع او حتى زوال الاحتقان في الطحال.

= علاج تقوية النظر وارتخاء الاجفان

التركيبة: يؤخذ على بركة الله زعفران, قيصوم, اكليل الملك, اهليج اصفر, زنجبيل, زعتر بري, بزر لفت (شلغم), سكر فضي (نبات), بزر جزر اصفر (المقادير متساوية)

الطريقة: ملعقة ونصف طعام من الخليط توضع على 3,5 كاسات ماء كبيرة ويوضع الخليط على الماء بعد الغلي يطفى النار ويوضع العشب ويغلق بغطاء محكم وبعد ربع ساعة يصفى ويشرب مرة على الريق ومرة ظهرا ومرة مساء وقبل الطعام بساعة ونصف والله الشافي

علاج للرمد الربيعي والعين التي تدمع والالتهاب

التركيبة والطريقة: كاس ماء كبير يغلى وبعد الغلي تطفى النار توضع عليه ملعقة طعام بابونج وملعقة صغيرة شاي ويغلق بغطاء محكم لمدة ربع ساعة ثم يبرد وتقطر في العين ويوضع كماده عليها إلى الصباح ويكرر العملية حسب الحاجة واذا غسلت العين بهذا الماء فلا مانع.

علاج منشط للذاكرة ومغذي للدماغ ويذهب السواد تحت العين والكلف

التركيبة والطريقة: ملعقة طعام زيت زيتون تؤخذ قبل النوم مباشرة والله الشافي.

علاج للجنجل (الحبة التي تظهر خارج الجفن)

التركيبة والطريقة : يحضر سن ثوم ويقطع عرضي ويفرك الجنجل من الخارج كل يوم مرة حتى يحصل الشفاء بأذن الله.

ماء

العلاج بالماء

يكون الماء حوالي ثلثي سطح الارض ، وهذا ينطبق كذلك على جسم الانسان ، الذي خلقه الله من التراب فقال له كن فكان ، حيث يمثل الماء حوالي ثلثي وزن الانسان ، ويدخل الماء في تركيب جميع الخلايا ، وهو ضروري لحياتها ولبقائها ، و صدق الله العظيم حين قال : " و جعلنا من الماء كل شيء حي " .
و الماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة ، و لذلك فهو يستعمل لعلاج كثير من الامراض و المشكلات الصحية ، و كانت هذه الاستعمالات معروفة منذ القدم ، و لا تزال حتى الآن ، مع بعض الزيادات و الاكتشافات الحديثة .

الاستعمالات العلاجية للماء :

- يستعمل الماء لعلاج الحمى و يكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد على جبهة و رأس المحموم ، او الاستحمام عند زيادة الحمى ، و يكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء عن طريق الجلد بسبب ارتفاع درجة الحرارة .
- ورد عن الرسول صلى الله عليه و سلم الترغيب بشرب ماء زمزم و انها لما شربت له و انها طعام طعم و شفاء سقم .
- يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء او الاسهال ، و يكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة ، او عن طريق الوريد في الحالات الشديدة .
- تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل و العضلات ، كما تستعمل الكمادات الباردة او الثلج لتخفيف الغرض .
- يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام و إعادة التأهيل للمرضى المصابين بآلام شديدة و تيبس في المفاصل ، او بعد الاصابة بالجلطات العصبية ، و يكون ذلك في احواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ ، و تستعمل احيانا الذبذبات و الموجات المائية الموضعية للمساعدة على تخفيف الالم .
- يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب و السموم في الطب البديل ، و ذلك بالامتناع عن الطعام لفترة معينة من الزمن ، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء ، و تُعمل له حقن شرجية لغسل الامعاء و تنظيفها .
- يفيد الماء في تنقية البشرة و الحفاظ عليها شابة و يكون ذلك بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم ، و هذه الذي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء .
- يستعمل الماء لتخفيف الوزن ، و يكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للأحساس بالامتلاء ، و الشرب عند الاحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات او عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة او غير الطبيعية كالمشروبات او المشروبات الغازية .
- تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء للتخفيف من الجفاف في الجلد و العينين و الأغشية المخاطية .
- تستعمل حمامات الجلوس لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير و الناسور الشرجي و بعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج و بعد الولادة .
- يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية و ذلك يكون بغسل الوجه و العينين لحساسية العينين و الانف ، او الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية و الشرى .

ارشادات الدكتور عبد الرزاق كيلاني - رحمه الله (طب عام / جراحة عامة)

الصوم على الماء

الصوم على الماء يفيد خاصة في البدانة و الأمراض التي تنشأ عنها كالروماتيزم و السكري و ارتفاع الضغط و تعب الأعصاب أنا مثلاً زاد وزني عن الوزن المثالي 10 كغم فصرت أشعر بالأم في الساقين (الكلام للدكتور عبد الرزاق رحمه الله) مع ضعف فيهما حتى كدت أن أقع وذلك بسبب تشكل طبقة دهنية ضغطت على نخاع الشوكي داخل العمود الفقري فصمت عشرين يوم على الماء و شعرت بالتحسن منذ اليوم الثالث . قبل الصوم على الماء يجب التأكد من سلامة الكبد و الكلى و القلب و أن تكون التحاليل طبيعية و يبدأ بالصوم على الماء يشرب ما يريد من الماء و يزيد من الشرب لكي يزداد البول و ينظف الجسم من الفضلات و لا يؤكل شئ مطلقاً ما عدا فنجان من الشاي الأخضر محلى بملعقة صغيرة من العسل كل يوم بعد العصر إذا كان غير مصاب بالسكري و يأخذ كل يوم حبة من الفيتامينات المعدة و يعمل كل يوم حقنة شرجية بالماء الفاتر و هذه مهمة جداً و يجب أن يقاس ضعف الدم كل يوم أو يومين فإذا هبطت مادون 11 يجب وقف الصوم و يداوم على الصوم ما أستطاع إذا لم تتأثر قوته و نشاطه فبعضهم يصوم 7 أيام و آخر 14 و آخر 21 و أكثر حد هو 40 يوم و الخطر كل الخطر عند وقف الصوم و العودة إلى الطعام فيجب التدرج به بحذر شديد و مدة التدرج ثلث مدة الصوم فإذا صام 9 أيام تكون مدة التدرج حتى العودة للطعام 3 أيام و نصف و إذا صام عشرين يوم تكون مدة التدرج بالأيام في اليوم الأول مثلاً يشرب مغلي الزهورات مع ماء منقوع التمر أو التين و في اليوم الثاني ملعقة لبن مشنون بكأس كبير من الماء أو ماء مسلوق الخضار و في اليوم الثالث يزيد كمية اللبن أو يأكل بعض الخضار المسلوقة و مانها و في اليوم الرابع يشرب من الحليب الخالي من الدسم و كذلك من عصير الفواكة و في اليوم الخامس صحن مهلبية و في اليوم السادس صحن لبنية أو شوربة خضار مع أرز و هكذا حتى أنتهاء مدة التدرج و الحذر كل الحذر أن يعود إلى طعامه العادي السابق لأنه عند ذلك سيزداد وزنه بسرعة و يعود إلى أسوأ مما كان لذلك يجب الامتناع عن الدهون و المواد النشوية و عن السكريات و المعجنات . و يكثر من السلطة و الفواكه و الخضار المطبوخة و يمكن العودة إلى هذا الصوم كلما دعت الحاجة إلى ذلك .

التهاب المجاري البولية: حاول شرب ما لا يقل عن 8 كاسات يومياً.

التهاب النفس التحسسي الدائم: ينبغي ان يتناول المرء قدرأ كافيأ من الماء للمحافظة على سيولة الغشاء المخاطي. فكلما كان الغشاء المخاطي رطبأ، كلما تحسن ارتشاح المخاط.

للفهقة أو الزغطة: وذلك بشرب كوب من الماء البارد أو أكثر من كوب فيزول الفرقا بأذن الله.

متمة



لعسر الهضم

- يشرب كوب من مغلي أوراق التتممة بعد كل وجبة بساعتين ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.
- يحضر مغلي أوراق التتممة بأضافة ملعقة من أوراق التتممة المجففة المسحوقة ألى كوب من الماء بدرجة الغليان ثم يصفى بعد 10 دقائق ويحلى وييشرب بعد كل وجبة بساعتين.
- للماساك:** يشرب كوب من مغلي نبات التتممة بعد تصفيته وتحليته على الريق ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.
- للصداع النصفي:** يشرب كوب من التتممة (2-3) مرات يوميا بين وجبات الطعام وليس قبله ولا بعده ويحذر من الافراط في شربها ؛ لانه يسبب القيء والغثيان والدوار.

للتخلص من النمل والصراصير والقارص الموجودة في المنزل

يعمل تبخيرة بحرق الزنجبيل في البيت.

علاج لحبس بخار الطعام عن الدماغ وتقوية الدماغ والمعدة والحواس والرشح المزمن والسيلان الدائم ومن اجل ان تصفو

الحواس جميعها ان شاء الله

التركيبة والطريقة: سفرجل 100غم, كمثرى 100 غم, نعناع مرسين 50غم, مردقوش 50غم, زعتر 50 غم, اسطوخودوز 50غم, كزبرة ناشفة 50غم, صندل 25 غم, انيسون 25غم, عشر امثال المجموع ماء 5,500 غرام يغلى حتى يبقى الربع يصفى ويضاف لمتله سكر وربعه ماء ليمون ويعقد على النار لمدة 10 دقائق غلي ملعقة صغيرة عند اللزوم والباقي على الله.

العلاج بقطرات الندى

من الممكن معالجة بعض الأمراض الجلدية وتشقق الشفاه بماء الندى الموجود على العشب الاخضر أو على اوراق الاشجار في اوقات الصباح الباكر ويستمر بالعملية لمدة 7 أيام.

التلبينة والتداوي بها

250 غم شعير بلدي مجروش, مع 250 غم لحم ويوضع 4لترات ماء ويطبخ حتى يصبح مثل المهلبية يعالج جهاز الهضم واحتكاك الركب والعمود الفقري وأمراض الجهاز العصبي ان شاء الله تعالى كأس كبير على الريق وكأس كبير قبل العشاء بساعة ونصف ويستمر حتى يحصل الشفاء بأذن الله. أو بدون لحم محلى بالعسل.

محلّب (مبعة سائلة)



يقول داود الأنطاكي: محلب : شجر معروف يكون بالبلاد الباردة ورؤوس الجبال ، ويعظم شجره حتى يقارب البطم ، سبط مستطيل الورق طيب الرائحة مر الطعم ، ينشر حبه على أغصانه في حجم الجلبان أحمر يفقش عن أبيض دهني ، وأجوده الأنطاكي الحديث الرزين المأخوذ في شمس الميزان ، وتبقى قوته أربع سنين ، وقشره المعروف بالميعة اليابسة ترياقية بخوراً برقيات مجمعة ، وهو حار يابس في الأولى وحرارة حبه في الثانية ، مفرج مقو للحواس مطلقاً يمنع الخفقان والبهر وضيق النفس ونفث البلغم والرطوبات اللزجة وينقي المعدة ويحل الرياح الغليظة وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحمى وعسر البول وتقطيره شرباً ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ويُطلى فيقلع الكلف والجرب وينقي البشرة ويُطبخ مع السذاب والقسط والمصطكي في الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازة والقوة والرعدة والمفاصل والنقرس والأورام شرباً وطلاء مجرب ، وكذا السقطة والضربة ويجبر الكسر وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن وتذهب الرائحة الكريهة وتطرد الهوائيم مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلاً، وإن جُعل في الخبز انهضم ولم يضر شيئاً ويُطبخ مع الاس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها، ومن داوم الاغتسال به في الحمام منع النزلات مجرب ، ويقع في الذرائر الطيبة ويزيل الغثيان وأوجاع الكبد والجنين والظهر.

يقول داود الأنطاكي: ميعة : هي عسل اللبني فالسانل بنفسه خفيف أشقر إلى صفرة، طيب الرائحة ، والمستخرج بالتقطير أغلظ منه إلى الحمرة ، وبالطبخ أسود ثقيل كمد ، ولا عبرة بتسمية أهل ديارنا قشر المحلب ميعة يابسة فانه غير صحيح ، وأجودها الأول المأخوذ في نمو الأشجار، تبقى قوته عشر سنين ، وهي حارة يابسة في الثالثة أو ييبسها في الأولى ، تحلل سائر أمراض الصدر من سعال وغيره ، وإن أزمّن حتى بالتبخير وأمراض الأذن قطوراً والرياح الغليظة والإستسقاء والطحال والكلى والمثانة وأوجاع الظهر والوركين والجذام وإن استحكّم مطلقاً ولو بخوراً، وأنواع البلغم اللزج شرباً بالماء الحار، وتلين برفق وتُعجن بها ضمادات النقرس والمفاصل فيقوى عملها، وإن طبخت بالزيت ومرخ بها دفعت الإعياء والنافض والخدر والكزاز والرعدة مجرب ، وتمنع النزلات والزكام والصداع بخوراً ، واليابسة فعل ما ذكر وكلها تدر الدم وتسقط الأجنة خصوصاً اليابسة فرزجة ، وتضر الرنة ويصلحها المصطكي ، قيل : وتصعد ويصلحها الرازيانج ، وشربتها من مثقال إلى ثلاثة ومن قصرها على درهمين فليس شيء ، وبدلها ربع وزنها قطران ، وثمنها زفت رطب .

فوائد المحلب و أفعال واستخدامات المحلب في الطب الشعبي الحديث: يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال، مقوي للحواس، يمنع الخفقان، يمنع ضيق التنفس، ينقي المعدة، ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والكلى والطحال. وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف. كما يستعمل المحلب في علاج الرعدة والنقرس والام المفاصل والاورام ، وذلك عن طريق استخدامه في المراهم أو كشراب ومسحوق المحلب مع ماء الحمام يمنع النزلات ويزيل اوجاع الظهر والكبد .
وجاء في قانون ابن سينا عن المحلب: أنه مسكن للأوجاع وخاصة أوجاع الظهر، ويفيد في علاج حصى الكلى، ويمكن إعداده كمشروب مضافاً إليه العسل. ولعلاج آلام الظهر والخاصرة وفقر الدم يمزج مقدار مئة غرام من المحلب مع مئة غرام من سكر النبات، 12 حبة من اللوز الحلو.... ويكرر ذلك لمدة 12 يوم. ويستخدم المسحوق السابق مع عدم إضافة السكر وبنفس النسب كعلاج لمرضى السكر لمدة 21 يوم.



أسماء العشب : مر، مرة. أنواعه : مر حجازي ، مر بطارخ افريقي .

أفعال و فوائد المر الأساسية : منبّه ، مضاد للالتهاب ، مقشّح ، مطهر ، قابض ، مضاد للتشنج ، طارد للريح . المر لا يذوب في الماء ولذلك يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس كمنقوع . و المر لا يهضم عادة بسهولة في الامعاء ، لذا يستخدم عامة في العلاجات الخارجية أو سوائل الغرغرة وليس في الادوية الداخلية . يعتبر المر في الهند وما حولها مقويًا للباه ومنظفًا للدم ، وله شهرة بأنه يحسن القوى العقلية ويستخدم في الهند والشرق الاوسط للغم واللتة والحلق والمشكلات الهضمية ، فضلا عن الحيض الغير منتظم وآلام الحيض و المر أحد أكثر الادوية فعالية لالتهاب الحلق والقروح الفموية والتهاب اللثة . تؤخذ الصبغة المخففة كغسول للفم ، كما أنها فعالة كسائل للغرغرة . و للمر مفعول قابض ومطهر يجعله مفيد في علاج حب الشباب والحبوب والمشكلات الجلدية الالتهابية المعتدلة .

تنبيه : لا يؤخذ المر أثناء الحمل ولا يؤخذ الزيت العطري داخليا .

لغسول الفم: تخفف ملعقة صغيرة من الصبغة بـ 100 مل من الماء وتستخدم كغسول للفم لالتهاب الحلق . واللتة المتقرحة تمسح بقليل من المسحوق 3 مرات يوميا .

طرق استعماله :

- لحالات النزلات الشعبية ، والسعال المزمن ، وضيق التنفس ، وتنبيه الاغشية المخاطية ، والتهاب المثانة ، و عسر الطمث وقروح المعدة ، والامعاء : يستخدم مغلي المر بمعدل 2-3 أكواب يوميا .
- لصفاء الصوت ، وإزالة البحة ، يمكن أخذه عن طريق المص .
- لتطهير الجروح ، وتقرحات الجلد ، و السجحات ، والبثور : يستخدم مسحوق المر مخلوطا مع العسل كدهان موضعي ، او على مستحلب (منقوع) تغسل به الاماكن المصابة .
- حالات ادماء اللثة وتقرحها ، والتهاب الحنجرة : يستخدم المر في عمل غرغره للفم .
- لعلاج القوباء : يستخدم المر مخلوطا مع الخل كدهان موضعي .
- تقوية المعدة ، وحالات انقطاع الطمث : يستخدم المسحوق أو المستحلب (المنقوع) .
- لآوجاع الروماتيزم ، والتواء المفاصل ، والقروح ، والحروق ، والالتهابات الجلدية : يستخدم مسحوق المر مخلوطا مع زيت الزيتون كدهان موضعي .
- منع رائحة العرق : يخلط مسحوق المر مع مسحوق الشب الابيض ويوضع تحت الابط .
- كما يمكن أخذ المر لمعالجة فقر الدم ، والتهاب المثانة ، وطرذ الغازات ، وفتح الشهية ، وتسكين المغص ، وتسكين الالام عموما .
- ويستعمل زيت المر خارجيا على الجروح والتقرحات المزمنة ، أو مدهونا للبواسير .
- وللمر خاصيه هامة في كونه قاتل للجراثيم و الميكروبات ولذا يستخدم في تطهير الجروح وتقرحات الجلد .

الأعداد والجرعات المناسبة

المنقوع ينقع المر في الماء المغلي بمعدل ملعقتين لكل لتر من الماء لبضع دقائق ، ثم يصفى هذا المنقوع ويؤخذ منه ملعقة خمس أو ست مرات في اليوم .
الغرغرة: يمزج ملء ملعقة من مسحوق المر مع ملء ملعقة من حمض البوريك ، ثم يضاف المزيج الى حوالي لترين من الماء المغلي ، ثم يترك نصف ساعه ، بعدها يصفى ليكون جاهزا للاستعمال ثلاث مرات يوميا .
الزيت: يوضع نصف كيلو من المر في برطمان(مرطبان) ثم يغمر بزيت دوار الشمس أو زيت اللوز ثم يغلق البرطمان بإحكام ، ويترك في الشمس مدة اسبوعين أو ثلاثة اسابيع ، ثم يصفى الزيت ، ويستعمل دهاناً مرتين في اليوم .
البرشامات: تؤخذ برشامات فارغه حجم 200 ملغ ، وتملأ مسحوق المر ، ثم تؤخذ ثلاث حبات يوميا .
المحاذير والأضرار :

- يجب عدم استعمال المر اثناء فترة الحمل لأنه منشط للرحم .
- يؤخذ من المر ما كان حديثا خفيفاً ، ولونه بين الأحمر والبني ، أما الأسود منه فهو ضار ولا خير فيه .
قال عنه ابن سينا : " مفتح محلل للريح ، ويقع في الأدوية الكبار لكثرة منافعه ، ويمنع التعفن حتى أنه يمسك الميت ويحفظه عن التغير والنتن " .

وقال ابن البيطار : " يخلط في الأدوية التي يشربها من به السعال القديم والربو القديم ، ولا يحدث في قصبه الرنه خشونه كما تفعل أشياء أخرى ، وصار بعض الناس يخلطه مع أدوية تشرب لخشونه قصبه الرنه خاصة " .
وقال الرازي : " ينفع لأوجاع الكلى والمثانة ويذهب نفخ المعده ، والمغص ، ووجع الأرحام ، والمفاصل ، وينفع من السموم ويخرج

الديدان ، ويذهب ورم الطحال ، ويحلل الأورام " .
وقال داود الأنطاكي : مر . هو السمري في المقالات وهو معروف مشهور ، يسيل من شجرة بالمغرب كانها القرظ تشرط بعد فرش شيء تسيل عليه في ظلوع الشعري فيجمد قطعاً إلى حمرة صافية تنكسر عن نكت بيض شكل الأظفار خفيفة هشّة وهذا هو الجيد المطلوب ويترجم بالمر الصافي ، ومنه ما يوجد على ساق الشجرة و تتجمد كالجماجم ، وهذا هو المعروف بمر البطارخ لأنه يحكي بيض السمك في دسومته وصفرتة وسكوكتة وليس بالردية ، ومنه ما يعصر فيسيل ماء ثم يجمد مانلا إلى السواد ، ويحكي الميعة السائلة ويسمى المر الحبشي وهو دون الثاني ، ومنه صنف يؤخذ بالطبخ والتجفيف وفيه الزهومة والحدة والصلابة والسواد وهو قاتل فليجتنب من الداخل ، وتبقى قوته بسائر أجزائه عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة يابس في الثانية عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها ومنافعها ، وهو بخصوصه ينفع سائر النزلات والصداع .

قال الصقلي : ان جعلت أسبابه ومعناه أنه يزيل أنواعه ويستنشق فينقي وينظف ما في الرأس للطف ، ويكتحل به فيحل المدة وغلظ الجفن والبياض والجرب والدمعة بماء الأس والسلاق بالعسل والرمد بلبن النساء ، والقرحة بماء الورد والحلبة ، وضعف البصر إذا شيف مع الفلفل مجرب عن المشريف ، ويدمل سائر القروح إذا نثر فيها وقد غسلت قبله بماء لسان الحمل ، ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان .. والزيت مضمضة ، والسعال وأوجاع الظهر وخشونه القصبه استحلاباً في الفم .

القيء والاستفراغ

علاج التقيؤ (الطراش): يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القيء ويمنع الغثيان .
إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء .

وصفة أخرى: قطعة ليمون حامض تغلى في لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء 0

إزالة القيء والم المعدة: شرب كوب منقوع ماء النعناع 0

القيء : يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قرح من الماء الساخن ، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قرح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت أما **الغثيان** إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء .

علاج الاستفراغ علاج مجرب للاستفراغ (الزوع) خاصة في ايام البرد الذي يصيب الاطفال. لأن المعدة مثل التنور اذا كان بارداً لا يمسك الخبز وايضاً المعدة اذا دخل فيها الهواء البارد فان يرجع اي شيء يدخل فيه وعلاج ذلك بالزعفران تأخذ الزعفران المسحوق بمقدار ربع ملعقة الشاي وتنقع في مقدار ملعقة كبيره (ملعقة الطعام) من الماء الفاتر ويشرب.

علاج الإستفراغ بالتوشية : وهي ايقاف التقيى الا ارادي بواسطة التوشاة وهي ملامسة أو كي أصابع المتقي حتي يزول العرض والتوشية هي اخذ عوداً به جمرة وتقرب من أظافر اليد والرجل حتي يتوقف المريض عن الاستفراغ ويذكر أحد القراء أنه يستخدم في التوشية أعواد الكبريت وتكون فوق اظافر القدم وباطن القدم وتستخدم كعلاج للناقر وهو مرض غالباً ما يحصل اذا استمر الشخص جانع لمدة طويلة وأعراضه تقيئ وعدم رغبه في الأكل وعند الأكل يستفرغ المريض.

ولعموم الأم البطن اوا لغثيان سفوف يتكون من (ورق سدر جاف ، يانسون ، كمون ، حلبة ، نانخة ، سكر نبات) تطحن وتأخذ ملعقة واحدة.

وصفه تمنع القي وتتنشط الكبد

مليسا60 جرام, بابونج25 جرام, سنامكي20 جرام, خرز الصخور25 جرام, كشمش35 جرام, بتولا بيضاء60 جرام
تغلى مع استخدام عسل النحل في التحلية.=

مسك



استعمالات المسك: المسك ملك انواع الأطياب واشرفها واطيبها وهو الذي تضرب به الأمثال ويشبهه به غيره ولا يشبهه بغيره, وهو كثبان الجنة يسر النفس ويقويها وعليه فانه يستخدم في تثبيت أعلى العطور ليبقى رانحتها فواحة سنين طويلة ولذلك يستخدم كمثبت للروائح اما فيما يتعلق باستعمالاته الدوائية فهي:
- يعتبر المسك مقويا للقلب نافعا للخفقان والأرياح الغليظة في الأمعاء وسمومها.
- يستعمل في الأدوية المقوية للعين ويجلو بياضها الرقيق وينشف رطوبتها ويزيل من الرياح. - منشط للبناء وينفع من العلل الباردة في الرأس.
- ينفع اذا أستعط به الزكام.. من أفضل الترياقات لنهش الأفاعي..

المسك عند ابن سينا:

الماهية: المسك سرّة دابة كالظبي أو هو بعينه ونابان أبيضان معقنان إلى الأنسي كقرنين.
الاختيار: أجوده بسبب معدنه التبتى وقيل بل الصيني ثم الجرجيري ثم الهندي البحري ومن جهة الرعي ثم قرون ما يرعى البهمنين والسنيبل ثم المر. وأجوده من جهة لونه ورائحته الفقاعي الأصفر.
الطبع: حار يابس في الثانية ويبسه عند بعضهم أرجح.
الأفعال والخواص: لطيف مقو.
الزينة: يبخر إذا وقع في الطبخ.
أعضاء الرأس: إذا أسعط بالمسك مع زعفران وقليل كافور نفع الصداع البارد ووحده أيضاً لما فيه من التحلل والقوة وهو مقو للدماغ المعتدل.
أعضاء النفس والصدر: يقوي القلب ويفرح وينفع من الخفقان والتوحش.

=اللقى والهضم والحموضة

1. الترنجان , برداقوش , البتولا البيضاء.
2. الترنجان , حلفاير , برداقوش , حصالبان , الكشمش.
3. الترنجان , الكشمش الأسود , حصالبان , بتولا بيضاء , خرز الصخور , هندباء , قنطريون , قرص , النخوه الهندي.
4. ترنجان 40 جرام, نعناع 20 جرام, شمر 30 جرام, كشمش أسود 30 جرام, بابونج 30 جرام

علاج للغثيان الذي يحدث صباحا والحرقة

التركيبة والطريقة: يغلى أعصان البقدونس ويشرب كأس متوسط على الريق وكأس متوسط قبل العشاء بساعة بقدر ربع ضمة صغيرة ويؤكل الورق مع الطعام ويكرر العملية حسب الحاجة والله الشافي.

علاج لللقى صباحا

التركيبة والطريقة: زعتر بري وربع وزن الزعتر جفت لحاء البلوط يطحن الخليط ناعما مثل الطحين ملعقة متوسطة من الخليط تشرب مع الماء على الريق او نقوم بتعبئة الخلطة بكبسول ويأخذ 3 كبسولات على الريق و3 كبسولات قبل النوم.

مسيكا



المسيكا علاجات الكيلاني

الجزء المستخدم من النبات: تستخدم جميع أجزاء النبات.

ماذا قال الطب القديم عن المسيكا؟ هناك عدة استخدامات شعبية موروثية.. ففي الإمارات مثلاً يستخدم خليط من المسيكا مع ورق الليمون والحلبة والشعير والحنظل وحبّة البركة والحرمل والجعدة والحرمل والعنفوت بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما ابن البيطار: فقد قال عن المسيكا انه يقطع ويحلل الاخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما في البدن بالبول وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطع المنى، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن المغص. والمسيكا صالحة لألم الصدر وعسر النفس والسعال والورم في السرة وعرق النسا ووجع المفاصل، وإذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع من الصداع، وإذا استنشق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعاف، وهو مشهي ومقوي للمعدة، وينفع من آلام الطحال ومن الفالج والرعدة والتشنج اذا شرب كل يوم 325 جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخر الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهم كثيراً والمعروف بام الصبيان. وإذا تضمد به نفع من لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلب وهو حافظ من السموم، وهو يمنع الحمل وإذا استعملت عصارة النبات الطازج مع المر أدت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما ابن جزلة: فيقول إن المسيكا أجودها الاخضر الحاد الرائحة، يذهب البهق والتآليل والجرب ورائحة الثوم والبصل اذا مضغ بعد اكلهما، ويدر الحيض ويقتل الدود.

أما التفليسي: فيقول إنه ينفع من الفالج وعرق النسا ووجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما ابن سينا: فيقول إنه منق للدم وينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماً بالعسل.

أما داود الانطاكي: فيقول إنه ينفع من الصرع وأنواع الجنون وكل درهم منه يوماً يبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث اوراق من مائه مع اوقيتين عسل تذهب الفواق ويحلل المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان والحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر والرطوبة والربو شرباً واحتمالاً، وان طلي بالعسل والشب والنظرون جلا التآليل والقوابي والبهق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومن خواصه قطع الرائحة الكريهة وإذهاب صدأ المعادن وهو يصدع ويحرق المنى وإدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.

ويقول الانطاكي: إن زيت المسيكا ينفع من وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلل الرياح، وأوجاع الأذن وينفع من الصداع والصرع دهناً وشرباً ونظوراً وحقناً.

أما بوليس: فيقول إن مستحلب الاوراق والازهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعلاج الحمى وطرد الديدان وعلاج الإمساك وفقر الدم والروماتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً. ومن المملكة يقول عقيل ورفاقه أن المسيكا مدرة للبول وللطمث وتساعد على الإجهاض، مضاد للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصاحب بأفرازات المسالك البولية، تستعمل الاوراق المجففة للرشح والشلل والأورام الروماتزمية.

وماذا يقول الطب الحديث؟ نظراً لأن نبات المسيكا يحتوي على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثير على علاج الدوخة والإمساك ومغص الامعاء وحمى الملاريا كما ثبت أن له تأثيراً مدرراً للبول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسحوق الاوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخة على لدغ العقارب فانها تشفيها تماماً. أما زيت الاوراق فقد ثبت انها تشفي ظنين الأذن أو بداية الصمم كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعصلات اللارادية ويخفض ضغط الدم.

مشمش



قال **ابن سينا**: "المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب ان يؤخذ مع اليانسون والمصطكى، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة".

وقال **الحكيم "التفليسي"**: نقيعة "المشمش" يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش، ولا ينبغي أكله بعد الطعام.

وقال **"الانطاكي"**: المشمش ينفع من الحكة والتهيب والعطش، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام إذا اخذ مع بذور الرجلة.

قمر الدين : هو عصير ثمار المشمش الناضج المجفف وطريقة عمله هو صب عصير المشمش الناضج في صحن كبيرة أو على ألواح خشبية ملساء ويترك ليحفظ في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة ويحفظ في أكياس بلاستيكية للاستعمال. يستعمل قمر الدين في شهر رمضان كمشروب شعبي في أغلب الدول العربية ويحضر هذا المشروب بنقع كمية من قمر الدين حسب عدد أفراد الأسرة في إناء لمدة 4 ساعات ثم يحرك مع الماء جيدا ويصفى ثم يقدم باردا ليشرب قبل تناول الفطور ويضاف قليل من السكر لمن يرغب ولكن الغالبية يتناوله بدون السكر. قمر الدين علاج للاسهال والطمث وسوء الهضم وينظم عمل الامعاء ويقوي الأعصاب.

الفوائد الطبية

- يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع في علاج الاسهال والطمث وسوء الهضم وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام.. يستخدم عصير قمر الدين بمعدل 10 جرامات ثلاث مرات يوميا أو تؤكل 6 حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يوميا.

- يفيد قمر الدين للعطش وفي تنظيم عمل الامعاء ومن الافضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.

- يقوي شراب قمر الدين الاعصاب ويفتح الشهية ويقوي الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الامعاء. يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ويهدئ الاعصاب، كما يزيل الأرق وينشط نمو الأطفال. يفيد المسنين والشباب. لقد وجد ان 100 جرام من قمر الدين تعطي 45% من حاجة الجسم اليومية من فيتامين "أ"، 8% من فيتامين "ج" 2 - 6% من فيتامين "ب"، 3% من فيتامين "ب1".

لقد ذكر الدكتور **"لوكليرك"** انه طبق نظاما غذائيا قوامه المشمش على مريض مصاب بفقر الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام اساسه كبد العجل. يستفيد من قمر الدين او المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيون واصحاب الاعمال المرهقة والناقهون والنساء الحوامل. يستعمل المشمش خارجيا ككمادات من عصيره توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقي ويصفي البشرة. يؤكل المشمش نيئا ناضجا، ويشرب عصيره وتصنع منه المرببات، ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهدا ذهنيا؛ وذلك لاحتوائه على عنصرين هامين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم. مادة (الكاروتين) الموجودة في المشمش تساعد الأطفال على النمو. استعمله بعض الأطباء الجراحين في علاج الآم الأذن. يزيد من المناعة ضد الأمراض كما أنه فعال في مقاومة فقر الدم. المشمش المعمر مع الزيت يفيد في علاج الإسهال . ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته. نوى المشمش المر يحتوي على حامض (البروسيك) وهو سام قاتل لذا يجب الامتناع عن تناوله، ومع ذلك فهناك أبحاث علمية لاستخلاص دواء منه في علاج السرطان.

للعمى الليلي: حيث يفيد أكل ثمر المشمش في تقوية البصر وعلاج العشى الليلي ويحذر من الإفراط في أكل المشمش تفاديا لعسر الهضم، الذي من الممكن أن يسببه.

مصطكي (مستكة)



يقول داود الأنطاكي: مصطكي " المستكة ، مستيك " LENTISQUE معرب عن مصطيخا اليوناني يشبه الكنة والعلك الرومي ، والمراد بهذا الاسم عند الإطلاق الصمغ . يؤخذ من العود الغض والورق بالطبخ ولا يوجد إلا بصاقس من أعمال رودس مما يلي الترك ، وقيل : يوجد باشبيلية من الأندلس ولكنه غير جيد وشجرها في البساطة ولطف العود والورق كشجر الأراك ولها ثمر يقضم الى المرارة ويؤخذ هذا الصمغ في شمس الجوزاء وتبقى قوته نحو عشرين سنة . وهي حارة في الثانية ، يابسة في الثالثة تذهب الصداع والنزلات وتسهل البلغم مع الغاريقون وما تشبث بالصفراء مع الصبر والسوداء والوسواس وحديث النفس ومبادي المايخوليا مع الإهليلجات وتوقف النوازل . وتنقي القصبية وتقطع النفط والنزف مع الكهربا مجرب ، وتحد الفهم مع الكندر وتذهب قراقر المعدة وسوء الهضم والرياح الغليظة وضعف الكبد والطحال وألم الكسر والخلع والوثي والقروح مطلقاً ، وإن طبخت في الشيرج وقطرت في الأذن فتحت السدد وأزلت الصمم مجرب ، وتلصق الشعر المنقلب وإن بخر بها تظن وإن جعلت على العين سكنت الرمذ والوجع مجرب ، وتعدل الأسنان واللثة كيف استعملت ، وإن طبخت مع الزيت أزلت النافض والكزاز والرعدة والضربان والإعيا مجرب .

ومن خواصها : أنه إذا جعل منها درهم في رطل ماء وطبخ في فخار جديد حتى يذهب ثلثه وجدد الفخار في كل مرة نفع هذا الماء من الإستسقاء والقيء والغثيان والزحير وقوى الهضم مجرب عن الشيخ . وأجزاء شجرتها إذا طبخت فعلت ذلك في أصحاب البدن وتضر المثانة ويصلحها الورد وقيل الإذخر وبدلها الجوز .

يقول ابن سينا: **دهن المصطكي:** يستخرج من شجرة المصطكي، ينفع في نفث الدم والسعال المزمن إذا شرب .

الماهية: منه رومي أبيض ومنه تبطي إلى السواد . وشجرتة مركبة من مائة قليلة وأرضية كثيرة وهو ألطف وأنفع من الكندر .

الاختيار: أجوده الأبيض الجلاء النقي وإصلاحه تحليبه وتركه في الخل أياماً ثم يجفف .

الطبع: حار يابس في الثانية وهو أقل تسخيناً وتجفيفاً من الكندر وليس في شجرتة تبريد وتسخين شديد وفيه تسخين أكثر مما في شجرتة .

الأفعال والخواص: قابض محلل وجميع أجزاء شجرتة قابض وتركيبه من جوهر مائي مفتر وجوهر أرضي وأصوله وقشور أصوله يقوم مقام أفاقيا وهيوسفطيداس وبدله وكذلك عصارة ورقه يتخذ من ثمرتها دهن شديد القبض .

وأما جالينوس فيشبهه أن يرى أن في جميع أجزائها مع القبض تلييناً وكذلك أدهانه والنبطي الذي يضرب إلى السواد قبضه أقل وتجفيفه أكثر فهو أوفق بما يحتاج إلى تحليل قوي . وكل ما فيه من قبض وتليين وتجفيف فهو بلا أدنى .

دهنه لطيف جداً ويذيب للطفاته وتليينه وحرارته الرقيقة البلغم . وهو مع ذلك أقل حدة وكثافة .

الزينة: يقع في السنونات والغمر فيورث حسناً .

الأورام والبثور: ينفع لما فيه من القبض والتليين من أورام الأحشاء . والأسود النبطي أوفق للصلابات الباطنة والأسود نافع للأورام النملية .

الجراح والقروح: يمنع عصارته وطبيخ ورقه من الساعية ودهن شجرتة ينفع من الجرب حتى جرب المواشي والكلاب ويصب طبيخ ورقه وعصارته على القروح فينبت اللحم وكذلك على العظام المكسورة فيجبر .

أعضاء الرأس: ومضغه يحلب البلغم من الرأس وينقيه وكذلك المضمضة به تشد اللثة .

أعضاء العين: يلصق به الهدب المتقلب . أعضاء النفس: ينفع من السعال ونفث الدم وخصوصاً طبيخ أصله وقشره .

أعضاء الغذاء: يقوي المعدة والكبد ويفتق الشهوة ويطيب المعدة والكبد في وقتها .

أعضاء النفض: يقوي الكبد والإمعاء وينفع من أورامها . وطبيخ أصله وقشره ينفع من الاختلاف ودوسنطاريا والسحج وكذلك نفس ورقه من نزف الدم من الرحم وجميع أوجاع الأرحام وسيلان رطوباتها الرديئة ومن تنوع الرحم والمقعدة وكذلك دهن شجرتة وبزره .

للأسهال: بتناول ملعقة من مسحوق المصطكي عند الشعور بالغثيان مما يؤدي الى زوال هذا الشعور أو تسكينه .

ملفوف (كرنب)



ومن اهم فوائد الملفوف : فاندته العظيمة لمرضى السكر على ان يؤكل بشكل سلطنة اما تجفيفه كما يصنع بعض العشابين ويصفونه بشكل ملاعق يأخذ منها مريض السكر فهو صحيح يعالج السكر لكنه بهذه الطريقة يدمر الكبد.

استعمالات الكرنب : تؤكل كل أوراقه على مختلف الحالات... إما طازجة أو مخللة أو مطهية وعلى شتى الأشكال... ملفوفة ومحشوة بالأرز أو مقطعة بالصلصة أو مسلوقة بالزيت والليمون، وفي كل حالاته فهو يقي من التهابات الأمعاء والمعدة إذ يقضى على الميكروبات الضارة فيها عن طريق النسبة العالية من الكبريت الموجودة به.

وهي تفضل المضادات الحيوية في قوتها... ولعدم وجود آثار جانبية لها فإنها طبيعية لا خوف منها، ولذلك فهي تعالج الإمساك وتقي منه... كما يعالج الكرنب الربو وعرق النسا وينقى الدم وينشط الجسم وهو أيضاً ينشط الكليتين ويدر البول ويسهل خروج البلغم ويهدئ نوبات السعال... مقو عام للجسم والذاكرة.

كما ثبت أن به مادة تفيد في علاج إدمان الخمر... وهكذا في كل أصناف الخضر وأنواعها نجد الوقاية والشفاء من العديد من الأمراض . فقد ثبت علمياً أن لأوراق الكرنب خواص امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه كما يفيد مرضى السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين

ولذلك نلحظ أن أفضل علاج هو ما نأخذه من هذه الأعشاب والحبوب والخضراوات بمقادير معينة وأوقات متفاوتة وبطريقة منظمة لأنها بذلك تحافظ على نشاطاً وحيويتنا.

للقرحة: يعتبر عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوي على مركبين هامين هما جلوتامين وإس ميثايل ميثاينين وقد عملت دراسة من قبل الطبيب الأستاذ الاكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا في لوس انجليس حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن 92% تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة أسابيع الأولى مقارنة بعدد 32% من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى على مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها 1.600 ملليجم وقد اثبتت هذه الدراسة ان نتاج هذا المركب كان أفضل من نتاج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاج القرحة. والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم **وحيث انه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإني اقترح عمل الشربة التالية:** 3أكواب ماء، 2كوب ملفوف قطع، 1كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود وكمية قليلة جداً من مسحوق القرقة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطي مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية

واناضجة ثم تصاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية .
لقرحة المعدة غير النازفة:

- يشرب كوب من عصير الملفوف قبل الأكل بنصف ساعة 3-4 مرات يوميا.
- ويحضر العصير بعصر أوراق الملفوف الخضراء الطازجة بعد غسلها جيدا ثم يحلى بالعصير بالعسل أو السكر ويشرب.
التهاب المجاري البولية: حيث تقطع أوراق الكرنب بعد غسلها ثم تضرب في الخلاط مع قليل من الماء ثم تصفى وتشرب ويمكن إضافة قليل من الملح والبهارات لإستساغة المذاق.
لحب الشباب: وطريقة استخدام الملفوف البنفسجي اللون وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة ويفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات لمدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.
لحروق الشمس: تدق الاوراق الطازجة وتوضع على الحروق على شكل كمادات ، فالملفوف مطهر فعال.
للروماتيزم: تستعمل اوراق الملفوف الخضراء الطازجة كضمادات موضعية فوق منطقة الالم لمدة 3-4 ساعات ثم تبدل بالآخرى وهكذا حتى يزول الالم باذنه تعالى.

- تمزج كميتان متساويتان من اوراق الملفوف واوراق الكراث في كمية من الماء وتوضع على نار هادئة حتى النضج التام وبعد ان تبرد قليلا يضاف مقدار عشر وزنها من الخل ويمزج الخليط جيدا ثم تبلل قطعة من الشاش المعقم بهذا الخليط وتوضع ك لصقة موضعية لمدة 10-12 ساعة ثم تستبدل بالآخرى جديدة وهكذا حتى الشفاء .

للغص وعسر الهضم

العنبروت: لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيدة ويعتبر من الفواكه المنعشة.

القطريون العنبري: وهو نبات عشبي الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارده للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.

خليط حشيشة الرنة والحلبة والبابونج: تحتوي حشيشة الرنة على مواد هلامية وقافونيدات وحمض العفص وفيتامين ح ومواد صابونية. أما الحلبة فتحتوي على زيوت طيارة وكلوريدات ومواد صابونية وفلافونيدات وداريوزجنيين ومواد هلامية وبروتين وفيتامينات أ، ب، ج ومعادن. أما البابونج فتحتوي على زيت طيار أهم مركباته الكمازولين. تستخدم هذه الخلطة لعلاج الالتهاب الرئوي حيث تؤخذ أربع ملاعق صغيرة من مسحوق الأعشاب الثلاثة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي وتقلب جيداً وتغلى لمدة 5 دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات الغذائية، ويستمر هذا العلاج لمدة شهر على الأقل وحتى لو تحسنت الحالة.

علاج سريع للتخمة ومغص المعدة الناتج عن البرد وعسر الهضم

التركيبة والطريقة: نصف حبة حمص من الزنجبيل مضغ أو تفرم ناعم بالسكين وتبلع مع الماء أو الشاي والأفضل هو المضغ والله الشافي.

علاج لعسر الهضم والحموضة

التركيبة والطريقة: نخالة يؤخذ منها 3 ملاعق صغار مع كوب ماء حسب الحاجة.

علاج لعدم هضم الطعام

التركيبة والطريقة: خشب راوند 100 غم، صبرة مرة 100 غم، لب الراوند 25 غم، يطحن ويعبأ في كبسولة ويؤخذ كورس 50 كبسولة على مراحل في المرحلة الاولى من العلاج كبسولة واحدة قبل الطعام بربع ساعة 3 مرات في اليوم وفي المرحلة الثانية كبسولة قبل الفطور وكبسولة قبل العشاء بربع ساعة اما المرحلة الثالثة كبسولة واحدة قبل الغداء وحتى ينتهي العلاج والله الشافي.

علاج لوجع البطن للصغار والكبار

التركيبة والطريقة: يبشر القشر الأصفر للبرتقال أو النارج أو الزفير ويجمع المبشور من القشر الأصفر فقط ويوضع عليه سكر ويعقد على النار مثل المرابي ويوضع عليه قليلا من الليمون لعدم تكسره ويوضع بمطربان زجاج لحين اللزوم ياخذ ملعقة صغيرة من تظلي الزغبار الاصفر فيحصل الشفاء باذن الله.

ملوخية



استعمالات و فوائد الملوخية الطبية

1. سهلة الهضم، خفيفة على المعدة، تزيد الشهية على الطعام ، تلين الطبيعة.
 2. فيتامين أ الموجود فيها يقوي حدة البصر ، يمنع العشى الليلي .
 3. فيتامين أ ينشط الطاقة التناسلية.
 4. تهدئ الاعصاب لوفرة المغنيزيوم.
 5. تمنع الحساسية والشري الجلدي، وحروق النار الجلدية .
 6. تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة Glucosamine وهي مادة غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد الغضروفية Cartilage في العظام والمفاصل . ومادة Glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع امراض التهاب العظام Osteoarthritis .
 7. تدر البول وتفتت الحصى والرمل.
 8. تكافح أمراض الحنجرة والقصة الهوائية ، تمنع السعال .
- استخدمت ثمرة الملوخية زمنا طويلا دون أن يعرف لها اسم ويقال أن اسمها الأساسي هو الملوكية وسبب التسمية هذه الثمرة بهذا الاسم كما تذكر لنا كتب التاريخ هو أن الخليفة الحاكم بأمر الله اصدر أمرا بمنع أكل الملوخية على عامة الناس وجعلها حكرا على الأمراء والملوك فسميت (الملوكية) ثم حرف هذا الاسم إلى اسم الملوخية . وفي رواية أخرى تقول أن أول معرفة العرب لها هو في زمن المعتز لدين الله الفاطمي حيث أصيب بمغص حاد في أمعائه فأشار أطباؤه بإطعامه الملوخية وبعد أن أكلها شفى من المرض فقرر احتكار أكلها لنفسه والمقربين منه وأطلق عليها من شدة إعجابها بها اسم (الملوكية) أي طعام الملوك وبمرور الزمن حرفت التسمية إلى الملوخية.
- يقال أن الملوخية اليابسة أكثر فائدة وغذاء للجسم من الملوخية الطازجة ، بتحليل الملوخية وجدنا أن 100 غرام منها تحتوي على :الطازجة تحتوي على %4 بروتين تقريبا .. أما اليابسة فتحتوي على حوالي %22 بروتين.
- الملوخية الطازجة تحتوي على حوالي نصف في المائة دهون بينما اليابسة تحتوي على %2 دهون.
- والملوخية الطازجة تحتوي على %1.5 ألياف بينما اليابسة تحتوي على حوالي %11 ألياف.
- تعتبر الملوخية من أغنى الخضراوات الورقية غني بفيتامين (A) فهي تحتفظ به حتى عند الطبخ أو التجفيف .
- ثبت علميا بأن المادة الغروية (المخاطية) الموجودة بورق الملوخية لها تأثير ملين ومهدئ لأغشية المعدة والأمعاء ولاحتواء أوراقها على الألياف فهي تكافح الإمساك بشكل فعال وأن هذه المادة لا علاقة لها بالطاقة الجنسية كما يشاع .

تكتمل فائدة الملوخية بإضافة اللحوم لها كالحمام أو العصفير أو لحم الأغنام أو الدجاج أو الأرنب حيث ترتفع درجة مادتها الغذائية. وثبت من الأبحاث أن تناول الملوخية يساعد على تهدئة الأعصاب وتقوية البصر وتنشيط ضربات القلب كما تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض وهبوط الطاقة والوهن الجسدي .

تحتوي الملوخية على نسبة جيدة من فيتامين (B) الذي يحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) كما أن الملوخية تقوي الغدد الجنسية وتمنع تكون حصى المثانة والكلى والتهابات المسالك البولية. الملوخية من أغنى الخضراوات احتواءً على مادة الكاروتين بنسبة تفوق ما يوجد بالجزر ، ومادة الكاروتين تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) الذي يساعد على زيادة مقاومة الجسم للتهابات والأمراض والذي يؤدي نقصه بالجسم إلى ضعف النظر ليلاً .

فوائد الملوخية

إذا كنت من الذين يكرهون الدواء، أو لا يستطيعون تعاطي أقراص المسكنات والمضادات الحيوية. أو من الذين يخافون من وخز الحقن، فيكفيك تناول "أكلة ملوخية" لتستريح من آلامك التي احتار في تشخيصها الأطباء، أو فشل في علاجها الدواء!! فقد أثبت علماء المركز القومي للبحوث بمصر أن "الملوخية" لها العديد من الفوائد الصحية، حيث تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من متاعب الجهاز الهضمي والقولون وتخلصك من قائمة طويلة من الأمراض بدون أية مضاعفات جانبية!! من الآن فصاعداً توقف عن الشجار مع زوجتك إذا كنت "لا تحب الملوخية" وأحرص على أن يكون هذا "الطبق" بمثابة ضيف دائم على مائدتك الغذائية!! تعد الملوخية وجبة غذائية كاملة نظراً لغناها بالفيتامينات والمعادن والكاربوهيدرات والألياف، فقد اكتشف أن هذه النبتة تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات (أ) و(ب) والأملاح المعدنية الهامة للجسم كالحديد والفسفور والكالسيوم والبيوتاسيوم والمنجنيز والصوديوم، وأكثر ما يميز "الملوخية" عن غيرها من النباتات الورقية أنها لا تفقد أيًا من مكوناتها الغذائية وفوائدها العلاجية بالغسيل والطهو، كما هو الحال مع أغذية أخرى مماثلة وكميات عالية من الحديد الذي يقضي على الأنيميا وفقر الدم ويحافظ على خلايا الجسم من التآكل، والفسفور الذي يحافظ على خلايا الدماغ ويجدد الذاكرة وينشط القدرات الذهنية، فيما يعتبر الكالسيوم أساسياً للحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام.

أما المنجنيز الذي يتوافر بكميات وفيرة في "الملوخية" فهو ضروري لتوليد هرمون الأنسولين الذي يضبط مقدار السكر في الدم ويكافح هشاشة العظام ويبعد شبح العقم الذي يؤدي إلى نقص المنجنيز بالجسم في بعض الأحيان إلى الإصابة به.

ولكن ما هي علاقة الملوخية بتخفيف الاضطرابات العصبية؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتور حسين زهدي الشافي استاذ الأمراض النفسية والعصبية قائلًا: تحتوي الملوخية على كميات عالية من مادة الكاروتين وفيتامين "أ" الذي يحسن من أداء الموصلات العصبية بالجسم، كما أن مادة الكاروتين والبيتاكاروتين تساعد أيضا على إفراز هرمون "السيرتونين" الذي يحسن من الصحة النفسية ويقاوم الاكتئاب ويشعر الإنسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد مسببات العضوية للاكتئاب، ومن هنا تحفظ وجبة الملوخية حاجة الجسم اليومية من المواد المساعدة على إفراز هرمون "السيرتونين" وتحول دون التوتر والاضطرابات العصبية التي تصيب الإنسان بسبب ضغوط الحياة أو التعرض لأزمات نفسية أو تناول وجبة غذائية دسمة تقلل من إفراز الهرمونات المساعدة على تنشيط الموصلات العصبية داخل جسم الإنسان أو تعيق الغدد الهرمونية عن إفراز المواد المقاومة للقلق والتوتر والاكتئاب.

منشط جنسي ولا تتوقف فوائد الملوخية عند كونها وجبة للسعادة الزوجية، تقاوم الاكتئاب وتخفف من القلق والتوتر، فهي أيضا، كما أثبتت الدراسة، تعد من أهم الوجبات الغذائية المنشطة للقوة الجنسية..

وعن فوائد الملوخية في زيادة القدرة الجنسية وعلاج العقم تحتوي الملوخية على كميات عالية من فيتامين "أ" ومادة الكلوروفيل الخضراء مقارنة بالخضروات الأخرى كالخس والجرجير والسبانخ وتعمل تلك المادة وفيتامين "أ" على مقاومة التجلط بالدم وكعامل مؤكسد للشوارد الحرة الطليقة بالجسم، ومن شأن هذه السيوولة التي تحدث بالدم بعد أكل الملوخية أن تزيد من معدل تدفق الدم بالأعضاء التناسلية. وهي نفس الطريقة التي تعتمد عليها التركيبات الكيماوية للأدوية المنشطة جنسياً، فضلاً عن كل ذلك فإن الملوخية تزيد من إفراز هرمون الذكورة "تستستيرون" وهرمون الانوثة "بروجسترون" اللذين تفرزهما الغدد الجنسية، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى زيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء أيضاً، ولذلك تعد الملوخية منشطاً جنسياً قويا وتغني عن الحاجة إلى اللجوء للمنشطات الجنسية لعلاج الضعف أو البرود الجنسي.

علاج للعقم وإذا كان العقم ينجم في كثير من الأحيان عن ضعف التبويض لدى المرأة فإن الملوخية تحتوي على كميات عالية من العديد من المعادن وتدر البول وأهمها المنجنيز الذي يزيد من إفراز هرمونات الخصوبة لدى المرأة ويبعد شبح العقم بسبب نقص هذا المعدن الهام والذي يقف وراء العديد من حالات العقم بسبب العادات الغذائية الخاطئة. وإذا كانت "الملوخية" لها القدرة على علاج الكثير من الأمراض بسبب احتوائها على كميات عالية من المواد الطبية الطبيعية دون أية أضرار جانبية مقارنة بالأدوية الكيماوية والمعروفة بمضاعفاتها الجانبية العديدة فإنها كذلك تعد من أهم الأغذية للسيدات طوال شهور الحمل.

علاقة "الملوخية" بالحمل: تحقق "الملوخية" فوائد طبية وغذائية عديدة لمن يفضلون أكلها، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أنها تخفض ضغط الدم وتقوي عضلة القلب وتزيد من إفرازات الغدد الجنسية سواء كانت ذكورية أو أنثوية، فإنها بالإضافة إلى ذلك تعتبر بمثابة غذاء مثالي للأم الحامل، لكونها من أغنى الأغذية التي يتوافر فيها بكثرة فيتامين (أ) وهو من أهم الفيتامينات اللازمة للحفاظ على صحة الأم والجنين، كما أن الملوخية تحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد الذي يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى.

للامساك: شرب مرقعة ملوخية مضافا لها سمعة غنم .

مقل

يقول داود الأنطاكي: عند الإطلاق يُراد به صمغه ، فإن كان إلى الحمرة والمرارة فالمقل الأزرق ، أو إلى الصفرة فمقل اليهود وكلا النوعين صمغ شجر كالكندر بأرض الشحر و عُمان ومعظم جداً ، أو إلى غبرة وسواد فهو الصقلي ، وكثيراً ما يجلب هذا من المغرب ، ويُطلق المقل على شجر كالنخل ثمرة رطباً يُسمى النهس ويابساً الوقل وليفه المعروف بالمسد وهذا المكي " يعني شجر الدوم " يؤكل في المجاعات ، والمقل بالهندية دواهر ، والرلرية كورا ، ويسمى الدوص والدوم ضرب من البلوط في الحقيقة وصمغه بمصر يسمى اللبان الشامي فلا أدري كيف التبس على بعضهم بالمقل ، وقد يغش بالمر والفرق بينهما لزوجة المقل وبريقه ، وهو يجتنى كالصموغ ، وقد يُدرك في أبيب ، وأجوده الصافي البراق الأصفر المر السهل الانحلال ، تبقى قوته عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة يابس فيها أو في الثانية

ينقي الصدر والرئة وأوجاع الحلق وأمراض القصبة والربو والسعال وضعف الكبد ورياحها والسدد والكلى ويحل الخام والمدة وعرق النسا والنفرس والبواسير مطلقاً

ويطلى من خارج فيبريء القوابي وسائر الآثار بالخل أو ريق الصائم ، ومن شرب منه كل يوم بالخل انهزل لحمه سريعاً ، وهويدر الفضلات ويسقط وينقي الأرحام ولو بخوراً ، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء ، والكبد ويصلحه الزعفران ، وشربته درهم وبدله ثلثا وزنه مر وربعه صبر، والمقل المكي قابض يقطع الدم والإسهال المزمن ، وليف المقل إذا احرق وغسل به البدن منع الجرب والحكة ويولد القمل ، وخشبه إذا طبخ وشرب جفف القروح المزمنة وحلل البلغم .

يقول ابن سينا : مقل اليهود والمقل المكي.

الماهية: مقل اليهود منه صقلبي ومنه عربي وهو غير مقل الدوم وكلاهما من الدوام والصموغ وأما المكي فهو ثمرة شجرة الدوم.

الاختيار: الأجود من الصمغين هو الأزرق الصافي المر الطعم النقي من العيدان السهل الانحلال الطيب الرائحة لدخانها رائحة الغار وإذا عتق مقل اليهود خرج من التلين إلى التجفيف.

الطبع: المكي بارد يابس والآخر حار في آخر الأولى ملين وخصوصاً الصقلبي والعربي يجففه الرمان.

الأفعال والخواص: محلل حتى الدم الجامد ملين منضج كاسر للرياح والصقلبي أشد تلييناً والعربي أبيض منه إلا طرية.

الأورام والبثور: يحلل الأورام الصلبة وخصوصاً مدوفاً بريق الصائم وكذلك يحلل سائر الأورام الباردة والعربي الذي ليس هو ثمرة الدوم وهو مقل اليهود يزيل الخنازير ويشرب مطبوخاً للأورام الباطنة والصلبة.

الجراح والقروح: يطلى بالخل على السعفة.

أعضاء النفس: ينفع من أوجاع قصبة الرئة وأورامها وينفع من السعال المزمن وينفع أوجاع الجنب . والعربي نافع من أورام الحنجرة والحلق.

أعضاء النفس: ينفع من البواسير شرباً وحمولاً وبخوراً ويحبس دمه وينفع من حصة الكلى وإذا وقع في المسهلات منع السحج ويدرب البول والطمث. وقد يظن بالمكي أيضاً أنه يدر ولا شك في أنه يعقل ويفتت الحصة.

والمقل العربي الصافي الأحمر إذا سحق منه مقدار مثقالين وشرب بماء العسل حطم البلغم . والمقلان جميعاً يحلان أدرة الماء ويفتحان فم الرحم المنضج ويحدران الجنين وينقيان الرحم ويحللان أورام المقعدة والأنثيين

السموم: نافع من لسع الهوام والمقل هو صمغ لنبات يشبه النخيل ويصنع من المقل شراب ينقي الصدر ويفيد في علاج امراض القصبة الهوائية والربو والسعال وضعف الكبد والكلى وعرق النسا والنفرس والبواسير وهو مدر للفضلات ولكن لا يوجد في المراجع العلمية ما يفيد انه يستعمل في علاج القولون العصبي، اما عن اضراره فليس له اضرار.

امراض الاطفال الرضع

علاج للغلام الذي يولد مقلوب لسانه ولا يقدر على الرضاعة

التركيبة والطريقة: يعصر تحت لسانه بعض نقاط عصير الليمون فيحصل الشفاء بأذن الله ويرضع فوراً.

علاج للنفخة عند الاطفال الرضع

التركيبة والطريقة: كاس ماء صغير يغلى وبعد الغلي تطفئ النار ويوضع ورقتان من الميرمية وورقتين نعناع وملعقة صغيرة من الكمون وتغطى بغطاء محكم ولمدة 10 دقائق تصفى وتوضع في التلاجة يعطى الطفل ملعقة صغيرة بعد كل رضعة .

مليسا (ترنجان, حشيشة النحل)



الترنجان مفيد لعلاج ضغط الدم المرتفع

الترنجان مضادة للحلا " قروح مؤلمة على أعضاء التناسل " : لقد أظهر الترناجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلا وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترناجان على فيروس الحلا هو ان خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترناجان لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر استاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بوردو بمدينة لافيات باتديانا يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى 4ملاعق صغيرة من الأوراق ثم أضف الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق واتركه جانباً لمدة 20 دقيقة ثم بعد ذلك ادهن مواضع الحلا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

فمن فوائده :

- مهدئ بصفة عامة، ومضاد للتقلصات المصاحبة للتهيج العصبي .
 - مغلي الأوراق مفيد في علاج الاضطرابات الهضمية وطارد للرياح .
 - الزيت المستخلص من النبات مفيد لعلاج الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب والتوتر والقلق.
- وطريقة الاستخدام :** هو اخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة
- وطريقة الاستحلاب** توضع العشب في كأس فاضي ويسكب عليها الماء المغلي وتحلى وتشرب.

ومن فوائد المليسة أيضا:

1. منشطة للذاكرة.
 2. مهدئة للقلب والأعصاب.
 3. تزيل طنين الأذن وتعالجه.
- للتوتر العصبي:** يشرب كوب من مغلي أوراق المليسة الجافة 4-5 مرات يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء.
- للمغص وعسر الهضم:** حشيشة النحل وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكتئاب وهي أيضاً طاردة للآرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ مل ٤ كوب ماء مغلي و يضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.
- للصداع:** ينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، حيث يمكن ان يعمل مزيج بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكرم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

موز



(الموز) يقي من القرحة ومن ارتفاع ضغط الدم :

يبدو أن الموز ليس مجرد فاكهة لذيذة يحبها الكبار والصغار، ولا تنحصر قيمته في المساعدة على الشعور بالشبع والامتلاء، بل يحتوي على قيمة غذائية لا يستهان بها بالإضافة إلى احتوائه على قيمة دوائية وقائية أيضاً. فقد أكد أخصائيو التغذية أن كل مائة غرام من الموز الناضج تعطي الجسم مائة سعر حراري، كما أن الموز غني بالألياف والفيتامينات A,B,C، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والزنك والفوسفور والمنغنيز والصوديوم، كما يحتوي على الماء والنشا وسكر العنب وسكر القصب مما يجعله مصدراً حيوياً للعناصر التي يحتاجها الجسم البشري. وقد أظهرت دراسة سويدية حديثة أن الموز الناضج أو المطهون يحتوي على مواد تزيد من مقاومة الخلايا التي تبطن المعدة للقرحة وقد تمنع حدوثها وتساعد على الشفاء منها في حالة الإصابة بها. وفي الدراسة التي نشرتها مجلة (الأفكار الصحية) الأمريكية، أكد أخصائيو التغذية أن الموز الغني بعنصر البوتاسيوم يساعد في الحفاظ على سلامة العضلات والعظام ويؤدي إلى تقليل ضغط الدم الشرياني، وبالتالي يخفض إلى حد كبير من احتمالات الإصابة بالنبوتات القلبية.

وكانت دراسات أخرى قد أشارت إلى أن للموز أثراً إيجابياً على عملية الهضم في الأمعاء خلافاً للاعتقاد الشائع بأن الموز يسبب الإصابة بالإمساك أو الانتفاخات، وأن أثر الموز على عملية الهضم يزداد كلما كان الموز ناضجاً. **الموز علاج لقرحة المعدة** وارتفاع ضغط الدم عندما طرح هرمون [الميلاتونين] كدواء يحافظ على الشباب ومضاد للشيخوخة وإطالة العمر الافتراضي، أثار ضجة لا مثيل لها في الأوساط الصحية والطبية. وقد كشفت دراسات علمية أن ثمار الموز هي الفاكهة الوحيدة التي يمكن الاعتماد عليها كبديل لهذا الدواء، حيث تتميز ثمار الموز بغناها بهذا الهرمون.

إن ثمار الموز ليست غنية فقط بالـ[ميلاتونين] الذي يعد ترياق الصحة والشباب بل إن ثمار الموز الناضجة تعد مصدراً غنيا بالمغذيات والسكريات السهلة الامتصاص ولذلك فهذه الثمار مولدة للطاقة وباعثة للحياة ويمكن الاعتماد عليها في النظم الغذائية الهادفة للحياة ورشاقة الجسم.

ونقلت شبكة اليوم الإلكترونية عنه تأكيداً أن مؤهلات الموز تسمح له بذلك نظراً لاحتوائه على فيتامين [B2] كما أنه ضروري لانطلاق الطاقة في خلايا الجسم من الدهون والكربوهيدرات والبروتين، كما إنه ضروري أيضاً لامتصاص الحديد وبناء الهيموجلوبين الدموي إضافة إلى ذلك فإن لفيتامين [B2] فوائد صحية للجلد والبصر، ويذكر الأطباء أن ثمار الموز سماها القدماء [طعام الفلاسفة] لأنه كان غذاء أساسياً عند علماء الهند وفلاسفتها القدامى مؤكداً أن نشاء الموز لا نظير له في الفواكه أو النشويات إذ ينفرد نشاء ثمار الموز بأنه لا يتم تخزينه في الجسم فتناول الكثير منه لا يؤدي إلى أي زيادة في الوزن، ومن هذا المنطلق ظهرت الصفات الغذائية التي تضمن الموز كعنصر أساسي لأي نظام غذائي لثبات وزن الجسم والحفاظ على الرشاقة وشفاء الذهن، وأشار إلى أن هذه الميزة التي تتمتع بها ثمار الموز لا مثيل لها في أي غذاء سوى البطاطا.

إن الفرق الوحيد أن الموز فاكهة والبطاطا تنتسب إلى الخضراوات فضلا عن أنها درنات من جذور النبات، وهناك فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تؤكل نية لمرضى قرحة المعدة كما إنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مصاحبا لها كمية قليلة من الصوديوم، كما أن الموز مضاد لحموضة ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة. علاوة على أن تناول ثمار الموز مهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي معين. ويؤكد أن التركيب البيوكيميائي لثمار الموز يتضمن 24% منه كربوهيدرات و2% بروتينا و4% دهونا و5% ألياف و57% ماء، أما الفيتامينات فيحتوي الموز على 430 وحدة دولية من فيتامين [A] و09,0 ملليجرام من فيتامين [B1] و06,0 ملليجرام من فيتامين [B2] و10 ملليجرامات من فيتامين [C] إلى جانب 420 ملليجراما بوتاسيوم و8 ملليجرامات كالسيوم و31 ملليجرام منجنيز و46,0 ملليجرام ماغنسيوم و28 ملليجراماً فوسفور بخلاف عدد من الأحماض المهمة للجسم.

الفوائد الطبية للموز: يعتبر الموز من أهم الفواكه التي يتناولها الإنسان وذلك لفوائده العديدة التالية:

1- مضاد للشيوخوخة.

2- يزود الجسم بالطاقة.

3- يزود الجسم بالفيتامينات [A] و[B].

4- غني بالأملاح المعدنية.

5- يساعد على خفض ضغط الدم.

6- يساعد على نمو الدماغ.

7- يساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

الموز في الطب النبوي: **طلح:** قال تعالى " **وطلح منضود** " [الواقعة] ، قال أكثر المفسرين ، هو الموز . والمنضود هو الذي قد نضد بعضه على بعض ، كالمشط . وقيل الطلح الشجر ذو الشوك ، نضد مكان كل شوكة ثمرة ، فثمره قد نضد بعضه إلى بعض ، فهو مثل الموز ، وهذا القول أصح ، ويكون من ذكر الموز من السلف أراد التمثيل لا التخصيص والله أعلم . وهو حار رطب ، أجوده النضيج الحلو ، ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال ، وقروح الكليتين ، والمثانة ، ويدر البول ، ويزيد في المنى ، ويحرك الشهوة للجماع ، ويلين البطن ، ويؤكل قبل الطعام ، ويضر المعدة ، ويزيد في الصفراء والبلغم ، ودفع ضرره بالسكر أو العسل .

للباسور: تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير حيث تؤخذ حبة وتقسّم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم وهذه الوصفة احد الوصفات الصينية المشهورة.

للقرحة: ثمار الموز عرفت من منات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وذلك بسبب تطريته للقتاة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمرضى القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

لعسر التبول: أكل الموز 3-4 مرات يوميا ينفع من عسر البول وحرقته بأذن الله.

ميرمية (قصعين)

محظورات القصعين : حظر تناول القصعين على المرضعات لأنه مانع لإدرار الحليب . وكذا الحامل في الأشهر الثلاث الأولى لأنه مطمث , لا يصح جمعه مع الحديد لاحتوائه على (التانين) فلا يحضر أو يحفظ بانيه مصنوعة من الحديد ولا يجوز اخذ منشطات تحتوى على الحديد أثناء تناوله , القصعين من الأدوية القوية لذلك يشدد على التقيد بالمقادير والجرعات المقررة , ملعقة صغيرة لكل (100 ملي) يؤخذ الفنجان على جرعة أو جرعتين على أن يفصل بين الجرعة والجرعة ساعة . لا يجوز اخذ اكثر من (بيالتين) في اليوم, لا يشرب القصعين ساخن بل فاترا.

للسكر: نعم نبات المرمية يخفض البول السكري ولكن بنسبة بسيطة والافضل منه الحلبة البلدي وعروق البصل، والمرمية تؤخذ بجرعة تقدر بملء ملعقة الاكل من اوراق المرمية تضاف الى مل ىء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب ويمكن تناول ثلاثة أكواب في اليوم الواحد. والمرمية ليس لها اضرار اذا استخدمت حسب الجرعات المحددة وكذلك عدم استخدامها بصفة مستمرة.

لتخفيف الوزن: تقول بعض المراجع ان المرمية بمعدل ثلاث جرعات في اليوم بعد الاكل تخفض الوزن ولكن هذه المراجع ليست مدعومة بتوثيق علمي واضح. والمرمية من النباتات التي تحتوي على الزيوت الطيارة واهم مركباتها ثوجون والذي يمثل 50% من محتويات الزيت الطيار. كما تحتوي على تربينات ثنائية مرة وفلافو نيدات وحمض فينولية ومواد عفصية. واهم استعمالاتها انها مطهرة ومقبضة وعطرية وطاردة للغازات أو الارياح ومخفضة للعرق ومقوية. والأبحاث الجديدة تشير إلى أن المرمية تقلل حليب الأم المرضع وتفيد أبحاث أخرى ان الزيت الطيار بأكمله الموجود في المرمية له تأثير على أنواع من البكتيريا ومضاد للمغص.

لانتهاج اللوز: في ألمانيا حيث تعتبر الأعشاب أساسية في علاج كثير من الأمراض يوصي الأطباء بتناول شاي ساخن من المرمية ثلاث مرات في اليوم كغرغرة لعلاج التهاب اللوز والسبب ان المرمية تحتوي على نسبة عالية من العفص والتي لها تأثير مطر ومقبض وتأثير مضاد للميكروبات، كما ان المرمية محملة بالمواد المطهرة.

للنسيان: ان المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير، وقد اكد الباحث الإنجليزي هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسنول عن تحطيم استيائل كولين الدماغ والذي يسبب الزهيمر

للجاهد: وطريقة الاستعمال هو اخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق المرمية غير المسحوقة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي حتى الامتلاء ثم تقلب جيداً ويغلى الكوب لمدة 5-10 دقائق ثم يشرب الماء فقط ويترك التفل في قاع الكأس ويكون الاستخدام مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم. ويجب أن لا تزيد فترة الاستعمال عن أربعة أسابيع فقط. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل.

لانتهاج الاعصاب الطرفية: يشرب كوب من مغلي أوراق الميرمية 3-4 مرات يوميا يكرر حتى الشفاء.

لتسهيل وتخفيف آلام الولادة: تستعمل اوراق المرمية لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق اوراق المرمية وتغمر في وعاء به ملء كوب ماء وتوضع على النار حتى درجة الغليان وتقلب جيداً ثم تغطى وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمجرد الشعور بيوادر الطلق التي تعرفها المرأة بغيرزتها.

للتفلونزا : نقيع بالماء الساخن : قبضة من القصعين ترمى في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يغطى الوعاء .. ويصبر عليه 10 – 15 دقيقة . يصفى ويشرب 3 – 4 مرات يوميا يعالج به الحالات التالية : الهضم الصعب ، النفخة ، ثقل المعدة ، الإسهال ، الدوار ، القيء ، النزلات المعوية ، غازات الأمعاء ، متاعب الكبد ، مغص الكلتيين ، الخفقان ارتفاع الضغط ، الزكام النزلات الصدرية ، الأرق ، الكابة ، الهستيريا ، ارتفاع الحرارة ، الوهن وانحطاط القوى ، التعب ، الفكرى والجسدي .

للغناية بالقدمين: تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين وهي تحد ايضاً من عرق الجسم يؤخذ مل ىء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية وتوضع في كوب ثم يملأ بماء مغلي ويغلى ويترك لمدة 5 دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين بالاضافة يمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها

للحكة الشرجية:

- يستعمل مغلي أوراق الميرمية الجافة كغسول للمنطقة المصابة ويكرر ذلك 2-3 مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء بأذن الله.

- ويحضر مغلي أوراق الميرمية الجافة بأضافة كمية من أوراق الميرمية الجافة ويغلى لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويستعمل .

- ويراعى عدم استعمال أي صابون أو شامبو مع الغسول السابق أو بعده .

لتفحيح اللثة: تستخدم لعلاج التهاب اللثة حيث يؤخذ مل ىء ملعقة صغيرة من المرمية وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم تغطى وتترك لمدة 15 دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند اللجوء إلى النوم مساءً .

لانتهاج الكيس الزلالي: يستعمل مغلي أوراق المرامية لعلاج التهاب الكيس الزلالي ولمكافحة السمنة والروماتزم وتخفف البول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعبية، يؤخذ مل ىء ملعقة صغيرة وتوضع على مل ىء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب كوب مرة في الصباح وآخر في المساء.

ناردين



ناردين علاجات الكلياني

الأجزاء المستعملة من النبات الجذور مع جذوره حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

ويقول ابن سينا في قانونه: الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرنة. مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه. وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم. **أما ابن البيطار** فيقول في جامعه: ان الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويذر البول ويشفي الحرقان الحادث في المعدة وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح. وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان. وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه أبرهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام. وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمى. كما أكد بعض المصابين بداء الصرع أنهم شفوا بواسطتها. وتعتبر الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

الناردين الطبي في الطب الحديث

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا ان الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير هي الفاليوتريباتات. كما ان هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين لكن لم يتم التعرف عليها بعد. يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط. أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق ويعتبر من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما ان الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق. ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن. وقد أثبتت التجارب العملية ان جزمور الناردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية. بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة. كما يخفف آلام الروماتزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

الأعراض الجانبية: يعتبر الناردين من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجارب التي أجريت على 12000 مريض استخدموه لمدة 14 يوماً عدم ظهور أو وجود أي أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات ان بعض مستعمليه يصيبهم شي مشابه للادمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

كما يتعارض مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ حيث ان الناردين أساس عمله كمهدئ وكذلك إذا استخدم مع أدوية مهدنة فربما زاد التأثير وبالتالي قد يكون هناك خطورة. ويتعارض استعماله أيضاً مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية.

ما هي الجرعات التي ليس لها تأثير زائد على جسم الإنسان وفي نفس الوقت مأمونة؟

- الجرعة المعروفة للনারدين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم ويحضر شاي الناردین بأخذ 2- 3 جرعات من اجذومور المسحوق ووضعتها على 150ملي من الماء المغلي ويترك ما بين 5- 10دقائق ثم يصفى ويشرب. والجرعة القصوى للনারدين هي 15جراماً في اليوم الواحد. أما فيما يتعلق بالحمام المائي لغسل الجسم بالناردین فيخلط 100جرام من مسحوق الجذومور مع 2لتر ماء مغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرض ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.

الনারدين والكآبة: أثبتت الدراسات تأثير الناردین على القلق والأرق ويعتبر من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما ان الناردین مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

وصفة طبية

تاريخها وفوائدها: اكتشفت هذه الوصفة لجنة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة في منطقة أوتزيف (بالتبت) عام 72 ميلادي وترجمت إلى لغات العالم ويعود تاريخ هذه الوصفة إلى 4000-5000 سنة ق.م. أذ تذيب هذه الوصفة كل أنواع الدهون والكلس المترسب وتحسن عملية الأستقلاب في الجسم وتزيد مرونة الشرايين والأوردة لذلك تقي من أمراض: ارتفاع ضغط الدم، احتشاء عضلة القلب(جلطة) , أنقباض الصدر (الذبحة الصدرية) , التصلب بنوعية المرضي والنتاج عن زيادة سماكة ألياف النسيج الضام وتحسن البصر وتقضي على اضطرابات الرؤيا وعند الألتزام بهذه الوصفة يتجدد شباب الأنسان 15 عام.

تركيب الوصفة: يؤخذ خل التفاح الأصلي (طبيعي) مقدار 2 لتر فقط ثم يتم أحضار 250 غ من الثوم ويهرس الثوم جيداً ويخفق مع الخل ثم يوضع الخليط في وعاء مغلي من الفخار أو (قطرميز ضغط) في مكان مظلم وبارد (يمكن وضعه في الثلجة بعد تغطيته بكيس أسود) لمدة 10 أيام. وبعد أنتهاء المدة يتم أخراج الخليط وخلطه في الخلاط مرة ثانية وتصفيته بواسطة قماش رقيق شاش ويوضع في زجاجة ملونة في الثلجة لمدة 3 أيام يبدأ التأثير الدوائي للخليط.

محتويات الوصفة

30% زيت أثيري , سستين , ألينين, سلفوكسيد , خمائر, فيتامينات (نوع من مركبات الأنسولين المشكلة من 28 من جزيئات سكر الفواكة) , مواد حاوية على الرودان وأثار من العناصر التالية:(مغنيسيوم, حديد , قصدير , منغنيز , بوروم , كالسيوم). وكذلك مضاد حيوي لا يحتوي على الكبريت هو كاريبيسين .

طريقة استخدام العلاج: يؤخذ نقطة ممددة بقليل من الماء بعد كل طعام وفقاً للجدول الموضح أدناه:

اليوم	الفطور	الغداء	العشاء
الأول	1	2	3
الثاني	4	5	6
الثالث	7	8	9
الرابع	10	11	12
الخامس	13	14	15
السادس	15	14	13
السابع	12	11	10
الثامن	9	8	7
التاسع	6	5	4
العاشر	3	2	1
الحادي عشر	25	25	25

يؤخذ الخليط السابق وفقاً لهذا الجدول حتى نفاذ الكمية مع مراعاة عدم تكرار الوصفة مرة ثانية وعدم تناولها أو إعطائها للذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات. والله الشافي..

نفل الماء



الجزء الطبي: الجذمور والازهار و الاوراق في وقت الازهار (ايار , وحزيران).
خصائصها العلاجية : مقاوم للحمى , مضاد لداء الحفر (الاسقربوط) , فاتح للشهيه , منق للدم , منعم للبشره , مضاد للروماتيزم , مسهل للهضم .
الاستعمال من الداخل : يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة ضعف المعدة وضعف حموضتها , والصداع الناتج عن سوء الهضم , ولمعالجة النقرس وما ينتج عنه من تقرحات او قوباء في الجلد , وفقر الدم , والاضطرابات النفسانيه , واضطراب الدورة الدمويه في سن اليأس . يعمل المستحلب من اضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار معلقه او ملعقه ونصف معلقه صغيره من الاوراق , ويشرب منه مقدار فنجان واحد الى فنجانين في اليوم بجرعات صغيره .
الاستعمال الخارجي : لالتهاب الجلد والحمو .

نعناع

طريقة استعماله يجهز مستحلب النعناع بإضافة ملعقة كبيرة من مطحون الأوراق الجافة لكل فنجان من الماء الساخن ويشرب من 2-3 مرات يوميا ويمكن مزجه بالحليب.

موانع الاستعمال: يمنع في حالات الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثيره ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش .

استعمالات و فوائد النعنع الطبية: إن زيت النعنع هو الأكثر استعمالاً من بين الزيوت الطيارة .

1. إن أهم خواص زيت النعناع كونه مضاداً للمغص ، له تأثير طارد لأرياح البطن مجشئ ، فاتح للشهية ، مزيل لعسر الهضم ، يزيل النفخة و المغص .

2. يستعمل النعناع استعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا و الاسهالات .

3. للنعناع استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات لكي يزيل بعض الآثار الجانبية ، كما يزيل الدوخة و الاحساس بالمرض و الاستفراغ .

4. يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة بداخل الجسم ، وإحداث التعرق .

5. يستعمل شاي النعنع في مرض خفقان القلب .

6. النعناع يهدئ نوبات السعال الحاد المزعجة .

7. يكافح نوبات الصداع و الشقيقة موضعياً و شرباً .

8. يوقف نوبات الارق و يسهل النوم .

9. يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد ، و يبيض لون البشرة .

10. النعنع يدر البول ، يفتت الحصى و الرمل .

11. مخفض للطاقة الجنسية و يمنع الاحتلامات الليلية .

لتطبل البطن والغازات

(أ) الطريقة الأولى: منقوع النعناع: تنقع الأوراق والأعضاء الزهرية في الماء بمعدل 2 إلى 3 ملاعق لكل كوب ماء ويترك بضع ساعات، ثم يتم شرب كوب ونصف يومياً ولمدة لا تتجاوز ال 8 أسابيع، ويمكن تحلية المشروب بالعسل حسب الحاجة.

(ب) الطريقة الثانية: مغلي النعناع: تغلى الأوراق في الماء بنفس المعدل السابق ولكن لفترة وجيزة ثم يبرد ويشرب، أو يشرب ساخناً، أو تضاف له 2 ملعقة من عشب النعناع الجاف لكل كوب مغلي ثم يشرب، ويمكن تحلية المشروب بالعسل حسب الحاجة.

(ج) الطريقة الثالثة: يشرب كوب من مغلي مسحوق أوراق النعناع الجافة بعد تحليته بالعسل 3-4مرات يوميا بعد الأكل مباشرة .
للمغص المعوي:

- يشرب كوب من مغلي النعناع 3-4 مرات يوميا ويستمر عليه حتى الشفاء.

للحصى: يستعمل النعناع شعبياً لعلاج حصوة المرارة وفي بريطانيا يباع مستحضر النعناع في الصيدليات وفي بعض البقالات لعلاج حصوة المرارة ويسمى هذا المستحضر "Rowachol"

للقصور الكبدية:

- يشرب كوب من مغلي النعناع 3-4 مرات يوميا ويستمر على ذلك حتى الشفاء التام بأذن الله .

لليرقان: والطريقة ان يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي ويغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.

لوجع الاسنان: تمضغ بعض أوراق النعناع الطازجة الخضراء مع الاحتفاظ بها داخل الفم بضع دقائق ويكرر ذلك 3-5 مرات يوميا.

لالام الظهر: يحتوي النعناع على مركبي المنثول (Menthol) والكامفر (Camphor) ويوجد مستحضرات تحتوي على هذين المركبين اللذين يستخدمان للقضاء على آلام الظهر. ويوجد عدد من انواع النعناع تحتوي على هذين المركبين ايضا كما تحتوي زيوت بعض النباتات الأخرى مثل اللاوندة والكزبرة والزوفا على مركب الكامفر.

الفرق (الزغطة، الفهقة) : يشرب كوب من مغلي النعناع 3-4 مرات يوميا ويستمر على ذلك حتى الشفاء التام بأذن الله ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب طبقاً للقدر السابق .

نعناع بري (حشيشة الهر)



الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية.
استعمالاته: يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوج في كتاب الأعشاب الطبية الايرلندية أن هذه العشبة تحث على التبول وتفتح انسدادات الرئتين ، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط.
والجرعة من هذا النبات كمهدي ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 10 دقائق لينقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة .

حشيشة الهر والمشاكل النفسية: حيث أظهرت عدة دراسات بأن حشيشة الهر، عندما تؤخذ قبل النوم، يمكن أن تساعدك على النوم بعمق أكثر وتجعلك مرتاحاً.

حشيشة الهر لا تسبب الإدمان ولن تجعلك تبدو مترنحاً في الصباح. ينصح بتناول 600 ميلغرام من مستخلص العشبة لمدة 14 يوم لعلاج الأرق تماماً.

للمغص وعسر الهضم: وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين 5-10 دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام

نيم



الأجزاء المستخدمة من نبات النيم هي القشور والأوراق والأغصان الصغيرة والبذور والعصارة. الاستعمالات الدوائية:

تستعمل قشرة سيقان نبات النيم كمادة مرة مقوية ومقبضة وخافضة للحرارة وتخفض العطش وضد الدوخة والقيء، وخارجياً تستعمل لعلاج الأكزيما والآفات الجلدية أما الصمغ الذي تفرزه القشور فيستعمل كمهدئ. أما الأوراق والبذور ولب البذور فتستعمل بشكل عام في الأمراض الجلدية، والثمار مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعوية ومشاكل الجهاز البولي.

وتستعمل نخاع الخشب الداخلي لتخفيض هجمات الربو ومقينة ومسهلة أيضاً وتستعمل قشور جذر النبات كطاردة للديدان.

أما الزيت فيستعمل خارجياً ضد التشنج وآلام الأعصاب كما يستخدم مقو للشعر وتستخدم الأوراق ضد مرض السكري وضد الحمى وقرحة الاثني عشر.

لثما يستخدم النيم كمضاد للحشرات وبالأخص البعوض وقد عملت دراسات على خلاصة نبات النيم على الأسنان وأثبتت الدراسات استعمال النيم كمنظف جيد للأسنان، وهذا يدعم الاستعمال الشعبي في استعمال النيم كمسواك لتنظيف الأسنان وكخلاليل في الهند والباكستان كما ثبت استعماله لعلاج الجرب.

وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فلقد أجريت دراسات على زيت البذور والذي يحتوي على مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت على الحيوانات ثم جرب على النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال 30 ثانية وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب.

كيف يستعمل زيت بذور النيم كمانع للحمل؟

يدخل الزيت إلى المهبل قبل الجماع وقد جربت هذه الطريقة على عشرة أزواج ولمدة أربعة أشهر (4 دورات شهرية) دون افساد الاباضة. ويستعمل زيت البذور حقناً مباشرة في المهبل.

وبالنسبة للأضرار الجانبية : إذا اتبعت التعليمات المحددة للجرعات فإن الأضرار الجانبية غير موجودة ولكن زيادة الجرعات تسبب مشاكل في التنفس فقط علماً بأن الدراسات أثبتت أمان زيت بذور النيم وأنه لا يوجد تأثير ضار على الكلى والكبد ولا يسبب مشاكل للجلد.

هليون



الجزء المستعمل الجذور والفروع.

ولقد عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزما منه هدية لآلهتهم، واليونانيون كانوا يأكلونه مقويا للجنس ويسمونه "الشهوة" ولكن العالم ديوشعورتدك كان ينكر ذلك وينسب إليه عقم النساء. والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملوك أوروبا والطبقات الراقية وتفننوا في أكله وابتكروا شوكا خاصة به واطلقوا عليه "قرن الكباش". لقد استخدم الفراعنة نبات الهليون كغذاء مقو وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصفات العلاجية وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلب.

وقال الطبيب اليوناني جالينوس "الهليون يفتح سدد الاحشاء كلها خصوصا الكبد والكلية، يشرب طبيخه لعلاج وجع الظهر وعرق النساء.. بذره جيد لوجع الضرس.. ينفع من اليرقان.. مسلوقة يلين المعدة ويقولون انه ينفع من القولون وطبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببذره ادر الطمث.

وقال أبو بكر الرازي يدفي الكلى والمثانة ويفيد جنسيا للعجائز ذوي الطبيعة الباردة ومفيد لأمراض الرنة والفخذ"

وقال ابن البيطار "يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء... قوي الإدراة وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمه الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل.

وقال داود الانطاكي يفتت الحصى ويدر البول ويفتح الشهية وينفع من نزول الماء وضعف البصر وأوجاع الرنة والصدر

والاستسقاء والكبد والطحال والخاصرة والرياح الغليظة ومسكن وجع الاسنان

قال عنه الطب الحديث لقد أكدت الأبحاث العلمية ان الهليون مدر قوي للبول ويفيد في كثير من المشكلات البولية بما في ذلك التهاب المثانة، كما انه مفيد في علاج حالات الروماتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل الى خارج الجسم في البول. وقد قامت بعض الشركات العالمية لصناعة الادوية باستخراج عقار جديد من مستخلصات الهليون لمكافحة حالات الإرهاق ولتنشيط الجسم. كما تصنع بعض شركات الادوية منه شرابا فاتحا للشهية ومرطبا للجسم ومهدنا للأعصاب ومدرا للبول.

ملاحظة هامة جدا: ان للهليون تأثيرات شديدة على الكلى لذلك يجب على المصابين بضعف الكلى الذين لديهم استعدادات لتكوين حصوات الكلى عدم المبالغة في تناول الهليون هذا بالإضافة الى انه يسبب لهم راحة غير مستحبة مع البول والعرق نظرا لتراكم مركب ميثايل ميركابتان (methylmencaptan).

للقصور الكبدى:

- وذلك بتناول ملعقة كبيرة من مغلي جذر الهليون كل ساعتين حتى يتحسن المريض.

- ويحضر المغلي بأضافة 20 غم من جذور الهليون المجففة بعد غسلها جيدا وتقطيعها الى ثلاث لترا من الماء ثم يترك ليغلي لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلى ويشرب.

- ويحذر من تناول الهليون مرضى السكر و التهاب المثانة وتضخم البروستات وألتهاباتها وقصور الغدة الدرقية وأمراضها وأضطراباتها

هيو فار يقون



الجزء الطبي :

الاوراق و رؤوس الاغصان المزهرة في شهري تموز واب .

استعمالها من الخارج :

زيت الازهار ومرهما دواء ناجع في معالجة الجروح بجميع انواعها والتسلخات والقروح والكدمات والتواء المفاصل ولتسكين الالام في مرض الغده النكفيه والالام الروماتزميه والنقرس والام الظهر وعرق النسيا وشلل الاطراف الناتج عن ارتجاج المخ , وضربة الشمس.

ومغص الامعاء عند الاطفال والصداع الناتج عن الاضطرابات في الجهاز التناسلي وذلك بتدليك موضع الالم (غير الجروح والقروح). بالزيت او المرهم او تكميد الجروح والقروح بقطعة من الشاش المشربه بالزيت.

من الداخل :

يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات سن المراهقه العضويه والنفسيه واضطرابات الحيض (المغص وعدم الانتظام) ولتسكين الاضطرابات النفسيه مثل الهستيريا والملائخوليا و نويراستينيا.

وتصلب شرايين الدماغ (الخرف الشيخوخي) والنوم المضطرب والتبول الليلي في الفراش وتسهيل اخراج الافرازات المخاطيه مثل الرشح وبلغم السعال و سلس البول والبروده الجنسيه والعجز الجنسي والتهاب المثانه والتهاب الشرايين وتصلب الشرايين وانحطاط القوى والاحتقان الكبدي.

الهيو فار يقون أستخدم منذ العصور الوسطى كعلاج أعشاب.

هذا العشب المعمر العطري يُوجد خلال أوروبا و الولايات المتحدة, يثمر الزهور الصفراء الذهبية التي تكون خصوصاً وفيرة في 24 يونيو .

هندباء



الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة وكذلك الجذور.

ومن خصائص نبات الهندباء: أنه مرهم، ضد فقر الدم، فاتح الشهية، مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحمي، طارد للديدان. ولذلك فإنه يوصف لعلاج حالات: فقر الدم، آفات الكبد، أجهزة العظم، مسالك البول، الإمساك، النقرس، التهاب المفاصل، والرمل والحصى، فقد شهية الطعام، الوهن النفسي، الأمراض الجلدية، والاستسقاء. بل يشير الأطباء إلى أن الهندباء منشط عام ومجدد للأعصاب لاحتوائها على ما يعادل 1% من وزنها فوسفور، وتستخدم لعلاج الروماتيزم والأمراض الجلدية، أما أثرها المسهل فهو ذو فاعلية مزدوجة بفضل الخمائر المتنوعة التي تحتويها. أما قدرتها على طراد الحمى وهي القدرة التي ذكرها (كازن) في القرن التاسع عشر فقد أكدها (ديكو). كما أكد (بالدن) أنها مضادة لمرض السكر، فمركباتها تسهل وظائف الكبد الخاصة بالجليكوجين وتخفف معدل البييلة السكرية.

ومن جهة أخرى مستخرج نفع الهندباء في ماء مغلي لتوه يهدئ العطش الثقيل على مرضى السكر وينظم لديهم إفراز البول غير المنتظم. ويوجد في جذور الهندباء المرة 48 أنولين والسكروروز والبنروزان، كما ويوجد غليكوزيد الألتيين وهي المادة التي تعطي الجذور الطعم المر المفيد كمادة فاتحة للشهية.

ويفيد عشب الهندباء في حالات تشمع وتضخم الكبد خارجياً ويستخدم لعلاج الأكرما. كما أن مغلي العشب يمكن استخدامه لعلاج مسامير اللحم فضلاً عن استخدامات علاجية ووقائية أخرى كثيرة.

قالوا عنها قديماً: عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من 5000 سنة، حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر، الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد. ولأن أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب، وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلى ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض.

أ- للاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية، حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها، وإضافتها إلى كوب ماء مغلي، ثم يصفى الماء بعد 15 دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً.
- ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.
- لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.
- تنقع حوالي ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع حوالي لتر من الماء وتترك لمدة حوالي 5 دقائق، ثم تغلى بعد ذلك لمدة 15 دقيقة، ويشرب منها كأس قبل كل وجبة وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكوّن حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت ويقال إن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.
- يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً لمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.
- يمكن الاستعانة بنبات الهندباء البرية لعلاج حصر البول حيث أنها غنية بالبوتاسيوم، ويمكن شربها مغلية أو كبسولات محتوية على مستخلصها. كذلك فيتامين B6 مفيد جداً في هذه الحالة. ويمكن إضافة نبتة الهندباء البرية أيضاً إلى السلطة فطعمها رائع، بجانب فائدتها في معالجة ومقاومة مرض احتباس السوائل في الجسم.

- وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط افرازاته وافرازات الصفراء، وإذا اضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر ان الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء. ومما يذكر ان الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

ب- للاستعمالات الخارجية:

- يستعمل مغلي الجذور أو الجزامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين.

- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

تنبيه: تعتبر مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب وليس هناك أخطار إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس. وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من المواد. كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات في المرارة. كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف لمدة شهر ثم معاودة الاستعمال

كما يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع، وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية. وإذا كان المريض يستخدم الأسبرين أو ملينات أو مواد ضد البرد والحكة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليك عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة طبيبك. عليك عدم زيادة الجرعات المحددة وإذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال، وهذا نادر، فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

الهندباء البرية والتهاب الاعصاب الطرفية:

- تؤكل أو يشرب عصيرها مع العسل يوميا .

- تدلك الأطراف المصابة بأوراق وأزهار الهندباء صباحا ومساء.

للتنوير العصبي:

- تأكل الهندباء البرية غضة طرية أو يشرب عصيرها 2-3 مرات يوميا.

- يمكن شرب مغلي الهندباء البرية بدلاً من عصيرها .

- يحذر من الإفراط في شربها .

للحصى: لقد نشرت الأبحاث الألمانية ان جذور نبات الهندباء له تأثير مميز على الكبد وانه ينشط المرارة لافراز الصفراء ويعتبر من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطارد لسموم الكبد ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتهما في اخراج المخلفات منهما: كما انه يقوم على تنظيف الكلى و اخراج سمومها..

وتعتبر جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة حيث تعمل على عدم تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة..

يمكن استعمال الهندباء اكلأ فهي تعتبر غذاء بالاضافة إلى كونها دواء وتوجد منها مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية. تتفق حوالي ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع حوالي لتر من الماء وتترك لمدة حوالي 5 دقائق ثم تغلى بعد ذلك لمدة 15 دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت.

للقصور الكبدى:

- يشرب كوب من مغلي جذور وأوراق الهندباء ويفضل الهندباء البري بعد الإفطار صباح كل يوم ويكرر ذلك حتى الشفاء التام بأذن الله.

- ويحضر المغلي بأضافة 40 -50 غم من جذور وأوراق الهندباء إلى لترين من الماء ويترك منقوعاً لمدة ربع ساعة ثم يغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلى ويشرب.

لليرقان: والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الهندباء البرية وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة لتتفق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب قبل الفطور وآخر قبل العشاء يوميا ويجب تحضير المغلي أولاً بأول يوميا.

لاحتقان الطحال: الهندباء البرية : والطريقة ان يؤخذ من الأوراق الجافة ما مقداره 20 جراماً و 10 جرامات من مسحوق الجذور وتوضع في حوالي ملء كوبين من الماء البارد وتترك للنقع لمدة ساعة كاملة ثم توضع بعد ذلك على نار هادئة حتى درجة الغليان ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويترك جانباً لمدة 15 دقيقة وبعد ذلك يقسم الى ثلاثة اقسام ويشرب قسم واحد بعد كل وجبة غذائية ويستمر العلاج حتى زوال المرض ويستمر بعد ذلك اسبوع كامل.

للالتهاب الرئوي: الهندباء البرية كشفت التجارب الأكلينيكية التي تمت على الهندباء البرية على الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب المزمن وكذلك عدوى الجهاز التنفسي بالميكروبات حيث أعطت نتائج متميزة لعلاج هذه الحالات ويمكن استعمال أوراق وجذور نبات الهندباء الطازج أو الجاف على هيئة مغلي بمعدل ملعقة على ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق ثم تصفيتها وشربه مرة في الصباح ومرة في المساء. ويمكن استخدام كبسولات الهندباء التي تباع على هيئة مستحضر عشبي في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

هيل (حبهان)



الجزء المستخدم : هو الأوراق.

تعتبر أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية والطريقة أن يؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم

وجد الباحث .. ألان فوستر .. من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة أن هناك 15 مركبا في الهيل يمكنها أن تحارب الجراثيم والأحياء الدقيقة التي يمكن أن تؤذي الإنسان

..ومن تلك الجراثيم العقديات المكورة الموجودة في الفم التي يمكن أن تسبب تنخر وتسوس الأسنان والتهابات اللثة وما حول الأسنان

كذلك يكافح الهيل بكتيريا جلدية لها دور كبير في حدوث حب الشباب .. فتلك البكتيريا تطلق أنزيمات خاصة يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد وبالتالي تؤدي إلى حدوث التهابات جلدية وحدث حب الشباب ..

وهذا النوع من البكتيريا حساس على غسولات الهيل ، ويمكن أن تتراجع الحالة وتخف الدامل أو النتوءات الجلدية إذا ما خضع الإنسان لغسولات يومية متعددة من الهيل.

كذلك وجد أن للهيل فوائد في مكافحة بعض الفطريات التي تسبب قشرة الرأس ، أو نخالية الرأس ، ويمكن تخفيف قشرة الرأس باستخدام غسولات من الهيل لتنظيف الرأس يوميا

وقد وجد أن هناك بعض المواد في الهيل تساعد على دخول الأدوية والمراهم عبر الجلد وتسرع من تأثيرها .ويرى بعض خبراء الأعشاب أن الهيل قد ينافس الأدوية المضادة للالتهاب لأنه يقوم بالمهمة من دون كسر التوازن الموجود بين الجراثيم المتعايشة مع جلد الإنسان والجسم بشكل عام.

ومن فوائد أنه يخفف ألم المعدة ، طارد للريح ، عطري ، مضاد للتشنج ، منبه هضمي مدفي ، وفي الهند للربو - التهاب القصبات - حصى الكلى - ضعف الشهية - الوهن ، وفي الصين من اجل - سلس البول - علاج البخر - للباه

أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أنه يمكن استخدام الهيل مع الشاي الأخضر من أجل الوقاية من الذبحة القلبية والسكتات الدماغية ، كما أن المركبات الموجودة في الهيل والشاي الأخضر يمكن أن تخفف نسبة الكوليسترول في الدم

ويمكن أن يؤدي الهيل إلى استرخاء في العضلات الملساء والتخفيف العصبي في منطقة الحوض ، وبالتالي يمكن اعتباره مقويا جنسيا لدى بعض الناس .

لكن لوحظ أن تناول الهيل بكميات كبيرة يمكن أن يزيد من حموضة المعدة وحدث بعض التخريش في الأغشية المخاطية .. لذلك يجب تناول الهيل باعتدال خاصة الهيل الطازج لأن تأثيره أقوى من المطبوخ وبالتالي فإن إمكانية تخريش جدار المعدة تكون أعلى إذا كان طازجا

.. وينبغي الانتباه إلى أن هناك أنواعا متعددة من الهيل والكثير منها غير ناضج ، لذلك يجب التأكد من اكتمال نضج الهيل قبل تناوله، وإلى صلاحيته الزمنية أيضا.

يجب أن يحفظ الهيل في وعاء مظلم لأنه حساس للنور ويمكن أن يفسد بالضوء الساطع .

كما يجب وضع الهيل في علب من البروسلين أو المعدن الذي لا يصدأ ويجب عدم وضعه في العلب البلاستيكية بتاتا لأنه يحتوي على بعض المركبات الكيميائية التي تتفاعل مع البلاستيك وتضر بالصحة

و.يجب إحكام إغلاق الأواني التي تحوي الهيل من أجل إبعاده عن الرطوبة.

المكونات النشيطة : تحتوي البذور و القرون على زيت متطاير يستخدم في العطور و كمنشط. يحتوي الزيت المتطاير على تيربينيز, تيربينول و سينيول.

خواص علاجية منسوبة للحبهان:

منشط و طارد للريح , و قد أستُخدم كعلاج هضمي منذ أزمنة سحيقة , منشط معدي , فاتح للشهية , منشط هضمي , شكاوى المعدة , التقيؤ , الغثيان , التجشؤ. لعلاج عسر الهضم و الانتفاخ باضافة اعشاب اخرى. مطهر رئوي , التهاب الرئوي , معرق , طارد للبلغم , الربو , الصفراء , البرد , الكحة , الإسهال , الصداع , التبول لا إرادي , اضطرابات التنفس, التهاب المثانة , سلس البول. مسكن لمغص المسهلات و معطر للفم
كما يستعمل الحبهان ومركباته كمنبه للقلب , يكسب الأطعمة مذاقاً خاصاً فاتحاً للشهية.البذور مدرة للبول و أعتيدت أن تريح من احتباس البول.
نسب العرب للحبهان صفات مثيرة للشهوة الجنسية (يبرز بانتظام في ألف ليلة و ليلة) و الهنود القدماء اعتبروه علاج للبدانة.

للغازات و تطبل البطن:

يشرب كوب من مغلي الحبهان 3-4 مرات يوميا بعد الأكل و يكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.

لانتهاج المهبل:

وبذور الهيل تحوي مرتين ما تحتوية زيت نبات البلقا المتعاقبة الاسترالية من مركب "Terpinen – 4 – 01" ويمكن استخدام زيت بذور الهيل كبديل ممتاز لنبات البلقا الاسترالية.

لاحتباس الحيض:

يشرب مغلي الحبهان (الهال) 3-4 مرات يوميا و يكرر ذلك حتى الشفاء.

ورد



الجدول التالي يوضح فعالية الزهور والآثار الجانبية لها:

اسم الزهرة	الفعالية	الآثار الجانبية
الورد	تبيد الهم والحفاظ على نضارة الوجه	
الزنبق	ترطيب الرئة وتخفيض حرارة الجسم وتهدئة البال	السعال
Tropaeolum	تخفيض حرارة الجسم وإزالة السم	إصابة القسم العلوي الجهاز التنفسي؛ التهاب اللوزتين؛ التهاب البلعوم؛ التهاب الأذن الوسطى الحاد؛ التهاب طبلة الأذن الحاد؛ التهاب وعاء اللمفا الحاد.
زهرة صريمة الجدى اليابانية	تخفيض حرارة الجسم وإزالة السم	الحمى؛ الدوسنتاريا؛ الناسور.
الأزاليا	تنظيم الدورة الدموية وتنظيم الطمث	اضطرابات الطمث؛ احتباس الطمث؛ الجروح والرضوض؛ التهاب المفاصل؛ بصق الدم.
زهرة الصفيراء اليابانية	تبريد الدم وإيقاف النزيف	ارتفاع ضغط الدم؛ إزالة مفعول مسكر.
زهرة الدراق	إدرار البول وتحسين الهضم	إدرار البول والإسهال
زهرة الشتاء	إزالة حميات الصيف وإدرار الريق	مرض السكر
bellflower	تخفيض حرارة الجسم وإزالة السم	حب الشباب والألم بدون سبب

للسيلان الابيض: تستعمل بتلات الورد او الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع في العلاج الطبي وفي انتاج اغلى انواع الزيوت العطرية يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورد وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة 15 دقيقة لينقع ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين الى ثلاثة اكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة ويستمر الاستعمال لمدة لاتقل عن ثلاثين يوماً.

لحروق الشمس: الورد البري : تنقع حفنة من الورد في ليتر ماء ساخن ، مدة 10 دقائق ، ثم يوضع السائل على الحرق.

وج



الاستعمالات

- مغلي الجذور يساعد على الهضم والتمثيل الغذائي ومدر للبول ومضاد للانتفاخ وفاتح للشهية.
- ويستعمل من الخارج مسحوق الجذور الناعم لمعالجة القروح وكسور العظام .
- ويستعمل المسحوق لمعالجة التهاب اللثة بتدليكها به بفرشاة الأسنان .
- الزيت الطيار يستخدم في الصناعات الغذائية وصناعة العطور وأدوات التجميل، ويضاف إلى المستحضرات الطبية المضادة للمغص والإسهال.

للنسيان: له استعمالات كثيرة منها ضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالاخص في سن الشيخوخة.
لضعف الاعصاب: والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور ويضاف الى ملء كوب من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور واخرى عند النوم.
كما يمكن استعمال مغلي الجذور على الحمام المائي وذلك باخذ 100 جرام من مسحوق الجذور وازافتها الى حوالي لتر ماء وغليها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويصب الى ماء المغطس. ويتحمم فيه المصاب مع التدليك.

ياسمين



ورد الياسمين والشلل النصفى: يستعمل ورد الياسمين أكل او شربا لعصيره او طلاء موضعيًا بعصيره ويستمر على ذلك يوميا حتى الشفاء التام بأذن الله تعالى (1)

يانسون



الخصائص الطبية لليانسون:

- مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال. - منشط للهضم ومدد للبول. - واليانسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن. ويعتبر اليانسون من الأعشاب الجيدة في اخراج البلغم حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم. ومغلي اليانسون مشروباً ساخناً يسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار كما ينفع في طرد الغازات، كما يفيد في نوبات الربو، ويزيد من إدرار اللبن عند المرضعات ويدخل اليانسون في كثير من أمزجة الكحة وطارد للبلغم كما يفيد في بعض أنواع الصداع وضيق التنفس ومنبه قوي للجهاز الهضمي وفاتح للشهية.

ومن فوائده: فعال لتسكين المغص وتنشيط الهضم، إدرار البول، إزالة انتفاخ البطن، إزالة أمراض الصدر والحلق والسعال، طرد الريح البطنية، مهدئ عصبي خفيف، يدر اللبن ويسكن الصداع، يعطي للأطفال لطرد الغازات وتخفيف حدة بكاءهم.

طريقة الاستعمال: يغلى بذرة ثم يصفى ويشرب وإذا أضيف مع الشمر كانت الفائدة عظيمة وأنفع وكذلك مع العسل.

اليانسون في الطب الحديث

فقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعال لل بكتوبيا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال. ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

1- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.

2- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.

3- لتنشيط الكلى وإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون على ملء كوب ماء مغلي ويغلى ويترك لينقع لمدة ما بين 15 إلى 20 دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

1- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

2- لازالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهان مكون من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة 1:2

هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟

-استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبذور وجذور وزيت بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البذور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى مونتاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.

ومن ناحية الأضرار الجانبية: لا يوجد لليانسون أضرار جانبية إذا تقيد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.

للكتابة: تستخدم هذه الوصفة في تهدئة اعصاب المرأة وازالة القلق عنها. وطريقة تحضير مستحلب اليانسون هي بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق اليانسون في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويقلب جيداً ويغلى بعد تحليته بملعقتي سكر صغيرتين لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

للغازات وتطبل البطن:

أ) الطريقة الأولى: منقوع اليانسون: تنقع 1 ملعقة من بذور اليانسون المسحوق لكل كوب من الماء الساخن وذلك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب يومياً.

ب) الطريقة الثانية: مغلي اليانسون: تصاف 1 ملعقة من مسحوق بذور اليانسون إلى فنجان ماء مغلي ثم يشرب دافئاً مع مراعاة تغطية الكوب إذا ترك فترة من الوقت حتى لا تتطاير المواد المفيدة منه.
للمغص وعسر الهضم: من المعروف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة 5 دقائق في وعاء يحوي ملعقة كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.
للمغص المعوي:

- يشرب كوب من مغلي بذور اليانسون الجافة 3-4 مرات يوميا ويكرر ذلك يوميا حتى الشفاء.
- ويحضر المغلي كما يحضر مغلي النعناع السابق.

للقصور الكلوي:

- يشرب كوبا من اليانسون 2-3 مرات يوميا ويكرر ذلك حتى الشفاء بأذن الله.
- ويحضر مغلي اليانسون بأضافة ملعقة صغيرة من بذور اليانسون الى كوب من الماء بدرجة الغليان وبعد ساعة يصفى ويشرب بعد تحليته.

لتسهيل الولادة وتخفيف آلامها:

- تستخدم هذه الوصفة في تقوية الطلق اثناء الولادة وتعمل على تسهيلها. كما تفيد في تهدئة اعصاب المرأة وازالة القلق عنها.
وطريقة تحضير مستحلب اليانسون هي بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق اليانسون في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويقلب جيداً ويغلى بعد تحليته بملعقتي سكر صغيرتين لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. هذه الوصفة تستعمل بمجرد حدوث الطلق.

- خليط ثمار اليانسون والشمر والكرابية والاهليج والبلح الكابلي الهندي: يطحن مزيج بكميات متساوية من المواد المذكورة ويحفظ في برطمان محكم الغلق. يؤخذ منه ملعقة كبيرة على كوب ماء مغلي ويحلى بالسكر وذلك قبل موعد الولادة المنتظر بثلاثة ايام ويكرر يوميا حتى تبدأ الولادة حيث ان هذا المشروب يسهل خروج المولود بأقل معاناة للأم.
لاحتباس الحيض: يشرب مغلي اليانسون 2-3 مرات يوميا قبل بدء الدورة بعدة ايام.

اليانسون والجنس: تحتوى ثمار اليانسون على زيوت طيارة بالإضافة إلى البروتين والكاربوهيدرات ، كما يؤكد أطباء العرب القدماء يهيج الجنس ويحرك الطاقة الجنسية وهو مدر للبن المرشحات ومقو للطلق عند الولادة.

لعلاج مشاكل الصدر: تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص وتطبل البطن والنفخ ويعطى على نطاق واسع للاطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض والتهاب القصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف الى مل يء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه او عند اللزوم واليانسون له تأثير رافع للتخلص من البلغم.

طريقة التحضير: يتم غلي بذور اليانسون لمدة 3-4 دقائق، ثم يترك ليصفى ويشرب دافئاً ثلاث مرات يوميا، على أن تكون وجبة الصباح على الريق، والوجبة الثانية قبل الغذاء وليس بعده، والثالثة قبل النوم بنصف ساعة.

علاج للبرص: يعصر البصل ويخلط مع بزر الفجل على الخلاط ويستعمل صباحا ومساء.

علاج للبواسير: يهرس 3 حبات ثوم مع ملعقة عسل كل يوم قبل الفطور بساعة .

علاج اخر للبواسير: 3 حبات ثوم مع قليل من الملح طلاء مكان الجرح.

علاج آخر للبهاق: تطحن مقدار من دم الاخوين وتمزج مع الخل ويطلّى بها البهاق ويستمر حسب الحاجة.

علاج لداء الفيل: يلطخ الاقدام بالقطران والله الشافي.

يقطين



يقطين
علاجات الكيلاني

- الاجزاء المستعملة في القرع : الثمرة ، البذر .
استعمالات و فوائد اليقطين الطبية :
1. ملين للمعدة يمنع الإكتام .
 2. ينشط الكبد ، يمنع الريقان .
 3. يزيل الصداع و الشقيقة خصوصاً النوع النفسي ، أكلأ و وضعه موضعياً .
 4. مهدئ للاعصاب و امراض النفس .
 5. مدر للبول يفتت الحصى و الرمل ، يزيل التهابات الكلى ، ينشط الكلى ويقوي وظائفها .
 6. يكسر العطش و يزيل الحرارة و الحمى .
 7. ينفع امراض الصدر و السعال .
 8. ينشط اللثة و يكافح اوجاع الاسنان .
 9. يستعمله اصحاب معامل المربيات لغش المربي ، لأنه لا لون له و لا طعم فيمكن إضافته مع اي فاكهة فيعطي نفس الطعم و الرائحة .
 10. هو ملين للطبيعة وفي كميات كبيرة يساعد على القيء و الاستفراغ بسبب مادة تسمى Melonemetin .
 11. بذره طارد للديد و خاصة الدودة الوحيدة .
 12. يعالج امراض الجهاز البولي و مشاكل غدة البروستات .
- اليقطين في الطب النبوي: يقطين :** وهو الدباء والقرع ، وإن كان اليقطين أعم ، فإنه في اللغة : كل شجر لا تقوم على ساق ، كالبطيخ والقتاء والخيار ، قال الله تعالى : " وأنبئنا عليه شجرة من يقطين " [الصافات : 146] .
- فإن قيل : ما لا يقوم على ساق يسمى نجماً لا شجراً ، والشجر : ما له ساق ، قاله أهل اللغة : فكيف قال : " شجرة من يقطين " ؟
فالجواب : أن الشجر إذا أطلق ، كان ما له ساق يقوم عليه ، وإذا قيد بشئ تقيد به ، فالفرق بين المطلق والمقيد في الأسماء باب مهم عظيم النفع في الفهم ، ومراتب اللغة . واليقطين المذكور في القرآن : هو نبات الدباء ، وثمره يسمى الدباء والقرع ، وشجرة اليقطين . وقد ثبت في الصحيحين : من حديث أنس بن مالك ، أن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم ل طعام صنعه ، قال أنس رضي الله عنه : فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقرب إليه خبزاً من شعير ، ومرقا فيه دباء وقديد ، قال أنس : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحيفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم . وقال أبو طالوت : دخلت على أنس بن مالك رضي الله عنه ، وهو يأكل القرع ، ويقول : يا لك من شجرة ما أحبك إلي لحب رسول الله صلى الله عليه وسلم إياك . وفي الغيلانيات : من حديث هشام بن عروة ، عن أبيه ، عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا عائشة إذا طبختم قدرأ ، فأكثروا فيها من الدباء ، فإنها تشد قلب الحزين " . اليقطين : بارد رطب ، يغذو غذاء يسيراً ، وهو سريع الإنحدار ، وإن لم يفسد قبل الهضم ، تولد منه خلط محمود ، ومن خاصيته أنه يتولد منه خلط محمود مجانس لما يصحبه ، فإن أكل بالخردل ، تولد منه خلط حريف ، وبالمالح خلط مالح ، ومع القابض قابض ، وإن طبخ بالسفرجل غذا البدن غذاء جيداً وهو لطيف ماني يغذو غذاء رطباً بلغمياً ، وينفع المحرورين ، ولا يلائم المبرودين ، ومن الغالب عليهم البلغم ، وماؤه يقطع العطش ، ويذهب الصداع الحار إذا شرب أو غسل به الرأس ، وهو ملين للبطن كيف استعمل ، ولا يتداوى المحرورون بمثله ، ولا أعجل منه نفعاً . ومن منافعه : أنه إذا لطح بعجين ، وشوي في الفرن أو التنور ، واستخرج ماؤه وشرب ببعض الأشربة اللطيفة ، سكن حرارة الحمى الملتبهة ، وقطع العطش ، وغذى غذاء حسناً ، وإذا شرب بترنجبين

وسفرجل مربى أسهل صفراء محضه .وإذا طبخ القرع ، وشرب ماؤه بشئ من عسل ، وشئ من نظرون ، أحدر بلغمأ ومرة معاً ، وإذا دق وعمل منه ضماد على اليافوخ ، نفع من الأورام الحارة في الدماغ . وإذا عصرت جرادته ، وخلط ماؤها بدهن الورد ، وقطر منها في الأذن ، نفعت من الأورام الحارة ، وجرادته نافعة من أورام العين الحارة ، ومن النقرس الحار ، وهو شديد النفع لأصحاب الأمزجة الحارة والمحمومين ، ومتى صادف في المعدة خلطاً رديناً ، استحال إلى طبيعته ، وفسد ، وولد في البدن خلطاً رديناً ، ودفع مضرته بالخل والمري .وبالجمله فهو من أطف الأغذية ، وأسرعها انفعالاً ، ويذكر عن أنس ، رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكثر من أكله .

وأكل القرع عموماً ينشط الذاكرة ويقوى الذهن ويشفى الصداع ...وصدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم إذ قال: (عليكم بالقرع فإنه يزيد في العقل والدماغ) .لا يزال الطب حتى الآن قاصراً على علاج معظم الحالات لصعوبة العلاج أو لعدم ظهور نتائج سريعة. ولعل ما يزيد الأمر تعقيداً هو أن دورة إنتاج الحيوانات المنوية في الرجل لا تقل عن 72 يوماً لذلك فإن أي علاج يعطى لرجل عقيم لا يمكن الحكم على نتائجه إلا بعد مرور فترة لا تقل عن ثلاثة شهور .

والإنسان بطبيعته عجول، فما بالك بإنسان يحس بالنقص لأنه عقيم!! لذلك أصبح المجال متسعاً لعدد كبير من العطارين ومدعى الطب والنصابين..... واستعملت آلاف بل ملايين الخلطات، والمنشطات حتى صار حصر أنواعها ليس بالأمر السهل أو الممكن. ولا يخلو دكان عطارة من مواد متعددة يمكن استعمالها لزيادة فرص الإنجاب وعلاج العقم . وتذكرة (داود) الذي هو دستور العطارة وطب الأعشاب مليء بالوصفات التي تزيد من فحولة الرجل وقدرته على الإنجاب .