

دعوة إلى الطب الأخضر



د. محمد السقا عيد

شبكة
الألوكة



www.alukah.com



www.facebook.com/AlukahNetwork



twitter.com/#!/alukahnet1



www.youtube.com/user/alukahNet?



info@alukah.com

دعوة

إلى الطب الأخضر

د. محمد السقا عيد

مقدمة

إن الله سبحانه وتعالى خلق الداء وخلق الدواء، وجعل في كثير من الأعشاب الدواء لكثير من الأمراض رحمة بالبشرية وتخفيفاً عنها... والمتتبع للهدى النبوي في طب الأبدان يجد أن رسول الله ﷺ كثيراً ما كان ينصح بالتداوى ببعض الأعشاب أو الثمار أو البذور لأمراض معينة. وإذا كان الأقدمون قد تعرفوا على هذه الأشياء بإلهام الله لهم فلأن الناس كانوا على أصل فطرهم المتصفة بالنقاء والصفاء والتي فسدت بمرور الزمن (ليكن غذاؤك دواؤك... وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه) (أبو قراط).

لقد ازدادت اهتمامات الوسط الطبي والمهتمين بالصحة بأساليب الطب الشعبي والعودة إلى الطبيعة لمعالجة الكثير من الأمراض، الأدوية الحالية تم إنتاجها في عصرنا الحالي فقط بينما تعامل أجدادنا على مدى عصور كثيرة مع النباتات كمصدر طبيعي لعلاج الأمراض وذلك لخلوها من التأثيرات الجانبية على جسم الإنسان.

وبالرجوع إلى علم الصيدلة نجد أن العديد من الأدوية مستخلصة من النباتات والأعشاب مع إضافات كيميائية، وللأسف نجد بعض الأدوية يتم سحبها من الأسواق بعد أن تثبت التجارب مضارها.

أحد المعوقات في استخدام الأعشاب في زمننا هذا هي عدم معرفة بعض أسماء الأعشاب التي تم وصفها في المؤلفات القديمة أو اختلاف اسمها من منطقة إلى أخرى، وافتقار العديد من المتعاطين للطب الشعبي للعلم والخبرة.

كما يتم التداوي بالأعشاب بصفة كبيرة في بعض البلدان مثل الصين والقارة الهندية وهناك العديد من المتخصصين في علم الأعشاب يتوارثوه أب عن جد مما جعل له مكانة كبيرة في العلاج من الأمراض.

ويعتبر التداوي بالأعشاب من الظواهر العريقة في شبه الجزيرة العربية منذ قديم الزمان، وكان الأطباء العرب القدماء يؤمنون بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد تدرجت معرفة هذا النوع من التداوي من سلالة إلى أخرى حتى كونت ما يسمى بالطب الشعبي في العالم العربي.....

ولقد اشتهر العرب في تطوير التداوي بالأعشاب خلال العصور الوسطى، وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الإسلامي، حيث انتشرت شهرة الأطباء العرب عبر العالم مع انتشار الإسلام، وبالأخص عن طريق الحجاج الذين يفدون إلى مكة المكرمة والمدينة

المنورة...

ومتناز الأقطار العربية باتساع رقعتها واعتدال جوها، لذلك فهي تملك ثروة طبيعية وأخرى اقتصادية هائلة من الأعشاب الطبية والعطرية، استخدمها قدماء المصريين والعرب من قديم الزمان، ويشهد على ذلك ما دونه المصريون في بردياتهم، والعرب في مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية، وكذلك ما تحويه أسواق العطارين من الأعشاب والثمار والبذور التي يستخدمها العامة في علاج أمراضهم، وما يزال تجار العطارة يستخدمون موسوعة ابن سينا، وتذكرة داود ومؤلفات الرازي وابن البيطار، وغيرها من كتب العلماء العرب لعلاج المرضى.....

ويعتبر العرب أول من أسس مداخل الأدوية أو الصيدليات في بغداد، وهم أول من استخدم الكحول لاذابة المواد الغير قابلة للذوبان في الماء، وأول من استخدم السمنكة والكافور والقرنفل وحب البركة في التداوي، وأول من أضافوا اللثام عن كثير من أسرار هذه الأعشاب الطبية، وأصبحت حقائق في العلوم والتكنولوجيا..... (معلومة لك - موسوعة الأسرة العربية - الأعشاب)

<http://www.m3loma4u.com/aashab> (1)

هذه مقدمة بسيطة عن أهمية التداوي بالأعشاب والنباتات عند العرب القدماء.....

الأعشاب والتداوي بها في الأمراض العضوية (2)

<http://www.al-moslm.com/6b/showthread.php?p=143492>

الأعشاب بصفة عامة نبت رباني هدى الله سبحانه وتعالى البشر إلى أخذ ما ينفعهم منه وترك ما لا ينفع.

وللأعشاب مثل غيرها أشكال وأصناف وألوان مختلفة كما يختلف مذاقها. ولها من الكتب ما لا يعد ولا يحصى ومنها ما يستخدم على طبيعته ومنها ما يستخدم مع غيره ومنها ما تستخدم سيقانه أو جذوره أو أوراقه أو جميعهم معا. وليست جميعها تستخدم في العلاج فكما أن فيها المفيد ففيها أيضا القاتل ولها مسميات عديدة ذكر ما ذكر منها في تذكرة داود أو كتب ابن سينا أو ابن البيطار أو الرازي وغيرهم كثيرون.

لقد أصبحت العودة إلى التداوي بالأعشاب أمراً حتمياً، فحتى منتصف القرن العشرين كانت الأدوية

تعتمد كلياً على الأعشاب.. ولما زادت نسبة انتشار الأمراض التي لم يسمع عنها العالم قديماً، وعلى رأسها السرطان، مما أكد الدعوة إلى العودة إلى الطبيعة... خاصة أنه لم يتم التوصل إلى علاج الكثير من الأمراض مثل: ضعف عضلة القلب والفشل الكلوي والفيروسات الكبدية وغيرها والتي لم تكن موجودة يوم تداوى الناس بالأعشاب.

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن إحصاءاتها أوضحت أن 88% من سكان العالم يستخدمون الأعشاب والطب البديل في العلاج، كما أكدت أيضاً أن مبيعات الأعشاب الطبية في أوروبا بلغت حوالي المليارين من الدولارات سنوياً. وهى في آسيا وأفريقيا أضعاف هذا المبلغ. وطبقاً لدراسات المنظمة، فإنه منذ بدء الخليقة حتى منتصف القرن العشرين، فإن الأعشاب الطبية كانت هي الأساس عند تصنيع الأدوية.

وإليك ثمة مقارنة موجزة جداً ومختصرة جداً:

1. الأعشاب الطبية علاج للأمراض ووقاية منها.
2. الأدوية الحديثة (الكيماوية) لها آثار جانبية ضارة.
3. الأدوية الكيماوية لا تصل بالمريض إلى الشفاء التام، بل لا بدّ من المداومة على تناولها.
4. الأعشاب الطبية المستعملة في العلاج منذ قرون كانت - ولا تزال - خالية من الآثار الضارة.
5. عدد الأمراض المعروفة حتى الآن 27888 سبعة وعشرون ألف مرضٍ عولجت جميعها بالأعشاب، ولم تستطع الأدوية الكيماوية إلا تخفيف وطأة ثلث هذه الأمراض.
6. الأعشاب الطبية تعددها بعشرات الألوف وهى رخيصة جداً بالقياس إلى الأدوية الكيماوية، التي يصل أحياناً سعر الأمبول الواحد منها إلى أكثر من مائة من الدولارات.
7. أي دواء كيماوي جديد يحتاج إلى مبلغ نصف مليار دولار، تصرف على الأبحاث، وفترة حوالي عشر سنوات لكي يصل إلى يد المريض.

8. جربت الأعشاب الطبية، وتم التأكد من فاعليتها، واستعملت لمدة آلاف السنين في جميع أنحاء العالم، و لا تحتاج إلا إلى خبرة في تجهيزها. (منتديات همة المسلم)
لا بديل عن الأعشاب(3)

(3)<http://alkabarit.com/mokadma.htm>

اعتقد الكثيرون أن هذه الأدوية المصنعة سوف تحل محل النباتات الطبية المستعملة في الطب والطب الشعبي، وكان من المتوقع أن يتراجع المرض أمام هذه الثورة الكاسحة في علم العقاقير، لكن الذي حدث هو العكس تماما، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضا لم تكن معروفة أو منتشرة من قبل، بل دخل عصر الأمراض المزمنة، ويرجع ذلك إلى التقدم الرهيب في علم الكيمياء العضوية التي أدخلت مواد كيميائية في جميع مناحي الحياة، ولوثت بيئة الإنسان، وبالتالي أثرت على صحته وقوته، ومناعته في مقاومة الأمراض، كذلك فإن الأدوية المصنعة ما زال الكثير منها يفتقر إلى معلومات أوفى، وما زال البحث العلمي يحمل لنا الكثير من الآثار الجانبية الضارة لبعض الأدوية المصنعة، إما بسبب زيادة المعرفة عنها وإما لأنها مواد كيميائية مركزة، تم تحضيرها في المعمل تحت ظروف تفاعلات كيميائية قاسية، بينما أبت حكمة الخالق عز وجل إلا أن يجعل هذه المواد الفاعلة في النباتات بتركيزات مخفضة سهلة، يمكن للجسم البشري التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية.

وقد ثبت أن استخدامها قد يسبب آثارا جانبية ضارة، كما أوصت المؤتمرات الدولية بالعودة إلى الطبيعة أي إلى النباتات الطبية والاهتمام بها بصفاتها مصدر آمن لصناعة الأدوية.

ولقد قال أبو قراط منذ 4588 عام (ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه، فهي أجلب لشفائه).

و تبحث مجموعة من العلماء عن النباتات المذكورة في المراجع المكتوبة والمصورة، وكذلك المحفوظة في المعشبات، فهناك ما لا يقل عن 1888 معشبة منتشرة في الأمريكيين وأوربا، تحتوي على ما يقرب من 175 مليون نبات، تمثل 25888 نوع، وعلى كل نموذج من هذه النباتات الجففة بيانات عن هذه النباتات من حيث اسمها العلمي وفصيلتها وجامعها وتاريخ جمعها ومكان انتشارها، كل ذلك بجانب معلومات عن قيمتها الطبية والاقتصادية إن وجدت.

النباتات وأمراض السرطان

ومن ناحية أخرى هناك فريق من العلماء الأمريكيين يقومون بالبحث عن نباتات تحتوي على عناصر فاعلة لها القدرة على القضاء على الخلايا السرطانية وقد اتخذوا مركز أبحاثهم منطقة شرق إفريقيا واستطاعوا الكشف عن ما يزيد على 1288 نوع من النباتات التي تنمو في هذه المنطقة، ولها القدرة على القضاء على الخلايا السرطانية في حيوانات التجارب، وما نبات الفنكا وما استخلص من أنواعه المختلفة من عقاقير مثل الذي يعالج سرطان الدم عند الأطفال ببعيد.

ولدى الأقطار العربية - لاتساع رقعتها واعتدال جوها - ثروة طبيعية وأخرى اقتصادية هائلة من الأعشاب الطبية والعطرية، استخدمها قدماء المصريين والعرب من قديم الزمان، ويشهد على ذلك ما دونه المصريون في بردياتهم، والعرب في مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية، وكذلك ما تحويه أسواق العطارين من الأعشاب والثمار والبذور التي يستخدمها العامة في علاج أمراضهم، وما يزال تجار العطارة يستخدمون موسوعة ابن سينا وتذكرة دود وغيرهما من كتب علماء العرب لعلاج المرضى الذين ما يزالون يؤمنون بالعطارة وذخيرته.

ولا يتسع المجال هنا لذكر فضل المصريين القدماء والعرب على الطب والعقاقير والتداوي بها، والمصريون أول من استخدم زيت الحلبة لإزالة تجاعيد الوجه، وزيت الخروع لعلاج الإمساك، ودهانا للشعر، وأول من استخدم الخشخاش لعلاج التهاب الأمعاء، وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القروح والالتهابات الجلدية والاضطرابات المعوية وقشر الرمان لطرد الديدان والحنظل لعلاج الإسهال وطرد الديدان.

كما أن العرب أول من أسس مذاخر الأدوية (صيدليات) في بغداد، وهم أول من استخدم الكحول لإذابة المواد غير القابلة للذوبان في الماء، وأول من استخدم السنامكة والكافور والقرنفل وحبة البركة في التداوي

الأعشاب والأدوية الحديثة (4)

موقع الكباريت للأعشاب والنباتات الطبية

لقد أثبتت الدراسات الحديث العلاقات الوثيقة بين الوصفات الشعبية والأدوية الحديثة، ومن أمثلة ذلك:

الصبر ويستعمل في الطب الشعبي مع زيت الزيتون لتقوية الشعر وعلاج سقوطه، وحديثا توجد مستحضرات صيدلية مستخلصة من الصبر لنفس الأغراض.

ثمار الخلة البري تستعمل في الطب الشعبي لعلاج الأمراض الجلدية والبهاق، وفي الطب الحديث يستخدم الأمودين المستخلص منها في نفس الأغراض.

ثمار الخلة البستاني تستخدم في الطب الشعبي لإدرار البول، وتخفيف آلام المغص الكلوي، وإنزال الحصى من الجهاز البولي، وفي الطب الحديث تستخدم مادة الخلين المستخلصة منها في نفس الأغراض السابقة، وفي علاج الذبحة الصدرية.

السنامكي تستخدم الثمار منه في الطب الشعبي ملينا، وفي الطب الحديث يستخدم النبات والجليكو سيدات المفصولة منه لنفس الغرض.

العرقسوس تستخدم ثماره في الطب الشعبي ملينا وعلاجاً لأمراض المعدة والجهاز التنفسي، وفي الطب الحديث يستخدمون مادة الجلسرهيزين المستخلصة من النبات لنفس الأغراض.

الترمس تستخدم بذوره في الطب الشعبي لعلاج التهاب الجلد وحب الشباب ومرض السكر، وفي الطب الحديث تستخدم الحبوب لنفس الأغراض، ولتخفيض نسبة السكر في الدم.

حبة البركة تستخدم في الطب الشعبي لعلاج الكحة والسعال وأمراض الصدر، واليوم يستخدم الطب الحديث مادة النيجلين المستخلصة من البذور لنفس الأغراض.

وبجانب ذلك هناك وصفات شعبية كثيرة ثبت على مر العصور صلاحيتها وكفاءتها في علاج كثير من الأمراض الشائعة، وما يزال يصفها العشابون وتجار العطاراة لمرضاهم. هذه النباتات تحتاج إلى بحوث

لمعرفة مكوناتها، وفصل تلك العناصر، وتجربتها، ومن أمثلة هذه الوصفات:

الراوند والكر كديه لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

ورق الخبيزة وزهر البابونج لعلاج آلام الأسنان.

بذور الكرفس لإدرار البول والتهاب الكلى.

الخروب لعلاج الإسهال.

الشيخ لتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية.

الدمسيصة لعلاج حصوة الكلى وتنشيط الكبد.

زيت النعناع والزهر لعلاج الدوخة.

الحبهان لتوسيع الشرايين وعلاج الربو.

وفي بعض الأقطار العربية نشطت الهيئات المتخصصة، وبدأ الاهتمام بالنباتات الطبية والصحراوية المنتشرة في أراضيها بعمل خريطة نباتية للكساء الخضري، وحصر مجموعة النباتات فيها وتصنيفها وكذلك إجراء البحوث الكيميائية عليها لتحديد المركبات ذات الفائدة الطبية فيها، ومن ثم لتحديد المركبات ذات الفائدة الطبية فيها، ومن ثم التوصية باستخدامها في صناعة الأدوية المحلية وكان من نتيجة ذلك تخليق مركبات طبية ذات فاعلية كبيرة منها:

حامض الجليسيرهزيك وفاعليته في سرعة شفاء القروح المعدية وهو مستخلص من نبات العرقسوس وقد ثبت تأثيره على سرطان الدم، وخاصيته المضادة للالتهابات، ويقارب تأثيره تأثير الكورتيزون والهيدروكورتيزون.

الأمودين من الخلطة البري

السينارين من الخرشوف.

الألويين من الصبار.

الهيوسمين من السكران.

الداتورين من الداتورة.

الأترويين من الأتروبا. (5)

(5) انظر كتب د. شكري إبراهيم سعد

-(نباتات العقاقير والتوابل: مكوناتها وفوائدها) مجلد

-(النباتات الزهرية: تطویرها تصنيفها نشاتها)

خواص الأعشاب

ونقلنا عن شبكة الحمل نقرأ مايلي:

الملطف: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الخلط أرق بحرارة معتدلة مثل الزوفا.
والخلل: هو الدواء الذي من شأنه أن يفرق الخلط بتبخيره إياه وإخراجه عن موضعه الذي اشتبك فيه جزءاً بعد جزء حتى إنه بدوام فعله يفني ما يفني منه بقوة حرارته. مثل الجندبيدستر.
والجلي: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك الرطوبات اللزجة والجامدة عن فوهات المسام في مسطح العضو حتى يبعدها عنه مثل ماء العسل. وكل دواء جال فإنه بجلائه يلين الطبيعة وإن لم يكن فيه قوة إسهالية
وسهال
وكل
مر
جال.
والمخشن: هو الدواء الذي يجعل سطح العضو مختلف الأجزاء في الارتفاع والانخفاض إما لشدة تقبضه مع كثافة جوهره على ما سلف وإما لشدة حرافته مع لطافة جوهره فيقطع ويبطل الاستواء؛ وإما لجلائه عن سطح خشن في الأصل أملس بالعرض فأذاه إذا جلا عن عضو متين القوام سطحه خشن مختلف وضع الأجزاء رطوبة لزجة سالت عليه وأحدثت سطحاً غريباً أملس خرجت الخشونة الأصلية وبرزت. وهذا الدواء مثل أكاليل الملك وأكثر ظهور فعلها في التخشين إنما هو في العظام والغضاريف وأقله في الجلد.

والمفتّح: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك المادة الواقعة في داخل تجويف المنافذ إلى خارج لتبقى المجاري مفتوحة وهذا أقوى من الجلي مثل فطراساليون وإنما يفعل هذا لأنه لطيف ومحلل أو لأنه لطيف ومقطع.

والمرخي: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الأعضاء الكثيفة المسام ألين بحرارته ورطوبته فيعرض من ذلك أن تصير المسام أوسع واندفاع ما فيها من الفضول أسهل مثل ضمّاد الشبث وبذر الكتان. والمنضج: هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الخلط نضجاً لأنه مسخن باعتدال وفيه قوة قابضة تحبس الخلط إلى أن ينضج ولا يتحلل بعنف فيفترق رطبه من يابسه وهو الاحتراق. والهاضم: هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الغذاء هضماً وقد عرفته فيما سلف. وكاسر الرياح: هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الريح رقيقاً هوائياً بحرارته وتخفيفه فيستحيل ويتنفذ عما يحتقن فيه مثل بذور السذاب. والمقطع: هو الدواء الذي من شأنه أن ينفذ بلطافته فيما بين سطح العضو والخلط اللزج الذي الترق به فيبريه عنه ولذلك يحدث لأجزائه سطوحاً متباينة بالفعل بتقسيمه إياها فيسهل اندفاعها من الموضع المتشث به مثل الخردل والسكنجبين.

والجاذب: هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك الرطوبات إلى الموضع الذي يلاقيه وذلك للطافته وحرارته

والدواء الشديد الجذب هو الذي يجذب من العمق نافع جداً لعرق النسا وأوجاع المفاصل الغائرة ضماداً بعد التنقية وبها يترع الشوك والسلاء من محابسها. واللاذع: هو الدواء الذي له كيفية نفاذة جداً لطيفة تحدث في الاتصال تفرقاً كثير العدد متقارب الوضع صغيراً متغير المقدار فلا يحس كل واحد بانفراده وتحسّ الجملة كالموضع الواحد مثل ضماد الخردل بالخلّ أو الخلّ نفسه. والحمز: هو الدواء الذي من شأنه أن يسخن العضو الذي يلاقيه تسخيناً قوياً حتى يجذب قوى الدم إليه جذباً قوياً يبلغ ظاهره فيحمرّ وهذا الدواء مثل الخردل والتين والفودنج والقردمانا والأدوية الحمرة تفعل فعلاً مقارباً للكي.

والحك: هو الدواء الذي من شأنه - بجذبه وتسخينه - أن يجذب إلى المسام أخلاطاً لذاعة حاكّة ولا يبلغ أن يقرح وربما أعانه شوك زغبية صلاب الأجرام غير محسوسة كالكبيكج. والمقرح: هو الدواء الذي من شأنه أن يفني ويحلّل الرطوبات الواصلة بين أجزاء الجلد ويجذب المادة الرديئة إليه حتى يصير قرحة مثل البلاذر. والحرق: هو الدواء الذي من شأنه أن يحلل لطيف الأخلاط وتبقى رماذيتها مثل الفرييون. والأكال: هو الدواء الذي يبلغ من تحليله وتقريجه أن ينقص من جوهر الدم مثل الزنجار. والمفتت: هو الدواء الذي إذا صادف خلطاً متحجراً صغر أجزائه ورضه مثل مفتت الحصاة من حجر اليهودي وغيره.

والمعفن: هو الدواء الذي من شأنه أن يفسد مزاج العضو أو مزاج الروح الصائر إلى العضو ومزاج رطوبته بالتحليل حتى لا يصد أن يكون جزءاً لذلك العضو ولا يبلغ أن يحرقه أو يأكله ويحفّل رطوبته بل يبقى فيه رطوبة فاسدة يعمل فيها غير الحرارة الغريزية فيعفن وهذا مثل الزرنيج والثافسيا وغيره. والكاوي: هو الدواء الذي يأكل اللحم ويحرق الجلد إحراقاً مجففاً ويصلبه ويجعله كالحممة فيصير جوهر ذلك الجلد سداً لمجرى خلط سائل لو قام في وجهه ويسمى خشكريشة ويستعمل في حبس الدم من الشرايين ونحوها مثل الزاج والقلقطار.

والقاشر: هو الدواء الذي من شأنه لفط جلائه أن يجلو أجزاء الجلد الفاسدة مثل القسط والميرد: معروف.

والمقوي: هو الدواء الذي من شأنه أن يعدل قوام العضو ومزاجه حتى يمتنع من قبول الفضول المنصبة إليه والآفات إما لخاصية فيه مثل الطين المختوم والترياق وإما لاعتدال مزاجه فيبرد ما هو أسخن ويسخن ما هو أبرد على ما يراه " جالينوس " في دهن الورد.

والرادي: هو مضاد الجاذب وهو الدواء الذي من شأنه لبرده أن يحدث في العضو برداً فيكثفه به ويضيق مسامه ويكسر حرارته الجاذبة ويجمد السائل إليه أو يخثره فيمنعه عن السيالان إلى العضو ويمنع العضو عن قبوله مثل عنب الثعلب في الأورام. والمغلظ: هو مضاد الملطف وهو الدواء الذي من شأنه أن يصير قوام الرطوبة اغلظ إما بإجماده وإما بإخثاره وإما لمخالطته.

والمفحج: هو مضاد الهاضم والمنضج وهو الدواء الذي من شأنه أن يبطل لبرده فعل الحار الغريزي والغريب أيضاً في الغذاء والخلط حتى يبقى غير منهضم ولا نضيج والمخدر: هو الدواء البارد الذي يبلغ من تبريده للعضو إلى أن يحيل جوهر الروح الحاملة إليه قوة الحركة والحس بارداً في مزاجه غليظاً في جوهره فلا تستعمله القوى النفسانية ويحيل مزاج العضو كذلك فلا يقبل تأثير القوى النفسانية مثل الأفيون والبنج.

والمنفخ: هو الدواء الذي في جوهره رطوبة غريبة غليظة إذا فعل فيها الحار الغريزي لم يتحلل بسرعة بل استحال ريحاً مثل اللوبيا. وجميع ما فيه نفخ فهو مصدع ضار للعين ولكن من الأدوية والأغذية ما يحيل الهضم الأول رطوبته إلى الريح فيكون نفخه في المعدة وانحلال نفخه فيها وفي الأمعاء ومنه ما تكون الرطوبة الفضلية التي فيه - وهي مادة النفخ - لا تنفعل في المعدة شيئاً إلى أن ترد العروق أو لا تنفعل بكليتها في المعدة بل بعضها ويبقى منها ما إنما ينفعل في العروق ومنها ما ينفعل بكليته في المعدة ويستحيل ريحاً ولكن لا يتحلل برمته في المعدة بل ينفذ إلى العروق ويريحته باقية فيها. وبالجملة كل دواء فيه رطوبة فضلية غريبة عما يخالطه فمعه نفخ مثل الزنجبيل ومثل بذر الجرجير وكل دواء له نفخ في العروق فإنه مُنْعِظ.

والغسال: هو كل دواء من شأنه أن يجلو لا بقوة فاعلة فيه بل بقوة منفعة تعينها الحركة أعني بالقوة المنفعة: الرطوبة وأعني بالحركة: السيالان فإن السائل اللطيف إذا جرى على فوهات العروق ألان برطوبته الفضول وأزالها بسيالانه مثل ماء الشعير والماء القراح وغير ذلك. والموسخ للقروح: هو الدواء الرطب الذي يخالط رطوبات القروح فيصيرها أكثر ويمنع التجفيف والإدمال.

والمزلق: هو الدواء الذي يبل سطح جسم ملاق لمجرى محتبس فيه حتى يبرئه عنه ويصير أجزائه أقبل للسيالان لينها المستفاد منه بمخالطته ثم يتحرك عن موضعها بثقلها الطبيعي أو بالقوة الدافعة كالإحاص في إسهاله.

والمملس: هو الدواء اللزج الذي من شأنه أن ينبسط على سطح عضو جشش انبساطاً أملس السطح فيصير ظاهر ذلك الجسم به أملس مستور الخشونة أو تسيل إليه رطوبة تنبسط هذا الانبساط. والمجفف: هو الدواء الذي يفني الرطوبات بتحليله ولطفه. والقابض: هو الدواء الذي يحدث في العضو فرط حركة أجزاء إلى الاجتماع لتتكاثف في موضعها وتنسد.

والعاصر: هو الدواء الذي يبلغ من تقبضه وجمعه الأجزاء إلى أن تضطر الرطوبات الرقيقة المقيمة في خللها إلى الإنضغاط والإنفصال.

والمسدّد: هو الدواء اليابس الذي يحتبس لكثافته ويؤسسه أو لتغريته في المنافذ فيحدث فيها السدد. والمغري: هو الدواء اليابس الذي فيه رطوبة يسيرة لزجة يلتصق بها على الفوهات فيسدها فيحبس السائل فكل لزج سيال ملزق - إذا فعل فيه النار - صار مغرياً ساداً حابساً. والمدمل: هو الدواء الذي يجفف ويكثف الرطوبة الواقعة بين سطحي الجراحة المتجاورين حتى يصير إلى التغرية واللزوجة فيلصق أحدهما بالآخر مثل دم الأخوين والصبر. والمنبت للحم: هو الدواء الذي من شأنه أن يحيل الدم الوارد على الجراحة لحماً لتعديله مزاجه وعقده إياه.

والخاتم: هو الدواء المجفف الذي يجفف سطح الجراحة حتى يصير خشكريشة عليه تكنه من الآفات إلى أن ينبت الجلد الطبيعي وهو كل دواء معتدل في الفاعلين مجفف بلالذع. والدواء القاتل: هو الذي يحيل المزاج إلى إفراط مفسد كالفربيون والأفيون. والسمّ: هو الذي يفسد المزاج لا بالمضادة فقط بل بخاصية فيه كالبيش. والترياق والبادزهر: فهما كل دواء من شأنه أن يحفظ على الروح قوته وصحته ليدفع بها ضرر السمّ عن نفسه وكان اسم الترياق بالمصنوعات أولى واسم البادزهر بالمفردات الواقعة عن الطبيعة ويشبه أن تكون النباتات من المصنوعات أحق باسم الترياق والمعدنيات باسم البادزهر ويشبه أيضاً أن لا يكون بينهما كثير فرق.

وأما المسهل والمدّر والمعرّق: فإنها معروفة وكل لواء يجتمع فيه الإسهال مع القبض كما في السورنجان فإنه نافع في أوجاع المفاصل لأن القوة المسهلة تبادر فتجذب المادة والقوة القابضة تبادر فتضيّق مجرى المادة فلا ترجع إليها المادة ولا تخلفها أخرى وكل دواء محلل وفيه قبض فإنه معتدل ينمّع استرخاء المفاصل وتشنجها - والأورام البلغمية والقبض والتحليل كل واحد منهما يعين في التحفيف وإذا اجتمع القبض والتحليل اشتد اليبس.

والأدوية المسهلة والمدرة في أكثر الأمر متمانعة الأفعال فإن المدّر في أكثر الأمر يجفف الثفل والمسهل يقفل.

والأدوية التي يجتمع فيها قوة مسخنة وقوة مبردة فإنها نافعة للأورام الحارة في تصعدها إلى انتهائها لأنها

بما تقبض تردع وبما تسخن تحلل.
والأدوية التي تجتمع فيها الترياقية مع البرد تنفع من الدقّ منفعه جيدة والتي تجتمع فيها الترياقية مع الحرارة تنفع من برودة القلب أكثر من غيرها. وأما القوة التي تقسم فتضع كل مزاج بإزاء مستحقه حتى لا تضع القوة المحللة في جانب المادّة لتي تنصب إلى العضو ولا المبردة في جانب المادة المنصبة عنه فهي الطبيعة الملهمة بتسخير الباري تعالى. (مقتطفات من قانون ابن سينا) (شبكة المحمل)
وفي كتاب "المستعيني لابن بكلاش"

أول كتاب مجداول في الأدوية المفردة في الأندلس. بقلم الدكتور أمادور دياث غارسيا. إسبانيا
قدم فيه وصفا وتحليلا عاما "للكتاب" حسب مخطوطة الرباط بتقديم أسماء بعض الأدوية المفردة ومترادفاتهما باللغة البربرية.

أخيرا في سنة 8968 نشر مارتين ليفي وصفوت س. سوريال ترجمة الإنجليزية لمقدمة "الكتاب المستعيني".

في المقدمة الطويلة يعد المؤلف قراءه لفهم قسم الجداول الذي يتضمن أكثر من 825 صفحة. هذه المقدمة مشبعة بأفكار جالينوس وتنقسم إلى أربعة أجزاء:

(أ) "القول في تعرف قوى الأدوية المفردة"

قال فيه المؤلف إن الوجوه التي عرف منها الأوائل قوى الأدوية ومنها استنبطوا الدرج ثلاثة، أحدها بطعومها، والثاني بروائحها، والثالث بإيرادها على البدن المعتدل. بعد ذلك، يدرس المؤلف امتصاص الأدوية، وأخيرا يذكر أمثلة لأدوية مسخنة ومبردة في الدرجات الأربع.
من الأدوية المسخنة في الدرجة الأولى يذكر: الأفستين والأسطوخودوس والإذخر والبابونج، وإكليل الملك والأترج والسنبل والسادج والشاهشيرم، والسنا، ونحو هذه.
من الأدوية المسخنة في الدرجة الثانية يذكر: البادروج والبرنجمشك وأظفار الطيب والعسل والزراوند والإبرنج والزرنباد والزعفران والعنبر والعود والمسك ونحو هذه.
من الأدوية المسخنة في الدرجة الثالثة يذكر: الأفيثمون والأنيسون والنجدان والبسبائج والبل والفل والشل والدار صيني والوشق والوج والزنجبيل والزوفا والحرمل والقرنفل، ونحو هذه.
من الأدوية المسخنة في الدرجة الرابعة يذكر: الفرييون والبلاذر واليتوع والفلفل والقطران والشيطر ج والخردل والنفط، ونحو ذلك.
من الأدوية المبردة في الدرجة الأولى يذكر: الأفاقيا والأشنة والأمليج والإهليجات والبلوط والآسي والبردي والبسد والورد والشعير والهندباء والإسفاناخ، ونحو هذه.

من الأدوية المبردة الدرجة الثانية يذكر: البزرقطونا والأميرباريس ولسان الحمل والسفاق والعفص وعنب الثعلب، والقثا والخيار والقرع والدلاع والخس والرياس، ونحو هذه.

من الأدوية المبردة في الدرجة الثالثة يذكر: دم الأخوين والطباشير والفوفك والكافور والصندل والتمر الهندي والبقلة الحمقاء وحي العالم وعصا الراعي، ونحو هذه.

من الأدوية المبردة في الدرجة الرابعة يذكر: الخشخاش الأسود وجوز مائل والأفيون والبنج الأسود والرامك والحديد والإثمد والزئبق ونحو هذه.

(2) "القول في معرفة طبائع المركبات وكيف ينبغي أن تتركب وما ينبغي لمن أراد تركيبها أن يقدم والحاجة إلى تركيبها".

في هذا الجزء يعرف ابن بكلارش "الاعتدال"، وهو تكافؤ الأجزاء واستوائها، كما يقدم تعريف "الصحة" كتكافؤ الطباع واستواء الأخلاط وثباتها في الاعتدال وألا ينقص الإنسان شيئاً من أموره المعتادة طبيعية أو غير طبيعية.

بعد ذلك، يعرف "المرض" الذي لا يكون حسب اعتقاد ابن بكلارش - إلا تعدي الأخلاط وخروجها عن الاعتدال بسبب تسلط أحد العناصر (وهي الحر والبرد واليبوسة والرطوبة) على بقية العناصر الأخرى وحسب الدرجات الأربع). ثم يقدم تعريف اعتدال الأدوية المركبة. ثم قواعد تركيبها، ثم كيفية تعرف درجة دواء مركب من بعض الأدوية المفردة المختلفة الطباع، المقارنة بين درجة انحراف بدن العليل عن الاعتدال ودرجة الدواء.

بعد ذلك، يعطي تعليمات لتعديل المفعول الضار لبعض الأدوية أو لإصلاح طعمها الكريه أو لمنع القيء أو لإطالة أفعالها أو تأخيرها.

(3) "القول في قوى الأدوية المسهلة على رأي جالينوس"

يذكر فيه كيفية إخراج الأخلاط المختلفة بواسطة خواص بعض الأدوية أو أثرها، ثم استحالة الأخلاط في الجسم وعلاقتها بالقوى الأربع "الجاذبة والحاصرة والهاضمة والدافعة"، ثم مسألة فصد الدم وأخطاره، ثم كيفية إعطاء المسهلات وقواعده حسب الفصول وتأثير العمل والحركة فيه والوقت المناسب لإعطائها وعلاقة ذلك بالطعام والنوم، إلخ.

ويذكر بعد ذلك الأزمة التي يجب أخذها أو تجنبها قبل إعطاء المسهلات، وفي أثناءه وبعده وعلاج الحوادث المختلفة.

(4) "القول في العلة التي دعت الأوائل إلى إبدال العقاقير وكيف بلغوا إلى معرفة ذلك"

يذكر المؤلف هنا الفرق بين الطبائع وخواص الجواهر في دواء ما، ويضع قواعد الإبدال. بعد ذلك

لضعف الأدوية حسن أفعالها:

أدوية قابضة مثل: المسكترامشير والثافسيا وشقائق النعمان وشجرة مريم والزبل والزفت والحلتيت والسمكبينج وأصل النرجس وعلك الأنباط الخ.

أدوية قابضة مثل: الزيتون البري وحي العالم والإدخر والكمثرى والكرفس والصبر وعجم الزبيب والخشخاش والزعفران والحنة الخضراء والبنج والتمر ومخ البيض المشوي والدم الجامد والسعدي وعسالج الكرم والبلوط وإنفحة الأرنب والقمح المحرق والعوسج، الخ.

أدوية معفنة مثل: الزرنيج والتنكار والذرايح وثمر الأرز والحريق ونحو هذه.

أدوية تنقص زيادة اللحم مثل: أصل الحنظل وأصل اللفاح الرطب وقثاء الحمار"، ورماد الحلزون وقشور النحاس والزنجار والخنكار ونحو ذلك.

أدوية تدمل وتحتّم الجراحات مثل: النحاس المحروق المغسول والعفص وقشور الرمان اليابسة وخبث الرصاص والمرداسنج والرصاص المحرق والإثمد المحرق واسفيذاج الرصاص والتنكار والقلقطار المحرق وقشور النحاس وقشور الحديد والزنجار والنورة المحرقة.

أدوية مقرحة لظاهر البدن مثل: أصل السلق والثوم وحبق الماء والخردل والزرنيج وزهر النحاس والعافر قرحا والملمس ولحاء أصل الكبر والشونيز والثافسيا.

أدوية مفتحة للأورام مثل: شقائق النعمان والبصل والثوم ومرارة البقر ودهن السوسن والأقحوان وبصل النرجس.

أدوية محللة للبدن مثل: البابونج والزيت العتيق والخطمي والقسط والكندر وأصل الحنظل والبورق والشيخ الأرميني والملوخية والبزر قطونا ولحاء الصنوبر وعدس الماء الخ..

أدوية مقوية الأعضاء مثل: السليخة والعفص والمصطكى والأسطوخودوس والمر والصبر، الخ.

أدوية منضجة للمدة مثل: الماء الفاتر والزيت الممزوج بالماء الفاتر وخبز الحنطة والنشا وشحم الخنزير وشحم العجل والسمن والكندر والزفت الرطب والسمسم والكرب ونحو هذه.

أدوية منقية لسطح البدن ومفتحة وغسالة لوسخ الجراح ووسخ البدن كله مثل: الكرسنة والشعير والباقلاء والترمس وبعر المعز المحرق ومائية اللبن واللوز المر واللوز الحلو وشجرة اللوز وشقائق النعمان وورق لسان الحمل اليابس والزراوندين وحب الرأس وأصل الأقاقيا وبزر السرمق وعصارة الافستينين والخربق الأبيض والخربق الأسود والبسبائج والخصرم والخردل البري وعلك الانباط والمصطكي والسكبينج وأصل الحنظل والسلق واليتوع والكمافيوس وقرن الأيل المحرق، وقرن الماعز المحرق ودقيق أصل النرجس والكثيراء وبياض البيض.

أدوية تولد المني وتهيج شهوة الجماع والباه مثل: الحمص والبقلاء والصنوبر والتين والجرجير والهلون وخصي الثعلب، والسقنور والخلنجان وألسنة العصافير والشقائق والزنجبيل.

أدوية قطاعة للمني مثل. الخيار والقثاء والبقلة اليمانية والبقلة الحمقاء والسرمق والقرع والبطيخ ولا سيما الفلسطيني والتوت والكبر والجمار والمذاب والفلفل والفجنكشت.

أدوية تسود الشعر مثل. اللاذن والمر وعصارة الآس والجعدة الجبلية ودهن القسط والكرب والزوفا الرطوبة وشقائق النعمان والحلقوص ونحوها.

أدوية منبثة لشعر الحاجبين ومسودة له مثل: الصمغ والأفاقيا والعفص والسماق وماء طبيخ الحناء وحب الآس وورق الكرم والتوت وورق التين ولحاء شجرة البلوط وقشر الجوز الأعلى وشقائق النعمان ونحو هذه.

أدوية محمرة للشعر مثل: الكلس والزرنيخ والأرنب البحري إذا جفف وسحق وتضمّد به وقشور الباقلاء والقطران والزيت العتيق وصمغ الكرم والبورق والقيشور.

أدوية غليظة في مزاجها مثل: أصل لسان الحمل والجفنار وعجم الزبيب والراسن والقثاء والخيار والبلوط واللفت.

أدوية ملطفة مدفئة مثل: الثوم والبصل والحرف والخردل والفلفل والفودينجات والجرجير والمقدونس والكرفس الجبلي والكرفس البستاني والبادروج والفجل والكرنب والسلق والرازيانج والكرويا والسذاب وبذر السذاب والشبث والكمون والمصطكي والحبة الخضراء والأنيسون والخردل البري والدار فلفل والفلفل الأبيض والكبابة وما شابهها.....

والآن تعالى معي - عزيزي القارئ - لنكتطف زهرة من هذا البستان المملوء بالورود والرياحين لنعلم
مدي صديق هـذا الكـلام وفائدته الطبية.

حبة البركة:

نبات حبة البركة - الحبة السوداء - نبات عشبي حولي ينسب إلى جارية الرسول ﷺ واسمها بركة. والجزء الطبي من النبات هو البذور وهي سود صغيرة الحجم ولها رائحة عطرية وكذلك طعمها وهي الجزء الطبي في النبات.

وتسمى الحبة السوداء (بالشويتر) في إيران و(حبة البركة) في مصر و(الكمون الأسود) في اليمن وباللاتيني (الغليون). وهى كثيرة المنافع عظيمة الفوائد، وهذا البرهان أكدته لنا سيد المرسلين وطبيب الحائرين ﷺ.

قالت سيدتنا عائشة رضى الله عنها - سمعت رسول الله ﷺ يقول: " إن هذه الحبة شفاء من كل داء إلا السام " قلت وما السام قال: الموت". رواه البخارى

وقد أجمع الفقهاء على أنها كثيرة المنافع وهذا ما أكدته الرسول ﷺ فى قوله (شفاء من كل داء) وتظهر دلالة هذا التأكيد فى كلمة شفاء، فلم يقل ﷺ علاج.

مكونات الحبة السوداء:

تتكون الحبة السوداء من عناصر فعالة طيبة النكهة عجيبة الفوائد فيها الفوسفات والحديد والفسفور والكربوهيدرات والزيوت، كما تحتوى على مضادات حيوية مدمرة للفيروسات وما دونه من ميكروبات وجراثيم. والكاروتين المضاد للسرطان وبها هرمونات جنسية قوية ومخضبة ومنشطة ويوجد بها مدرات للبول.

والحبة السوداء كثيرة المنافع عظيمة الفوائد تنفع كثيرا فى العلاج من الأمراض ولاسيما التهابات القولون والالتهابات الصدرية.

ومعجون الحبة السوداء بالعسل يفتت حصوات الكلى ويدفع ما يوجد منها بالثانية... كما يستعمل أيضا كمدر للبول ولبن الرضاع والحيض. ولوحظ أن للحبة السوداء مفعولا قويا طارد للديدان الشريطية كما أن مطبوخ الحبة السوداء يزيل أوجاع الأسنان الحادة والمبرحة إذا استعملت كمضمضة، ومسحوقها مع الخل مُجرب فى علاج البرص والبهاق إذا طُلِيَ به.

وقد قال ابن سينا وغيره من الأطباء ببحوية الحبة السوداء فى علاج كثير من تراكيب الأدوية المعالجة لها.

مستحضر طبي من حديث نبوى شريف (6):

مجلة "منار الإسلام" الظبائية العدد الثاني عشر - السنة الخامسة عشرة - ذو الحجة 1431هـ
-يونيو 8991

وتفيد الأنباء الواردة من كندا أن أحد الأطباء المسلمين قد ابتكر مستحضرا طبيا جديداً أطلق عليه اسم " كوينجر " وهو مزيج من حبة البركة والثوم. وأفادت الأنباء أن هذا الدواء الذى ابتكره الدكتور الجراح (أحمد القاضى) قد أثبت فعاليته فى التئام خلايا جسم الإنسان وتقوية جهازه المناعى.

فحتى وقت قريب لم يكن الغربى بحضارته وتكنولوجياه يعرف شيئا عن تلك النبتة السوداء التى تعرف باسم " حبة البركة " ولكن المسلمين عرفوا هذه النبتة وتأكد لديهم فوائدها من حديث رسول الله ﷺ الذى قال فيه عنها أنه شفاء من كل داء إلا السام (يعنى الموت)...

الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة:

نشرت جريدة " الأيام " البحرينية فى عددها رقم (2592) الصادر فى أبريل 8996 تحت عنوان: " الحبة السوداء لتقوية جهاز المناعة " تقول: أن بعض مراكز البحوث بأمريكا اكتشفت حديثا أن الحبة السوداء (حبة البركة) تفيد فى تقوية الجهاز المناعى للجسم. لذلك فإنه تقرر إدخال زيت حبة البركة فى كثير من الأدوية التى تستخدم لعلاج أمراض المناعة والأورام السرطانية.

وقال الأطباء (عبد الله بالبكرى، عز الدين الدنشاوى، فاطمة أو لين) فى كتابهم " الغذاء وصحة المجتمع ":

" أن الدراسات التى أجريت قديما وحديثا قام بإجرائها علماء فى مصر والدول العربية والدول الغربية على أن الحبة السوداء تفيد فى علاج العديد من الأمراض. ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: أمراض القلب والدورة الدموية وضغط الدم المرتفع وفرط الكوليسترول ومرض السكر والتهاب الكلية والتهاب الكبد. كما تفيد فى علاج الربو الشعبى والقرحة والصداع والأرق والأمراض الجلدية وأمراض العيون والأذن. ولقد بينت الدراسات أيضا أن الحبة السوداء تفيد فى علاج الأمراض السرطانية ".

ويضيف الأطباء الثلاثة: " ولما كان تدنى كفاءة أجهزة المناعة بالجسم من أهم أسباب الإصابة بالسرطان فلقد أشار العلماء على أن مفعول الحبة السوداء فى علاج الأمراض السرطانية يرجع إلى أنها تساعد فى رفع مستوى كفاءة أجهزة المناعة ويعتقدون أن الاكتشافات الحديثة التى تمت فى أمريكا وبينت فعالية الحبة السوداء فى تقوية جهاز المناعة بالجسم وعلاج السرطان سوف تفتح آفاقا جديدة فى علاج أمراض أخرى تصيب الإنسان على إثر تدنى كفاءة أجهزة المناعة مثل الإيدز (وهو مرض نقص المناعة المكتسبة) ومرض الروماتويد ومرض السكر. حيث دلت الدراسات الحديثة على أن من أهم أسباب نقص المناعة تدمير الخلايا التى تنتج الأنسولين فى البنكرياس وفى حالة التغلب على هذا الخلل باستخدام الأدوية أو العناصر الغذائية الفعالة فإنه من الممكن أن يُعالج مرض السكر علاجا جذريا وبحيث يشفى المريض تماما من المرض ".

ويستعمل زيت الحبة السوداء ضد الكحة والسعال وأمراض الصدر وذلك بإضافة 3 إلى 5 نقاط من هذا الزيت على الشاي أو القهوة. كما أن زيت حبة البركة مسكن معوى وطارد للغازات ويستعمل لعلاج الربو القصبي والتزلات المزمنة من شدة البرد. وتستعمل حبة البركة في علاج الكثير من الأمراض مثل الصداع والأرق والدوخة وآلام الأذن وكذلك تساقط الشعر والقراع والثعلبة. وتعتبر من أعظم المسهلات للولادة إذا غُليت وخلطت بعسل ومغلى البابونج، وهى عزيمة الفائدة كدش مهبل. تفيد في علاج الأمراض الجلدية والتآليل والبهاق والبرص. يستخدم معجون الحبة السوداء مع زيت الزيتون لجلأ وشفاء الوجه. كما تفيد الحبة السوداء في علاج الإسهال والمغص الكلوى والغازات والتقلصات وكذلك الحموضة. كما أنها تعالج أمراض العيون والأمييا والبلهارسيا وطاردة للديدان. وعلاج للضعف الجنسي وذلك بأخذ مطحون الحبة السوداء قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً. وللضعف العام ولفتح الشهية ولعلاج الخمول والكسل، كما تستخدم للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ. إذا استعرضنا مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج لما استطعنا ذلك وليس ما ذكرناه إلا النذر اليسير من مجالات استخدام الحبة السوداء في العلاج.

كلمة أخيرة:

وقد شاع استعمال حبة البركة السوداء في علاج أمراض كثيرة في صورة الحبة كاملة أو زيتها... فقد أثبتت بعض الأبحاث الحديثة أن زيت حبة البركة ربما يزيد من مناعة الجسم على نحو ما ذكرنا سابقاً - ولكن نحب أن ننبه إلى أن تأثيرها بسيط لدرجة أنها لا تفيد الحالات المتقدمة من مرضى التهاب الكبدى المزمن، ولم يثبت حتى الآن بشكل قاطع أن لهذا الزيت تأثير أكيد في منع حدوث التليف بالكبد فيجب أن لا نعطيه أكثر من قيمته في هذا المجال...

كذلك قد يكون له بعض الآثار الجانبية حيث يشكو الكثير من المرضى أن حبة البركة السوداء يمكن أن تسبب لهم الحموضة وآلام بالمعدة... وننبه بضرورة عدم الاندفاع وراء الجديد في مجال الأعشاب حتى يمكن التأكد من فعاليتها من المختصين.

اليانسون:

اعتاد الناس في كافة أرجاء المعمورة على اقتناء فنجان من القهوة أو الشاي في صباح في كل يوم ... ورغم علم الكثيرين منهم بما يحتويه هذان المشروبان من مواد ضارة بصحة الإنسان على المدى القريب أو البعيد أيضاً مثل (الكافيين والتانين) فإن الإقبال على احتسائهما في تزايد مستمر.

وثمة إحصاء دولي أذاعته منظمة البن العالمية مؤخراً يشير إلى أن حوالى 8.5 مليار فنجان من القهوة يتناولها سكان العالم كل يوم

وإذا كان هذا بالنسبة للقهوة ... فماذا يكون بالنسبة للشاي وهو المشروب الأكثر شعبية وإنتشاراً.

تؤكد الإحصائيات إلى أن العرب يحتسون منه كل صباح ما قيمة 25 مليون دولار.

عزيزى القارئ هذه دعوة أقدمها لك حتى تنعم بأعصاب هادئة مع بداية عملك الصباحي غير من الآن مشروب الصباح ... دع الشاي والقهوة لما لهما من أضرار

جرب مشروباً آخر أقل ثمناً وأكثر فائدة إنه مشروب الينسون أو الأنيسون كما جاء في كتب التراث العربى.

ومشروب الينسون هو مغلى ثمار عشب الينسون وهو عشب حولى لا يزيد طول ساقه عن 51 سم، ويصنفه علماء النبات إلى عدة أصناف أشهرها وأكثرها انتشاراً في الوقت الحاضر:

الينسون الإيطالى: الذى يمتاز بجودة بذوره حيث تحتوى على 8.5 إلى 3.5 % زيوت طيارة.
الينسون الأسبانى: تتميز بذوره بصغر حجمها الذى لا يتعدى 4 مم، ورغم صغرها إلا أنها تعطى نحو 3% زيوت طيارة.

الينسون الروسى: بذوره أصغر من سابقه وأقل عطاءً من الزيوت الطيارة.
الينسون الألمانى: تمتاز بذوره بكبر حجمها النسبى ونسبة الزيت الطيار فيها عالية (7)
المجلة العربية (السعودية) - العدد (863) - شعبان 8488 هـ

المواد الفعالة:

ثبت أن الينسون يحتوى على 38.3% مواد بروتينية، 29.7% دهون 29.6% مواد نشوية وسكرية، 81% ألياف كما يحتوى على أنواع عديدة ومتباينة من الأملاح المعدنية. وثمة نوعان من

الزيوت تستخرج من بذور اليانسون.

الأول: زيت طيار: وتتراوح نسبته بين 8.5 إلى 4.5% وهو يستخرج بالتقطير، ونسبة مادة الأنيثول (Anethol) تصل إلى نحو 91%.....
ويتميز هذا الزيت بأنه عديم اللون أخف من الماء لونه فاتح، له رائحة جميلة وطعم مستساغ.
الثاني: زيت ثابت: وتصل نسبته إلى نحو 31% ويستخرج بالعصر بعد تليين البذور بالبخار ويتميز هذا الزيت بلونه المائل إلى الخضرة وانعدام رائحته.

أما أهم مركبات النكهة في اليانسون فهي مادة مثيل كافيين (Methyl Chabicol).

فوائد طبية⁽¹⁾:

كان القدماء المصريين يصفون اليانسون للوقاية من بعض الأمراض وقد عدّ الأقربازيني الشهير (ديسقوريدوس) فوائد اليانسون للإنسان، وذلك من خلال صفحات موسوعته المسموعة (الحشائش) وقال عنه (جالينوس) أحد أقطاب الطب في الحضارة اليونانية القديمة أنه ينفع في علاج بعض (الأمراض الداخلية) خاصة أمراض الجهاز الهضمي.

وجاء الأقربازينيون والأطباء العرب إبان العصر الوسيط ليؤكدوا أهمية اليانسون ... وقد استحضروا من ثماره وأوراقه العديد من الأدوية النافعة لعلاج عدد كبير من الأمراض.

ومن ذكره وأسهب في الحديث عنه وعن فوائده رواد الأنطاكي وابن البيطار والشيخ الرئيس ابن سينا الذي قال عنه في قانونه الطبي:

" مفتاح مع قبض يسير، مسكن للأوجاع، معرق، محلل للرياح ينفع في التهيج وفي الوجه وورم الأطراف، مدر للبلن، ينفع في سدد الكبد والطحال من الرطوبات يفتح سد الكلى والمثانة والرحم ... ينفع في العتيقة (نوع الحميات) ويدفع ضرر السموم والهوام "(9).
(9)أنظر كتاب " القانون في الطب" لابن سينا – بتصرف يسير.

وكان اليانسون قد دخل معامل الطب الحديث وعكف على دراسته عشرات الصيادلة والأطباء في الشرق والغرب على حد سواء وذلك للوقوف على مدى ما يتردد في الأوساط الشعبية من فوائد حجة له ... وكانت نتائج دراستهم وأبحاثهم وتجاربهم في صالح اليانسون. فقد ثبت أنه يفيد في:

(8) انظر المرجع السابق

رد البلغم والسعال إذا استعمل مغلى ثماره كشراب ساخن أو فاتر
 طرد الغازات، وشرابه الساخن يعالج المغص المعوى.
 علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء.
 منبه قوى للجهاز الهضمى.
 علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال.
 يفيد فى حالات التشنجات لاحتوائه على مادة الأنيثول.
 يفيد فى حالات الربو.
 يقوى الجهاز الهضمى عند المسنين.
 يزيد من إدرار اللبن عند الرضاعة.
 يقوى المبيض عند المرأة (بعد سن اليأس)
 يقوى الطلق ويدر الطمث وينظمه عند النساء.
 يضاف زيتة إلى العديد من الأدوية خاصة الأدوية المسهلة لمنع المغص.
 شرابه الفاتر يفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم عند الأطفال.
 فاتح للشهية كما أنه ينظف الأحبال الصوتية ويحسن الصوت.
 يدخل فى صناعة مستحضرات التجميل والمحاليل المطهرة ومعاجين الأسنان.

الكرأوية:

شرابها الساخن أسرع وأفضل علاج لانتفاخ البطن الغازى، وهو مُدّر للبن المرضعات وزيتته يعالج
 آلام الروماتيزم والمفاصل بتدليك مكان الألم به. كما أنها تعالج أمراض القولون والتهابات المرارة
 وحصواتها.
 النعناع:

يعتبر شرابه الساخن من أنجح الأدوية لمعالجات اضطرابات المرارة، وهو يزيل المغص المعوى والمعدى
 والمرارى ومغص الحيض ويدر الصفراء ويساعد على هضم الطعام ويطرد الغازات المعوية. كما أن حرق
 أوراقه فى الغرفة المغلقة يفيد فى تخفيف حدة الزكام، وتوضع أوراقه الساخنة فى كيس من القماش
 وتستخدم كمكمادات تفيد فى الآلام العصبية فى مكان وضع الكمادات.

وقد أثبتت التجارب التى أجراها عدد من الباحثين الأمريكيين أن استنشاق نبات النعناع ينبه الحواس
 ويعطى الإنسان قدرة على التركيز فى العمل الذهني، ويفسر الباحثون ذلك بأن رائحة النعناع تنشط
 الموجات الكهربائية فى المخ. (01)
 (81) أنظر كتاب " القانون فى الطب " لابن سينا —بتصرف يسير.

البقدونس:

نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقم (8325) تحت عنوان "البقدونس لعلاج الذبحة والتهابات الحلق":

أن الرومان قديماً كانوا يستخدمون البقدونس في ولائهم كي يزينوا بها أطباقهم كما كانوا يصنعون منه تيجاناً تزين رؤوس الأبطال.

أما في العصور الوسطى فقد كان يزرع في الحدائق لما له من فضائل طبية.

إن هذا النبات الأخضر ذو الطعم اللذيذ والرائحة الذكية غني بفيتامين (ج) ويحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم والحديد كما يحتوي على نسبة صغيرة من فيتامين (هـ). وهو عنصر أساسي في طبق السلطة والأطباق الساخنة ويكفي أن تناوله طازجاً حتى تشعر بفائدته فالنبات الأخضر يفتح الشهية سواء أكان نيئاً أو مطهياً أو حتى مغلياً وبفضله يصبح الطعام لذيذاً. وهذا النبات السحري علاج لكثير من الأمراض ومشروبه مهدئاً لأزمات الذبحة الصدرية والتهابات الحلق⁽¹⁾.
(88) أنظر جريدة "العالم الإسلامي" العدد (8325) – بتصرف.

وفي دراسة علمية قام بها متخصصون تبين أن البقدونس غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة فيتامين (أ) ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله في فصل الشتاء حيث يكون الجسم مفتقراً لكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية لقلة الخضروات والفواكه في ذلك الفصل. وقد ثبت أيضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية.

وله مفعول مسكن للألم كما أن له أثر فعال في حالات التهاب القرنية والتهابات العين عموماً وفي حالة احتباس البول⁽²⁾.

(02) راجع كتاب " ثبت علمياً " – الجزء الثاني – للأستاذ / محمد كامل عبد الصمد

كما تبين أن للبقدونس استخدامات مفيدة في عمليات التجميل لدى المرأة حيث يستخدم هريس كقناع على وجهها فيشد وجهها ويضفي عليها كثيراً من الحيوية والنضارة.

وقد تستخدم عصارة البقدونس في غسيل الشعر وتغذيته وتقويته. (ثبت علمياً ج2 ص94)

العرقسوس:

كان هذا النبات يستخدم في قديم الزمان ضمن الوصفات الشعبية المتداولة بين العامة دون الوقوف على الأسس والفوائد الطبية له ولا يزال حتى الآن مشروباً شعبياً ويحظى بإقبال شديد من كافة الأوساط والطبقات خاصة بعد التوصل إلى التعرف على العديد من مميزاته العلمية الباهرة.

المميزات الطبية للعرقسوس⁽¹⁾:

(01) أنظر مجلة ال (الأمة) القطرية – رد الله غربتها – العدد التاسع والثلاثون – السنة الرابعة – ربيع الأول 0414 هـ.

تحتوى جذور العرقسوس على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوى في علاج العديد من الأمراض التي تصيب الجسم ومن الملاحظ أن العرقسوس له تأثير مماثل لعقار الكورتيزون ولكن بدون الأعراض الجانبية الغير مرغوب فيها. والتي تنشأ من استخدام الكورتيزون.

مضاد للالتهابات:

يحتوى العرقسوس على مادة (Healibey) لها تأثير مضاد للالتهابات حيث أن هذه المادة تتمتع بخاصية الالتئام.

دوره في علاج القرحة:

يعتبر العرقسوس من أنجح النباتات الطبية المستخدمة في علاج القرحة. وكان الكورتيزون يستخدم كواحد من الأدوية في علاج القرحة المعدية وقرح الإثني عشر لما له من تأثير مسكن للآلام فقط.

أما العرقسوس وهو يحتوى على مادة لها تأثير قوى لعلاج القرحات بأنواعها لما له من خاصية الالتئام فيؤثر على الأغشية المخاطية الموجودة وكذلك الخلايا.

وقد وُجد أخيراً أن للعرقسوس تأثيراً مضاداً للتقلصات (Spasmolytic) وكذلك له تأثير مهبط على الجهاز الباراسمبثاوى.. وبذلك يعمل العرقسوس على تهدئة حالة المعدة بهذين التأثيرين.

الحلة:

والمادة الفعالة فيها هي الخلين ... وهى تعتبر أهم وسائل علاج الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين وتفتيت حصى الكلى وتوسيع الحالب حيث تناول المريض مغلى ملعقة صغيرة من بذر الحلة في كوب

ماء ويشرب قبل الفطور. ومعظم أدوية هذه الأمراض مصنعة من الخلّة.

وقد أعلن أخيراً أن تناول مادة الخلين من الخلّة على هيئة أقراص أمكن إنتاجها وهي العلاج الوحيد للأمراض الجلدية التي لم يكن لها دواء حتى الآن وهي "البهاق" الذي نقصد به الخلايا المكونة المادة الملونة في الجلد قدرتها على إفراز هذه المادة فتظهر البقع البيضاء فتنتشر على الجسم وتتسع

ورغم أن هذا المرض لا يصاحبه أي تغيير في طبيعة الإنسان ولا يعدى غيره إلا أن تأثيره النفسي على المريض يكون عميقاً لذلك وأيضاً لأنه لا علاج له.

وكذلك مرض "الصدفية" الذي يصيب الجلد ببقع حمراء تكون عليها قشور تتساقط تلح على الإنسان أن يهرشها ... وهو أيضاً يؤثر على صحة المريض العامة ... ولا يعدى غيره إلا بما يسببه من حالات نفسية تؤثر على صاحبها مزاجياً ... والتجارب التي أجريت أثبتت نجاح الخلّة في علاج هذين المرضين إذ تزيد حالات الشفاء التام والكامل على تسعين في المائة من المرضى والباقي تتحسن حالتهم بنسب متفاوتة ... وما زالت الدراسة قائمة ... ولا زالت تضاف العديد من الأمراض التي تعالجها الخلّة.

الفاكهة أولاً

جاء في القرآن الكريم قوله تعالى في سورة الواقعة مقدماً الفاكهة على اللحم: (و فاكهة مما يتخيرون. و لم طيرٍ مما يشتهون) 21 28 و جاء أيضاً في سورة الطور (و أمدناهم بفاكهة و لحمٍ مم يشتهون) 22 و قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة.

إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة، لأن الفاكهة تحوي سكاكر بسيطة سهلة الهضم و سريعة الإمتصاص، فالأمعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة تقدر بالدقائق فيرتوي الجسم نو نزول أعراض الجوع و نقص السكر، في حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحاج إلى ما يقارب ثلاثة ساعات حتى تمتص امعاؤه ما يكون في غذائه من سكر، و و تبقى عنده أعراض الجوع لفترة أطول. إن السكاكر البسيطة بالإضافة إلى أنها سهلة الهضم و الإمتصاص فإنها مصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسد المختلفة. و من هذه الخلايا التي تستفيد إستفادة سريعة من السكاكر البسيطة هي خلايا جدر الأمعاء و الزغابات المعوية حيث تنشط بسرعة عندما تصلها السكاكر الموجودة بالفاكهة و تستعد للقيام بوظيفتها على أتم وجه في امتصاص مختلف أنواع الطعام و التي يأكلها

الشخص بعد الفاكهة. و ربما كانت هذه هي الحكمة من تقديم الفاكهة على اللحم في الآيات القرآنية الكريمة و في الحديث الشريف.

الطب في القرآن الكريم تأليف الدكتور عبد الحميد دياب الدكتور أحمد قرقوز مؤسسة علوم القرآن

من تناول الفاكهة بعد الوجبة... كمن تناول السم
من الأخطاء الشائعة..تناول الفاكهة بعد الوجبات الغذائية لذلك يجب مراعاة أصول التغذية السليمة
في تناولها، لأن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة أشبه بتناول جرعة من السم حيث أنها تدمر إنزيم (
بتيالين) وهو إنزيم أساسي لإتمام عملية هضم النشويات، فكما أن الفاكهة تحتاج إلي مرور بطيئ إلي
المعدة حتى تهضم بطريقة طبيعية ، ولكنها عندما تلتقي باللحوم تتخمر في المعدة وقد تتحول الى
كحول يعوق عملية الهضم، وفي الوقت نفسه، تفقد الفاكهة كل ما تحتويه من فيتامينات وتضطرب
عملية التمثيل الغذائي للبروتين ، بالإضافة إلى أن التحلل غير العادي للبروتينات ينتج عنه إنتفاخ في
المعدة وينصح بتناول الفاكهة بعد نحو ثلاث ساعات من تناول وجبة الغذاء أو ساعة قبل تناول العشا
ء؛أو تناول وجبة كاملة من الفاكهة. (84)

<http://forum.zira3a.net/showthread.php?t=1495>

فوائد الفاكهة (منتديات ماجدة) (85)

(<http://majdah.maktoob.com/6b/showthread.php?t=1693>)

الاناناس

يحتوي على كميات كبيرة من السكر و غني جدا بالفيتامينات و الخمائر المساعدة على الهضم 71%
من وزنها ماء و 21% من وزنها سكر. يوجد في الاناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم
أثقل الأغذية على المعدة.... كما وجد بها الكثير من الاملاح المعدنية المفيدة مثل اليود

والفوسفور والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

يمنع الاناناس عن المصابين بمرض السكر.

يفيد الاناناس في ادرار البول و مكافحة السموم الموجودة في الدم ويعتبر مفيد للطاقة الجنسية.

البرتقال

يحتوي البرتقال على 81% من وزنه ماء و حوالي 2% دهون و حوالي 81% الياف و 5% مواد معدنية و احماض و حوالي 3% سكريات وفيتامينات. يوجد في البرتقال املاح معدنية مثل الكبريت و الفوسفور و الكالسيوم ونحاس و فيتامين سي وفيتامين بي 8 و بي 2.

يساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام مقاوم لامراض البرد و يساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال انه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد...

لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة و الاثني عشر

التفاح

يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 82% سكر و 91 وحدة من فيتامين أ - 41 وحدة من فيتامين ب 8 - 21 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الالياف و الكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الكالسيوم والفوسفور و الحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة و الغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقرارا في سكر الدم.

يعالج التفاح الامساك و الاسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة و الامعاء حموضة المعدة و يساعد على تفتيت حصي المرارة

للوفاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول و

ينشط الكبد ويهديء السعال و يزيل الشعور بالتعب.

الخوخ

يحتوي المائة غرام من الخوخ على 85% من وزنها ماء و 5 غرام سكر - 8 غرام نشويات - 8 غرام

حمضيات ونصف مليغرام حديد ونصف غرام بروتين و دهون- - فوسفور - كبريت - ونسبة عالية

من الفيتامينات

يساعد الخوخ على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم و مدر للبول ويفيد في حالة عسر الهضم كما

يساعد على ازالة حصى المثانة والبول الدموي.يحتوي قشر الخوخ على الياف ناعمة و على نسبة عالية

من فيتامين أ.

يمنع أكل الخوخ عن المصابين بمرض السكر كما لا ينصح باكلة للمصابين بقرحة المعدة أو المصابين

بالتهابات بالأمعاء.

المشمش

يحتوي المائة غرام من المشمش على أملاح معدنية كثيرة خصوصا الفسفور و الحديد و الكالسيوم و

البوتاسيوم و فيتامين أ و فيتامين ب و فيتامين سي.

و يوجد في المشمش 83 غرام من السكر - 8 غرام بروتين - 31 مليغرام دهون - 21 غرام كالسيوم

- 21 مليغرام حديد وألياف.

يساعد المشمش في صنع كريات الدم الحمراء و ينشط حدة الابصار و يزيد من قوة الجسم الدفاعية

للأمراض و المشمش مفيد في حالة فقر الدم و مفيد لوظائف الكبد و للشعر و الأعصاب و نافع

للمصابين بالدم في البول و هو مفتت للحصى الكلى و المثانة و كذلك يساعد في تكوين العظام و

الاغشية المخاطية.

ينصح بعدم أكله للأشخاص المصابين بعسر الهضم أو المصابين بالالتهابات الحادة في الأمعاء و المعدة و عدم شرب الماء البارد بعد أكله.

العنب

يحتوي المائة جرام من العنب على 95% من وزنه ماء - 7 جرامات جلوكوز - 8 جرام دهون - 86 جرام كربوهيدرات ونصف جرام بروتين و عشرين مليجرام فيتامين سي. و أفضل أنواع العنب كبير الحجم ولونه أبيض.

يعتبر العنب منشط للعضلات و الأعصاب و مجدد للخلايا وطارد للسموم من البدن و مطهر ومدر للبول و العنب مفيد للذين يعانون من ضعف العظام و اضطرابات الدم و داء النقرس و امراض الرئة و المصابين بالروماتيزم.

يساعد العنب الجسم على اختزان المواد الآزوتية و الدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعته و مقاومة للأمراض والتعب.

يجب غسل العنب جيد قبل الاكل لازالة مادة سلفات النحاس التي ترش على العنب.

الرمان

يحتوي المائة غرام من الرمان على 85% ماء - 81% سكر - 8% حمض الليمون - 3% بروتين - 2% ألياف - 8 مليغرام دهون - 81 غرامات كالسيوم - 3 مليغرام حديد و فيتامين سي و فيتامين

ب

يفيد الرمان تقوية القلب و طارد للدودة الشريطية و مساعد في علاج الدوسنتاريا و علاج الوهن

العصبي والتهاب الغشاء المخاطي وإذا طبخ و شرب ساعد في علاج الاسهال، اما قشر الرمان يدخل في صناعة الادوية لعلاج الجهاز الهضمي و قرحة المعدة واذا شرب عصير الرمان ومحلى بالعسل فانه يلين الامعاء ويزيل الامساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس و الصدر ويطهر الدم، للعلاج يفضل اكل افصوص الرمان مع لبة الالبيض.

البطيخ

يحتوي المائة غرام من البطيخ على 91% من وزنة ماء - 81 غرامات سكر - نصف غرام بروتين - 7 مليغرام دهون 9 - مليغرام كالسيوم

كذلك يحتوي على فيتامين أ - فيتامين سي - و حديد و مغنيسيوم و فوسفور و صوديوم و بوتاسيوم يفيد ابطيخ للمصابين بالروماتيزم و مدر للبول و علاج فعال للامساك لاحتوائه على كمية كبيرة من الالياف و عصير يقي من مرض التيفوئيد بذور البطيخ لها قيمة غذائية عالية لاحتوائه على نسبة 42% من وزنها بروتين و حوالي 85% سكر ونشاء و حوالي 27% زلاليات ينصح بعدم الاكثار من اكلالبطيخ للمصابين بمرض السكر.

الشمام

يحتوي المائة غرام من الشمام على 95% من وزنة ماء - 71 مليغرام بروتين - 2 مليغرام دهون - 6 غرام سكر - 51 مليغرام الياف و فيتامين سي و فيتامين ب2 و الكثير من الاملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ.

الشمام مفيد لادرار البول و منقي للدم ويساعد في علاج امراض الكلى و النقرس كما ان الشمام يزيل الامساك و يقاوم مرض البواسير

و يحذر اكله بكميات كبيرة حتى لايسبب بحدوث تعفن بالامعاء و ينصح بعدم تناول الشمام
للاشخاص المصابين بمرض السكر او المصابين بالتهابات الامعاء الحاد او عسر الهضم.

التين

يحتوي المائة غرام من التين على 41 مليغرام من السكر و 20 مليغرام الياف و 51 مليغرام بروتين 31
مليغرام دهون و 2 مليغرام كالسيوم 51 مليغرام حديد و فيتامين سي و فيتامين ب8 كما يحتوي على
الكثير من الاملاح المعدنية مثل الفوسفور.

ويعتبر التين هاضم و ملين و مدر للبول و مفيد لأمراض الصدر واضطرابات المعدة و المجاري البولية.

الكمثرى

يحتوي المائة غرام من الكمثرى على 81% من وزنها ماء - 2 غرام احماض - 2 غرام الياف - 4
غرام دهون 85 غرام سكر - والكثير من المعادن مثل الفوسفور و الصوديوم و الزنك و النحاس و
اليود و الزرنيخ و الكبريت و نسبة عالية من البوتاسيوم وعلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات
تعتبر الكمثرى منظم قوي للمعدة و الامعاء كما ان قشرتها غنية بالاملاح المعدنية و يعتبر السكر
الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر كذلك تساعد الكمثرى في التخفيف من ضغط الدم المرتفع
لاحتوائه على الماغنيسيوم .

ينصح الأشخاص المصابين بامراض معوية بتقشير الكمثرى قبل أكلها لأن القشرة بطيئة الهضم.

البلح:

للبلح بكافة أنواعه ومختلف حالاته قيمة غذائية مرتفعة بحث يعتبر غذاءً كافياً وبه نسبة من الرطوبة تكسر من حدة عطش الإنسان. وأما فوائده الطبية فإنه في كل يوم يزداد الإنسان علماً ومعرفة بالجديد في الشفاء والوقاية بالبلح فهو يقى ويعالج التهابات المجارى البولية ومدر للبول ويساعد على الهضم ويمنع الإمساك ويعالجه.

والبلح غير تام النضج يوقف الإسهال أما الرطب هو الذى وصل إلى درجة النضج قبل أن يجف ويصبح تمراً فقد وجد العلم أن به فوائد علاجية كثيرة.

تيسير الولادة:

أكتشف أخيراً أن فى الرطب هرمون يسمى ب (البيتوسين) له خاصية تنظيم الطلق عند الحوامل استعداداً للولادة... فهو يحمى الطلق البارد ويخفف من الطلق الحامى أى أنه يقوم بعمل وعكسه حسب حاجة الحامل التى لا تعرف هى عنه شيئاً.

وقد عرف أن البلح يهدئ النفوس المضطربة ويمنح السكينة والهدوء للأعصاب القلقة...

وقد سبق القرآن الكريم العلم حينما قرر ذلك بنصه الحكيم الذى يخاطب به الله سبحانه وتعالى العذراء مريم وقد قاربت على الولادة:

﴿ وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليكى رطباً جنياً فكلى واشربى وقرى عيناً ﴾

24 – 25 من سورة مريم

وفيد البلح الشيوخ بما يمدهم به من طاقة وقوة... ويقوى سمعهم وبصرهم فهو غذاء... ودواء.

وقد ثبت علمياً أن القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من البلح الطازج تساوى القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم البتلو أو تزيد.

والبلح غنى بالفسفور وهو عنصراً أساسياً فى نمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمى.

الموز:

من أهم الأغذية التى لا بد من الاهتمام بها فى تغذية الطفل فى أدوار نموه... لما يحقق له من النمو

أثناء مراحل حياته الأولى ... وكذلك لابد منه للناقهين والضعفاء ولمن يشكون الإرهاق والهزال ...
فهم
مقو عام.

ولأنه علاج أكيد للهزال ... لذلك فإن الشخص إن كان بدنياً عليه أن يتحفظ في أكل الموز وإن كان شيخاً مُسنّاً فإن الموز يفيد في تنشيط عمل الكلى والجهاز البولي ويمنحه حرارة وقوة.

والحامل تحتاج إليه في غذائها والمرضعة كذلك لابد لها من تناوله. وهو ينمي الفكر ويشحذ الذهن وينشط الذاكرة لذلك فقد أطلق عليه القدماء المصريين (طعام الفلاسفة).

ويعتبر الموز من الفواكه الغنية بعنصر البوتاسيوم الهام جداً لنشاط خلايا المح، كما يحتوى على عنصر الماغنسيوم الهام لعدد من العمليات الحيوية بالجسم. وهو مصدر هام للحديد الضروري لعملية تكوين الهيموجلوبين حامل الأكسجين لكل خلايا الجسم.

ويعتبر الموز غني بالمواد القلوية فهو من أفضل الفواكه لمريض القرحة (قرحة المعدة). كما أنه غني بالألياف الطبيعية الهامة لعملية الإخراج وتفادى الإصابة بأورام الجهاز الهضمي (جريدة الأهرام القاهرية العدد (39887) إصدار 8994/8/88).

قشر الموز يشفى الكلى:

لا تتخلصوا بعد الآن من قشر الموز. فرمما يكون فيه شفاؤك من حصوات الكلى فقد ذكرت وكالة أنباء الهند المتحدة أن العلماء في قسم الكيمياء الحيوية بمركز الأبحاث الذرية تمكنوا من استخلاص إنزيمين مختلفين من قشور الموز والسبانخ يمكنها مقاومة تكوين حصوات الكلى.

وحصوات الكلى هي عبارة عن ترسبات لأكسالات الكالسيوم تتشكل بسبب تزايد مستوى الأكسالات في سوائل الجسم.

وأفادت النشرة الأخيرة لمركز الأبحاث أن الأنزيم المستخلص من قشر الموز يمكنه أن يحلل الأكسالات إلى ثاني أكسيد الكربون وأكسيد الهيدروجين.

كما ثبت أن الأنزيم المستخلص من السبانخ يمكن أيضاً أن يكون فعالاً في منع تكوين الأكسالات⁽¹⁾.

(01) جريدة العالم الإسلامي " السعودية " - العدد (0122).

كما ذكرت النشرة أن الأنزيمات تمت تجربتها على الحيوانات وثبتت فعاليتها في منع تكوين الأكسالات.

الليمون:

ويطلق عليه (بزهير) وهي لفظه معناها " ضد السم " أو (ترياق السم) فهو فعلاً يعالج ويقى من حالات التسمم.

فمما هو مسجل على الآثار الفرعونية أنه قد حكم على اثنين من المجرمين بالإعدام لدغاً بثعبان سام ... ولما نُفذ حكم الإعدام فيهما ولم يموتا من السم ونجيا من الحكم بذلك.. فلقد عرف بالبحث أن كلا منهما تناول حبة ليمون وأكلها وهو في طريقه إلى ساحة التنفيذ.

وقد جاء في تذكره داوود:

" أجوده الأصلي المستدير الصغير المصفر عند استوائه ... الرقيق القشر بجملته يطفئ الالتهب والعطش والصداع والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر حدة التخمة، وقشره أشد مقاومة للسموم وبذوره أعظم والقول بأنه يقطع النسل مشاع عامى ... وكلما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حل المغص والرياح، وإذا أخذ مملوحاً قوى المعدة وأزال ما بها من الوحمة، وهو خير من الخل للمرضى ويهيج السعال ويضعف العصب ويضر المزورين ويصلحه العسل والسكر.

وقد قرر العلم أخيراً أن عصيره يقى ويعالج الروماتيزم والنقرس والبول السكرى وهو هاضم للطعام وفاتح للشهية وأما قشرة فيقوى الكبد ويطرد الديدان والغازات وزيت الليمون رطب ومنعش لذلك يستخدم كأساس في العطور ... بل وعطر الليمون وحده هو أرق وألطف العطور المنعشة، كما أن تدليك الوجه والجلد بالليمون يكسبه نضارة وحيوية كما يقوى الشعر ويكسبه لمعاناً ونعومة.

لكل مرض...فاكهة

تحتوي الفاكهة على أنزيمات ومعادن وفيتامينات واصباغ ومضادات أكسدة مختلفة تساعد في علاج الكثير من الحالات. ولقد اخترت لكم بعض الأمراض الشائعة والفاكهة المناسبة لعلاجها.

8- فقر الدم :-

افضل فاكهة لعلاجها هي التين والبرقوق المجفف لاحتوائهما على معدن الحديد الذي يساعد على حمل الأوكسجين إلى أجزاء الجسم ويؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم. ويساعد تناول ثلاث تينات في اليوم على توفير خمس الكمية اليومية المطلوبة من الحديد. ويساعد تناول عشر ثمرات من البرقوق المجفف على توفير الكمية نفسها من الحديد أيضاً. وللاستفادة القصوى من الحديد في هذه الثمار يحتاج الجسم إلى فيتامين سي كي يتمكن من امتصاص الحديد. ولذا يستحسن تناول التين أو البرقوق المجفف برفقة الثمار الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة وغيرها .

2- لعلاج هشاشة العظام:-

وهنا أيضاً يساعد التين في العلاج لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم ويساعد تناول خمس ثمرات من التين الجاف على توفير ثلث الكمية اليومية المطلوبة من الكالسيوم. كما يحتوي التين على المغنسيوم الذي يكمل عمل الكالسيوم في حماية العظام من الهشاشة .

3- لمعالجة سوء الهضم:-

افضل فاكهة هي الأناناس كذلك البابايا التي تتميز بحلاوة الطعم. فيحتوي الأناناس على البروملين وتحتوي البابايا على البابين وكلاهما يساعد على هضم البروتينات. ويمكن تناول هذه الفاكهة كل نوع بمفرده بعد وجبة غنية. ويمكن عمل عصير كثيف من شريحتين من الأناناس مع لب نصف ثمرة بابايا مع لب تفاحة واحدة علماً أن الإحساس بالانتفاخ والتجشؤ من علامات سوء الهضم .

4- لمعالجة البشرة الكالحة والأسنان المصفرة:-

تعتبر الفراولة الثمرة المثالية لهذه المهمة نظراً لاحتوائها على بعض أحماض الفاكهة المنعشة للبشرة المتعبة. إذا كانت بشرتك دهنية فادعكيها بنصف ثمرة فراولة بصورة مباشرة ويساعد تناول الفراولة باستمرار على تنقية البشرة خلال بضعة أيام. في الوقت نفسه فإن الفراولة تساعد على تبييض الأسنان وإضفاء اللعان عليها .

5- لمعالجة مشاكل الدورة الشهرية: -

يحتوي الموز على نسبة جيدة من فيتامين ب6 تقدر ب 85% من الكمية اليومية المطلوبة في الموزة الواحدة. ويساعد هذا الفيتامين على معالجة أعراض التوتر والاكتئاب والاضطرابات المزاجية التي ترافق الدورة عند معظم النساء. ويحتوي الموز أيضاً على معدن الكروم الذي يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم ليمنع نوبات الشهية الحادة نحو الحلويات والشوكولاته التي تشعر بها المرأة في هذه الفترة.

6- لمعالجة العروق الحمراء التي تظهر على الجلد:-

تساعد على تقوية جدران الأوعية الشعرية الدقيقة و على تفادي ظهور العروق الحمراء على البشرة. وتحتوي فصيلة الحمضيات مثل ثمار العنبة البرية على مركبات تعرف بالبايوفلافينويدز التي تساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية الرقيقة وتمنع الترف الدموي الخفيف.(منتجات الطريق الى الجنة)

أهمية الخضراوات والفاكهة (موقع فيديو دوت نت)

الفاكهة والخضراوات هما مفتاح غذائك اليومي. تناول أنواع مختلفة من الخضراوات والفاكهة يساعدك ويحميك من أمراض القلب وبعض أنواع السرطانات والسكتة الدماغية . وهي تمد أجسامنا بالفيتامينات والمعادن والألياف ومواد أخرى هامة لبناء صحة جيدة.

يتناول معظم الناس بما فيهم الأطفال كمية قليلة من الفاكهة والخضراوات، ولكن لبناء صحة سليمة

يجب تناول علي الأقل 251 جراماً من الفاكهة و 375 جراماً من الخضراوات يومياً .

أهمية الخضراوات والفاكهة :

الفاكهة والخضراوات غنية بالقيمة الغذائية العالية .

هناك بعض الأنواع تعتبر مصدر هام لفيتامين (A) وأنواع أخرى غنية بفيتامين (C) ج، الفوليات أو

البوتاسيوم. وهناك أنواع أخرى غنية بالألياف أو مرتبطة ببناء الصحة السليمة .

الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والفاكهة ذات الألوان الداكنة والبقوليات مثل الفول الفاصوليا

والبصلة غنية بالقيمة الغذائية العالية .

بعض هذه الأنواع غنية بالألياف والبعض الآخر سهل التحضير .

يضمن تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات لك عدم الحصول علي سرعات حرارية عالية .

من الأفضل تناول الفاكهة والخضراوات كما هي وليس كعصير حيث أن العصير لا يحتوي علي الألياف .

ما هي أنواع الفاكهة المفيدة غذائياً :

هذه هي قائمة الخضراوات والفاكهة الغنية بفيتامين (A) أ، (C) ج، الفوليات، البوتاسيوم. كلما

كان اللون داكناً كلما كان يحتوي علي قدر أكبر من الفيتامينات و المعادن :

مصادر فيتامين (A) أ :

-جميع الموالح- العصائر-الكيوي- الفراولة - الكانتالوب .

-القنبيط (القرنبيط- (الفلفل- الطماطم- الكرنب - البطاطس .

-الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل الخس والسبانخ .

مصادر الفوليات :

-البقوليات المجففة والمطبوخة والبسلة .

-البرتقال وعصيره .

-الخضراوات الداكنة اللون مثل السبانخ .

مصادر البوتاسيوم :

-البطاطا المشوية، والخضراوات المطبوخة مثل السبانخ.

-الموز والكثير من الفاكهة المجففة وعصير البرتقال .

-البقوليات المطبوخة والعدس.

نصيحة طبية: تناول الكثير من الفاكهة لتفادي سرطان القولون واشطن/أش أ/

نصحت دراسة طبية حديثة بالإكثار من تناول الفاكهة مع الإقلال من استهلاك اللحوم بخاصة الحمراء للوقاية من الإصابة بسرطان القولون.

ويرى الباحثون أن الاكثار من تناول اللحوم والابتعاد عن تناول الفاكهة والخضراوات يزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان بخاصة سرطان القولون وكانت الأبحاث قد أجريت على نحو 725 شخصا حيث تم مراقبة ومتابعة نظامهم الغذائي مع مراعاة السن وعادة التدخين. وتم تقسيم المشاركين وفق ثلاث مجموعات اعتمد النظام الغذائي للأشخاص بالمجموعة الأولى على الكثير من الفاكهة والقليل من اللحوم في الوقت الذي تناول فيه أفراد المجموعة الثانية أيضا الكثير من الفاكهة مع كميات معتدلة من اللحوم بينما تناول أفراد المجموعة الثالثة الكثير من اللحوم دون تناول الفاكهة. وأشارت النتائج إلى ارتفاع إمكانية الإصابة بسرطان القولون بنسبة 70 في المائة بين أفراد المجموعتين الثانية والثالثة بالمقارنة بأفراد المجموعة الأولى.

ويعد سرطان القولون ثاني أهم الأسباب وراء الوفيات في الولايات المتحدة بعد سرطان الرئة حيث يتوقع وفاة نحو 52 ألف شخص عام 2007 بسببه



علاج الأمراض بالخضار و الفاكهة

1 - الإجهاد

لإكساب الجسم المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية يشرب مستحلب النعناع.

يحضر هذا المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من أوراق النعناع في فنجان تضاف إليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان. كما يمكن مزجه بالحليب. يشرب من هذا المستحلب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

يفيد أكل الثوم في تنشيط الجسم عند تعرضه للأجهاد. ويفضل أن يتناول الشخص ملعقتين من العسل ليزيل رائحة الثوم الكريهة. أن العسل مولد جيد للطاقة ومجدد للنشاط. ففيه قال الله سبحانه وتعالى (فيه شفاء للناس).

2 - الأرق:

لمكافحة الأرق يمكن غلي عدة أوراق خس لمدة عشرين دقيقة، ثم تصفى ويؤخذ 3 أكواب في اليوم للأسترخاء وكوب قبل النوم لطرد الأرق. لمكافحة الأرق يمكن تناول (28 غرام) من الثوم في (158 غرام) من الحليب الساخن قبل النوم. إن المواظبة على أكل أوراق الخس كل يوم يذهب بالأرق ويجلب النوم ويهدئ الأعصاب. كما أن تناول البصل ليلاً يساعد على النوم.

3 - الاسهال:

يفيد مغلي قشور الرمان في حالات الاسهال.

في حالة الاسهال الحاد يصنع مزيج مؤلف من مئة غرام من الثوم ومائتي غرام من الماء ومئة غرام من

السكر، إن هذا المزيج علاج ناجع لأوجاع المعدة والأمعاء الناجمة عن الأسهال. لمعالجة إسهالات الأطفال، يقشر التفاح ثم ييشر حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل الى الحمرة، ثم تطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتعطى للطفل المصاب بالأسهال دون أن يعطى أي طعام آخر.

4 - الأعصاب:

ينصح المصابون بآلام عصبية وتعب عصبي بشرب عصير الخس بكثرة، لما يتمتع به من صفات مهدئة تجعله ذا فائدة كبيرة لمن يعانون من التعب العصبي و الأرق. تستخدم أوراق النعناع في تسكين الآلام العصبية، وذلك بوضع كيس من الشاش مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينه فوق موضع الألم.

يفيد تناول قدحين يوميا من عصير الملفوف في معالجة توتر الأعصاب لمعالجة توتر الأعصاب يشرب كل صباح كوب ماء فاتر ممزوج بعصير الليمون مع ملعقة عسل.

5 - الإمساك:

يفيد عصير التفاح في ازالة حالات الإمساك المزمنة، وذلك بشرب نصف كوب منه قبل كل وجبة. يستخدم التفاح المشوي على النار في معالجة الإمساك والشفاء منه. إن الشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أكل صباحاً على معدة فاضية (الريق) فإن المياه الموجودة في الشمام من شأنها أن تنبه الأمعاء فتتنشط حركتها الهضمية كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة على جدار الأمعاء.

6 - الأمعاء:

يعتبر مستحلب أوراق النعناع من أنجع الأدوية في طرد الغازات المعوية، كما انه يكسب الجسم المنهوك نشاطاً وحيوية ويحضّر المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه 2 الى 3 فناجين في اليوم، كما يمكن مزجها بالحليب. يساعد اكل بصلة واحدة متوسطة الحجم في اليوم على تحسين الهضم وطرد الغازات.

7 - بشرة الوجه:

ان عصير الخيار الطازج ينقي بشرة الوجه ويكسبها نضارة ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل كما يجب أن يكون الغذاء طيلة مدة استعمال هذا العلاج خالياً من التوابل والمقليات.

يستخدم مغلي أوراق وجذور البقدونس في علاج النمش والكلف الذي يصيب الوجه ويكون ذلك بغسله بهذا المغلي الذي يحضر من وضع 18 غرامات من أوراق البقدونس في كل فنجان من الماء المغلي.

لازالة حب الشباب يلطخ الوجه بمغلي أوراق الخس كل يوم مدة لا تقل عن أسبوع. لازالة زيوان الوجه، تمزج أجزاء متساوية من عصير الليمون والجلسرين وماء الكولونيا ويدهن بها في المساء قبل النوم. وفي الصباح يغسل الوجه بالماء الحار ثم يؤخذ ملقط (خاص بالنساء) وتترع به رؤوس حبيبات زيوان الوجه.

لمعالجة بثور الوجه يفرك الوجه صباحاً ومساءً بعصير الليمون الحامض ثم يوضع مكان الفرك ملح الطعام.

لتجنب الأمراض الجلدية يغسل الوجه بعصير الجزر والليمون الحامض في أجزاء متساوية. يمكن تعميم هذه الوصفة على كافة أنحاء الجسم أينما كانت آثار الأمراض الجلدية. لمعالجة حب الشباب يغسل الوجه بعصير الملفوف الطازج. ويمكن وضع أوراق الملفوف كمادات على الموضع المصاب، كما يمكن شرب العصير أو أكل الملفوف نفسه. لمعالجة النمش يؤخذ غرام واحد من ماء الأوكسجين (يباع في الصيدليات) وعشرون غراماً من عصير الليمون، وتمزج المادتان معاً ويمسح بالمزيج مكان النمش مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. لعلاج البقع والحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين في اليوم بعصير البقدونس أو نقيعه.

للمحافظة على اشراقه الوجه تسلق تفاحة وتقرس وتوضع فاترة على الوجه مدة 38 دقيقة .
8 -البغم:

لمعالجة البغم تؤخذ نصف أوقية ثوم مقشر ونصف أوقية زبدة بقرية أو سمنة بقرية ونصف أوقية عسل تتم عملية تحضير المزيج بتهليل الثوم فوق ماء مغلي حتى يصبح مطبوخاً ، شرط ألاّ يلحق الماء الثوم عند التهليل، ثم يخلط الثوم مع السمن خلطاً جيداً حتى يصير مثل المرهم، ثم يضاف اليهما العسل ويخلط خلطاً جيداً، ثم يوضع ضمن زجاجة محكمة السد ويؤخذ كل يوم صباحاً على الريق مقدار نصف ملعقة صغيرة، وكذلك مساءً قبل النوم فيخرج البغم دون صعوبة، وهذه الوصفة تفيد أيضاً المرضى الربو.

يؤخذ ماء الملفوف ساخناً ويمزج بملعقة عسل، ثم يشربه المريض مما يسهل التخلص من البغم ويخفف تهيج الشعب التنفسية .

9 -التيفوئيد:

لعلاج الحمى التيفوئية تؤخذ عدة قطع من قشر البرتقال وتغلى بالماء نظير الشاي، ويؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين أو أكثر ويداوم على أخذ هذا الشراب حتى يشفى المريض من الحمى المذكورة. (يجب عدم التعرض للبرد و الانفعالات النفسية)

(17) <http://www.quranvoice.com/vb/showthread.php?t=4060>

(87) (منتديات صوت القرآن الحكيم)

الطماطم:

تفيد مرض الروماتيزم والتهاب المفاصل وحصى الكلى والمثانة والرمال البولية. وهى تعادل زيادة حموضة المعدة.. وعصيرها يساعد على هضم الطعام أياً كان سببه.. والطماطم مليئة فتساعد على تجنب الإمساك بشرط أن تؤكل كاملة أى بقشرها لأنه يساعد على حركة الأمعاء التى بسببها يتم إخراج الفضلات ... وأيضاً بذورها لأن المادة الغروية الموجودة حول البذور تسهل من عملية إفراغ الفضلات.

وأما مرضى الكبد والقولون فإنهم يتناولونها بلا قشر أو بذور أى على هيئة عصير. وعصيرها يزيد من نمو وتكاثر الجراثيم غير الضارة والمفيدة فى الجسم والتى لا بد من وجودها فى المعدة والأمعاء لتقوم بعمليات التخمر والهضم والتحليل للغذاء⁽¹⁾.

(01) جريدة " الأهرام " القاهرية – العدد (19192) 01 ديسمبر 0991

والطماطم فاتحة للشهية ولأنها كذلك وتساعد على هضم الطعام فإن عصيرها يُقدّم قبل الأكل كأنه عصير الفاكهة إلا أنه يفوقه فى فائدته الصحية، وقد يضاف إليه السكر ... أو الليمون حسب الرغبة.

وفيد مرهم الطماطم الذى يُحضّر بغلى عصيرها مع الدهن إلى أن يصبح متماسك القوام فى علاج البواسير.

وقد أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الخضروات فائدة للإنسان لأنها تحتوى على الفسفور والحديد والأملاح وتعتبر علاجاً لكثير من الأمراض مثل النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل وعسر الهضم⁽²⁾.

(09) راجع كتاب " ثبت علمياً " الجزء الأول للأستاذ / محمد كامل عبد الصمد.

البصل صيدلية النباتات⁽³⁾:

(21) مجلة " بلسم " العدد (011) السنة السابعة عشر – فبراير 0990.

تطور الطب وأنتجت الأدوية الكيماوية وبدأ العلاج بالأعشاب يتقلص ويتراجع رويداً رويداً حتى أصبح بين دعوتين:

الأولى: تنادى للعلاج بالأعشاب ومازال صداها إلى اليوم لأنها ترى أن العلاج الكيماوى إن عالج فإنه يترك أثراً.

الثانية: تدعو إلى عدم الرجوع إلى الخلف بعدما حقق الطب الحديث نجاحه بفعل الأدوية الحديثة. ونحن لا نريد الرجوع إلى الخلف والبعد عن العلوم الطبية الحديثة، ولكن إذا كان هناك عقار يعالج ويترك أثراً سيئاً في جسم الإنسان أو نفسه أو صحته عموماً فلماذا لا ينتج بديلاً عنه مستخلصاً من الأعشاب الطبية؟

البصل هو نبتة صغيرة يعرفها كل إنسان ويراها يومياً بل يأكلها في طعامه ولا يخلو منها مطبخه ومع ذلك فهي رخيصة الثمن جداً...

ويعتبر البصل أحد أعظم النباتات فائدة وأوسعها تأثيراً، لذا فقد دعاه البعض باسم " صيدلية النباتات "

فالبصل مغذ لذا يعتمد عليه الفقراء في غذائهم، ولذلك نجدهم مع بساطة الأغذية التي يتناولونها أقوى أجساماً وأبقى صحة، فهو منشط للجسم، منشط لعملية الهضم لما يحويه من (الفرمنت) وهو العامل الهاضم للغذاء.

كما أن له مفعولاً قوياً في إبادة جراثيم الجهاز الهضمي فقد ثبت علمياً أن البصل هو أقوى المطهرات.

وقد ذكر القدماء أن هناك ثمانية وعشرون مرضاً مختلفاً يعالج البصل... ظلوا فترة طويلة من الزمن يسخرون من هذه العقيدة إلى أن قام أحد كبار الأطباء باختيار مائة وخمسين نوعاً من النباتات من بينها البصل لمعرفة مدى تأثيرها في البكتريا والجراثيم فوجد أنه أقوىها، وأنه يقتل كثيراً من الميكروبات العنيدة حيث أنه يحتوى على زيت عطري قوى المفعول يقلل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التيفود والحمرة والدمامل.

وقد أكد الطب الحديث أن فائدة البصل تعادل فائدة الأنسولين في علاج مرض السكر وأن تناول بصلة واحدة متوسط الحجم يومياً يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم وذلك لأن البصلة تحتوى على مادة (الكلوكوكيتين) التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفي استهلاكها⁽¹⁾.

(20) أنظر مقالنا بمجلة " الرابطة الإسلامية " السعودية - عدد رجب 0400 هـ

كما أكد أطباء التغذية في الولايات المتحدة الأمريكية أن البصل المسلوق يهدئ الأعصاب لأن في البصل أملاح تقوى الأعصاب وتريحها وتمنع الاكتئاب وتجلب النوم، وفيها مواد أخرى تقى الشرايين من التقلص وتراكم الكلس في الشخوخة. وتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي مصدر الذبحة الصدرية.

ويمكن طرد الديدان المعوية عند الأطفال بنقع بعض شرائح البصل العفن في قليل من الماء طيلة الليل ويصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحلته بالعسل ونستمر في ذلك يومياً إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء.

وبالبصل كمية لا بأس بها من الفيتامينات، فهو يحتوى على فيتامين أ، ب8، ب2، ب5، ح، هـ وكثير من المواد الفعالة الأخرى كالكالسيوم والفسفور والحديد.

وفي تذكرة داود المعروفة أن البصل يُذهب اليرقان والطحال ويدبر البول والحيض ويفتت الحصى وماؤه يفيد في علاج الحكة والجرب والبرص والكلف، كما أن عصارتَه تُنقى الأذن وتقوى السمع وتشفى من مرض الثعلبة وتنبت الشعر، ويفيد في حالات ضيق التنفس والربو والاستسقاء والطحال وآلام المفاصل وعرق النساء وأوجاع الأذن واللسان والصداع. وإذا ما تناولناه مشوياً فإنه ينقى الصوت، ويقطع البلغم ويقوى اللثة ويثبت الأسنان ويمنع السموم وسائر أمراض الصدر والمعدة واليرقان، ويشفى الأمراض المزمنة وأوجاع الساقين ويعالج البواسير ويُذهب الخفقان والسعال شفاء الربو:

اكتشف العلماء في ألمانيا الغربية أن عصارة البصل تهدئ نوبات الربو فما على المصاب إلا أن يشرب صباحاً ومساءً فنجاناً من مزيج العسل وعصير البصل ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه يفيد للغاية ومجرب.

في حالة التهاب الرئة:

توضع لبخة البصل المسخن فوق الصدر والظهر وتُلف بقماش وذلك قبل النوم يوماً فإنه علاج عجيب للقضاء على التهاب الرئوى⁽¹⁾.

(22) مجلة " الكويت " - العدد (011)

أما في حالة الإصابة بالسعال:

فيُطبخ البصل في ماء مغلي مضاف فيه سكر نبات حتى يتم عقده أى يكون مثل العسل وتأخذ ملعقة بعد كل وجبة طعام وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات (بعد تعبته في قارورة)

الآلام الروماتيزمية:

إذا اشتكى المريض من الآلام الروماتيزمية فيتم تدليك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء يحتوي على الماء ويغلى ويوضع المكان المصاب فوق الإناء ليتلقى البخار مع التدليك بزيت الزيتون وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة من الزعتر المخفف المعجون مع العسل ولمدة أسبوع.

الدوالي:

أما بالنسبة للدوالي فيتم وضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من نبات (السمفوطن) وهو نبات يكثر على ضفاف الترع والأنهار - بعد فرمها - ويضمد بهما معاً بعد خلطهما وذلك من المساء وحتى الصباح يومياً ولمدة أسبوع فهذا في غاية الفائدة.

كما يفيد البصل في حالة تورم الأصابع في الشتاء حيث توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساءً قبل النوم وحتى الصباح حيث تترع وتُغسل اليد أو القدم ثم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.

الشقيقة:

وإذا اشتكى المريض من الشقيقة فيتم أخذ كوب من عصير البصل ويوضع فيه عشبة السرخس المذكور بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في قطعة من الشاش وتوضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى زوال الشقيقة⁽¹⁾.

(23) مجلة " الكويت " الكويتية - العدد 817

أمراض العيون:

ولأمراض العيون يتم مزج قدرين متساويين من عصير عسل وبصل ويُقطر ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

وفيد البصل حالات الإمساك حيث تُقشر بصلة في لبن ويشرب فإن ذلك يفك الإمساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة من أول مرة

المغص الكلوى:

أما بالنسبة للمغص الكلوى فيجب شرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين حيث ينتهى المغص خلال دقائق.

استخدامات تجميلية:

فى البصل مواد تغذى بصيالات الشعر وتحول دون سقوطه، لذلك فإن استعمال عصير البصل من الخارج فى علاج سقوط الشعر البقعى "الثعلبة" وتقويته وذلك بدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع برفق لزيادة تغلغله فيها

(8) يقول صاحب كتاب الرحمة⁽¹⁾:

(24) أنظر مقالنا بمجلة الرابطة السعودية – عدد رجب 0400 هـ

إن عصير البصل مع العسل يوضع على الوجه يزيل الكلف. وتشير بعض المصادر الروسية إلى أن إحدى استعمالات البصل كمزيل للتجاعيد وذلك بإذابة بعض من شمع النحل الصافي فى حمام مائى ثم إضافة ما يساويه وزناً من كل من عصير الزئبق الأبيض وعصير البصل والعسل الطبيعى.

وبعد ذلك يبرد المزيج مع تحريكه بلطف حتى تشكيل مادة مرهمية تُطلى على الوجه ليلاً وتغسل فحاراً، كذلك يفيد البصل فى علاج النمش وحب الشباب. هذا بالإضافة إلى أمراض عديدة أخرى يمكن معالجتها بالبصل نذكر منها: الزكام والأنفلونزا وهبوط ضغط الدم والذبحة الصدرية وسوء الهضم والكدمات والرضوض وغيرها الكثير والكثير...

ولعل فيما ذكرنا من فوائد البصل ما يجعل بعض الناس يقبلون بشراهة على أكل البصل وهذا مفهوم خاطئ حيث أن البصل لا يقوم بعلاج كل هذه الأمراض إلا إذا استعمل فى حدود المعقول دون إفراط فى تناوله.

لأن تناول البصل بإفراط ولفترات طويلة يمكن أن يسبب أضراراً كثيرة مثل الإسهال واضطراب الهضم والصداع، كما يمنع تناول البصل قبل النوم مباشرة خوفاً من تأثيره الضارة على الجهاز العصبى.

ونحب أن ننوه إلى خطر استخدام البصل فى العلاجات الداخلية للمصابين بعسر الهضم أو التهابات القولون لدى أصحاب الأمعاء الحساسة وكذلك المصابين بالغثيان والقيء والمصابين بالرعاف والشقيقة

(8) أنظر مقالنا بمجلة الرابطة السعودية – عدد رجب 8488 هـ

والتزوف الداخلية. وقد تردد كثيراً أن للبصل أضراراً منها (صداع الرأس) وتغيير رائحة الفم والنكهة وأنه يفسد العقل وكثرة أكله تورث النسيان ويؤذى الجليس والملائكة.

قال ابن القيم الجوزية: " إِمَاتة البصل طبخاً يذهب هذه المضرات "

أليس هذا أفضل من الأدوية الكيماوية!!

مما سبق يتبين لنا فوائد هذه النبتة الصغيرة التي سميت (بالكرة الذهبية) لما لها من فوائد جمّة ومتعددة، وقد كتب عنها الدكتور / أمين رويحة في مقدمة كتابه ... التداوى بالأعشاب ...

" عسى أن أوفق في هذا الكتاب الذي أكتبه بلغة بسيطة للعامة قبل الخاصة والعلماء، أقول عسى أن أوفق فيه لأن أعيد إلى البصلة وزملائها من أدوية (صيدلية الله) الاحترام والتقدير الجديرة بما كدوا مفيد في أمراض كثيرة ...، إن البصلة ذاتها تكاد تكون صيدلية كاملة ... " ⁽¹⁾ 22 أنظر كتاب " التداوى بالأعشاب " - د. أمين رويحة.

(22) أنظر كتاب " معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل " أبو القدار محمد عزت عارف.

الثوم:

استخدم الثوم كوقاية من أخطر الأمراض وأسرعها انتشاراً ... ألا وهو مرض الكوليرا بعد أن تبين أن وباء الكوليرا عام 8776 لم يصب من تناولوا الثوم يوماً عشوائياً ثم أعلن العلم أخيراً أنه فعلاً مطهر عام خصوصاً للمعدة والأمعاء وأنه يقى من الأوبئة والأمراض المعدية.

ويدرس العلم حالياً علاقة الثوم بالوقاية من مرض السرطان بعد أن اتضح أنه يعيق نمو الخلايا السرطانية ... ويقى الثوم إلى حد كبير من مرض شلل الأطفال.

وفيد الثوم مرضى البول السكرى بوقايتهم من مضاعفاته، وهذا يخفف من ضغط الدم ويقى ويعالج تصلب الشرايين إذ يمنع تكون الكولسترول على جدران الشرايين مما يسبب تصلبها ... ويعالج الإسهال مهما كانت أسبابه وأنواعه.

(8) أنظر كتاب " التداوى بالأعشاب " - د. أمين رويحة.

(8) أنظر كتاب " معجزات الشفاء في الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل " أبو القدار محمد عزت عارف.

ويستعمل ظاهرياً لتسكين الألم بوضع فصوص مهروسة على موضع الآلام الروماتيزمية أو الأسنان ...
كما يعالج عَصِيْرَه مَرْض تَقْرُح اللثة المزمنة.

والثوم يعالج السعال ويطرد البلغم ... ويريح في أزمات الربو ويدبر البول ... ويخرج الغازات ومفيد للأعصاب والقوة الجنسية ... وهو لكل هذه العلاجات يطلق عليه اسم (ترياق الفقراء) ⁽¹⁾
²¹ أنظر كتاب " دنيا الزراعة والنبات وما فيهما من آيات " - أ. عبد الرازق نوفل - رحمه الله.

ويمكن معالجة رائحة الثوم بمضغ أعواد البقدونس بعد تناوله ... ومعظم ما في الصيدليات من أدوية لعلاج الأمراض مستخدمة من الثوم أو يدخل فيها كعنصر أساسي ... وهناك نوع من الكبسولات من الثوم وحده يوجد في الصيدليات ويطلق عليه اسم (To med) تومكس.

الثوم يحارب مرض " السيدا " Seda
مع أن الثوم ذو رائحة كريهة مؤذية لكن الله تعالى جعله دواء في بعض الحالات حيث يلعب دوراً هاماً في معركة التخلص من مرض نقص المناعة المكتسبة Seda.

أكد ذلك أحد الباحثين عند تجربته على سبعة أشخاص مرضى بالسيدا في مدينتي (جاكسونفيل ونيو أورليانز) فقد تحسنت حالتهم بعد تعاطي خلاصة الثوم.

تناولت الدراسة عشرة من المرضى سبعة منهم يحملون الفيروس لكن لم تظهر عليهم أعراض المرض كاملة. أما الثلاثة الباقون فقد كانوا في الطور الأخير ولم يفلح معهم العلاج، وتم إعطاء السبعة مستحضر خلاصة الثوم لمدة إثني عشر أسبوعاً بمعدل أربعة جرامات ونصف جرام يومياً خلال الأسابيع الأولى ثم عشرة جرامات خلال بقية المدة. وفي نهاية فترة الاختبار ظهرت على السبعة زيادة في نشاط الخلايا المناعية تتراوح ما بين خمسة أضعاف إلى أربعة عشر ضعفاً.

وقد ثبت بالتجربة أن الثوم النقي أكثر فائدة من المطبوع فهو يقتل بعض الفيروسات والفطريات والطفيليات ⁽²⁾

²¹ مجلة (منار الإسلام) الطيبانية - عدد صفر 0400 هـ - أغسطس 0991

(8) أنظر كتاب " دنيا الزراعة والنبات وما فيهما من آيات " - أ. عبد الرازق نوفل - رحمه الله.

(8) مجلة (منار الإسلام) الطيبانية - عدد صفر 8488 هـ - أغسطس 8998.

وقد نشرت جريدة (العالم الإسلامي) السعودية في عددها الصادر رقم (8382) أنه مازالت الأبحاث العلمية تكشف يوماً بعد يوم فوائد جديدة للثوم ... فقد ذكرت إحدى الدراسات التي قام بها العلماء في ألمانيا أنه تم إعطاء (21 شخصاً) المادة الفعالة في الثوم يومياً وذلك لمدة (6 أشهر) وثبت في نهاية المدة أن مستوى (الكوليسترول) في الدم لدى هؤلاء الأشخاص انخفض بنسبة (87%).

وأكد الفريق البحثي أن الثوم يقلل من خطر النوبات القلبية واكتشف العلماء أن الذين يتعاطون (زيت الثوم) قد وجدت في دمائهم نسبة عالية من مادة واقية من بعض الأزمات القلبية. كما أثبتت الدراسات التي أجريت على الثوم أنه يقلل من مستوى السكر في الدم ويزيد هرمون الأنسولين الأمر الذي يشير بآمال جديدة لمرضى السكر. خصائص طبية جديدة للثوم:

تنسب لنبات الثوم كما رأينا خصائص طبية كثيرة ... والحق أن الكثير من العلاجات الوقائية الشفائية للثوم تبدو صحيحة بالتحقيق العلمي. فقد نسب الأقدمون للثوم أساطير خرافية في العلاج والشفاء كثيرة منها شفاؤه للزكام وتخفيضه لضغط الدم وتطهيره للمعدة والأمعاء ووقايته للجهاز التنفسي وتنشيطه للدورة الدموية ومنعه لتجلط الدم وتخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وشفاؤه لكثير من الالتهابات.

وقد أضاف علماء معهد بن ستيت (Penn State) خاصيتين جديدتين إلى قائمة العلاجات الشفائية للثوم. فقد أعلنوا حديثاً أن الثوم يمنع النوبات القلبية (Heart attack) وسرطان الثدي (Cancer breast).

ويقول الدكتور (جون ميلز) رئيس شعبة الغذاء في ولاية (بن) للصحة: لقد أثبت التجارب على الجرذان أن تناول 21 جم من الثوم (جرام واحد للجرز يعادل فصاً بالنسبة للإنسان) في اليوم يكبح جماح نمو المواد المسرطنة التي تسبب السرطان في جسم الإنسان Carcinogenic.

الخيار:

ينقى من السموم ولذلك فإنه يفيد مرضى البول السكري لما يحققه من وقاية من مضاعفاته.

ومن العادات الشائعة أن تُفرغ نصف خياراً من بذورها وتُملأ بالماء يسقى بها الرضيع أول شربة ماء ... اعتق _____ إذا _____ أن _____ بذلك لا يصاب بالعطش.

ذلك أنه فعلاً يروى العطش ويطفئ الظمأ ... وهو بديل الماء إذا تعذر وجوده. والخيار يعالج

الاضطرابات العصبية ويدر البول ويفتت الحصى.

وعصيره إذا مسح به الوجه في المساء وترك حتى الصباح أكسبه نضارة وحيوية ... وهو يرطب ...
وينعم الجلد، وغسل الرأس بهذا العصير يقي من إصابته بالقمل ويمنع توالده فيه.

القرع:

ومنه الكوسة وهى أسهل الخضروات هضمًا، لذلك تعطى لضعاف المعدة أو فى دور النقاهة أو للأطفال ... وهى مفيدة لمعالجة الحميات ومدرّة للبول ... مسكنة للأعصاب مولدة للبلغم.

وأكل القرع عموماً ينشط الذاكرة ويُقوى الدهن ويشفى الصداع... وصدق الرسول الكريم ﷺ إذ قال: (عليكم بالقرع فإنه يزيد في العقل والدماع).

وذكره قرآن ربنا الحكيم في نصه المبين باسمه الصحيح وهو اليقطين في قوله تعالى (وأنبأنا عليه شجرة من يقطين ﴿٨٤٦﴾ الصافات

الكرب:

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 يقى 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 الكرب الربو وعرق النسا وينقي الدم وينشط الجسم وهو أيضا ينشط الكليتين ويدر البول ويسهل خروج البلغم ويهدئ نوبات السعال ... مقوم عام للجسم والذاكرة.

وقد وجد به فيتامين أ أطلقوا عليه اسم (يو) " U " وهو المعالج للقرح أياً كان سببه ومكانه ودرجته، كما ثبت أن به مادة تفيد في علاج إدمان الخمر ... وهكذا في كل أصناف الخضر وأنواعها نجد الوقاية والشفاء من العديد من الأمراض⁽¹⁾.

(8) جريدة الأهرام القاهرية - العدد (39192) - 87 ديسمبر 8993.

21 جريدة الأهرام القاهرية – العدد (19192) – 01 ديسمبر 8993

والكرنب بقلة زراعية تسمى (الملفوف) وهو اسم عربى لالتفاف أوراقه ويعرف بالتركية (كرنب) وفى مصر يسمى كذلك ... من أصل يونانى "Krombe" وقد عرف القدماء الكرنب فهو من أقدم الخضروات التى استخدموها فى علاج كثير من الأمراض. فقد ثبت علمياً أن لأوراق الكرنب خواص امتصاص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشق أنواعه.

كما يفيد مرضى السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من الأنسولين. وتحتوى المائة جرام من أوراق الكرنب على وحدة من فيتامين (أ) ونسبة من فيتامين (ك) (ج) (1)

29 كتاب " ثبت علمياً " أ. محمد كامل عبد الصمد – الجزء الثانى – ص 11

العقم بين الأعشاب والدجالين

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 فى الرجل لا تقل عن 72 يوماً لذلك فإن أى 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 والنصايين 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.

وتذكره (داود) الذى هو دستور العطارة وطب الأعشاب مليء بالوصفات التى تزيد من فحولة الرجل وقدرته على الإنجاب.

ولكن هل كل ما فى العطارة والأعشاب فعلاً غير مفيد؟

فى سنة 8962م لاحظ قسم العقم بكلية طب الدمرداش وكان رئيسه فى ذلك الحين – الدكتور عبد الحليم العقى – لاحظ أن أحد المرضى كان يتردد على العيادة للعلاج من حالة عقم شديدة لا يزيد فيها عدد الحيوانات المنوية عن عدة آلاف فى السنتيمتر المكعب (والطبيعى حوالى 61 مليون فى السنتيمتر المكعب) ورغم العلاج المستمر لم تتحسن حالته ففقد الأمل فى علاجه.

واختفى ليعود فجأة وبعد ستة أشهر بتحسن واضح حيث وصل عدد الحيوانات المنوية إلى حوالى 81 ملايين فى كل سم مكعب.

ولما استجوب اتضح أنه استعمل مادة لقاح النخيل وهى المسماة بطلح النخيل أو " الدنكار " بناء على وصفة أحد العطارين ولمدة ثلاثة شهور.

وبالأسلوب العلمى السليم تم تجميع كميات من هذه المادة وضعت فى براشيم طبيعية واستعملت فى عدة حالات فإذا بالنتيجة لا بأس بها فى نسبة تصل إلى 61%.

والطب لا يخضع للخرافات فبعد تحليل هذه المادة ثبت أنها تحتوى على بعض الهرمونات التى تشبه الهرمونات الجنسية فى الإنسان وبالتالي كان لها هذا الأثر.

والذى نستخلصه من هذه الحادثة الطبية هو أن إنكار وجود فائدة ما فى العقاقير والأعشاب الطبية أمر غير سليم وغير منطقى وأن الحكم على هذه الأمور كلها مسبقاً أمر غير علمى لأن الأسلوب العلمى السليم يخضع كل شيء للتجربة حتى يثبت نجاحها أو فشلها.

ونحن لا نحب أن نسترسل في ما جاء على لسان سيد الخلق عليه أفضل الصلاة والسلام من فوائد بعض الأعشاب والنباتات والزهور لأننا إن أردنا ذلك لاحتجنا إلى العديد والعديد من الصفحات.

ويكفى أن نعلم أنه منذ قديم الزمن والبشرية تعرف الأعشاب وتعتبرها هدية مباركة من الله سبحانه وتعالى، لأن من فضله وكرمه أن جعل في الخضراوات سواء أكلت مطبوخة أو طازجة قوة تمد الإنسان بالمناعة الطبيعية ضد الأمراض، بل أن في الكثير ما يعيد الصحة إلى من فقدوها أو تثبتها أو تزيدها.

ولذلك نلاحظ أن أفضل علاج هو ما نأخذه من هذه الأعشاب والحبوب والخضراوات بمقادير معينة وأوقات متفاوتة وبطريقة منظمة لأنها بذلك تحافظ على نشاطاً وحيويتنا. ولكي يتسم كلامنا بالجدية أسرد لك عزيزي القارئ بعض الدراسات والأبحاث التي تؤكد صدق كلامنا.

اكتشاف نبات عشبي بماليزيا يكافح الإيدز والسرطان

توصل فريق علمي مشترك من الولايات المتحدة الأمريكية وماليزيا، إلى اكتشاف "مادة فعالة"، في نبات عشبي يعرف باسم "عكازة علي"، يمكن استخدامها بشكل موسع في مكافحة أمراض السرطان ونقص المناعة المكتسبة "الإيدز".

وأكدت وزارة العلوم والتكنولوجيا والإبداع الماليزية، أن النبات الذي يستخدم في إنتاج مشروبات صحية، تبين أنه يحتوي على مواد لها القدرة على أداء وظيفة أخرى كمضادات للسرطان والملايريا، إلى جانب قدرتها على مكافحة الإيدز.

وقالت الوزارة في بيان أصدرته الجمعة، أن هذا الاكتشاف جاء نتيجة برنامج الأبحاث المشتركة بين ماليزيا ومعهد "ماساتشوستس" الأمريكي للتكنولوجيا، والتي تركز على مجال التكنولوجيا الحيوية. ولفت البيان إلى أن المواد النشطة التي تحتويها نبتة "عكازة علي"، التي تم تطويرها لإنتاج أدوية طبية على شكل كبسولات، أثبتت فعاليتها وأثرها على وظائف الأعضاء، وقدرتها في الوقاية من العديد من الأمراض الخطرة.

وأوضح البيان أن برنامج التعاون بين المختبرات العلمية في الجامعات الماليزية، ومعهد ماساتشوستس الأمريكي، يهدف إلى تمهيد الطريق أمام قطاع التكنولوجيا الحيوية في ماليزيا.

وأشار إلى أنه يتم بموجب هذا التعاون، تنفيذ برنامجين ثانويين هما "اكتشاف المنتجات الطبيعية"، الذي يشمل نباتات ماليزيا الطبية، والتي من بينها نبتة "عكازة علي"، والثاني "برنامج تطبيقات للتكنولوجيا الحيوية على زيت النخيل".

وفي ما يتعلق بالبرنامج الخاص بنبتة "عكازة علي"، ذكر البيان أن الغرض الرئيسي هو استخدام التكنولوجيا الحديثة في تطوير عصارة النبتة، والاستفادة من خصائصها في المجال الطبي البحث، إلى جانب تعزيز قيمة الموارد الموجودة في ماليزيا. وتعتبر نبتة "عكازة علي" من الأعشاب الثرية بالمواد المنبهة والمنشطة في جسم الإنسان، على الرغم من احتوائها على نسب صغيرة جداً من الكافيين. وتقوم شركات عدة في ماليزيا بتصنيع هذه النبتة من خلال استخلاص عصارتها، واستخدامها في إنتاج مشروبات صحية تلقى رواجاً في ماليزيا، ونجحت مؤخراً في دخول السوق الياباني.

وكانت دراسات طبية سابقة قد أشارت إلى المميزات العديدة التي تحظى بها نبتة "عكازة علي"، من حيث فعاليتها في خفض نسبة السكر في الدم، والحفاظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم، وقدرتها على مكافحة وقتل الخلايا السرطانية. وأخيراً، جاءت التقارير النهائية من وزارة العلوم الماليزية، لتظهر خاصية جديدة للنبتة في تقوية الجهاز المناعي للإنسان ومكافحة مرض الإيدز.

وتشتهر ماليزيا بغناها الفريد بالأعشاب الطبيعية، وجذور بعض النباتات التي تحتوي على مواد طبية فاعلة، تساعد على رفع مستوى نشاط الفرد، وتخلص جسده من السموم، والحد من تكاثر الخلايا السرطانية في جسم الإنسان، حسبما ذكرت وكالة "برناما" الماليزية للأخبار. كما اشتهر الماليزيون بجذور عشبة "عكازة علي"، والتي يطلقون عليها اسم "تونكات علي"، واسمها العلمي "ايوري كوما"، وعشبة "كاتشيب فاطمة" التي تعرف علمياً باسم "لايسيا بومبلا"، إضافة إلى عشبة "ميساي كوتشينغ"، وتعني بالعربية "شارب القط".

واستطاعت بعض الشركات الماليزية استخلاص العصارة المائية المفيدة من هذه النباتات الثلاثة، وصنعت منها مشروبات صحية طبيعية نجحت بها في دخول العديد من الأسواق الخارجية. (منتديات بنور)

الجزر والبروكولي وفول الصويا تنقذ المدخنين من السرطان
أظهرت دراسة أجراها الباحثون في جامعة تكساس الأمريكية، أن تناول الجزر والبروكولي والسبانخ

وفول الصويا، والنباتات الأخرى المماثلة التي تملك نشاطا استروجينيا ضعيفا، قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين وغيرهم أيضا.

وبينت الدراسة التي نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن الأشخاص الذين تناولوا أعلى كمية من تلك الأطعمة الغنية بما يعرف بالإستروجينات النباتية، واجهوا خطرا أقل للإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٤٦ في المائة، مقارنة بمن استهلكوا أقل كمية منها.

ولاحظ الباحثون أن كل صنف من الإستروجينات النباتية يملك خصائص علاجية مختلفة وفوائد معينة، فالرجال الذين استهلكوا أعلى كمية من مركبات (آيزوفلافيتز) المتوفرة في الصويا، قللوا خطر إصابتهم بسرطان الرئة بحوالي ٧٢ في المائة، وانخفض نفس الخطر عند النساء اللاتي أكثرن من تناول الخضروات والفواكه بنسبة ٤١ في المائة، وزادت نسبة الوقاية أكثر عند اللاتي استخدمن العلاج الهرموني البديل.

الشاي والقرفة والكرز تساعد في علاج السكري

يعتبر العلماء الاميركيون، الشاي والقرفة وحبوب الحنطة السوداء (باكويت) والكرز، من اهم انواع الأغذية المساعدة في علاج مرض السكري، جاء هذا في مقال نشره خبراء صحة اميركيون في (مجلة الزراعة والغذاء) التي تصدرها جمعية الكيمياء الاميركية، اكبر جمعية علمية في العالم، وتهدف الى تشجيع مرضى السكري على تناول الغذاء الطبيعي العلاجي. وتأتي هذه النصائح الطبية في خضم الفعاليات الجارية حاليا في (الشهر الوطني للتوعية بمرض السكري) في الولايات المتحدة.

وقال الخبراء ان الشاي هو ابسط وارخص انواع الغذاء العلاجية لتنشيط عمل الانسولين، اذ اثبتت دراسات علمية بانه يزيد من نشاط هذا الهرمون الى ١٥ مرة، كما يدرأ الشاي الاخضر والاسود وقوع مضاعفات لمرض السكري خصوصا حالات إعتام عدسة العين لديهم. واطهرت التجارب على الفئران ان ما يعادل خمسة اكواب من الشاي يوميا للانسان، يمكنها ان تقلل احتمالات وقوع هذه الحالات.

أما القرفة فقد استخلص العلماء عدة مركبات منها قالوا انها ستصبح في المستقبل عناصر طبيعية رئيسية لتقليل مستوى سكر الدم، كما تقلل الحنطة الصينية من سكر الدم ايضا، اذ اظهرت ابحاث كندية انها قللت مستوياته بنسبة تتراوح بين ١٢ و ١٩ في المائة. واخيرا فان الكرز يحتوي على مواد كيميائية غزيرة تقلل من مستوى سكر الدم لدى مرضى السكري، بعد ان اظهرت تجارب حديثة انه يزيد افراز الانسولين بنسبة ٥٠ في المائة.

قطرات من الليمون مع الماء لحماية القلب

أثبتت الدراسات التي قام بها الباحثون بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة ان عصير الليمون او قطرات منه تضاف مع كأس من الماء يشربها الشخص يوميا خاصة اثناء الرحلات الطويلة يساعد على منع تكون الجلطات بالاعوية الدموية .

وأرجع الباحثون ذلك الى ان الدم يجري في الشرايين بسرعة أعلى بعد تناول عصير الليمون، موضحة ان الماء يعالج امراض السعال وضغط الدم وفقر الدم والام المفاصل والشلل وسرعة خفقان القلب والصرع والسمنة والتهاب غشاء المعدة والحموضة .

وأفادت الابحاث ان عملية العلاج المثلى تعتمد على تناول ٤ اكواب من الماء يوميا بعد الاستيقاظ مباشرة على معدة فارغة مع عدم تناول اي نوع من الطعام او السوائل قبل مضي ٤٥ دقيقة على شرب الماء ثم يتم تناول الافطار والتوقف بعد ذلك عن تناول اي شيء قبل ساعتين تاليتين لوجبات الافطار والغداء والعشاء وذلك لضمان فاعلية هذه الطريقة .

الفلفل الأسود علاج لقرحة المعدة

أثبتت الأبحاث فائدة الفلفل الأسود في استخداماته العديدة في علاج الآلام الحادة في المعدة وآلام المفاصل كما انه علاج فعال في نزلات البرد ومفيد للجهاز الهضمي وعلاج للإمساك وعلاج قوي للانفلونزا .

وأكدت الأبحاث العلمية وفق مانشر في القاهرة ايضا ان الفلفل الأسود يحسن الذاكرة ويعالج الأورام ويحسن الهضم وفقدان الشهية كما انه يزيل الآلام الروماتيزمية ويعالج قرحة المعدة والسكر وكذلك طارد للغازات وعلاج للدوسنتاريا وغيرها من الأمراض كما وجد انه فعال في التخلص من عادة التدخين .

ولفتت الانتباه الى تحذير العلماء من الإسراف من استخدام الفلفل الأسود وبل استخدامه بكميات قليلة جدا يوميا ولا يستخدم في حالات السيدات الحوامل او مع بعض عقاقير المضادة للالتهابات او مع المضادات الحيوية لكن يؤخذ بكميات معتدلة حتى يكون مفيدا وفعالاً.

نبات القسط يعالج ضعف الكبد

محيط: أفادت دراسة حديثة بأن نبات القسط يستعمل لإخراج البلغم ولعلاج الزكام، كما أنه يفيد في ضعف الكبد والمعدة، وأوجاع الكلى، بالإضافة إلى أنه يفتت حصي المثانة.

وأوضحت الدراسة أن القسط إذا أضيف للعسل يعالج النمش والكلف، كما أنه يفيد لداء الثعلبة،

ويعالج ضيق التنفس والربو والسعال المزمن وآلام المعدة، ويزيل أيضاً آثار الجروح والحروق بمزجه بالعسل واستخدامه كدهان.

يذكر أن القسط دواء حبشي معروف يقوي الكبد والقلب، ويعالج أوجاع المفاصل والأوراك، ويستعمل القسط أيضاً في الهند والصين بكثرة كمنبه ومقوي ومدر للبول والطمث. الفجل يخلصك من اضطرابات الهضم

محيط: أفادت الدراسات الحديثة بأن الفجل غني بكثير من الفيتامينات والمعادن التي تعزز الصحة وتنشط الجسم، كما يمكن تناول منقوع الفجل الساخن المحلي بالعسل الأبيض للتخلص من اضطرابات الهضم.

وأوضحت الدراسات أن الفجل غني أيضاً بفيتامين ج، وله خصائص وقائية من نزلات البرد والحمى، والسعال، ومشكلات الجهاز التنفسي، واضطرابات الهضم. وطبقاً لما ذكرته جريدة "الراية"، يستخدم الفجل الأبيض لعلاج التهاب الحلق في المواسم الجافة، وعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم، كما يستخدم كمطهر وفتح للشهية، ويساعد تناول الفجل علي الوقاية من الربو والالتهاب الشعبي والإصابة بأمراض المرارة.

الموز يعالج نوبات النقرس

محيط: أفادت دراسة حديثة بأن الموز يطرد الديدان، ويعالج نوبات النقرس، ويكافح الإسهال، كما أنه مادة مضادة للسعة الثعبان، وذلك لأنه يحتوي على فيتامين "C" وفيتامينات B6، B2، B12، A، D، H.

وأوضحت الدراسة أن الموز يمنع أيضاً تصلب الشرايين، وينشط حركة المخ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ، بالإضافة إلى أنه ملين طبيعي، ويدر البول ويفتح الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها، ومفيد أيضاً لزيادة تعداد النطف المنوية، والتهابات القصية الهوائية.

وطبقاً لما ورد بجريدة الوقت البحرينية، خلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ، كما أنه يتم تناوله سواء كانت ثمرة ناضجة أو غير ناضجة. علاج جديد لمرض الصدفية من العسل والصبار

تمكنت باحثة مصرية من اكتشاف علاج جديد لمرض الصدفية الجلدي عبارة عن علاج موضعي آمن كمزيج من صمغ العسل مع الصبار نتاجاً لسلسلة من الأبحاث التي دامت تسعة أعوام.

وأوضحت استشاري الأمراض الجلدية ومدير مركز معلومات مستشفيات جامعة عين شمس الدكتورة أغادير الجمال في تصريحات للصحافة أن هذا العلاج الجديد يستخدم بتركيزات مختلفة على أماكن مختلفة من الجسم.

وأشارت إلى أنه يتم تجربة هذا العلاج الذي حقق نتائج بلغت 86% بالمائة في عدة مراكز بحثية وفي كافة أنحاء مستشفيات مصر ليتم تسجيله كدواء مصري في وزارة الصحة واصفة النتائج بأنها "مبهرة".

وذكرت أنه لم يثبت للعلاج الجديد أي آثار جانبية باعتباره من المنتجات الطبيعية، وذلك بعد أن تم قياس نسبة السمية لهذا الدواء بإجراء تجارب معملية في جامعة الإسكندرية على حيوانات تجارب ليكون أحدث علاج لمرض الصدفية في مصر.

ولفتت أغادير إلى أن فترة العلاج تتراوح من أربعة إلى عشرة أسابيع كما تختلف وفقا لنوع وشدة المرض منوهة باستمرار الأبحاث منذ عام 1998 وحتى العام الحالي.

وأشارت إلى أن مرض الصدفية يعد من الأمراض الجلدية المزمنة التي تواجه صعوبات عديدة في العلاج ويحتاج إلى فترات علاج طويلة فضلا عن تأثيره على الحالة النفسية للمريض.

31 (لها أون لاين) 12-شعبان-8427 هـ:: 27-أغسطس-2116

للنساء فقط

هناك عدد من المشاكل الصحية التي تمكك والتي ربما أنها تشكل لك هاجساً صحياً تبحثين عن علاجه بالأعشاب طبعياً وقد اخترت لك بعضاً من هذه المشاكل وكيف تتغلين عليها طبعياً، ومنها

زيادة الوزن والبحث عن الرجيم المريح (للتخسيس)

تؤخذ من المرمية قدر ملعقة أكل وتغلى مع الماء كالشاي وتشرب في المساء بدون سكر مع عدم تناول العشاء

وشرب الماء البارد بقليل من خل التفاح على الريق يذيب الدهون

الام الدورة

8/ شاي البابونج:

- تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج ثم تغمر بكوب من الماء الساخن،

- تترك لتتقع مدة 5-81 دقائق، ثم تصفى.

- يشرب كوب 3 مرات يوميا، وذلك قبل وجبات الطعام، أو حسب الحاجة.

- يحذر تناول شاي البابونج بعد الأكل فإنه قد يسبب ألماً في المعدة.

يسحق مقدار مائة جرام من المرمية وخمسون جرام من كل نوع من الأعشاب الآتية سنا مكّي، ينسون، دار صيني،، زعتر، زهر بابونج ويسحق الجميع سوياً وينخل وتضاف منه ملعقة على كوب من الماء ويترك ليغلي على النار مثل الشاي ويشرب منه صباحاً ومساءً أي قبل الإفطار وبعد العشاء

تركيبة حب الشباب

8: - تاخذ من المر 31 جرام ويسحق ويضاف إلى 75 عسل نحل ويدهن به الوجه يومياً قبل النوم وفي الصباح وتتجنب اكل الموالح والأطعمة الحريفة

2: لتنعيم البشرة وإزالة حب الشباب وآثاره يؤخذ عصير مغلي الخس ويغسل به الوجه ويترك عليه حتى يجف وبعدها يمسح الوجه بقطنة مبللة من زيت الورد ويستمر حتى زوال الآثار

تركيبة للكلف والنمش

قبل البدء في العلاج يتناول المريض شراباً مهلاً وليكن مغلي ورق السنا مكّي وبعدها. يؤخذ من بذر البطيخ المقشر وجزء من القسط الحلو نصف جزء ومن بذر الجرجير ربع جزء ويخلط بماء العفص (يسحق العفص ويطحخ في الماء على النار ويصفى) ويضاف ماؤه الى ماتم ذكره ويغسل به الوجه بالنهار

2: يطلى الوجه بزيت اللوز المر المخلوط بالمقل ويدفيان جميعاً بعصير ورق الفجل ويطلى بهم النمش.

لإزالة السواد أسفل العين

يدهن السواد أسفل العين بزيت الورد لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ ويدهن بزيت اللوز المر.

للتجاعيد أسفل العين

تطحن حبة البركة جيداً وتخلط بعسل النحل ويدهن بها الجفن لمدة ساعة لإزالة السواد في الأماكن المختلفة من الجسم تدهن بزيت الورد والاستمرار حتى يختفي السواد.

لأمراض النساء والولادة:

لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالى بيسر وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث، وللقضاء على آلامه تشرب كوباً من الحلبة المغلية جيداً وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.

والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار. عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى.

هل هناك أعشاب طبية لعلاج التهاب المهبل؟

نعم يوجد عدد من الاعشاب الطبية التي يمكن استخدامها لعلاج التهابات المهبل وهي:

الثوم

ويعتبر الثوم من النباتات التي تحوي مئات المركبات صنعتها قدرة الخالق بدقة متناهية لا تستطيع مصانع ولا تقنية الانسان عمل ولو جزء يسير من تلك المركبات. والثوم من النباتات التي تحوي مركبات قاتلة للفطور والبكتريا. ومن اهم المركبات مركب الاليسين القاتل لفطر *Candida albican* الذي يسبب التهاب المهبل. وللقضاء على التهاب المهبل تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير الثوم وتضاف الى حوالي اربع ملاعق من اليوغورت ثم يستعمل كدش للمهبل مرتين يوميا ويستمر في الاستعمال حتى يزول الالتهاب.

الهيل

نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه بذوره ويعرف علميا باسم *Elettaria Cardmomum* وبذور الهيل تحوي مرتين ما تحتوية زيت نبات البلقا المتعاقبة الاسترالية من مركب " 4 - Terpinen 01" ويمكن استخدام زيت بذور الهيل كبديل ممتاز لنبات البلقا الاسترالية.

حوذان مر

والحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان امريكا الاصليين. وقد استخدمتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية. وتعرف علميا باسم *Hydrastis Canadensi*. لقد ادخلت هذه العشبة الى اوروبا في عام 8761م واصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطومسونيين) والمدرسة الانتقائية وقد بقيت مدرجة في دستور الادوية الامريكي حتى عام 8926م. ويعتبر نبات الحوذان المر من النباتات المضادة للبكتريا والفطور حيث تحتوي على قلويدات من اهمها بيربرين (*Berberine*) وهيدراستين (*Hydrastine*) وقد اثبتت الدراسات ان هذين المركبين قاتلين لنوع من الأميبا تسبب التهاب المهبل. كما اثبتت الدراسات ان نبات الحوذان له تأثيرات على المناعة. والجزء المستعمل من نبات الحوذان هو الجذور حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حتى يزول الالتهاب او يمكن استخدام كبسولات تباع في الاسواق المحلية اللاوندة أو الضرم

اللاوندة نبات عشبي معمر عطري ذو ازهار بنفسجية سنبلية الشكل ويعتبر من اجمل النباتات وموطن هذا النبات فرنسا ودول حوض البحر الابيض المتوسط وينمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة وخاصة في جنوب المملكة كأبها والباحة. الجزء المستخدم من الضرم الازهار والزيت الطيارة ويعرف في بعض الدول العربية بالخزامى مع ان الخزامى في السعودية يختلف عن هذا النبات تماما. يعرف النبات علميا باسم *Labandula officinalis* ويعتبر هذا النبات اكثر الاعشاب الطبية رواجاً منذ اقدم العصور.

تحتوي اللاوندة الضرم على زيت طيار واحماض عفصية وكومارينات وفلافونيدات وتربينات ثلاثية. تستخدم ازهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقتي يوغورت 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.

الحماض Yellwdock

الحماض نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه جذوره ويعرف علميا باسم Rumed Crispus ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم شربا ولمدة اسبوع حيث يعمل منظفاً ومطهرا.

خل التفاح Apple Cider

ينصح كثير من الاطباء وخاصة في اوروبا باستخدام خل التفاح حيث تؤخذ ثلاثة اكواب من خل التفاح وتضاف الى المغطس الملي بالماء الدافئ ثم تجلس فيه المرأة المصابة بالتهاب المهبل وتحاول ان يتغلغل الماء داخل المهبل وتجلس في المغطس لمدة 85 دقائق

اطرد السموم من جسدك بالفواكه والخضار (38)

<http://www.almhml.com/altbveiw-15.html>

هل تعاني من مشاكل جلدية؟ هل تشعر بالإرهاق والتعب عند النهوض من الفراش. إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت للعمل على إزالة كل المواد الضارة القاطنة في جسمك، والتي تؤثر على أجهزته وأعضائه وخاصة الكبد.

ضغوط الحياة...

إن للحياة المعاصرة التي نحيها تأثيراتها السلبية على جسم وصحة الإنسان، ومع ذلك يمكن اتباع نظام معين لتنقية وتنظيف جسم الإنسان بشكل كامل من السموم.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر سلبا على جسم الإنسان ومنها الأطعمة المحفوظة والسهر الطويل والضغوط النفسية، وهذه الأمور تعمل على تدمير المواد المغذية في الجسد مما يؤدي إلى حالات مرضية تتفاوت بين المشاكل الجلدية والشيخوخة المبكرة، والأمراض الخطيرة مثل السرطان، وتحصل مثل هذه الأمراض عادة عندما يكون هنالك كمية من السم لهذه الأمراض. عملية تطهير الجسم..

إن الطريقة الأكثر فعالية لتنظيف الجسم بشكل كامل من السموم هي اتباع حمية أو نظام غذائي أساسه الخضراوات والفواكه حيث أن هذه الحمية الغذائية ستعمل على زيادة الطاقة بالإضافة إلى إزالة وتنظيف المواد الضارة و السموم الموجودة في الجسم، وتحسين المظهر الخارجي.

وعند حذف الأطعمة الأخرى خلال الحمية الغذائية المعتمدة على الخضراوات الفواكه فإن ذلك سيعمل على إزالة الضغوط والتوتر عن جسم الإنسان ويحفز عملية إفراز الكبد.

عند الشروع في بدء نظام الحمية الغذائية وعملية تنظيف وتنقية الجسم من المواد الضارة والسامة، تترافق هذه الفترة ببعض الحالات الأخرى والتي تعتبر مؤشرات مشجعة جدا تدل على أن الجسم يقوم بعملية طرح وتنقية المواد السامة بشكل جيد، ومن هذه الحالات: التعب و الإرهاق والصداع وآلام العضلات والإسهال والمشاعر غير المستقرة، وبسبب هذه التغيرات المفاجئة في جسم الإنسان، ينبغي

تناول وجبات صغيرة أو شرب بعض العصير بشكل منتظم ويفضل كل ساعتين أو ثلاثة لضمان استقرار سكر الدم في جسم الإنسان.
ثمة محاذير...

وينصح عدم إتباع مثل هذا النظام من الحماية الغذائية في حالة الحمل والإصابة بمرض السكري وبنوبات صرع وبحالات فقر الدم أو في حالة المعاناة أو الإصابة بمرض خطير وحاد.
وهكذا ندعو لتحاول القيام بهذا النظام الجديد من الحماية الغذائية وليوم واحد فقط من خلال الاعتماد على القواعد الصحيحة

نصائح عامة

- أفضل طريقة ووقت لتناول الطعام حين يجوع الانسان وليس على شبع.
- شرب الماء مصاً وليس عباً بوضع الجلوس افضل طرق شرب الماء وأصحها.
- العسل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة ويستعمل في كثير من العلاجات.
- الخبز غذاء ممتاز لا غنى للانسان عنه وأول طرق الاستفادة منه هي أن يمزج الخبز مضغاً جيداً كما أن الخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج. لذا نخلص الخبز ليسهل هضمه.
- عند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاء ممتازاً غير أن طعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح.
- توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء؛ وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالامساك المزمن. لعلاج الصدر. وضعف البائة، والحلق. والسعال. والربو.
- البرغل لا يسبب السمنة. كما أنه يهضم جيداً إذا كانت المعدة قوية أما أن وجد ضعف في المعدة فيجب الاقلال من تناوله.
- التفاح: فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء. مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة؛ يخفف من آلام الحمى؛ ومفيد للكبد والكليتين والمثانة؛ إذا يسهل عملها؛ ويهدئ السعال؛ ويسهل إفراز البلغم. وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول: خذ تفاحة باليوم تبعد المرض عنك دوم. يحتوي على الفيتامينات (أ ب8 ب2 ث) وللتفاح عدة صفات طبية يعالج بها.

-خل التفاح وعلاجاته وصنعه: يغسل التفاح جيداً بالماء؛ ثم يقطع إلى قطع متوسط الحجم؛ ويعبأ في آنية من الفخار؛ أو مرطبان من البلاستيك؛ وتغطى الآنية بقطعة من القماش؛ وتحفظ في مكان دافئ.

لمدة خمسة وأربعين يوماً حيث يُختمر؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختتم.

-التين غني بالفيتامينات (أ ب ث) ويحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية كالحديد والكلس والنحاس وهي بانية للجسم ومولدة للدم. يوصف التين في عدة علاجات

-البرتقال: للبرتقال فوائد كثيرة؛ وهو يحتوي على عناصر غذائية من السكر؛ والحديد؛ والفوسفور؛ وعلى الفيتامينات (ب8؛ ب2) وهو غني بالفيتامين (ث) الذي يساعد على تثبيت الكلس في العظام.

البرتقال يساعد على الهضم؛ ويعتبر مشهياً إذا تناوله الانسان قبل الطعام؛ ولعصير البرتقال اثر فعال في حالات الترف؛ وفي وقف اقياء الحمل.

-من المستحسن أكل البرتقال؛ وليس شرب عصيره عند المرضى. يوصف البرتقال في عدة حالات.

-ليمون: له قدرة على ترميم الأنسجة؛ فهو غني بالفيتامينات (أ ب2 ب ب) وبالمعادن كالحديد والكلس. والبوتاس. والفوسفور. والكربوهيدرات والبروتين. وهو غني أيضا بالفيتامين (ث) كما يؤخذ شرابه.

-الخضار: بمجموعها متكاملة من مصادر الغذاء. فكل زمرة منه مختص بمقادير معينة من الفيتامينات او الأملاح او المواد الإخرى من المعادن. اما إذا أردنا نستفيد من الخضار فيجب ان نضع برامجاً لها لحاجات الجسم منها ومقاديرها للغذاء.

-الجزر: يعد غذاء ودواء في آن واحد لما يحتوي من مقادير كثيرة من الفيتامينات. وهو غني بالفيتامينات (أ ث د و ب ب) وعلى المعادن كالكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم. والبوتاس. والمنغنيزم. والكالسيوم. والحديد.

-البندورة: تؤكل نيئة مطبوخة. وشراباً وهي غنية بالفيتامينات (آ ث ب8 ب2) تحتوي البندورة على الفوسفور والحديد والأملاح.

-يستفاد من البندورة للروماتيزم والرمل البولية. وحصيات الكلى. والمثاني والتهاب المفاصل. للعفنت المعوية. عسر الهضم. فهي تساعد على طرح الفضلات. وومكافحة الأمساك إذ اخذت قشورها. اما المسحلب. وهي المادة التي تقطس البندورة. تساعد على تأمين عملية الأنزلاق المعوي. إذا ترطب المعدة.

تسهل مرور الكتل البرازي. أما عصيرها فهو دمها وهذا سهل الامتصاص يدخل الدورة الدموية عاملاً أهم العناصر اللازمة للترميم.

-إذا أردنا أن نتناول سلطة غنية بالبندورة. فيجب ألا نضيف لها الليمون والخل. بل نكتفي بالزيت بدون الملح ويضاف اليه من الثوم والبصل
--الهلين: يؤكل مسلوفاً، فيعتبر محرراً للشهية قبل الطعام وهو منظم لحركة القلب ويقاوم التعب.
-الحلبة: الحلبة زهيدة الثمن. كبيرة الفائدة من حيث أنها تثنى بقيمة الذهب لما لها من خواص علاجية نافعة. وهي غنية بالبروتينات والنشا والفوسفور. وهي تماثل زيت كبد السمك. ويستعملها عامة الشعب.

-توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة. لزيادة إفراز الحليب وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالأمساك المزمن. لعلاج الصدر. والحلق. والسعال. والربو. والضعف الجنسي.

-زيت الخروع: يستفاد من زيت الخروع لمعالجة عدة امراض وقروح جلدية منها (الثآليل) وذلك بذلك الثآليل 21 مرة في الصباح ومثلها في المساء حتى يدخل الزيت إلى داخل الثآليل لمدة ثلاث أسابيع.

- الخبز غذاء ممتاز لا غنى للإنسان عنه واول طرق الاستفادة منه هي أن نمضغ الخبز مضغاً جيداً كما أن الخبز الجاف اسهل هضماً من الخبز الطازج. لذا يفضل تحميص الخبز ليسهل هضمه.

-السمك مصدر جيد من مصادر البروتين وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية.

-يعالج ضعف الشهية بالبصل والثوم

-زيادة الحموضة في المعدة بنسبة كبيرة تسبب القرحة.

-مادة ال د.د.ت تسبب الإصابة بالكبد.

-معجون الحرمل: يدق الحرمل ويطبخ في الزيت ثم يفطر المصاب بمقدار الجوز مدة سبعة أيام على الريق يشفى من الأمراض التالية:

-وجع الركبة والساقين وجع اليدين والرجلين - وجع البواسير - نفخ البطن.

-معجون الثوم:

هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة. والعلل الباردة. يزيد في الباء. ويسخن الكلتيين. ينفع في تقطير البول. ويذهب الحكة. يصفى اللون. يقوي العقل. يزيد في صفاء العين. ينقي البلغم. يذهب العسال القديم. ويذهب بالنسيان. ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

طريقة:

خذ الثوم وقشره وصب عليه حليب البقر حتى يغمر ثم ضعه على نار لينة: حتى يصير مثل العسل الجامد. ثم يحرك تحريكاً جيداً ويترل من على النار ثم يؤخذ ثلاث أجزاء من زنجبيل يابس وجزء ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس. يسحق الجميع ويرمى على العسل حتى يخلط. ثم يطرح على الثوم المطبوخ. ويحرك تحريكاً جيداً.

تستعمل هذه الوصفة لعلاج إحدى الأمراض والعلل المذكورة يؤكل على الريق وعند النوم مقدار حبة جوز. فإنه جيد ونافع لما ذكر.

طبخ بذر الكتان (زريعة الكتان)

يطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واستعماله كلبخة من الخارج للأمراض التالية:

تسكين الأم التهاب المعدة. تسكين ألم أسفل البطن. التهاب الغدة النكفية. التهاب الغدة للمفاوية.

الأمراض الجلدية المتقيحة. الدمامل والقروح الصلبة

و المواظبة على شربه حتى الشفاء تفيد جيداً في الأمراض التالية: التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه.

آلام السعال الجافة والحد من نوبته آلام القرحة المعدة والمعوية. نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أو الكلتيين، آلام التهاب الجهاز البولي من كلتيين أو مثانة أو بروسات. قروح الأمعاء الغليظة قروح التيفوئيد في الأمعاء.

الطريقة: يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة مع ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة 81 دقائق. ويحرك كله ويشرب ساخناً مقدار كوين في اليوم. كما يمكن تحليته بعسل أو سكر.

محلول البنج والسيكران: يطبخ جزء من البنج مع ثلثه من الأفيون بالخل ويستعمل من الخارج دهنا

للأمراض التالية:

النقرس المفاصل تسكين الصداع المزمن - عرق النسا القروح وجع المعدة قطع التريف البواسير

الجرب الصمم تقطيراً ورم العين ضماداً وجع الأسنان غرغرة عظم الخصيتين قروح الرحم
محلول بصل العنصل: يؤخذ 2 كيلو من بصل العنصل. وينقع في 7 لترات من الخل ويترك 61 يوماً في
الشمس مسدوداً سداً محكماً. وقبل خلطه يبشر إلى قطع صغيرة فهو يفيد أكلاً ودهناً للأمراض التالية:
وجع الصدر ضيق التنفس الربو البهر الإعياء الإستسقاء الطحال الحصى عسر البول: بول الدم
المفاصل عرق النسا النقرس فتح السمع أوجاع الأذن أوجاع اللسان. الصداع. الشقيقة البولنج
الباه البلغم التنونة البخار اللثة شد الأسنان منع السموم. المعدة. اليرقان جلاء البصر كحلاً. تخفيف
القروح أوجاع الرجلين. الشقوق. الحكة. البواسير.

محلول القراص (الحريكة): تؤخذ جذور وسيقان أوراق وأزهار القريص مقدار 21 غراماً في 61
غراماً من الكحول النقي ويسد عليه في زجاجة محكمة ويترك في مكان حار لمدة 84 يوم وتستعمل هذا
الصبغة مقدار ملعقة صغيرة في كوب صغير من الماء وتشرب كل صباح فإنها علاج للأمراض التالية:
فقر الدم التليف الداخلي في الرئة القرحة المعدية والمعوية. والبواسير الجهاز البولي نزيف الرحم.
تصلب الشرايين. ضغط الدم اضطراب الهضم الإفراز البلغمي في الصدر. السعال المصحوب بقشع
مقص الكليتين والرمل والحصى النقرس الأنصبابات المائية (أوزيما) الأمراض الجلدية كالحكة
والإكزيما وغيرها تنقية تجديد شباب الجسم.
دهن الفيجن وصبغته:

يستعمل دهن الفيجن (السذاب) يأخذ جزء من أوراقه وملئها بجزيئين من زيت الزيتون ويسد عليه في
زجاجة محكمة ويوضع في الشمس مدة أسبوع بعد ذلك تصفى بقماش وتؤخذ وقت الحاجة أما صبغته.
فيضاف إلى كل جزء من الفيجن خمسة أجزاء من الكحول المركز ويحكم في زجاجة مسدودة ويترك
لمدة 85 يوماً في مكان دافئ مع خضها يومياً بعد المدة تصفى الصبغة وتعصر الأوراق التي بداخلها
وتحفظ لوقت الحاجة.

شراب الفيجن

لتر من الماء في أوقية من الفيجن (السذاب) إذا كان غصاً أفضل. وثلاثة أواق زيت زيتون. وثلاثة
أواق شيرج وأوقية من حب الخردل وأوقية من حب الرشاد وأوقية من عاقر قرحاً يطبخ الجميع في الماء
ويصفى فهو مفيد وجيد إذا شرب بمقدار ملعقة كبيرة كل صباح. وذلك للأمراض التالية:
وجع المثانة والكلي والساقين وإدرار البول وتحليل الرياح.

أما وجع الظهر فيدهن به مع الشراب.

وفي وجع الإذن يقطر فيها بجانب الشرب.

وفي الصداع والصرع يقطر في الأنف بجانب الشرب

شراب البنفسج

تؤخذ كمية من أزهار البنفسج وتغمر بماء مغلي يغطيها. وتترك لمدة 7 ساعات لتتخمر. ثم يصفى هذا الماء ويعاد فوق النار ليغلى ويفرغ مرة أخرى على الأزهار التي كانت. ثم يترك 7 ساعات. وهكذا تجري هند العملية خمسة مرات.

وفي الخامسة تغلى مع الماء كمية من السكر بحيث يجعله مقبولاً في الحلاوة إلى أن يصبح لزجاً كالعسل. هذا الشراب يحفظ في زجاجة محكمة السد وتعطي وقت العلاج مقدار ملعقة كبيرة في كوب من الماء. شراب الثوم:

تغلى أربعة فصوص من الثوم المقشر من غير زيادة في كوب من الحليب وتحلى بالعسل أو السكر وتشرب صباحاً كل يوم حتى الشفاء من الأمراض التالية: قوة المناعة والحماية للجسم. نشاط الجسم الوقاية من الأوبئة مثل التيفوئيد والكوليرا الأمراض المعوية العفوية والزحار الحد من الإصابات السرطانية. شلل الأطفال وقاية المصابين بمرض السكري من المضاعفات كضعف الذاكرة وفقدان الحس في الأطراف. خفض ضغط الدم. تصلب الشرايين الدوخة. الإمساك. الاضطرابات الناتجة عن التسمم بالنيكوتين لدى المدخنين. سقوط الأسنان المبكرة. الإسهالات المتتية قتل الديدان المعوية. تطهير الأمعاء.

وقد تزول رائحة الثوم بأكل ورق شجر اوخضار او تفاحة أو شرب ملعقة من العسل بعد نصف ساعة من أكل الثوم.

شراب التفاح: إذا عصر التفاح وقطر ماؤه وسد عليه في زجاجات. فإنه يبقى على حالته من غير فساد وقد يفيد شرب كأسين منه للأمراض الآتية مع المواظبة عليه:

أمراض الأوعية والغدد اللمفاوية تصلب الشرايين داء النقرس أمراض الكبد فقر الدم عام أمراض الجهاز البولي أمراض الجلد الروماتيزم. الإعصاب

شراب شاي التفاح

يمكن أخذ قشور التفاح وتحفيفها وتقطيعها قطعاً صغيرة مثل الشاي. واستعمالها مشروب كالشاي تماماً وهذا مفيد جداً في الشتاء على الخصوص. وله منافع حمة أهمها أنه منعش ومنشط.

حمام الخردل: الحمام الخردلي الكلي تكون طريقته على الشكل التالي: تغلى 211 غرام من مسحوق بذور الخردل في لتر من الماء الفاتر حتى يصبح كالعجين وتضاف إلى مغطس في حمام ساخن درجته 37 درجة مئوية فيتمدد فيه المريض عشر دقائق أو خمسة عشر دقيقة أو حينما يشعر بحرقه في الجسم. يقوم حيناً ويغسل جسمه بالماء.

يكرر هذا الحمام الخردلي. فإنه مفيد جداً للأمراض التالية:

ضعف القلب الأطفال الذين تبرد أجسامهم فجأة ويزرق لونهم أو يصفر النقرس. عسر التنفس. فقدان الحس في الأصابع التهاب الرئة احتقان الصدر احتقان الرأس الصداع الدوار التهاب اللوزتين وتضخمهما ضيق المجاري الهوائية ادرار الحيض المحتقن ضعف الدورة الدموية فقدان الصوت. الإحباط من الوباء.

من أجل الاحتياط من الأوبئة الخطيرة المعدية. يستنشق القطران بين فينة وأخرى.

معالجة السم: يعطى المصاب ما يقيء مثل مسحوق الخردل مع كوب من الماء الدافئ. العسل المذاب في كوب ماء دافئ تضاف إليه ثلاث ملاعق من الشب المسحوق. بعدها، إعطاء سائل غذائي مثل بياض البيض. ثم يعطى ملبناً مثل زيت الخروع:

السموم: يشرب العسل ساخناً مع دهن الورد. فإنه يفيد في السموم المأكولة أو نكش الهوام ويزاد في النهش دهن أمانها.

السموم: يدهن مكان السم بالماء المطبوخ فيه الحلتيت. ويشرب منه مقدار نصف ملعقة. يفيد ذلك في كل نكش سامة. يواصل العلاج حتى يبرأ.

لسع ولدغ الحشرات: لسع ولدغ الحشرات ضع عجينة في الصودا والماء. أو كمادة فيها ماء النوشادر. وذلك بوضع الصودا أو النوشادر على مكان اللسعة أو اللدغة.

يفرك مكان اللسعة جيداً بالبقدونس الإفرنجي. فإنه يفيد في إزالة آثارها.

لسعة ولدغ الحشرات: تترع أبرة الحشرة أولاً ثم يدهن مكانها بقطعة ليمون حامض.

لسع النحل: يدلك مكان السع بالثوم أو البصل أو ورق الحبق.

لسع البعوض: يدهن مكان بالثوم أو الكراث أو البقدونس.

نكش الهوام يطلى محل نكش الهوام بدار فلفل فهو جيد له

عضة الكلب: يطلى مكان العضة بماء البصل والملح والسذاب. مع تناول العسل وماء البصل أكلاً يستمر في ذلك حتى يبرأ.

عضة الحيوان: عصير قليل من الليمون الحامض يضع حدا لعضة الحيوان والكلاب.
 لدغة السموم الموم: إذا طلي موضع اللدغة السامة بالقطران الممزوج بالملح يشفي من ساعته
 تنقية الجسم من السموم: ملعقتان كبيرتان من الطرخشون يطبخان في كوين من الماء. ويشرب واحد
 في الصباح والثاني في المساء فإن المصاب بالتسم ينقي جسمه من تلك الشوائب بما فيها السوائل
 المتراكمة في الأنسجة من الإنصباب
 ارتفاع درجة الحرارة: عند ارتفاع درجة الحرارة ينبغي أن يبقى المريض هادئاً ويجدر من لباسه في الحال
 حتى يمكنه أن يتنفس بحرية. بعد ذلك يستحم بماء فاتر فيه قليل من الخل. بعد أخذ كأس شاي أو عصير
 ليمون حامض.

أنخفاض درجة الحرارة: يأكل المصاب البرتقال. والتوت والهندباء والثوم والكرفس والخرشوف. أكلها
 ان توفرت أو بعضها:

من النباتات التي تعالج اضطرابات الحيض /الحنبل والبصل والموز
 يفيد في علاج الإفرازات المهبلية/ التين اكلا والبابونج غسولا.
 يعالج حالات الغثيان والقيء عند المرأة الحامل العفص، العرقسوس
 من معالجات احتباس البول الكرفس والكمون والبقدونس وقشر الثوم.
 السبب الأساسي للضعف الجنسي أسباب وراثية وأسباب نفسية وأخطاء في علاج أمراض أخرى وأسبا
 ب مخالفة شرع الله تعالى من جماع على الدورة الشهرية وعدم غض البصر.
 حصوات الكلى عبارة عن حصوات من الرمل او كرات متجمدة من الدم أو المخاط أو حصوات جيرية.
 أفضل علاج لإزالة حصوات الكلى بذر زيتون بني اسرائيل.
 فيتامين هـ 2الفيامين الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد يشكل جيد
 تتركز آلام مرض النقرس في الأطراف كلها

-يحدث تصلب الشرايين نتيجة الإسراف في تناول المأكولات الدهنية
 -البرتقال والثوم يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويعالج مشاكل القلب والأوعية الدموية بنجاح.

-الثوم يعالج التهاب الأذن

-يعالج التهاب الحنجرة العرقسوس

-مما يساهم في علاج التهاب الكلى الفوة و العرقسوس

-مما يساهم في علاج التهاب المثانة الفوة و مستخلص البنفسج

-هرمون النشاط في جسم الإنسان يسمى الكورتيزون

- زيت خروع من الزيوت التي تنشط نمو الشعر
- لعلاج التواء القدم أو الرسغ توضع كمادات ماء بارد
- ان الاسم العربي للروماتيزم الشقيقة الرثية
- السرطان عبارة عن زيادة كبيرة في تكاثر الخلية المصابة مما يزيد من نشاط جهاز مناعة الجسم الحبة السوداء و الثوم.
- مستخلص القرنفل من النباتات التي تعالج آلام اللثة والأسنان
- التهاب اللثة المزمن يعالج بالمضمضة بالقوابض مثل مغلي البلوط والعفص
- التين من معالجات البواسير
- تضخم البروستاتة يسبب صعوبة التبول وحكة بسيطة بالشرح وضعف بالانتصاب
- من أفضل ما يعالج الدوستاريا الأميبية الثوم والشيخ
- دودة الإسكارس تعيش في الأمعاء الغليظة
- سبب الزغطة تحرك البلعوم
- تعالج حموضة المعدة بالخس والكرات
- يعالج عسر الهضم كثرة شرب الماء على الريق
- من المواد التي تعالج القرحة الطحينة مخلوطة بمعقود التمر
- الاسم الفصيح للصداع النصفي هو الشقيقة
- من الفواكه التي تعالج الصداع النصفي الخوخ
- الاسم الفصيح لالتهاب الكبد هو الكبد ويعالج بلحاء البلوط والصمغ العربي.
- ينتقل فيروس التهاب الكبد عن طريق عدة طرق منها الحقن الغير نظيفة وعدة طرق اخرى.
- من النباتات التي تعالج الربو: الثوم
- السبب الرئيسي للإصابة بالإمساك رداءة النظام الغذائي والاصابة بمرض في القولون.
- التين فاكهة تعالج الإمساك والإسهال معا.
- تناول أغذية فاسدة السبب الأساسي لحدوث الانتفاخ واصابة القولون
- يعالج الانتفاخ ب الليمون والكمون.
- الغذاء الطبيعي الوحيد الذي لا تتكاثر فيه أي جراثيم عسل النحل.
- يقضي علي قشرة الرأس الحناء.
- من الخضراوات التي تعالج الإجهاد البصري، الجزر.

- من أعراض الرمد الحبيبي الشعور بوجود حبيبات رملية تحت الجفون.
- القثاء يساعد على التخلص من السمنة.
- أجود أنواع القثاء الطويل الأملس الممتلئ.
- التدليك بزيت الخروع يفيد في علاج التواء القدم أو الرسغ أو الكدمات
- مضغ البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كاف لقتل جميع الميكروبات التي توجد في الفم لدرجة التعقيم.
- الإفرازات المهبلية عند المرأة لا تنتقل إلى الرجل بطريقة العدوى.
- يعمل التمر والعسل وكف مريم، كمنبه لحركة الرحم وقوة انقباضه أثناء الولادة.
- الحليب المغلي مع فصوص الثوم تमित الديدان الموجودة في الأمعاء.
- الجوافة والبرتقال والليمون تعالج نزلات البرد بكفاءة.
- الثوم يحمي من الإصابة بالأنفلونزا.
- الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- القثاء يزيد من قدرة الجسم على التخلص من الماء الزائد عن الحاجة.
- استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.
- يستخدم القطران لعلاج الجرب.
- تساعد الحلبة على إدرار اللبن عند المرضع.
- يستخدم الحبهان كمنبه للقلب.
- الحمص سهل الهضم منصح يقوي الباءة.
- الليمون المغلي يفيد في النحافة.
- ينصح الذين يقومون بأعمال ذهنية باستخدام الفستق كغذاء.
- يمكن التخلص من رائحة الثوم بأكل النعناع أو عسل النحل أو التفاح الطازج.
- يؤثر أكل البصل إيجابياً على القدرة الجنسية.
- أكل الخبز مع نخالة القمح أفضل من أكله بلا نخالة.
- ينصح بأكل البطيخ وسط الطعام لا بين الوجبات.
- الخوخ يعالج الإسهال.
- تستخدم أوراق البرقوق في علاج الجروح والتزيف نظراً لاحتوائها على مواد قابضة للأوعية الدموية.

الروائح العطرية وتأثيرها على الجسد:

أثبتت مئات الدراسات العلمية أن للروائح العطرية علاقة بالحيوية والانتعاش، حيث ترسل خلايا حاسة الشم بالأنف نبضات إلى المخ مع كل نفس (حوالي 23888 مرة يوميا) وقد لوحظ أن العطور المنشطة تتميز بجزئيات صغيرة سريعة الحركة لها القدرة على استثارة إفراز الأدرينالين داخل الجسد، فيزداد ضغط الدم وضربات القلب والتنفس مما يبعث على التيقظ والانتباه.

أشهر العطور المنعشة

تتمتع الروائح العطرية المنعشة بطبيعة نفاذة، وطبقا للدراسات والأبحاث العطرية والنفسية لكبرى مصانع العطور العالمية، هناك عطور معينة لها تأثيرات قوية على بعث الحيوية والنشاط في جسم الإنسان وهي مكونة عادة من:

1- الأعشاب وأوراق الشجر.

2- الحمضيات: الجريب فروت والبرتقال واليوسفي والليمون.

3- البيئة البحرية: أعشاب بحرية ومكونات مختلفة برائحة البحر والهواء المطلق.

4- الشاي والبحار: الشاي الأخضر والقرفة والهيل.

5- النعناع: النعناع وشاي الأعشاب

روائح عطرية أخرى أثبتت الدراسات والأبحاث فوائدها للجسم الإنسان منها:.

1- اليانسون: ففي دراسة أجراها المركز العلمي للتجميل والعطور في اليابان، جرى رش عطر يحتوي على اليانسون في القاعات التي يعمل فيها الأشخاص الخاضعون للدراسة، فسجلوا زيادة في إشعاع الفا المنطلق من أجسادهم وشعورا متزايدا بالرغبة في العمل.

2- الزنجبيل: استخدم منذ زمن بعيد في الحضارة الشرقية لتدفئة وتنشيط العضلات المجهدة، فهذا النوع من التوابل ساخن على الجلد ولاذع على اللسان.

3- الصودا: من منا لا يحب الفوران والشعور بالفقاقيع مع الرشفة الأولى من زجاجة الصودا فور فتحها فهو شعور منعش بالتأكيد سيجعلك أكثر حيوية.

4- الخيار: يمتاز قلب الخيار ببرودة 28 درجة اقل من الهواء المحيط به ويبدو أن هذه البرودة قد ترجمت إلى رائحة معينة تثير الشعور بالانتعاش وتعيد إلى جسم الإنسان حيويته.

5- النعناع: أثبتت دراسة قام بها معهد حاسة الشم بنيويورك ان رائحة النعناع تقلل الإحساس بالإجهاد وتبعث في الجسم النشاط والحماس خاصة أثناء أداء التمارين الرياضية، و زيت النعناع: يفتح الجيوب الانفية فيزداد الاوكسجين داخل جسدك، ويساعدك على التيقظ والتركيز. استخدميه حين تجددين صعوبة في الاستيقاظ صباحا فتشعري بتحسّن عام.

6- زيت الجريب فروت: له قدرة على رفع معنويات وتبريد الاضطرابات المزاجية، من المفيد استخدامه في فترة النقاهة من مرض ما.

7- زيت الروز ماري: معروف بقدرته على تقوية الذاكرة والشجاعة والثقة بالنفس، ويساعد على تخفيف الصداع والتوتر والإجهاد العصبي. استخدميه عندما تتوترين بسبب العمل أو الأزمات الأسرية. إرشادات هامة حول كيفية استخدام الزيوت العطرية والأعشاب.

طرق استخدام الزيوت العطرية في العلاج:

تستخدم الزيوت العطرية في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية الشائعة، وتكون الطريقة الأفضل لعلاج العديد من الاضطرابات هو الجمع بين عدة طرق. على سبيل المثال: نزلات البرد يمكن علاجها بالطريقة المستخدمة في الاستنشاق، أخذ حمام، ودهان الصدر واستخدام الكمادات.

من الطرق المستخدمة الطرق الفعّالة لتخفيف الزيوت العطرية يكون بالزيوت الوسيطة (carrier oils)، ويكون الزيت الوسيط هذا أي نوع من زيوت الخضراوات له جودة عالية مثل زيت اللوز، المشمش، البندق، الزيتون، بزور العنب أو السمسم.

والتخفيف الآمن والفعال لمعظم استخدامات العلاج بالعطور هو نسبة 2 % والتي تترجم إلى نقطتين من الزيوت العطرية لكل مائة نقطة من الزيوت الوسيطة. وينبغي ألا تتعدى النسبة 3 % لأي غرض

من الأغراض، لأن الزيادة في التخفيف لا يعنى أنه الأفضل أو يأتي بنتائج أكثر إيجابية بل العكس قد يأتي بنتائج عكسية. فبعض الزيوت العطرية مثل اللافندر تكون مهدئة إذا كان تخفيفها بنسبة بسيطة وتنقلب إلى مثيرة إذا كان التخفيف بنسبة كبيرة. ونسبة 1 % تستخدم للأطفال والسيدات الحوامل وكبار السن الذين لديهم مشاكل صحية.

يمكن استخدام نوع من الزيوت العطرية وحتى خمسة أنواع في آن واحد لأن استخدام أكثر من خمسة أنواع قد تؤدي إلى نتائج غير متوقعة وذلك بسبب الكيمياء المركبة التي تنشأ من تركيب هذه الزيوت واستخدامها مع بعضها.

وقد يتبادر السؤال إلى ذهن كل واحد "ما حجم القطرة المستخدمة"، وهذا سؤال جيد لأن حجم القطرة نفسها يعتمد على حجم فتحة القطارة والتي تختلف من واحدة لأخرى وبالمثل على درجة حرارة ولزوجة الزيت العطري، وسوف تكون قطارة الصيدلية هي الأفضل والأدق لأي غرض نريد أن نستخدمه من أجلها.

وهناك اختلاف بين الأشخاص حول سهولة استخدام أداة القياس، فالبعض يلجأ إلى استخدام القطارة والبعض الآخر يفضل استخدام المعلقة الصغيرة والاختيار الثاني يكون ملائماً أكثر عند تحضير الكميات الكبيرة.

وأيضاً كان اختيارك، فالجدول التالي توجد به إرشادات عامة يفي برغبة كل فرد في استخداماته. والنسب في تحويل القطرات إلى المعلقة الصغيرة ثم حسابها باستخدام المياه حيث لها لزوجة متوسطة بالمقارنة مع سلسلة اللزوجات الموجودة في الزيوت العطرية.

التخزين ومدة صلاحيتها:

تخزن الزيوت العطرية بعيداً عن الحرارة والضوء للحفاظ على فعاليتها، وعندما يتم تخزينها بشكل صحيح يدوم استخدامها لفترة طويلة من الزمن تمتد لعدد من السنين أما الزيوت الحامضية لها أقصى عمر في الاستخدام عن باقي أنواع الزيوت العطرية الأخرى ومن الأفضل أن يكون في خلال عام واحد، أما أطولها وتكون أفضل بمضى الوقت عليها التي تكون (Thick resins)، ومن الأخشاب مثل الصندل، والمستخرجة من جذور النباتات مثل (vetiver) ومثلها بعض الزيوت الأخرى: (spikenard & patchquli).

تركيبات العلاج بالروائح مع الأعشاب:

من المفيد جداً استخدام الأعشاب في تركيبات العلاج بالروائح، فإذا كانت الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات قوية في استخدامها على بعض الأشخاص والتي قد تكون حساسة لها فإن العشب نفسه في صورة شاي أو صبغة (Tincture) من المحتمل أن يكون بديلاً آمناً وفعالاً. وعندما نستخدم الزيوت العطرية مع النباتات والأعشاب يكونان لهما قوة فعالة في العلاج أفضل من استخدام كل واحد على حدة.

جودة العشب هامة جداً للقائمين على العلاج بالأعشاب مثل نقاء الزيوت العطرية في العلاج بالروائح. يمكنك زراعة الأعشاب بنفسك لكن ما يحدث العكس حيث يلجأ العديد منا إلى شرائه.

وهذا يكون أسهل بكثير من الزيوت العطرية للحكم على نقائها. لا ينبغي أن تكون الأعشاب الجافة لوئها بني أو غير طازجة، ينبغي أن تكون لها رائحة حلوة لون زاهي.

زيوت الخضراوات وسماتها:

زيوت الخضراوات غنية بفيتامين (أ، د، إف)، وهي تساعد على إكساب الجلد النعومة وتغذيته بالمواد الغذائية العديدة لذا نجدها من أفضل الزيوت الوسيطة، ويطلق عليها أيضاً الزيوت الثانية لأن جزيئاتها الكبيرة تظل في النبات بدلاً من تطلق بسهولة مثلها حال الزيوت العطرية، وهذا يعني أنها تستخلص بالحرارة (طريقة استخدام الحرارة لاستخلاص المذيب) والاستثناء الوحيد هو زيت الزيتون والذي يمكن ضغطه بالطرق الباردة والقليل من الزيوت يتم استخلاصها بهذه الطريقة وتكون غالية في الثمن، وكلما أمكن عليك باستخدام الزيوت المضغوطة بالطرق الباردة وهذا يعني أنها لم تتعرض لدرجات حرارة فوق 118 درجات.

وعلى عكس الزيوت العطرية، فإن جزيئات زيوت الخضراوات كبيرة ولا تتخلل الجلد بسهولة ولذلك فهي وسيط مثالي لصنع أدوات ومستحضرات التجميل. ونقيس نسبة التشبع للزيوت العطرية سمكها. فكلما كانت نسبة التشبع عالية كلما كان الزيت سميكاً. وبالتالي يبقى على الجلد لفترة أطول ويكون عمره أطول. وعلى الجانب الآخر، فهناك اعتقاد خاطئ بأن الزيوت غير المشبعة يتم امتصاصها في الجلد عندما يتم تطايرها كلية ولكن أكثر الزيوت ملائمة يعتمد على الاستخدام.

معظم الأشخاص القائمين على العلاج بالزيوت يفضلون الزيوت المشبعة، لكن العديد من مستحضرات التحميل تستخدم زيوت مشبعة أقل والتي تكون أقل سمكاً ولزوجة.

وهناك بعض العوامل الأخرى التي ينبغي مراعاتها الرائحة واللون، يمكنك وضع الزيوت التي لها رائحة بسيطة ولون مثل اللوز والبندق والعنب ضمن الزيوت المفضلة للماكياج (من الأفضل أن تستخدم الزيوت غير المكررة بشكل بسيط التي تترك رائحة مثل الطعام).

أنواع الزيوت النباتية وفوائدها:

- اللوز: متوفر، زيت مغذٍ، ملائم للتدليك، له ملمس ناعم ومتلّقى بدون أن تفقد منه كثيراً.
- المشمش: يشتق هذا الزيت من بذرة المشمش، وتبلغ تكلفته مثل زيت اللوز. وله قوام خفيف ولذا فهو ملائم كزيت ولوسيون للجسم.
- الأفوكادو: لونه أخضر داكن وغني بالفيتامينات التي تغذي الجلد، وهذا الزيت الذي له قوام غليظ نافع ومفيد بمفرده لكن عليك باستخدامه مع مزيج آخر من الزيوت وهو زيت مغذٍ كما قلنا للجلد الجاف.
- القندس: والزيت المستخرج من القندس لزج جداً ولا يستخدم في العلاج بالروائح بمفرده ولكنه يضاف بكميات صغيرة لبعض التركيبات الأخرى التي تستخدم في علاج الإكزيما وأية حالات أخرى للجلد الجاف.
- ويقوم القائمون على العلاج بالأعشاب بعمل كمادات منه لكي يحلل الأنسجة المتليفة ويدعم مناعة الجسم ويخلص الكبد من السموم. وزيت القندس المعالج بالكبريت قابل للذوبان في الماء ويستخدم غالباً في الحمام.
- زبد الكاكاو يشبه إلى حد كبير في قوامه لزيت جوز الهند، ويتم استخراجه من حبات الكاكاو وله رائحة الشيكولاتة المميزة، وإذا أضيف مع زيوت عطرية أخرى فغالباً ما تكون رائحته هي الغالبة. ويضاف بنسب بسيطة حيث يعمل على تماسك الكريمات واللوسيونات. وعندما يمزج النار فرائحته تكون مثل الحلوى الغربية.

- جوز الهند: زيت جوز الهند عالٍ في الدهون المشبعة، وهو زيت جامد في درجة حرارة الغرفة (يفوق في نسبة دهونه المشبعة دهن الخنزير بمرتين)

يمكن استخدامه مع بعض الزيوت الأخرى لأغراض التدليك ولسيون للجسم، ولطرق عديدة من أنواع الكريمات. وعلى الرغم من أن زيت جوز الهند له باع طويل في الاستخدام في البلدان الاستوائية فلا ينصح باستخدامه على الوجه لأنه من الممكن أن يؤدي إلى ظهور حساسية لبعض البشرات الحساسة.

- الذرة: وهو من أنواع الزيوت الثانية لأنه يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (هـ) والذي يمنع التأكسد وهذا نوع من الزيوت متوافر وله رائحة قوية.

- العنب: قوامه خفيف وبدون رائحة، قابض لأنسجة الجسم بشكل معتدل وبذلك يخفف من التعرض للترف وهو مفيد في علاج حب الشباب. والجلد الدهني لكن دائماً يتم استخراجه بمادة مذيبة وغير متاح بعملية الضغط البارد مما يؤدي إلى ظهور حساسية لدى بعض الأشخاص.

- البندق: زيت قوامه خفيف له رائحة معتدلة، ويمتصه الجلد بسهولة ولذا فله فائدة في مركبات الوجه ولأغراض الماكياج وأيضاً المساج.

- الجوجوبا: ويعتبر الجوجوبا ليس زيتاً من الناحية الفنية ولكنه شمع سائل وهو لا يتأكسد أو يتعرض للفساد، وبإضافة نسبة ضئيلة منه لباقي التركيبات تعمل على إطالة عمرها. وبما أن الجوجوبا تشبه إلى حد كبير (Sebum) الزهم (مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية في جلد الإنسان) فنجد نافعاً في زيوت الجسم والوجه كما يوصى به لعلاج فروة الرأس والشعر.

- الزيتون: هذا الزيت مفضل للجلد الجاف لكن رائحته قوية قليلاً لبعض الأشخاص، ويمكن مزجه مع زيوت أخرى تستخدم لأغراض التدليك والمساج. وهذا الزيت واحد من أفضل الوسائط ل (Herb-infused oils) المستخدمة في الأغراض الطبية العلاجية مثل المراهم أو اللبوس المهبلي أو الشرجي. وزيت الزيتون النقي هو زيت ثابت ويمكن تخزينه لمدة عام بدون التبريد أو الوضع في الثلاجة.

- القرطم: يتأكسد هذا الزيت بسهولة وبخاصة الزيت الطبيعي منه، يمكن استخدامه في تركيبات التدليك.

- نخالة الأرز: هذا الزيت غني بمزيج من فيتامين هـ وحمض (Ferulic) وهو مضاد للأكسدة. ليس له

قوام دهني أو لزج يتخلل الجسم بنعومة ويستخدم في أغراض التدليك واللوسيونات.

- السمسسم: يحتوي هذا الزيت على مادة (Sesomoline) وهي مادة حافظة طبيعية، وله تاريخ طويل في الاستخدام في طب (Ayurvedic) ويقال عليه إنه مجدد للشباب، والصورة غير المكررة منه لها رائحة قوية ولا يوصى باستخدامه بمفرده كزيت وسيط، ومثال جيد للاستخدام في تحضيرات الأعشاب.

- فول الصويا: هذا الزيت كان استخدامه نادراً قبل عام 1958، يتم استخراجه بالإذابة وهو غني بجامض اللانولين وهناك شك بأنه قابل للأكسدة، ويستخدم كجزء من تركيبات المساج.

- القمح: هو زيت غني وجليظ القوام، وهو زيت مفيد بإضافته للتركيبات الوسيطة، غني أيضاً بفيتامين (ب)، ولأنه يحتوي على مضادات الأكسدة من فيتامينات (أ&ه) فهو يضيف عمر المركبات التي يضاف لها، والنسبة التي تضاف منه لتركيبات الزيوت الوسيطة نسبة 18%.

طرق تخزين زيوت الخضراوات:

كلما كان الزيت مشبعاً، يكون قوامه لزجاً ويمكن تخزينه بدون الحفظ في الثلاجة، وكلما كانت قيمة اليود أقل كلما كان الزيت أفضل.

وتختلف القيم طبقاً لمصدر الزيت، كما أن بعض الزيوت تحتوي على مكونات أخرى والتي ترفع من عمرها مثل زيت السمسسم.

(العلاج بالزيوت النباتية (3-3) ابتهاال الحمصي موقع لها أون لاين)

من أجل دواء بلا مخالب أو أنياب

انتشرت خلال السنوات الأخيرة ظاهرة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، ليس في مصر فقط بل وفي أمريكا وأوروبا والصين واليابان وكثير من دول العالم.

وقد برع القدماء المصريون في علاج العديد من الأمراض بخلطات وتركيبات من الأعشاب ونجحوا في هذا المجال نجاحاً كبيراً، حيث ورد في البرديات وصف الكثير من الأعشاب الطبية وخصائصها وجاء بعدهم العلماء العرب في عصر النهضة الإسلامية وتقدموا كثيراً في العلاج بالأعشاب وكان من أبرز

هؤلاء العلماء (ابن سينا).

وهناك الكثير من الكتب والمؤلفات عن العلاج بالأعشاب وعن التركيبات والوصفات العلاجية التي استخدمها العرب، ومن أمثلة المؤلفات " تذكرة داود " والتي ما زلنا نرجع إليها إلى الآن في استخدام الأعشاب الطبية، فكما ذكر داود الأنطاكي في تذكركه أنهم استعملوا بذور الكتان في علاج الالتهابات وبذور الخلة والكمون الملوكي والزعرتر والنعناع في علاج انتفاخ البطن والغازات وحرقة فم المعدة واستعملوا مزيج النباتات في علاج عسر الهضم المزمن، وقشر الرمان في علاج الإسهال، والشيح والبابونج لعلاج المغص المعوي، كما اكتسبوا خبرة كبيرة في عمل الأدوية والدهانات المركبة من كثير من النباتات، وانتقلت هذه الخبرة إلى أوروبا في العصور الوسطى.

ويؤكد الدكتور رضا الوكيل - أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بكلية الطب جامعة عين شمس - في التحقيق الذي نشر بجريدة الأهرام القاهرية في عددها رقم 39967 الصادر يوم الجمعة 5/81/8996 بعنوان: " الأعشاب الطبية خطر جديد يجب السيطرة عليه "... العلاج بالأعشاب اتجاه عالمي ولكن بمحاذير.

أن الأبحاث العلمية أثبتت أن استعمال بعض هذه النباتات كان له أساس علمي فمثلاً: " تم استخلاص المواد الفعالة في نبات الخلة وتستخدم الآن في علاج التقلصات ونوبات المغص الكلوي والمراري. كما تستخدم المواد الفعالة في الكافور كمادة مهدئة. وتم استخلاص الزيوت الطيارة الموجودة في النعناع وتستخدم في علاج انتفاخ البطن الناتج عن كثرة الغازات وعسر الهضم المزمن، ويستعمل الثوم لخفض ضغط الدم المرتفع وعلاج نسبة الدهون بالدم.

أما مادة (الديموكسين) المستخدمة في علاج هبوط عضلة القلب فهو مأخوذ من نبات بصل المفصل.

كذلك أظهرت نتائج التجارب على نبات الحلبة إمكانية استخدام ثمار النبات المغلية لعلاج الالتهابات الجلدية. كما تبين أنه عنصر فعال مسكن للألم ومخفض للحرارة...

والبصل قد أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت عليه علاقته الكبيرة في علاج حالات العقم في الرجال والناتج عن نقص الحيوانات المنوية، وقد ثبت أن تناول خلاصة البصل الطبيعية بصورة منتظمة. أدى إلى زيادة الحيوانات المنوية عند الذكور كما أن له تأثيراً مفيداً ومنشطاً.

كل هذا بالإضافة إلى الأبحاث التي أجريت في استخدام الأعشاب في علاج مشكلات عديدة مثل

سقوط الشجر وضرب عفه التي تصيب النساء والرجال.

كذلك استخدام الخلاصات النباتية في علاج جفاف البشرة وتشقق الجلد والتجاعيد المبكرة والبقع السمراء التي تصيب وجه المرأة.

وهناك العديد من هذه الخلاصات التي تستخدم الآن بطريقة علمية سليمة حيث تقنن مع حساب المادة الفعالة في كل مستحضر فيكون معلوما مدى تأثيرها على المريض ويتم اختيار فاعليتها ومن هنا تقل إلى حد كبير آثارها الجانبية.

إلا أن العملية الهامة هنا هي تقنين استخدام تلك الأعشاب في علاج الأمراض فقد انتشر الاستعمال العشوائي لها لخلطاتها بصورة قد تكون خطيرة وضارة. فهناك الكثير من الباعة المتجولين غير المرخص لهم يفترشون الأرصفة بكميات من الأكياس التي بها الأعشاب المختلفة ومدون عليها استعمالاتها للعلاج في أمراض بعينها، وكذلك محلات العطارة تتاجر في الأعشاب... كل ذلك في غياب الطبيب المختص مما يُشكل خطراً على صحة المواطنين، لأنه من المعروف أن الأعشاب كما أن لها فوائد طبية قد يكون لها آثار ضارة مثلها مثل الأدوية والعقاقير الأخرى. لهذا السبب يجب تقنين استخدام الأعشاب في العلاج بتدخل من الجهات العلمية المسؤولة مثل مراكز البحث العلمي المتخصصة في إجراء البحوث المختلفة وعلى الأسس العلمية المضبوطة لترشيد استعمال الأعشاب الطبية.

العلاج بالأعشاب في قفص الاتهام:

تحت هذا العنوان أثارت المجلة العربية السعودية هذه القضية في عددها رقم (282) الصادر في رمضان 8485 هـ فبراير 8995 فكتبت تقول:

بأن ناقوس الخطر بدأ يدق هذه الأيام بالنسبة لظاهرة التداوى بالأعشاب والتي انتشر في معظم البلاد العربية بعد أن أصاب الناس الملل من العلاج بالأدوية ومن هنا أصبح الأمر بحاجة إلى ضوابط لأن العشب كأي دواء عادي به قدر من السميات وقدر من المواد الفعالة التي يجب أن تؤخذ تحت إشراف طبي بعيداً عن أيدي غير المتخصصين.

ويتحدث في هذا الموضوع الدكتور محمد سعيد الحفناوي - أستاذ العقاقير بكلية الصيدلة جامعة القاهرة - قائلاً: " إن الأعشاب كأي دواء عادي يجب أن لا يؤخذ بدون إشراف طبي وقبل استشارة أخصائي لأن هناك العديد من الأعشاب السامة وغير الآمنة التي تضر بالإنسان بدلاً من علاجه، كما أن هناك

الأعشاب سيئة التخزين والمجموعة في غير موعدها والتي انتهت فاعليتها. كما أضاف د. الحفناوى أن مريضاً جاء إلى مستشفى القصر العيني وعنده مشاكل في القلب واضطراب وعند تحليل عينة من معدته وجد بها تركيبة من الأعشاب السامة التي كادت أن تقضى على حياته، ومن هنا يجب استشارة طبيب متخصص أو صيدلي لضمان الحد الأدنى من استعمال الدواء.

ومن الأعشاب ما قتل:

وأكد الدكتور الحفناوى على ضرورة تسجيل الأعشاب الموجودة عند العشائين والرقابة الدورية على الأعشاب حتى لا يباع السم للناس تحت مسمى علاجي فالأمر بحاجة إلى ضوابط وإشراف دقيق من وزارة الصحة.

وأشار إلى أن هناك العديد من خلطات الفصيلة الباذنجانية معروض عند العشائين وتشكل تهديداً للصحة وتدمر الجهاز العصبي إذا تم أخذها بدون ضوابط أو عناية، فمن غير المعقول أن يباع العشب على الرصيف، فكل عشب له صلاحية وطريقة تخزين، ولا يجب شراء أى عشب إلا بعد التأكد التام من النقاوة واحتوائه على المادة الفعالة ومعرفة الكفاءة حتى لا يعالج الناس بالتراب، والمفروض أن يكتب على كل عشب المادة الفعالة وتاريخ انتهاء الصلاحية والمحاذير ودواعي الاستعمال والجرعة أسوة بالدواء العادى وأكثر.

ويوضح الدكتور طه الألفى - أستاذ العقاقير بصيدلة القاهرة - أن تناول الأعشاب بدون داع أو بجرعات غير مضبوطة يضرر بالإنسان فهي كأي دواء يجب أن يشرف عليه متخصص وعارفون بالأصول العلمية لتناول العشب وكيفية تناوله والجرعة والمحاذير المختلفة لمن يعانون من أمراض مختلفة فمن يعاني من مرض السكر يجب أن يقوم بالتحليل لمعرفة نوع العشب الذي يمكن أن يساعد في العلاج بعد معرفة نوع السكر وملاءمة الخلطة المناسبة وضرورة التأكد التام من نقاء الخلطة وعدم تلوثها بالمبيدات والفطريات والميكروبات نتيجة سوء التخزين.

وأكد أن الخطورة أن يعمل في مجال الأعشاب من ليس لديه خلفية علمية وبناء على معلومات مضللة ولكن لابد أن يكون هناك أناس مدربون وفاهمون لأصول العلاج وطريقة تناوله سواء عن طريق الدهانات أو الفم.

وأشار د. الألفى إلى أن تخزين الأعشاب بحاجة إلى إعادة نظر وذلك للحفاظ على المادة الفعالة والإنزيم الخاص بكل عشب الذي قد يتحلل نتيجة سوء التخزين. كذلك لابد من وجود متخصصين من الأطباء والصيادلة وخبراء الأعشاب حتى يوثق ثماره بعيداً عن الإضرار بصحة الفرد.

الأسس والخطوات الواجب مراعاتها لترشيد استعمال الأعشاب الطبية:
يقول الدكتور (هاني الناظر - الأستاذ بالمركز القومي للبحوث والمشرف على أبحاث الأمراض
الجلدية بالمركز) عن هذه الأسس والضوابط في التحقيق السابق الذكر:

يجب أولاً: التعرف على نوع العشب المراد استخدامه ووصف نباتي علمي له ثم معرفة المركبات
الكيميائية المختلفة التي تحتويها أعضاء النبات المختلفة سواء كانت جذورا أو سيقانا أو ثمار العشب
لى ذلك إعطاء هذه الأعشاب لحيوانات التجارب غير المريضة لمعرفة مدى وجود آثار جانبية على
أعضاء الجسم المختلفة مثل الكبد والكلى والجهاز العصبي.

ثم تأتي بعد ذلك الخطوة التالية في اختيار مدى فاعلية العشب في علاج المرض في حيوانات
التجارب المصابة وتحديد الجرعة المعالجة والجرعة الضارة حتى يمكن التعرف على الكمية المناسبة من
النبات التي يمكن إعطاؤها للمريض.

في النهاية وبعد التأكد من الفاعلية الأكيدة للعشب وعدم وجود أى آثار جانبية ضارة له يمكن
إعطاؤه بأمان للمريض وتحت إشراف طبي كامل للأطباء المتخصصين.

وللحقيقة فإن هذه الخطوات كما يقول أ.د هاني الناظر تأخذ عدة شهور ويمكن أن تصل لسنوات
طويلة حتى نصل للنتيجة المرجوة.

كيف يتم تصنيع الدواء من الأعشاب في مصر؟؟

يؤكد علماء الأدوية أن النباتات الطبية خرجت إلى غير رجعة من أرفف محلات العطارين ودخلت
معامل شركات الأدوية الموجودة بالأسواق حتى أصبح 25% من الأدوية الموجودة بالأسواق لها أصل
نباتي، وهذه الظاهرة نقلت الأمر من مجرد وصفة بدائية بسيطة لبضعة أعشاب تتناقل الألسنة فوائدها
العلاجية إلى جرعات دوائية محسوبة يتم تحضيرها وفق أسس علمية صارمة. ولاشك أن هذا الاتجاه يثير
تساؤلات حول الكيفية التي يتحول بها النبات أو العشب الطبي إلى دواء كامل الأهلية يتمتع بالفاعلية
والأمان في وقت واحد.

في هذا الصدد يمكن القول أن هناك اختلافا جذريا بين تعامل كل من العطار وعلماء الأدوية مع
الأعشاب الطبية والتداوى بها، فالعطار يستقى معلوماته من كتب قديمة وأقاويل شائعة وبعض
التجارب البدائية المحدودة، لكن علوم الأدوية تجعل التداوى بالأعشاب يتم من خلال شكلين أساسيين
الأول: يبدأ بالتحقق النظري من الفرضيات والآراء والمعلومات الواردة في كتب الطب الشعبي وعلى
ألسنة العامة من أن نبات ما له أثر طبي فعال، وبعد التحقق النظري تبدأ عملية فحص كلى للنبات
لتوصيف النباتات الموجودة كافة وتعريفها كيميائيا ثم عزلها ثم اختبار أثرها العلاجي أو الوقائي على
حيوانات التجارب بحيث يتم الخروج بتصور محدد حول الأثر الطبي لهذا العشب ومعرفة المواد الفعالة

الموجودة به والمسئولة عن هذا الأثر.

يعقب ذلك سلسلة من الأبحاث لتحديد الشكل الصيدلي الأنسب للدواء المستخرج من النبات وهل سيكون حقنا أم أقراصا أم مراهم.. الخ.

وعند التأكد من سلامة الدواء وعدم وجود آثار جانبية له تنقل التجارب بعد ذلك إلى الإنسان لتحديد الجرعة المثلى للدواء وعدم وجود آثار جانبية له. ومع فعاليته في العلاج يتم التوصية بإنتاجه ونزوله الأسواق.

والشكل الثاني للتعامل مع ظاهرة التداوى بالأعشاب يتم من خلال البحث عن المواد الفعالة وقائيا أو علاجيا داخل النبات الذي ينتمي لعائلة نباتية ثبت أن أحد أفرادها له أثر طبي معين، فمثلا إذا وجد إحدى سلالات عائلة الخرشوف يمكن استخدامها كمصدر لأدوية الكبد فإن العلم يمكنه تناول جميع سلالات نبات الخرشوف بالدراسة إما بحثا عن نفس الدواء أو أدوية أخرى جديدة متبعا نفس الخطوات العلمية السابقة.

لذلك فإن علوم الأدوية تحاول تفادي هذين الأمرين حينما تتدخل فهي من ناحية تقدم المادة الفعالة فقط وتستبعد المواد الضارة أو غير المفيدة، ومن ناحية أخرى تقدم الجرعة الدوائية في شكل ومقدار مناسبين لمرحلة تطور المرض وطبيعة المريض من حيث السن والحالة الصحية.

والأمر الثاني والأخير: أن التعامل العلمي مع التداوى بالأعشاب استلزم دخول علوم أخرى إلى الساحة غير علوم الأدوية مثل علوم الزراعة والري والهندسة الوراثية في تحسين نمو النبات وأقلمته للمناخ وإكثاره كى يزرع ويحصد بكميات كبيرة وأيضا تعديل صفاته بحيث يحتوى على نسب أكبر من المواد الطبية الفعالة. والهدف النهائي: هو تقديم دواء بلا مخالب أو أنياب أى دواء يزيل الألم دون تدمير الجسد.

للرجال فقط

يؤخذ رطلان من لبن حليب البقر ويوضع فيه عشرون درهما من الزنجبيل ويغلى برفق على النار حتى يصير في قوام العسل ثم يؤخذ منه كل يوم أوقية في الصباح وعلى الريق فإنه مفيد جدا. في زيادة قوى الرجل الجنسية.

يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم

يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي يتزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..

المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة..

شرب لبن النوق (الجمال).. المزوج بعسل النحل والمداومة عليه يقوى الجنس ويزيد القوى..

إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع في طاجن ويوضع عليه سمن بلدى أو زبدته وبغلى مع البيض حتى يستوى البيض في السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية..

* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل 21 حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة..

* إذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية..

وصفه لتقوية الجماع.. أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة.. قوى الرجل الجنسية

يؤخذ الحمص وبنقع في ماء الجرجير حتى يربو (ينفش).. ويجفف ويغلى بسمن بلدى على نار هادئة ويؤخذ منه 5 أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنوبر من كل واحد 3 أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نخل ويلقى عليه وهو ساخن دارصيني - موجود عند العطارين - وقرفه وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم..

يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك في الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر

نفسه).. وعندما تخلط جيداً يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع..

يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل 3 أيام متتالية فإنه جيد للجماع.. كما أن أكل رأسين من الكرفس يومياً ولمدد طويلة يفيد جداً للجماع..

يوضع صفار سبع بيضات في أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى وبوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية..

يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلّى بدهنه ويرمى فيه دار صيني ثم يطبخ جيداً حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية..

يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقرى وملعقتان من عسل نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الأبل (الجمال).. كل يوم ويستمر ذلك لمدة 21 يوماً متتالية.

ريجيم الأعشاب

لا شك أن هناك الكثير من المعتقدات المتداولة بين الناس والتي نبعت مما يسمى بالطب الشعبي القديم والذي يعتمد في المقام الأول على استخدام النباتات والأعشاب الطبيعية المختلفة، وأن هذه المعتقدات وما تقدمه من وصفات تساعد على التخلص من الوزن الزائد. وفي رأينا الشخصي أنه لا مانع من استخدام هذه الوصفات، مع الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد "الريجيم" + الممارسة الرياضية المناسبة والمنتظمة، وأنه في حالة ظهور أى أعراض جانبية لهذه الوصفات الشعبية يجب الامتناع عنها فوراً ثم عرض الأمر كله على الطبيب المختص. ويجب التأكيد على أنه من الخطأ الاعتقاد بأن هذه النباتات والأعشاب لا يوجد لها أى أضرار جانبية وذلك لأنها أشياء طبيعية، لأنه من المعروف أن الكثير من النباتات أو الأعشاب الطبيعية توجد لها بعض المساوئ، كما أن استخدامها بطريقة غير سليمة أو زائدة عن الحد قد تؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية، ومن أشهر هذه الوصفات الشعبية: شرب خل التفاح قبل الطعام للتقليل من الشهية، تناول الترمس الجاف مع الماء الدافئ على الريق لإزالة الإحساس بالجوع طوال اليوم، تناول ما يسمى بأعشاب الشاي الهندي "الزهرات" للتخلص من الإمساك والتقليل من امتصاص المواد الدهنية في الأمعاء.. وغيرها من الوصفات المتداولة بين الناس

قواعد بسيطة للتخلص من السممة

ريجيم الأعشاب يتكون من مجموعة أعشاب منتقاة من الزهور والأعشاب الطبيعية يتم عملها كمشروب ساخن أو بارد بعد غليها في الماء.

تقوم بتقليل الشهية وتنظيم الهضم، كما تساعد على امتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع. كذلك تنظيم عمل إفرازات الغدة الدرقية وتنشيط عملية الهضم وإزالة الغازات من الأمعاء وإدرار البول الناتج من احتراق المادة الدهنية وتجعل الجسم رشيقاً وتساعد على تقليل الوزن.

يصنع المشروب من:

الميرمية والكزبرة والشمر والينسون والشبث والكرفس والنعناع البستاني والراوند والتمرسم والشيكوريا والرانند والحلفا والقطونة البيضاء ورجل الأسد.

يشرب هذا المشروب بشكل يومي حسب تقبل الشهية مع الأخذ في الاعتبار عدم تناول الدهون والسكريات واتباع نظام غذائي معين بجانب الأعشاب وتناول الأغذية الطازجة والفواكه واللحوم والدجاج متروك الجلد.

الوصفة السحرية لإنقاص 3 كيلوجرامات شهرياً من وزنك

وصفه مصرية 811% يقدمها "أمين الحضري زكي" صاحب موسوعة "دواء لكل داء" عبارة عن أعشاب طبيعية يراعى فيها تماماً مرض السكر والضغط والكبد والروماتيزم ويمكنك باستخدامها إنقاص وزنك 3 كيلوجرامات شهرياً.

وصفة لأعشاب سحرية

تتكون الوصفة من أعشاب البلح الكابلي "الهندي"، وخبز الراوند الصيني، والشمر، والسلامكه، حيث تترع بذور الكابلي وتستبعد من الوصفه، ثم تطحن جميع المكونات طحناً متوسطاً، مع طحن الراوند الصيني جيداً ثم تخلط المكونات بنسب متساوية وتحفظ في وعاء محكم وتوضع في أسفل درج بالثلاجة وتستخدم على مدى أسبوعين متتاليين، في الأسبوع الأول ضعى ملعقة صغيرة في كوب زجاجي وصبي عليها الماء المغلي مع التقليب، والتحلية بعسل النحل ثم اشربه بعد وجبة الإفطار مباشرة

وكررى ذلك قبل النوم.

وفي الأسبوع التالى تناوليه مرة بعد الإفطار مباشرة وكررى ذلك قبل النوم، وفي الأسبوع التالى تناوليه مرة بعد الإفطار ومرة بعد الغداء ومرة بعد العشاء. وقد أثبتت التجارب عدم وجود آثار جانبية لتناول الخليط بل على العكس فهو يقلل نسبة الكوليسترول فى الدم.

أسرع ريڭيم أعشاب

أسرع ريڭيم أعشاب يمكنك أن تقومي به هو ريڭيم الأيام الخمسة وهو ريڭيم يستمر لمدة خمسة أيام فقط، تستطيعين فيه التعود على نظام غذائي قليل السعرات متوازن غذائياً يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائي المنشود، ويشترط الاستمرار على منوال الريڭيم بعد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد، ويمكنك خلال خمسة أيام أن تفقدي من 2 إلى 3 كيلوجرامات، وعند استمرارك على نظام الريڭيم لمدة شهر واحد ثقي بأنك قد تكونين أكثر رشاقة بعد فقد 5 كيلوجرامات على الأقل.

في اليوم الأول:

الإفطار:

- كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال + بيضة واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء:

- شوربة أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم "811 جرام" + كوب من عصير الليمون أو شاي الأعشاب، عند الشعور بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم.

العشاء:

- كوب من عصير العنب + 811 جرام من السمك المشوي + شريحة خبز + سلطة خضراء طازجة + شاي أو قهوة بدون سكر

في اليوم الثاني:

الإفطار:

- كوب عصير الأعشاب الطازج أو شاي الأعشاب أو نصف ثمرة جريب فروت أو كوب عصير ليمون دافئ+ نصف كوب من الحليب خالي الدسم.

الغداء:

- شوربة أعشاب+ 811 جرام من البفتيك الأحمر+ قطعتان من التوست+ سلطة خضراء "خس، طماطم، وجزر"+ شاي أو قهوة بدون سكر.

العشاء:

- نصف كوب عصير طماطم+ قطعة خبز جافة محمصة+ 811 جرام مع جبن خالي الدسم+ خس+ كوب شاي أو قهوة، ويمكن لهدوء الأعصاب تناول كوب من الحليب، وعند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول شمامة صغيرة أو 511 جرام جزر أو بعض أوراق الخس أو الكرفس.

اليوم الثالث:

الإفطار:

- عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب "بابونج، كاموميل"+ بيضة مقليّة+ قطعة توست+ سلطة خضراء "خس، جزر، وطماطم".

الغداء:

- شوربة خضار بالأعشاب الدافئة وشريحة من لحم الدجاج أو اللحم البقري حمراء "مسلوقة أو بفتيك" 811 جرام+ 811 جرام خبز+ سلطة خضراء+ ثمرة تفاح أو جريب فروت.

العشاء:

- نصف كوب من الكريز والموز المقطع مضروب في الخلاط+ شريحة من فخذ دجاج مشوي بدون جلد+ خبز محمص، ويمكن أيضاً تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكريز الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالي 211 جرام أو 211 جرام كرفس أو جزر أو خس.

اليوم الرابع:

يمكن تكرار ما حدث تماماً في اليوم الأول.. من الريجيم في وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء واختيار ما يروق لك من الأطعمة أو الشوربات التي تساعد على إنقاص وزنك الزائد.

اليوم الخامس

يمكنك تكرار ما تتناولينه في اليوم الثاني.. أو الثالث.. من الريجيم حسب الرغبة مع مراعاة عدم تكرار الوجبات واختيار ما تشتهيهِ نفسك فقط.

- خلال هذا الريجيم تستطيعين تناول وجبات تعطيك حوالي "8811 سعر حراري" ولا بد من استشارة الطبيب قبل القيام بأي نوع من أنواع الريجيم لمساعدتك في اختيار أفضل النظم التي يمكن أن توفر لك بأمان جميع العناصر الغذائية اللازمة لجسمك (32). ريجيم الكباريت (شبكة الكباريت للأعشاب والنباتات الطبية)

خاتمة

وتزدحم قائمة النباتات الطبية والأعشاب والحشائش الدوائية بعشرات الألوف من أصنافها... بل وتزايد دائما وتباعا بما يكتشفه العلماء في الحقول بين النباتات المعروفة مختلطاً بها ومتطفلاً عليها... أو في الصحارى أو كهوف الجبال أو غيرها من الأماكن غير المألوفة.

فكل داء... له منها دواء وكل مرض له بها الآن شفاء...

ولأن الله سبحانه وتعالى لم يفتح بعد على عباده بما يعلمون من أسرار هذه الأعشاب والنباتات فقد يكون شفاء المستعصى من الأمراض والوبيل من الداء في تركيب بعضها مع بعض. أو في أعشاب وحشائش لم يعرف العلم عنها بعد أو لم يصل الإنسان إليها بعد، والأمر كله بيد الله سبحانه خالق الداء والدواء.

إلا أنه بالرغم من توافر الأعشاب الطبية في الصحارى المصرية في سيناء والسواحل الشمالية والشرقية وتوافر المعلومات اللازمة عن نجاحها في علاج بعض الأمراض لم تستكمل الأبحاث العلمية لانشغال شركات الدواء بالتقدم في إنتاج الأدوية الكيماوية والتوسع في اتفاقيات تصنيع المستحضرات الدوائية الأجنبية التي تُدر عليهم العوائد الوفيرة ونتيجة لذلك تقلص نشاط البحث العلمى التطبيقي في مجال النباتات الطبية وأغلقت بعض الشركات وحدات استخراج مستحضرات الدوائية الطبيعية.

من هنا نطالب بإنشاء شركة متخصصة في مصر وفي كل بلد إسلامي لإنتاج هذه النوعية من الأدوية وترويجها ووضع الأسس العلمية للهيئات الطبية وجاهير المرضى للتوعية بفاعلية الأدوية الطبيعية باتباع الأساليب الحديثة المتطورة في الاستخدام والإنتاج والتعبئة والترويج.

من خلال هذه الرحلة القصيرة في عالم النبات تبين لنا أن الله سبحانه وتعالى قد أوجد لنا صيدلية ربانية متنقلة تدعونا بإلحاح شديد إلى أن نحسن استغلال نعم الله سبحانه وتعالى الجليلة، ونحن محتاجون إلى أن نكتشف الأسرار الدوائية للنباتات... وعندئذ سندرك - وبحق - أننا أمام مصدر دائم ورخيص ومفيد للدواء⁽¹⁾.

وصدق الله العظيم حيث يقول:

﴿ قل انظروا ماذا في السموات والأرض وما تغني الآيات والنذر عن قوم لا يوقنون ﴾ سورة يونس الآية (818)

(8) مجلة العلم " القاهرة " العدد (811) - أول يونيو 8984.

وبعد فهذه دعوة منى عزيزى القارئ - لأن تتجه إلى الطب الأخضر الذى يقيك شر التفاعلات الكيميائية التى تحدث من جراء تناول الأدوية والعقاقير الطبية.

المؤلف في سطور



د. محمد محمد السقا عيد

- من مواليد دمياط عام 1963م.
- تخرج في كلية طب الزقازيق عام 1987م.
- حصل على ماجستير في طب وجراحة العيون عام 1995م.
- عضو الجمعية الرمديّة المصرية.
- يعمل حاليا استشاري طب وجراحة العيون بالمستشفيات الحكومية التابعة لوزارة الصحة المصرية.
- عضو المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة بجمهورية مصر العربية
- عضو جمعية الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بجمهورية مصر العربية.
- باحث في الطب الاسلامي.
- تتركز كتاباته عن المفاهيم الطبية والعلمية لمعطيات الكتاب الكريم والسنة النبوية المباركة.

- له كتابات عدة في هذا المجال في صحف ومجلات عربية مختلفة مثل:

— جريدة العالم الاسلامي السعودية.

— مجلة "المسجد" السعودية.

— مجلة "التوحيد" المصرية.

— مجلة "الوعي الاسلامي" الكويتية.

— مجلة "منار الإسلام" الطيبانية.

– مجلة "الهداية" البحرينية.

– مجلة المجتمع "الكويتية".

• من مؤلفاته:

• أ – الموسوعات

– الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل.

– موسوعة شفاء العليل في أسرار الطب البديل.

– موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

– موسوعة الرشاقة والجمال-دار البيان (تحت الطبع).

– ب – الكتب

– العلاج بالعسل.

– العلاج بالألوان صيحة جديدة في عالم الطب.

– الأمراض الجنسية والتناسلية.. أسبابها وعلاجها

– البصمة آية تؤكد قدرة الخالق

– حديث الدموع.

– معالم في تربية الأطفال.

– كيف تقوى الذاكرة وتحفظها من النسيان؟

– عودة إلى الطب الأخضر.

– ابنك وصحته النفسية.

اللقاءات التلفزيونية:

له العديد من اللقاءات التلفزيونية على القنوات الفضائية كقناة الجزيرة وقناة الحكمة وقناة الصحة والجمال وقناة مكة الفضائية.... الخ منها:

1- لقاء عن العلاج بالألوان على قناة الجزيرة (برنامج هذا الصباح).

2- لقاء عن الإعجاز العلمي في القرآن على قناة الحكمة الفضائية.

3- عدة لقاءات على قناة الصحة والجمال منها:

- سلامة عينك 1 في برنامج (خد بالك)
- سلامة عينك 2 في برنامج (خد بالك)
- أسرار البكاء والدموع في برنامج (خد بالك)
- الإعجاز العلمي في الصلاة الجزء الأول في برنامج دواء من السماء.
- الإعجاز العلمي في الصلاة الجزء الثاني في برنامج دواء من السماء.
- العلاج بالألوان في برنامج دواء من السماء.

4-عدة حلقات(5 حلقات) على قناة الصحة والجمال.

برنامج دواء من السماء بعنوان (العين بينات علمية ودلائل اعجازية)

يوم 3 ويوم 10 ويوم 17 ويوم 24 ويوم 31 شهر 9 عام 2009.

5-عدد 7 حلقات عن العيون على قناة مكة الفضائية.

المؤتمرات الدولية

-مؤتمر الجزائر الثاني للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بولاية الشلف - محور الإعجاز الطبي والدوائي - فبراير 2009م.

-مؤتمر الجزائر الدولي الثالث للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بولاية سيدي بلعباس - محور علوم الأرض - ديسمبر 2009م.

- المؤتمر السنوي الخامس للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بجامعة المنصورة بالاشتراك مع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بمكة المكرمة - أبريل 2010م.

-مؤتمر تطوان الثالث للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بالمملكة المغربية 17-19 سبتمبر 2010

-عضو مشارك ومؤسس في مركز الجزائر الدولي للإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

الجوائز

• -حاصل على الطبيب المثالي على مستوى جمهورية مصر العربية لعام 2005م

-فاز في المسابقة العالمية التي نظمتها لجنة الإعجاز العلمي للقرآن الكريم

•مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف بالاشتراك مع وقف الفنجري عام 2005م.

-كرمه نقابة أطباء دمياط في يوم الطبيب بإعطائه درع النقابة نظرا لتميزه وإسهاماته في مجال الإعجاز

العلمي عام 2005م.

-كرمه لجنة التنسيق بين النقابات المهنية بدمياط بمناسبة عيد دمياط القومي كشخصية عامة تقديرا

لجهوده في خدمة البحث العلمي عام 2010 م.

هذا الكتاب منشور في

