

قسم خاص جداً
يهتم فقط بالكتب الإلكترونية علي الإنترنت

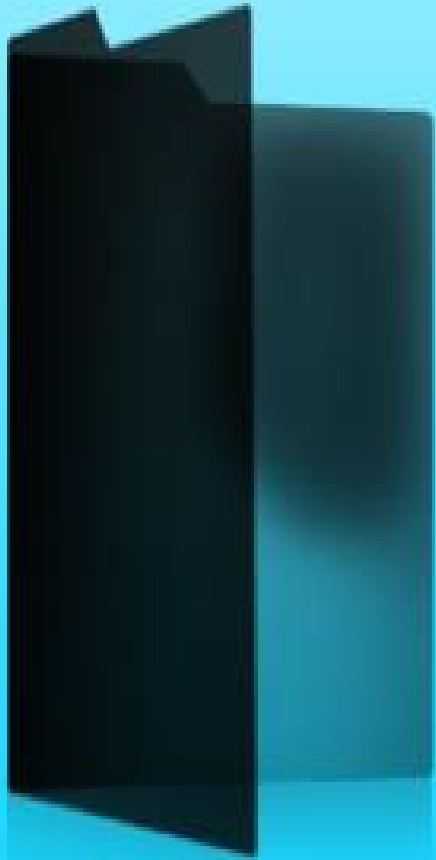


إسم الكتاب

نوع الكتاب

موسوعة العلاج بالأعشاب < الصحة

W4HOST



المكتبة
الإلكترونية

بواسطة

محمود رشدي



لطلب أي كتاب ، تفضل بزيارة القسم علي الرابط التالي :
<http://w4host.com/forums/forumdisplay.php?f=211>

موسوعة العلاج بالأعشاب

مجموعة من أهل التخصص

قال تعالى: [واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين]
(البقرة ٤٥) للصلاة الفضل الأكبر في تفريج هموم النفس، وتفريج القلب وتقويته، وفي شرح الصدر لما فيها من اتصال القلب بالله عز وجل، فهي خير الأعمال كما قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة والحاكم عن ثوبان رضي الله عنه " واعلموا أن خير أعمالكم الصلاة " وللوقوف بين يدي الله في الصلاة أسرار عظيمة في جلب الصحة والعافية، قال جل وعلا [إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، ولذكر الله أكبر، والله يعلم ما تصنعون] (العنكبوت ٤٥) ، والصلاة هي الشفاء الأكيد للنفس، فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا حزن من أمر فزع إلى الصلاة، كما أنها علاج فعال للجسم أيضا، فقد روى ابن ماجة من حديث مجاهد عن أبي هريرة قال: " رأني رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا نائم أشكو من وجع بطني، فقال لي: يا أبا هريرة، أوجعك بطنك؟ قلت: نعم يا رسول الله، قال: قم فصل، فإن في الصلاة شفاء " إن الصلاة عملية حيوية ترتفع بأداء وظائف الإنسان النفسية والبدنية إلى أعلى مرتبة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه أحمد: " إنما مثل الصلاة كمثل نهر عذب يمر بباب أحدكم يقتحم فيه كل يوم خمس مرات فهل يبقى من درنه شيء؟.. الحديث "، فالصلاة بحق نموذج نوراني يؤكد عظمة المنهج القرآني لهذا الدين *

يحكي لنا (م.س) من المملكة السعودية قصته:

" لم أكن أعرف طريق المسجد رغم أن والدي كان شيخا يعلم القرآن، فقد أفسدني المال الذي كان متوفرا بين يدي وأبعدني عن طريق الله، ثم أراد الله أن أصاب في حادث سيارة أفقدني القدرة على السير تماما، وأكد الأطباء أنه لا يوجد سبب واضح لهذه الإعاقة إلا أن تكون صدمة عصبية أودت بقدرتي على الحركة، وفي أحد الأيام كنت في طريقي إلى صديقي الجديد، ذلك الكرسي المتحرك الذي أنقل إليه بمجرد تركي لسيارتي المجهزة للمعاقين، وقبل أن يضعني أخي فوق الكرسي أذن المؤذن لصلاة المغرب، كان صوته جميلا لامس قلبي فجأة وهز وجداني بشدة، وكأني أول مرة أستمع إلى الأذان في حياتي، دمعت عيناوي، وتعجب أخي وأنا أطلب منه أن

يأخذني إلى المسجد لأصلي مع الجماعة"

" مرت أيام طويلة وأنا أواظب على الصلاة في المسجد، حتى صلاة الفجر لم أتركها تفوتني، ورغم معاناتي الشديدة فقد هممت ألا أراجع أبدا عن طريق العودة إلى الله، وفي إحدى الليالي وقبل صلاة الفجر رأيت أبي في المنام وقد قام من قبره وربت على كتفي وأنا أبكي وقال لي: يا بني لا تحزن لقد غفر الله لي بسببك، فتهللت جدا لهذه البشرى ورحت أصلي وأسجد لله شكرا، وقد تكررت رؤيائي هذه عدة مرات "

" وبعد سنوات كنت أصلي الفجر في المسجد المجاور لبيتنا، وكنت جالسا على الكرسي في نهاية الصف الأول، راح الإمام يدعو طويلا دعاء القنوت، ورق قلبي كثيرا لدعائه وانهمرت دموعي، ووجدت جسدي يرتعش وقلبي يكاد يقفز من صدري، وشعرت باقتراب الموت مني، هدأت فجأة وأكملت صلاتي، وبعد أن سلمت قمت من فوق الكرسي وأزحته جانبا لأقف على قدمي لأصلي ركعتي شكر لله "

" جاء المصلون من حولي يهنئوني، واختلطت دموعهم بدموعي، وكانت فرحتي بصدق مشاعرهم لا توصف، وجاء الإمام ليهمس في أذني وهو يعانقني: إياك أن تنسى فضل الله عليك ورحمته بك، فإن حدثتك نفسك بمعصية الله فلتعد إلى الكرسي ولا تتركه أبدا حتى تؤدبها "

أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله. وقد جاء في كتاب " الاستشفاء بالصلاة للدكتور " زهير رابح: " إن الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة والإمام أحمد: " اللهم بارك لأمتي في بكورها"، كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الضحى، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدده الأدنى، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة، ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين.

بعدها يسعى المسلم إلى طلب ساعة من النوم تريحه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه "القبيلة" وقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس " استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقبيلة على قيام الليل" وقال صلى الله عليه وسلم: " أقبلوا فإن الشياطين لا تقبل " وقد ثبت علمياً أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريباً بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيراً طوال هذا اليوم،

ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل "الأدرينالين" في الدم، فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون هنا لصلاة العصر دور خطير في تهيئة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيراً ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحويل المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة. وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول تعالى [حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين] (البقرة ٢٣٨)، وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر، ومع الكشف الذي ذكرناه من ازدياد إفراز هرمون "الأدرينالين" في هذا الوقت يتضح لنا السر في التأكيد على أداء الصلاة الوسطى، فأدائها مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجياً، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى الإرهاق، فتتصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت.

ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز "الكورتيزون" ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماماً، فيزداد إفراز مادة "الميلاتونين" المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية.

وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز "الميلاتونين"، لذا يستحب للمسلمين أن يؤخروا صلاة العشاء إلى قبيل النوم لانتهاه من كل ما يشغلهم، ويكون النوم بعدها مباشرة، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله صلى

الله عليه وسلم عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج" فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أعتموا بهذه الصلاة – أي أخرجوها إلى العتمة – فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم"

ولا ننسى أن لإفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، و لذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري.

*

يحكي محمد منصور من بيروت قصته مع الصلاة:

" كنت أعمل في مطعم سياحي يرتقي ربوة خضراء تطل على البحر مباشرة، وذلك قبل الحرب التي أطاحت بخيرات بلادي، كانت ظروف عملي تحتم علي أن أنام طوال النهار لأظل مستيقظا في الليل، وكان صاحب المطعم يحبني كثيرا ويثق في، ومع الوقت ترك لي الإدارة تماما وتفرغ هو لأشغاله الأخرى، وكان هذا على حساب صحتي، فلم أكن أترك فنجان القهوة والسيجارة كي أظل متيقظا طوال الليل"

" وفي إحدى الليالي لم يكن لدينا رواد كثيرون وانتهى العمل قبل الفجر، وكان هذا حدثا فريدا في تلك الأيام، أنهينا العمل وأغلقت المطعم، وركبت سيارتي عائدا إلى البيت، وفي طريق عودتي توقفت قليلا لأتأمل منظر البحر البديع تحت ضوء القمر، وطال تأملي رغم شدة البرد، ملأت عيني بمنظر النجوم المتلألأة، ورأيت شهابا يتقب السماء فتذكرت حكايات أبي لنا عن تلك الشهب التي يعاقب الله بها الشياطين التي تسترق السمع إلى أخبار السماء، دق قلبي بعنف وأنا أتذكر أبي ذلك الرجل الطيب ذو الأحلام البسيطة، تذكرته وهو يصلي في تواضع وخشوع، وسالت دمعة من عيني وأنا أتذكر يوم مات كيف أوصاني بالصلاة وقال لي أنها كانت آخر وصايا رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه قبل موته "

" رحلت أبحث عن مسجد وأنا لا أدري هل صلى الناس الفجر أم لم يصلوا بعد، وأخيرا وجدت مسجدا صغيرا، فدخلت بسرعة فرأيت رجلا واحدا يصلي بمفرده، كان يقرأ القرآن بصوت جميل، وأسرعت لأدخل معه في الصلاة، وتذكرت فجأة أنني لست متوضئا، بل لا بد أن أغتسل فذنوبي كثيرة وأنا الآن في حكم من يدخل الإسلام من جديد، الماء بارد جدا ولكني تحملت، وشعرت بعد خروجي وكأنني مولود من جديد، لحقت بالشيخ وأتممت صلاتي بعده، وتحدثنا طويلا بعد الصلاة، وعاهدته ألا أنقطع عن الصلاة معه بالمسجد بإذن الله"

" غبت عن عملي لفترة، كنت فيها أنام مبكرا وأصحو لصلاة الفجر مع الشيخ، ونجس لنقرأ القرآن حتى شروق الشمس، وجاءني صاحب المطعم وأخبرته أنني لن أستطيع العمل معه مرة أخرى في مكان يقدم الخمر وترتكب فيه كل أنواع المعاصي، خرج الرجل يضرب كفا بكف وهو يظن أن شيئاً قد أصاب عقلي "

" أفاض الله علي من فضله وعمني الهدوء والطمأنينة واستعدت صحتي، وبدأت في البحث عن عمل يتوافق مع حياتي الجديدة، ووفقتي الله في أعمال تجارة المواد الغذائية، ورزقني الله بزوجة كريمة ارتدت الحجاب بقناعة تامة، وجعلت من بيتنا مرفأً ينعم بالهدوء والسكينة والرحمة، لكم أتمنى لو يعلم جميع المسلمين قيمة تنظيم حياتهم وضبطها على النحو الذي أراده الله تعالى وكما تحدده مواقيت الصلاة، لقد أعادتني الصلاة إلى الحياة بعد أن كنت شبها هلاميا يتوهم أنه يحيا "

مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين، وهو مرض يصيب نسبة ليست بضئيلة من البشر، بين عشرة إلى عشرين بالمائة من مجموع سكان العالم، وفي بحث علمي حديث تم إثبات علاقة وطيدة بين أداء الصلاة وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين. يقول الدكتور " توفيق علوان" الأستاذ بكلية طب الإسكندرية: بالملاحظة الدقيقة لحركات الصلاة، وجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والتعاون بين قيام وركوع وسجود وجلس بين السجدين، وبالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل الذي يحدث لهذا الضغط أثناء الركوع يصل للنصف تقريبا. أما حال السجود فقد وجد أن متوسط الضغط قد أصبح ضئيلا جدا، وبالطبع فإن هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف. إن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية، فإذا بالدماء التي طالما قاست في التسلق المرير من أخصص القدمين إلى عضلة القلب نجدها قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل، وهذه العملية تخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهر القدم من حوالي (١٠٠ - ١٢٠ سم/ماء) حال الوقوف إلى (١,٣٣ سم/ ماء) عند السجود، وبالتالي تتخفف احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلا أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح.

تمر العظام في جسم الإنسان بمرحلتين متعاقبتين باستمرار، مرحلة البناء تليها مرحلة الهدم ثم البناء وهكذا باستمرار، فإذا ما كان الإنسان في طور النمو والشباب يكون البناء أكثر فتزداد العظام طولاً وقوة، وبعد مرحلة النضوج ومع تقدم العمر يتفوق الهدم وتأخذ كمية العظام في التناقص، وتصبح أكثر قابلية للكسر، كما يتفوس العمود الفقري بسبب انهيارات الفقرات ونقص طولها ومتانتها.

ويرجع نشاط العظام وقوتها بشكل عام إلى قوى الضغط وال جذب التي تمارسها العضلات وأوتارها أثناء انقباضها وانبساطها، حيث إن هذه العضلات والأوتار ملتصقة وملتحمة بالعظام. وقد ثبت مؤخراً أنه يوجد داخل العظم تيار كهربى ذو قطبين مختلفين يؤثر في توزيع وظائف خلايا العظم حسب اختصاصها، خلايا بناء أو خلايا هدم، كما يحدد بشكل كبير أوجه نشاط هذه الخلايا، وأثبتت التجارب أن في حالة الخمول والراحة يقل هذا التيار الكهربى مما يفقد العظام موادها المكونة لها فتصبح رقيقة ضعيفة، وحتى في السفر إلى الفضاء أثبتت التجارب أنه في الغياب التام للجاذبية تضعف العضلات وترق العظام نتيجة عدم مقاومتها لعبء الجاذبية الأرضية.

من هذا نستنتج أن الراحة التامة تصيب العظام بضمور عام، ذلك أن فقدان الحركة يؤدي إلى نشاط الخلايا الهدامة وضعف في خلايا البناء، مما يؤدي إلى نقص المادة العظمية. وهنا يأتي سؤال: هل يمكن أن تمر بالمسلم أيام فيها راحة متصلة وخمول طويل لجسمه؟ وهل يمكن أن يتوقف ذلك التيار الكهربى المجدد لنشاط العظام في جسده؟

إن أداء سبع عشرة ركعة يومياً هي فرائض الصلاة، وعدد أكثر من هذا هي النوافل لا يمكن إلا أن يجعل الإنسان ملتزماً بأداء حركى جسمى لا يقل زمنه عن ساعتين يومياً، وهكذا وطيلة حياة المسلم لأنه لا يترك الصلاة أبداً فإنها تكون سبباً في تقوية عظامه وجعلها متينة سليمة، وهذا يفسر ما نلاحظه في المجتمعات المحافظة على الصلاة - كما في الريف المصرى مثلاً - من انعدام التقوس الظهرى تقريباً والذي يحدث مع تقدم العمر، كما يفسر أيضاً تميز أهل الإسلام الملتزمين بتعاليم دينهم صحياً وبدنياً بشكل عام، وفي الفتوحات الإسلامية على مدار التاريخ والبطولات النادرة والقوة البدنية التي امتاز بها فرسان الإسلام ما يغني عن الحديث، ولن يعرف غير المسلم قيمة الصلاة إلا حين يصلى ويقف بين يدي الله خاشعاً متواضعاً يعترف له بالوحدانية ويعرف له فضله وعظمته، فتسرى في قلبه وأوصاله طاقة نورانية تدفع العبد دائماً للأمام على صراط الله المستقيم [الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، إياك نعبد وإياك نستعين، اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين]

تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها شعور الإنسان بضآلته وبالتالي ضآلة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم، وترك علاجها وتصريفها إلى الرب الرحيم، وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها، ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاء فسيولوجيا هاما في الجسم، وقد أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم أي مسلم تنتابه حالة من الغضب، كما ثبت علميا أن للصلاة تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي، إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه، كما تعتبر علاجا ناجعا للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي.

ويقول الدكتور "توماس هايسلوب" : "إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان تثبت الطمأنينة في نفسه والهدوء في أعصابه."

أما الدكتور "إليكسيس كارليل" الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة: "إنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم وأعضائه، بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماما من علهم، إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل الندرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره"

أيضا يعمل ترتيل القرآن الكريم في الصلاة حسب قواعد التجويد على تنظيم التنفس خلال تعاقب الشهيق والزفير، وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل تقلل من الشعور بالإرهاق وتكسب العقل نشاطا وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة.

وللسجود دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره وطوفان من نور اليقين والتوحيد. وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكنتاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين.

*

تحكي لنا السيدة الفلبينية "جميلة لاما" قصتها مع الصلاة:

"لم أكن أعرف لحياتي معنى ولا هدفا، سؤال ظل يطاردني ويصيني بالرعب كل حين: لماذا

أحيا؟ وما آخر هذه الرواية الهزلية؟ كان كل شيء من حولي يوحى بالسخر واللامعقول، فقد نشأت في أسرة كاثوليكية تعهدتني بتعليمي هذا المذهب بصرامة بالغة، وكانوا يحلمون أن أكون إحدى العاملات في مجال التبشير بهذا المذهب على مستوى العالم، وكنت في داخلي على يقين أن هذا أبدا لن يحدث.

"كنت أستيقظ كل يوم عند الفجر، شئ ما يحدثني أن أصلي كي أخرج من الضيق الشديد والاكنتاب الذي كان يلزمني في هذا الوقت، وكان ذلك يحدث أيضا عند الغروب، وفعلا أخذت أصلي على الطريقة النصرانية، فهي الطريقة الوحيدة التي أعرفها، إلا أن إحساسي بالفراغ الروحي ظل يطاردني ويسيطر علي رغم صلواتي المتتالية "

"كنت متعطشة لشئ آخر لم تكن لدي أي صورة واضحة عنه، كانت الدموع تنهمر من عيني كثيرا، وكنت أدعو الله أن يمنحني النور والبصيرة والصبر، وازددت هما وقلقا، وراح الفراغ يطاردني والحيرة تتملك حياتي بما فاض تماما عن قدرتي على الاستيعاب "

وتكمل جميلة: "وفي أحد الأيام ومع ازدياد حالة التوتر أحسست برغبة قوية تدفعني للبحث عن مكان للصلاة لا صور فيه، وبحثت عن ذلك المكان طويلا حتى وجدته أخيرا، مسجد صغير جميل في أطراف بلدتنا بين المروج الخضراء في وسط حقول الأرز، لأول وهلة عندما وضعت قدمي على أعتابه دق قلبي بعنف وانشرح صدري وأيقنت أنه المكان الذي حدثتني نفسي طويلا للبحث عنه "

وتكمل جميلة قصتها: "وعلمتني إحدى المسلمات كيف أتوضأ وكيف أصلي لله الواحد القهار، وشاركت المسلمين الصلاة لأول مرة في حياتي، وعندما بدأت الصلاة غمرتني السكينة ولفنتني الطمأنينة كما لم يحدث لي من قبل، وعندما سجدت لله مع جموع المصلين فاضت روحي بسعادة لا حدود لها، لقد شعرت أنني سأطير فرحا بعثوري على هذه الصلاة"

وفي النهاية تقول جميلة:

"الصلاة، هي تماما ما كنت أتعطش له، لقد أصبحت صديقتي المحببة، ورفيقتي الدائمة التي أنخلص معها من كل ضيق ومن أية معاناة، لقد ودعت الاكنتاب إلى الأبد فلم يعد له أي معنى في حياتي بعد أن هداني الله جل وعلا للإسلام وأكرمني بحب الصلاة، ولا أجد ما أقول تعليقا على هذا سوى: الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله"

فهي تقوي عضلات البطن لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة و الترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته. والصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك وتقي منه، وتقوي كذلك من إفراز المرارة. وضع الركوع والسجود وما يحدث فيه من ضغط على أطراف أصابع القدمين يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ، وذلك كأثر تدليك أصابع الأقدام تماما، مما يشعر بالاسترخاء والهدوء. والسجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله، ويعمل على تدفق الدم إلى كل أجهزة الجسم.

شفاء للنفس والبدن

ضبط إيقاع الجسم

وقاية من الدوالي

الصلاة وتقوية العظام

الصلاة كعلاج نفسي

فوائد طبية أخرى

يقول تعالى في كتابه الكريم [يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون] (البقرة ١٨٣) ويقول جل وعلا [وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون] (البقرة ١٨٤)

فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى [وأن تصوموا خير لكم]؟؟؟ إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة " قلت: يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: عليك بالصوم فإنه لا مثل له" وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الطبراني " صوموا تصحوا " والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا

القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: "من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر، فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه [من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها]، اليوم بعشرة أيام"

*

يقول " توم برنز" من مدرسة كولومبيا للصحافة:
" إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكدمضي عدة أيام من صيامي في منتجج "بولنج" الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة "

" لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسئول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا"

" إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تتصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم "

يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، ففتح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

فعلا هو خير فرصة لخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، وعلى هذا فإن الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفروزة فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء، ثم أخيرا يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر. وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكر باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على عشر ساعات وتقل عن عشرين كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جدا، وذلك لمدة متوالية لا تقل عن ثلاثة أسابيع. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرضى السكر ودون أية عقاقير كيميائية.

إنه وبلا مبالغة أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، فإن الصيام يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد. أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توها منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالاً على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم. [شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم

الشهر فليصمه، ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام آخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر] (البقرة ١٨٥)

إن الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية، والسبب في ذلك أنه يقلل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته بالتالي في الجلد، مما يعمل على:

- زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية
- التقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة في الجسم مثل مرض الصدفية.
- تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.
- مع الصيام تقل إفرازات الأمعاء للسموم وتتناقص نسبة التخمر الذي يسبب دمامل وبتورا مستمرة .

*

تقول السيدة "إلهام حسين" وهي ربة بيت مصرية:

" عندما كنت في العاشرة من عمري أصبت بحالة حادة من مرض الصدفية، ذلك المرض الذي يظهر على شكل بقع حمراء تكسوها طبقة قشرية، ولم يكن لدي أي أمل أيامها في الشفاء، بعد أن قال عدد من أشهر أطباء الأمراض الجلدية في مصر لوالدي: يجب أن تتعودوا على هذا وأن تتعايشوا وتتعايش ابنكم مع الصدفية، فهي ضيف ثقيل وطويل الإقامة "

" وبحلول العقد الثاني من عمري، وباقترابي من سن الزواج، أصبحت أعاني من حالة اكتئاب وعزلة عن المجتمع، وضيق في الصدر لا يطاق، واقترح علي أخيراً أحد أصدقاء أبي المتدينين الصيام، وقال لي: جربي يا ابنتي أن تصومي يوماً وتفطري يوماً، فقد عالج الصيام أمراضاً عند زوجتي لم يعرف الأطباء لها علاجاً، ولكن اعلمي أن الشافي هو الله وأن أسباب الشفاء كلها بيده، فاسأليه أولاً الشفاء من مرضك ثم صومي بعد ذلك "

" وفعلاً بدأت الصيام، فقد كنت أبحث عن أي أمل يخرجني من الجحيم الذي يحيط بي، وتعودت مع الوقت على الإفطار على خضروات وفاكهة فقط ثم بعد ثلاث ساعات أكل وجبتي الأساسية وأفطر في اليوم التالي وهكذا. وكانت المفاجأة المذهلة للجميع أن المرض بدأ في التراجع بعد شهرين من بدأ الصيام. لم أصدق نفسي وأنا أبدو طبيعية وأرى أثر المرض يتلاشى يوماً بعد يوم حتى كأني في النهاية لم يصب جلدي بذلك المرض في حياتي أبداً "

وهو المسمى بمرض "النقرس" والذي ينتج عن زيادة التغذية والإكثار من أكل اللحوم، ومعه يحدث خلل في تمثيل البروتينات المتوافرة في اللحوم "خاصة الحمراء" داخل الجسم، مما ينتج عنه زيادة ترسيب حمض البوليك في المفاصل خاصة مفصل الأصبع الكبير للقدم، وعند إصابة مفصل بالنقرس فإنه يتورم ويحمر ويصاحب هذا ألم شديد، وقد تزيد كمية أملاح البول في الدم ثم تترسب في الكلى فتسبب الحصوة، وإنقاص كميات الطعام علاج رئيسي لهذا المرض الشديد الانتشار.

أكد الكثيرون من أساتذة الأبحاث العلمية والطبية - وأغلبهم غير مسلمين - أن الصوم لأنه ينقص من الدهون في الجسم فإنه بالتالي يؤدي إلى نقص مادة "الكوليسترول" فيه، وما أدراك "الكوليسترول"؟؟ إنها المادة التي تترسب على جدار الشرايين، وبزيادة معدلاتها مع زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى تصلب الشرايين، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب والمخ. لا نندهش إذن عندما نستمع إلى قول الحق سبحانه وتعالى [وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون] فكم من آلاف من البشر جنت عليهم شهيتهم المتوثبة دائما إلى الطعام والشراب دون علم و لا إرادة، ولو أنهم اتبعوا منهاج الله وسنة النبي محمد بعدم الإسراف في الأكل والشرب ، وبصيام ثلاثة أيام من كل شهر لعرفوا لألامهم وأمراضهم نهاية، ولتخففت أبدانهم من عشرات الكيلوجرامات.

آلام المفاصل مرض يتفاقم مع مرور الوقت، فتنتفخ الأجزاء المصابة به، ويرافق الانتفاخ آلام مبرحة، وتعرض اليدين والقدمان لتشوهات كثيرة، وذلك المرض قد يصيب الإنسان في أية مرحلة من مراحل العمر، ولكنه يصيب بالأخص المرحلة ما بين الثلاثين والخمسين، والمشكلة الحقيقية أن الطب الحديث لم يجد علاجاً لهذا المرض حتى الآن، ولكن ثبت بالتجارب العلمية في بلاد روسيا أنه يمكن للصيام أن يكون علاجاً حاسماً لهذا المرض، وقد أرجعوا هذا إلى أن الصيام يخلص الجسم تماماً من النفايات والمواد السامة، وذلك بصيام متتابع لا تقل مدته عن ثلاثة أسابيع، وفي هذه الحالة فإن الجراثيم التي تسبب هذا المرض تكون جزءاً مما يتخلص منه الجسم أثناء الصيام، وقد أجريت التجارب على مجموعة من المرضى وأثبتت النتائج نجاحاً مبهراً.

*

يقول " سليمان روجرز " من نيويورك :

" لقد كنت مصاباً منذ ثلاث سنوات بحالة شديدة من التهابات المفاصل، ومع أنه كان التهاباً غير

مزمّن، إلا أنه كان كافياً لإعاقتي عن السير الطويل والجري، ولم أكن أستطيع الجلوس أكثر من نصف ساعة دون أن أشعر بتعب تام في سيقاني."

" لقد حاولت العلاج بطرق مختلفة باءت كلها بالفشل، ثم شاءت إرادة الله أن أتعرّف على صديق زنجي عرفني طريق المسجد ودعاني إلى الإسلام، وكنا أيامها في رمضان المبارك، أعجبت جداً بفكرة الصيام ذاتها ولكني تمهلّت في قرار تحولي للدين الإسلامي رغم اقتناعي أنه الأقرب إلى قلبي، بما يحويه من مبادئ سامية وعادلة ترفض الاضطهاد والتفرقة، وهما من أخطر المشكلات التي نعانيها يوميا في حياتنا في نيويورك"

" لقد باشرت الصيام قبل أن أسلم، وكنت أعتمد على تناول الخضراوات الطازجة شديدة الخضرة، والفواكه، والتمر فقط في وقت الإفطار، ولا أكل بعد هذا إلا وجبة رئيسية عند السحور، والآن أنا أستطيع أن أجري والحمد لله بسرعة كبيرة، وذهبت كل آلامي بعد طول معاناة، وقد كانت الطريقة الوحيدة التي وجدتها تصلح كشكر لله على نعمته علي أن أدخل الإسلام بعد اقتناع تام."

ويختتم "سليمان" كلامه قائلاً:

"إن الصيام له فضل كبير جداً عليّ، ولو ترون كيف أستقبل شهر رمضان الكريم كل عام لقلتم هذا صبي متفائل وحبور وليس رجلاً تعدي الخامسة والأربعين."

فوائده الصحية
وقاية من الأورام
يحمي من السكر
طبيب تخسيس
الأمراض الجلدية
وقاية من داء الملوك
جلطة القلب والمخ
آلام المفاصل

قال تعالى [وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً]
(الإسراء ٥٧)

إن القرآن الكريم الذي أنزله الله تعالى على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم ليس فقط كتاب دين أو كتاب فقه، إنه كتاب جامع معجز جمع بين دفتيه كل صنوف العلم، وكل أشكال الحكمة، وكل دروب الأخلاق والمثل العليا، وكذلك كل تصانيف الأدب، وكما قال تعالى في سورة الأنعام [ما فرطنا في الكتاب من شيء] (٣٨)، ومن بين ما جمع القرآن الكريم من علوم جمع أيضا علم الطب والشفاء، فكان حقا هدى وشفاء ورحمة كما وصفه قائله جل وعلا [يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين] (يونس ٥٧)

فالقرآن شفاء ورحمة لمن غمر الإيمان قلوبهم وأرواحهم، فأشرفت وتفتحت وأقبلت في بشر وتفاؤل لتلقى ما في القرآن من صفاء وطمأنينة وأمان، وذائق من النعيم ما لم تعرفه قلوب وأرواح أغنى ملوك الأرض. ولنستمع معا إلى هذه الآيات ولنر أثرها على أنفسنا كتجربة حياة: [وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين إن الذين عند ربك لا يستكبرون عن عبادته ويسبحونه، وله يسجدون]

(الأعراف ٢٠٤ - ٢٠٦)

إنه حقا سد منيع يستطيع الإنسان أن يحتمي به من مخاطر كل الهجمات المتتالية على نفسه وقلبه، فيقي القلب من الأمراض التي يتعرض لها كما أنه ينقيه من الأمراض التي علقت به كالهوى والطمع والحسد ونزغات الشيطان والخبث والحقْد.. الخ، فهو كتاب ومنهج أنزله رب العالمين على قلب محمد صلى الله عليه وسلم ليكون لعباده هاديا ونذيرا وشفاء لما في الصدور.

ومن المعلوم أن ترتيل القرآن حسب قواعد التجويد يساعد كثيرا على استعادة الإنسان لتوازنه النفسي، فهو يعمل على تنظيم النفس مما يؤدي إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل السليم تقلل من الشعور بالإرهاق، وتكسب العقل حيوية متجددة.

قال تعالى [وبالحق أنزلناه وبالحق نزل وما أرسلناك إلا مبشرا ونذيرا وقرآنا فرقناه لتقرأه على الناس على مكث و نزلناه تنزيلا قل آمنوا به أو لا تؤمنوا إن الذين أوتوا العلم من قبله إذا يتلى عليهم يخرون للأذقان سجدا ويقولون سبحان ربنا إن كان وعد ربنا لمفعولا ويخرون للأذقان يبكون ويزيدهم خشوعا] (الإسراء ١٠٥ - ١٠٩)

قال تعالى في سورة العصر: [والعصر، إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر] ففي هذه السورة القصيرة ذات الآيات الثلاث يتمثل منهج

كامل للفكر الإنساني كما يريد الله عز وجل، وتبرز لنا معالم شخصية المسلم كما أرادها الخالق، فعلى امتداد الزمان في جميع العصور، وعلى طريق حياة الإنسان مع تقدم الدهر ليس هناك إلا منهج واحد، واحد فقط يربح دائما في النهاية وطريق واحد فقط هو طريق النجاة، ذلك المنهج وذلك الطريق هما اللذان تصفهما السورة وتوضح معالمهما وكل ما وراءهما ضياع وخسارة، فالإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق والتواصي بالصبر هي أسس هذا المنهج ومعالم هذا الطريق، فمن تركها فهو من الخاسرين. هكذا بكل حسم ووضوح، هكذا وبكل إشراق المعاني وبكل دقة الألفاظ وببلاغة لا نظير لها يصل القرآن إلى قلب الفكرة، فيهدي إلى طريق التفكير الصحيح ومنهج العمل المستقيم، وهكذا دائما دأب كلمات القرآن في الوصول إلى قلب الحقائق وجوهرها من أقرب طريق و بأبلغ الألفاظ وأقلها.

إن القرآن الكريم يجمع قلوب المسلمين على حب الواحد القهار، ويصل بين قلوبهم وبين الباقي الأزلي الذي أبدع هذا الوجود، فيعلمهم كيف يؤمنون به بالغيب دون رؤيته، ويكتفون بآثار خلقه وإبداعه على صفحة الكون الفسيح، ويعلمهم التوكل عليه في كل أمورهم، ويزرع فيهم الإيثار والتواد والتراحم والترابط، فتلتقي أرواحهم وترتقي نفوسهم وتتألف قلوبهم برباط شفاف نسيجه حب الله والوجل من قدرته سبحانه وتعالى، نسيج متراكب من الخوف والرجاء، من رقة الشعور وعلو الهمة، إنها معان عميقة يتشربها القلب المؤمن من آيات القرآن الكريم فتؤدي إلى نمو المجتمع المسلم نموا طبيعيا نحو القوة والنضج والتقدم المستمر

[محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم تراهم ركعا سجدا يبتغون فضلا من الله ورضوانا سيماهم في وجوههم من أثر السجود ذلك مثلهم في التوراة ومثلهم في الإنجيل كزرع أخرج شطئه فأزره فاستغلظ فاستوى على سوقه يعجب الزراع ليغيظ بهم الكفار وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات منهم مغفرة وأجرا عظيما] (الفتح ٢٩)

كانت نتائج الأبحاث التي أجريت على مجموعة من المتطوعين في الولايات المتحدة عند استماعهم إلى القرآن الكريم مبهرة، فقد تم تسجيل أثر مهدئ لتلاوة القرآن على نسبة بلغت ٩٧ % من مجموع الحالات، ورغم وجود نسبة كبيرة من المتطوعين لا يعرفون اللغة العربية؛ إلا أنه تم رصد تغيرات فسيولوجية لا إرادية عديدة حدثت في الأجهزة العصبية لهؤلاء المتطوعين، مما أدى إلى تخفيف درجة التوتر لديهم بشكل ملحوظ.

ليس هذا فقط ، فلقد تمت تجربة دقيقة بعمل رسم تخطيطي للدماغ أثناء الاستماع إلى القرآن

الكريم، فوجد أنه مع الاستماع إلى كتاب الله تنتقل الموجات الدماغية من النسق السريع الخاص باليقظة (١٣ - ١٢) موجة / ثانية إلى النسق البطيء (٨ - ١٨) موجة / ثانية وهي حالة الهدوء العميق داخل النفس، وأيضا شعر غير المتحدثين بالعربية بالطمأنينة والراحة والسكينة أثناء الاستماع لآيات كتاب الله، رغم عدم فهمهم لمعانيه!! وهذا من أسرار القرآن العظيم، وقد أراح الرسول صلى الله عليه وسلم النقاب عن بعضها حين قال: "ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله تعالى يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده" رواه مسلم

لا نظن أن هناك على وجه الأرض من ينكر أن القرآن يزيل أسباب التوتر، ويضفي على النفس السكينة والطمأنينة، فهل ينحصر تأثير القرآن في النفوس فقط؟ إن الله تعالى يقول في سورة الإسراء [ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين] إذن فالقرآن شفاء بشكل عام كما ذكرت الآية، ولكنه شفاء ودواء للمؤمنين المتدبرين لمعاني آيات الله، المهتدين بهدى منه سبحانه وتعالى وبسنة النبي صلى الله عليه وسلم، أولئك المؤمنون هم الذين جاء عنهم في سورة الأنفال [إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون، الذين يقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون، أولئك هم المؤمنون حقا لهم درجات عند ربهم ومغفرة ورزق كريم] (الآية ٢ - ٤)

وإذا تساءلنا كيف يكون القرآن شفاء للبدن؟ فإنه من المعلوم طبيا بصورة قاطعة أن التوتر والقلق يؤدي إلى نقص في مناعة الجسم ضد كل الأمراض، وأنه كلما كانت الحالة النفسية والعصبية للإنسان غير مستقرة كلما كانت فرص تعرضه لهجمات الأمراض أكثر، وهكذا تتضح لنا الحقيقة جلية، فالقرآن شفاء بدني كما أنه شفاء روحي ونفسي، لأنه يعمل على إعادة توازن الجهاز النفسي والعصبي للمؤمن باستمرار قراءته والاستماع إليه وتدبر معانيه، وبالتالي يزيد من مناعة جسمه ويؤمن دفاعاته الداخلية، فيصبح في أمان مستمر من اختراقات المرض له بإذن الله، ويقاوم بتلك القوى النورانية المتدفقة الميكروبات والجراثيم التي تهاجم في كل لحظة جسمه بضرارة في موجات متتالية رغبة في إسقاطه في برائن المرض.

القرآن شفاء ورحمة

القرآن والقلق

توجيه ومنهج فكر

شفاء للمجتمع
يعيد الهدوء للنفس
يشفي من الأمراض

قال تعالى: [يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برءوسكم وأرجلكم إلى الكعبين، وإن كنتم جنبا فاطهروا] (المائدة ٦).
كما قال في سورة التوبة: [فيه رجال يحبون أن يتطهروا، والله يحب المطهرين] (التوبة ١٠٨)
وقال سبحانه وتعالى: [إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين] (البقرة ٢٢٢)
ويقول جل وعلا [وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به] (الأنفال ١١)
كما قال في أول سورة المدثر: [يا أيها المدثر، قم فأندر، وربك فكبر، وثيابك فطهر]
وهكذا تكرر في القرآن الكريم تأكيد الخالق الحكيم سبحانه وتعالى على قيمة الطهارة بين عباده، وجعلها واجبة على كل المسلمين في الوضوء لخمس صلوات في اليوم هي الفرائض، هذا غير النوافل، كما أنه جل وعلا افترض الغسل الشرعي لتطهير الجسد في مناسبات عدة للرجال والنساء، ويكفي بيانا لأهمية الطهارة في الإسلام أن أولى خطوات الدخول إلى الإسلام أن يغتسل المرء ثم يتلطف بعد الغسل بالشهادتين.

وقد روي مسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الطهور شطر الإيمان ". وروي الطبراني أنه صلى الله عليه وسلم قال: " طهروا هذه الأجساد طهركم الله ". ولم يكتف الإسلام بالاهتمام بالطهارة للإنسان نفسه فقط بل اهتم بطهارة المجتمع بشكل عام. وكمثال على هذا ما رواه الطبراني عن جابر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يبال في الماء الجاري". وعلى هذا فإن التبول في الماء الراكد أشد نهيا وتحريما، وقد تبين أن كثيرا من الأوبئة مثل الكوليرا والتيفود وشلل الأطفال والتهاب الكبد المعدي تنتقل عن طريق الماء وتعيش فيه، فكان النهي هنا واجبا لصحة الناس ومنع العدوى من تلك الأمراض،

ولأهمية الطهارة في الإسلام سر لطيف، يعيننا على إدراك قدرها، والسر في هذا هو أن هذا الدين يعلي من قدر أتباعه حين يقولون سمعنا وأطعنا، فيصيبهم من خير الأعمال الصالحة التي يتقربون بها إلى الله، والمسلم حين يتطهر إرضاء لله فإن الله يتم نعمته عليه فيسمو بنفسه وروحه، ويأخذه إلى آفاق من الطهر والنور، ويشبع أشواقه إلى السكينة والطمأنينة والهدوء النفسي بما لا تستطيع فعله كل عقاقير الأرض الكيماوية.

عن جابر رضي الله عنه في سبب نزول قول الله تعالى: [فيه رجال يحبون أن يتطهروا، والله يحب المطهرين] أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " يا معشر الأنصار إن الله قد أتى عليكم في الطهور، فما تطهروكم؟ قالوا: نتوضأ للصلاة، ونغتسل من الجنابة، ونستنجي بالماء، فقال: ذاكم فعليكموه "

لقد فطر الله جل وعلا الإنسان وجبله على أن يتخلص أولاً بأول مما في أمعائه وفي مثانته من غائط وبول وغيرهما من نفايات الجسم، حتى يظل الجسم الإنساني في حالة من النقاء والصحة والقدرة على أداء الوظائف الطبيعية والحيوية التي يقوم بها.

وبعد عملية التخلص تلك فإنه يجب على المسلم أن ينظف هذه الأماكن بالماء، وفي هذا يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " تتزهوا من البول فإنه عامة عذاب القبر منه " متفق عليه، ومعنى التنزه هو التطهر والاستنجاء. ولهذه العملية فائدة طبية وقائية عظيمة، فقد أثبت الطب الحديث أن النظافة الذاتية لتلك الأنحاء تقي الجهاز البولي من الالتهابات الناتجة عن تراكم الميكروبات والجراثيم، كما أنها تقي الشرج من الاحتقان ومن حدوث الالتهابات والدمامل، وفي حالة المرضى خصوصاً مرضى السكر أو البول السكري فلأن بول المريض يحتوي على كمية كبيرة من السكر، فإذا بقيت آثار البول فإن هذا يجعل العضو عرضة للتقيح والالتهابات، وقد تنتقل الأمراض في وقت لاحق إلى الزوجة عند الجماع، وقد يؤدي إلى عقم تام.

كذلك استن الإسلام استعمال اليد اليسرى لإزالة النجاسة، حتى تظل اليد اليمنى المخصصة للطعام طاهرة نظيفة، وكذلك اشترط غسلها بعد التطهر، وقد يعجب البعض من اهتمام الإسلام حتى بهذه الأمور، ولكن لا عجب لمن يعرف لهذا الدين قدره، ومن يؤمن أنه الدين الذي أتمه الله وأكملاه منهاجاً أبدياً للبشر إلى قيام الساعة، منهاجاً لا يحمل إلا الخير لعباده المسلمين [اليوم ينس الذين كفروا من دينكم فلا تخشوهم و اخشون، اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً] (المائدة ٣)

*

حدث غريب في إنجلترا:

في عام ١٩٦٣ في دولة إنجلترا وبالتحديد في مدينة "داندي" حدث أن انتشر مرض التيفود بشكل عاصف مما أصاب السكان بالذعر الشديد، وبذل الجميع طاقتهم في محاولات شتى لوقف انتشار المرض، وفي النهاية اتفق العلماء على إذاعة تحذير في مختلف وسائل الإعلام يأمرون الناس بعدم استعمال الأوراق في دورات المياه، واستبدالها باستخدام المياه مباشرة في النظافة وذلك

لوقف انتشار العدوى.

وبالفعل استجاب الناس، وللعجب الشديد توقف فعلا انتشار الوباء وتمت محاصرته، وتعلم الناس هناك عادة جديدة عليهم بعد معرفة فائدتها، وأصبحوا يستخدمون المياه في النظافة بدلا من المناديل الورقية، ولكننا لسنا متأكدين ماذا يقول هؤلاء لو علموا أن المسلمين يفعلون هذا من أكثر من ألف وأربعمائة سنة، ليس لأن التيفود نفشى بينهم ولكن لأن خالق التيفود وغيره من الأمراض أمرهم بكل ما يجلب لهم الصحة والعافية فقالوا سمعنا وأطعنا [ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير] (الملك ١٤)

أهمية الاغتسال:

يقول تعالى: [يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون ولا جنبا إلا عابري سبيل حتى تغتسلوا] (النساء ٤٣)

ويقول جل وعلا أمرا نبيه أيوب: [اركض برجلك هذا مغتسل بارد وشراب] (سورة ص ٤٢) لقد اكتشف الإنسان على مدار التاريخ الأهمية العظمى لتنظيف بدنه عن طريق الاغتسال وعالج به كثيرا من الأمراض، ولكن لم يعرف التاريخ أمة جاء لها تنظيم لهذا الأمر أعظم من ذلك التنظيم الذي كرم به الله أمة الإسلام؛

فالمسلمون كما أمرهم الخالق الحكيم سبحانه وتعالى يجب أن يغتسلوا مع دخولهم هذا الدين لأول مرة وحتى قبل نطق شهادتي أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، ويجب أن يغتسلوا بعد كل مباشرة زوجية، وكذلك في صباح كل يوم جمعة وصباح العيدين ؛ وكذلك تغتسل المرأة بعد الحيض حتى تطهر، بل إنه يسن الغسل بين الجماعين كما جاء في صحيح مسلم: " إذا جامع أحدكم وأراد أن يعاود فعله بالطهارة فإن ذلك أنشط " والحكمة في هذا أن الاستحمام يجدد النشاط للجسم والعقل ويعيد النظافة والتألق ويجعل المرء في أكمل حالاته النفسية والجسمية.

معلومات هامة عن الاغتسال:

- الاغتسال بالماء الساخن: الاغتسال بالماء الساخن وحمامات البخار يعمل على تفتح مسام الجسم جميعها، ويؤدي هذا بالتبعية إلى تنفس خلايا الجسم بشكل طبيعي، ومعروف أن خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى عملية التنفس مثلها مثل أي كائن حي، وكذا يجدد الاغتسال بالماء الساخن الخلايا التالفة والمتهالكة فيكتسب الجسم النشاط والحيوية، وتهدأ الأعصاب، ولو كان الحمام الساخن في الليل فإنه يساعد على النوم الطبيعي العميق، والحمام الساخن يقلل من احتمالات الإسهال لأنه يعين على الهضم الجيد.

-الاجتسال بالماء البارد: الاجتسال بالماء البارد يجعل جميع خلايا الجسم بما فيها من شرايين وأوردة تعاود الانكماش بعد التمدد، وهذا يساعدها على اكتساب المرونة اللازمة التي تقيها الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية؛ مما ينشط التنفس ويزيد من احتمالات اعتدال النبض والضغط، والحمام البارد يفيد لمن كان بدنه نشيطا ولا يعاني من مشكلات في الهضم، ويمكن أن يستعمل بعد الماء الساخن لتقوية البشرة وإمداد الجسم بالحيوية والنشاط، على ألا يكون الماء شديد البرودة. ولا يستعمل الحمام البارد عقب الجماع أو عقب الطعام مباشرة لما يسببه من أخطار.

- الاجتسال مع التدليك: والاجتسال مع التدليك يجدد نشاط الجسم بشكل مدهش، ويجدد الحيوية باستمرار ويساعد على النوم الصحي العميق، وكذا ينبه الحواس وينشط الدورة الدموية ويساعد على تخفيف العبء الواقع على القلب. ويستحسن الاجتسال باستعمال زيت الزيتون مع التدليك عقب ممارسة الرياضة.

الوضوء سلاح المؤمن:

قال تعالى: [يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برءوسكم وأرجلكم إلى الكعبين، وإن كنتم جنبا فاطهروا، وإن كنتم مرضى أو على سفر أو جاء أحد منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيدا طيبا فامسحوا بوجوهكم وأيديكم منه، ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون]

(المائدة ٦)

إن الوضوء ليس مجرد تنظيف للأعضاء الظاهرة، وليس مجرد تطهير للجسد يتوالى عدة مرات في اليوم، بل إن الأثر النفسي والسمو الروحي الذي يشعر به المسلم بعد الوضوء لشيء أعمق من أن تعبر عنه الكلمات، خاصة مع إسباغ الوضوء وإتقانه.

فللوضوء دور كبير في حياة المسلم، وهو يجعله دائما في يقظة وحيوية وتألق، وقد قال عنه النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه مسلم: "من توضأ فأحسن الوضوء خرجت الخطايا من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره"، وعنه صلى الله عليه وسلم فيما رواه أحمد عن أبي أمامة: "من توضأ فأسبغ الوضوء وغسل يديه ووجهه ومسح على رأسه وأذنيه ثم قام إلى صلاة مفروضة غفر له في ذلك اليوم ما مشت إليه رجلاه وقبضت عليه يدها وسمعت إليه أذناه ونظرت إليه عيناه وحدث به نفسه من سوء "

الوضوء وأسراره الثمينة:

إن عملية غسل الأعضاء المعرضة دائما للأتربة من جسم الإنسان لا شك أنها في منتهى الأهمية

للصحة العامة، فأجزاء الجسم هذه تتعرض طوال اليوم لعدد مهول من الميكروبات تعد بالملايين في كل سنتيمتر مكعب من الهواء، وهي دائماً في حالة هجوم على الجسم الإنساني من خلال الجلد في المناطق المكشوفة منه، وعند الوضوء تفاجأ هذه الميكروبات بحالة كسح شاملة لها من فوق سطح الجلد، خاصة مع التدليك الجيد وإسباغ الوضوء، وهو هدي الرسول صلى الله عليه وسلم، وبذلك لا يبقى بعد الوضوء أي أثر من أدران أو جراثيم على الجسم إلا ما شاء الله.

-المضمضة: أثبت العلم الحديث أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات وتحفظ اللثة من التقيح، وكذا فإنها تقي الأسنان وتنظفها بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى بعد الطعام في ثناياها، وفائدة أخرى هامة جدا للمضمضة، فهي تقوي بعض عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين هام يعرفه المتخصصون في التربية الرياضية، وهذا التمرين يفيد أيضا في إضفاء الهدوء النفسي على المرء لو أتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضمضة.

- غسل الأنف: أظهر بحث علمي حديث أجراه فريق من أطباء جامعة الإسكندرية أن غالبية الذين يتوضئون باستمرار قد بدأ أنفهم نظيفا خاليا من الأتربة والجراثيم والميكروبات، ومن المعروف أن تجويف الأنف من الأماكن التي يتكاثر فيها العديد من هذه الميكروبات والجراثيم، ولكن مع استمرار غسل الأنف والاستنشاق والاستنثار بقوة - أي طرد الماء من الأنف بقوة - يحدث أن يصبح هذا التجويف نظيفا خاليا من الالتهابات والجراثيم، مما ينعكس على الحالة الصحية للجسم كله، حيث تحمي هذه العملية الإنسان من خطر انتقال الميكروب من الأنف إلى الأعضاء الأخرى في الجسم.

- غسل الوجه واليدين: ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين فائدة كبيرة جدا في إزالة الأتربة والميكروبات فضلا عن إزالة العرق من سطح الجلد، كما أنه ينظف الجلد من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، وهذه تكون غالبا موطنا ملائما جدا لمعيشة وتكاثر الجراثيم.

- غسل القدمين: أما غسل القدمين مع التدليك الجيد فإنه يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة، لما في الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله، وكأن هذا الذي يذهب ليتوضأ قد ذهب في نفس الوقت يدلك كل أجهزة جسمه على حدة بينما هو يغسل قدميه بالماء ويدلكهما بعناية. وهذا من أسرار ذلك الشعور الطاغي بالهدوء والسكينة الذي يلف المسلم بعد أن يتوضأ.

- أسرار أخرى: وقد ثبت بالبحث العلمي أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين، والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها

عن المركز المنظم للدورة الدموية وهو القلب، ولذا فإن غسل هذه الأطراف جميعا مع كل وضوء وذلكها بعناية يقوي الدورة الدموية، مما يزيد في نشاط الجسم وحيويته. وقد ثبت أيضا تأثير أشعة الشمس ولا سيما الأشعة فوق البنفسجية في إحداث سرطان الجلد، وهذا التأثير ينحسر جدا مع توالي الوضوء لما يحدثه من ترطيب دائم لسطح الجلد بالماء، خاصة تلك الأماكن المعرضة للأشعة، مما يتيح لخلايا الطبقات السطحية والداخلية للجلد أن تحتمي من الآثار الضارة للأشعة.

أهمية الطهارة

الاستنجاء

الاعتسال

الوضوء

الأسباب:

الإسهال ليس مرضا بل عرضا لعدة أمراض؛ فقد يكون نتيجة تناول عقاقير قوية، أو التهام طعام فاسد، كما أن الرطوبة والبرد يسببان إصابة بعض الأشخاص بالإسهال، كما يعتبر الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.

*

برقوق – تفاح – شاي – جزر – جوافة – عرقسوس – الشوفان – السنامكي – الشمر – زهر الكبريت

*

١. يستعمل التفاح لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد، خصوصا حالات الأطفال في فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صورته إلا التفاح تقشر (٧ – ٩) تفاحات، وتنظف من البذور الداخلية، ثم تبشر، ويغذي منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة وبعد ظهور التحسن، تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجيا إلى غذائه المعتاد.

٢. يسحق ٤٠ جراما من عرقسوس مع ٤٠ جراما من زهر الكبريت مع ٤٠ جراما من الشمر ، و ٦٠ جراما من السنامكي ، و ٢٠٠ جرام من سكر النبات . يمزج الجميع ، وتسقى ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء ، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة.

هي حالة فقدان الوزن عن الوزن المثالي بمقدار ١٥% أو أكثر.
الأسباب:

- ١- زيادة المجهود العضلي مع عدم زيادة كمية الطعام التي تتناسب مع المجهود المبذول.
- ٢- اضطرابات الجهاز الهضمي مما يمنع هضم الغذاء وامتصاصه.
- ٣- الاضطرابات العصبية والنفسية وفقدان الشهية.
- ٤- الإصابة ببعض الأمراض الطفيلية أو مرض السكر أو السرطانات.
- ٥- عدم كفاية الطعام في المجتمع نتيجة المجاعات.
- ٦- عوامل وراثية.

*

حبة البركة- التين - التمر

الأسباب:

هذا المرض كثير الشيوع بين الأطفال، وفي هذا المرض يصل الميكروب إلى الجهاز الهضمي للطفل عن طريق الفم بواسطة أكل أو شرب طعام ملوث بالجراثيم. ومن أهم أسباب العدوى أيضا إعطاء الطفل لبنا أو ماء غير معقم.

الأعراض:

١. زيادة عدد مرات التبرز.
٢. تقل شهية الطفل للغذاء.
٣. وترتفع درجة حرارته قليلا .
٤. وقد يصاب الطفل بالقيء والمغص وانتفاخ البطن فيصرخ ويتلوى من الآلام التي يحس بها في بطنه.

*

التين - حبة البركة - الثوم

*

يقطع (٦ - ٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح، وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون، وتترك لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق.

الأسباب:

١. زيادة الأحماض التي تفرزها المعدة.
٢. أكل الطعام بسرعة كبيرة أو تفويت الوجبات أو القلق .

الأعراض:

١. انتفاخ وشعور بالتخمة.
٢. ألم وحرقان بالمعدة.

*

تمر هندي – توت – كركديه – برتقال – خروب

*

يحضر مركب من نقيع التمر هندي في الحليب بنسبة ١ – ٤ ويسمى مصل التمر الهندي، وهو يفيد في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم.

الأسباب :

تتداخل عوامل كثيرة لتؤدي إلى ضعف الشهية، من هذه العوامل إن لم يكن أهمها جميعا العامل النفسي، فالقلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل. ويعتبر ضعف الشهية عرضا لعدة أمراض يصعب حصرها.

*

بصل – ثوم – حبهان – بقوننس – أترج – برتقال – ليمون

*

زيت القيصوم يزيد في إفراز الصفراء وفتح للشهية بجرعات صغيرة .

الأسباب:

عسر الهضم الحاد والمزمن شكوى عامة وثيقة الصلة بالأطعمة وألوانها، والأخطاء المرتكبة في صنعها وتصنيفها. وينشأ عسر الهضم الحاد من الإفراط في الأكل، والإكثار من الشرب خلال الأكل، أو أن يكون الطعام معدا إعدادا سيئا تكثر فيه التوابل.

الأعراض :

الشعور بالحرارة والألم حول المعدة، وكذلك الألم في الجانب الأيسر، وحرقة القلب والقيء.

*

حلبة – رمان – فراولة – برتقال

*

يشرب مغلي أو عصير النباتات المعالجة.

الأسباب:

إن فرط الحموضة في المعدة المترافق مع طعام غير متوازن يعملان على خلق القروح، فتبرز وتشيع الاضطرابات في الجهاز الهضمي كافة. وثمة سبب آخر من أسباب ظهور القرحة لا يمت بصلة إلى الأطعمة هو الحموضة الشديدة التي تتولد من القلق والاضطراب والخوف العصبي والأعصاب المتوترة.

الأعراض:

١. ألم يعقب الطعام، وهذا الألم يبدأ بعد مرور ١٥ أو ٣٠ دقيقة على تناول الطعام، وقد يتأخر فيبدأ بعد ساعة أو ثلاث ساعات.
٢. والألم الجوعي في الليل ينتاب المريض حتما وفي كل ليلة، وفي الوسع إزالته أو التخفيف من حدته بطعام قلوي يأكله المتألم، أو بدواء قلوي، أو بالقيء.
٣. ومن أخطر أعراض القرحة النزيف.

*

موز – كرنب

*

تؤكل طازجة.

الإمساك مثل الإسهال ليس مرضا في حد ذاته وإنما عرضا لعدة مشاكل صحية، وهو حالة شائعة تصيب كثيرا من الناس، ومسببه الرئيسي رداءة النظام الغذائي أو الكسل في عملية الهضم أو توتر العضلات، كما يمكن أن ينتج عن توتر عصبي يثبط عمل الأمعاء.

ويقدم د. سامي محمود نصائح هامة لمن يعانون من الإمساك:

١. يجب أن يمارس هؤلاء أي نوع من أنواع الرياضة البدنية التي من شأنها تنشيط الكبد وزيادة إفراز الصفراء.

٢. كما يجب أن يتناول هؤلاء الأشخاص شربة الخضار والخبز الأسمر والخضروات الناضجة بعد غسلها جيدا، أما الفواكه فيجب أن يكثروا من تناول التين والبرقوق والنفاح والموز.

٣. كما يجب عليهم أن يشربوا كميات وافرة من الماء، كما يفيد تناول كوب من الماء الدافئ أو البارد قبل طعام الفطور بنصف ساعة صباحاً وأخرى قبل النوم.

٤. ويجب أن يمتنع المصابون بالإمساك عن تناول الفطائر والبيض المسلوق والشاي.

*

تمر هندي – تين – خس – خوخ – زيتون – هندباء بري – سنا مكي – عرقسوس – عنب
– حنظل – شمر – تفاح – موز

*

١. تطبخ ثلاث أو أربع ثمار من التين طازجة مقطعة في قده من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب، ويشرب الخليط صباحاً على الريق.

٢. يستعمل لحاء شجر النبق لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم وخفقان القلب وآلام البطن، وذلك بشرب منقوع لحاء أشجار النبق التي يتجاوز عمرها ٣ – ٤ سنوات، وذلك بعد تجفيفه وتخزينه لمدة سنة أو سنتين.

هو تولد الغازات في المعدة، ويتزامن عادة مع عسر الهضم، وتمدد المعدة، ومع غير ذلك من أمراض المعدة.

الغازات تتألف في أكثر الأحيان من غاز حمض الكربونيك، وغاز المستتقات أو المناجم.
الأسباب:

الانتفاخ يوجد أكثر ما يوجد عند متوتر الأعصاب، والمنفعل، ومضطرب النفس،
ومن أسبابه الأولى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء.

ومتى وجد الغاز في المعدة أو الأمعاء فالسبب يكون ذلك التخثر أو التخمر الناجمين عن تأخر عملية الهضم، وتمدد المعدة من كثرة ما يتناوله الإنسان من أطعمة.

*

بصل – حبة البركة – حبهان – زنجبيل – أترج – كرافس – حنظل – قرفة – كراوية –
جوزة الطيب – ليمون – كمون

*

١. توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوماً.

٢. يحمص ١٠٠ جرام من حبة البركة ويسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات ويُسْفُ صباحاً
ومساءً نصف ملعقة صغيرة، ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها.

٣. وتضاف نقطة أو نقطتان من زيت الزنجبيل على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل وتستهمل لانتفاخ البطن.
٤. يؤخذ (٥ - ١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل، ويؤخذ جرعات.

التسمم هو كل مادة تدخل الجسم فتفسد وظائفه الطبيعية وتسبب اعتلال الصحة، وقد تؤدي إلى الوفاة.

ودخول السموم إلى جسم الإنسان قد يكون بطريق الخطأ أو بقصد الانتحار أو بسبب تلوث الغذاء، وتنقسم السموم إلى:

- ١- السموم المعدنية والكيماوية، مثل الزرنيخ والتسمم بالمبيدات الحشرية أو بالأدوية.
 - ٢- التسمم نتيجة تناول أغذية بها سموم الميكروبات العنقودية أو ميكروب السالمونيلا العضوي أو سموم ميكروب البوتولزم.
- الأعراض:

أعراض التسمم بأنواعه عادة تكون متشابهة، و تظهر في صورة أعراض حادة مثل القيء أو الإسهال أو الإغماء بعد تعاطي شراب أو غذاء معين بنحو ساعة، وقد تتأخر إلى ثلاث ساعات في حالات التسمم بسموم الميكروبات العنقودية. أو في خلال فترة تتراوح بين ٦ إلى ٤٨ ساعة في حالات التسمم الغذائي بميكروب السالمونيلا.

أما في حالات التسمم الغذائي بسموم ميكروب البوتولزم فإن الأعراض تظهر بعد ١٢ إلى ٣٦ ساعة من تناول الطعام، وتكون الأعراض في صورة خلل طارئ في الإبصار وصعوبة في الكلام والبلع وأحيانا شلل في التنفس مع حدوث وفاة مفاجئة، أي أن الأعراض تظهر في صورة تسمم عصبي. ويحدث هذا النوع من التسمم نتيجة تناول أطعمة محفوظة مثل المعلبات والمخللات والأطعمة المدخنة أو أكل بعض الأسماك.

*

بقدونس - فراولة - سبانخ - ليمون - جرجير

*

يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين.

وهي تصيب كل الأعمار، وأكثر انتشارا في الصيف وفي البيئة غير الصحية خاصة في المعسكرات والمدن الداخلية، وإذا كان أحد القائمين على تقديم الطعام أو طهيه مصابا بالمرض.

وتتقسم الدوسنتاريا إلى:

١- دوسنتاريا باسيلية، إذا كان مسبب المرض بكتريا الشيجيلا.

٢- دوسنتاريا أميبية، إذا كان مسبب المرض الأميبا.

الأعراض:

في الدوسنتاريا الباسيلية تظهر الأعراض بعد فترة حضانة الميكروب، وهي عبارة عن ارتفاع في درجة الحرارة تصل إلى ٣٨ درجة مئوية مع إسهال مصحوب بتعنية، وعدد مرات الإسهال أكثر من ٥ مرات في اليوم، والبراز يكون مدمما وبه مخاط وكمية البراز قليلة في كل مرة.

أما في الدوسنتاريا الأميبية فتظهر الأعراض بعد فترة الحضانة، وهي عبارة عن ارتفاع في درجة الحرارة ولكنها لا تزيد عن ٣٧,٥ درجة مئوية، وكمية البراز تكون كبيرة ومختلطة بالدم والمخاط، وعدد مرات الإسهال لا تزيد عن ٥ مرات يوميا وغير مصحوبة بتعنية.

*

ثوم - زيتون - ورد

*

للثوم القدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوسنتاريا الأميبية، ويمكن أخذ فص أو كبسولة من الثوم مع زيت الزيتون بعد الأكل ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع.

الإسكارس:

وهي دودة أسطوانية الشكل يتراوح طولها ما بين ١٥ إلى ٢٥ سم، والأنثى أطول من الذكر. والإسكارس تعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان وتخرج بويضاتها في البراز، وهذه البويضة لا بد لها من المكوث في التربة لمدة زمنية حتى تتضج وتصبح معدية للإنسان الذي يتناولها في طعامه.

الأعراض:

١. سعال أو نزلات شعبية عند مرور الجنين في الرئتين مخترقا الحويصلات ليصل إلى القصبة الهوائية.

٢. ضعف عام وآلام في البطن وأعراض سوء الهضم.

٣. أحيانا يشاهد المريض وجود دودة كاملة في البراز.

الأكسيورس:

دودة صغيرة طولها حوالي ١ سم، تعيش في الأمعاء الغليظة للإنسان وتخرج بويضاتها في البراز، وتصل إلى الإنسان السليم عن طريق الطعام الملوث بالبويضات.

الأعراض :

حكة عند الشرج مما يسبب اضطراب النوم.

الوقاية:

غسل الخضراوات جيدا، وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده، وغلي ملابس المصاب، ويعطي علاج لجميع أفراد الأسرة في حالة وجود أكثر من شخص مصاب بالمرض.

الهتروفس:

ديدان صغيرة يتراوح طولها بين ٠,٢ إلى ٠,٣ سم، وتعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان، وتتم الإصابة بهذه الديدان عند تناول السمك البلطي أو البوري المصاب بسركاريا هذه الدودة إذا كان مشويا من غير نضج، أو أكل الفسيخ الذي لم تتم مدة تمليحه.

الديدان الشريطية:

وهي ديدان تشبه الشريط تسكن الأمعاء الدقيقة، ويتراوح طولها بين ٤ - ٦ أمتار في الدودة الشريطية للبقرة، وبين ٢ - ٤ أمتار في الدودة الشريطية للخنزير، وهذه الديدان تصيب الإنسان عند تناوله لحوم الحيوانات مثل الأبقار أو الخنازير المصابة.

*

بصل - رمان - لوز - ليمون - الجوز - ثوم

*

١. قشور جذور الرمان تغلى بنسبة " ٥٠ - ٦٠ " جراماً في لتر ماء لمدة ربع ساعة، ويشرب كوب منها في كل صباح لطرد الديدان الشريطية.

٢. لطرد الديدان من الأمعاء تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتتقع في الماء لمدة ساعتين، تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ثم يصفى، ثم يضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

٣. ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار (جوز) نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق، ويعطي منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام، وتزداد الكمية حسب السن، ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الديدان كلة

الديدان المعوية الدبوسية. oxyureus

يقتل الثوم هذه الديدان ويطهر أمعاء الطفل منها، ولهذا يعطي الطفل في الصباح فنجانا من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم، وهذا يميئ

الديدان ويخرجها ميتة مع البراز .
٥. ويستعمل زيت البندق لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما.

الأسباب:

تعود الزغطة إلى انكماش مفاجئ شديد في عضلات الحجاب الحاجز نتيجة لتهيجه، إما تهيجا مباشرا أو انعكاسيا نتيجة عسر الهضم مثلا، وقد تزول الزغطة بعد عدة دقائق إلا أنها قد تبقى لأيام أو حتى أسابيع تتخللها مدد راحة قصيرة، وقد تحدث الزغطة عقب صدمة أو تهيج عاطفي شديد. والزغطة لا ضرر منها إلا أنها تسبب مضايقات للإنسان إذا استمرت لفترة طويلة.

*

كمون – عرعر – جوافة – برنقال

*

المغلي والعصير من النباتات المعالجة.

هي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ٢٠%

أنواعها :

- ١- بدانة غذائية نتيجة لزيادة كميات الطعام عن احتياجات الجسم لفترة طويلة.
- ٢- بدانة هرمونية نتيجة اضطرابات الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية والغدة فوق الكلوية. أهم أسباب البدانة الغذائية:
 - ١- الخمول والكسل وعدم مزاولة الرياضة البدنية.
 - ٢- عوامل نفسية؛ حيث وجد أن بعض العوامل النفسية تؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة.
 - ٣- تناول كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية، خاصة في الطبقات الفقيرة التي تعتمد في غذائها على الخبز والأرز والمواد النشوية وذلك لرخص ثمنها.
 - ٤- العادات الغذائية السيئة من حيث تناول مواد غذائية ومشروبات أو تناول مسليات مثل اللب والفول السوداني والحلوى بين الوجبات.

*

تفاح – خرشوف – كرفس – ليمون – باذنجان

*

الوقاية والعلاج:

- ١- التوعية بالغذاء المتكامل، ومتابعة وزن الأطفال دوريا، وزيادة الوعي بالنشاط الرياضي.
- ٢- الإقلال من تناول المواد الدهنية والكربوهيدرات في الوجبات، والامتناع عن تناول الأطعمة والمشروبات بين الوجبات.
- ٣- الانتظام في مواعيد الغذاء وفي مزاوله الرياضة البدنية.
- ٤- ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة، ويترك طوال الليل، ويشرب صباحا على الريق.

المغص كلمة عامة تعني إصابة الإنسان بنوبات من الألم الشديد المتقطع في البطن.
الأسباب :

١. قد يكون هذا المغص ناشئا من الكلى (مغص كلوي) أو قد يكون من المعدة (مغص معدي) وقد يكون من المرارة (مغص مراري)، كما أن الأمعاء أحد الأعضاء التي تسبب المغص (مغص معوي)
٢. كما قد يكون سببه مرور صديد أو دم متجمد أو غير ذلك من المواد غير الطبيعية.

*

حلبة – ليمون – بابونج – صفصاف – كراوية – نعناع – زنجبيل

*

يشرب مغلي أو عصير النباتات المعالجة .

الإسهال

الإمساك

الانتفاخ

التسمم الغذائي

الدوسنتاريا

الديدان

الزغطة

السمنة أو البدانة

المغص
النحافة
النزلة المعوية
زيادة حموضة المعدة
ضعف الشهية
عسر الهضم
قرحة المعدة

والداحس هو التهاب في أحد أطراف الأصابع وعادة يشمل الظفر.
الأسباب:

دخول بعض الميكروبات تحت الجلد.
الأعراض:

ألم دفين في الإصبع قد يصل إلى الساعد والعضد، ويكون طرف الإصبع متورما ولونه أحمر
لامعا ومؤلما، وإذا ما تقدم المرض تكون الصديد.
*

الليمون .
*

يوضع رأس الإصبع المصاب في حبة ليمون بعد فتحها ويترك هكذا يوما وليلة، ثم يؤخذ العفص
بعد ذلك ويدق ناعما ويعجن بالخل ويضمده به، وينفع هذا العلاج حتى في حالات العدوى
بميكروب خاص، أو التعرض لمهيجات كيميائية أو معدنية.

من أهم أسبابها التهاب الكبد الفيروسي، وتبرز في أي مكان من الجسم، ولو أنها تتركز غالبا على
اليدين وأخمص القدمين، وهي تخنقي تلقائيا كما برزت، هذا إن لم نعبث بها ونهيجها، ولكن لا
نستطيع أن نتكهن بوقت زوالها.
أما التآليل المزمنة فخير علاج لها هو التضميد أو الجراحة الاستئصالية.
*

خروج – خروب – برتقال
*

١. تضاف نقطة أو نقطتان من عصير البرتقال إلى أي كريم للبشرة، ويستعمل المزيج لمداداة جميع الحالات الجلدية.
٢. تدلك ٢٠ مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكا جيدا ليدخل الزيت داخلها.

تكون الخراييج والدمامل نتيجة التهابات موضعية في الجلد ثم يتكون الصديد بعد ذلك، ويؤدي ذلك إلى تكوين الخراييج، وفي الواقع أن الدمامل هي خراييج صغيرة جدا. و تنقسم هذه الالتهابات إلى:

الدمامل البسيطة:

وهي التهابات موضعية في الجلد لا تكون مصحوبة بصديد أو رائحة، وتسبب ألما يسيرا يزيد عند الضغط عليها.

الدمامل المتقيحة (العفنة) :

وهي التي تكون مصحوبة بصديد أو رائحة، وتسبب ألما شديدا يزيد عند الضغط عليها.

*

تين – حبة البركة – حلبة – زيتون – خروع – حندقوق – البصل – الجزر – الخس

*

١. تسحق كمية من أوراق الخس وتسخن مع زيت الزيتون حتى الغليان، بعد ذلك يستخدم الناتج في دهن الأجزاء المصابة.
٢. تستخدم اللبخة المصنوعة من شرائح البصل المسخنة ، ثم توضع على .الدمامل وتغير كل ١٢ ساعة
٣. وينصح البعض بعمل لبخة أخرى مصنوعة من مزيج البصل المهروس بزيت الزيتون إضافة إلى مسحوق الفحم وتركه للتخمير حوالي ٢٤ ساعة، ثم يوضع مرة أو مرتين على الدمامل في اليوم الواحد.
٤. وهناك لبخة أخرى مفيدة للغاية تصنع بوضع كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء به كمية من الماء، وتقليب المزيج حتى يصبح كالعجين الرخو، ثم ينقل هذا الوعاء ويوضع في إناء آخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ويستمر في تحريك المزيج لمدة عشر دقائق حتى يتحول لونه إلى الغامق وقوامه كالعجين المرن، هنا تكون اللبخة قد أعدت، وتستخدم بمفردها ساخنة على المكان المصاب وتغطي بقطعة قماش وتجدد في اليوم مرارا، ومن الممكن أيضا استخدام الحلبة وذلك بطبخها مع عسل النحل ثم تضميد الدمامل والخراييج بهذا المزيج.

(عين السمكة):

وهو عبارة عن نمو زائد في طبقة الجلد القرنية أسفل القدم.

الأسباب:

ويحدث نتيجة للضغط الطويل الأمد على القدم، وهذا يرجع عادة إلى ارتداء حذاء لا يتلاءم مع القدم لفترة طويلة.

الأعراض:

قد يسبب "الكالو" آلاما مبرحة تمتد في بعض الأحيان إلى الركبة، ونشير هنا إلى أن علاج "الكالو" يجب أن يصاحبه تغيير الحذاء بحيث يتوافر فيه راحة القدم والأصابع.

*

حبة البركة – اللبلاب – البصل

*

ويزال "الكالو" من أصابع القدم إذا وضع فوقه شرائح من البصل في المساء وتم تثبيتها بضماد أو مشمع لاصق، وتكرر العملية في كل مساء وباستمرار إلى أن يتم نزع "الكالو" في حمام قدمي بالماء والصابون.

وهي بقع صغيرة ملونة تشبه السمسم تنتشر في الوجه، أما البهاق فيعني انتشار بقع صغيرة أو كبيرة تأخذ لون الشاي بالحليب، وقد تظهر على الوجه أو على أجزاء واسعة من الجسم.

*

حبة البركة – خلة – الفراولة – ليمون

*

١. يصفى عصير خمس حبات من ثمار الفراولة في قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة، ويضاف إليه خمس نقاط من ماء الورد وعشر نقاط من صبغة صمغ جاوة، تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش كمادة من القطن، ثم توضع على الوجه لمدة ساعة، ترفع بعد ذلك، ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوي على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ جراما لكل لتر.
٢. لإزالة النمش والزيوانات من الوجه يرطب الوجه مساء بالماء الحار، ثم يطلى بمزيج متساو من عصير الليمون والجليسرين والكحول. وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم تعصر الزيوانات بين الإصبعين بقطعة من القطن، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع.

عبارة عن حبوب صغيرة تظهر على الوجه متفرقة، وتبرز أحيانا إلى حد مزعج، وربما تظهر الحبوب على الظهر والصدر كطفح حبيبي أو بثري أو عقدي، ويكون الطفح سطحيا حينا وعميقا حينا آخر.

أما السبب فانسداد في الغدد الدهنية المفرزة لزيوت الجلد الطبيعية، والتبدل الهرموني في سن الحلم يزيد من كثافة هذه الإفرازات وتكاثرها ولزوجتها، فتتسد مسام الجلد وتتكون الرؤوس السوداء، ومتى التهبت الغدد المنسدة تتكون الحبوب الحمراء المنتفخة.

*

بصل – كرنب – ورد

*

يصنع لصقات من النباتات المعالجة توضع على الوجه.

تسبب لدغة الحشرات ألما وفي بعض الأحيان يتورم مكان اللدغة من الجسم.

*

حبة البركة – أترج – زعتر – زهرة العطاس

*

ينظف مكان اللدغة، ويدهن بأجزاء من فصوص الثوم المهروس، ويؤخذ ١٠ مل من الزيت في ٢٠ مل ماء ويوضع على لسعات الحشرات.

الإصبع الداحس

التأليل

الدمامل والخراريج

الكالو

النمش والبهاق

حب الشباب

لدغة الحشرات

وهو عدم انتظام الدورة، سواء في مواعيدها أو في كمية الدم الذي ينزل مع كل دورة أو توقف الدم تماما عن النزول.

*

تين – حبة البركة – زعفران – زعتر – شبت – أخيليا – آذريون

*

١. يغلي (٢٥ – ٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء، ويشرب من المغلي لعلاج اضطراب الحيض، وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد.

٢. تضاف ملعقتان صغيرتان من زيت بذر الكتان إلى الغذاء يوميا، وتضاف إليها ملعقة أو ملعقتان من البذور المسحوقة.

التهاب يصيب الجهاز التناسلي للمرأة، وهو يسبب إفرازات صديدية، كما يسبب هرشا شديدا، وهذا الهرش إذا استمر فمن الممكن أن يسبب تقرحات بالشفيرين. والمرض معد فيمكن أن ينتقل إلى الرجل إذا اتصل بامرأة مصابة به. وهناك التهاب آخر يسمى "مونيلىا" ويسببه فطر يظهر على شكل إفرازات بيضاء ملتصقة بجدار المهبل.

وقد تسبب الإفرازات أمراض السيلان والزهري، وهما من الأمراض السرية والتي تنتشر من خلال اللقاءات المحرمة والتي لا يقرها شرع ولا عرف.

*

برقوق – ورد – شبت – بابونج – آذريون – رجل الأسد

*

١. يخفف ١ مل من صيغة رجل الأسد في ١٠ مل ماء الورد ويستعمل لعلاج الحك المهلي.

٢. ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل دوش مهلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عام.

من مشاكل الرضاعة النقص في اللبن وصعوبة إدراره وتقرح حلمة الثدي، وقد يجد الطفل صعوبة في الإمساك بالحلمة.

*

الكرنب (ملفوف) – كمون – الحلبة

*

١. إعطاء السيدة حوالي عشرين نقطة من الحلبة ثلاث مرات يومياً طيلة الفترة التي يراد زيادة اللبن فيها.

٢. يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ويعطى للمرضعات.

وهو عبارة عن غثيان وقيء أثناء الأشهر الأولى من الحمل، ويحدث غالباً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ويمكن أن يستمر طوال النهار.

*

زنجبيل

*

تضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لعلاج انتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

تستخدم كثير من النباتات للتحضير للولادة والمساعدة على إتمامها بنجاح، عن طريق تقوية عضلات الرحم.

*

التمر — المغات — الحلبة

*

١. التمر منبه لحركة الرحم وزيادة قوة انقباضه، مما يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة.
٢. نظراً لارتفاع قيمة المغات الغذائية التي تحتاجها السيدات في مرحلة النفاس أصبح مقروناً كمشروب بالولادة.

اضطرابات الحيض

الإفرازات المهبلية

الرضاعة ومشاكلها

الغثيان والقيء

الولادة

الأسباب:

قد يكون الألم في الأذن نتيجة للتهاب، وقد يكون نتيجة لدخول جسم غريب في الأذن. وعلاج دخول جسم غريب في الأذن يستلزم غسيل الأذن، هذا ما لم يكن الجسم الغريب بالأذن حبة ذرة مثلا، لأن الماء يعمل هنا على تمددها أو انتفاخها مما يصعب معه استخراجها، أما إذا كانت هناك حشرة بالأذن فإن المريض ينام على الأذن السليمة وتملاً الأذن التي دخلتها الحشرة بالجليسرين الدافئ لعدة دقائق، ثم تغسل بالماء الدافئ بعد ذلك.

*

تفاح – مشمش

*

تشوى التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة، أو تعمل اللبخة من خليط متساو من عصير التفاح وزيت الزيتون.

الأسباب:

يحدث التهاب الأذن نتيجة تراكم الجراثيم التي تأتي إلى الأذن الوسطى من خلال قناة "استاكيوس".

الأعراض :

ألم بالأذن عادة ما يكون مصحوبا بدوي أو طنين، وصداع شديد، وفي الحالات الشديدة قد يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة، وقد تنقيح الأذن إذا ما كان الالتهاب شديدا، وهنا فإن الصديد المتجمع يعمل على ثقب غشاء الطبلة ويسيل هذا الصديد من الأذن. وتجب الإشارة هنا إلى أن إهمال هذه الحالة يؤدي إلى عواقب وخيمة تتمثل في انتشار الالتهاب إلى المخ نفسه أو للعين أو للحلق، وقد تتهدد حياة الشخص أيضا.

*

البصل

عدد الحيوب الأنفية ثمانية، كل أربعة تتوزع في أحد جانبي الرأس، وهي تغطي من الداخل بغشاء مخاطي سمكه ميليمتر واحد يفرز موادا مخاطية.

الأسباب:

يكون التهاب هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام، أو قد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو غير ذلك .

الأعراض :

صداع وألم فوق مكان الجيب الأنفي المصاب مع تغير في الصوت، وقد يكون الالتهاب مصحوبا بارتفاع درجة الحرارة.

*

البابونج

*

مغلي البابونج.

الأسباب :

يحدث نتيجة تلوث الحلق بالجراثيم وتهيج الغشاء المخاطي به، وقد يكون الالتهاب نتيجة للتأثر بمواد مهيجة مثل المواد الكيميائية أو دخان السجائر أو التنفس في جو مترب سيئ التهوية. ومن أسباب التهاب الحلق أيضا الإجهاد نتيجة الصراخ المستمر أو الغناء المتصل، ويكون التهاب الحلق في الأغلب نتيجة التعرض للبرد.

*

كشمش أسود

*

يستخلص من ناعمه سائل للغرغرة أو المضمضة لمعالجة التهاب الحلق واللوزتين.

يكون التهاب الحنجرة عادة مصحوبا بالتهاب في الأنف أو الزور، وفي بعض الأحيان قد لا يكون مصحوبا بأي التهاب آخر.

الأعراض :

يعاني المريض من بحة في الصوت وألم بسيط عند البلع أو الكلام، وقد يكون مع التهاب الحنجرة سعال خفيف وارتفاع يسير في درجة الحرارة. وبصورة عامة يجب عدم إجهاد الصوت وذلك بالإقلال من الكلام والصراخ قدر الإمكان.

*

عرقسوس – ورد – قرفة – خبيزة

*

مغلي النباتات المعالجة .

(نزيف الأنف):

يكون النزيف عادة من نقطة على الحاجز الأنفي تبعد حوالي سنتيمتر ونصف إلى داخل الأنف.
الأسباب:

تمزق وعاء دموي صغير نتيجة لإصابة ما، أو نتيجة اللعب المستمر بالإصبع داخل الأنف، وفي بعض الأحيان يكون النزيف نتيجة لارتفاع ضغط الدم.

*

السفرجل – الورد – الكرات – ليمون

*

– بصفة عامة فإن المصاب بنزيف في الأنف عليه أن يضغط على أنفه بقطعة من القطن أو الشاش لعدة دقائق، واستمرار النزيف يعنى ضرورة تدخل طبي
– لوقف نزيف الأنف(الرعاف) تسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون.

آلام الأذن

التهاب الأذن وتقيحها

التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الحلق

التهاب الحنجرة

الرعاف

السرطان خلل في خلايا الجسم، ذلك أن للخلايا السليمة آلية ذات طبيعة داخلية منظمة، وهي تتطور وتنمو وتحافظ على كيانها بتناسق وترتيب، وتتكيف باستمرار مع الجزء الذي توجد فيه من الجسم.

وفي الخلية السرطانية يقع أمر غير سوي، فتختل الآلية الداخلية وتتمرد الخلية على الجسم ولا تتجاوب مع مناخه وبيئته، ولكنها تأخذ في إنتاج نفسها بجنون، فتتكاثر، وتكون الخلايا الجديدة

غير مفيدة، بل تعمل على خنق وظائف الخلايا الطبيعية والأنسجة والأعضاء.
وتسمى مستعمرات الخلايا هذه النماء الجديد، أي "الأورام" ، وبعض هذا النماء حميد، يسمى "الأورام الحميدة" وتتمو خلاياها في منطقة محدودة من الجسم، وتكون شبيهة إلى حد كبير بالخلايا الطبيعية حولها ولما تسبب الموت، والأورام الحميدة كثيرا ما يجري استئصالها بجراحة، لأنها تضغط على أعضاء أو أنسجة حيوية، ومتى استؤصلت لا يكون لها عودة إلا فيما ندر.

*

زيتون – صفصاف – جزر – كرنب – تمر – عنب

*

١. أكد المعهد القومي الأمريكي للسرطان أن دراسة تمت على ٨٢٠ سيدة من المصابات بمرض سرطان الثدي و ١٥٨٤ من غير المصابات، وثبت أن معدل الإصابة بالسرطان كان أقل بنسبة ٢٥% للنساء اللاتي يستهلكن زيت الزيتون في طعامهن.
٢. ثبت أن الثوم يزيد من نشاط جهاز المناعة بالجسم، ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها. ووجد العلماء أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية، وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها.
٣. وثبت حديثا أن لحاء الصفصاف مفيد في علاج السرطان بنسبة عالية.

(داء الخنازير):

هناك نوعان من الغدد الليمفاوية في الرقبة، أحدهما سطحي والآخر داخل أنسجة الرقبة حول الأوعية الدموية، وهذه الغدد مهمتها الدفاع عن الجسم ضد الغزو الميكروبي، لذلك فإنها تنتخم إذا ما كان هناك التهاب في أي مكان سواء أكان بالرأس أو بالرقبة.

الأعراض:

يكون حجم هذه الغدة عند تضخمها في حجم البندق أو أكثر من ذلك بقليل، ويكون تضخم هذه الغدد عادة مصحوبة بألم يشعر به المرء عند الضغط عليها، وتظهر هذه الغدد متضخمة تحت الجلد إذا ما وقعت في طريق الإصابة بجرح متلوث أو التهاب، وفي أحيان كثيرة ينصرف ورم هذه الغدد تلقائيا إلا إذا كانت جزءا من مرض عام.

*

الجوز

*

يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة داء الخنازير وما يرافقه من قروح وبثور ونواسير في

الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظام إلى جانب المعالجة الخارجية، ويستعمل أيضا لمعالجة السيلان الصددي من الأذن. ولعمل مستحلب الأوراق للشرب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم. وشرب هذا المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله.

؟؟؟؟؟؟

؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

وهو مرض يتفاقم مع الوقت، فتنتفخ الأجزاء المصابة، ويرافق الانتفاخ آلام مبرحة أحيانا، وتعرض اليدين لتشوهات مكسحة. والمرض لا يقتصر على سن معينة، ولكن الذين تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والخمسين أكثر تعرضا من غيرهم، ولا يوجد علاج معين، إلا أن الأسبرين يخفف من وطأة الألم، وكذلك المسكنات الشبيهة.

*

فلفل أحمر — حصالبان — حشيشة الملاك — أخيليا — حمحم — الزيتون — الثوم

*

١. يصنع مرهم من رأس الثوم ويُبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نقه يومين أو ثلاثة، يُفرك به مكان الألم عدة مرات.
٢. يخفف ١ مل من زيت الحصالبان في ٢٥ مل زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، وتدلك به المفاصل والعضلات الموجعة أو فروة الرأس لتنشيط نمو الشعر، ويستعمل كذلك على الصدغين لمعالجة الصداع.
٣. تخفف ١٠ نقاط من زيت حشيشة الملاك في ٢٥ مل من زيت اللوز أو عباد الشمس ويستعمل لعلاج آلام المفاصل.
٤. تخفف ٥ — ١٠ نقاط من زيت الأخيليا في ٢٥ مل من زيت الهيوفاريقون وتدلك به المفاصل.

تحدث هذه الإصابة كثيرا نتيجة الوقوع في حفرة، أو المشي بطريقة خاطئة، أو حمل شيء ثقيل باليد أو غير ذلك. ورغم أن الإصابة تكون في العادة بسيطة إلا أنها تسبب ألما شديدا، والطريقة التالية تستخدم في العلاج:

يستخدم المصاب وعاعين، يضع في أحدهما ماء مثلجا وفي الآخر ماء ساخنا إلى الدرجة التي يحتملها الإنسان دون أن يصاب بالحروق، بعد ذلك يغمس الجزء المصاب سواء كان قدما أو يدا (رسغا) على التوالي في هذا الوعاء ثم ذلك، لمدة دقيقة هنا ودقيقة هناك، بعد ذلك تلف القدم أو اليد برباط ضاغط (شاش) وتترك يوما، بعده يختفي الورم والألم.

*

الخروج

*

يدلك بزيت الخروج الجزء المصاب حتى يزول الألم بإذن الله.

(الرثية):

الروماتيزم المزمن هو التهاب يصيب العضلات والأربطة والألياف.

الأعراض:

١. ألم يزداد دائما مع الحركة، كما يزداد بمؤثرات أخرى أهمها التعرض للبرد والرطوبة وعسر الهضم.

٢. وفي العادة فإن مظهر المفاصل لا يتغير، إنما يصدر صوت خاص يحس به المريض عند تحريك المفصل.

٣. والمفصل عادة يكون متيبسا مؤلما، ويزداد هذا الألم في الليل وفي الرطوبة والجو البارد.

*

برقوق – تفاح – زيتون – عرعر – فلفل أحمر – صفصاف – حمم – كشمش – جوز الطيب

*

١. يضاف من (٥ – ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم "الرثية".

٢. يصنع من الفلفل الأحمر معجون أو مرهم لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل.

٣. يغلي ٣٠ جراما من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، و يشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا.

٤. يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم.

التهاب المفاصل
التواء القدم و الرسغ
الروماتيزم

نعني بالإجهاد البصري أن العينين تعانين من تعب شديد نتيجة عمل متواصل بلا راحة، أو أن بهما خلا كقصر النظر أو طوله، أو أي مرض يجعل عضلاتهما أقل قوة مما ينبغي أن تكون عليه.

الأعراض:

تعب شديد بالعينين، وشعور بحرقان ووخز بعد أداء عمل قريب مثل المطالعة، وغالبا ما يتعود المريض على تقطيب حاجبيه أو رفعهما أو التحديق فيما يقرأ أو حك عينيه، واحمرار الجفنين يكون غالبا أحد أعراض الإجهاد البصري، كما أن الصداع فوق العينين وفي جانب مؤخرة الرأس يكون عادة نتيجة لاضطرابات العين.

*

بقدونس — جزر

*

١. يوضع ٥ — ١٠ نقاط من صبغة البابونج في بعض الماء الساخن وتغسل بها العين.
٢. يستعمل نقيع خفيف ١٠ جرام من عشبة غافث في ٥٠٠ مل ماء لعلاج التهاب العين.
٣. التمر يحافظ على النظر ويقوى الأعصاب البصرية نظرا لوجود نسبة عالية من فيتامين (أ)

أولا الرمد الصددي:

ومسببه ميكروبات كروية أو عضوية، وتخرج الميكروبات عن طريق إفرازات العين المصابة. طريقة نقل العدوى باللامسة المباشرة أو غير المباشرة، خاصة بواسطة الذباب والأيدي الملوثة.

الأعراض:

احتقان في ملتحة العين وتورمها، ويصحب ذلك إفراز مخاطي صديدي مع زيادة في دموع العين.

ثانيا الرمد الحبيبي:

ومسببه فيروسات التراكوما، وتنتقل العدوى باللامسة المباشرة وغير المباشرة، خاصة بواسطة الذباب والأيدي الملوثة.

الأعراض:

احمرار ملتحمة العين مع الشعور بوجود حبيبات رملية تحت الجفون.

* *

هندباء — برية — بابونج — شبت — غافث — حشيشة الرمد — بابونج معروف

*

يفيد عمل لبخة، وذلك بغلي ٢٥ - ٣٠ جرام من جذور الهندباء المقطعة في مقدار فنجانين من الماء، ويستمر الغلي حتى يبقى مقدار فنجان واحد.

(الكتاركتا):

يعني هذا المرض ببساطة فقدان شفافية عدسة العين أو عتامة عدسة العين، وهو في الغالب يصيب الشيوخ وكبار السن، إلا أنه قد يصيب الصغار أيضا.

الأعراض:

فقدان تدريجي للرؤية وانحسار البصر، كما يظهر شكل إنسان العين أو البؤبؤ في لون رمادي مميز، وفي المرحلة المتأخرة من المرض فإن العلاج يستلزم استخراج عدسة العين بعملية جراحية، يلبس بعدها المريض نظارة طبية.

*

بصل

*

الإجهاد البصري

الرمد

المياه البيضاء

الأسباب :

١. الأوعية الشعرية تقاوم جريان الدم في جميع أنحاء الجسم، وبالتالي فإن كل ضيق في هذه الأوعية الدموية سوف يزيد من مقاومتها لسريان الدم، ومن ثم يؤدي لارتفاع ضغط الدم.
٢. تعمل الإثارة العصبية المستمرة على انقباض هذه الأوعية الشعرية ومن ثم ضيقها، مما يؤدي

في النهاية إلى رفع ضغط الدم.

*

كركديه – تين شوكي – كمثرى – ثوم – سلطان الجبل

*

(فقر الدم):

وهي تنتج عن نقص الحديد الذي يدخل في تكوين الهيموجلوبين في الجسم، والهيموجلوبين هي المادة التي يعتمد عليها الجسم في حمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلاياه.

الأسباب :

أولاً: النمو السريع أثناء الطفولة والمراهقة، وعدم احتواء الغذاء على احتياجات الجسم من الحديد، أو عدم امتصاص الحديد من الجهاز الهضمي مما يجعل الجسم لا يستفيد من الحديد الموجود في الغذاء.

ثانياً: تصاب الإناث في سن الإخصاب بالأنيميا نتيجة لحدوث الدورة الشهرية، وكذلك نتيجة الحمل والرضاعة وعدم تعويض الفاقد من الحديد بالغذاء الجيد.

ثالثاً: الإصابة بالبلهارسيا والأنكلستوما خاصة في الأرياف حيث تسبب نزيفاً مزمناً.

رابعاً: الإصابة ببعض الأمراض مثل البواسير وقرحة المعدة التي تسبب نزيفاً حاداً.

الأعراض:

١- الشعور بالتعب والإجهاد.

٢- صداع مستمر وقلة تركيز.

٣- الشعور بالتهجان عند المشي.

٤- شحوب اللون وسقوط الشعر.

٥- بطء نمو الأظافر وتشققها.

*

توت – زيتون – سبانخ – عرقسوس – كمثرى – قراص – تفاح

*

١. شراب التفاح الخالي من الكحول.

٢. يصنع من التوت صبغة كمقو لتغذية الدم.

٣. القرص مقو ومغذ ومفيد لفقر الدم، نظراً لاحتوائه على الحديد وفيتامين ج الذي يساعد الجسم

على امتصاص الحديد بشكل جيد.

الأسباب :

١. يأتي الاستعداد الوراثي في مقدمة أسباب الإصابة بالنقرس.
٢. زيادة حمض البوليك في الدم مما يؤدي إلى ترسب أملاح هذا الحمض حول المفاصل - خاصة الإصبع الأكبر للقدم - وحلمة الأذن.
٣. كما أنه كثير الحدوث عند الذين يكثرون من تناول الأغذية الدسمة، بالإضافة إلى تناول الخمر.

الأعراض :

١. ألم مبرح يشعر به المريض في أحد مفاصله، ويكون هذا الألم عادة في الإصبع الأكبر للقدم أو إبهام اليد.
٢. وقد يتورم المفصل ويصبح شديد السخونة والإيلام بحيث لا يستطيع المريض أن يحتمل مجرد لمس هذا المفصل أو تحريكه .
٣. كما قد يعاني المريض من الصداع و القيء والحمى.

*

أناناس - تفاح - خوخ - زنجبيل - عنب - كرفس - قراص - كشمش أسود - ليمون

*

١. يغلي ٣٠ جراما من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، و يشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا.
 ٢. لتنتقية الدم يشرب حوالي ١٠٠ جرام من عصير الليمون يوميا.
- وعلاج النقرس ليس دوائيا فحسب بل هو غذائي أيضا، فعلى المصاب بهذا المرض الابتعاد عن اللحوم الحمراء والكبد، كما يحسن الإقلال من النشويات، ويأكل المريض الخضراوات ما عدا الطماطم، كما يتناول الفواكه ما عدا الموز والفراولة والتوت، كما يمنع القهوة والشاي والمشروبات الكحولية بكافة أنواعها، وينصح عادة بأن يشرب المريض كميات كبيرة من السوائل والماء العادي.

الأسباب :

١. ترسب أشباه الدهون والمعروفة "بالكوليسترول" في جدران الشرايين، التي تنتفخ وينمو فيها نسيج يعوق حركة سير الدم، وعندما يعوق الشريان المتصلب حركة الدم فيه فإن العضو من الجسم الذي يغذيه هذا الشريان يفتقر إلى الدم.

٢. تناول الدهون الحيوية كالزبد والسمن البلدي بإسراف.

٣. وتكمن خطورة المرض في أنه من الممكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتكوين الجلطات الدموية.

*

أناناس – برقوق – تفاح – خرشوف – خس – كمثرى – هـدال – زعرور – الثوم

*

الثوم دواء ناجح لمعالجة مشاكل القلب والأوعية الدموية، فهو يخفض مستوى الكوليستيرول الزائد في الدم، ويذكر العلماء أن الثوم يقوم بخفض مستوى الدهون - ومنها الكوليستيرول بالطبع - بطرق ثلاث هي:

١. إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم.

٢. زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحليل الدهون.

٣. تحريك الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها.

ولقد قام البروفيسور الألماني "هان رويتر" بإدخال زبدة "مادة دهنية" تحتوي على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين، فوجد أن نسبة الكوليستيرول في دمهم انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليستيرول في دم أفراد جماعة آخرين تناولوا زبده عادية.

ارتفاع ضغط الدم

الأنيميا

النقرس

تصلب الشرايين

الأسباب:

آلام الأسنان لها العديد من الأسباب، منها تسوس الأسنان، وتقدم العمر الذي يؤدي إلى انحسار اللثة عن الأسنان تاركا جذورها عارية تتأثر بالطعام سخنه وبارده، كما أن التهابات اللثة وخصوصا "البيوريا" تسبب الآلام المبرحة، وهناك آلام ما يطلق عليه ضرس العقل والذي لا ينمو طبيعيا، فقد يكون مدفونا في الفك مسببا آلام فظيعة. وفي بعض الأحيان يؤدي عدم انتظام الأسنان إلى وجود آلام فيها.

*

توت – ثوم – خلة – سواك – شاي – جرجير – الأراك – الخلة – القرنفل

*

١. يجب أن يبادر المريض إلى مضمضة فمه بالماء الدافئ بضع مرات لكي يتلافى كل فضلات الطعام من فجوة ذلك الضرس المتسوس، ثم يضع المريض بعد ذلك في تلك الفجوة قطعة صغيرة من القطن بعد غمسها في زيت القرنفل.

٢. تحتوى بذور عباد الشمس (اللب) على مادة الفلورين التي تفيد في منع تسوس الأسنان.

٣. يجب ألا تستخدم المسكنات كالأسبرين والنوفالجين بوضعها داخل الضرس المزعج؛ لأن هذه المسكنات سوف تحرق الأنسجة الناعمة في الفم وتسبب كثيرا من المتاعب.

٤. يستخدم المريض مضمضة أو كمادات ساخنة أو باردة، والطريقة المثلى هي استعمال المضمضة بماء ساخن وكمادات ثلج، أو ماء بارد على الوجه ناحية الضرس المصاب.

من أكثر الأمراض شيوعا، ويظهر على شكل بقع بيضاء على الغشاء المخاطي.
الأسباب :

استهلاك مفرط للسكر أو الأطعمة التي تساعد على تكاثر الفطريات، أو تناول المشروبات الباردة بعد الساخنة مباشرة أو العكس، وقد يعود إلى مرض عام في الجسم.

*

بصل – ثوم – خبيزة – أويصة عنب

*

مضع البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التي توجد في الفم لدرجة التعقيم.

يتراوح التهاب اللثة من بسيط إلى تقيح إلى الالتهاب المزمن وهو ما يطلق عليه (بيوريا).
الأعراض :

الالتهاب البسيط ينتج عادة من إهمال نظافة الفم، وتظهر أعراضه في صورة احمرار في اللثة و ألم خفيف، ورائحة كريهة تصدر من الفم وأخيرا نزيف اللثة، وقد يكون ذلك كله مصحوبا بورم بسيط في اللثة.

أما التهاب اللثة المتقيح فهو يظهر على شكل رائحة كريهة جدا ونفاذة تظهر من فم المريض،

ويحدث النزيف هنا تلقائياً أو عند اللمس الخفيف، وتكون اللثة حساسة جداً لأقل لمسة، وهي بالتالي تسبب ألماً فظيماً.

و "البثوريا" هي التهاب مزمن في الأنسجة المحيطة بالأسنان، وينتج عن هذه "البثوريا" جيوب حول جذور الأسنان التي تصيبها، وتخرج من هذه الجيوب مواد صديدية تجعل طعم الفم مرًا، ويجد الشخص ألماً فظيماً عند مضغ الطعام.

*

وج - السواك - البصل

*

الأسباب :

يحدث النزيف نتيجة عدة أسباب منها: التهاب اللثة، أو استعمال فرشاة الأسنان بقسوة مما يجرح اللثة ويؤدي إلى تسليخها، ومن أسباب نزيف اللثة أيضاً نقص فيتامين "ج". والملاحظ أن النزيف هنا لا يحدث إلا مع استمرار نقص هذا الفيتامين لأكثر من ستة أشهر. ويعتقد البعض أن أخذ هذا الفيتامين وحده كفيل بمعالجة نزيف اللثة، في الوقت الذي قد يعود فيه النزيف لأسباب موضعية في الفم.

*

برتقال - شبت

*

عصير البرتقال يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامين ج الوافي من الأمراض وخاصة نزيف اللثة.

آلام الأسنان

التهاب الفم وتقرحه

التهاب اللثة

نزيف اللثة

السبب الرئيسي للإجهاد هو العمل المستمر وعدم إعطاء الجسد والعقل الراحة الكافية أو الهدوء برهة من الوقت، فتبدأ الطاقة العصبية تنفد تدريجياً، وينتج عن ذلك شعور عام بالتعب الجسدي لا

تنفع معه حتى الراحة الطويلة أو النوم المستمر. ويظهر هذا الشعور بإرهاك القوى حتى في الصباح عند النهوض من الفراش، كما يفقد المريض رغبته في استئناف عمله والمداومة عليه وينصرف عن الخروج للتسلية. وينصح المريض بالراحة والنوم والابتعاد عن التفكير في الهموم بقدر الإمكان، كما عليه بالاهتمام بنوعية الغذاء، ويفضل جدا أن يمضي هذا الشخص في رحلة طويلة يستعيد فيها نشاطه وقواه.

*

تين – عنب الذئب – كوكا – القصب – التمر

*

النباتات المعالجة تؤكل أو تشرب طازجة.

(قلة النوم):

الأسباب:

١. التعب العقلي الشديد وكثرة توارد الأفكار على العقل.
٢. عسر الهضم.
٣. تناول الأشربة المنبهة كالقهوة والشاي يؤدي إلى الأرق.
٤. الجوع وهو مسبب قوي للأرق عند الأطفال .
٥. وقد يكون البرد سببا للأرق، لذلك يجب تدفئة الحجرة والاهتمام بتدفئة الغطاء.

*

لوز – بن – عرعر – شوفان

*

تؤخذ جرعات (٢ – ٣) مل من خلاصة قش الشوفان لحالات الأرق والقلق .

(الشقيقة) :

قد تؤدي بعض المثبرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (الشقيقة) وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس، ومما يقال إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن، كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

*

حناء – برتقال – صفصاف – زهرة الربيع

*

تخفف من ٥ - ١٠ نقاط من زيت زهرة الربيع في ٢٥ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس، ويوضع الخليط على الصدغين والجبهة لعلاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة).

الصداع ألم خفيف بالرأس أو دوار (دوخة) وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص.
الأسباب :

الواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً، بعضها يرجع لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم، كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف.

الأعراض :

قد يصاحب الصداع زغلة في العين أو إحساس بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض.

*

برتقال - الصفصاف

*

١. لصقة قشر البرتقال تفيد في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية، ويتم استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة على الجبهة ثم تربط جيداً.
٢. يؤخذ مسحوق لحاء الصفصاف بجرعات تصل إلى ١٠ جرام أو يخلط مع العسل لعلاج الحمى والصداع.

تتعدد أسباب الضيق النفسي، فقد يكون بسبب التوتر العام في المجتمع أو لكثرة المشكلات في الأسرة أو العمل، وبسبب ذلك لا يتمكن المرء دائماً من تفجير ما بداخله من كبت، فيرتد ذلك داخله إلى ضيق نفساني شديد وتهيج عصبي وإحساس دائم بالاكتئاب والغربة.

*

حبة البركة - ذرة - بقونس - ريحان - جزر - برتقال - كمون - زيت الأذريون -
حشيشة الدينار.

*

١. يضاف من ٥ - ١٠ نقاط من زيت الأذريون إلى ماء الحمام لعلاج القلق العصبي والاكتئاب.
٢. يؤخذ ٢ مل من صبغة حشيشة الدينار ثلاث مرات يوميا لتسكين التوتر العصبي والقلق.

(النوراستانيا):

هي حالة من الإعياء العقلي والجسماني المزمن لا يعرف لها سبب واضح، ويشعر الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة بأنهم متعبون عقليا وبدنيا كلما حاولوا أداء الأعمال العادية في الحياة، والمرض في حقيقته حالة عصبية غير مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم.

الأعراض :

يشعر المريض بصداع أو ألم إذا ما أدى جهدا عقليا أو بدنيا حتى ولو كان يسيرا. ويكون الصداع في هذا المرض كما لو كان المريض يحمل ثقلا على رأسه، وهو لا يستطيع التخلص من هذا الشعور. وقد يعرض المريض عن الغذاء إضرادا تاما، كما يعاني مريض ضعف الأعصاب من الأرق وقلة النوم أو خفقان في القلب وعسر هضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي أصل عضوي، بل تعود إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات أقل من معدل درجة تحمل الإنسان.

*

الترنجان - الفستق

*

ويقدم الأطباء النصائح التالية لتخفيف حدة ضعف الأعصاب:

١. الراحة لمدة أسابيع قليلة يكون فيها المريض متحررا من أي قلق.
٢. يجب منع كل ما يثير المريض عاطفيا ونفسيا، فالحد من الزائرين العاطفيين مسألة ذات أهمية، فإحساس المريض بهؤلاء الزائرين وما يبدونه من شفقة أو ألم لهو سبب يزيد حالته سوءا ويباعد بينه وبين الشفاء.
٣. كما يشار دائما كوسيلة من وسائل العلاج ممارسة التمارين الرياضية والتي تتناسب مع كمية الطعام التي يتناولها المريض.
٤. إذا لم يكن هناك سبيل إلى ممارسة التمارين الرياضية فإن التدليك المنتظم للجسم يأتي بالفائدة التي للتمارين.
٥. الزيت المستخلص من الترنجان مفيد لعلاج الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب والتوتر والقلق.
٦. الفستق غذاء مقو للأعصاب ومفيد للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية.

الإجهاد
الأرق
الصداع النصفي
الصداع
الضيق النفسي
ضعف الأعصاب

(التهيرية):

وهي عبارة عن رقاقت صغيرة من الجلد الميت على فروة الرأس، ويمكن أن يصاحبها التهاب جلدي، وفي هذه الحالة يصبح الشعر جافاً أو دهنياً ويتقصف بسهولة.

*

حصا البان – الحناء – الزيتون

*

١. ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون، بالإضافة إلى أنها تعالج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس.
٢. ويستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر، وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساءً ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً، ثم تغسل في الصباح.

(صئبان) الرأس:

قمل الرأس يسبب تقرحات في فروة الرأس تكون مغطاة بقشور، كما أنه يسبب التصاق الشعر ببعضه ببعض. وقد لا نجد القمل في الرأس ولكن وجود الصئبان دليل على الإصابة بقمل الرأس.

*

بابونج – أرقطيون – ثوم – حبة البركة – بصل – الحناء

*

ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة و

المطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون، وتعالج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس.

؟؟؟؟ ؟؟؟؟

؟؟؟

(الحمى) :

الأسباب :

لا تعتبر الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة مرضا بل هي عرض لأمراض شتى يكاد يكون أغلبها بسبب ميكروبي، وهناك أمراض كثيرة يعتبر ارتفاع درجة الحرارة فيها العرض الواضح وقد يرجع سبب ارتفاع درجة الحرارة إلى عوارض مؤقتة مثل الإصابة بالبرد أو التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، كما قد يكون بسبب جرح ملوث.

*

تمر هندي – عشبة الطيور

*

يشرب مغلي أو عصير النباتات المعالجة.

مرض تسببه عدة أنواع من الميكروبات، وأهمها نوع يوجد على شكل ثنائيات كروية أو عصيات (عصيات وكرويات الالتهاب الرئوي) وهي توجد في الرئة وتخرج مع رذاذ المريض.

الأعراض:

رعشة مع ارتفاع حاد مفاجئ في درجة الحرارة، مع وجود سعال قصير وجاف ونهجان وازدياد سرعة التنفس.

*

غار – حبة البركة

*

يشرب مغلي أو عصير النباتات المعالجة.

الربو نوبات ترافقها صعوبات في التنفس ناجمة عن انسدادات جزئية ووقتيية في الشعبيات الهوائية.

والربو في حالات معينة يبدأ كحساسية، بمعنى أنه يكون موجودا أصلا ولكن الحساسية الشعبية تظهره وتبرزه.

والربو أسباب كثيرة من أهمها العامل النفسي، فهو إن لم يكن السبب فإنه يكون المضاعف من خطورة المرض، فالعامل النفسي يعمل على تقاوم المرض إن أسيء استغلاله، أو إن استعين به لإثارة الهواجس والوساوس، مع أنه يمكن أن يخفف من وطأة المرض إن استغل بطريقة حسنة.*

خوخ – ريحان – كزبرة البئر – ندية – الثوم
*

١. يمزج زيت الريحان من (٥ – ١٠ نقاط) مع ١٠ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية.

٢. ثبت أن الثوم مفيد في حالات الربو، ويمكن لمريض الربو تحضير شراب الثوم بإضافة ملعقتين من العسل الأسود إلى فصوص الثوم المقطعة وتترك مدة ساعتين، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.

٣. تضاف ملعقتان صغيرتان من أزهار البابونج إلى ماء مغلي ويستنشق البخار المتصاعد.

مرض يتسبب من ميكروب عضوي يوجد في إفرازات الجهاز التنفسي للشخص المريض (باسبيل السعال الديكي)

الأعراض:

سعال يأتي على هيئة نوبات متعاقبة بسرعة يتلوها شهيق شديد يحدث صوتا عاليا يشبه صوت الديك، مع حدوث احتقان في الوجه.*

أناناس – تين – حبة البركة – حلبة – خوخ – ريحان – كركديه – لوز – جوافة – قمح – عرقسوس – ليمون – داتورة – ثوم – قرفة – عرعر – بنفسج – تليو
*

١. يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يوميا لمدة أسبوع.

٢. توضع ليمونة في ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرنا،

تخرج الليمونة وتقطع نصفين، تعصر بعد ذلك ويصفي العصير في كوب به نحو ملعقتين من الجليسرين، ثم يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيدا، يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حالة التهاب القصبة الهوائية.

٣. يخفف ١٠ نقاط من زيت العرعر و ١٠ نقاط من زيت الزعتر في ٢٠ مل من زيت اللوز ويفرك الصدر في حالات السعال المستعصية.

النزلة الشعبية تعني التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية، وقد تكون النزلة الشعبية حادة أو مزمنة. وتبدأ النزلة الشعبية الحادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة وآلام بالأطراف، ويفقد المريض الشهية للطعام ويزداد عطشه وترتفع درجة حرارته، كما يحس بدوخة وصداع وألم داخل عظام الصدر، ويكون هناك سعال جاف في أولى مراحل المرض لمدة يومين أو ثلاثة.

*

حبة البركة – صنوبر – خطمية – جرجار

*

يؤخذ منقوع براعم شجرة الصنوبر بنسبة (٢٥ - ٤٠) جراما في لتر ماء لمدة ثلاث ساعات ويشرب، وذلك لعلاج الرشوحات، والنزلات الصدرية، وأمراض الجهاز التنفسي.

مرض معد يصيب جميع الأعمار، ومما يساعد على حدوث نزلات البرد تغيير الملابس الثقيلة بملابس خفيفة فجأة مع التعرض لتيارات من الهواء البارد، أو خروج الإنسان من جو حار إلى جو بارد.

الأعراض :

نزلات البرد أقل حدة من الأنفلونزا، ودرجة الحرارة لا يحدث بها ارتفاع حاد مثل الأنفلونزا، حيث لا تزيد الحرارة عن ٣٧,٥ درجة مئوية.

*

حبة البركة – جوافة – برتقال – ليمون – زوفا – تليو – بردقوش – خروع – الثوم

*

١. تدليك الصدر بمزيج مكون من معلقتين من زيت الخروع وملعقة من التربنتين (من الصيدليات) ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولا في حمام مائي ويضاف إليه التربنتين بعد ذلك، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء،

وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.
٢. ثبت أن الثوم يحمي من العدوى بالإنفلونزا ويخفف كثيرا من أعراضها وتنصح بشرب عصير البرتقال أو الليمون المضروب مع ٦ فصوص ثوم يوميا لمدة ٣ أيام.

ارتفاع درجة الحرارة
الالتهاب الرئوي
الربو
السعال الديكي
النزلة الشعبية
نزلات البرد

يرتبط ضعف جهاز المناعة بالإرهاك المفرط للجسم في العمل المتواصل أو الحساسية للطعام أو الاكتئاب، وضعف جهاز المناعة يجعل الجسم معرضا للإصابة بأي مرض.
الأعراض:

١. حالات زكام أو نزلة برد مستمرة
٢. التهابات جلدية وأوجاع متكررة
٣. تعب مزمن

*

حبة البركة – الجنسنغ – عرقسوس – برتقال – ليمون – الثوم

*

١. جذر العرقسوس يخلط مع الجنسنغ ويغلي ويؤخذ يوميا كشراب مقو عام وخاصة للقلب.
٢. عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ومزجهاما بصفار بيضة ومعلقة من عسل النحل علاج واق لكثير من الأمراض ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة.
٣. يرى دكتور "بنجامين لو" أستاذ المناعة بجامعة لومايندا بكاليفورنيا أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم أو بأي دواء بمفرده.
٤. مغلي جذور الجنسنغ مقو عام وخاصة للقلب ومنشط لجهاز المناعة ويعدل مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

هو عدم قدرة الشخص على التخلص من البول مع امتلاء المثانة به.
الأسباب :

١. وجود عائق مثل تضخم البروستاتا.
٢. وجود ورم في منطقة المثانة نتيجة التهاب.
٣. وجود نمو مرضي.
٤. وجود عائق في مجرى البول نفسه كوجود جسم غريب أو حصوة فيه.

*

بصل - خلة - ذرة - هندباء - فراولة - كمثرى - ليمون - كاكاو - جرجير - تفاح

*

١. يغلي ٣٠ جراما من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، و يشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا.
٢. - يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء في لتر ونصف من الماء، ويستمر في الغلي حتى يبقى الثلث، ثم يصفى ويشرب - وهو فاتر- مقدار فنجان في الصباح ومثله في المساء.

تتكون الحصوات عادة من تراكم الأملاح الموجودة في البول، على هيئة نواة من الدم أو المخاط أو الخلايا.

الأسباب :

١. عدم النشاط وكثرة تناول اللحوم.
٢. تركز البول نتيجة لعدم كفاية كمية الماء والسوائل التي يتناولها المرء في اليوم.

الأعراض :

آلام شديدة (مغص) في مكان الكلى بالجانبين، ثم تنتشر الآلام إلى أسفل البطن وحتى الأعضاء التناسلية، ويكون هذا المغص الكلوي مصحوبا بالقيء أو ارتفاع في درجة الحرارة، ويعاني المريض من اختلال في التبول، وقد يظهر البول بكثرة مخلوطا بالدم.

*

حبة البركة – ثوم – عروق الصباغين – القصب – الشعير

*

يساعد الثوم في إزالة الحصى الكلوية ويخفف من نوبات المغص الكلوي، يحضر خليط من عصير الليمون وزيت الزيتون وأوراق البقدونس مع نصف فنجان ثوم مهروس، وتؤخذ منه ملعقة على الريق.

يعني هذا المرض أن أوردة الشرج أو فتحة إخراج البراز قد تمددت وانتفخت إلى خارج فتحة الشرج، وفي بعض الأحيان تتهيج هذه الأوردة أو قد تلتهب فتسبب مضايقات كثيرة، فقد يشعر المريض بألم وضيق شديد يستمر لعدة أيام، كما أن المريض يحس إحساسا دائما بحاجة للتبرز.

*

حلبة – بصل – كمون – حبة البركة – هندباء

*

1. يشرب عصير جذور الهندباء ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يوميا.
2. يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لمعالجة البواسير، ويعمل المغلي من بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).
3. كما يستخدم مسحوق بذور الحلبة بمزج مقدار ١٠ جرامات من المسحوق مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.
4. تستخدم حقن البصل الشرجية لمعالجة البواسير، وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاترا في الشرج.

هو عبارة عن رواسب لأملاح كانت ذائبة، وهي دليل على زيادة أملاح حامض البوليك في الدم، أو على كسل الكبد، أو ميل المريض للإصابة بالروماتيزم، وعلى المريض أن يتجنب الحلوى والكريمة (القشدة) والمشروبات الروحية، وأن يكثر من اللحم الأصفر ويعطي السوائل بكثرة خاصة ماء الشعير واللبن.

*

حبة البركة – خلة – جراب الراعي

*

يشرب المغلي من النباتات المعالجة.

الأسباب :

يتميز هذا المرض بوجود السكر في البول نتيجة اضطراب هرموني وأنزيمي بالجسم، ويكثر المرض عند أصحاب الأجسام البدنية قليلي الرياضة. وهو غير وراثي رغم أنه قد يظهر في أكثر من فرد في العائلة. كما أن الإحساس الدائم بالكآبة والحزن وشدة الانفعال المستمر كلها أسباب للإصابة بمرض السكر.

الأعراض:

١. كثرة كمية البول.
٢. كما يشكو المريض من العطش وفقدان الوزن .
٣. وعادة ما ينصح مرضى السكر بالمحافظة على توازن غذائي، وهذا في الحقيقة أهم من الدواء نفسه، كما يكون من الضروري الابتعاد عن مصادر الهم والحزن والقلق.

*

توت – جوافة – بندق – أويصة عنب – راش – الزيتون

*

يشرب معلقتان من الزيت مرّة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه

البروستاتة هي العضو المحيط بعنق المثانة (كيس البول) وبداية مجرى البول عند الرجل، وتتحدد وظيفة البروستاتة في إفراز سائل يعمل على تشحيم مجرى البول، وهو يفرز مع السائل المنوي.

الأسباب :

١. بسبب تقدم السن فإن هذه الغدة كثيرا ما تتضخم .
٢. وقد تلتهب البروستاتة، وهذا يحدث كثيرا عند الإصابة بمرض السيلان أو نتيجة لمرض في الكليتين أو المثانة.

الأعراض:

عندما تتضخم هذه الغدة، فإنها تسد مجرى البول وتمنع تدفقه، فيشعر الرجل بصعوبة كبيرة في التبول مع ما يصاحب ذلك من الآم.

*

بنفسج – جنطيانا

*

يشرب مستخلص البنفسج.

التهاب الكلى نوعان: حاد ومزمن، وتحدث الحالة الحادة من التعرض للبرد أو الزكام، أو قد تكون أحد مضاعفات مرض آخر مثل الحمى القرمزية، أو التهاب اللوزتين وتقرح الحلق. أما الالتهاب المزمن فهو يعقب الالتهاب الحاد.

الأعراض :

احمرار البول وانتفاخ خفيف حول العينين، وفي بعض الأحيان يتقيأ المريض ويصاب بالدوار وقد ترتفع درجة الحرارة، كما يشكو المريض من الصداع وجفاف الجلد ومن وجود طبقة قذرة تغطي اللسان، أيضا يكون هناك ألم في الظهر والمنطقة القطنية في جانب البطن، وقد يعاني المريض تغيرا في البول، فيقل في الكمية ويكون متعكرا لوجود الدم والصديد به بالإضافة لاحتوائه على نسبة عالية من الزلال.

*

عرقسوس – كتان

*

يشرب مغلي العرقسوس وزيت الكتان .

الأسباب :

إصابة جدار المثانة بالاحتقان أو بجرح، وكذلك في حالة ركود البول، كذلك وجود أية حالات تؤثر في تغذية وتقوية الأعصاب الموصلة للمثانة. وتصل الجراثيم المعدية من مجرى البول إلى المثانة أو قد تهبط من الكليتين إلى المثانة عن طريق الحالب.

الأعراض:

١. ألم في الجزء الأسفل من البطن، وألم مبرح في المثانة وطرف العضو التناسلي عقب التبول.
٢. في بعض الأحيان قد يكثر المريض من التبول كما يبذل مجهودا كبيرا من أجل التبول، ويحتوي البول على كميات كبيرة من الرواسب المخاطية الصديدية وربما الدم بكميات مختلفة.
٣. ارتفاع في درجة الحرارة.

*

كمثرى – بنفسج

*

يشرب مستخلص البنفسج .

مجرى البول هو القناة التي يمر فيها البول من المثانة إلى خارج الجسم، وقد ينتشر الالتهاب في المجرى البولي بسبب التهاب المثانة.

الأعراض :

١. آلام تظهر في بداية التبول.

٢. زيادة عدد مرات التبول، وقد يكون البول عكرا يحتوي على صديد وأنسجة مخاطية وقد يحتوي على دم بكميات مختلفة.

*

بندق – عرعر – تليو – لسان الحمل – عنب الدب

العجز الجنسي "العنة" هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح

أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي

والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص – سواء الزوج أو الزوجة – للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية ومن الجدير بالذكر أن البرود الجنسي بين الزوجين قد يكون مسألة نسبية تتوقف عليهما معا، فإذا كان أحد الزوجين يكتفي بلقاءين أسبوعيا مثلا يصل بعدها لمرحلة الإثباع ولا يقبل على أداء العملية الجنسية بعد ذلك إلا من قبيل أداء الواجب، بينما الطرف الآخر لا يكفيه أقل من خمس لقاءات أسبوعيا مثلا؛ فإننا نقول إن الطرف الأول يشكو من برود بالنسبة للطرف الآخر. هذا بالطبع لا ينفي .أن هناك من يعانون من برود جنسي كامل

وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة

*

المسك – الثوم – البصل – القمح – الموز – الزنجبيل – حبة البركة – التمر – الحلبة – الحمص – التوت – الصنوبر – البقدونس – الشبث – البصل – الجزر والكرفس – لبن لنانة – اليقطين – آذريون الحدائق – الجوز – جوز الطيب – زيت الزعفران – عرق. الحلاوة – التفاح – الكاكاو

*

– المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية
– الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية
– البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المنى
– القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية
– الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ
– الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

– حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصصة
– التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي
– الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية
– الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه
– التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا
– الصنوبر: الصنوبر يزيد في المنى
– أكل الكاوبوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات
– البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء
– الشبث: يعالج الشبث الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب
– البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل
– شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية
– الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع

عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب
— لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة
— اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي
— آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك
لاحتوائه على هرمون جنسي
— العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان

— الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور،
وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم^٣ من الكحول المركز (٩٥%) إلى عشرين جراما من قشر
الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها
يومية وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة
من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور
— جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه
الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم
— زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي
المركزي

— عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري
— التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي
— الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط
— القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتذق وتذاب في السكر، وتؤخذ
ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن
وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة
تنزع عنها قشورها وتذق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان
واحد لكل ٢٠ جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا
— بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك
بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة

احتباس البول
البواسير
البول الرملي
البول السكري
التهاب البروستاتة
التهاب الكلى
التهاب المثانة
التهاب مجرى البول
الضعف الجنسي
حصاة الكلى

(الكبد):

الأسباب :

- ١- مرض ينتقل بالعدوى، ناقل المرض فيروس يحمله الذباب.
- ٢- يكثر في المنازل القذرة والبيئات غير الصحية.
- ٣- وتنتقل العدوى أيضا على طريق الحقن وخاصة التي تعطي في اللثة.
- ٤- التوشيم (بدق الوشم في الأذرع أو الصدور) وتعتقد بعض الأبحاث أن لاستعمال مادة الـ "د.د.ت" علاقة بالكبد.

الأعراض :

ارتفاع في درجة الحرارة، وینتاب المريض صداع شديد، ويصاب باضطراب معوي، وبفقدان الشهية.

*

هندباء بري - لوز - جرجير - عروق الصباغين - خرشوف - راوند - جنطيانا

*

يؤخذ ٢ مل من صبغة الجنطيانا ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الهضم ولالتهابات الكبدية.

هذا المرض يعطل الكبد، وينجم عن القصور الذي يصيب الكبد من جراء محاولاته المضنية المتواصلة في معالجة الكميات المتكاثرة من المواد السمية، وبذلك يصاب بالوهن قبل الأوان ؛

ولذلك من الضروري تجنب المواد الدسمة والدهنية، لأن هضمها يضيف إلى أعباء الكبد أعباء جديدة وكثيرة، وكذلك تجنب اللحم والتوابل والمشروبات المحرمة، ولا بد من إنعاش الكبد بما يتناوله المرء من عصير الفواكه المرقق بالماء.

*

ليمون — حبة البركة

*

تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في الماء المغلي مساءً، ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق.

؟؟؟؟ ؟؟؟؟

؟؟؟؟ ؟؟؟؟

[وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصراً فإن لكم ما سألتم] (البقرة ٦١)

روي الترمذي عن عبد الله بن جعفر رضي الله عنه " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل القثاء بالرطب " وروى ابن ماجة عن عائشة رضي الله عنها قالت: " كانت أمي تعالجني للسمنة تريد أن تدخلني على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فما استقام لها ذلك حتى أكلت القثاء بالرطب، فسمنت كأحسن سمنة "

والقثاء نبات يشبه الخيار، وهو مثله يؤكل نيئاً ومخللاً، وهو يحتوي على نسبة عالية من الماء، ويزيد من قدرة الجسم على الاحتفاظ بالماء، لذا فهو مفيد جداً لضعاف الأجسام.

ويحتوي القثاء على مادة قابضة للأوعية الدموية المضادة للحساسية، وهي مادة مليئة ومهدئة للأعصاب.

وأجود أنواع القثاء الطويل الأملس، وهو أسرع هضماً من الخيار، ولكن المداومة على أكله تسبب الانتفاخ ووجع البطن، والقثاء نبات رطب يساعد المعدة والكبد على أداء وظائفهما؛ وذلك بتلطيف درجة حرارتهما، وهو يفيد في حالات حصوة الكلى.

وأكل القثاء بمفردها يرهق المعدة، لذا يستحب أن تؤكل مع ما يجعلها أنسب للصحة كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم، إذ كان يأكلها بالرطب، وأيضاً يمكن أكلها بالتمر أو الزبيب أو العسل.

يقول تعالى: [ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا]
أي أن الأبرار في الجنة يسقون كأسا من خمر الجنة تمزج بالزنجبيل حتى تعتدل وتحلو، ولا نكاد نشك للحظة أن خمر الجنة لا تشابه خمر الدنيا في أي شيء إلا في الاسم، وكذلك الزنجبيل وكل ما هو في الجنة؛ لأنها تحتوي على ما لا عين رأت كما جاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري ومسلم وغيرهما أنه قال: "قال الله: أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر"، وقد قال ابن عباس: " كل ما ذكر في القرآن عما في الجنة من أنواع الثمار والنعم ليس منه في الدنيا إلا الاسم "
روى أبو نعيم من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: " أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة"
والزنجبيل نبات معمر، ساقه أجوف يحمل أوراقا رمحية الشكل ، أزهاره صفراء وله رائحة عطرية مميزة، وهو من أجمل التوابل وأنفعها، فيطيب نكهة الطعام ويحدث أثرا مسكنا ومنبها لآكله.

ومن فوائد الزنجبيل:

- ١ . الزنجبيل يقوى الجسم، ويعين على هضم الطعام، وملين للبطن، ويطرد الغازات من المعدة والأمعاء، ويقوى الطاقة الجنسية.
- ٢ . ويستعمل منقوعه قبل تناول الطعام كدواء قوي بإذن الله للمصران الغليظ ولعلاج النقرس.
- ٣ . ويستعمل أيضا لبحه الصوت ولتوسيع الأوعية الدموية.
- ٤ . ولأزهاره رائحة عطرية مميزة وهو يطيب نكهة الطعام ويشهيه كثيرا، ويصنع منه مربى نافعة في علاج الأمراض الصدرية.

ورد ذكر الرمان في سورة الرحمن في قوله تعالى: [فيهما فاكهة ونخل ورمان] (الآية ٦٨).
وقال جل وعلا في سورة الأنعام: [وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا، ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه، إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون] (٩٩)

والرمان شجرة صغيرة متناسقة الأوراق، لها أوراق تشبه إلى حد ما أوراق الزيتون، وأزهارها جميلة حمراء زاهية، وأجود أنواع الرمان الشديد الاحمرار رقيق القشرة كثير الماء.
ويحتوي الرمان على نسبة كبيرة من السكر فضلا عن فيتامين "ج" المقوي لجدران الشعيرات

الدموية، كما يحتوي على مادة قابضة اسمها " تانين " تعالج الإسهال الشديد، كما تعالج قشوره وبنوره الدودة الشريطية، كما تستخدم القشور في علاج الإسهال والبواسير، وهي لا تقل أهمية عن لبابه، ويستخدم مطحون القشر مع الحناء لتخضيب الشعر، كما أنها تستخدم في دباغة الجلود وتثبيت الألوان.

وعصير الرمان غني بالمواد السكرية وبعنصر الحديد الهام والضروري لتكوين كرات الدم الحمراء؛ لذا يفيد الرمان كثيرا في حالات فقر الدم "الأنيميا" .
كما يستخدم عصير الرمان كنقطة للأنف تساعد على انقباض الأوعية الدموية والغشاء المخاطي المبطن للأنف، ويعمل على فتح الأنف في حالات انسدادها كما في حالات الرشح والزكام.

قال تعالى: [إن الأبرار يشربون من كأس كان مزاجها كافورا] (الإنسان ٥)
يشير الحق جل وعلا إلى أن كأس الأبرار في الجنة ستكون ممزوجة بالكافور، وشتان بين كافور الجنة وكافور الدنيا، فأما كافور الدنيا فشجرة عظيمة الحجم حتى يقال إنها تظلل مائة رجل، وخشبها شديد البياض زكي الرائحة وليس لها زهر، والكافور إما أن يكون متصاعدا منها فيكون أبيض يلمع مائلا إلى الحمرة، وإما أن يكون داخل العود يتساقط إذا نشرت الشجرة، ويكون في هذه الحالة شديد البياض رقيقا كالصفائح.

الاستعمالات:

- يفيد الكافور في علاج الصداع.
- كما أنه ينفع في علاج آلام الروماتيزم.
- والكافور مهدئ للأعصاب ؛ ولذلك يؤدي إلى الارتخاء في الطاقة الجنسية.
- والمغلي منه مفيد لعلاج الإسهال الذي تسببه الصفراء.
- وهو قاطع للعطش، ويزيل قروح الرئة والتهاب الكبد وحرقة البول.

قال تعالى: [إن الله فالحق الحب والنوى] (الأنعام ٩٥) ويقول جل وعلا: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] (الرحمن ١٢)
يعرف الحب في المعاجم اللغوية بأنه القمح والذرة والأرز والشعير والسمسم وما شابه ذلك ، ومن أشهر الحبوب التي أخذت مكانتها في الإسلام لذكرها في أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الحبة السوداء، والتي تسمى في لغة الفرس "بالشونيز".

والحبوب بشكل عام غنية بالمواد الكربوهيدراتية، كما تحتوي على قليل من البروتينات والدهون والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات.

ثبت في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام" والسام هو الموت ، وهي كثيرة المنافع جدا، وقوله صلى الله عليه وسلم شفاء من كل داء مثل قول الله تعالى: [تدمر كل شئ بأمر ربها] أي تدمر كل شئ يقبل التدمير، لذا فهي نافعة في علاج جميع الأمراض بمفردها أو بإضافتها إلى بعض المركبات الأخرى.

وتسمى الحبة السوداء في مصر بحبة البركة وكذلك الكمون الأسود، وفي اليمن تسمى بالقحطة، وفي إيران بالشونيز. وتتكون الحبة السوداء من عناصر فعالة طيبة النكهة عجيبة الفوائد؛ ففيها الفسفور والحديد والفسفات والكربوهيدرات والزيوت التي تحمل سرها وأسرارها، ونسبته فيها ٢٨ % تقريبا، وتحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروسات والميكروبات والجراثيم، ويوجد بها الكاروتين المضاد للسرطان، وبها هرمونات جنسية قوية ومخصبة ومنشطة، ويوجد فيها مدرات للبول، وتحتوي على إنزيمات مهضمة ومضادة للحموضة، وبها مواد مهدئة ومنبهة في نفس الوقت !!

وقد أثبتت النتائج أن الحبة السوداء لها أهمية كبرى كمنشط طبيعي للمناعة، ويمكن أن تؤدي دورا هاما في علاج أمراض خطيرة تصاحب ضعف المناعة في الجسم. كما أكدت التجارب الحديثة على الإنسان والحيوان أن للحبة السوداء تأثيرا موسعا للشعب الهوائية، وتأثيرا مضادا للميكروبات، وتأثيرا منظما لضغط الدم، وتأثيرا مدرا لإفراز المرارة. والحبة السوداء تستعمل كالتوابل في تجهيز بعض الأطعمة، كما أنها تستخدم في صناعة مربى "المفتقة" لراغبي السمنة، ويستخرج من بذورها زيت مهدئ للأعصاب، ويفيد النزلات الصدرية، ويعدل الهضم ويدر البول والطمث، ويطرد الرياح ويمنع الانتفاخ.

ويذكر الأطباء المختصون أن الحبة السوداء لو أخذت بالفم بجرعة قدرها جرام واحد مرتين في اليوم لكان لها أثر منشط رائع على وظائف المناعة وتحسين فعالية الخلايا الطبيعية، ولاسيما لو أخذت مع منشطات طبيعية أخرى للمناعة كالثوم والعسل.

قال تعالى: [إن الله فالق الحب والنوى] ويقول جل وعلا: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان]
والشعير من أنواع الحب.

وقد روى ابن ماجة من حديث عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحدا من أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فصنع، ثم أمره فحسوا منه، ثم يقول صلى الله عليه وسلم: " إنه ليرتو فؤاد الحزين - أي يشده ويقويه - ويسرو عن فؤاد السقيم - أي يكشفه ويزيله - كما تسرو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها" أو كما قال صلى الله عليه وسلم. والشعير أحد الحبوب التي استخدمها الإنسان منذ القدم كغذاء له وللماشية على السواء، فهو يحتوى على نشاء وبروتين، وأملاح معدنية منها: الحديد والفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم. الاستعمالات:

- ١ . الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد.
- ٢ . وماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.
- ٣ . ويستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.
- ٤ . ويستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقنا تحت الجلد، أو شرابا لعلاج الإسهال والدوسنتاريا والتهاب الأمعاء.
- ٥ . يعتبر مغلي الشعير من أنجح الأدوية لآلام الكلى وعسر البول وغسيل الحالب، إذ ينقي الأملاح ويساعد على نزول الأمراض من مجرى البول بعد أن كانت مجمدة بالحالب.

قال تعالى: [إن الله فالق الحب والنوى] ويقول جل وعلا: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان]

الذرة من أهم الحبوب التي لا يستغني عنها الإنسان في معاشه، وقد عرف الذرة كغذاء رئيسي لكثير من شعوب العالم منذ أقدم العصور، وهو يؤكل على صور متعددة كالمشوي والسلوق وكفشار مملح، وهو يحتوي على النشا والسكريات والبروتينات، وزينه يستعمل بكثرة لكونه وقاية من الأمراض لخلوه من الدهون التي تسبب مع ترسبها في الأوعية الدموية تصلب الشرايين وتساعد على ارتفاع ضغط الدم، أما شواشي الذرة الحريرية الملمس - وهي في الحقيقة ما تبقى من أعضاء التناسل الأنثوية في الزهرة - فهي من أفضل المهدئات ومن أحسن ما يدر البول في المواد الموجودة في الطبيعة، وذلك بدون مضاعفات جانبية، والمغلي منها أو المنقوع يساعد في علاج الأمغاص الكلوية الشديدة وحصي الكلى وأنواع الروماتيزم والنقرس، كما أنها تفيد في جميع الأحوال التي يفيدها كثرة إدرار البول كهبوط القلب والاستسقاء، بل إن ذلك يساعد على

تنقية الدم، وكذلك تتخلص جميع الأعضاء من تراكم السموم بها بما في ذلك الدماغ، فيؤدي هذا إلى نشاط الذهن وتوقده.

— تدخل الذرة في صناعة الخبز كغذاء أساسي للإنسان بعد خلطه بدقيق القمح، وكذلك تؤكل كيزانه مشوية أو مسلوقة.

— تستخدم حبوب الذرة البيضاء في صناعة النشا.

— تدخل في صناعة الجلوكوز و الدكستريين.

— تدخل في صناعة منتجات سليلوزية مثل البلاستيك والورق.

— كذلك تتغذى الحيوانات على الذرة، بينما تستخدم العيدان الجافة والقوالح كوقود للحصول على الطاقة الحرارية.

والسمسم أحد الحبوب المشهورة ، وهو نبات عشبي حولي معمر من الفصيلة الخنجية ، وهو نبات دائم الخضرة ، أوراقه متقابلة على أربعة صفوف، وأزهاره وردية عنقودية التجمع الجانبي ، ويوجد بكثرة في السودان، وحوض البحر الأبيض المتوسط ، وآسيا ، والهند. يحتوي السمسم على زيت أساسي ، ومواد عفسية ، ومواد صمغية، وأحماض ومواد راتنجية. استعمل الإنسان السمسم منذ القدم في الحصول على الزيت من بذوره، وزيت السمسم له درجات متفاوتة، وأعلى درجة منه تستخدم في صناعة السمن الصناعي والحلوى والخبز، وأقل درجة تستخدم في صناعة الصابون وفي تزييت الماكينات.

الاستعمالات:

— يستعمل زيت السمسم المعروف باسم " سيرج " أو "شيرج" في الصناعات الغذائية.

— ويفيد زيت السمسم في علاج التهابات المثانة والتهاب البروستاتا والتهاب الكلية.

— ويستخرج منه الطحينة وهي من الأغذية الشعبية المفضلة؛ حيث إنها ترطب الأمعاء في حالة التهابها وتعالج كذلك التهابات الجلد، خاصة ما يظهر على هيئة حبوب على الشفتين وفي داخل الفم واللسان.

— ويعتبر عصير أوراق السمسم الأخضر من أفضل الأدوية لحالات التهاب الجلد الخارجي نتيجة الحكّة الشديدة وحالات أرتيكاريا الدم، فهو يلفظ ويلين الجلد.

ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (١٢) حيث قال تعالى: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] ومرة في سورة الواقعة في الآية (٨٩)

حيث قال جل وعلا: [فأما إن كان من المقربين فروح وريحان وجنة نعيم] ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: " من عرض عليه ريحان فلا يردّه فإنّه خفيف المحمل، طيب الرائحة "

والريحان هو كل نبات طيب الريح، فكل أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك، فأهل المغرب يطلقونه على "الأس" وهو نفسه الذي يطلق عليه العرب "الريحان"، أما أهل العراق والشام فيطلقون عليه "الحبق" وهو نبات حولي من الفصيلة الشفوية له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ومن أنواعه المزروعة الحبق الصغير والمعروف ب"الخسّيّ الأوراق" أي عريض الورق " يحتوي الريحان على زيت طيار بنسبة ١/١٠٠٠ ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوى الريحان على حمض التنيك وكافور الحبق.

أما الأجزاء المستعملة فهي الأغصان المزهرة وهي تقطع وتجفف في الظل .
الاستعمالات:

مضاد للتشنج، ويستخدم المستحلب في علاج اضطرابات الهضم، كما أنه فاتح للشهية وينشط إفراز المعدة.

والريحان ذو رائحة عطرية تستخدم في تطيب أرجاء المنزل وتطيب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، ويدخل بالطبع في صناعة العطور.

المغلي منه مفيد في علاج آلام الحيض، ويشرب بعد الولادة مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة في الرحم.

ويستعمل من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام، وكمادات للمساعدة على التئام الجروح.

يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال.

و يمزج زيت الريحان من (٥ - ١٠ نقاط) مع ١٠ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية.

اختص الله جل وعلا الزيتون بفضل عظيم، فقد جاء ذكره في القرآن ست مرات صراحة ومرة واحدة بوصف شجرته، حيث قال تعالى في سورة "المؤمنون" : [وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين] وهذه هي شجرة الزيتون، تلك الشجرة المباركة التي جاء ذكرها أيضا في سورة النور حيث وصف الحق سبحانه وتعالى جلال نوره هذا الوصف المبهر الوضيئ [الله نور السماوات والأرض، مثل نوره كمشكاة فيها مصباح، المصباح في زجاجة، الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية، يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار، نور على نور، يهدي الله لنوره من يشاء، ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء

عليم] (النور ٣٥)، كما أقسم الحق سبحانه وتعالى بالزيتون في سورة التين حيث قال: [والتين
والزيتون وطور السنين] وقد ورد ذكر الزيتون في كل الكتب السماوية تقريبا، والحق تعالى
جعل فيه شفاء للأبدان، بل لقد اتخذ نوح عليه السلام من أغصان شجرتها رمزا لانجلاء الطوفان
وانحسار البلاء وشيوع السلام.

وشجرة الزيتون شجرة عجيبة معمرة حتى أنها تبقى قرونا عديدة، وتتمو في كثير من بلدان
العالم، وهي دائمة الخضرة ويصل ارتفاعها إلى نحو ٢٠ مترا ، ويستخرج منها أطيب زيت
عرفه الإنسان في تاريخه، وهو الزيت الذي لا تحصى منافعه، وقد قال رسول الله صلى الله عليه
وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة من حديث أبي هريرة: " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من
شجرة مباركة"

أما عن ثمرة الزيتون فهي مقبولة المذاق شهية الطعم للكبار والصغار، وتعتبر مادة غذائية جيدة
لما تحتويه من نسبة كبيرة من البروتين والأملاح الكلسية وكذلك البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور
والحديد والنحاس ، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من عنصر الصوديوم فضلا عن فيتامين "أ"
و "ب" و "ج" و "د"

وسر قوة الزيتون وتقرده تكمن بشكل أساسي في محتواه العجيب من الدهون التي جمعت كل من
هو نافع وطردت كل ما هو ضار، ومن استخدامات الزيتون الطبية:

- علاج لروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل باستخدامه كمرهم مع الثوم.
- يستخدم كملطف وملين ومفتت للحصاة، وهو مفيد لمرضى السكر بشكل خاص.
- يستخدم زيت الزيتون أيضا للمحافظة على صحة البشرة وإزالة تجعدات الوجه والرقبة، كما
أنه يحافظ على الجسم من أشعة الشمس الضارة.
- يستخدم زيت الزيتون لمنع تساقط الشعر بتدليك فروة الرأس، كما أنه يعالج تشقق الأيدي
والأرجل بإضافته إلى الجلوسرين.
- من يتناول ٤٠ جراما من زيت الزيتون يوميا تنخفض لديه نسبة الإصابة بضغط الدم المرتفع،
وزادت نسبة الكوليسترول المفيد في الدم وانخفضت نسبة الضار منه.
- أكد الباحثون الأسباب أن هناك علاقة واضحة بين زيت الزيتون والدور الوقائي الطبيعي من
السرطان خاصة سرطان الثدي.
- ولأنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون السائلة فهو مفيد جدا للجهاز الهضمي بشكل عام
وللكبد بشكل خاص .
- وزيت الزيتون يفضل عن كافة الدهون الأخرى نباتية كانت أو حيوانية لأنه لا يسبب أمراضا

للدورة الدموية أو للشرايين كما تفعل غيره من الدهون.

— ومن الفوائد الطبية لثمرة الزيتون أنها تقوي المعدة وتفتح الشهية وتوصف لأمراض الكبد.
— وورق الزيتون إذا مضغ يذهب التهاب اللثة والحلق لأن به عصارة قابضة تنفع في علاج هذه الالتهابات .

— وإذا دق وضمد بعصارته أو بمائه نفع في حالات الجروح والقروح والدمامل لاحتوائه على المادة القابضة المطهرة، ويمكن استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية في حالة قروح الأمعاء.

جاء ذكر الثوم في الآية الكريمة رقم (٦١) من سورة البقرة باسم الفوم، كما ذكر معظم

المفسرين، فيقول جل وعلا:

[وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم] (البقرة ٦١)

والثوم لا يكاد يخلو منه بيت في أنحاء الدنيا، فهو أشهر نبات طبي على وجه الأرض مع أخيه البصل، وهو من الفصيلة الزنبقية، وأفضل ثوم على وجه الأرض هو الثوم المصري لطبيعة التربة وماء النيل.

رغم كل ما يحمله الثوم من أسرار طبية عظيمة إلا أن الحكمة الإلهية شاءت أن تكون له رائحة نفاذة منفرة، حتى إن رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكما جاء في صحيح البخاري، قال: " من أكل الثوم أو البصل من الجوع أو غيره فلا يقربن مسجدنا ". وجاء في صحيح مسلم وغيره أنه قال صلى الله عليه وسلم: "من أكلهما — أي الثوم والبصل — فليمتهما طبخا"، و تعود رائحة الثوم القوية إلى احتوائه على مركبات كبريتية خصوصا الألسين والألثين والأجوين، ويحتوى الثوم على بعض الإنزيمات وفيتامينات (أ) و (ب مركب) و (ج) ومركبات شبه هورمونية تشبه الهرمونات الجنسية، كما يحتوى على زيت طيار.

وعلى أية حال فهناك عدة طرق للتخلص من رائحة الثوم، أهمها أكل تفاحة طازجة، أو مضغ ورق النعناع أو البقدونس أو استحلاب القرنفل، أو شرب ملعقة عسل نحل نقي بعده، وأجود أنواع الثوم ذو الفصوص المفارقة والقليل الحرافة.

استعمالات الثوم:

تستعمل فصوص الثوم على نطاق واسع للشفاء من كثير من الأمراض بإذن الله، وقد أورد

الدكتور مصطفى السمرى أهم الأمراض التى يعالجها الثوم كما يلي:

١. الثوم دواء ناجح لمعالجة مشاكل القلب والأوعية الدموية، فهو يخفض مستوى الكولستيرول

الزائد في الدم. ويذكر العلماء أن الثوم يقوم بخفض مستوى الدهون - ومنها الكوليسترول بالطبع - بطرق ثلاث هي

— إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم.
— زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحلل الدهون .
— تحريك الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها .

ولقد قام البروفيسور الألماني "هان رويتز" بإدخال زبدة "مادة دهنية" تحتوي على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين، فوجد أن نسبة الكوليسترول في دمهم انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول في دم أفراد جماعة آخرين تناولوا زبدة عادية.

٢. وثبت بالتجارب والأبحاث التي أجراها أطباء وعلماء من أمريكا وألمانيا وروسيا وإنجلترا واليابان والصين أن الثوم (مضاد حيوي) واسع المجال يفوق البنسلين نفعاً، حيث ثبت أنه يقضي على الكثير من الميكروبات والفطريات والفيروسات والديدان الطفيلية، بل إن دراسة أمريكية حديثة تذكر أن الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم!! كما أن الثوم يزيد من نشاط جهاز المناعة بالجسم، علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز .

ولكن يرى دكتور "بنجامين لو" أستاذ المناعة بجامعة "لوما يندا بكاليفورنيا " أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض، سواء بالثوم أو بأي دواء بمفرده.

٣. وثبت أن الثوم يحمي من العدوى بالأنفلونزا ويخفف كثيراً من أعراضها، ونصح بشرب عصير البرتقال أو الليمون المضروب مع ٦ فصوص ثوم يومياً لمدة ٣ أيام للحصول على الوقاية التامة.

ويذكر أن الثوم قد ساهم في وقف وباء الأنفلونزا الذي قتل آلاف الإنجليز عام ١٩١٨م ، وعندما داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتي عام ١٩٦٥م نصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض، وعندما عم وباء الأنفلونزا دول أوروبا، كانت إيطاليا أقل تلك البلاد إصابة بالمرض نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة أكل الثوم .

٤. ثبت أن الثوم يزيد من نشاط جهاز المناعة بالجسم، ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة

- بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها ووجد العلماء أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية، وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها
٥. وجد أن الثوم مضاد قوي للسموم التي يتعرض لها الإنسان في حياته، كما وجد أن الثوم بما يحتويه من مركبات السلفا يحمي خلايا الكبد من الضمور والتلف.
٦. وثبت أن الثوم مفيد في حالات الربو، ويمكن لمريض الربو تحضير شراب الثوم بإضافة ملعقتين من العسل الأسود إلى فصوص الثوم المقطعة وتترك مدة ساعتين ، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.
٧. حمى التيفود، استخراج من الثوم حديثا دواء باسم أنيودول داخل كبسولات مغلقة لسهولة تعاطيها، تستخدم في علاج التيفود.
٨. تفتيت حصوة الكلى، يساعد الثوم في إزالة الحصى الكلوية ويخفف من نوبات المغص الكلوي، يحضر خليط من عصير الليمون وزيت الزيتون وأوراق البقدونس مع نصف فنجان ثوم مهروس، وتأخذ منه ملعقة على الريق.
٩. السعال الديكي، يعطي الطفل ١٠ نقاط من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٦ ساعات لعلاج هذا المرض.
١٠. الديدان المعوية الدبوسية، حيث يقتل الثوم هذه الديدان ويطهر أمعاء الطفل منها، ولهذا يعطي الطفل في الصباح فنجانا من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، يلي ذلك حقنة شرجية دافئة بملغي الثوم، وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز.

-
١١. الدفتريا، وهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال، ولقد ثبت أن للثوم مفعولا مقاوما للميكروب المسبب لمرض الدفتريا (الخنق).
١٢. الدرن الرئوي، ثبت أن الثوم يوقف نمو البكتريا المسببة للدرن الرئوي.
١٣. الحمى الشوكية، ثبت أيضا أن الثوم يقضي على ميكروب الالتهاب السحائي (الحمى الشوكية).
١٤. الدوسنتاريا، للثوم القدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوسنتاريا الأميبية، ويمكن أخذ فص أو كبسولة من الثوم مع زيت الزيتون بعد الأكل ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع للقضاء على المرض.
١٥. تطهير الجروح، وذلك بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جرامات من عصير الثوم و ٢ جرام كحول و ٩٠ جرام ماء.
١٦. الجذام، نجح الهنود في علاج مرض الجذام بواسطة الثوم.

١٧. لدغات الحشرات، حيث ينظف مكان اللدغة، ثم يدهن بأجزاء من فصوص الثوم المهروس .
١٨. الإمساك، يعالج بأخذ فص واحد أو كبسولة واحدة من الثوم على الريق.
١٩. الروماتيزم والنقرس واللمباجو، استحضر من الثوم مرهم لعلاج هذه الأمراض.
٢٠. مرض السكر، يقوم الثوم بخفض مستوى الجلوكوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، أو عن طريق تذليل المقاومة التي تعترض مفعول الأنسولين.
- ليس هذا فحسب، بل تتعدد الأمراض التي يساهم الثوم في علاجها مثل حساسية الأنف، والتعبية، والجرب، وعدوى المهبل بالفطريات (المونيليا)، ويستعمل الثوم لتسكين آلام الأذن، وتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان، ويعالج سوء الهضم والغازات ، ويطهر الأمعاء ويزيل عفونتها، ويهدئ الأعصاب، ويفيد في تقوية القدرة الجنسية، وينشط الجسم ويزيل التوتر النفسي والأعراض الجسمية المرتبطة بالحالة النفسية مثل الإجهاد والصداع النفسي، وغيرها .
- تحذير:

١. يجب عدم الإكثار من تناول الثوم، حيث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن معدله الطبيعي (٨٠/١٢٠ مم زئبق)

٢. تؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة، وتظهر رائحة الثوم في الحليب فلا يقبل عليه الطفل الرضيع.

٣. الجرعة الزائدة من الثوم تضر بالحوامل، وتؤدي إلى تهيج المعدة والجهاز الهضمي، ويفضل لمن لديهم مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو الثوم المستحضر طبيًا "الكبسولات" حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة منها.

ذكر العنب في مواضع كثيرة من آيات القرآن الكريم، وغالبا ما يأتي ذكره عقب النخيل كما جاء في قوله تعالى في سورة النحل: [ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب] (الآية ١١) وقل أن يتقدم على النخيل كما قال عز شأنه في سورة الرعد: [وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل] (٤)

والعنب أحد نعم الخالق الكريم على عباده، وقد صنّف كأحد ثلاثة ملوك للفاكهة بعد الرطب والتين ، ويذكر ابن القيم في كتابه "الطب النبوي" أن رسول الله صلى الله عليه وسلم "كان يحب العنب والبطيخ" ، وهو من أكثر الفواكه نفعاً للإنسان، وذلك لأنه من أغنى الفواكه بالسكريات التي يعتمد

عليها الكبد ويقوم بتخزينها للاستفادة منها عند الحاجة ، لذا فهو من أكثر الفواكه التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية.

ولأنه يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين "أ" لذا فهو يقي من العشى الليلي ، واحتوائه على نسبة من فيتامين "ج" المسئول عن ثبات تركيب الدم ومقاومة الأنسجة لنزلات البرد والأنفلونزا تجعله علاجاً لهذه الأمراض بإذن الله، وهو يعتبر من الملينات الطبيعية وأكله يفيد جداً في علاج الإمساك.

والأحماض العضوية الموجودة في العنب تفيد في معادلة الأحماض الضارة المتخلفة عن هضم بعض الأطعمة في الجسم مثل اللحوم والأسماك والبيض والدهنيات .
وقشر العنب غني بفيتامين "ب" المركب الذي يدخل في عمليات حيوية كثيرة في الجسم، وهو عامل هام أيضاً في سلامة الجهاز العصبي.

وأوراق العنب هي الأخرى ذات فائدة عظيمة حيث إنها غنية بالأملاح والفيتامينات، وكل مائة جرام من ورق العنب تعطي الجسم ٩٧ سعرا حراريا، وهي تحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح خاصة الفسفور والحديد والكالسيوم، كما أنها غنية جداً بفيتامين "أ" و "ج".

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه مسلم والإمام أحمد: " بيت لا تمر فيه جياع أهله " . هذا هو جماع ما يقال عن التمر أو عن ثمار النخيل بشكل عام من تمر ورطب وعجوة ! كيف لا وقد اختار الحق تعالى تلك الثمار غذاء للعذراء مريم حين وضعت نبي الله وكلمته الباقية عيسى بن مريم عليه الصلاة والسلام [وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا ، فكلي واشربي وقري عينا] . بل لقد ذكر القرآن لفظة النخل أو النخيل عشرين مرة، منها: [وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب، وفجرنا فيها من العيون] (يس ٣٤) . ومنها: [ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل] (النحل ١١)

وكما جاء في كتاب "الأدوية والقرآن الكريم" للدكتور "محمد هاشم" فإن الرطب يحوي أنواعا من السكر، مثل الفركتوز والجلوكوز والمعادن والبروتين، فإذا أكلته المرأة في المخاض، كان ذلك من أحسن الأغذية لها، ذلك أن عملية الولادة عملية شاقة، وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة، والرطب يعطي المرأة في حالة المخاض هذه الطاقة الكبيرة بصورة بسيطة جاهزة للامتصاص، ولا تحتاج إلى وقت لهضمها.

والرطب هو الغذاء الرئيسي الذي يتناوله سكان الصحراء، وله الفضل في منحهم القوة والرشاقة والمناعة من الأمراض؛ لأنه غذاء متكامل بمعنى الكلمة، بل إن ما به من قيمة غذائية لا تقل بحال من الأحوال عن اللحوم، فإن به كل ما في اللحوم من مميزات وليس فيه شيء من

أضرارها.

وقد ثبت علمياً أن المكثريين من أكل الرطب أقل الناس إصابة بمرض السرطان، كما أن الرطب به مواد مسهلة فتنتظف الأمعاء، وذلك مما يساعد على الولادة، لأن الأمعاء الغليظة والمستقيم الممتلئ بالنفايات يعيق حركة الرحم وانقباضه. والرطب غني جداً بعنصري الكالسيوم والحديد حيث به كمية كافية منهما لتكوين لبن الرضاعة، وأيضاً لتعويض الأم عما ينقص في جسمها من هذين العنصرين بسبب الولادة والرضاعة على السواء.

وعن التمر وهو أهم ثمار النخيل قال تعالى: [ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً إن في ذلك لآية لقوم يعقلون] (النحل ٦٧).

والتمر هو أجود الطعام على الإطلاق للصائم وللناس بصفة عامة لغناه بكل ما يحتاجه الجسم من مواد غذائية وفيتامينات ومعادن، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالتمر فإنه يذهب بالداء وليس فيه داء" وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا وجد تمراً عند إفطاره لم يدعه لشيء آخر حتى يفطر عليه"، والثابت علمياً أن السكر والماء هما أول ما يحتاج إليه جسم الصائم، لأن نقص السكر في الجسم يسبب الضعف العام واضطراب الأعصاب، ونقص الماء في الجسم يسبب قلة مقاومته وضعفه، والسكريات الموجودة في التمر سريعة الامتصاص لا تحتاج إلى عمليات هضم ولا إلى عمليات كيميائية معقدة، فهو أفضل الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة والنشاط في أسرع وقت.

والتمر غني بالفوسفور الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ولذلك فهو هام جداً لكل من يعمل في مجال الفكر وأعمال الذهن، كما أنه حيوي ومؤثر لمن أصيب بالإرهاك الجنسي.

كما يحتوي التمر على فيتامين "أ" بنسبة عالية؛ لذا نجد التمر يحفظ رطوبة العين وبريقها ويقوي الأعصاب البصرية ويمنع جفاف ملتحمة والعشى الليلي، ويمنع جفاف الجلد ويضفي على الجسم رشاقة وقوة، واحتواء التمر أيضاً على فيتامين "ب١" و"ب٢" يجعله يساعد على تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية، كما أن الألياف السيلولوزية التي يحتويها التمر تساعد على تنشيط حركة الأمعاء ومرونتها بحيث ينجو من اعتاد أكل التمر بإذن الله من حالات الإمساك المزمن.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة كما يقول الأستاذ "عبد الرزاق نوفل" أن التمر يضفي السكينة والهدوء على النفوس المضطربة والقلقة، وكذلك يعادل من نشاط الغدة الدرقية حين تزداد

إفرازاتها؛ فيؤدي ذلك إلى اعتدال المزاج العصبي، ومن هنا ينصح الأطباء بإعطاء أي طفل ثائر عصبي المزاج بضع تمرات صباح كل يوم لتنضفي السكينة والهدوء على نفسه ولتحد من تصرفاته العصبية واضطراباته.

والتمر يفيد في حالة اضطراب المجاري البولية ويدر البول، ويساعد الجهاز الهضمي وبينه حركته ويقلل من حالات الإمساك، كما أنه يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل البلغم وخصوصا إذا كان على الريق .

كما أنه يسبب تعادل حموضة الدم لما يحتويه من أملاح معدنية قلوية، والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في عدد غير قليل من الأمراض الوراثية كحصى الكلى والمرارة والنقرس وارتفاع ضغط الدم وغيرها.

وقد جاء في كتب الطب القديم أن أكل التمر والعجوة على الريق يقتل الديدان، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم عن العجوة فيما رواه الترمذي والإمام أحمد: "العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم".

وقد كشف النقاب أخيرا عن حقيقة علمية تؤكد أن لنوى التمر تأثيرا هرمونيا أنثويا، مما دفع العلماء إلى سحفه وتقديمه كأعلاف للماشية والأغنام والطيور، وبالفعل لوحظ الازدياد الكبير في وزن هذه الحيوانات، كما أن إضافة مسحوق نوى التمر إلى الأعلاف الأخرى من شأنه منع حالات المغص والإسهال التي تسببها هذه الأعلاف .

ذكر الحق سبحانه وتعالى الخردل في سورة لقمان حيث قال: [يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السماوات أو في الأرض يأت بها الله، إن الله لطيف خبير] (١٦)، وكذلك ذكره جل وعلا كمعيار للدقة في الموازين الربانية حيث قال في سورة الأنبياء: [ونضع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تظلم نفس شيئا، وإن كان مثقال حبة من خردل أتينا بها، وكفى بنا حاسبين] (٤٧)

والخردل نوعان: إما نابت طبيعي يسمى البري، أو مستنبت وهو المزروع، وكل منهما إما أبيض أو أحمر، وهو خشن الأوراق مربع الساق له زهر أصفر اللون، ويخرج كثيرا مع محصول البرسيم، ومن استخدامات الخردل الطبية:

١ . الخردل نافع لأمراض كثيرة كالصداع النصفي ، والنقرس، والحميات الباردة، ويساعد على الهضم.

٢ . الجزء الطبي منه يكمن في البذور، والمادة الفعالة فيها عديمة الرائحة ذات طعم زيتي لاذع، وفي الجو الرطب يخرج من البذور زيت طيار مثير للدموع، وهذا الزيت منبه لعصارات الجهاز

الهضمي لو أخذ بكميات صغيرة، ويضاف هذا الزيت للمواد المستخدمة في عمل اللزقة لمرضى الروماتيزم.

٣ . يساعد على علاج احتقان المسالك الهوائية وتنشيط الدورة الدموية.
تحذير:

— لا يجوز استعماله لفترات طويلة لأنه يسبب تقرح الجلد
— الخردل بنوعيه يستخدم كتابل من التوابل، وقد كان أهل مصر يكثر من أكله مع الشواء في عيد الأضحى، إلا أنه قد يهيج المعدة ويثير القيء، لذا ينصح بالاعتدال في كمية المأخوذ منه.

ذكر السدر في القرآن الكريم أربع مرات، قال تعالى في سورة سبأ: [وبدلناهم بجنتيهم جنتين ذواتي أكل خمط وأثل وشئ من سدر قليل]
(١٦) وقال في سورة الواقعة: [وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود] (٢٧-
٢٨) وفي سورة النجم: [ولقد رآه نزلة أخرى، عند سدرة المنتهى، عندها جنة المأوى، إذ يغشى السدرة ما يغشى] (١٣-١٦)

وقد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي مرفوعاً أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن آدم لما هبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثمارها النبق" كما ذكر النبي صلى الله عليه وسلم النبق في حديث الإسراء فيما رواه البخاري: "... ثم رفعت إلى سدرة المنتهى، وإذا نبقها مثل قلال هجر"

والنبق نبات معروف من فصيلة البندقيات ، عرف في الشرق العربي منذ أقدم العصور، وشجر النبق يعمر طويلاً، وأخشابه سريعة التلف ولذلك تجفف وتعطن في الماء المالح قبل استعمالها. ويحتوى النبق على جلوكسيدات أنتراكينونية ومواد صمغية ولعاب نباتي ومواد عفصية وحمض كيريوفانيك.

ومن فوائد النبق:

يستعمل لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم وخفقان القلب وآلام البطن، وذلك بشرب منقوع لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها ٣ — ٤ سنوات وذلك بعد تجفيفه وتخزينه لمدة سنة أو سنتين، ويعمل منقوع لحاء السدر من ملعقة كبيرة من اللحاء في نصف لتر ماء لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فنجان في الصباح وفنجان ثان في المساء.

من منا لا يعرف البقل؟.. إنه هو نفسه الفول ذلك النبات المشهور جدا، ولقد كان لبني إسرائيل فضل كبير على تخليد اسم البقل في القرآن الكريم؛ لأنهم طلبوا من نبيهم موسى عليه الصلاة والسلام أن يدعو ربه أن يخرج لهم من الأرض ما تعودوا أكله في مصر بدلا من طائر السمان والعسل – المن – الذي كان ينزله عليهم ربهم صباح كل يوم. [وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم] (البقرة ٦١)

وقد قال الأقدمون عن الفول إنه مغذ ويحفظ الجسم، ولكن في حالة أكله بكثرة يضر بالعقل والدهن، والفول الأخضر غني بالبروتينات وهو يساعد على خفض نسبة السكر في الدم، ويفيد أيضا في وقف النزيف إذا قشر وشق نصفين ووضع على مكان النزيف. أيضا فهو نافع للصدر ويخفف من حدة السعال بأكله بدون قشر، وإذا طبخ بقشره مع الخل ينفع في علاج الإسهال المزمن. ولزهور الفول فوائد في إدرار البول وتنشيط الهضم. والأطباء ينصحون ذوي المعد الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن أكل الفول. وهناك نوع آخر من الفول يسمى فول الصويا، وهو غذاء كامل سهل الهضم يساعد على بناء العضلات والعظام، ويستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة غذائية عظيمة، وتصل نسبة الزيت فيه حوالي ٢٥% لذا فإنه يستخدم في صناعة المسلى، كما يستخدم في تصنيع اللحم النباتي، وتستخدم بذوره كغذاء للإنسان والحيوان. وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

العدس غذاء جيد وسهل الهضم، وهو سريع الامتصاص في الأمعاء غني بالبروتين، وهو من الوجبات الشهية البسيطة المحببة إلى كثير من الشعوب خاصة بني إسرائيل، حيث قال القرآن الكريم عن ذلك: [وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم] (البقرة ٦١)

وقد استخدمه القدماء في الطب وقالوا: إن شفاءه في قشره، وهو أسرع هضما من الحب ذاته. وهو يقوي الأعصاب ويعالج فقر الدم عند الأطفال، ويسكن الحرارة ويزيل بقايا الحمى، ويكافح الإمساك ويدر البول ويعالج فقر الدم. وماؤه يعالج الصداع وأوجاع الصدر. ويتركب العدس من ماء وبروتين وكرهوهيدرات ونسبة قليلة من الدهن، وما يحتويه العدس من البروتين تفوق نسبته في الفول، زيادة على أن به نسبة عالية من مركبات الحديد والكالسيوم

والفسفور وبه مقدار من فيتامين (أ) الضروري جدا لصحة الجلد والعين ولعلاج أمراض العظام. وعلى أية حال فإن أكل العدس لا يناسب إلا ذوي الصحة الجيدة الذين يبذلون في حياتهم جهدا كبيرا ويحتاجون إلى طاقة حرارية كبيرة.

لم يهتم الإنسان في تاريخه على الأرض بأي من الخضراوات كاهتمامه بالبصل، ولم يثر جدل واسع على شئ من الغذاء مثل ما دار حوله، وهو من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان على الإطلاق، ومن أقدم ما عرف الإنسان منها. و البصل من فصيلة الزنبقيات ، وهو من النباتات الحولية المعمرة ، ويوجد منه نوعان: البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق.

يحتوي البصل على مواد فعالة شبيهة بالمواد الموجودة في الثوم ، كما يحتوي على جليكوسيدات GLYCO SIDES وجلوكوكونين GLUCOKINIS ، ويحتوي البصل على عناصر غذائية هامة مثل البروتينات والكاربوهيدرات، كما يحتوي على كمية من الأملاح المعدنية أهمها أملاح الحديد، والفسفور، والكالسيوم، وأيضاً يحتوي على فيتامينات أ ، ب ، ج كما يحتوي أيضاً على زيوت طيارة وألبان سليوزية منشطة للأمعاء.

تكمن مشكلة البصل في رائحته النفاذة المهيجة للغدد الدرقية والجيوب الأنفية، وليس معنى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم منع أكله من دخول المسجد كما جاء في الصحيحين أنه لم يكن يأكله، ولكنه صلى الله عليه وسلم كان يحبه مطبوخاً حتى تزول رائحته النفاذة، وقد روت السيدة عائشة رضي الله عنها كما جاء في سنن أبي داود "أن آخر طعام أكله الرسول صلى الله عليه وسلم طعام فيه بصل". وقد جاء في صحيح مسلم وغيره أنه قال صلى الله عليه وسلم: "من أكلهما - أي البصل والثوم - فليمتهما طبخاً"

وقد ذكر البصل في القرآن الكريم مرة واحدة في الآية رقم (٦١) من سورة البقرة [وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصراً فإن لكم ما سألتم]

استعمالات البصل:

١. الزيوت الطيارة في عصير البصل لها تأثير قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية، وكذلك الميكروبات السبحية التي تسبب التهاب الزور والحلق، ولها تأثير مميت لميكروب الدفتريا وأميبيا

- الدوستاريا وميكروب السل. وقد قضت زيوت البصل على هذه الأمراض في ظرف دقائق معدودة كما أثبتت التجارب.
٢. أما مضغ البصل لمدة دقائق فكاف لتطهير الفم من جميع الميكروبات والجراثيم التي تتكاثر في الفم لدرجة التعقيم.
٣. و يستخدم موضعيا فوق الصدر لعلاج السعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لعلاج التهاب الرئة، وفوق موضع الكلى والمثانة لعلاج احتباس البول، وفوق الدامل للإسراع في استخراج الصديد منها.
٤. والبصل يقوي ضربات القلب وينشط حركة الأمعاء ويقوي الرحم، لذا فأكله باعتدال يفيد الحامل جدا.
٥. وللبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المنى.
٦. بالإضافة إلي أن البصل مطهر ممتاز وطارد للغازات وبعض الديدان المعدية، وفتح للشهية أيضا.
٧. ويستخدم عصير البصل مع العسل بنسب متساوية في علاج الماء الأبيض الذي يصيب العين.
٨. ويستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين الآلام.
٩. منقوع شرائح البصل يستعمل لطرده الديدان عند الأطفال .
١٠. وهو علاج منزلي مشهور لحب الشباب .
١١. يستعمل مغلي البذور كذلك لإدرار البول.
- وكان الباحث الفرنسي "خ. ب. كليب" قد أثبت أنه يوجد بالبصل مادة أطلق عليها اسم "جلوكنين" وهي مادة تشبه الأنسولين، فهي تساعد على القضاء على أنواع كثيرة من الجراثيم في الجسم، كما اكتشف أنه يحتوي على أملاح تقوي الأعصاب وتجلب النوم، كما أن به موادا أخرى تقي الشرايين من التصلب وتراكم الكوليسترول خاصة في سن الشيخوخة.

ولكن من ناحية أخرى نجد أن البصل عسر الهضم بعض الشيء، لذا فإنه ينصح أصحاب المعد الضعيفة أن يقللوا من أكله ما أمكن، أو أن يأكلوه مطبوخا كما نصحنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، أما رائحته النفاذة فيزيلها مضغ النعناع أو البقدونس أو أكل تفاحة أو شرب ملعقة من العسل النقي .

تحذيرات:

- ١- الإفراط في تناول البصل قد يسبب فقر دم ؛ ولذلك ينبغي ألا تزيد كمية البصل التي يتناولها الفرد في اليوم عن بصلتين صغيرتين.

- ٢- لا يجوز الاحتفاظ بالبطيخة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.
- ٣- طبخ البصل يقلل كثيراً من فوائده الغذائية.

يقول تعالى في الآية (١٦) من سورة سبأ: [وبدلناهم بجننتهم جننتين ذواتي أكل خمط وأثل وشيء من سدر قليل]

والخمط المذكور في هذه الآية هو شجرة الأراك، وهي شجرة تكثر في الأودية الصحراوية ، وهي إحدى نباتات العائلة الصليبية، وتمتاز بأن جذورها حريفة منضغطة وأوراقها مسهلة ترعاها الإبل، وأزهارها مريحة وثمارها عنقودية ، والأراك متوفر بكثرة في الجزيرة العربية وبلاد الشام وجنوب مصر .

وقد دلت التحاليل على وجود مادة "الأنثريبتون" ضمن مكونات السواك، وهي تساعد على إتمام نظافة الأفواه، وفتح الشهية وإتمام الهضم وتنظيم حركة الأمعاء، وآخر ما توصل إليه الباحثون أن للسواك تأثيراً مضاداً للأورام السرطانية، فقد أثبتوا أن السواك يحتوي على مواد مضادة للخلايا السرطانية، هذا وما زال الباحثون يكشفون المزيد من عجائب مركبات السواك يوماً بعد يوم.

قال تعالى: [وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا، ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه، إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون] (الأنعام ٩٩) وقال جل وعلا: [مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة، والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم] (البقرة ٢٦١)

لا يختلف اثنان على أن القمح هو العمود الفقري لحياة شعوب الأرض، فهو المصدر الرئيسي لصنع الخبز في كل أنحاء الدنيا، لذا فقد شغل الإنسان قديما وحديثا بأمر زراعته بإجادتها والتوسع فيها، وأجود أنواع القمح هو القمح الذهبي اللون الكبير الحبة يليه الأبيض، وأردأ أنواعه ذو الحبة السوداء. والقمح غذاء جيد للإنسان يجدد الدماء في الجسم ويعطيه ما يحتاجه من سعرات حرارية وفيتامينات ومعادن.

والقمح يستخدم في علاج الكلف وإعادة النضارة إلى البشرة لأنه يحتوي على كثير من فيتامين "أ" وأيضا يحتوي على فيتامينات "ب"١، "ب"٢، "ب"٦، "ب"١٢، "هـ" ويحتوي كذلك على حديد وفسفور وبوتاسيوم ومغنسيوم وكالسيوم.

إذا طبخ القمح بالسمن والعسل فإنه يعالج النحافة ويقوي البدن، ومزيج القمح مع الحلبة يحل الأورام الصلبة في الجسم. وإذا أكلت سنابل القمح فإنها تنظف المجاري البولية وتدر البول وتنقي الدم وتفتت الحصى. وإذا طبخ القمح باللبن والعسل والمكسرات فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية.

والخبز الأسمر المشتمل على النخالة " الردة" يعتبر المغذي الحقيقي والأمنف لصحة الإنسان، وقد ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه لم يأكل خبزا منخولا قط، وإنما كان كل أكله صلى الله عليه وسلم بالنخالة كما جاء في مسند الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: " والذي بعث محمدا صلى الله عليه وسلم بالحق ما رأى منخلا، ولا أكل خبزا منخولا منذ بعثه الله عز وجل إلى أن قبض"

وقد أثبت الطب الحديث وجود علاقة بين نقص النخالة في الطعام وكذلك نقص الألياف في الخضراوات والفواكه وبين مجموعة من أمراض القنوات الهضمية التي تصيب الإنسان، والتي من أهمها الإمساك المزمن والنزيف الدموي المعوي وانسداد الأمعاء. بل لقد اكتشفوا أن للنخالة - وما تحتويه من مواد ضرورية للجسم كالسيوم واليود والسليكون والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم - دورا كبيرا في احتواء مرض سرطان الأمعاء ومصاحبه بأمان إلى خارج الجسم مع الفضلات، والنخالة تعالج أيضا الحموضة إذا نعت بماء من المساء حتى الصباح ثم شربت، والكالسيوم المتوافر بها يبني العظام، واليود يعدل من عمل الغدة الدرقية ويضفي على أكله سكينه وهذوء، والسليكون يقوي الشعر ويزيده لمعانا.

ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينه بإضافة عدة جرعات من مسحوقها إلى الطعام في كل وجبة، وهذه الكمية البسيطة تعطي نتائج مفيدة جدا في حالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء، كما أنها تعتبر تابلا من التوابل التي تعطي للطعام نكهة طيبة، وقد ثبت علميا أن تناول خبز القمح مع نخالته يقوي الأعصاب ويزيد من النشاط بشكل عام.

ومن أصدق ما وصفت به حبة القمح بقشرتها أنها "البيضة النباتية" وذلك لأنها تحتوي على أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء وبناء الجسم.

لم يذكر الموز في كتاب الله إلا مرة واحدة باسم "الطلح" وذلك في الآية (٢٩) من سورة الواقعة [وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود وطلح منضود] وقد اتفق معظم المفسرين على أن الطلح هو الموز، ومنضود أي متراكم الثمر، متراص بعضه فوق بعض ؛ وقد جاء في

صحيح البخاري أن ابن عباس رضي الله عنهما قال عن الطلح المنضود: " هو الموز" وكذا قال مجاهد.

والموز هو نبات أشجاره تشبه إلى حد ما النخيل، وأوراقه كبيرة يلتف بعضها حول بعض عند القواعد، وثمار الموز حلوة رطبة غنية بالسكر وبالفيتامينات والأملاح المفيدة جدا للإنسان، وقد سماه القدماء "طعام الفلاسفة" وسبب ذلك أنه قد اشتهر عن فلاسفة الهند والصين أنهم كانوا يعتمدون على الموز في طعامهم كغذاء رئيسي يعينهم على الهدوء والتأمل .
وفي بحث للدكتورة "سامية مصطفى" تقول:

"الموز من المصادر الهامة التي تمد الجسم الإنساني بالمواد الكربوهيدراتية التي تعطي الطاقة والحرارة اللازمتان له لأداء وظائفه بكفاءة، ومن فضل الله تعالى أن الموز متوافر في كل أنحاء الدنيا وفي جميع فصول السنة وبأسعار معقولة، وهذا يجعله من أنسب الأغذية للإنسان لما يحتويه من نسبة من السكر لا تتوفر في أية فاكهة أخرى".

والمواد الأساسية التي يتكون منها الموز هي الماء والبروتين والدهون ومواد كربوهيدراتية وفيتامين "أ" و "ب" و "ج" و "هـ" ، وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفسفور والكبريت وغيرها من المواد الهامة جدا لجسم الإنسان، ومائة جرام من الموز تحتوي على ٩٤ سعرا حراريا، ولهذا يعتبر الموز من أنسب الأطعمة للأطفال لما يمدهم به من قيمة غذائية، وأيضا لما يتميز به من سهولة في الهضم. وأيضا معلوم عنه أن به هرمونات تنظم نشاط الجهاز العصبي مما يعطي لأكله الإحساس بالتوازن النفسي ويشبع فيه روح المرح والغبطة.

ومن أهم فوائد الموز كدواء:

-
- ١- الموز يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم والصوديوم وخلوه من الكوليسترول.
 - ٢- والموز يعالج الحموضة لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية مثل البوتاسيوم والتي تعادل حموضة المعدة.
 - ٣- والموز علاج لأمراض سوء التغذية لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين "أ" و "ب" المركب وفيتامين "ج" بالإضافة إلى المواد السكرية، كما أن غناه بفيتامين "ج" يجعله مقويا للمعضلات، وفيتامين "ب" يجعله مكافحا لفقر الدم وحافظا للتوازن العام للصحة بإذن الله تعالى.
 - ٤- والموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين "هـ".
 - ٥- وهو يحمي الأسنان من التسوس لاحتوائه على الفلورايد الذي يعمل على حماية الأسنان من

الميكروبات.

٦- وهو يحمي البصر من الضعف لاحتوائه على فيتامين "أ" كما أنه يساعد على النمو عند الأطفال لنفس السبب.

ومن المعلومات السابقة يجدر بنا أن نرشح الموز كغذاء صالح لكل الأعمار، فالطفل يستعين به على النمو ويجد فيه حلاوة ويشعره باللذة ويقوي بدنه وعظامه، والشيخ يأخذ منه الحرارة والقوة ويقوي عظامه، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاح معدنية عديدة تحافظ على توازنها خلال فترة حملها، والمريض في دور النقاهة يستمد منه النشاط والعافية. وأخيرا لا ننسى أن الموز يحتوي على نسبة كبيرة من الفسفور وهي أكثر مادة يحتاج إليها العقل لتنمية الذكاء واستمرار نشاطه الفكري ولزيادة قدراته بشكل عام.

التين فاكهة طبية جدا عظيمة النفع تحفظ الجسم من أخطار كثيرة، حتى إنه يعتبر أحد ملوك الفاكهة الثلاثة مع الرطب والعنب، وقد روي عن أبي الدرداء رضي الله عنه أنه "أهدى إلى النبي صلى الله عليه وسلم طبق فيه تين، فقال كلوا، وأكل منه، وقال: لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير، وتتفع من النقرس" وفي ثبوته نظر كما قال الإمام ابن القيم رحمه الله.

والتين يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية، ويحتوي على أملاح كثيرة أهمها: الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامينات "أ"، "ب" وكمية ضئيلة من فيتامين "ج" والقيمة الغذائية لثمرة التين عالية جدا لما تحتويه من نسبة كبيرة من المواد السكرية وعنصري الحديد والكالسيوم، ويحتوي التين على حوالي ٨٠% من وزنه ماء، وهو يهب الجسم دعما غذائيا كبيرا خاصة في فصل الشتاء، والتين والجوز معا من أطيب الأغذية القادرة على دفع برد الشتاء، والمواد الفعالة في التين أغلبها مواد مطهرة وملينة؛ لذا فهو يستعمل ظاهريا لمعالجة الجروح والقروح بوضع ثماره المجففة والمغلية في اللبن الحليب عليها، كما يعد التين مصدرا لتوليد هيموجلوبين الدم في حالة الأنيميا.

ويحتوي التين على نسبة مرتفعة من المواد السكرية التي تزيد من قدرة الجسم على العمل، وكل مائة جرام من التين الطازج تعطي الجسم ٧٠ سعرا حراريا.

من ذلك كله يتجلى لنا عظم فائدة التين بعناصره العديدة، وبالتالي بفوائده الملموسة في كثير من الأمراض المرضية، كما شهدت البحوث والفحوص العلمية الحديثة بعظم قيمة التين، وقد ثبت أن له فوائد طبية عظيمة منها:

— أنه يفتح سد الكبد والطحال وينقي الكلى من الأملاح.

– يعالج الصوت وينقي الصدر ويقوي الرئتين.
– يطهر المعدة وخاصة بأكله على الريق.
– إذا سلق مع اللبان الذكر وشرب كوب منه على الريق يوميا عالج الالتهاب الرئوي وأمراض السعال.

– إذا طبخ بزيت ووضع كدهان للمفاصل عالج ما بها من آلام الروماتيزم والتهابات المفاصل.
– ملين ممتاز ويعالج الإمساك المزمن.
– يعالج الحروق، وذلك بطبخه بزيت الزيتون حتى يصبح كالمرهم ويوضع على الحروق فيبردها ويشفيها بإذن الله تعالى.
– أيضا فالتين يحتوي على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف، وذلك أيضا بسبب احتوائه على فيتامين "ك" بنسبة عالية.
هذا وتعطى ثمار التين – والجافة خاصة – للأطفال والناقهين والرياضيين والنحفاء.
تحذير:
تمنع ثمار التين تماما عن المصابين بالسكر والسمنة وعسر الهضم.

القثاء
الثوم
الفول " البقل "
العدس
البصل
الأراك
القمح
الموز
التين
الزنجبيل
الرمان
الكافور
الحب

الحبة السوداء

الشعير

الذرة

السمسم

الريحان

الزيتون

العنب

ثمار النخيل

الخردل

السدر (النبق)

جاء ذكر السلوى مع المن في القرآن الكريم عند تعداد النعم التي أنعم الله بها على بني إسرائيل، وقد أكد سبحانه أنهما من طبيبات الرزق، كما جاء في قوله في سورة طه: [يا بني إسرائيل قد أنجيناكم من عدوكم وواعدناكم جانب الطور الأيمن ونزلنا عليكم المن والسلوى، كلوا من طبيبات ما رزقناكم] (٨٠)، وقد تكرر ذكر المن والسلوى في موضعين آخرين في سورة البقرة وسورة الأعراف.

لقد أنزل الحق سبحانه وتعالى على بني إسرائيل الذين اشتهر عنهم العناد وكثرة المجادلة طعاما من أطيب ما خلق، فقالوا لنبيهم جحودا وتعاليا على فضل الله: [ادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها] فتعجب موسى عليه السلام أشد العجب وقال لهم: [أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم] وطائر السلوى هو طائر السمان كما أجمع المفسرون، وطائر السمان أكبر من العصفور وأصغر من الحمام قليلا، وهو طائر خريفي يكثر حيث يكثر نبات الزيتون، ويدرك على الأرض بسهولة ويخاف من الأصوات العالية، ولحم السمان مغذ جدا ويزيد الخصوبة، وأكل لحمه يفتت الحصى ويدر البول وينفع في علاج وجع المفاصل.

تحذير:

من أضرار لحم السمان أنه بطئ الهضم ويضر بالكبد، ولكن يمكن دفع ضرره بالخل والكسبرة.

السّمك من الأغذية الرئيسيّة التي تمدّ العقل الإنساني بما يحتاجه من عناصر أساسية، فهو بحقّ غذاء العقل، وقد ذكر في القرآن الكريم في أكثر من موضع؛ فمثلاً قال تعالى في سورة النحل وهو يعدد سبحانه وتعالى نعمه على الناس: [وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً...] (النحل ١٤) كما قال جل وعلا في سورة فاطر: [وما يستوي البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج، ومن كل تأكلون لحماً طرياً] (١٢)، كما قال جل وعلا في سورة المائدة: [أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعاً لكم وللسيارة] (٩٦)

وقد روى الإمام أحمد بن حنبل من حديث عبد الله بن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " أحلت لنا ميتتان ودمان السمك والجراد، والكبد والطحال " وللسمك قيمة غذائية عالية جداً، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية الغنية بالأحماض الأمينية التي تدخل في تكوين العضلات والأنسجة. والسمك يحتوي على نسبة عالية من عنصر الفسفور الذي لا غنى للمخ عنه؛ لذا جاء الاعتقاد بأن السمك هو الغذاء الأمثل للمخ، ونقص الفسفور يسبب إجهاداً ذهنياً وعدم القدرة على التركيز والتفكير .

وهو غني أيضاً بعنصر الكالسيوم الذي هو أحد أهم المقومات الرئيسية في بناء أنسجة الأطفال وعظامهم، وكذلك لتعويض المرأة الحامل عما تفقده أثناء الحمل من هذا العنصر الهام، لذا تتصح الحوامل بالإكثار من أكل السمك .

ومن المميزات التي يتميز بها السمك أنه يحتوي على نسبة قليلة جداً من الدهون لذا نجده سهل الهضم، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين "أ" و "د" وهو غني باليود الذي يعد من أهم العناصر لبناء الجسم.

اللحم هو المصدر الأساسي للبروتين، ولقد ورد ذكر اللحم في كثير من آيات القرآن الكريم، فمثلاً قال تعالى في سورة الطور: [وأمّددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون] (٢٢)، وقال في سورة يس: [أو لم يروا أنا خلقنا لهم مما عملت أيدينا أنعاماً فهم لها مالكون، وذللناها لهم فمنها ركوبهم ومنها يأكلون] (٧٢) وقد ذكر ابن ماجة من حديث أبي الدرداء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: " سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم"، ويروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: " كلوا اللحم فإنه يصفى اللون ويخص البطن ويحسن الخلق"

واللحم من أهم أنواع الغذاء لاحتوائه على أهم العناصر اللازمة لبناء ونمو الخلايا، فهو كما أشرنا غني بالبروتينات كما أنه يحتوي على فيتامين "ب" المركب وبعض العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم، لذا نجده يجدد الدم ويقوي مناعة الجسم. وتعتبر اللحوم الحيوانية هي المصدر الأساسي للبروتينات ذات الكفاءة العالية، إذ تحتوي على

الأحماض الأمينية الأساسية التي تتكون منها أنسجة الجسم وعضلاته.
والكبد يعتبر مخزنا لكثير من المواد الغذائية، حيث تتوافر فيه
الفيتامينات خاصة فيتامين "أ" و "د"، ويوجد في كبد الحيوانات كميات هائلة من فيتامين "ب"
المركب فضلا عن البروتينات والحديد، لذا كان استخدامها في علاج الأنيميا الحادة وفقر الدم
شائع جدا .

أما المخ فهو غني بمادة الفسفور اللازمة لعمل الأعصاب وكفاءتها، كما هي هامة للنشاط العقلي
والذهني مع بعض العناصر الأخرى كالنحاس والزنك.
ولحم الضأن أفضل أنواع اللحوم ، و أفضل أنواع الضأن ما كانت ملتحمة بالعظم، وكان أحب
لحم الشاة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم مقدمها، وكل ما علا منه سوى الرأس، ولحم العنق
جيد وشهي وسريع الهضم، أما لحم الذراع فأخفه وأطفه وأبعده من الأذى وأسرع هضما، وفي
الصحيحين "أنه كان يعجب رسول الله صلى الله عليه وسلم"

ويجوز أكل لحم الجراد، ففي الصحيحين عن عبد الله بن أبي أوفى، قال: غزونا مع رسول الله
صلى الله عليه وسلم سبع غزوات نأكل الجراد، وفي المسند عنه: "أحلت لنا ميتتان ودمان:
الحوت والجراد، والكبد والطحال".

السلوى (السمان)

السماك

اللحم

أصاب العالم البكتريولوجي "ساكيت" الباحث بكلية "كلورادو" الزراعية هما كبيرا بعد أن لاحظ
بالتجربة أن أغلب الأغذية الطبيعية وفي مقدمتها الحليب تنقل الأمراض الجرثومية نتيجة لتلوثها،
وجاء دور العسل ليدخل تحت التجارب المعملية الدقيقة، فقام "ساكيت" بزرع جراثيم مختلف
الأمراض في مزارع من العسل الصافي ولبث ينتظر، وكانت النتيجة المذهلة التي حصل عليها
مفاجأة للجميع، فقد ماتت أغلب هذه الجراثيم في عدة ساعات، في حين مات أكثرها مقاومة في
مدة أقصاها عدة أيام، فماتت جراثيم "التيفوس" بعد ٤٨ ساعة، وجراثيم "التيفود" بعد ٢٤ ساعة،
وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع من تناول العسل.

وقد أعاد الدكتور " لوكهيد" الذي يعمل في قسم الخمائر في جامعة "أوتاوا" نفس تجارب "ساكيت" تحت ظروف أخرى فأكد صحة نتائجه، وأثبت بما لا يدع مجالاً لأي شك أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بفعل عسل النحل النقي. قال الله تعالى: [وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً، يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس، إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون]

(النحل ٦٨-٦٩) وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجه: " عليكم بالشفاءين العسل والقرآن " وجاء في صحيح البخاري عن ابن عباس أنه قال صلى الله عليه وسلم: "الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي" وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه البيهقي: "إن مثل المؤمن كمثل النحلة، إن صاحبه نفعك، وإن شاورته نفعك، وإن جالسته نفعك، وكل شأنه منافع" وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالنحلة التي لاتخرج العسل الشهي إلا بعد أن تنتقل بين الأزهار الزاهية ذات الرحيق الطيب والرائحة الزكية وتبتعد عن كل سام وضار منها، والنحلة التي تمتلك فطنة وقدرة على السعي وتنزه عن الأقدار، ونظام وسمو بالنفس، هذه النحلة جديرة أن يشبه بها المؤمن الصادق الإيمان".

كيف تصنع النحلة العسل ؟

بعد أن تمتص النحلة الرحيق من الزهرة تخرج لسانها أثناء عودتها لكي تعرضه لأشعة الشمس للمساعدة على تبخر الماء منه وتركيزه، وعندما تصل النحلة إلى الخلية تبدأ عملية تركيب العسل، فتفرز عليه خمائر من لعابها تحوله من سكر القصب المسمى " سكاروز" إلى سكر الفواكه المسمى " ليفيلوز" وإلى " دكستروز"، وهكذا توفر النحلة على الإنسان عملية هضم هذه المواد السكرية، حيث إنها تكون مهضومة مسبقا في العسل، وقد لا تكون لذلك أهمية كبيرة للأصحاء الذين يستطيعون هضم السكر بسهولة، ولكنه في منتهى الأهمية للمرضى والضعفاء والناقهين، إذ أنه أسهل هضما وأسرع امتصاصا في الجسم.

كما أن النحلة تقوم بعملية أخرى أكثر أهمية وهي تثبيت الفيتامينات في العسل ومنعها من التحلل، والنحلة الواحدة تعطي يوميا حوالي ١٠ جرامات من العسل، ويقتضي ذلك طيرانها ٦٠ مرة ذهابا وإيابا. ويحتاج صنع كيلوجرام واحد من العسل إلى حوالي ٣٠٠ نحلة تقوم بـ ٤٠ رحلة طيران. تركيب العسل:

يتكون العسل من ١٩ مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان، منها البروتين الذي يعطي الطاقة الحرارية ويساعد في نمو العضلات، والكربوهيدرات على شكل سكر سهل الهضم والامتصاص، وفيتامين "ب١" الذي يفيد في حالات شلل الأعصاب وتنميل الأطراف، وفيتامين "ب٢" الذي يدخل في علاج الأمراض الجلدية وقرحة الفم وتشقق الشفاه والتهابات العين واحمرارها، وفيتامين "ب٦" الذي يستعمل في علاج تشنجات الأطفال وبعض الأمراض الجلدية، وحامض "النيكوتيك" الذي يؤدي نقصه في جسم الإنسان إلى ظهور مرض "البلاجرا"، وفيتامين "هـ" الذي يؤدي نقصه إلى العقم في النساء والرجال، كما أن العسل يحتوي على أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت والكلورين، وبعض هذه المعادن تكون في صورة أملاح تساعد على تهدئة الأعصاب في حالات الاضطراب النفسي والعصبي كالفسفور، وبعضها يساعد الأطفال على المشي وظهور الأسنان كالكالسيوم، وبعضها يقوي الدم ويزيد نسبة الهيموجلوبين في كراته خصوصا عند الأطفال والناقهين كأملح الحديد. فيه شفاء للناس:

أكد أحد كبار الجراحين الإنجليز في مستشفى "تور فولك" بإنجلترا أنه أثناء عمله الجراحي تأكد أن عسل النحل يساعد على نمو الأنسجة من جديد، ويساعد على سرعة الالتئام وإزالة أثارها فلا تترك أي أثر أو تشوه.

ويقول الدكتور "عبد العزيز إسماعيل" أحد كبار علماء الطب: "إن عسل النحل هو سلاح الطبيب في أغلب الأمراض، ومع تقدم الطب فإن دوره يزداد اتساعا عكس ما يظن الناس، فهو الآن يعطى بالفم وتحت الجلد وفي الوريد وبالحقن الشرجية، ويعطى ضد التسمم الناشئ من أمراض عضوية في الجسم مثل التسمم البولي الناتج من أمراض الكبد والمعدة والأمعاء وفي الحميات والحصبة وحالات الذبحة الصدرية، وفي احتقان المخ والأورام المخية وغير ذلك من الأمراض"

إن كافة الأبحاث الحديثة تجريبية كانت أو علاجية أجمعت على اعتبار عسل النحل من أهم الأغذية فاعلية في علاج الأنواع المختلفة من الأمراض وأن فيه شفاء للناس كما ذكر كتاب الله الكريم منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة قمرية، وسنذكر فيما يلي مجموعة من تلك الأمراض وطريقة علاجها باستخدام عسل النحل:

— فقر الدم والكساح عند الأطفال الرضع، ينصح الأطباء بإعطاء الطفل ملعقة عسل نحل يوميا ابتداء من الشهر الرابع لميلاده، وذلك بخلطه باللبن الحليب، وذلك لمقاومة احتمال نقص الحديد والكالسيوم في لبن الأم.

— علاج التبول اللاإرادي في الفراش، إن إعطاء الطفل المصاب بهذا المرض الذي غالبا ما يكون لسبب نفسي أو عصبي ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة يؤثر إيجابيا عليه كمهدئ لجهازه العصبي، مما يساعد المثانة على الارتخاء والتمدد أثناء نومه، كما أن كمية السكر المركزة في العسل تمتص الماء من جسم الطفل.

— علاج الجروح المتقيحة والحروق، يستعمل الأطباء الروس والصينيون مرهما مركبا من العسل وزيت كبد الحوت بنسبة (١ / ٤) ويضاف إليه بعض المواد المطهرة، ولهذا المرهم آثار سريعة في تخفيف آلام الجروح والتئامها وفي منع التقيح، وهو مفيد جدا في الحروق ويحول دون ظهور الفقاقيع.

— علاج قرحة المعدة والاثني عشر، لأن العسل مادة قلووية فإنه يقلل حموضة المعدة ويزيل آلام القرحة، ويقلل حالات القيء والمغص الناجمة عن القرحة، ولكي يكون العلاج ناجحا يؤخذ العسل قبل الأكل بساعة أو ساعتين مذابا في ماء دافئ.

— علاج حالات البرد والزكام والتهاب الحلق، يستنشق العسل بعد عمل محلول مكون من ١٠ % من العسل في الماء، ويرش المحلول برشاش خاص أو يستنشق لمدة ٥ دقائق لعلاج الزكام والتهاب الحلق والكحة، ومن الأفضل أن يتبع ذلك مضغ قطعة من العسل الطبيعي لأفراص العسل، ويساعد هذا العلاج أيضا على شفاء الجيوب الأنفية وإزالة حساسية الأنف .

— علاج لحالات التهاب الكبد المزمن، فالعسل يزيد من مخزون الكبد من مادة "الجليكوجين" عن طريق زيادة الجلوكوز في الدم، وبذلك يساعد الكبد على أداء وظائفها ويخفف من أعبائها.

— شفاء لالتهابات العيون، وذلك بعمل مرهم من العسل والسلفا (بنسبة ٣ % من السلفا)، ودهن العين المصابة عدة مرات في اليوم.

— علاج للآرق ومهدئ للأعصاب، لأنه يحتوي على بعض العناصر المهدئة والمقوية بنسبة مقبولة مثل أملاح البوتاسيوم والصوديوم، وإذا أخذ من العسل ملعقة كبيرة قبل النوم فسوف تنام نوما هادئا لا تتخلله أحلام مزعجة أو قلق .

— علاج للتسمم الكحولي، والعسل من الأغذية الرئيسية في مستشفيات ومصحات مدمني الخمر في أوروبا، وذلك لأنه ينقي الكبد من التسمم الكحولي، كما أن سكر "الفركتوز" ومجموعة فيتامين "ب" في العسل تؤكسد بقايا الكحول الموجودة في الجسم.

— علاج للسعال، وذلك بغلي ليمونة كاملة في ماء حتى يلين جلدها وعصرها في كوب وإضافة ملعقة كبيرة من الجلسرين ثم إكمال الكوب بعسل النحل، وبعد تقليب المزيج جيدا يؤخذ منه ملعقة كبيرة ٥ مرات في اليوم، وسوف يشفي بإذن الله كل أنواع السعال وخصوصا عند الأطفال، وهو

أفضل من كل الأدوية الكيماوية الموجودة في السوق لهذا الغرض.

— العسل في مستحضرات تجميل البشرة، يعتبر المخلوط المكون من العسل والليمون والجلسرين من أفضل الوصفات الطبية القديمة في علاج تشقق الجلد وخشونته، وجروح الشفة والتهاباتها، وعلاج ضربة الشمس والبقع الجلدية. وتوجد الكثير من المراهم والكريمات لعلاج البشرة يدخل العسل كعنصر أساسي في تركيبها .

— علاج لتشنجات العضلات، يعالج العسل تشنجات العضلات الناجمة عن أي مجهود رياضي، أو التقلصات في عضلات الوجه والجفون، وهي تزول مع أكل ملعقة كبيرة من العسل بعد كل وجبة لمدة ٣ أيام.

قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه أبو داود وابن ماجه: "من سقاه الله لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فأني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن" وقد ذكر ابن القيم في "الطب النبوي" عن ابن عباس "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحب اللبن" واللبن آية من آيات الله في هذا الكون، ألم يقل جل وعلا في سورة النحل: [وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين](٦٦) ، كما أنه أحد متع ونعيم أهل الجنة، حيث قال الحق تعالى: [مثل الجنة التي وعد المتقون، فيها أنهار من ماء غير آسن وأنهار من لبن لم يتغير طعمه] (محمد ١٥)

وقد أثبت العلم الحديث — كما يقرر بحث للدكتور هشام الخطيب — أن اللبن هو الوحيد من بين الأغذية الذي يحتوي فعلا على جميع المواد الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان، واللبن يحتوي على سكر ومواد دهنية وأملاح معدنية وحديد وصاديوم وفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) ، وأنسب وقت لتناوله هو الصباح الباكر، ولا يصح تناوله مع الأطعمة البروتينية القوية كالقول والحمص واللحوم والأسماك والدجاج، ويمكن تناوله مع البيض .

واللبن يحتوي على المواد التالية:

١ . المواد الدهنية، حيث يتركب دهن اللبن من مادة "الكسرايد" الموجودة في اللبن على شكل قطرات مستديرة، ولذا يفقد اللبن كثيرا من خواصه الغذائية عند نزع قشطته التي تحوي هذا الدهن.

٢ . المواد البروتينية، وهي على نوعين، الأول: الفسفور البروتيني "كازيونجين"، والثاني: "لاكتوبومين"، وهذان المكونان يعطيان اللبن قيمة غذائية عالية جدا، وتمتاز المركبات البروتينية الموجودة في اللبن بأنها كاملة التكوين.

٣ . المعادن، وأهم المعادن الموجودة في اللبن الصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم.

٤ . الفيتامينات، اللبن يحتوي على جميع الفيتامينات؛ فهو يحتوي على فيتامين "أ"، "ب"، "ب٢"، "ب١٢"، "ج"، "د"، "هـ"، وأكثرها على الخصوص فيتامين "أ"، "د" وهو فقير في فيتامين "ج"، ولهذا بإضافة عصير البرتقال إليه يعوض هذا النقص .

٥ . المواد النشوية التي تولد طاقة ضرورية للإنسان تعينه على النشاط والحركة. وقد عرف الإنسان اللبن الحليب وقيمته منذ آلاف السنين، وعلموا أنه أهم غذاء للأطفال وأسهله هضما للشيوخ والمرضى. واللبن الحليب يقوي عظام الأطفال ويطيل قامتهم ويجدد الخلايا التالفة، ويمنع مرض الكساح عنهم، ويقوي أسنانهم بما يحتويه من مركبات الجير والفسفور بقدر وافر وبصورة سهلة الامتصاص، وهو مفيد للصدر والرئة.

ويعتبر اللبن غذاء وعلاجاً لمرضى الكبد، حيث يتكون اللبن من مادة "اللاكتوز" التي تمنع امتصاص بعض المواد بالأمعاء التي قد تكون سبباً في حدوث الغيبوبة الكبدية. ومن المؤكد أن المواد البروتينية الموجودة في اللبن لا تتوافر في غيره، وقد ثبت أن الامتناع عن تناول المواد البروتينية لمدة عشرة أيام يؤدي إلى اضطراب ميزان بروتينات الدم، كما يفيد اللبن الأعصاب بصورة جيدة، وقد أدرك الرياضيون في شمال أوروبا أهميته فصاروا يتخذونه غذاء أساسياً يعينهم على بناء أجسامهم بشكل مثالي.

وقد يحل لبن الأبقار محل لبن الأم في حالة تعذر وجوده لتغذية الأطفال، مع التأكيد على عدم مقارنة اللبن الحيواني أياً كان بلبن الأم كغذاء كامل للرضيع، ونقول فقط في حالات التعذر يمكن أخذ لبن الأبقار بعد استكمال النقص الموجود فيه، ويكون ذلك بإضافة عصير البرتقال إليه.

وقد قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد عن طارق بن شهاب: "إن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء، فعليكم بألبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر"، وقد أكد العلم الحديث أن لبن البقر يغذي البدن ويخصبه، وأنه من أفضل الألبان وأكثرها اعتدالاً وفائدة للإنسان وللأطفال بشكل خاص.

وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد عن ابن عباس: "إن في أبوال الإبل وألبانها شفاء للذربة بطونهم" والذربة هو الداء الذي يصيب للمعدة فلا تهضم الطعام فيفسد فيها، ولبن الإبل غني بالدسم، وهو مفيد جداً لمن يستسيغ طعمه، كما أنه ترياق من السموم.

اختلفت عبارات المفسرين في المن، ما هو؟ فمن قائل أنه سائل حلو المذاق أنزله الله على بني إسرائيل أيام موسى عليه السلام على الأشجار فكانوا يأكلون منه، وقال بعضهم إنه كان سائلا أشد بياضا من اللبن وأحلى من العسل كان ينزل عليهم في مكانهم كسقوط الثلج على الأرض، يسقط عليهم مع تباشير الفجر إلى طلوع الشمس، فيأخذ الرجل منهم قدر ما يكفيه يومه. والأرجح على أية حال أنه شراب مثل العسل كانوا يأكلونه بمفرده أو يمزجونه بماء، وهو من الطيبات التي اختص الله سبحانه وتعالى بني إسرائيل بها في رحلتهم مع نبيهم موسى عليه الصلاة والسلام بعد الخروج من مصر، قال تعالى: [يا بني إسرائيل قد أنجيناكم من عدوكم وواعدناكم جانب الطور الأيمن ونزلنا عليكم المن والسلوى، كلوا من طيبات ما رزقناكم] (طه ٨٠-٨١) وقد تكرر ذكر المن في ثلاثة مواضع من كتاب الله الكريم: سورة البقرة الآية ٥٧، وسورة الأعراف الآية ١٦٠، وسورة طه الآية ٦٠

يعتبر الماء من وجهة النظر التشريحية من أهم مكونات جسم الإنسان، ويجب أن ينتبه الإنسان إلى توازن كمية الماء الذي يدخل جسمه والكمية التي تخرج من الجسم عن طريق البول والعرق، وتعتبر الكلتيان هما الضابط الرئيسي لضبط السوائل في الجسم، وبدون هذا الضابط يتعرض الجسم إلى خسارة كبيرة من الماء، ويستحسن للإنسان أن يأخذ يوميا من الماء مقدار لتر ونصف، وقد تزيد هذه الكمية إلى خمس لترات إذا كان الجو حارا وكان الإنسان يعمل عملا شاقا. والماء العذب نافع للمرضى والأصحاء، والبارد منه برودة متوسطة أنفع وأذ، ولا ينبغي شرب الماء على الريق أو عقب الجماع أو عند الانتباه من النوم أو عقب الحمام أو عقب أكل الفاكهة. وأما على الطعام فلا بأس به إذا اضطر إليه مع عدم الإكثار، ويتجنب تماما بعد الطعام، ويجب ألا يشرب الماء إلا امتصاصا كما أثر عن الرسول صلى الله عليه وسلم، فإن ذلك يقوي المعدة ويزيل العطش .

أنواع المياه:

قال تعالى: [وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء، فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا] (الأنعام ٩٩)، وقال جل وعلا: [وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام] (الأنفال ١١) وماء الأمطار أفضل أنواع المياه وألطفها وأعظمها بركة، لاسيما إن كان من سحب راعد واجتمع في وديان الجبال، وهو أرطب من سائر المياه لأنه لم تطل مدته على الأرض، وهو خال من الأبخرة الدخانية والبخار المخالط للماء، وقد ذكر الشافعي رحمه الله عن أنس بن مالك رضى

الله عنه أنه قال: " كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فأصابنا مطر فحسر ثوبه عنه، وقال: إنه حديث عهد بربه"

والتلج له كيفية حادة دخانية، فماؤه كذلك. وماء البرد أطف وأذ من ماء الثلج. وأما ماء الجليد فيختلف بحسب أصله. والتلج يكتسب خواص وصفات الجبال والأرض التي يسقط عليها في الجودة والرداءة، وينبغي تجنب شرب الماء المتلج عقب الحمام أو الجماع أو الرياضة أو الطعام الحار، ولا لأصحاب السعال ووجع الصدر وضعف الكبد وأصحاب الأمزجة الباردة. ومياه الأنهار سائغة الشراب عذبة المذاق، يرتوي بها الإنسان والحيوان والنبات والطير، وقد جعل الله تعالى لها فضلا عن ماء البحار، وذلك في الآية التي جاءت في سورة فاطر: [وما يستوي البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج، ومن كل تأكلون لحما طريا وتستخرجون حلية تلبسونها، وترى الفلك فيه مواخر لتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون] (١٢)، ومن أعظم أنهار الدنيا نهرا النيل والفرات اللذين قال عنهما رسول الله صلى الله عليه وسلم كما جاء في صحيح البخاري عن أنس بن مالك: " رفعت إلى السدرة فإذا أربعة أنهار نهران ظهران ونهران باطنان، فأما الظاهران النيل والفرات، وأما الباطنان فنهران في الجنة". وثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم كما جاء في سنن الترمذي ومسنند الإمام أحمد أنه قال عن البحر: " هو الطهور ماؤه، الحل ميته" وقد جعله الله لحكمته ملحا أجاجا لتنام المصلحة على وجه الأرض، وهو كثير الحيوان والكائنات الحية ويذخر بالآلئ والكنوز. والاعتسال بمائه نافع من آفات عديدة في ظاهر الجلد.

مياه الآبار والعيون:

تختلف أنواع المياه في الآبار والعيون حسب مكان البئر أو العين؛ فهناك ما هو محبوب عن الهواء فلا ينبغي أن يشرب من مائه قبل أن يعرض للهواء لوقت كاف، وهناك ما هو محتقن لا يخلو من تعفن فهذا يجب تقطيره، وهناك البئر المعطلة أو ما احتوت على معادن ضارة كالرصاص فهذا الماء ضار شربه وخيم العواقب .

ماء زمزم:

ومن أطيب مياه الآبار على الإطلاق "ماء زمزم" سيدة المياه وأشرفها وأجلها قدرا، وقد ثبت في سنن ابن ماجة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ماء زمزم لما شرب له" و ثبت في صحيح مسلم أنه صلى الله عليه وسلم قال لأبي ذر بعد أن أقام بين الكعبة وأستارها أربعين يوما

وليلة وليس له طعام غير ماء زمزم: "إنها طعام طعم" وفي روايات أخرى: "إنها طعام طعم وشفاء سقم"، وقد جرب كثيرون من المسلمين هذا الأمر فثبتت قدرة هذا الماء الطيب على شفاء العديد من الأمراض بإذن الله، هذا فضلا عن عذوبته وريه وتقويته للأجسام، وما تزال زمزم تجود بالخير على أهل الأرض بأمر ربها منذ فجرها الله سقيا لعبده ونبيه إسماعيل وأمه هاجر وإلى قيام الساعة.

*

وقد حدثت قصة عجيبة لسيدة مغربية تدعى "ليلي الحلو" التي انتشر السرطان في كل صدرها، وقرر الأطباء أنها لن تعيش أكثر من ثلاثة أشهر، وذلك بعد ثبوت حالة الانتشار الكامل للسرطان، واقترح عليها زوجها أن تسافر إلى مكة لأداء العمرة، وبالفعل سافرت للأراضي المقدسة واعتكفت في بيت الله الحرام، وداومت على الشرب من ماء زمزم واكتفت معه برغيف وبيضة واحدة طول اليوم، وظلت تمضي أوقاتها في الصلاة وتلاوة القرآن والدعاء والتضرع إلى الله جل وعلا،

وتقول السيدة "ليلي": "أربعة أيام لم أعرف فيها الليل من النهار، تلوت القرآن الكريم كله عدة مرات، وكنت في صلواتي أطيل السجود، وأبكي بحرارة على ما فاتني من خير بالتقرب إلى الله بالطاعات من فرائض ونوافل وذكر ودعاء، وبعد أيام وجدت أن الحبوب الحمراء التي كانت تملأ جسدي قد اختفت تماما، أحسست في نفسي أن شيئا ما قد حدث، وقررت العودة إلى باريس حيث كنت أعالج للتشاور مع الأطباء، وهناك كانت دهشة الأطباء شديدة، وبعد أن أعادوا الكشف عدة مرات أخبروني أنه لا أثر للسرطان الذي كان يملأ كل مكان في صدري!!! وتركتهم بين تعجبهم ودهشتهم وعدت إلى بلادي لأروي قصة شفائي".

قال تعالى: [والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة، وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف، لا تكلف نفس إلا وسعها، لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده]

(البقرة ٢٣٣)

إن البحوث التي قام بها العلماء توضح بدقة أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدي أمه أثناء اليومين الأولين بعد ولادته، تحتوي على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لنمو الميكروبات التي تسبب الأمراض، وهي ما يطلق عليها اسم "الأجسام المضادة"، وهذه الأجسام من العوامل الهامة التي تقف بجوار الوليد وهو لا يزال في أشد حالات ضعفه، فلبن الأم معقم بطبيعته، وليس به ميكروبات تسبب نزلات معدية أو معوية، وهو جاهز في كل وقت تحت طلب

الطفل، كما أن تركيبه يتغير تبعاً لاحتياجات الطفل وتغير سنه.
وكما ذكر في دراسة عن لبن الرضاعة الطبيعي للدكتور "عبدالمحسن صالح" أنه وجد أن اللبن الذي يعطي للطفل له دخل كبير في تكوين جسم الطفل وعقله وسلوكه، لأن الطفل يتأثر باللبن الذي يتعاطاه في حياته الأولى حين يكون في طور التكوين والبناء جسمياً وعقلياً، وقد ثبت علمياً أهمية الرضاعة الطبيعية في حماية الأطفال من الإصابة بضغط الدم؛ نظراً لتناسب تكوين لبن الأم مع احتياجات الطفل وانخفاض نسبة أملاح الصوديوم في لبن الأم عنه في اللبن الصناعي، وتكون أعراض ضغط الدم في الأطفال على هيئة صداع وزغلة وقيء مستمر.
وتشير الدراسات إلى أن لبن الأم ينمي ذكاء الطفل، فالأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية يكونون أكثر ذكاءً بشكل ملحوظ من غيرهم، كما أن لبن الأم يحمي الطفل الرضيع من الكثير من الأمراض، إلى أن يحين الوقت لنضوج الجهاز المناعي عنده للاعتماد عليه ذاتياً في مقاومة الميكروبات والطفيليات والجراثيم التي يتعرض لها.

أما عن فوائد الرضاعة بالنسبة للأم، فكما جاء في كتاب الإعجاز العلمي في الإسلام للأستاذ "محمد كامل عبد الصمد" فقد ثبت علمياً أن الرضاعة تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، ولسبب غير معروف حتى الآن وجدوا أنه كلما أكثرت المرأة من الرضاعة الطبيعية كلما كان ذلك أدهى لحمايتها من سرطان الثدي، كما ثبت أن الرحم يعود إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة، ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى "الأوكسيتوسين" الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية قبل الحمل، وأهم من ذلك كله هو ذلك الارتباط النفسي والعاطفي الفطري الذي يحدث بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة، وهو من أهم العوامل على الإطلاق لاستقرار الطفل نفسياً.

قال الله تعالى عن صفة الرحيق الذي يشربه الأبرار في الجنة: [يسقون من رحيق مختوم، ختامه مسك، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون] (المطففين ٢٥-٢٦)، وقد ثبت في سنن الترمذي ومسنده الإمام أحمد عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "أطيب الطيب المسك"، وفي سنن الترمذي والنسائي عن عائشة رضي الله عنها: "كنت أطيب النبي صلى الله عليه وسلم قبل أن يحرم، ويوم النحر، وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه مسك" والمسك ملك الطيب وأشرفه وأطيبه، وهو كثبان الجنة، وهو نافع للشيوخ خاصة في وقت الشتاء، مفيد للضعفاء لما يحتويه زيت من بروتينات، ويستعمل لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية، كما أنه

يجلو بياض العين ويجفف رطوبتها، ويبطل عمل السموم، وهو مفيد لعلاج تشنجات الأطفال العصبية، ويمنع المغص بإذن الله تعالى.

عسل النحل

اللبن

المن

الماء

لبن الرضاعة

المسك

Tro IPaeolum Majus

كبوسين كبيرة

*

نبات معمر من فصيلة السلبوتيات، يزرع للزينة في الحدائق والمنتزهات، ساقه ليفية غضة
ملساء، وأوراقه مستديرة، وأزهاره فردية التجميع ذات طعم حريف.

*

*

موطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع في أغلب دول العالم.

*

البذور والأجزاء الهوائية.

*

يستخدم مسحوق البذور مغلفا بالسكر لعلاج الالتهابات الجرثومية للمسالك البولية ولمقاومة
الأنفلونزا.

— ويستعمل مغلي ومنقوع الزهور والأوراق كمدر للبول ومسهل لعملية الحيض.

— ويستعمل من الخارج لعلاج فروة الرأس .

*

*

سحلب أبقع، خصي الثعلب، خصي الكلب، قاتل أخيه.

*

نبات معروف وهو عشبي معمر من فصيلة السحلبيات، يزرع للزينة كما يوجد برياً، وهو نبات مشهور بمسحوقه الأبيض النشوي الذي يصنع منه شراب السحلب المعروف.

*

مواد هلامية، ومواد زلالية.

*

*

*

- السحلب مضاد للإسهال وخاصة عند الأطفال، ولوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة المعدة).

- يصنع منه شراب منعش يحلى بالعسل والسكر والحليب.

*

*

*

نبات شجري أشجاره طويلة، تؤخذ منه رماح الرمي والرياضة، وله ثمر أحمر في حجم التوت داخله نواة مستطيلة، وأوراقه تشبه أوراق التوت.

*

*

*

الثمار والأوراق.

*

مفيد لعلاج السموم ومقو للمعدة، وثمره يمنع التخمة.

*

*

*

نبات معمر من الفصيلة الدروسيرية، وهو نبات آكل للحشرات، يوجد في المروج العشبية والأراضي السبخة الرطبة وقد يوجد على حوافى البرك الصغيرة، تثبت أوراقه بمجموعات من الأرض مباشرة، ولكل ورقة ساق طويلة مكسوة بشعيرات.

*

*

الموطن الأصلي شمال أمريكا، ويوجد في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الأرضية الشمالي وبعض مناطق جبال لبنان .

*

الأوراق والزهور .

*

تستخدم كمستحلب أو منقوع لأنواع الكحة المزمنة والربو وتصلب الشرايين وضغط الدم.

*

*

*

عشبة طفيلية من فصيلة الغنميات، تعيش على أغصان بعض الأشجار المثمرة وتمتص منها الغذاء، الثمار كروية لبها أبيض اللون نصف شفاف. وأنواع الهدال التي تعيش على الإجاص والتفاح هي الأكثر فعالية.

*

مادة سامة، وقلويات، وجلوكسيدات، وصابونيات، وراتنج .

*

*

الأغصان والأوراق .

*

١- المستخلص أو المنقوع يستخدم لعلاج ضغط الدم وتصلب الشرايين وبعض الأمراض العصبية .

٢- له تأثير في علاج بعض الأورام السرطانية المتقدمة .

*

*

يستعمل تحت إشراف طبي؛ نظرا لاحتوائه على مواد سامة.

Hypericum Perforatum

عصبة القلب

*

عشبة مستديمة من الفصيلة الهابيرية، تنتشر في الأجراف المشمسة غير الكثيفة والمنحدرات الجافة وجوانب الطرق.

*

مواد ملونة، وفيتامينات، وجلوكوسيدات، ومواد دابغة، وزيت أساسي.

*

المناطق المعتدلة في أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا وجزر الكناري.

*

القمم المزهرة .

*

— يستخدم المستحلب أو المستخلص داخليا لمعالجة التهابات الجهاز الهضمي المصحوبة

بالإسهال، ولفتح الشهية، ولعلاج الاضطرابات النفسية المصحوبة بأرق.

— ويستعمل من الخارج كمرهم لتضميد الجروح والحروق والبواسير.

*

*

أقورون — عرق أكر — التيغا — عشبة البرك

*

نبات معمر من الفصيلة القلقاسية، يوجد داخل وعلى ضفاف المياه الراكدة بالبحيرات والمستنقعات، يبلغ ارتفاعه متر وربع متر، جذوره خضراء سمراء غليظة وزاحفة، أوراقه بشكل شفرة السيف، وإذا هرست بين الأصابع تظهر لها رائحة عطرية تميزها عن غيرها.

*

مواد مرة، ومواد دابغة، ومواد هلامية، وزيت طيار يحتوي على "أسارون".

*

يزرع في شمال الهند وسيلان، ويوجد برّيا في كثير من أجزاء أوربا .

*

الجذور وتجمع في الخريف ، تتظف وتشق طوليا وتجفف. والمادة الفعالة في الجذور ذات رائحة خاصة وطعم لاذع .

*

— مغلي الجذور يساعد على الهضم والتمثيل الغذائي ومدر للبول ومضاد للانتفاخ وقاتح للشهية.

— ويستعمل من الخارج مسحوق الجذور الناعم لمعالجة القروح وكسور العظام.

— ويستعمل المسحوق لمعالجة التهاب اللثة بتدليكها به بفرشاة الأسنان .

— الزيت الطيار يستخدم في الصناعات الغذائية وصناعة العطور وأدوات التجميل، ويضاف إلى

المستحضرات الطبية المضادة للمغص والإسهال .

*

*

السلامكى - سنامكى

Cagisia Italica, C. Holosericea C. Cenna

*

نبات أوراقه صغيرة خضراء، توجد منه أجناس مختلفة باختلاف بلدانها، فمنه المصري والهندي

والعربي، وأفضل أنواعه ما يزرع في جوار مكة المكرمة، ولذلك أطلق عليه "السنا المكى" ثم

حرفت إلى "السنامكى" و "السلامكى".

ويمتاز هذا النوع بأنه عريض الأوراق ويشبه الحناء، فزهره مائل إلى الزرقة .

*

*

*

تستعمل أوراق النبات فقط بنقعها في الماء .

*

يستعمل منقوع أوراق السنامكى كمسهل، فتنقع الأوراق في الماء لمدة نصف يوم ثم يشرب

المنقوع، وتكفى عشر ورقات لتليين البطن، ويفضل أن يضاف إلى المنقوع شئ من العسل.

وقهوة السنامكى تحضر من منقوع الأوراق المغسولة بالكحول في القهوة مع اللبن المحلى .

*

*

لا ننصح باستخدام الأوراق الجافة مسحوقة لأن ذلك قد يسبب مغصاً شديداً .

الشاي الأخضر ، الشاي الأسود ، شاي صيني ، الشاي الذهبي

Thea Camellia

*

نبات من فصيلة الشاي، عرف في الشرق كمادة منشطة وشراب منعش، ويطلق البعض تسمية الشاي على كل شراب ساخن من أوراق النبات مثل النعناع والكركيه؛ فيقال شاي النعناع أو شاي الكركديه .. الخ، ويطلق البعض على الشاي العادي اسم الشاي الذهبي.

*

تحتوي أوراق الشاي على مواد فعّالة من أهمها: الكافيين والتانين وكميات يسيرة من " الثيوبرومين " و " التيوفيلين " و "الزانفين" بالإضافة إلى احتوائه على ١٥ % جالوتنيك أسيد ومواد ملونة وزيت طيارة وإنزيمات مؤكسدة .

*

تنمو شجيرات الشاي في المناطق الحارة، وموطنه الأصلي منطقة الهند.

*

*

يستعمل الشاي كشراب منعش ومرطب ومنبه منذ أزمان بعيدة. يقلل الشاي الأخضر من خطر الإصابة بمتنخر الأسنان نظراً لاحتوائه على مادة الفلورايد، كما أنه يحارب سرطان المعدة ويعزز جهاز المناعة. الشاي الأسود قابض قوى مما يجعله مفيداً في حالات الإسهال.

*

الطريقة الصحية لشرب الشاي:

تتم بصب الماء الساخن حتى الغليان فوق الشاي وتركها لمدة خمس دقائق ثم يشرب بعدها، وهي الطريقة التي تسمى " الشاي الكشري "، أما على الشاي على النار فإنه يؤدي إلى زيادة نسبة التانين في المشروب، ويمكننا معرفة ذلك من تحول الشاي إلى اللون الأسود بدلاً من اللون الذهبي الشفاف.

*

يحظر تجهيز الشاي في الأواني الحديدية، ولا يؤخذ مع مستحضرات الحديد أو الكالسيوم لأنها لا تتوافق مع الشاي.

يستحسن عدم الإكثار من الشاي وأن يمنع عن الصغار والمتقدمين في السن.
من أهم الأعراض التي تنتج عن الإفراط في تناول الشاي اضطراب ضربات القلب، وضيق
التنفس ، وفقدان الشهية، واصفرار اللون، والأرق، واضطرابات الهضم.

*

نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت
وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه، وقد جاء ذكر الشعير
ضمن الحبوب في القرآن، قال تعالى: [إن الله فالق الحب والنوى] ويقول جل وعلا: [والحب
ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] والشعير من أنواع الحب.

*

نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

*

*

*

- الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد.
- وماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.
- ويستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.
- ويستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقنا تحت الجلد أو شرابا لعلاج الإسهال
والدوسنتاريا والتهاب الأمعاء.

*

*

ألوه – صبير

Aloe Vera

*

أحد نباتات الفصيلة الصبارية، كثير الاستنبات كسياج حول المزارع، وأوراقه مرة حارة رطبة.

*

*

*

الأوراق والهلامية.

*

تعمل الأوراق كمسهل قوى مفيد في علاج الإمساك المزمن والمستعصى، وتزيد تدفق الصفراء وتنشط عملية الهضم، كما تفيد في حالات فقدان الشهية. وتستعمل الهلامية المخاطية للنبات الغليظة القوام في الإسعاف الأولى للحروق والجروح وحروق الشمس وحالات جفاف الجلد. يصنع من الصبار مراهم لعلاج الأمراض الجلدية المختلفة .

*

*

عرقسوس - أصل السوس - السوس

.Glycyrrhiza Spp

*

السوس نبات برى معمر من الفصيلة البقولية، ويطلق على جذوره (عرقسوس) أو (أصل السوس) وهو مشهور في البلاد العربية منذ أقدم العصور .

*

المادة الفعالة في السوس هي الكلتيسريتسن، وثبت أن عرق السوس يحتوى على مواد سكرية وأملاح معدنية من أهمها البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والفوسفات، ومواد صابونية تسبب الرغبة عند صب عصيره، ويحتوى كذلك على زيت طيار .

*

ينبت في الأرض البرية حول حوض البحر الأبيض المتوسط.

*

*

يصنع من جذور السوس شراب (العرقسوس) وهو ملين ومدر للبول، ويسكن السعال المصحوب بفقدان الصوت (البحّة الصوتية) وهو مفيد في علاج أمراض الكلى. ويستعمل مسحوقه (ملعقة صغيرة مرة واحدة يوميا) فى علاج قرحة المعدة والإمساك المزمن وعسر الهضم.

وأثبتت أبحاث حديثة أن العرقسوس مقو ومنق للدم، ومعترف بالعرقسوس فى كثير من دساتير

الأدوية المصرية والعالمية .

*

لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يسحق ٤٠ جراما من عرقسوس مع ٤٠ جراما من زهر الكبريت و ٤٠ جراما من الشمر و ٦٠ جراما من السنامكى و ٢٠٠ جرام من سكر النبات، يمزج الجميع وتؤخذ ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة .

جذر العرقسوس يخلط مع الجنسنغ ويغلي ويؤخذ يوميا كشراب مقو عام وخاصة للقلب.

*

يفضل عدم تناول العرقسوس في حالات فرط ضغط الدم لأنه يسبب احتباس السوائل.

Aloexylon Agallochum

عود البخور— العود الهندى

*

نبات معروف لا يحتاج وصف.

*

*

*

الجذور وهى عبارة عن عروق عطرية صمغية .

*

— يصنع منه البخور لتعطير الجو .

— والمغلي منه أو المنقوع طارد للغازات.

— يصنع منه مستحضرات طبية منبهة للأعصاب ومدرة للبول .

— زيت العود مهيج جنسى خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان.

*

*

*

شجيرة متساقطة الأوراق من الفصيلة البقولية، وهى ذات سيقان شوكية وأفرع منتشرة، والأوراق

مركبة ريشية، والأزهار منضغطة كروية الشكل صفراء ذهبية عطرية الرائحة، وأما الثمار
فقرنية صغيرة.

*

*

*

الأزهار والقرون.

*

- يستخلص من الأزهار زيت طيار يسمى "زيت الفتنة" أو "زيت الكاسب" يستخدم في صناعة
العطور ومستحضرات التجميل الخاصة بالشعر.

- وتستخدم القرون في دباغة الجلود لاحتوائها على التانينات .

- وتستخدم مستخلصاتها لعلاج التهتك الجلدي فيما بين أصابع القدم.

*

*

Arachis Hypogaea

فستق عبيد

*

نبات شجري حولي من فصيلة القرنيات، وهو نبات معروف، لثماره لب مائل إلى الخضرة وله
طعم لذيذ.

*

مواد بروتينية، وزيت أساسي ، ونشا، وألياف، وفيتامين ب ، وأملاح معدنية .

*

سوريا — تركيا — إيران — أفغانستان — الولايات المتحدة الأمريكية.

*

*

- غذاء مقو للأعصاب ومفيد للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

- زيت الفستق مغذ ومقو ولكنه سريع الفساد .

*

*

Ustica Dioica

قريص كبير - قراص صغير

*

نبات عشبي شوكي من الفصيلة القرصية، يوجد منه نوعان: قراص كبير وارتفاعه متر، وقراص صغير وارتفاعه ٥٠ سم ، الساق مربعة الأضلاع، والأوراق والساق مكسوة بشعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها وتثير فيها الحكّة، والأزهار صغيرة خضراء اللون على شكل عناقيد تتدلى لأسفل.

*

هبتامين، وحمض الفورميك، وفيتامينات أ، ب ، ج، بالإضافة معادن كثيرة أهمها الحديد والسيلكا.

*

*

الجزور والأجزاء الهوائية .

*

- مقو ومغذ ومفيد لفقر الدم نظرا لاحتوائه على الحديد وفيتامين ج الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل جيد.

- ومفيد كذلك لعلاج النقرس والتهاب المفاصل، فهو يساعد على تقليل نسبة حمض اليوريك في الجسم.

- يصنع منه مرهم لعلاج البواسير .

- مغلي الجزور يفيد في غسل الشعر لعلاج القشرة وتساقط الشعر .

*

*

Achilleamilcefolim

عشبة النجارين - الأليفة - حزنبل

*

نبات عطري معمر من فصيلة المركبات، وسميت " أخيليا " نسبة إلى البطل اليوناني " أخيليا " ، تنمو بغزارة في المروج الخضراء والحقول وعلى حواف الطرقات في الأرض الرملية وغير الخصبة، أزهارها مستديرة ولونها أبيض مشرب بحمرة.

*

المادة الفعالة في الأخيلىا زيت طيار يحتوى على الكامازولين .

*

*

*

يستخدم المستخلص المائي للنبات لتسكين اضطرابات المعدة، وللمساعدة على وقف النزيف الرئوي والكلوي، وتنظيم الحيض، ومعالجة تشنجات حمة الثدي.
كما يصنع منه مرهم لتسكين آلام البواسير وعلاج الطفح الجلدي.
وزيت أم ألف ورقة يستخدم كمضاد للالتهابات وخاصة التهاب المفاصل.

*

لعلاج المفاصل الملتهبة تخفف ٥ - ١٠ نقاط من زيت الأخيلىا في ٢٥ مل من زيت الهموفاريقون وتدلك به المفاصل.

*

منبه للرحم، فيجب تجنب الجرعات الكبيرة منه أثناء الحمل.

*

شجرة معروفة عظيمة الحجم حتى يقال إنها تظلل مائة رجل، وخشبها شديد البياض زكي الرائحة، وليس لها زهر، والكافور إما أن يكون متصاعدا منها فيكون أبيض يلمع مائلا إلى الحمرة، وإما أن يكون داخل العود يتساقط إذا نشرت الشجرة ويكون في هذه الحالة شديد البياض رقيقا كالصفائح.

قال تعالى: [إن الأبرار يشربون من كأس كان مزاجها كافورا] (الإنسان ٥)

*

*

*

*

يفيد الكافور في علاج الصداع .

كما أنه ينفع في علاج آلام الروماتيزم .

والكافور مهدئ للأعصاب ؛ ولذلك يؤدي إلى الارتخاء في الطاقة الجنسية .

المغلي منه مفيد لعلاج الإسهال الذي تسببه الصفراء، وهو قاطع للعطش، ويزيل قروح الرئة

والتهاب الكبد وحرقة البول.

*

*

السلفيا

*

نبات عشبي معمر شبه شجيري قزمي قصير، يتبع الفصيلة الشفوية، له جذور ليفية بنية اللون، وسيفان زغبية تحمل أوراقا متقابلة مصنفة في الجزء القاعدي من ساق النبات ولها رائحة عطرية.

*

زيوت طيارة، وزيت أساسي يحتوي على سنيول، وثوجونوبينية، بالإضافة إلى مواد مرة وتانينات وراتجات.

*

*

الأوراق المجففة.

*

يستعمل الزيت طبيا كطارد للأرياح وكتابل أو بهار يضاف للأطعمة. يستعمل الزيت العطري الطيار في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل.

*

*

*

نبات عشبي معمر يتبع العائلة الأستروكولية، أوراقه قليلة بيضية عريضة خضراء زغبية باهتة، والأزهار في عناقيد طرفية.

*

يحتوي مشروب المغات على أملاح معدنية ومواد سكرية، ومواد دهنية، وتانينات، وألياف سليوزية.

*

*

الجزور

*

يصنع منه شراب مغذ مشهور "المغات" من الجزور المقشورة المجففة والمطحونة، وهي عبارة عن مسحوق ذهبي اللون ناعم الملمس جدا. نظرا لارتفاع قيمته الغذائية التي تحتاجها السيدات في مرحلة النفاس أصبح معروفا كمشروب للولادة.

*

*

أنيسون – يانسون – كمون حلو

pimpinella anisum

*

نبات معروف من فصيلة الخيميات، ساقه رفيعة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقا مسننة مستديرة، والأزهار صغيرة بيضاوية الشكل.

*

زيت طيار – فلافونيات.

*

*

البذور

*

مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال.

منشط للهضم ومدر للبول .

والينسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن .

*

*

*

نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد في الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، والنبات عشبة يتراوح ارتفاعها ما بين ١٥ – ٥٠ سم، ساقها متفرعة، أوراقها طويلة ومجنحة، وأزهارها بيضاء، ولزهرة البابونج رائحة عطرية تميز العشبة عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

*

تحتوي على ١ % زيت أساسي يحتوي على الكامازولين الأزرق وغيره.

*

*

تجمع رعوس الأزهار وتوضع في جو جاف مشمس، ثم تجفف في الظل أو في درجة حرارة لا تزيد عن 40°

*

– يستعمل من الخارج مسحوق الأزهار لمعالجة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظافر.

– ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية: الأنف والحنجرة والقصبية الهوائية .

– ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، ولعمل دوش مهبل لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشكل عام.

– ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخافض للحرارة. ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية .

*

*

شيح البابونج

Comomilco Recutita & Chamaemelum Nobile

*

من نباتات فصيلة المركبات، ينمو في المراعي وعلى الأحجار وإلى جوار الحوائط وقد ينمو في بعض المناطق برياً، وأزهاره عطرية ذات طعم حريف مر ولون أبيض، ومن أنواعه: البابونج البري ومنه يستخرج معظم الزيت المستعمل في الدهانات العلاجية، وبابونج المزارع.

*

تحتوى أزهار البابونج على زيت طيار بنسبة ١ – ٥ % وجليكوسيدات ومواد مرة.

*

*

الأزهار

*

البابونج مضاد للالتهابات ومطهر معتدل ومفيد لعلاج المغص .
يستخدم المنقوع والمغلي منه في علاج اضطرابات المعدة المصحوبة بمغص شديد وآلام الطمث.
يستخدم من الخارج كلبخة للجروح والحروق والأورام.
ويستخدم المسحوق للرش على الجروح والاستنشاق لعلاج الجهاز التنفسي .

*

علاج العيون الملتهبة بوضع ٥ – ١٠ نقاط من صبغة البابونج في قليل من الماء الساخن وتغسل
بها العين.

علاج البلغم والربو تضاف ملعقتان صغيرتان من أزهار البابونج إلى ماء مغلي ويستنشق البخار
المتصاعد.

*

شجرة القضيان

Betula Alba

*

شجرة من الفصيلة البتولية، تنمو بالغابات الصنوبرية وعلى المنحدرات وسفوح الجبال الصخرية
في الأراضي الغنية بالسيليكات والأرض الرملية الطفلية والأرض المكونة من نباتات متحللة.

*

الصابونين – زيت طيار – مواد قابضة – راتنجات – فيتامين (ج) والمادة الفعالة لها طعم مر
كريه الرائحة.

*

أوربا – الشرق الأوسط – غرب سيبيريا .

*

الأوراق الغضة.

*

– تستخدم عصارة الأوراق كمقو عام، ولتنقية الدم من المواد الضارة في حالات أمراض الكلى

والاستسقاء، والأمراض الروماتيزمية والنقرس.

— يستخدم من الخارج مع ماء الحمام للمساعدة على الشفاء من (التينيا).

— يوجد فى خشب الجذع عصارة تستخرج وتستخدم فى صناعة العطور.

*

*

بردقوش

مردقوش — مرقوش برى — مردكوش — مرزنجوش — العترة

*

نبات معمر من الفصيلة الشفوية، ينمو على المنحدرات المشمسة بالمروج والحقول والأراضي الحجرية فى الأجواء الجافة، والنبات عشبة ترتفع ٣٠ — ٦٠ سم ، ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها فى الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز.

*

*

حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران وشمال أمريكا ومصر والجزيرة العربية والهند.

*

الأغصان المزهرة مع الزهر.

*

يستعمل من الخارج لعلاج الزكام بتدليك الأنف بمرهم عصير العشبة .

ومن الداخل يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة السعال والربو والاضطرابات المعدية والمعوية والانتفاخ.

المضمضة والاستحمام بمستحلب الأزهار مفيد جدا للجسم .

يستخدم على نطاق واسع فى الصناعات الغذائية كتوابل مع اللحوم والخضراوات.

*

*

ينصح بعدم تناولها أثناء الحمل، لأنها منبه رحمي نشط.

Polygonum Ariculare

جنجر

*

نبات عشبي حولي من فصيلة البطباطيات، ينمو في الأراضي الرملية الرطبة والبرك الضحلة، يبلغ ارتفاع العشب ٥٠ سم، ساقها كثيرة الفروع، والمادة الفعالة في النبات عديمة الرائحة ولها طعم حار.

*

تحتوي على زيت أساس وأحماض دهنية طيارة ومواد شبه كافورية ومواد دابغة.

*

آسيا — إندونيسيا — شمال إفريقيا .

*

الأجزاء الهوائية.

*

— المغلي والمستخلص مضاد للنزيف وآلام الدورة الشهرية و نزف البواسير.

— مفيد في حالات الإسهال.

— يستخدم من الخارج كلبخة لعلاج التهابات المفاصل .

— ويستعمل في صناعة الحلوى، ويعمل منه مشروب منعش مع القرفة.

*

*

بن عربي

Coffea Arabica

*

نبات شجيري معمر يتبع الفصيلة الفوية، أزهاره بيضاء عطرية جدا، وثماره لحمية مفردة، والنواة مؤلفة من قسمين مندمجين يحتوي كل منهما على بذرة، وأنواع هذا النبات نشأت في المناطق الاستوائية خاصة في آسيا في الجزء الجنوبي من شبه الجزيرة العربية.

*

ثمار أنواع البن بها نوعين من القلويدات، الأول يعرف بالكافيين وتبلغ نسبته ١،٥ — ٠،٣ % ،

ويعرف الثاني بالتراي جونللين ونسبته ٠،٢ — ٠،٧ % ، والبن البرازيلي غني بحمض

النيكوتينيك وحمض التراي جونيلىك.

*

أهم البلدان المنتجة للبن هي: البرازيل ، واليمن ، وإثيوبيا ، وكينيا ، وأنجولا ، وبيرو ، والهند.

*

*

يصنع من بذور البن المحمص بعد غليه بالماء الشراب المشهور بالقهوة السوداء التي تفيد في تنبيه الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتنظيم ضربات القلب، مما يعمل على توسيع الأوعية الدموية في النهاية.

ويستخدم البن في بعض الصناعات الغذائية مثل صناعة الحلوى والزبادي والشيكولاته.

*

*

بشكل عام ينصح بعدم الإكثار من القهوة، وينصح بعدم شربها المرضى ذوى الضغط المرتفع في الدم وتصلب الشرايين والنقرس وضعف القلب.

تناول القهوة بكثرة يفقد الشهية للطعام مع حدوث الإمساك وبطء عمل القلب .

الأذريون

Calendula Officinalis

*

نبات عشبي ينمو في البساتين وأطراف الطرق، ويبلغ ارتفاع الساق ٤٠ – ٦٠ سنتيمترا، وأوراقه بيضاوية مسننة الأطراف ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأزهار صفراء أو برتقالية اللون.

*

*

*

*

يستعمل زيت آذريون الحقائق كمضاد فعال للفطريات والالتهابات، كما تستعمل التويجات خارجيا لمعالجة بعض الالتهابات الجلدية.

ويستعمل في علاج كثير من أمراض النساء وخاصة التهاب المهبل وتشققات حلمة الثدي، ويعمل كمنظم للحيض ومدر للصفراء، ويستعمل المستحلب لمدة طويلة في علاج سرطان الرحم.

ويصنع منه مرهم يعالج الاحتقان في أصابع القدمين الناتج عن تعرضها للبرد، وعلاج تشققات اليدين.

ويستعمل مستحلب الأزهار لاحتوائها على هرمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور.

*

تنقع ضمادة في نقيع النبات ثم توضع على الجروح البطيئة الالتئام أو على التقرحات الدوائية.
يضاف من ٥ - ١٠ نقاط من زيت الأذريون إلى ماء الحمام لعلاج القلق العصبي والاكتئاب.

*

Vesbascum Thapsus

بوصير أبيض - بوصير زغب

*

نبات حولي من فصيلة الخنازيريات، توجد منه عدة أنواع أهمها البوصير الأبيض وبوصير زغب، وتنتشر زراعته في فرنسا ولبنان.

*

مخاط نباتي - صابونيات - زيت طيار - فلافونيات - جلوكوسيدات مرة.

*

*

الأجزاء الهوائية (الأزهار والأوراق)

*

- تستعمل صبغة الأزهار لعلاج السعال الجاف المزمن والتهابات الحلق .

- وتستعمل الأوراق بشكل رئيسي للاضطرابات التنفسية .

- ويعمل منه نقيع زيتي يستعمل بشكل نقط لتسكين آلام الأذن .

*

*

حشيشة النحل - ريحان الليمون

Melissa Officinalis

*

نبات مستديم من فصيلة الشفويات، له طعم حامض يشبه طعم الليمون، ينمو برياً بجوار الأسوار ومزارع العنب، وقد يزرع في الحدائق أو في الحقول للاستعمالات الطبية.

*

زيت طيار ومواد دابغة ومواد مرة وفلافونيات وحمض الروزمارنيك .

*

موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ومعروف في إيران وجنوب غرب سيبيريا.

*

الأجزاء الهوائية الغضة.

*

— مهدئ بصفة عامة، ومضاد للتقلصات المصاحبة للتهيج العصبي .

— مغلي الأوراق مفيد في علاج الاضطرابات الهضمية وطارد للرياح .

— الزيت المستخلص من النبات مفيد لعلاج الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب والتوتر والقلق .

*

يمزج ٥ مل من زيت الترنجان مع ١٠٠ جرام من قاعدة مرهمية ويستعمل للسعات الحشرات.
يخفف من ٥ — ١٠ نقاط من زيت الترنجان في ٢٠ مل زيت لوز أو زيتون ويستعمل لحالات التوتر وأمراض الصدر.

*

عرديب _ حومر

Tamarindus Indiacal

*

من الفصيلة البقلية، أشجاره ضخمة تنمو بالمناطق الحارة، والثمرة عبارة عن قرن مبطن منحن قليلاً، وله قشرة رقيقة بداخلها لب بني لحمي حمضي المذاق.

*

تحتوي ثمرة التمر هندي على حامض الطرطريك وسترات البوتاسيوم وحمض الليمونيك، بالإضافة إلى حمض التانين القابض.

*

يزرع في المناطق الحارة وموطنه الأصلي الهند.

*

الثمرة الناضجة الطازجة.

*

يعمل من منقوعه شراب بارد منعش في فصل الصيف.
ملين خفيف، ومن المستحسن شربه على الإفطار للصائمين.

يستعمل مغلياً كالتشاى ضد الحميات.

*

يحضر مركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١ - ٤ ويسمى مصلى التمر الهندي، يفيد في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم.

*

*

نبات معمر من فصيلة الخيميات، ينمو بالمراعى الجافة وعلى أحواض المزارع وجوانب مسارات القطارات وجوانب الطرق، وهو عشبة يبلغ ارتفاعها ٣ سم، ساقها مضلعة وأوراقها مجنحة، وأزهارها صغيرة بيضاء أو مشربة بصفرة، أما الجذر فهو أسمر اللون وله رائحة قوية وطعم حلو نفاذ.

*

*

أوروبا والشرق الأوسط وشمال أمريكا ونيوزيلندا.

*

الجذور

*

— مغلي الجذور يستعمل من الخارج للغرغرة فى حالة التهاب اللوزتين .
— ويستعمل مغلي الجذور أو الصبغة لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي والحصاة البولية (يعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ممزوجة بالعسل)
— والمنقوع أو المغلي مفيد كذلك للاضطرابات المعوية، ويساعد على الهضم ومدد للبول .

*

*

الفجل الحار — فجل الخيل — خردل الألمان

*

نبات معمر من فصيلة الصليبيات، يوجد برياً فى المناطق القريبة من الماء والأدغال الرطبة والأرض القاحلة، وقد يوجد كذلك فى المناطق الجبلية المرتفعة إلى حوالى ٢٠٠٠ متر فوق سطح

الماء، أوراق النبات كبيرة جدا، وساقه طويلة بيضوية الشكل فى قسمها الأسفل ومجنحة فى الأوسط وضيقة فى الأعلى، وأزهاره بيضاء صغيرة فى مجموعات كالسنابل، وجذره غليظ طويل أبيض اللون أو مائل للاصفرار .

*

زيت مستردة وفيتامين (ج)

*

يزرع الآن فى أوربا وشمال أمريكا وشيلى واليابان ونيوزلندا .

*

الجزور الطازجة .

*

— يساعد على الهضم ويزيد إفرازات الجهاز الهضمي المخاطية .

— يستخدم داخليا كمطحون أو شراب فى النزلات الشعبية الخفيفة والاحتقان الربيعى .

— ويعمل منه لزقة تفيد فى الآلام الروماتيزمية .

— يستخدم فى الصناعات الغذائية وبعض المستحضرات الطبية التى تستخدم لعلاج التهابات الجهاز البولي .

*

*

جنسغ

جنسن

Panax Spp

*

نبات برى معمر من فصيلة الأرياليات، وهو نبات مغزلى الشكل معروف فى الصين واليابان منذ آلاف السنين، رائحة الجذر وطعمه عطريان، وهو جذر طويل غليظ قد يبلغ المتر و قطره من ٥ إلى ١٠ سنتيمترات .

*

جلوكسيدات سترويدية، ومواد صابونية، وزيت طيار، وفيتامين (د)، ومركبات أسيتيلينية وسترولات .

*

*

الجذر

*

— مغلي جذور الجنسنج مقو عام وخاصة للقلب، ومنشط لجهاز المناعة، ويعدل مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

— وتستعمل الصبغة المستخلصة من الجذر لعلاج الإسهال المتصل.

*

يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة برشامات أو أقراص بجرعات من ٥٠٠ مليجرام إلى ٤ جرامات كمقو عام، وجرعات من ١ — ٢ جرام لعلاج الجروح والنزيف.

*

من الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أثناء العلاج بالجنسنج.

.Gentiano Spp

*

عشبة مستديمة من فصيلة الجنطانيات، تنمو في تجمعات بالأحراج وعلى المنحدرات الصخرية والأرض الغنية بمواد الكالسيوم، وقد زرعت الجنطيانا في الحدائق للأغراض الطبية، ويوجد منه نوعان: الرومي والجرمقاني.

*

جلوكسيدات، ومواد زيتية، ومواد ملونة، ولعاب سكري بكتين، وجنطوبكرين.

*

يوجد في المناطق الجبلية في جنوب ووسط أوروبا وغرب تركيا.

*

الريزومات بالجذور والبذور، تجمع وتغسل وتجفف بسرعة في حرارة لا تزيد عن 50°

*

فاتح للشهية ويزيد في الإفرازات الهاضمة ويجدد الخلايا .

يستخدم كمنقوع أو محلول كمقو عام ومضاد للديدان المعوية.

عصير أو مغلي الجذور يستعمل كمنشط جنسي وعلاج البروستاتا .

وتستعمل الجنطيانا في الصناعات الغذائية وإعداد بعض الأطعمة.

*

يؤخذ ٢ مل من صبغة الجنطيانا ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الهضم وللتهابات الكبدية.

*

Myristica Fragrans

*

نبات يتبع الفصيلة البسباسية، وقد عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلي، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب.

*

يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأوجينول ودهن صلب ونشا.

*

توجد في جزر الهند وسيلان والملايو.

*

نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

*

تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة .

يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم، وهو منبه جنسي قوى، ويحذر من إيمانه لأنه قد يؤدي الي ضعف دائم.

يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.

*

*

ثومية – ألياريا

*

نبات عشبي حولي من الفصيلة الصليبية، يوجد برياً كما أنه يزرع أيضاً، تفوح من أوراقه رائحة الثوم، وأزهاره بيضاء صغيرة.

*

زيت عطري، وكاروتين، وبكتين، وسينيفروسيد .

*

*

كل أجزاء النبات.

*

- يستعمل المنقوع والمغلي والعصير داخليا ضد الرشح، وهو مطهر ومانع للعفونة.

- مغلي البذور مضاد للربو.

- يستعمل خارجيا طلاء أو كمادات لترميم الجروح والقروح.

*

*

*

عشبة حولية من فصيلة حنك السبع، تنمو في الأراضي الجافة وغير الخصبة وفي المراعى غير الكثيفة، أوراقها غزيرة مسننة، وأزهارها بيضاء أو موشحة بالزرقة وقسمها الأسفل مبقع بالصفار.

*

تحتوى على مادة الأيكوبين ومواد أخرى مضادة للالتهابات وقابضة.

*

الموطن الأصلي أوربا الوسطى.

*

الأزهار.

*

— تستخدم كمضاد للالتهابات العيون خاصة عند الشيوخ، والعيون التي تتعرض لدخان أو غازات مسيلة للدموع، وذلك بغسلها بمستحلب النبات .

— ويفيد المسحوق أو المستحلب في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي والحويلة المرارية.

*

شوك الجمال – قدم الدب – ضفدعة

*

نبات من الفصيلة الأفنتية، عشبي معمر يزرع للزينة، كما يوجد برياً في الغابات والمناطق الظليلة والحدائق والأراضي الجبلية والهضبية .

*

مواد عفصية، ومواد مخاطية، وجليكوز، ومواد بكتينية، وأملاح معدنية .

*

شبه الجزيرة العربية وآسيا وإفريقيا .

*

الأوراق

*

- يستعمل داخليا للإسهال فهو قابض ومدر للصفراء.

- يستعمل خارجياً لترميم الجروح .

*

*

Tussilago Fargara

*

نبات معمر من الفصيلة المركبة، ينمو في الأراضي الطينية الرطبة وعلى جوانب المساقى، وهو عبارة عن عشبة يبلغ طولها ١٠ – ٢٥ .

*

المادة الفعالة عديمة الرائحة، وتحتوى على مواد دابغة وصابونيات .

*

موطنه الأصلي أوروبا وشمال إفريقيا وشمال غربي آسيا.

*

الأزهار

*

– تستعمل الأزهار كمستحلب أو مغلية لعلاج البرد والسعال، وتستعمل من الخارج لتضميد دوالي الساقين وقرحة الدوالي وبعض أنواع الطفح الجلدي الرطب.

*

*

*

نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار والبحيرات والمستنقعات وفي المراعي والمروج الخضراء على أطراف الأبنية، الأوراق كبيرة مسننة فيها فواصل كأصابع الكف ، والأزهار بيضاء تميل إلى الخضرة أو الصفرة، ولها رائحة تشبه رائحة العسل.

*

زيت طيار – راتنج – مواد مرة – حمض الفالرمانيك – فيتامين " أ " و " ب " .

*

*

الأوراق ، الجذور .

*

يستخدم المنقوع أو المستخلص كعلاج لاضطرابات الجهاز الهضمي والانتفاخ، وكفاتح للشهية. تستخدم الجذور والسيقان في الصناعات الغذائية ومستحضرات التجميل .
حشيشة الملاك منشطة ومنبهة للرحم ومقوية للدم ومنشطة للدورة الدموية.

*

تخفف ١٠ نقاط من زيت حشيشة الملاك في ٢٥ مل من زيت اللوز أو عباد الشمس، ويستعمل لعلاج آلام المفاصل.

*

الجرعات الكبيرة منه لها تأثير غير مستحب على الجهاز العصبي، ويمنع استعمالها للحوامل ومرضى السكر.

محاريب – حماريب

*

نبات عشبي معمر قائم يتبع العائلة النجيلية، يوجد في شكل تجمع من النباتات، أوراقه شريطية ضيقة، والأزهار دالية في نورات سنبلية محمرة.

*

زيوت طيارة، وزيت ثابتة، وراتجات، وجليكوسيدات صابونية.

*

جنوب مصر (قنا وبلاد النوبة)

*

الأوراق المجففة.

*

يستعمل مغلي الأوراق كمدد للبول ومسكن للمغص، وضد الحمى وطارد للأرياح ومسكن معوي.

*

*

Borago Officinalis

لسان الثور _ حمم مخزنى

*

عشب حولي من الفصيلة البراجينية، ينمو فطريا فى الأرض القاحلة والسبخ وعلى شواطئ الأنهار، ساقه غليظة موبرة متفرعة، أزهاره زرقاء، وللثمار رائحة خفيفة تشبه رائحة الخيار وطعم نفاذ طيب.

*

صابونيات، و لثأ (مخاط نباتي)، وفيتامين، وكالسيوم، وبوتاسيوم.

*

*

الأجزاء الهوائية والبذور.

*

- يستخدم المنقوع لالتهابات الجهاز البولى والتهابات المفاصل والتهابات القلب المصحوبة بالتورم.

- ويستخدم زيت البذور فى علاج الروماتيزم.

- شراب الأزهار مفيد لعلاج السعال .

*

تعصر الأوراق الطازجة وينزع منها اللب، ثم يؤخذ ١٠ مل من العصير ثلاث مرات في اليوم لحالات الاكتئاب والحزن.

يؤخذ يومياً ٥٠٠ ملليجرام من الزيت على شكل يرشام كعلاج إضافي (مكمل) للإكزيما أو التهاب المفاصل.

*

الحنة

Lawsonia Inermis

*

نبات شجيري من العائلة الحنائية، جذوره حمراء، وأخشابه صلبة تحتوى على مادة ملونة تستعمل فى الشرق كخضاب للأيدي والشعر باللون الأحمر، وهى من النباتات الكثيرة التى شاع استخدامها عند قدماء المصريين، ويوجد منها أصناف كثيرة مثل: البلدي، والشامي، والبغادي، والشائكة. والحناء البلدي هى أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة.

*

تحتوى الحناء على مادة قابضة معروفة باسم " التانين " وتحتوى أوراق الحناء على نسب عالية من المواد الملونة أهمها مادة اللوزون، وتحتوى على مواد تنينية ومواد صمغية.

*

الحناء من نباتات المناطق الاستوائية، ويرجح أن يكون موطنه الأصلي إيران أو الهند.

*

مسحوق الأوراق والزهور.

*

تستعمل الحناء أساساً فى التجميل؛ فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها فى أعمال الصباغة. وتستعمل عجينة الحنة فى علاج الصداع بوضعها على الجبهة . وتستعمل زهور الحنة فى صناعة العطور.

والتخضب بالحناء يفيد فى علاج تشقق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة.

وتستعمل الحناء فى علاج الأورام والقروح إذا عجنّت وضُمّت بها الأورام.

وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت فى الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس . ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ فى الوسيط القلوي.

*

*

Melilotus Officinalis

إكليل الملك

*

نبات عشبي حولي، يوجد منه أنواع برية في الحقول والمروج، والعشبة يبلغ ارتفاعها متر تقريبا، الساق جوفاء متفرعة، والأوراق مثلثة العدد بيضوية الشكل، والأزهار عنقودية تنبت من قاعدة الأوراق لونها أصفر ولها رائحة عطرية.

*

مادة الكومارين.

*

*

الجزء العلوي من العشبة .

*

- تستعمل من الخارج لعلاج الأورام الصلبة غير الخبيثة بمستخلص النبات على هيئة مرهم؛ نظرا لاحتوائه على الكومارين، وهي مادة مسكنة ومفتتة للأورام.

- ويستعمل مرهم النبات أيضا (من الخارج) لعلاج القروح والدمامل والجروح العفنة.

- ويستعمل من الداخل بشرب المستحلب للمساعدة في علاج الأورام المختلفة (غير الخبيثة)

*

*

Citrakus Colocynthis

العلقم – التفاح المر

*

نبات شديد المرارة، ثماره تكنى بالتفاح المر، ويتبع الحنظل الفصيلة القرعية، وهو نبات زاحف حولي غزير التفريع، فروعه مضلعة عليها زغب كثير وتخرج منها محاليق طويلة، والثمار كروية الشكل مخططة بالأوان مخضرة أو مصفرة.

*

لب الثمار الداخلية للحنظل يحتوى على مواد مرة الطعم، وهى من المواد الجليكوسيدية والمعروفة باسم كولوسنث، كما يحتوى الحنظل على زيت دهني وقلويدات، وتحتوى البذور على زيوت بنسبة ١٥ - ٢٠ %

*

الموطن الأصلي حوض البحر المتوسط ، وينمو برىا على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوروبا وغرب آسيا. وأهم البلدان المصدرة لثماره مصر وتركيا وأسبانيا.

*

لب الثمار والبذور .

*

يستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة. الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية.

*

*

Populus Nigra

حور فارس - حور حموى

*

نبات شجري متساقط الأوراق من الفصيلة الصفصافية، يوجد فى المناطق الرطبة وعلى أطراف الأنهار والجداول والينابيع والمدرجات، وتستخدم أشجاره فى صناعة الأخشاب.

*

بولين، وصفصافين، وجليكوسيد، وساليسين، ومشتقات فلافونيدية.

*

*

القشرة والبراعم.

*

- يستخدم المغلي أو المنقوع أو المحلول من الداخل لعلاج التهاب المجارى البولية.

- كما أنه مطهر ومدر للبول وخافض للحرارة.

- ويستعمل من الخارج كمرهم أو كمادات لعلاج الجروح.

- يصنع منه مراهم ومستحضرات تجميلية للشعر .

*

*

خبازة برية - خباز - خبازى

Malva Sglvestris

*

نبات معمر من فصيلة الخبازيات، ينمو بریا وفي حواشى الطرق والحدائق الخارجية للزينة، أوراقها مستديرة ومسننة، وساقها طويلة مكسوة بشعيرات دقيقة، والأزهار لونها أحمر فاتح .

*

*

الموطن الأصلي جنوب البحر المتوسط حتى المناطق الحارة بآسيا وجنوب أوربا.

*

الأوراق والأزهار. وتجمع في الجو الجاف في فترة الإزهار المبكر، وتجفف بسرعة في حرارة لا تزيد عن 40°

*

يستعمل المغلي لمعالجة السعال والتهاب الشعب الهوائية، وكملطف وملين ومضاد للالتهابات.

وتستخدم من الخارج كلبخة لمعالجة القروح، وتوضع في ماء الحمام.

يستخدم المغلي كغرغرة ومضمضة للالتهابات الفم والحجرة .

*

*

Ricinus Communis

*

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوى على لوزة زيتية تعصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوى بذرة الخروع على حوالي ٥٠% من وزنها زيتا، وهذا الزيت هو المستخدم طبيا.

*

زيت أساسي يحتوى على ستيارين وريسبوليين وبلمتين، ويلاحظ أن البذور تحتوى على مواد

سامة.

*

*

*

زيت الخروع مسهل معروف، وله تأثير كبير في علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد وإدرار اللبن.

*

لإزالة الثآليل؛ تلك ٢٠ مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكا جيدا ليدخل الزيت داخلها.

لزيادة نمو الشعر عند الأطفال؛ يدلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل، ثم يغسل ويزال عنها في الصباح، وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفي بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة.

لعلاج النزلات الصدرية؛ يدلك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من التربنتين (من الصيدليات) ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي ثم يضاف إليه الربنتين بعد ذلك، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.

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

*

R. Vitisidaea & Vaccinium Myrtillus

عنبية جبلية — عنبية

*

شجيرة معمرة من فصيلة الخلجانيات، تنمو في الغابات والأحراش الصنوبرية والمروج بالمناطق الجبلية الدافئة.

*

سكريات، ومواد دابغة، وسكريات، وأحماض عضوية، وبكتينات، وأربوئين .

*

*

الأوراق والثمار .

*

١- المغلى أو المطبوخ يستخدم للمضمضة في حالات التهابات الفم ولعلاج الإسهال.

٢- مغلى الأوراق والبذور يفيد كعلاج مساعد في مرض البول السكرى.

٣- يحضر منه دهنون لعلاج الحروق الشمسية والالتهابات الجلدية.

*

لعلاج الإسهال عند الأطفال الرضع وصغار السن يضاف إلى زجاجة الحليب ٧٥ مل جرام من مسحوق العنبيبة الجبلية.

*

.Lovandula Spp

خزام - لاوندا - خيرى البر

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة الشفوية، تعلق العشبة من ٣٠ - ٦٠ سم، وهي كثيرة الفروع، وأوراقها طويلة مستطيلة ملساء غير مسننة، وأما الأزهار فعطرية الرائحة ومرة المذاق ولونها أزرق.

*

زيت طيار - أسيتات اليناليل - مواد دابغة .

*

الجزيرة العربية.

*

أزهار العشبة المعمرة .

*

- تستعمل من الداخل بشرب ١ - ٢ فنجان في اليوم من مستحلب الأزهار لعلاج اضطرابات المعدة وطرده الغازات من الأمعاء .

- ويفيد شرب زيت الخزامى فى علاج الاضطرابات العصبية وخفقان القلب والصداع والتهيج النفسى.

- يصنع من النبات سائل دهنى لعلاج حروق الشمس أو الأماكن المكشوفة من الجلد.

*

*

خلة البر – خلة شيطاني

*

نبات يتبع الفصيلة المظلية، وهو عشبي معمر، يوجد برياً كما يزرع أيضاً، ويتميز بأنه يشبه المظلة، ينتشر على جوانب المصارف والأنهار والمناطق الرطبة في الحقول الزراعية.

*

أمويدين، وأميجيرين، وأيزوبمبيلين، وفيروكلومارين، ومواد أخرى.

*

وادي النيل، وسوريا، والمغرب العربي، ومناطق أخرى في العالم.

*

الثمار وزيت الثمار.

*

– يصنع منه مراهم وكمادات لعلاج حالات التبقع الجلدي وأيضاً في الجلد البرصي.

– ويستعمل داخلياً المنقوع والمغلي لحالات السعال المزمن والربو.

– وتستعمل العيدان الجافة في تنظيف الأسنان.

*

*

الأخلة – بذر الخلة

Ammi Visnaga

*

ينتمي نبات الخلة إلى العائلة الخيمية، وهو ينمو برياً في الأرض المهملّة والضعيفة، وساقه قائمة تستطيل مكونة عقداً متباعدة وفروعاً كثيرة، وهي مصمتة ملساء خضراء عليها خطوط واضحة، وأزهارها خيمية التجميع.

*

المادة الفعالة في تركيبه هي مادة "الخلين" كما يحتوي على مادتي فيزناجين و خلؤل.

*

موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع في الجزائر ومراكش ولبنان.

*

منقوع البذور يصنع منه صبغات، وأعواد الخلة تستخدم في تسليك الأسنان.

*

تستعمل أعواد الخلة للتخلل أو تسليك الأسنان بعد الطعام، وهذا يفيد اللثة وينفع في تنظيف الفم. وتستعمل بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيف الآلام القلوية والكبدية. وصنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع في إدرار البول وتفتيت الحصى، وهي موجودة في الصيدليات على هيئة مركبات.

وهناك "الخلة الشيطاني" التي تشبه الخلة العادية، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها في علاج البهاق بتناول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين في اليوم.

*

*

بذور الخلة تحتوى على زيوت طيارة؛ فيجب الابتعاد عن غليها ويكتفى بشرب منقوعها.

Sambucus Ebulus

خمان

*

نبات عشبي من فصيلة البيلسانات، يوجد على حواشي الأجراس الرطبة والطرق، يبلغ ارتفاع العشب مترًا ونصف متر، الساق عمودية صلبة، والأوراق مسننة تشبه الحربة، والأزهار بيضاء أو وردية لها رائحة اللوز المر، وأما الثمار فكروية صغيرة وسوداء.

*

مواد سكرية — زيت دهني — حامض تفاحي.

*

*

الجذور الغليظة (ويلاحظ تنظيفها بدون غسيل ثم تجفف وتقطع قطع صغيرة)

*

— يستعمل من الخارج مغلى البذور لمعالجة الاستسقاء (مرة واحدة في اليوم)

— ويستعمل من الداخل مغلى الأزهار أو المنقوع منها لتهدئة السعال .

*

*

.Scrophularia Spp

خنازيرية عقدااء

*

عشبة برية معمرة من فصيلة الخنازيريات، تعلو من ٦٠ – ١٥٠ سم، الساق الجامدة مربعة، والأوراق قليلة متقاربة بيضوية، والأزهار بنية اللون، والريزوم غليظ له رائحة كريهة .

*

*

*

الجزور والأجزاء الهوائية .

*

- منقوع الأوراق يستعمل للأمراض الجلدية مثل الإكزيما والصداف .

- مغلى الجزور يستعمل لمشاكل الحلق بما فيها تورم الغدد والتهاب اللوزتين.

*

*

توجد منه أنواع منبهة للقلب، لذلك يجب تفاديها فى حالات زيادة سرعة نبض القلب عن المعدل الطبيعي.

Cheiranthus Cheiri

خيرى أصفر - منشور خيرى - شيرانتوس - المنشور .

*

نبات عشبي حولي معمر، ينتشر برىا بجوار الطرقات وجدران البيوت القديمة فى البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة.

*

زيت عطري - خيرولين.

*

حوض البحر الأبيض المتوسط، وقد انتشرت زراعته في مناطق كثيرة في العالم.

*

البذور والأوراق .

*

- يستعمل المنقوع والمغلي والمستخلص كمدّر للبول ومقو للقلب .

- تستعمل أيضا كمسكن للألام العصبية والداغية والإجهاض ومضاد للتشنج.

*

*

قد يؤدي استعمال كميات كبيرة منه إلى التسمم؛ فينصح باستعماله باستشارة طبية.

داتورة شائكة

Datura Stramonium

*

نبات حولي من فصيلة الباذنجانيات.

*

تحتوى الداتورة على مواد سامة من أهمها الأتروبين، وداتورين، وهوسيامين، ومسكوبلامين، كما تحتوى على بعض الأملاح المعدنية .

*

موطنه الأصلي المناطق الشمالية الشرقية من شمال أمريكا، ومنها انتشر إلى باقي بلاد العالم، ويوجد في الحقول وحواشي الطرق في المناطق المعتدلة والمائلة للحرارة في نصف الكرة الأرضية الشمالية.

*

الأوراق في الشجيرات المزهرة، ونادرا ما تستخدم البذور الناضجة.

*

يستعمل أحيانا على هيئة سجائر مضادة للربو.

*

*

هذا النبات شديد السمية ويجب الاحتياط منه وحماية الأيدي والعينين والفم.

لا تستخدم المستخلصات إلا بعد استشارة طبيب.

.Lnula Spp

راسن _ القسط الشامى

*

نبات من الفصيلة المركبة، ساقه قوية وأوراقه سميكة واسعة، وأزهاره صفراء برؤيسات كبيرة.

*

زيت بنسبة ١ - ٣% ويسمى كافور الهلنين، وعناصر هلامية، وأملاح البوتاس.

*

أوروبا وآسيا الصغرى والبلقان .

*

ريزومات وجذور العشب المعمرة .

*

- يستخدم المحلول أو المستخلص كمضاد للسعال والتهابات المعدة والأمعاء، وكدواء مساعد في علاج البول السكرى.

- يحتوى الجذر على مادة الإينولين الذى استعمل فى الماضى كبديل عن السكر.

- مغلي الأزهار يستخدم لحالات الغثيان والقيء والسعال المصحوب ببلغم كثير.

*

*

Rheum Palmatum

*

نبات معمر من فصيلة البطباطيات، وتوجد منه عدة أنواع أهمها: راوند الراحى، والراوند الهندى، والراوند الصينى. أوراقه راحية كبيرة الحجم وحافتها مسننة أو متموجة، وعنق الورقة شحمى، الأزهار وحيدة الجنس فى سنابل كثيفة لونها أبيض مشرب بالأخضر.

*

تحتوى المادة الفعالة فى الراوند على حوالي ١٠% من الكينونات وهى أهم ما فيه، بالإضافة إلى مواد دابغة أخرى .

*

*

ريزومات الجذر للنبات المعمر لعامين أو ثلاثة، وهي تحتوى على مادة ذات رائحة متميزة وطعم مر.

*

يستعمل مغلي أو صبغة جذر الراوند كمقو للمعدة.
يستخدم المسحوق المستخلص منه لفتح الشهية وعلاج الإمساك المزمن واضطرابات والتهابات المعدة.

*

الجرعات الخفيفة من الصبغة (٥ - ١٠) نقاط قابضة وتستعمل للإسهال، والجرعات المركزة (١ مل) تستعمل كمنبه ومنشط لعمل الكبد.

*

ينصح المصابون بحصى الكلى بعدم استعمال الراوند بكثرة.
يحظر استعمال الأوراق فمن المحتمل أن تكون سامة.
ينصح بتجنب العشبة أثناء الحمل لأنها مسهل قوي.

Alchemilla Valgaris

ذنيان جبلى

*

نبات عشبي معمر من فصيلة الورديات، ينبت فى المروج والأحراج الرطبة وأطراف الألفية وخصوصا فى الجبال. الساق مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأوراق مسننة كالمنشار ومكونة من ٧ - ٩ أصابع، والأزهار صغيرة صفراء مشربة بالخضرة.

*

حمض السالسليك، ومواد صابونية، وزيت طيار، وعناصر مرة، وفيتو سترولات.

*

*

الأجزاء الهوائية.

*

- يستعمل لمعالجة التهاب المهبل عند النساء؛ بحمام مقعدى من مغلى رجل الأسد بالإضافة إلى كنبات الحقول وذنب الخيل وتبن الشوفان ولحاء قشر البلوط بنسب متساوية.
- يشرب المستحلب أو المنقوع لحالات الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء .
- ويصنع منه مرهم وصبغة لعلاج الحك المهبلى عند السيدات.

*

*

- لا يستعمل أثناء الحمل لأنه منشط للرحم .
- يجب استشارة طبيب في حالات النزيف الرحمي.

Hyoscyamus Higer

*

نبات سام مخدر من فصيلة الباذنجانيات، ينمو في السياج، جذوره مغزلية الشكل غليظة، وساقه منتصب مفردة أو متفرعة، وأوراقه رقيقة موبرة، وأزهاره في شكل سنابل هامية جرسية، والثمرة عديدة البذور الصغيرة كلوية الشكل.

*

البنج سام يحتوى على قلويات الأتوربين ومواد دابغة.

*

حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب أوروبا وشمال إفريقيا وشرق آسيا وأمريكا وأستراليا.

*

*

- مسكن للألام ومنوم ومضاد للتشنج.

- ويستخلص من المادة الفعالة مستحضرات الربو وتقلصات العضلات للمساء.

*

*

البنج نبات سام شديد الخطر ولا يجب أن يقترب منه إلا المختصون.

فرفحين — بقلة

*

نبات عشبي، دائم الخضرة، وهو من الخضراوات المعروفة في الصناعات الغذائية التي تستعمل كتوابل أو سلطات، ومذاقها فيه ملوحة خفيفة.

*

مواد لعابية وصابونية، وفيتامينات (أ) و (ب) و (ث)

*

*

*

الإكثار من أكلها مفيد للمصابين بالدودة الوحيدة، كما أنها مفيدة لالتهابات الجهاز الهضمي.

*

*

.Gratagrus Spp

زعرور شائك _ زعرور الأودية

*

شجيرة من الفصيلة الوردية، يوجد في الأحراج (أي الغابات الصغيرة) والسياح وعلى مرتفعات الجبال، الأوراق خضراء ومرطاء، أزهارها عذقية التجمع ذات رائحة كريهة، والثمرة بيضوية محمرة اللون.

*

فلافونيات وخليط من أحماض عضوية.

*

وسط أوروبا ووسط بريطانيا وجنوب السويد والشواطئ الغربية للبحر الأسود وجنوب صقلية واليونان.

*

الزهور والثمار.

*

- يستعمل المستخلص أو الثمار الطازجة لعلاج اضطرابات القلب العصبية الناشئة والناجمة من ارتفاع ضغط الدم أو المصاحبة لسن اليأس.

- يفيد في حالات تصلب الشرايين والنقاهة بعد الذبحة الصدرية.

- يساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية .

*

*

كروكس برى – كركم – الريهيقان – الجادى

Crocus Sativas

*

نبات بصلي من فصيلة السوسنيات، والجزء الفعال في الزعفران أعضاء التلقيح وتسمى (السّمات) وتنزع من الزهور المتفتحة، وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة. وهذه المادة لونها أحمر برتقالي وذات رائحة نفاذة وطعم مميز، وتحفظ في أوان محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة .

*

تحتوى أعضاء التلقيح (السّمات) على زيت دهني طيار ذو رائحة عطرية ومواد ملونة.

*

*

*

زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة . ويستعمل أيضا كمسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي . ويستعمل الزعفران كتوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات .

*

*

Convallaria Maialis

المضعف _ المجلس

*

عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات، تزرع فى الأحراج غير الكثيفة والأراضى الرطبة والمستنقعات بالمناطق المعتدلة، الجذر زاحف لأعلى، والأوراق خضراء طويلة تضيق فى طرفيها الأعلى والأسفل، والساق رفيعة بدون أوراق، والأزهار صغيرة بيضاء جرسية، والثمار عنبية صغيرة حمراء.

*

قلويدات ديجتالية، ومادة الصابونين، ومواد أخرى.

*

*

الأجزاء الهوائية (أزهار وأوراق)

*

- يستعمل مسحوق الأزهار لعلاج الزكام بالشم كمنشوق .
- المنقوع والمستخلص منه يستعمل لعلاج قصور القلب واضطرابات الغدة الدرقية.

*

*

Atropa Belladonna

أتروبين – بلادون

*

عشبة معمرة أو مستديمة من العائلة الباذنجانية، تنمو في حواشي الأحراج (وهي الغابات الصغيرة) الظليلة، ويلاحظ أن الأوراق والأزهار والجذور والثمار سامة تؤذى الإنسان.

*

يحتوى على مادة التربان القوى بنسبة ١,٥% فى الجذور و 1/2 % فى الأوراق، وهى مادة سامة لها تأثير شديد على الجهاز العصبي اللاإرادي.

*

*

*

يعمل منه مستحضرات طبية مضادة للتقلصات، ويستخدم في علاج الأمراض العصبية وطب العيون.

*

*

شرد – خنشار

*

نبات عشبي، يبلغ ارتفاعه أكثر من متر، له ساق سمراء تمتد على جانبيها أوراق على شكل ريشة الطائر الكبيرة، والعشبة لا تزهر، والجذور مكسوة بقشور سمراء.

*

زيت طيار، ومركبات الفلور، وكلوتستين، ومواد مرة.

*

*

الجزور، والساق ، والأوراق.

*

تستعمل خارجيا للجزور والأوراق الغضة على هيئة كمادات لعلاج آلام الروماتيزم والنقرس وعرق النسا (اسياتيك) وآلام القدمين.

*

*

لا تستعمل داخليا لأنها تحتوي على مواد سامة، ولكن يصنع منها مستحضرات طبية لعلاج بعض الأمراض.

سنيفتون مخزنى

Symphytum Officinale

*

عشبة تنمو في الأرض الرطبة والمروج وعلى ضفاف الأنهار والمستنقعات وأطراف الأجرار (أي الغابات الصغيرة) ويبلغ ارتفاعها ٣٠ – ١٠٠ سم، ساقها جوفاء متفرعة ومكسوة بشعيرات خشنة، وأوراقها طويلة بشكل حربة مكسوة بشعيرات خشنة، وأزهارها جرسية الشكل يترواح لونها بين الأحمر والبنفسجي والأبيض والأصفر، وجزورها غليظة الجزر.

*

تحتوى على مخاط نباتى وقلوانيات البيروليزيدين خصوصا في الجذر ومواد صابونية وستروبيدية وفيتامين وبروتين، والأجزاء الهوائية غنية بمادة الأنتونين.

*

*

الجزور والأجزاء الهوائية.

*

استعماله الرئيسي مطهر ولانم للجروح؛ فالأجزاء الهوائية منه يصنع منها مرهم ونقاع زيتية تستعمل خارجيا لالتئام الجروح والتهابات المفاصل وكسور العظام. ويستعمل مرهم السنفيتون في معالجة الفتق السرى عند الأطفال . شراب مغلي الجذور مفيد لحالات عسر الهضم والسعال الجاف .

*

*

يجب عدم استعمال السنفيتون على الجروح غير النظيفة؛ لأن الالتئام السريع للجرح يمكن أن يحجز وسخا أو تقيحا بداخله.

Colchicum Autumnale

سورنجان الخريف – زعفران الربيع – الحنكة.

*

نبات عشبي معمر من فصيلة السورنجانيات، درنته بيضوية الشكل بنية الحراشف، وله أنواع كثيرة وأسماء مختلفة فى البلاد العربية.

*

زيت دهني وجلوكسيدات ومواد دهنية.

*

*

البذور

*

مضاد للنقرس الحاد والروماتيزم، ومثير للإفرازات الكبدية والأمعائية .

*

لعلاج النقرس والروماتيزم، تستخدم صبغة من ١٥ – ٦٠ نقطة فى اليوم على أن تزداد الكمية تدريجيا، وتؤخذ ثلاث مرات فى اليوم.

*

شمر – شمرة – رازيانج – شورم – بسباس .

Foeniculum Officinale

*

عشبة من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعها نحو متر أو مترين، كثيرة الأغصان بأوراق خيطية تتدلى إلى الأسفل، ولونها يميل إلى الزرقاء، ساقها مبرومة زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهارها صفراء اللون تكون حبيبات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة.

*

زيت طيار، وأحماض دهنية، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن.

*

*

الجذر الغض والبذور.

*

الشمار طارد للريح ومنشط للدورة الدموية ومضاد للالتهابات.
مغلي البذور مسكن وملطف للمعدة ومدد للحليب أثناء الإرضاع.
زيت الشمار مفيد لمشاكل الهضم ومسكن للسعال والأمراض النفسية.

*

يذاب زيت الشمار مع ٢٥ نقطة من زيوت الصعتر والأوكالبتوس في ٢٥ مل من زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، ويفرك به الصدر لعلاج الأمراض الصدرية.

*

منشط رحمي، لذا يجب تجنبه أثناء الحمل.

خرطال زراعي – خرطال معروف

Avena Sativa

*

من نباتات الفصيلة النجيلية، يوصف بأنه حب متوسط بين الشعير والحنطة، وللشوفان أنواع عديدة أهمها: الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير. وتزرع منه أنواع في الربيع وأخرى في الشتاء وفي أجواء باردة رطبة، ويحتاج إلى كميات كبيرة من المياه، وكان الشوفان يسمى في الطب القديم "هرطمان".

*

يحتوي الشوفان على نسبة عالية من الدهون والبروتين والمعادن، كما يحتوي على هرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين وفيتامينات "ب" و"د". وكل مائة جرام منه تحتوى على ٦٠٠ ميكروجرام ثيامين و ١١٠ ريبوفلافين و ١،٠٥ نياسين و ١،١٠٠ بانتونيك .

*

*

*

تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من الأمراض أو بعد الإجهاد الجسماني، وكذلك كمنوم وملطف للحاسة الجنسية.

والشوفان مفيد لمرضى الأعصاب وكذلك لمرضى السكر والمصابين بخلل في الكلى.

دقيق الشوفان يساعد في معالجة بعض المشاكل الجلدية عند استعماله خارجياً.
نخالة الشوفان تفيد في تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

*

تؤخذ جرعات (٢ – ٣) مل من خلاصة قش الشوفان لحالات الأرق والقلق والاكتئاب.

*

Sinapis Nigra – خردل أسود

*

نبات حولي من فصيلة الصليبيات، يوجد برياً في الحقول وعلى حواف الطرق وشواطئ الأنهار، الساق منتصب، والأوراق معنقة قيثارية الشكل، والأزهار صفراء عنقودية التجمع، والبذور بنية تقترب من اللون الأسود، ذكر الحق سبحانه وتعالى الخردل في سورة لقمان حيث قال: [يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السموات أو في الأرض يأت بها الله، إن الله لطيف خبير] (١٦)، وكذلك ذكره جل وعلا كمعيار للدقة في الموازين الربانية حيث قال في سورة الأنبياء: [ونضع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تظلم نفس شيئاً، وإن كان مثقال حبة من خردل أتينا بها، وكفى بنا حاسبين] (٤٧)

*

جلوكسيدات مستردة، وزيت طيار مثير للدموع، وحمض خردلي يعطى زيت الخردل المعروف

.

*

الموطن الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط، ومنه انتشرت زراعته في العالم.

*

البذور

*

— يضاف للمواد المستخدمة في عمل اللزقات للروماتيزم، وحالات احتقان المسالك الهوائية، ولتنشيط الدورة الدموية في الأعضاء الداخلية .

— زيت الخردل منبه لعصارات الجهاز الهضمي (بكميات صغيرة).

*

*

Astemisia Herba Alba

شيش رومى - شيش العرب

*

نبات معروف من الفصيلة المركبة، وهو نبات معمر لأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها برية، ويمكن زراعته فى الحدائق الخفيفة فى التربة الرملية.

*

زيت أساسى ومادة السانتونين.

*

*

النبات كاملا عدا الجذور.

*

- يحتوى الشيش على مادة السانتونين الفعالة فى طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم ويعالج المغص.

- والشيش يستعمل بخورا ويحرق فى المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوام.

*

*

صبار الشمس - كرة - ققت قنفذى

*

نبات عصارى وشوكى من مجموعة الصباريات المتكورة، يزرع للزينة، وينتشر فى الحدائق الساحلية والمرتفعات فى المناطق الدافئة والمعتدلة وحدائق الزينة والغابات الصبارية.

*

*

المناطق المدارية والاستوائية الدافئة .

*

الجزء الأخضر والعصارة.

*

- يستعمل تحت إشراف طبي لعلاج حالات معينة فى الطب النفسى وعلاج بعض الأمراض العقلية.

- ويستعمل كمسكن ومضاد للتشنج العصبي وحالات الضيق والقلق والحزن والكآبة.

*

*

يحذر الإسراف في استعماله؛ لأنه قد يؤدي إلى الإدمان.

دوار الشمس — عين الشمس

Helianthus Annuus

*

أحد نباتات العائلة المركبة، يتميز عباد الشمس بأزهاره الكبيرة الشعاعية التي تدور مع الشمس أينما دارت؛ ولذلك سمى دوار الشمس، ويستنتج نبات زينة، وتؤكل بذوره كمسليات (اللب) أو (اللب السوري)

*

تحتوي بذور عباد الشمس على جلوكوسيدات، ونسبة ٣٥ — ٥٥ % زيت، وكميات قليلة من الفلورين، وفيتامينات (أ) و (ب)

*

*

البذور

*

استعمل الأطباء قديما بذور عباد الشمس كعلاج للملاريا، ولتخفيف كولسترول الدم ومنع تصلب الشرايين.

تحتوي بذور عباد الشمس (اللب) على مادة الفلورين التي تفيد في منع تسوس الأسنان.

كما تحتوي على فيتامين (أ) ولذلك تفيد في علاج مرض العشى الليلي.

يستعمل زيت بذور عباد الشمس في إعداد الأطعمة والمأكولات .

*

*

عرعار

*

نبات شجيري يتبع العائلة المخروطية، ثماره عنبية لبية سكرية، تحتوي على عصارة راتنجية

يستخرج منها زيت طيار، وتنمو شجرة العرعر بالأحراج ومنحدرات الجبال الكلسية بالمناطق المعتدلة من نصف الكرة الأرضية الشمالي.

*

تحتوي ثمرة العرعر على حوالي ٢ % زيت أساسي، ومواد دابغة ورائجات، وحوالي ٣٠ % من سكر الأنفرتاز (السكر المنقلب)

*

*

*

تستخدم الثمار كمنقوع أو مغلي في التهابات المسالك البولية، وتستخدم في حالة الاضطرابات الهضمية لتنشيط الإفراز المعدي.

وتستخدم من الخارج كمرهم لمعالجة الأمراض الروماتيزمية.

ويستخدم الزيت والمستخلصات في الصناعات الغذائية والطب البيطري، ويحسن الزيت من أداء الكلوتين في تصفية الفضلات، وهو فعال في محاربة العديد من الجراثيم. يحضر من شجر العرعر زيت " الكادى " عن طريق التقطير الجاف، ويحتوي هذا الزيت على الفينول وله تأثير مطهر لطيف.

*

يخفف ١٠ نقاط من زيت العرعر و ١٠ نقاط من زيت الزعتر في ٢٠ مل من زيت اللوز، ويفرك الصدر في حالات السعال المستعصية.

*

ينصح بعدم استعمال العرعر لمرضى الكلى وأثناء الحمل.

Saponaria Officinalis

الحشيشة الصابونية

*

نبات عشبي معمر من فصيلة القرنفلينات، يعلو من ٤٠ - ٩٠ سم، سوقه عديدة منتصبة أسطوانية محمرة اللون، والأوراق مرطاء بيضوية أو مسننة، والأزهار باهتة اللون الوردية.

*

يستخرج منها مادة الصابونين، ومادة أخرى سامة تسمى صابوتوكسين.

*

*

الأوراق والجذور .

*

يستخدم كمنظف ومنق ومدر للبول وللآلام الروماتيزمية.
يستعمل مع مشتقات الزئبق فى علاج الزهري.

*

يستعمل مغلي الأوراق المقطعة والجذور المكسرة، أو تتقع بنسبة ٣ جرام لكل لتر ماء.

*

يجب أن يصفى النقيع بعد غليه حتى لا تتسرب فيه المادة السامة .

Uragoga Ipecacuanha

عرق الذهب المخزنى

*

نبات عشبي ليفى من فصيلة الفويات، يعلو من ٣٠ – ٤٠ سم، جذوره ذات لون أسمر أو أسمر مزرق .

*

قلويدات، وأماتين وهى المادة الفعالة فى النبات .

*

موطنه الأصلي البرازيل .

*

*

- يستعمل بجرعات صغيرة لعلاج السعال وخاصة عند الأطفال والشيوخ، ومفيد كذلك فى علاج الدوسنتاريا والإسهال.

- يصنع منه مستحضرات طبية كثيرة لعلاج الدوسنتاريا.

*

*

الجرعات الكبيرة منه تسبب القيء ويفضل استعماله تحت إشراف طبي.

Chelidonium Majus

عروق صفر _ بقلة الخطاطيف

*

نبات مستديم وسام من فصيلة الخشخانيات، ينمو فى الحقول والغابات وإلى جوار الطرق فى المناطق المعتدلة، والنبات عبارة عن عشبة مكسوة بشعيرات دقيقة، وساقها جوفاء، وأوراقها مجتمعة، والساق والأوراق يحتويان سائلا ساما يكون برتقاليا أو أصفر، والأزهار ذهبية اللون، وتتميز هذه العشبة برائحة السائل السام الذى يشبه رائحة السمك.

*

يحتوى هذا النبات السام على ٥,٠% قلويات مرتبطة بأحماض عضوية مثل حمض الليمونيك والماليك، ومواد فعالة أخرى مضادة للسرطان.

*

*

الأوراق

*

-المستحلب أو المغلي أو المنقوع من عروق الصباغين مفيد فى علاج السرطان بجميع أنواعه وخاصة سرطان الوجه.

- ومفيد في حالات ضغط الدم وإدرار الصفراء والحويصلة المرارية والتهاب الكبد والحصوة.

- يعمل مرهم من عصير الأوراق يستخدم لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والجافة.

*

*

ينصح باستعماله تحت إشراف طبي لاحتوائه على مواد سامة.

.Stellaria Spp

نجمية

*

عشبة برية حولية من فصيلة القرنفليات، ساقها طرية بارزة العقد، الأوراق مرطاء كاملة طويلة العنق، والأزهار بيضاء مزندة إبطية الارتكاز نجمية الشكل.

*

زيت دهني وصابونين وأملاح معدنية أهمها الفوسفات .

*

*

الجزور والأجزاء الهوائية .

*

- يصنع منه كريم لمعالجة الإكزيما والتهيجات الجلدية ومضاد للروماتيزم.
- ويصنع منه مادة للاستعمال الخارجى لمعالجة الحبات والخراجات .
- ويستعمل المغلي أو النقيع الزيتى لحالات الحمى القوية الناتجة عن الضعف الذى ينشأ عن الأمراض المزمنة.

*

*

عشار – برنيخ

*

نبات شجيري دائم الخضرة من الفصيلة العشارية، وهو نبات سام يوجد برياً على أطراف الطرقات وحول القرى فى الأرياف، كما يزيد فى البيئات الصحراوية وأشباهاها .

*

مواد سامة وخاصة مادة ستركنين، ومواد راتنجية، وأنزيمات هاضمة .

*

شبه الجزيرة العربية.

*

الأوراق، والأزهار، والعصارة اللبنية .

*

- يستعمل تحت إشراف طبي دقيقة لحالات عسر الهضم، وتطهير الحيض (الطمث)، وكمقو عام.

*

*

هذا النبات سام جدا ولا يستعمل إلا بإشراف طبي دقيق .

زفيزف

Zizyphus Jujuba

*

شجرة مثمرة من فصيلة النبقيات، ذات أشواك، وأوراقها متعاقبة ومسننة، وأزهارها صغيرة صفراء اللون عنقودية التجميع، أما الثمار فزيتونية الشكل ملساء البشرة عنابية اللون عند النضج، ولون لبنها يميل إلى الاصفرار، وتمتاز الثمار بطعمها الحلو السكري.

*

مواد سكرية ولعاب نباتي وبكتين وحامض عنابي.

*

*

*

العناب مفيد لأمراض الحلق وخاصة حالة البحة الصوتية، والتهاب الحنجرة والمجاري التنفسية. ويستعمل كمسكن ومهدئ ومكافح للسعال ومدر للبول .

*

*

بيلسان أسود — خمان أسود

Sambucus Nigra

*

نبات شجري من فصيلة البيلسانيات، يصل ارتفاع الشجرة من ٢ — ٥ أمتار، ساقها عمودية منتصبة، وأوراقها مسننة شكلها مثل الحربة تنتهي برأس دقيق، والأزهار بيضاء أو وردية تفوح منها رائحة اللوز المر، أما الثمار فكروية صغيرة وسوداء ثلاثية البذور.

*

الخمان غني ببنيترات البوتاس، كما يحتوي على زيت دهني وفيتامين (ث) ومواد مرة، ولعاب نباتي.

*

*

الأزهار، والثمار، ولحاء الأشجار.

*

— مضاد فعال للالتهابات، ويستخدم في علاج الروماتيزم وحالات الزكام والأنفلونزا .

— يستخلص منه سائل لغسيل العيون الملتهبة وتقرح الفم والتهابى الحلق واللوزتين.

— لحاء النبات باعث للدفاء ومنبه ومنشط فعال للكبد .

— منقوع النبات مدر للبول وملين.

*

*

Arcostaphylos Ura - Ursi

*

نبات شجيري من الفصيلة الأريكية، توجد أشجاره فى الغابات والأحراج الصنوبرية الجافة فى الجبال وفى المروج كثيفة الأعشاب، وسمى بهذا الاسم لأن الدببة تأكل ثمار بعض أنواعه. والأوراق صغيرة بيضاوية الشكل دائمة الخضرة، أما أزهاره فصغيرة بيضاء أو وردية اللون تشبة الأجراس، والثمار عنبية صغيرة وكروية حمراء. ويوجد منه نوع يسمى عنب الدب المؤصل يختلف عنه فى الشكل ويساويه فى الأثر الطبى.

*

فينول كلوكوزيد، ومواد قابضة، ومواد مدرة للبول.

*

*

الأوراق

*

يحتوى عنب الدب على مواد مدرة للبول ومطهرة للمسالك البولية فى الالتهابات المزمنة.

*

يؤخذ مستخلص الأوراق فى ماء بارد، أو يغلى ويشرب للعلاج من التهابات الجهاز البولى المزمنة، ويتحول البول أثناء العلاج إلى لون داكن يخف تدريجيا إلى أن يصبح رائقا طبيعى اللون، وتلك علامة للتوقف عن العلاج.

*

- لابد من الفحص الطبى الدقيق عند تعاطى الدواء .

- لا ينصح باستعماله أثناء الحمل .

Laurus Nobilis

الرنند

*

نبات شجيري من فصيلة الغاريات، أشجاره تعلقو من ٢ — ١٠ أمتار، الساق مرطاء، والخشب

زبدى اللون، والأوراق خضراء عابقة، والأزهار بيضاء مصفرة، والثمرة سوداء، والأزهار لها رائحة عطرية مستحبة.

*

تحتوى الأوراق على حامض البروسيك، وزيت طيار، ومادة تينية، وكلوروفيل، ومواد مرة.

*

*

*

- الغار مطهر للمعدة طارد للريح مفيد لحالات عسر الهضم.

- ويستعمل منقوع الأوراق لتطهير القروح وضد الذبحات والالتهابات الرئوية .

*

*

شجر البراغيث - فطاريون - شوكة منتنة

.Agrimonia Spp

*

أحد نباتات الفصييلة الوردية، ينمو في الأجرار الرطبة والأدغال وفي جوانب الطرق وفي ظلال الصخور، ويبلغ ارتفاع عشبته نحو متر، عريض الأوراق مزغب في وسطه قضيب مجوف خشن، وأزهاره صغيرة صفراء أو تميل إلى الزرقة، ومنه البنفسجى. أما الثمرة فمخروطية، ورائحة الغافث خفيفة العطر ولها طعم قابض ومر.

*

تحتوى المادة الفعالة في الغافث على مواد دابغة وصبغات الفلافون وزيت طيار غير معروف التركيب إلى الآن، بالإضافة إلى بعض المعادن مثل (ب) و (ك)

*

موطنه الأصلي شمال ووسط وشرق أوربا حتى القوقاز.

*

الأجزاء الهوائية.

*

قابض ومضاد للالتهابات ومدر للبول، ومنظم لعمل المعدة ووظائف الكبد بما فيها الحوصلة المرارية والأمعاء.

مضاد للفيروسات والطفيليات ويساعد على التئام الجروح .

*

يستعمل نقيع خفيف ١٠ جرام من العشب في ٥٠٠ مل ماء لعلاج التهاب العين.
منقوع النبات يستعمل لعلاج الإسهال خاصة عند الأطفال.

*

شنبار _ حشيشة الكلاب _ فراسيون أبيض _ فراسيون أسود

*

نبات معمر من فصيلة الشفويات، يوجد منه نوعان:
فراسيون أبيض، وساقه قليلة الفروع وأزهاره بيضاء .
فراسيون أسود، وساقه متفرعة وأزهاره وردية أرجوانية باهتة.

*

مواد مرة، ومواد دابغة.

*

*

الأوراق بعد ظهور الأزهار .

*

- يستعمل المنقوع والمغلي من فراسيون أبيض فنجان واحد قبل الأكل لحالات فقدان الشهية
وعسر الهضم وكمضاد للتسمم.

- منقوع فراسيون أسود يفيد في حالات التشنج العصبى والقلق والأرق .

- يوجد منه نوع يسمى حشيشة الكلاب يفيد في علاج مرض الكلب.

*

لعلاج الاحتقان في أصابع الأقدام، تعمل حمامات قدمية ساخنة من مغلي الأوراق الجافة بمعدل
ملعقة كبيرة من الورق الجاف المسحوق إلى ٢٠٠ جرام من الماء.

*

قوة الصباغين - رعى الزراير

Rubia Tinctoria

*

نبات معمر من فصيلة الفويات، يوجد برياً، ساقه حمراء بنية متسلقة، والأوراق كبيرة سنانية، والأزهار صفراء صغيرة، والثمرة مستديرة سوداء.

*

*

حوض البحر الأبيض المتوسط ، وتركيا ، وفرنسا ، وهولندا، ووسط أوروبا .

*

الجذور

*

— يستخدم المنقوع أو المستخلص منه لتفتيت حصى الكلى والمثانة؛ نظراً لأنه يرخي العضلات الملساء ويرطب المسالك البولية، مما يساعد على التخلص من هذه الحصوات وإخراجها .
— يستخدم من الخارج لعلاج الخراييج والجروح المتقيحة.

*

*

fucus Vesiculosus

*

نبات طحلي من فصيلة الفوقسيات، وهو عشب بحرية تذفها الأمواج إلى الشاطئ، وتظهر في شكل شريط مستطيل يتفرع إلى فروع متعددة، وبداخله أكياس صغيرة على أبعاد متفاوتة مملوءة بالهواء، والعشبة كلها قبل التجفيف لزجة زيتونية اللون، وتصبح بعد الجفاف غضروفية سوداء.

*

يحتوي على اليود بنسبة ٣ % وزيت دهني كحولي، ومادة ملونة، وعناصر مرة، وفيتامينات، وأرجوستيرول .

*

*

*

— يحتوي على مواد هلامية تؤثر على إفرازات الغدة الدرقية، وتستعمل لإزالة السمنة ومعالجة تضخم الغدة الدرقية البسيط، وعلاج تصلب الشرايين.

— المغلى أو المستحلب منه مقو للغدة الدرقية ومضاد للروماتيزم نظراً لغناه بمادة اليود

*

*

قرفة خشبية – قرفة قرنفلية – السليخة – الدارصوص

.Cinnamomum Spp

*

أحد نباتات الفصيلة الفارسية، وهو شجيري دائم الخضرة، وقشوره عطرية ذات طعم حار سكري لذاع تحتوى على زيت طيار، ويوجد ثلاثة أنواع من القرفة:
- قرفة، وتسمى قشورها فانيليا.

- قرفة خشبية، وتسمى أيضا السليخة أو الدارصوص، وبها نسبة عالية من سيناميك ألدهيو تبلغ %٧٥

- القرفة القرنفلية، وتسمى الدارصيني " وهو تعبير صيني معناه شجرة الصين " وتسمى أيضا القرفة السيلانية.

*

تحتوى قشور القرفة على زيوت عطرية طيارة قوية الفاعلية، ومواد تينية، ومواد ملونة، ومواد نشوية، ونكريوفيللين وهى مادة بلورية تستخرج من القرنفل والقرفة .

*

أشجار القرفة تنتشر في الهند وسيلان والصين وجاوة بإندونيسيا والفلبين .. وغيرها .

*

*

تستخدم في علاج نزلات البرد والسعال وآلام الكلى وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة، وهى طاردة للبلغم باستنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة.

زيت القرفة يستخدم كمادة تحلية، وهو طارد للغازات.

*

يخفف ١٠ مل من زيت القرفة في ٢٥ مل من زيت اللوز أو زيت عباد الشمس، ويستعمل المزيج لعلاج مغص البطن والإسهال.

*

كستناء الحصان

*

نوع شجر من فصيلة الصابونيات، وهي شجرة باسقة يصل طولها إلى ٣٠ مترا، وأوراقها كبيرة ومجنحة، أزهارها بيضاء مزركشة بنقاط حمراء أو صفراء، والثمار بنية اللون بعد النضج تشبه ثمار القسطل، ولها مذاق مر ولكنها مغذية.

*

صابونين، ومواد دابغة، ومواد مضادة للسميات والالتهابات .

*

الموطن الأصلي جبال البلقان، وتوجد في جنوب غربى آسيا، وانتشرت زراعتها في تركيا وأوربا.

*

الجزور والأزهار، وتستخرج مادة من اللحاء وكذلك الثمار .

*

— مضاد للالتهابات والتورم، وأيضا مضاد للتقلصات وتجلط الدم .

تستخدم المستحضرات من البذور لمعالجة دوالى الساقين والبواسير على هيئة نقاط أو بالحقن، ومن الخارج على هيئة مراهم أو بإضافتها إلى ماء الحمام.

*

*

عبيثران — بعبيثران — حبق الراعى — أرطماسيا .

Abrotanum Astemisia

*

نبات مستديم من فصيلة المركبات، يوجد برىا ويكون مبعثرا أو متجمعا على سفوح الجبال الصخرية وفي المراعى وعلى حافة الطرقات، لونه مائل للحمرة، والأزهار عنقودية صفراء اللون، والجزور غليظة متشعبة سمراء أو حمراء، وله رائحة نفاذة غير مستحبة.

*

*

المناطق المعتدلة بحوض البحر الأبيض المتوسط وشمال أمريكا ونيوزيلندا.

*

الأجزاء الهوائية.

*

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

*

*

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

قرفة صيني Quassia Amara

*

شجيرة من فصيلة السمروبيات، ساقها منتصبية تلو ٣ — ٥ أمتار، الأوراق متعاقبة مركبة،
والأزهار صفراء صغيرة، والثمرة صغيرة تشبه القرنفل.

*

مواد سكرية، ونشا، وزيت مثبت، وزيت طيار، ومواد صابغة.

*

عرفت الكاسيا فى الصين وحوض البحر الأبيض المتوسط منذ قديم الزمان كنوع .من أنواع
القرفة

*

قلف الأشجار الصغيرة تجفف على شكل عيدان لونها بنى داكن ولها رائحة عطرية .

*

— يستعمل المغلي أو المستخلص منه للاضطرابات الهضمية وخاصة الإمساك وحالات الانتفاخ
وفقدان الشهية .

— الزيت المستخرج يستخدم فى أغراض طبية وفى صناعة الصابون وفى الصناعات الغذائية.

*

*

جنزيبيل

Zinziber Officinalis

*

نبات من العائلة الجنبيلية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوى على زيت طيار له رائحة نفاذة وطعم لاذع، ذكر في قوله تعالى: [ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا] (الإنسان ١٧)

*

زيت طيار ومواد فينولية وقلوانيات ومخاط نباتي.

*

يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسيلان والمكسيك.

*

جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض " الريزومات " .

*

يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات. ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

يضاف إلى أنواع من المربيات والحلوى كمرى البلح والجزر، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

*

يضاف من (٥ – ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم "الرثية".

وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

*

كتان بلدى – كتان شائع

.Linum Spp

*

نبات حولي من الفصيلة الكتانية، يزرع في الحقول ونادرا ما يوجد برياً، ساقه منتصبه، وأوراقه

مسننة النصل خضراء اللون، وأزهاره بيضاء أو زرقاء وثماره كروية.

*

جلوكسيدات، ومواد مرة، وزيت بذر الكتان، وفيتامينات ومعادن، وأحماض أمينية، ولثأ(مخاط نباتي)

*

انتشرت زراعته فى جميع أنحاء العالم ما عدا المناطق الاستوائية والمناطق شديدة البرودة .

*

البذور والأجزاء الهوائية.

*

— يستخدم المطحون المعالج بالماء كمسهل لطيف ودواء مساعد فى التهابات الجهاز التنفسي والهضمى والبولي.

— ويستخدم من الخارج كلبخة لعلاج الدامل والقروح .

— وزيت بذر الكتان مصدر هام للأحماض الدهنية الضرورية للجسم، ويساعد فى علاج الإكزيما واضطرابات الحيض.

— وتستخرج خيوط الكتان من النبات لعمل المنسوجات الكتانية الفاخرة.

*

لعلاج الإكزيما واضطرابات الحيض تضاف ملعقتان صغيرتان من زيت بذر الكتان إلى الغداء يوميا، وتضاف إليها ملعقة أو ملعقتان من البذور المسحوقة.

*

يلاحظ أن زيت بذر الكتان يفسد بسرعة.

الحماض الأحمر - شاي الكحة

Hibiscus Sabdariffa

*

نبات من الفصيلة الخبازية، يصنع منه شراب الكركديه المشهور، وهو ذو لون أحمر ياقوتي متميز، وشرابه يصنع من أزهار النبات التى تعطى اللون الأحمر البرغندى وتكسبه مذاقه الحمضي الليموني اللاذع بعض الشيء. وشراب الكركديه أحبه العرب ونشروه فى البلاد التى دخلها الإسلام.

*

*

موطنه الأصلي إفريقيا، ويزرع في صعيد مصر والسودان، وقد انتشر في المناطق الحارة التي تناسب زراعته.

*

أزهار النبات الحمراء اللون.

*

شراب الكركديه يستعمل ساخناً كالشاي، أو مثلجاً بعد تحليته بعسل النحل أو السكر بالقدر المطلوب.

يمكن أن يضاف إلى بعض أنواع المشروبات الأخرى لتحسين لونها ومذاقها. ويحتوي الكركديه على أحماض نباتية تفيد في الهضم وإزالة الحموضة من المعدة. ومن خواص الكركديه أنه منظف، ومسهل، ومفيد لعلل الصدر وضعف المعدة.

*

*

الإكثار من تناول شراب الكركديه قد يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على الأكسالات التي ترسب وتكون حصوات الكلى.

كروية – كراويا

*

نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول والأحراج وعلى جوانب الطرق، والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حريف ورائحة معروفة.

*

زيت طيار بنسبة ٣ – ٨ % ومواد هاضمة مثل الكارفون والليمونين.

*

مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا .

*

*

– تنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة المغص المعوي خصوصا عند الأطفال، والمساعدة على طرد الغازات .

– يساعد على إدرار اللبن عند المرضعات وتسكين آلام الرحم بعد الولادة.

– زيت الكروياء يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

— تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والجبن .

*

*

جعدة القناة

Adiantum Capillus Veneris

*

أحد السرخسيات الشائعة في مصر والبلاد العربية، وسمى بهذا الاسم لأن أوراقه تشبه أوراق الكزبرة، وتمتاز أوراقه بأنها رقيقة ريشية ذات رائحة مقبولة وطعم قابض خفيف، ويكثر نمو كزبرة البئر في الأماكن الرطبة وبجانب الآبار والسواقي والأماكن الظليلة.

*

مواد سكرية، وقليل من دهن زيتي، وكابيلارين .

*

*

الأجزاء الهوائية.

*

تستعمل كزبرة البئر كطاردة للبلغم، والمغلي يفيد في علاج الربو ومدر للبول .
تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبة بتدليك مكان الإصابة جيدا.
ويستعمل خليط من مغلي النبات مع مغلي ورق الرمان في غسيل الشعر حيث إنه مفيد لفروة الرأس.

*

*

Ribes Nigrum

*

نبات معمر من فصيلة الكشمشيات، يصل ارتفاعه ١٠٠ - ١٥٠ سم، أوراقه مسننة بخشونة خماسية التقصيص، والأزهار حمراء اللون عنقودية، والثمار عنبية سوداء، ويوجد منه نوعان آخران: أبيض و أحمر.

*

غنى بفيتامين ج ؛ ففي كل ١٠٠ جرام منه يوجد ١٥٠ - ٢٠٠ مليجرام من فيتامين ج ، كما
يحتوى على جلوكسيد وأملاح معدنية أهمها الفوسفور والكلور والصوديوم والكالسيوم.

*

*

الأوراق والثمار .

*

- مستحلب الأوراق يستعمل لمعالجة الروماتيزم والنقرس ومدر للبول .
- تستعمل الثمار الطازجة أو عصيرها لمعالجة السعال والتهاب الحلق . كما تستعمل فى صنع
المربات.

*

*

سنوت

Cuminum Cyminum

*

نبات معروف من العائلة الخيمية، يتميز برائحة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة.

*

*

موطنه الأصلي بلاد الشرق في حوض البحر الأبيض المتوسط والتركستان.

*

الثمار

*

الكمون طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات.
مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ .
يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور .

*

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

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

للمرضعات.

*

ذيل الحصان – أمسوخ

.Equisetum Spp

*

من نباتات فصيلة الكنبائيات، الساق مفصلية ومنتصبة، وأوراقها ملتحمة تشكل أعمدة صغيرة يختلف شكل أسنانها من نوع لآخر، ويتميز النبات بريزومات مدادة.

*

الصوان، وفيتامين "ث"، وأملاح معدنية، ومواد مرة، ورائحة، وعناصر بكتينية.

*

*

الأجزاء الهوائية والسوق الجافة.

*

— عصير الأوراق مدر للبول ومضاد للالتهابات.

— والمغلي منه يستعمل للحيض الغزير، وعلاج بعض الأمراض الجلدية من الخارج وخاصة

حب الشباب والإكزيما.

*

*

Cola Nitida

*

نبات شجري من فصيلة البرازيات، تؤخذ أشجاره من الغابات الاستوائية، وتعلو من ١٥ - ٢٠ مترا، الساق غبراء اللون مشققة القشور، والأوراق معنقة متعاقبة، والأزهار ذكورية أو خنثوية، وأما الثمار فجزائبية نجمية الشكل فيها ثمان بذور صلبة لونها أحمر ولها رائحة الورد.

*

كافين بنسبة ٢ % ، وزيت عطري، وكولانين وهي مادة لها تأثير منبه للقلب والأعصاب .

*

تنمو شجرة الكولا فى غابات إفريقيا الغربية الاستوائية والسودان والهند والبرازيل وجاميكا .

*

الثمار والبذور .

*

- أكل ثمرة الكولا يسبب تنبئها خفيفا للأعصاب وزيادة للطاقة البدنية، وقد تقلل من الاحساس بالتعب والجوع.

- ويصنع منه مشروب منعش ومنبه بغلى مسحوق البذور .

*

*

قرملة

Capsella Bursa - Pastoris

*

عشبة حولية من فصيلة الصليبيات، ساقها مزهرة منتصبية، والأوراق قاعدية، والأزهار بيضاء صغيرة بعناقيد مرتخية.

*

مادة الكولين، ومواد قابضة، وحمض ليمونى، وراتنج، وزيت الخردل، وفلافونيات، وفيتامينات أ

، ب ، ج .

*

*

الأجزاء الهوائية.

*

- يعمل منه مرهم يستعمل فى وقف النزيف الداخلي والخارجي.

- ويستخدم فى تنبيه وتنشيط الرحم، ويخفض ضغط الدم .

- ويستخدم المغلي والمنقوع منه لوقف النزيف الداخلي فى المعدة .

- ويعمل منه لبخة جافة لعلاج التهاب الثدي عند المرأة .

*

*

لسان الجدى – آذان الجدى – لسان الحمل الكبير

.Plantago Spp

*

نبات معمر من فصيلة الحمليات، ينمو في المروج والمراعى وعلى جوانب الطرق، وأوراقه على شكل حربة طويلة ومخططة طوليا، وأزهارها صغيرة سمراء أو صفراء مجموعة في سنبله على رأس ساق طويلة . ويوجد منه عدة أنواع منها لسان الحمل المتوسط ولسان الحمل السنانى ولسان الحمل الكبير والأخير أشهر أنواعه المستعملة ويمتاز بأوراقه العريضة كمضرب التنس وساقه الطويلة.

*

مواد عفصية، وبكتين، ولعاب نباتى، وجلوكسيدات.

*

انتشرت زراعته في أماكن كثيرة من العالم وخاصة شمال إفريقيا وأوروبا وغرب آسيا وجنوب أمريكا وأستراليا ونيوزيلندا .

*

الأوراق والجذور، والمادة الفعالة في لسان الحمل عديمة الرائحة ذات طعم قابض ذو مرارة خفيفة .

*

تستعمل أوراق لسان الحمل كمسكن لتهيجات القناة البولية، وتهدئ حالات السعال الجافة وبعض الأمراض الصدرية الأخرى مثل الربو والسل .
ويفيد لسان الحمل في علاج التبول اللاإرادي.
وتستعمل الأوراق للإقلاع عن التدخين؛ وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة في التدخين وجعله غير مستساغ.
يحوى لسان الحمل السنانى هرمونا يصنع منه مرهم مفيد في علاج الجروح .

*

تعصر الأوراق الطازجة ويؤخذ من عصيرها ١٠ مل ثلاث مرات يوميا لمعالجة الأغشية المخاطية الملتهبة والإسهال.

*

أبو خنجر
أخيليا أم ألف ورقة
آذريون الحدائق
أقنثة
أويسة عنب
البنج
الخردل
الخممان
الزنجبيل
السحاب
السنا المكي
الشاي
الشعير
الصبان
العرق سوس
العود
الفتنة
الفسنق
القراص
الكافور
المريمية
المغات
الينسون
بابونج معروف
بابونج
بتولا بيضاء
بردقوش
بطباط
بن
بوصير
ترنجان

تمر هندي
جراب الراعى
جرجار
جنسغ
جنطيانا
جوز الطيب
حشيشة الثوم
حشيشة الرمء
حشيشة السعال
حشيشة الملاك
حفابر
حمم
حناء
حندقوق حقلى
حنظل
حور أسود
خبيزة
خروع
خزامى
خلة برية
خلة
خمان صغير
خنازيرية
خيرى
داتورة
راش
راوند
رجل الأسد
رجلة
زعرور
زعفران

زنيق الوادي
ست الحسن
سرخس ذكر
سنفيتون
سورنجان
شمار
شوفان
شيخ
صَبَّار قنْفَذِي
عباد الشمس
عرعر
عرق الحلاوة
عرق الذهب
عروق الصباغين
عشبة الطيور
عَشْرَ
عنان
عنب الدب
غار
غافث
فراسيون
فوة
فوقس حويصلى
قرفة
قسطل الفرس
قيصوم
كاسية
كتان
كرديه
كروياء
كزبرة البئر

كشمش أسود

كمون

كُنْبَاث

كولا

كيس الراعى

لسان الحمل

مران

ندية

هدال

هيو فاريقون

وج

دمسيصة — شويلاء — أبسنت

*

عشبة معمرة من فصيلة المركبات، تنمو فى الأراضى الجافة والمنحدرات المشمسة ، وتنمو برىا فى المناطق الحارة.

الساق خضراء منتصبه مضلعة، والأوراق رمادية خضراء من أعلى، والأزهار صفراء أنبوية ، والثمرة ملساء ولها رائحة عطرية وطعم مر .

*

زيت طيار فلافونيات — سيلكا — مضادات حيوية

*

الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط .

*

الأجزاء الهوائية .

*

— يستخدم المستحلب أو المغلى لعلاج اضطرابات المعدة .

— ويوضع المحلول فى ماء الحمام لتنشيط الجسم .

— يعمل من الأجزاء الهوائية نقيع أو صبغة لآلام الحيض وخاصة فى سن اليأس.

*

*

يمنع استخدامه أثناء الحمل أو الإرضاع لأنه منشط للرحم .

Succharum Officinarum

قصب النيل

*

نبات مائي معمر يتبع الفصيلة النجيلية ، وهو معروف لا يحتاج لوصف ، يوجد منه نوعان:
بلدى أبيض رفيع ، وأمريكي أحمر غليظ ويسمى جمادىكا .

*

مواد سكرية ، وبروتين ، وأحماض عضوية ، وألياف وأملاح معدنية أهمها الحديد.

*

*

*

- مشروب معروف مغذ ومنعش صيفا يمد الجسم بالطاقة اللازمة ، ويسمن النحفاء.
- يستخرج منه العسل الأسود الغنى بمادة الحديد .
- ويصنع منه السكر ويستخدم فى حفظ الفواكه وبعض المستحضرات الطبية.

*

*

ينصح بعدم تناوله لمرضى السكر .

Menyanthes Trifoliata

أطريف الماء

*

نبات مائي معمر من فصيلة الجنطانيات، ينتشر فى المستنقعات والأدغال وعلى جوانب القنوات
والأنهار والبحيرات، ساقه غليظة والأوراق كبيرة محرشفة، والأزهار بيضاء ورقية.

*

مواد عفسية، صمغ، كولين، زيت، كاروتين، ميليانثين، منياثين.

*

*

الأزهار والأوراق .

*

- يستعمل المسحوق أو المستحلب كخافض للحرارة وهاضم وطارد للغازات وفاتح للشهية.
- يعالج بعض الأمراض العصبية والنقرس.

*

*

يفضل استعماله تحت إشراف طبي وبمقادير محددة، لأن الزيادة منه تسبب القيء.

Nuphar Luteum

نيلوفر – البشنين – عرائس النيل – قاتل النحل

*

نبات مائي معمر من فصيلة النيلوفرديات، ساقه مغمورة في الماء وأوراقه منبسطة على سطح الماء، وهي لحمية شمعية، وأزهاره صفراء لها عطر فواح. وسمى قاتل النحل لأن أوراقه تطبق على النحل فتميته.

*

يحتوي الجذر على النوفارين، بينما تحتوي الأوراق على كاردينوليد ونيفالين، ومواد عفصية.

*

*

النبات كاملا وخصوصا الجذر.

*

يحضر منه شراب مسكن ومهدئ للأعصاب ومنوم ومهدئ للقوة الجنسية .

*

*

الإسراف في تناول النوفر قد يؤدي إلى خمود القوة الجنسية (البرود الجنسي)

أفسنتين

قصب السكر

نفل الماء
نوفر أصفر

Corylus Avellana

*

نبات شجري جميل يتبع الفصيلة الهرية، تؤكل ثماره وتعصر فيستخرج منها زيت مقبول الطعم. وتعلو شجرة البندق من ٣ – ٦ أمتار، وهي ذات سوق وفروع عديدة، وأوراقها طرية بيضوية حادة الرأس مزدوجة التسنن.

*

البندق غنى بفيتامينات (أ) و (ب) وهو غنى جدا بالمواد الدهنية التي تصل إلى ٦٥,٣% وزيته ذو قيمة غذائية عالية .

*

*

الثمار.

*

يوصف زيت البندق للمصابين بالسكر والسل والصرع والتهاب المسالك البولية. ويستعمل الزيت لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما.

مغلي أزهار البندق ٣٠ جراما في لتر ماء يستعمل لعلاج الترهل، ومغلي ٢٥ جراما من أوراقه في لتر ماء أحسن مدر للبول ولتنقية الدم.

*

*

Salix Alba

*

نبات من فصيلة الصفصافيات، أشجاره متوسطة النمو تصل ارتفاعاتها إلى ٨ أمتار وشكلها كروي تقريبا غزيرة التفريع ، والأوراق رمحية مستطيلة الشكل حافظتها مسننة تسنينا خفيفا ، وتوجد عدة أنواع من الصفصاف منها الأبيض والقرمزي والقصف وأشهرها الأرجواني، وقد استعمل الصفصاف طبيا قديما وحديثا.

*

بعض المركبات الجلوكسيدية وأهمها مادة الساليسين وهي مادة مسكنة للآلام.

*

*

لحاء الأشجار.

*

يصنع من مادة الساليسين الموجودة في الصفصاف برشام (الأسبرين) المعروف كمسكن للآلام والصداع.

لحاء أشجار الصفصاف يصنع منها صبغة تفيد في علاج الالتهابات وخاصة التهاب المفاصل (الروماتيزم) وتستعمل كمنبه ومنشط للجهاز الهضمي .

ويفيد مغلي أوراق الصفصاف في تخفيف الحمى والآلام المغص .
وثبت حديثا أن لحاء الصفصاف مفيد في علاج السرطان بنسبة عالية.

*

يؤخذ مسحوق لحاء الصفصاف بجرعات تصل إلى ١٠ جرامات، أو يخلط مع العسل لعلاج الحمى والصداع.

*

لوز أمريكا

Theobroma Cacao

*

شجرة الكاكاو من الأشجار الجميلة ، يبلغ ارتفاعها من ٣ – ٦ أمتار، وثمرتها الكاكاو بيضية مخططة ، يصبح شكلها بعد أربعة أشهر كالخيار، وتحتوى الثمرة على البذور وهي التي تستخدم في الطب والتغذية، ومن هذه البذور أصناف كثيرة تتميز بأسماء مختلفة حسب الحجم ومقدار الزيت، والثمرة الواحدة تحتوى من ٢٠ – ٤٠ بذرة.

*

تحتوى بذور الكاكاو على مود دهنية بنسبة ٥٠ % تعرف باسم (زبدة الكاكاو) و ١٢ % مواد بروتينية ، و ١١,٥ % مواد نشوية وسكرية وحوالي ٣,٥ أملاح معدنية.

*

*

البذور الموجودة داخل الثمرة، حيث تحمص في أفران خاصة وتنزع القشور ثم يطحن اللب ويستعمل.

*

قشور البذور تحتوي على مادة (الثيوبرومين) التي تدر البول. وتستخدم زبدة الكاكاو بكثرة في عمل الكريمات والمراهم لعلاج تشقق الشفتين وحلقة الثدي والشرج .

يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط. والكاكاو هو المادة الأساسية في صناعة الشيكولاتة .

*

*

ينصح بعدم الإكثار من الكاكاو لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون.

*

نبات عشبي نصف خشبي من فصيلة المحموديات، ينتشر في السياج والأدغال وعلى حواشي الأنهار، يبلغ طول الساق بضعة أمتار، والأوراق مفردة طويلة حرايبية الشكل، والأزهار بوقية الشكل، كبيرة بيضاء.

*

*

*

الجزور، الأوراق والأزهار.

*

تستعمل داخليا بشرب مغلي الجذور أو مستحلب الأوراق لعلاج الإمساك المزمن.

*

*

نبق أسود — سدر

Rhamnus Frangula

*

نبات معروف من فصيلة البندقيات، وهو ثمر شجرة السدر، عرف في الشرق العربي منذ أقدم العصور، وشجر النبق يعمر طويلا وأخشابه سريعة التلف، ولذلك تجفف وتعطن في الماء المالح قبل استعمالها.

ذكر السدر في القرآن الكريم أربع مرات، قال تعالى في سورة سبأ: [وبدلناهم بجنّتهم جنّتين ذواتي أكل خبط وأثل وشئ من سدر قليل] (١٦) وقال في سورة الواقعة: [وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود] (٢٧-٢٨) وفي سورة النجم: [ولقد رآه نزلة أخرى، عند سدرة المنتهى، عندها جنة المأوى، إذ يغشى السدرة ما يغشى] (١٣-١٦)

*

يحتوي على جلوكسيدات أنتراكينونية و مواد صمغية ولعاب نباتي و مواد عفصية وحمض كريسوفانيك.

*

*

*

يستعمل لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم وخفقان القلب وآلام البطن، وذلك بشرب منقوع لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها ٣ - ٤ سنوات، وذلك بعد تجفيفه وتخزينه لمدة سنة أو سنتين.

*

يعمل منقوع لحاء السدر من ملعقة كبيرة من اللحاء في نصف لتر ماء لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فنجان في الصباح وفنجان ثان في المساء.

*

*

شجر الجميز من الأشجار الكبيرة دائمة الخضرة، وتتميز بانتشار أفرعها إلى حوالي ٢٠ مترا ، ولذا فهي من أشجار الظل الممتازة.

أما ثمرة الجميز فهي من الثمار الشعبية المتوفرة طوال السنة، وهي تشبه ثمرة التين العادي . وهناك نوعان من الجميز: نوع يعرف بالجميز التركي أو الرومي ويمتاز بضخامة أشجاره وكبر فاكهته، والنوع الآخر هو الجميز العربي أو البلدي وهو أصغر حجما. ومن المعروف أن ثمار كلا النوعين لها نفس القيمة الغذائية والعلاجية ، وكان قدماء المصريين يطلقون على شجرة الجميز اسم الشجرة المقدسة.

*

*

*

*

يستخدم لبن الجميز فى علاج الجروح والتهاب الجلدية.
وفاكهة الجميز تفيد فى علاج الأمراض الصدرية .

*

*

عين الجمل

Juglans Spp

*

شجرة كبيرة من فصيلة الجوزيات تعلق من ١٢ – ٢٥ مترا، أوراقها مركبة، وأخشاب الجوز مرنة صلبة يصنع منها الأثاث الثمينة، ويستخرج من قشور الثمار صبغ أسود.

*

يحتوى على زيوت وحمض التنيك وأحماض دهنية ضرورية مثل حمض اللينولينك وحمض ألف اللينولينك.

*

*

الثمار والأوراق واللحاء الداخلي .

*

تحتوى القشرة الخارجية التى تغلف الجوز على نسبة عالية من الأحماض والمعادن، ويستعمل منقوعها لتفتيم لون الشعر .

أوراق الجوز مضادة للفطريات وتستعمل كمطهر لطرد الديدان المعوية، وهى بمثابة مقو للجهاز الهضمي.

أما اللحاء الداخلي فهو أحد المليينات الفعالة التى لا خطر من استعمالها أثناء الحمل.
ويستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة الأفات الجلدية المزمنة والمنقرحة.

*

يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة داء الخنازير وما يصاحبه من قروح وبثور ونواسير في الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظام، إلى جانب المعالجة الخارجية للمرض، كما يستعمل

أيضا لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن. ولعمل مستحلب الأوراق للشرب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم. وشرب هذا المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله. ويفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدة للمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء، ويعمل بغلي (١٥) جراما من القشرة في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم. ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار (جوز) نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق، ويعطي منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام، وتزداد الكمية حسب السن ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله.

وللحد من النزيف في العمليات الجراحية، يعطي للمريض قبل موعد العملية بثلاثة أيام (٥٠) جراما يوميا من عصير قشرة الجوز الخضراء.

ويستحسن تجربة صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة (١٢٥) سم ٣ من الكحول المركز (٩٥%) إلى ٢٠ جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطي من الصبغة ٥ نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور.

*

Olea Europaea

*

ينتمي إلى العائلة الزيتونية، وأشجاره معمرة مستديمة الخضرة ومرتفعة، وأوراقه البسيطة مستطيلة وضيقة، جلدية وحادة وذات لون أبيض فضي من أسفل وأخضر قاتم من أعلى، وهي متقابلة متصالبة عديمة الزغب، أما الأزهار فصغيرة كعناقيد إبطية على الفروع الحديثة، والثمار لحمية خضراء. وأنواع الزيتون مختلفة، ويستخرج منه الزيت الطيب "زيت الزيتون". اختص الله جل وعلا الزيتون بفضل عظيم؛ فقد جاء ذكره في القرآن ست مرات صراحة ومرة واحدة بوصف شجرته، حيث قال تعالى في سورة "المؤمنون": [وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت

بالدهن وصبغ للأكلين] وهذه هي شجرة الزيتون تلك الشجرة المباركة التي جاء ذكرها أيضا في سورة النور، حيث وصف الحق سبحانه وتعالى جلال نوره هذا الوصف المبهر الوضيء: [الله نور السماوات والأرض، مثل نوره كمشكاة فيها مصباح، المصباح في زجاجة، الزجاج كإنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية، يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسه نار، نور على نور، يهدي الله لنوره من يشاء، ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شئ عليم] (النور ٣٥)، كما أقسم الحق سبحانه وتعالى بالزيتون في سورة التين حيث قال: [والتين والزيتون، وطور السنين..]

*

يحتوى الزيتون على ١٥ - ٢٠ % زيت ، ٤ % بروتين ، ١ % أملاح فسفور، وحديد، وكالسيوم، كما يحتوى على فيتامين أ ، ب بكميات كبيرة.

*

*

الثمرة الناضجة والأوراق.

*

يستخدم زيت الزيتون فى علاج أمراض الكبد والمرارة التى يصاحبها اضطرابات فى الهضم وإمساك.

يضاف الزيتون إلى المواد التى تنوب فيه لاستعمالها على هيئة حقن بطيئة الامتصاص. ويستخدم الزيتون فى علاج فقر الدم والكساح عند الأطفال؛ وذلك بتدليك الأجزاء المصابة بزيت الزيتون.

وزيت الزيتون مفيد لمرضى السكر ومفتت للحصى.

ويستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس.

أكد المعهد القومي للأمريكي للسرطان أن دراسة تمت على ٨٢٠ سيدة من المصابات بمرض سرطان الثدي و ١٥٨٤ من غير المصابات، وثبت أن معدل الإصابة بالسرطان كان أقل بنسبة ٢٥% للنساء اللاتي يستهلكن زيت الزيتون فى طعامهن.

ويفيد زيت الزيتون كدهان فى حالات الخراجات والدمامل وتشقق الأيدي والأرجل وعلاج القوباء.

ويستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر؛ وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساء لمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ، ثم تغسل فى الصباح.

*

لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس الثوم ويُبشر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نفعه يومين أو ثلاثة يُفرك به مكان الألم عدة مرات .
لإزالة تجعدات الوجه والرقبة يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة وبضع نقط من عصير الليمون، ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .
لمرضى السكر، يشرب ملعقتان من الزيت مرّة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه.

*

Pinus Sylvestris

*

الصنوبر هو ثمار شجر الصنوبر من العائلة المخروطية، وهو شجر عظيم تصنع منه السفن منذ قديم الزمان، تؤكل ثماره، ويستخرج من بذوره زيت، ومنه أنواع كثيرة أهمها: الصنوبر الحلبي، والكناري، والفضي. وشجرة الصنوبر دائمة الخضرة تعمر طويلا.

*

*

*

*

الصنوبر مفيد لأمراض الصدر ، ومكافح للسعال .

ويستخرج من البذور مادة راتنجية يستخرج منها زيت (التريبتاين) الذى يستخدم موضعيا فى كثير من المستحضرات النافعة فى الأحوال الالتهابية والروماتيزمية والعصبية.
والصنوبر يستعمل فى كثير من أنواع الحلوى والطعام، فهو مغذ ويزيد فى المنى.

*

يؤخذ منقوع براعم الشجرة بنسبة (٢٥ - ٤٠) جراما فى لتر ماء لمدة ثلاث ساعات ويشرب، وذلك لعلاج الرشوحات، والنزلات الصدرية، وأمراض الجهاز التنفسي.

*

*

شجر متساقط الأوراق من الفصيلة البلوطية، ينمو فى الغابات والأحراج (أى الغابات الصغيرة) مع بعض الأشجار الأخرى، ويصل طول الشجرة ٢٥ مترا، ولحاء الشجرة صلب ومتشقق ويمكن نزعها عن الخشب. ويوجد منه نوعان:

صيفي وتكون ساقه الورقية قصيرة، وشتوي وتكون ساقه الورقية طويلة.

*

*

شمال وجنوب أوربا والآرال وقفقازيا.

*

لحاء الأشجار الفتية بدون القشرة الخارجية، وتجمع من الأغصان الغضة فى الربيع .

*

— معالجة الإسهال والتهابات الجهاز الهضمي .

— المستخلص من الخارج لعلاج سقوط الشرج والرحم والإفراز المهبلى والطفح الجلدى وخاصة فى أصابع القدمين.

— يفيد مع الكمون فى علاج البواسير.

*

*

عود الأراك - مسواك - السواك - فرشاة الأسنان

Persica Salvadora

*

الأراك أحد نباتات العائلة الصليبية، ويمتاز بأن جذوره حريفة، وأوراقه مسهلة ترعاها الإبل، وأزهاره مريحة وثماره عنقودية، يقول تعالى فى الآية (١٦) من سورة سبأ: [وبدلناهم بجناتهم جنتين ذواتي أكل خمط وأثل وشيء من سدر قليل]

والخمط المذكور فى هذه الآية هو شجرة الأراك

*

*

الأراك متوفر بكثرة فى الجزيرة العربية وبلاد الشام وجنوب مصر.

*

اشتهر استعمال فروعه فى تنظيف الأسنان، وهو سنة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

*

يستعمل أساسا فى تنظيف الأسنان والعناية بها، والسواك ليس فيه مواد ضارة بالإنسان، بل يمنع تسوس الأسنان ويقوى اللثة ويطيب الفم.

ومن الواجب الآن أن نصدق أن السواك هو فرشاة الأسنان الوحيدة ذات قوة التنظيف الثلاثية: ميكانيكية، وكيميائية، وحيوية! فالسواك من الناحية الميكانيكية يفيد فى طرح بقايا الطعام الكامنة بين الأسنان، كما يزيل عن سطوحها الصبغات والميكروبات واللطع الجرثومية، ويتفق هذا مع طبيعة أليافه السليلوزية من حيث القوة والمرونة.

أما عن الناحية الكيميائية فهي حقا مبهرة، فالسواك يحتوي على نسبة ليست ضئيلة من الفلورايد، وهو العنصر الحيوي الذي يمنح ميناء الأسنان صلابة ومقاومة ضد التأثير الحمضي للتسويس،

ويوجد أيضا فى السواك بلورات صلبة من مادة "السيليس" التي تحك طبقة البلاك التي تغطي سطح الأسنان وتسبب التسوس فتتخلص منها تماما، وأيضا به كمية وافرة من مادة "السيستيرول"، إلى جانب كمية من فيتامين "ج"، وكلا المركبين هامين جدا فى تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة، وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكميات الكافية، كما أثبتت التحاليل أن بالسواك كمية كبيرة من مواد قابضة تمنع نزيف اللثة وتساعد على تقويتها، كحامض "التنيك" وهو يستخدم لإيقاف النزيف الذي قد يحدث بعد خلع الأسنان، كما يعمل على تضميد اللثة بعد عملية مضغ وتقطيع الطعام، فتمنع النزيف وتشفي الجروح الصغيرة.

وقد دلت التحاليل على وجود مادة "الأنثيراليتون" ضمن مكونات السواك، وهي تساعد على إتمام نظافة الأفواه وفتح الشهية وإتمام الهضم وتنظيم حركة الأمعاء. وآخر ما توصل إليه الباحثون أن للسواك تأثيرا مضادا للأورام السرطانية، فقد أثبتوا أن السواك يحتوي على مواد مضادة للخلايا السرطانية، هذا وما زال الباحثون يكشفون المزيد من عجائب مركبات السواك يوما بعد يوم.

*

*

Ceratonia Siligua

خرنوب

*

نبات شجيري دائم الخضرة من الفصيلة السيزالبينية، ويعتبر من نباتات الزينة، ينمو فى المناطق

الشاطئية والمرتفعة والجبلية والهضبية وفي الغابات المتوسطة.

*

مواد سكرية ، أحماض دهنية ، فيتامينات ، بروتين ، مواد مخاطية .

*

*

الثمار والقشور .

*

- يستعمل المغلي والمنقوع في علاج النزلات الصدرية .

- والخروب الطازج مقو للمعدة والمنقوع يعدل حموضة الهضم.

- ويصنع من الخروب مركبات خاصة لعلاج الإسهال عند الأطفال.

- يستعمل بكمادات من الخارج لإزالة الثآليل الجلدية.

*

*

كثرة تناول الخروب قد يسبب إمساكا، ولذا يجب تناوله باعتدال .

Fagus Sylvatica

زان شائع _ عيش السياحين

*

شجرة مشهورة من فصيلة القدييات تعلو من ٣٥ — ٤٠ مترا، وأوراقها خضراء باهتة من أسفل.

*

مواد عفصية، وفلورال، و موكريوسل، وكريوسول، ومادة جوايا كوك.

*

*

البذور، القشور، اللحاء.

*

- عصير البذور خافض للحرارة ومطهر وطارد للديدان.

- يصنع من خشب الزان الأثاثات والمصنوعات الخشبية الأخرى.

*

*

؟؟؟؟

؟؟؟؟؟

؟؟؟؟

؟؟؟؟

؟؟؟؟؟؟

؟؟ ؟؟؟

؟؟؟؟؟

؟؟؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟؟ ؟؟؟؟

؟؟؟؟؟؟

؟؟؟؟؟؟

؟؟؟؟

citrus Spp

*

نبات معروف وهو أهم نباتات العائلة السديبية ، ينمو في المناطق المعتدلة ويتم نضجه في أجوائها المشمسمة، وأهم أنواعه: اليوسفي والسكري والبلدي.

*

يحتوى البرتقال على فيتامينات (أ) و (ب) و (ج) وهو غنى بالمواد الكربوهيدراتية، كما يحتوى على زيت طيار .

*

*

الثمرة والزهور والأوراق .

*

عصير البرتقال له قيمة غذائية وطبية عالية، وخاصة في علاج حموضة المعدة واضطرابات الهضم وإمداد الجسم بما يحتاجه من فيتامين ج الواقي من الأمراض وخاصة نزيف اللثة. يعمل من منقوع أوراقه شراب مسكن ومفيد لحالات الانهيار العصبي والهستيريا.

وتستعمل الزهور لتحضير مشروب ساخن لتهدئة الأعصاب قبل النوم، وكذلك تضاف كمية من الزهور لماء الحمام، ويعمل منها كمادات للخراريج والقروح.

ويعد عصير البرتقال من أحسن الأغذية بالنسبة للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث لاحتوائه على فيتامين (ج) ويعطى للأطفال مخففا بالماء.

القشرة الصفراء الخشنة للبرتقال تحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة تستخدم في العطريات والمشروبات المقوية للمعدة.

تحتوى قشور البرتقال (الصفراء والبيضاء) على مادة الجزرين ومواد فعالة تفيد في تنشيط الجهاز الهضمي عند شرب المغلي منها.

ويفيد بذر البرتقال في علاج حالات ضعف المعدة، ويستخدم مقويا ومنشطا وقاتحا للشهية، وذلك بطحنه ونفعه في الماء.

*

عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ومزجهما بصغار بيضة ومعلقة من عسل النحل علاج واثق لكثير من الأمراض، ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة.

لصقة قشر البرتقال تفيد في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية، ويتم استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة على الجبهة ثم تربط جيدا.

تضاف نقطة أو نقطتان من العصير إلى أي كريم للبشرة ويستعمل المزيج لمداوة جميع الحالات الجلدية.

*

يحذر الأطباء من الإفراط في تناول البرتقال لأن ذلك قد يؤدي ذلك إلى قرحة المعدة، فبرتقالة واحدة في اليوم تكفي.

ينصح بعدم استعمال أوراق البرتقال الأشخاص ذوى الحساسية العالية في المراكز العصبية.

يجب غسل البرتقال جيدا قبل الأكل لأنه قد يرش عليه مبيدات حشرية وهو على الأشجار.

بنزهير — ليمون بنزهير

Citrus Medical

*

نبات معروف من العائلة البرتقالية، وهو نبات شجري ثماره مستديرة قشورها مرة، وتوجد منه

أنواع كثيرة منها: الليمون البلدي والليمون المالح والليمون الحلو والليمون الشعيري أو الزنبوع والليمون الهندي. ويلاحظ أن كل الأنواع تشترك في الخصائص العلاجية ولكن بنسب متفاوتة.

*

الليمون غني بالفيتامينات وخاصة (ج) و (ب) ونسبة عالية من مادة السترين ونسبة ٨,٣% مواد كربوهيدراتية.

*

*

الثمار والأوراق .

*

عصير الليمون غني بالفيتامينات اللازمة للجسم، ولذلك فهو منعش ومدر للبول ومضاد للديدان ومقو عام وفتح للشهية، ويفيد كذلك في حالات اضطراب الهضم. ويعتبر الليمون مضادا للسموم ومفيدا في حالة التسمم من القلويات مثل صودا الغسيل والبوتاس التي قد يتسمم منها بعض الأطفال.

ويصنع من أوراقه الجافة شراب نقيع يستعمل كمسكن ومقو ومضاد للتقلصات.

*

لطرده الديدان من الأمعاء تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتتقع في الماء لمدة ساعتين، تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ويصفي، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

لمعالجة احتقان الكبد تقطع ثلاث ليمونات، وتغمر في الماء المغلي مساء، ثم يشرب هذا الماء صباحا على الريق.

لعلاج السمنة ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة، ويترك طوال الليل، ويشرب صباحا على الريق.

لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء يؤخذ (٥ - ١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل، وتؤخذ جرعات.

لتنقية الدم يشرب حوالي ١٠٠ جرام من عصير الليمون يوميا.

لوقف نزيف الأنف (الرعاف) تسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون.

لعلاج السعال توضع ليمونة في ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرنا، تخرج الليمونة وتقطع نصفين، تعصر بعد ذلك ويصفي العصير في كوب به نحو

ملعقتين من الجليسرين، يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيدا، يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حالة التهاب القصبة الهوائية.

وفي حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل، تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم، وتؤخذ مثلها أثناء الليل. أما في حالات السعال الشديد جدا، فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة، وثانية قبل الظهر، وثالثة عند العصر، ورابعة قبل العشاء، وخامسة قبل النوم. على أن يخفض عدد هذه الجرعات بنسبة ما يظهر من تحسن.

لإزالة النمش والزيوانات من الوجه يرطب الوجه مساء بالماء الحار، ثم يطلى بمزيج متساو من عصير الليمون والجليسرين والكحول، وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم تعصر الزيوانات بين الإصبعين بقطعة من القطن، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع.

والليمون مفيد جدا للبشرة، خاصة البشرة الدهنية، لأنه ينظفها ويغذيها ويجعل أنسجتها تشد وتتماسك. كما أنه فعال ضد المسامات الكبيرة. ولعمل قناع الليمون تعصر ليمونة، ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة، ثم تغسل البشرة جيدا.

*

البرتقال
الليمون

Lens Eseulenta

*

نبات من البقوليات، وهو من الأغذية الرئيسية للإنسان لأنه يشتمل على البروتين النباتي، وهو إن كان أقل من البروتين الحيواني إلا أنه يمكن أن يعوض النقص باستخدام كميات إضافية قليلة من البروتين الحيواني الكامل. ويحتوي العدس والبقول بوجه عام على كميات لا بأس بها من الحديد والأملاح المعدنية. ومن العدس نوعان،

الأول: العدس الأحمر، والثاني: العدس أبو جبة ولونه بني.

وقد ذكر العدس في القرآن الكريم في قوله تعالى: [وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد

فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال

أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم] (البقرة ٦١)

*

*

*

*

العدس يسكن الحرارة ويزيل بقايا الحمى، و منقوعه يسكن السعال وأوجاع الصدر.
دقيق العدس مع العسل مفيد فى علاج أمراض الكلى.
وقشر العدس يكافح الإمساك ويدر البول.

*

*

ذرة صفراء - ذرة شامي - ذرة نيلي Zea Mags

*

الذرة الصفراء واحدة من أهم أفراد الفصيلة النجيلية، وقد عرفت كغذاء رئيسي لكثير من شعوب العالم منذ أقدم العصور، وتؤكل على صور متعددة كالمشوي والسلوق والفتشار المملح إلى جانب دخولها في صناعة الخبز، قال تعالى: [إن الله فالق الحب والنوى] ويقول جل وعلا: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] والذرة من أهم الحبوب.

*

تحتوى الذرة على النشا والسكريات و البروتينات ويستخرج منها زيت مشهور.

*

الموطن الأصلي الهند ثم انتشرت فى أنحاء العالم.

*

*

- تعتبر الذرة من أفضل المهدئات ومن أحسن ما يدر البول فى المواد الموجودة فى الطبيعة بلا مضاعفات جانبية.

- المغلي أو المنقوع من الذرة يستخدم فى علاج الأمغاص الكلوية الشديدة وحصى الكلى وأنواع الروماتيزم والنقرس.

- منقوع الذرة خافض لضغط الدم وتخليص أعضاء الجسم من تراكم السموم.

*

*

مزينة - حلبة رومية - حلوة
Trigonella Foenumgraecum

*

تتبع الحلبة الفصيلة البقولية، وهي عشب حولي تتميز بأوراقها المؤذنة المركبة، عريضة الوريقات مسننة الحافة، وأزهارها بلون أصفر فاتح، وثمارها بشكل قرن طويل يحتوى على بذور بنية اللون.

*

تحتوى الحلبة على بروتينات وفيتامينات أ، ب، ج، وبعض المعادن الهامة، ويشكل البروتين نسبة ٢٢ فى المائة من مكوناتها، كما تحتوى على ٦ فى المائة زيوت ثابتة وصابونين وقلويدين.

*

موطنها الأصلي بلاد الهند وبعض بلاد آسيا، وعرفت فى مصر وحوض البحر الأبيض المتوسط من قديم الزمان.

*

الجزء المستعمل من الحلبة هو الأوراق والعروق الغضة التى تؤكل طازجة أو تضاف إلى السلطات وكذلك البذور.

*

بذور الحلبة مضادة للالتهابات ومقوية للجهاز الهضمي وتخفف مستوى السكر فى الدم. ويحتوى زيت الحلبة على عامل فعال وهو عامل إدرار اللبن، وكانت الطريقة المتبعة فى استعمال هذا الزيت هى إعطاء السيدة حوالى عشرين نقطة منه ثلاث مرات يومياً طيلة الفترة التى يراد زيادة اللبن فيها.

مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية.

وتستعمل بذور الحلبة لعمل لبخة فى علاج الدمامل والإسراع بشفائها.

*

يفيد المغلي إذا استعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

ولتحضيرها للغرغرة يغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط، يغرغر به بضع مرات، يؤخذ كل مرة جرعة واحدة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف.

ويستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم، ويساعد مرضى البول السكري بشفاء الجروح فيهم، كما يستعمل فى التهابات الرئة والإمساك، والبواسير، والنزلات المعوية.

ويفيد مغلي الحلبة مع التين والتمر والسكر فى علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس.

يستعمل المغلي بشرب ملعقة كبيرة (٣ - ٤) مرات يوميا لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوي.

تحتوي الحلبة على مادة (الصابونين) وهي مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات. يعطي مغلي الحلبة للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث، ويفيد أيضا في حالات فقر الدم، وضعف البنية، وفقدان الشهية. كما يستعمل مغلي بذور الحلبة في غسل الجلد المتشقق، فيصير ناعما طريا.

*

بُر - حنطة

Triticum Vulgare

*

أشهر نباتات العائلة النجيلية، ومن المعروف أن القمح هو المادة الأساسية لصناعة الخبز، وهو شائع الانتشار في العالم كله، ويستخرج من قشور حبوبه الردة أو النخالة ذات القيمة الغذائية العالية، قال تعالى: [وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شئ فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه، إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون] (الأنعام ٩٩)

*

يحتوي القمح على عناصر جلوتينية وأزوتية وسكرية وفوسفاتية ودهنية.

*

*

الحبوب وقشرتها التي تسمى ردة أو نخالة .

*

يعمل من القمح مع اللبن غذاء يعتبر متكاملا وبخاصة إذا أضيف إليه المكسرات وبعض العسل وهو ما يسمى في مصر "البليلة".

ويستعمل مغلي النخالة أو الردة (قشرة القمح) المطحونة لتسكين الحكمة في الأمراض الجلدية بالتكميد أو بإضافة المغلي إلى ماء الحمام، ويعمل بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل نصف لتر من

الماء.

*

*

سعد سلطان – حب زلم – لوز أرض

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة السعدية، يوجد برياً على أطراف الطرقات والأراضي المتروكة ،
كما يزرع في البيئات الجافة ونصف الجافة.

*

زيت دهني، فلافونويد.

*

*

الدرنات.

*

– يستعمل داخلياً كمغلي أو منقوع أو مستخلص كمقو ومغذ ومنشط جنسي.

*

*

الحبة السوداء – شونيز – القرحة – الكمون الأسود

Nigella Safira

*

حبة البركة من العائلة الشقيقية، وهي قوية الرائحة لاذعة المذاق، وتعتبر من التوابل، وتعرف
باسم الحبة السوداء لأن لون حياتها أسود. وتستعمل حبة البركة كحبوب أو بعد طحنها أو
يستخرج منها زيت له رائحة خاصة ومميزة وطعم لاذع، وثبت في الصحيحين من حديث أبي
هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " عليكم بهذه الحبة السوداء فإن
فيها شفاء من كل داء إلا السام" والسام هو الموت.

*

*

*

البذور السوداء.

*

تستعمل حبة البركة في علاج كثير من الأمراض ومنها:
علاج انتفاخ ورطوبة المعدة.

عندما تعجن مع العسل تساعد في إذابة الحصى بالكلية والمثانة.
تشفى من الزكام إذا طحنت وصرّت في حزمة وشمّت رائحتها .
إذا طبخت بالخل وتمضمض بها تنفع في علاج الأسنان.
وتستعمل حبة البركة في علاج الكحة والسعال.

وهي من العناصر الأساسية الداخلة في تركيب المفثقة للراغبين في السمنة.
يستخرج من البذور زيت يوضع منه بعض نقاط على القهوة كمهدئ للأعصاب.
وتستخدم الحبة السوداء في علاج أمراض الجلد كالثعلبة والثآليل الدهنية والزوائد الجلدية، وكذا
في علاج الجرب والقمل والوردية وعلاج الفطريات بأنواعها وحب الشباب والبهاق بأنواعه
الأبيض والأسود.

يستعمل زيت حبة البركة كمسكن معوي طارد للريح ومدر للطمث والبول واللعاب.
وتستعمل كذلك كتوابل لتحسين نكهة بعض أنواع الفطائر والحلوى.

*

لمنع الغازات يحمص ١٠٠ جرام من حبة البركة وتسحق مع ٧٥ جراما من سكر النبات، ويُسْفُ
صباحاً ومساءً نصف ملعقة صغيرة، ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها.

*

حب الهيل - الهال - القافلة - الأكي - الحمامي

Cardamomum Elettaria

*

نبات عطري من الفصيطة الجذبيلية، أوراقه الجالسة ملساء وتستدق عند طرفها، ويصل طولها
إلى حوالي ١٥ - ٢٠ سم، وأزهارها صفراء في نورات طرفية، أما الثمرة فهي علبة تنتشأ من
مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع تقريبا، وغلافها الأصفر المخضر جاف ويحتوي على ثلاثة مساكن
بها بذور صغيرة سوداء متماسكة.

*

*

*

الجزء المستخدم في الحبهان هو الثمرة بما فيها من بذور.

*

تحتوى بذور الحبهان على زيت طيار عطري طارد للرياح ومسكن لمغص المسهلات ومعطر للفم.

ويستعمل الحبهان ومركباته كمنبه للقلب.

يكسب الأطعمة مذاقاً خاصاً فاتحاً للشهية.

ويضاف بعض ثمرات الحبهان إلى مجروش البن لعمل القهوة العربي، أو يضاف مطحون بذورها إلى البن المحمص المطحون عند تحضيره لعمل القهوة التركي.

*

*

*

نبات زراعي عشبي حولي من فصيلة القرنيات، وهو نبات غذائي هام يستعمل في آسيا وأفريقيا والهند، وهو معروف لا يحتاج وصف.

*

ماء ٤١،٤ % ، ٥،٩ % مواد دهنية، ٢٤ % مواد بروتين، ٤،٢ % مواد رمادية، ٥،٣٨ % مواد سليبوزية، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية ومنها الفوسفور والحديد.

*

*

*

- ثمار الحمص مدرة للبول، مفتتة للحصى، ومنتشرة للأعصاب والمخ، نظرا لاحتوائها على الفوسفور.

- ويعطى للأطفال المصابين بالكساح أو الضعف العام.

*

*

ينصح بعدم الإفراط في تناوله لذوي المعد الضعيفة.

العدس
الذرة
الحلبة
القمح
حب العزيز
حبة البركة
حبهان
حمص

زهرة الغريب – أرولة

*

نبات من فصيلة المركبات، وهي عشبة يبلغ ارتفاعها (٥٠ – ١٢٠ سم) لها ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع، والأوراق مجنحة ومسننة وتفوح منها رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسها، وأما الأزهار فمستديرة في وسطها رأس نصف كروي أصفر اللون.

*

زيت طيار، مواد مرة.

*

*

الأجزاء المزهرة.

*

- يستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطرده الديدان المعوية وتقوية الدم (زيادة الهيموجلوبين)
- ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس.

*

*

أبو فم ، فم السمكة ، أنف الثور

*

نبات معروف من الفصيلة الخنازيرية ، وهو نبات عشبي حولي أزهاره حمراء وصفراء ، يزرع للزينة ، وينتشر فى الحدائق والحقول والبساتين وعلى أطراف الممرات وفى المنتزهات العامة والخاصة.

*

مواد سكرية ، أحماض ، مخاط نباتي (لثاً) حمض الخاليك .

*

حوض البحر المتوسط وأوروبا.

*

الأوراق والأزهار.

*

— يستعمل داخليا المغلي والمنقوع لالتهاب القولون والبواسير وحرقة المعدة .

— ويستعمل خارجيا كمادات ولزقات لتطهير الجلد وتليينه.

*

*

.Primula Spp

زغدة مخزنية _ زعدة _ كعب الثلج

*

نبات عطري معمر من فصيلة الربيعيات، ينمو فى المروج والمراعى وخاصة فى الأرض الكلسية، الأوراق بيضوية الشكل خضراء منتفخة النصل، والأزهار صفراء زاهية.

*

المادة الفعالة لها طعم نفاذ ورائحة تشبه رائحة الينسون، وتحتوى على صابونين وجليكوسيدات ويستخلص منها زيت يسمى كافور الربيع.

*

*

الجزور والأزهار.

*

— يستعمل مغلي الجزور لعلاج السعال .

— ويفيد مستحلب الأزهار فى حالات الصداع والتهاب عصب الوجه والأحوال الروماتيزمية

ومعالجة الأرق.

*

تخفف من ٥ - ١٠ نقاط زيت زهرة الربيع في ٢٥ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس، ويوضع الخليط على الصدغين والجبهة لعلاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة).

*

Arnica Montana

أرنیکا

*

نبات معمر من فصيلة المركبات الشعاعية، والنبات عشبي يبلغ ارتفاعه ٣٠ - ٥٠ سم ، الساق محشوة بشعيرات دقيقة وتحيط بها عند قاعدتها فوق الأرض مجموعة من الأوراق الكبيرة بيضاوية الشكل ، والأزهار مستديرة كبيرة لونها برتقالي، وأما الجذور فتمتد أفقيا وتكون سوداء اللون.

*

زيت دهني و راتنج ومواد شحمية ومواد ملونة وحامض تفاحي ومادة أرنيسين .

*

*

الأزهار والجذور.

*

- يصنع منها كمادات للاستعمال من الخارج في علاج الكدمات والتواء المفاصل والجروح ولسع الحشرات.

- ويفيد مرهم زهرة العطاس في معالجة الشفاه المتشققة.

- تستعمل داخليا صبغة الجذر لعلاج تصلب الشرايين (تحت إشراف طبي)

*

*

تستعمل زهرة العطاس خارجيا فقط ، وتستعمل داخليا بحذر لأنها قد تسبب تشنجات عصبية وتقلصات، ويستعمل داخليا صبغة الجذور وليس الأزهار .

Tilia Sylvestris

تيليو

*

نبات شجري من فصيلة اليزفونات ، ينمو فى الغابات مختلفة الأشجار والأحراج وسياج الحقول وعلى سفوح المنحدرات الجبلية المشمسة وبين الأحجار، ويزرع على جوانب الممرات والشوارع وفى الحدائق.

*

*

أوروبا وحوض البحر الأبيض المتوسط وشمال أمريكا.

*

الزهور بما فيها الغطاء الرقيق للعنقود .

*

- يستعمل كمستحلب أو مغلي لعلاج آثار البرد كالرشح والسعال والأنفلونزا .

- ومفيد لحالات المسالك البولية والاضطرابات المعوية .

- ويستخدم من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام لتنشيط الجسم .

*

*

ورد برى

*

نبات معمر من فصيلة الورديات ، ينبت برىا فى الجبال، لونه أبيض وله رائحة عطرية قوية ، ساقه مخضرة ، وأوراقه ريشية ، والأزهار وردية باهته فردية أو عذقية التجميع.

*

مواد عصبية، حمض الخليك، حمض الليمون، فيتامين ج، مواد ملونة.

*

*

الأزهار

*

- المغلي منه شراب منشط يقوى الحواس ويعالج الغثيان والزكام.

- يستعمل من الخارج لتنظيف الجسم من آثار الجروح وتعطيره بإضافته إلى ماء الحمام .

*

*

Rosa Caninal

*

نبات مستديم من الفصيلة الوردية ، ويوجد منه آلاف الأنواع والألوان، ويعتبر الورد ملك الزهور شكلا وطعما ورائحة وفائدة، وقد عرف منذ آلاف السنين.

*

يحتوى الورد على زيت طيار وفيتامينات (ب) و (ج) و (ك) وزيت التتيك، ويحتوى زيت الورد على حوالي ٣٠٠ مكون كيميائى لم يعرف إلى الآن سوى ١٠٠ منها فقط.

*

*

الأزهار والتويجات وثمر الورد.

*

الورد مصدر هام للفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) وتصنع منه المربى ويستخلص منه زيت ثمين يستخدم في صناعة العطور ومستحضرات التجميل .
يعمل من بتلات زهور الورد مستحلب لعلاج احتقان الحلق والأنفلونزا، ويفيد في علاج التهابات الجهاز الهضمي والإسهال والدوسنتاريا.
ويستخدم الورد مع العسل لتحسين نكهة الفم وفي دور النقاهاة وكمقو للشيوخ والأطفال.
والورد مفيد في علاج حب الشباب. ويساعد على التئام الرضوض والجراح اليسيرة، كما أنه يفيد ككمادات للعين.

*

يخفف ١ مل من صبغة رجل الأسد في ١٠ مل ماء الورد ويستعمل لعلاج الحك المهيلي.

*

لا يستعمل إلا الورد البلدى ذو النوعية الممتازة.

بنفسج عطر – بنفسج مثلث الألوان

Viola Spp

*

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات، ينمو برياً بين السياج والأعشاب في الأماكن الظليلة الرطبة كلسية التربة، ويزرع بالحدائق كنبات من نباتات الزينة، وتعتبر الجذور الجزء الطبي الفعال في النبات، حيث تجمع وتغسل وتجفف في الظل بمكان جيد التهوية أو تجفف اصطناعياً في حرارة لا تزيد عن 45° ، كما تستعمل أيضاً الأجزاء الهوائية من ساق وأوراق وأزهار طيباً ، غضة أو مجففة. وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طيباً وهما: بنفسج عطر، وبنفسج مثلث الألوان.

*

صابونيات، زيت طيار، فلافونيات ، ساليسلانات، قلوانيات

*

*

*

يستخدم المحلول أو المغلي في علاج السعال وخاصة للأطفال .
البنفسج مثلث الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام، وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروستاتا، ومفيد للأمراض الروماتيزمية والنقرس .
الأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد في علاج الأمراض السرطانية وخاصة سرطان الثدي والرئة.

*

*

يوصي بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظراً لاحتوائه على الصابونين .

حبق – السليمانى – ريحان سليمان

Ocimum Basilicum

*

نبات حولي من الفصيلة الشفوية، له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ومن أنواعه .المزروعة
الحبق الصغير والمعروف ب"الخَسَىّ" الأوراق " أي عريض الورق .

ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (١٢) حيث قال تعالى: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] ومرة في سورة الواقعة في الآية (٨٩) حيث قال جل وعلا: [فأما إن كان من المقربين، فروح وريحان وجنة نعيم] ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من عرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنه خفيف المحمل طيب

الرائحة".

*

زيت طيار بنسبة ١٠٠٠/١ ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوى الريحان على حمض التنيك وكافور الحيق.

*

موطنه الأصلي الهند والشرق الأوسط، وقد عُرفت زراعته فى المناطق الحارة بأفريقيا وآسيا منذ قرون كثيرة.

*

الأغصان المزهرة تقطع وتجفف فى الظل.

*

مضاد للتشنج، ويستخدم المستحلب فى اضطرابات الهضم، كما أنه فاتح للشهية ومنشط لإفراز المعدة.

والريحان ذو رائحة عطرية تستخدم فى تطيب أرجاء المنزل وتطيب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، واستخدامه الأساسي فى صناعة العطور.

المغلي مفيد فى علاج آلام الحيض، ويشرب بعد الولادة مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة فى الرحم.

يستعمل من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام، ويصنع منه كمادات للمساعدة على التئام الجروح.

*

يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال.

يمزج زيت الريحان من (٥ - ١٠ نقاط) مع ١٠ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر فى حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية.

*

العطرشان - العطر الليموني - العطر الكافوري - العطر السذبي

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة الجيرانية، أوراقه بسيطة مفصصة زغبية معنقة وعطرية الرائحة، وهناك أنواع أخرى من العطر تختلف أوراقها فى الشكل والتفصيل والملس والرائحة، ومن

بينها: العطر الليموني، والعطر الكافوري، والعطر السذبي.

*

زيوت عطرية طيارة، مركبات كحولية عديدة منها جيرانيول وليمونول.

*

يزرع بمساحات واسعة في محافظة البحيرة في مصر ومنطقة الكاب بجنوب أفريقيا.

*

العشب الطازج بعد إزالة السيقان.

*

يستخدم زيت العطر في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل.

*

*

مسمار

*

نبات معروف من الفصيلة القرنفلية، وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون.

*

مواد مخاطية، راتنج، مواد صمغية، كاريوفيلين، أوجينول، حمض جالوتانيك.

*

الهند، المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية.

*

البراعم الزهرية.

*

يستخدم في طب الأسنان لتخفيف الآلام.

ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر و ضد التخمر.

*

*

اللاوندة

*

نبات شجيري معمر يتبع الفصيلة الشفوية، أوراقه قليلة بيضية مقلوبة أو رمحية متقابلة أو شريطية رمادية، لها رائحة عطرية، الأزهار في مجموعات نورية سنبلية طرفية زرقاء باهتة.

*

زيت طيار يحتوي على العديد من الأسترات، تانينات، راتنجات.

*

الموطن الأصلي جنوب أوروبا ويزرع في مصر.

*

الأوراق والأزهار.

*

- يستخدم زيت اللافندر طبيا كطارد للأرياح المعدية.

- والاستعمال الرئيسي له في صناعة العطور ومستحضرات التجميل كالمساحيق والكريمات والصابون وغيرها.

*

*

عشب غنم - سالى

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة الفراشية، وهو من نباتات الزينة التي توجد برياً في البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية.

*

فلافونيات ، مواد عفصية ، مواد ملونة ،مركب سيانهيدرات .

*

آسيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية .

*

الأزهار .

*

- يستعمل خارجيا ككمادات لحالات الحروق الجلدية .

- ويستعمل داخليا كمضاد للتشنج ومسكن ومقو ، ولأمراض القلب .

*

*

نرجس جبلي

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية، ساقه متحورة للتخزين وتعرف بالأبصال، وهي صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بأوراق حرشفية، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره صفراء باهتة، أما الثمار فصغيرة بيضاوية كبسولية بداخلها العديد من البذور الصغيرة السوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة.

*

زيت دهني، مواد شمعية، زيت شحمي، قلويدات .

*

*

الأزهار.

*

- مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج، وخافض للحرارة .

- ويستخرج منه زيت عطري يستخدم في صناعة العطور.

*

*

يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية.

Oxalis Acetosella

حماض العيد - بقلة حامضة - نفل حامض

*

نبات عشبي حولي معمر من الفصيلة الحماضية، يوجد برياً في المناطق المظللة والأبنية القديمة وتحت الغابات، كما يزرع كنبات زينة.

*

حمض اسكوبيك ومخاط نباتي وأحماض أخرى.

*

*

الأوراق

*

- يستعمل الطازج والمغلي والعصير منه كشراب مطهر ومدر للبول .
- ويستعمل خارجيا في شكل كمادات ليخفف ويلئم الجروح .

*

*

الإسراف في استعماله ضار للمصابين بالحصاة البولية والقلوية، أو الذين لديهم استعداد لتكوينها.

أفحوان

البنفسج

الريحان

العطر البلدي

القرنفل

اللافندر

اللوتس

النرجس

حماض زهور

حنك السبع

زهرة الربيع

زهرة العطاس

زيزفون صغير الورق

نسرين

ورد

ملفوف – اللخنة

Brassica Oleracea

*

نبات معروف لايحتاج إلى وصف وهو أحد نباتات العائلة الصليبية، ويتميز بقيمته الغذائية المرتفعة .

*

الكرنب غنى بالسكريات والفيتامينات والعناصر المعدنية، فيوجد به فيتامينات (أ) و ك ٣ ، ب ، د ، هـ، ك.

*

تنتشر زراعته في معظم دول العالم.

*

*

يؤكل الكرنب محشوا (الملفوف) للحصول على قيمة غذائية عالية .
يمكن استعمال أوراق الكرنب خارجيا على الجروح والقروح والالتهابات وللمشاكل الجلدية وخاصة حب الشباب.

أثبتت اختبارات حديثة أن أوراق الكرنب فعالة في علاج تقرحات المعدة.

*

لعلاج التهاب القولون يغلي ٦٠ جراما من الأوراق في ٥٠٠ مل ماء لمدة ساعة ويشرب ثلاث مرات يوميا.

*

سنوت – شبيث

Anethum Graveuens

*

نبات الشبت من الخضراوات المشهورة، وهو أحد نباتات الفصيلة الخيمية ، ينبت بریا أو يزرع لاستعماله كنوع من التوابل في الأكلات المتنوعة، وطعمه حاد حلو أولا وحريف ثانيا.

*

يوجد في الثمار زيت دهني يحتوى على الكارفون والليمونين بنسبة ٦٠ % كما يحتوى على مواد أروتية وراتنج .

*

*

*

زيت الشبت مطهر ومضاد للتقلصات والانتفاخ ومدر للبن.
مغلي الحبوب يفيد في تسكين آلام المعدة والأمعاء والعادة الشهرية وغسيل العيون المتقيحة.
تعالج الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب.
ويستخدم الشبت في حفظ الأطعمة وصناعة بعض أنواع الجبن.
*
*
ينصح المرضى بأمراض الكلى عدم الإكثار من أكل الشبت.

ALLIUM CEPAL

*
البصل من فصيلة الزنبقيات ، وهو من النباتات الحولية المعمرة ، ويوجد منه نوعان: البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق. وقد ذكر البصل في القرآن الكريم مرة واحدة في الآية رقم (٦١) من سورة البقرة [وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم]

*
يحتوي البصل على مواد فعّالة شبيهة بالمواد الموجودة في الثوم، ويحتوي كذلك على جليكوسيدات وجلوكوكونين ، ويحتوي البصل على عناصر غذائية هامة مثل البروتينات والكربوهيدرات، كما يحتوي على كمية من الأملاح المعدنية أهمها أملاح الحديد والفسفور والكالسيوم، وأيضاً يحتوي على فيتامينات أ ، ب ، ج ، كما يحتوي أيضاً على زيوت طيارة وألبان سليلوزية منشطة للأمعاء.

*
موطنه الأصلي وسط آسيا حتى جنوب غربي بلاد الهند . وزرع في الشرق الأوسط ومنطقة البحر الأبيض المتوسط.

*
رأس البصلة الصحيحة الناضجة .

*
مطهر ممتاز وطارد للغازات وفاتح للشهية .
قاتل للجراثيم، فمضغ البصل لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التي توجد في الفم

لدرجة التعقيم.

يستخدم لطرد بعض الديدان المعديّة.

يستخدم عصير البصل مع العسل بنسب متساوية في علاج الماء الأبيض الذي يصيب العين.

يستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين الآلام.

منقوع شرائح البصل يستعمل لطرد الديدان عند الأطفال.

علاج منزلي مشهور لحب الشباب.

يستعمل مغلي البذور كذلك لإدرار البول.

والبصل مقو للطاقة الجنسية.

*

- يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حفنة شرجية من مغلي البصل، حيث تغلى بصلّة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء ، يُصفى الماء بعد ذلك ويحقن فاتراً في الشرج.

- تستخدم لبخة من البصل فوق الصدر لعلاج السعال الديكي، ويكون تجهيز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح أو يفرم ثم يسخن ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن ثم يربط بقطعة قماش، ويراعى تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة.

*

الإفراط في تناول البصل قد يسبب فقر دم ؛ ولذلك ينبغي ألا تزيد كمية البصل التي يتناولها الفرد في اليوم عن بصلتين صغيرتين.
لا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.
طبخ البصل يقلل كثيراً من فوائده الغذائية.

فاصولية - فاصولياء - فاذول - لوبيا

*

نبات زراعي معروف من فصيلة القرنيات الفراشية.

*

فيتامينات (أ)، (ب)، (ج)، وأحماض أمينية، ومادة كونيولين، ومواد أخرى.

*

*

الأزهار، والمحفظة (أو القرون)، والحبوب الجافة.

*

شرب مستحلب الزهور مفيد لعلاج النقرس والمغص الكلوي والبول السكري.

*

مغلي المحفظة (القرون) مفيد لمرضى البول السكري، لأنها تحتوي على مواد مخفضة للسكر.

*

*

شطة حريفة – فليفلة دغلية – فلفل أرناؤط .

Capsicum Frutescens

*

نبات حولي من الفصيلة الباذنجانية ، يزرع في المناطق الحارة في العالم، وهو من النباتات العشبية المعمرة. يصل ارتفاع الساق إلى ١٥٠ سم، وهي غزيرة التفريع ذات فروع مضلعة الشكل خضراء اللون تحمل أوراقا قليلة بيضاوية الشكل، وأما الأزهار فصغيرة الحجم تخرج في مجموعات لونها أبيض أو أرجواني، والثمار رفيعة مدببة القمة لونها أحمر بعد النضج.

*

تحتوي على بعض الجلوكوسيدات الملونة وفيتامين ج وزيت طيار مجهول التركيب ومادة فعالة بنسبة ٢ % وصبغ الكاروتين، ومن المعروف أن المادة الفعالة ذات الطعم الحريف تزداد شدتها كلما أصبحت الثمرة تامة النضج.

*

*

الثمار

*

تستعمل كمنشط فعال للجسم، فهي تنشط الدورة الدموية وتقوى الجهاز العصبي وتفتح الشهية وتعالج عسر الهضم وتساعد على إفراز العرق. والشطة أو الفلفل الأحمر مضاد للجراثيم.

يصنع منه معجون أو مرهم لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل.

*

تخفف من ٥ – ١٠ نقاط من صبغة الفلفل الأحمر (الشطة) في نصف فنجان ماء ساخن، ويؤخذ

المزيج لتنشيط الدورة الدموية.

يضاف ٢٥ جراما من مسحوق الفلفل الأحمر (الشطة) إلى ٥٠٠ مل من زيت عباد الشمس ويسخن المزيج لمدة ساعتين، ويوضع منه كمية صغيرة على الجلد الذي يحيط بالقرحة الدوائية لتشجيع جريان الدم بعيدا عن المنطقة المتقرحة.

*

ينصح بعدم الإفراط في تناول الفلفل الأحمر خلال الوجبات الغذائية لأنها تعمل على ظهور البواسير مع طول فترة تناولها بكثرة ، ولذلك يجب تناولها باعتدال. أحيانا تكون بذور الشطة (الفلفل الأحمر) سامة، لذا يجب تجنبها. يجب عدم تناول الفلفل الأحمر أثناء الحمل والإرضاع. يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس قرون الفلفل.

كرفس نبطي

Apium Graveolens

*

أحد نباتات العائلة الخيمية، وهو من النباتات الحولية، طوله من ٣٠ – ١٠٠ سم، وساقه منتصبه أسطوانية ومتفرعة، والأوراق خضراء، أما الثمار فرمادية ولها رائحة قوية متميزة.

*

يحتوي الكرفس على زيت دهني ، وعناصر آزوتية، وسكريات وفيتامينات (ب) و(ث) و(أ) و(ج) وأملاح معدنية.

*

*

البذور والجذور والأوراق والسوق.

*

الكرفس يؤكل أو يعصر طازجا ، كما يخلط مع السلطة والخضراوات، وهو طارد للريح ومطهر وخافض لحمض اليوريك ومنشط جنسى ومزيل للسمنة. يساعد أكل الساق الغضة الطازجة على تنشيط إدرار الحليب بعد الولادة. منقوع البذور مفيد جدا لعلاج مرض النقرس والتهاب المفاصل .

*

*

ينصح بتجنب استعمال الزيت وجرعات كبيرة من الجذور أثناء الحمل.

دباء، قرع عسلي، قرع

*

نبات معروف من الفصيلة القرعية، قال تعالى في الآية (١٤٦) من سورة الصافات: [فنبذناه بالعرء وهو سقيم وأنبتنا عليه شجرة من يقطين] وكلمة (يقطين) عامة تشمل كل شجرة لا تقوم على ساق كالبطيخ والقثاء والخيار، ثم خصص الاسم وأطلق على القرع فقط، وسمي قرعا لمشابهة جلده بالقرع أي الصلع. وثماره لحمية ممتلئة بالبذور.

*

فيتامينات أ، ب، وأحماض اللوسين، والتيروزين، والبيورزين.

*

*

*

- أكل اليقطين يغذي البدن غذاء جيدا، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للطن وطارد للديدان.

- ويستعمل لعلاج العجز الجنسي.

*

- لطرذ الدودة الوحيدة يقشر ٣٠ - ٥٠ جراما من البذور، وتذق حتى تصبح كالعجينة ثم تمزج بمقدار من الحليب، وتشرب لمدة ثلاثة أيام ويؤخذ بعدها مسهل قوي.

- لعلاج العجز الجنسي تؤخذ كميات متعادلة من بذور القرع والخيار والشمام وتقشر وتذق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم.

- وثبت حديثا أن اليقطين أو القرع منشط للعقل ومفيد لأصحاب الأعمال الفكرية؛ فقد اكتشف علماء الطب البشري في ألمانيا مادة جديدة في القرع تسمى

(ENCEPHALIC - STIMULANT)

لها تأثير عظيم في تنشيط الدماغ، وتنمية تلافيف المخ، وزيادة قوة الذكاء والحيوية الذهنية، وقد أصدر العلماء الألمان مؤخرا قرارا واجب التنفيذ في جميع المؤسسات المعنية بتعويد الطلاب والناشئين منذ باكورة أعمارهم على الإكثار من تناول القرع في وجبات غذائهم، كما يوصون كل العاملين في ميدان النشاط الذهني من مفكرين وعلماء وخبراء ومدرسين ودارسين أن يركزوا على العناية في تناول هذه المادة الثمينة في غذائهم.

*

بقدونس

Petroselinum Sativum

*

نبات معروف من فصيلة الخيميات، وهو نبات حولي، وقد انتشرت زراعته كنبات مطبخي حيث تستعمل أوراقه في الطعام، وهو من التوابل المشهورة بالإضافة إلى فوائده الطبية.

*

البقدونس غنى بفيتامين (ب) وفيتامين (أ) وغنى بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفسفور.

*

موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط.

*

الأوراق والبذور والجزور.

*

البقدونس مجدد للخلايا، وفتح للشهية، ومدر للعرق. تستعمل الأوراق الطازجة في الطعام .
منظف للجسم من السموم.

يُجمل الشفاء من السيلان عند النساء .

مفيد في اضطرابات الدورة الدموية واحتقان الثدي.
يستخدم عصيره في تنظيف الرأس والوجه.

*

يغلى ٥٠ جراما من النبات - البذور أو الجزور أو الأوراق - في لتر ماء لمدة خمس دقائق، أو تنقع لمدة ربع ساعة، يشرب من هذا المغلي أو المنقوع كوبان في اليوم قبل الطعام لعلاج الرمل البولي واضطراب الحيض.

يغلي قبضة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفسج في كأس من الماء ويشرب صباحا على الريق كعلاج لطرديان.

يغلي ١٠٠ جرام من البذور في لتر ماء ويستعمل كغسيل مهلي لعلاج السيلانات المهبلية. تهرس الأوراق وتستخدم في عمل كمادات مطهرة وشفافية للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية.

كما تستعمل الأوراق المهروسة في عمل كمادات على الثدي لعلاج الالتهابات وأمراض

الرضاعة.

هذا، وزيت بذور البقدونس يستعمل ضد الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى .
وللحصول على بشرة وضاء جميلة للوجه يغسل الوجه صباحا ومساء ولمدة أسبوع بمغلي قبضة
من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فائرا.
لعلاج الوجه من الحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس.

*

ينصح علماء التغذية بأن يغسل البقدونس جيدا قبل استعماله، ولا ينقع في الماء، لأن النقع يذيب
ما فيه من فيتامين "ج".

Daucus Satirus

*

ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر ، ولقد عرفه
الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر.

*

بذور الجزر غنية بفيتامينات ب ، ج ، د ، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفسفور
والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد.

*

*

تؤكل الثمرة طازجة أو مطهورة.

*

الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين.
ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام .
والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من
الأمراض .

يعطى الجزر للجسم حاجته من البوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب .

*

يستعمل الجزر في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع ٨
أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمر قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة
واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح النتنة.

الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض

، ويستخدم الجزر في علاج كثير من أمراض الأطفال منها:
السعال، وذلك باستعمال شراب الجزر الذي يحضر بطبخ العصير مع السكر.
لين العظام، يعطي الطفل ابتداء من الشهر الرابع بضع ملاعق من العصير يوميا.
الإسهال، يستخدم في ذلك حساء الجزر، والذي يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين،
بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف من الماء، ويضاف إليه ثلاثة جرامات من الملح، ويقدم للطفل
عوضا عن الحليب.
تطهير الأمعاء، يقدم للطفل عصير الجزر نيئا أو مطبوخا لتطهير الأمعاء من الديدان والجراثيم.
*

Lactuca Satiral

*

الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي
وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي
صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها:
الإتوب والبلدي والرومي.
*

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل
البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين
"هـ".
*

وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا.
*

الجزور والأوراق.
*

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛
نظرا لاحتوائه على فيتامين " هـ ".
و الخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشاف للأرق.
ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين واضطرابات
الخصوبة ووهن المسنين.
يؤكل الخس طازجا أو يعصر ويشرب عصيره.

*

لعلاج الدمامل والبثور تسحق كمية من أوراق الخس وتسخن مع زيت الزيتون حتى الغليان، بعد ذلك يستخدم الناتج في دهن الأجزاء المصابة.
لعلاج العيون المتعبة والجفون المتورمة تغلى أوراق الخس في كمية من الماء ثم تترك لتبرد، يستخدم المحلول في غسل العيون والجفون بمسحها بقطعة من القطن أو الشاش النظيف. ويستفاد من هذا المغلي أيضا في غسل الوجه من أجل إزالة حب الشباب والبثور وتنقية لون البشرة.
لعلاج اليرقان وانسداد الكبد والأرق والإمساك توضع كمية من أوراق الخس في لتر من الماء وتغلي على نار هادئة لمدة ساعة، تشرب هذه الكمية ثلاث مرات في اليوم في فترات متباعدة عن وجبات الطعام.

لعلاج ارتفاع نسبة السكر في الدم تفرم كمية من أوراق الخس ويضاف إليها قليل من البصل والكرات والبقدونس ويتم تناولها كسلطة صحية، يؤدي ذلك إلى خفض نسبة السكر في الدم حوالي ٣٠%.

*

يجب غسل الخس جيدا قبل أكله بالماء والليمون أو الخل ، وذلك لأنها تسمد عادة بالأسمدة الطبيعية التي قد تسبب بعض الأمراض الميكروبية مثل التيفود والكوليرا والديدان المختلفة.

Solanum Melongena

*

نبات مشهور من فصيلة الباذنجيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية " إبننج " ومعناه "مناقير الجن " وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: "الأنب" ، و"الحیصل" ، و"المغد" ، و"الوعد" . ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، وتوجد منه عدة أنواع منها الأبيض والأسود والصغير والكبير.

*

*

*

*

وصف الباذنجان قديماً بأنه يطيب رائحة العرق ويدر البول.
أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمنة أو إزالة السمنة الموجودة إذا
استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما:
أولاً: أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله
مفيداً أيضاً في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه .
ثانياً: أنه منخفض السعرات الحرارية، فالمائة جرام منه لا تحوى أكثر من ٢٩ وحدة حرارية.
أوراق الباذنجان تصلح لصوقاً للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

*

*

بصل فرعون، بصل الفأر ، سم الفأر ، أشقيل

*

نبات عشبي معمر من الفصيلة الزنبقية، ينتج أبصالاً كبيرة الحجم تزن الواحدة منها ٢ كيلو جرام
أو أكثر، ويصل قطر البصل إلى ٢٠ سم مغطاة بأوراق حشفية، إما بيضاء في بصل العنصل
الأبيض أو حمراء في بصل العنصل الأحمر.

*

جلوكسيدات متبلورة ، ومواد هلامية ، وكربوهيدرات ، وأكسالات الكالسيوم ، وزيت طيارة.

*

البحر المتوسط ، وصحراء مصر الشرقية ورفح والعريش.

*

البصلة – الأوراق

*

– بصل العنصل الأبيض مقو للقلب ، ومنظم لضربات القلب.

– ويستعمل كطارد للبلغم ومدر للبول ولعلاج الالتهاب الرئوي المزمن وأمراض الكحة .

– يستخدم بصل العنصل الأحمر كسم للفئران .

*

*

استعمال كميات كبيرة منه تحدث غثياناً وقيئاً.

Allium Sativum

*

الثوم من النباتات الحولية المعمرة، يتبع فصيلة الزنبقيات وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم، وعرف منذ قديم الزمان كنبات طبي يمكن خزنه.

*

تعود رائحة الثوم القوية إلى احتوائه على مركبات كبريتية خصوصا الألسين والألئين والأجوينين، ويحتوي الثوم على بعض الإنزيمات وفيتامينات (أ) و (ب مركب) و (ج) ومركبات شبه هورمونية تشبه الهرمونات الجنسية كما يحتوى على زيت طيار.

*

*

*

تستعمل فصوص الثوم على نطاق واسع للشفاء من كثير من الأمراض بإذن الله. وقد أورد الدكتور مصطفى السمري أهم الأمراض التي يعالجها الثوم كما يلي:
الثوم دواء ناجح لمعالجة مشاكل القلب والأوعية الدموية، فهو يخفض مستوى الكوليستيرول الزائد في الدم. ويذكر العلماء أن الثوم يقوم بخفض مستوى الدهون - ومنها الكوليستيرول بالطبع- بطرق ثلاث هي:

١- إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم.

٢- زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحليل الدهون.

٣- تحريك الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها.

ولقد قام البروفيسور الألماني "هان رويتز" بإدخال زبدة "مادة دهنية" تحتوي على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين، فوجد أن نسبة الكوليستيرول في دمهم انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليستيرول في دم أفراد جماعة آخرين تناولوا زبدة عادية.

وثبت بالتجارب والأبحاث التي أجراها أطباء وعلماء من أمريكا وألمانيا وروسيا وإنجلترا واليابان والصين أن الثوم (مضاد حيوي) واسع المجال يفوق البنسلين نفعاً، حيث ثبت أنه يقضي على الكثير من الميكروبات والفطريات والفيروسات والديدان الطفيلية، بل إن دراسة أمريكية حديثة تذكر أن الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم!! كما أن الثوم يزيد من نشاط جهاز المناعة بالجسم، علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز.

ولكن يرى دكتور "بنجامين لو" أستاذ المناعة بجامعة لومايندا بكاليفورنيا أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم أو بأي دواء بمفرده.

وثبت أن الثوم يحمي من العدوى بالإنفلونزا ويخفف كثيرا من أعراضها. ونصح بشرب عصير البرتقال أو الليمون المضروب مع ٦ فصوص ثوم يوميا لمدة ٣ أيام.

ويذكر أن الثوم قد ساهم في وقف وباء الأنفلونزا الذي قتل آلاف الإنجليز عام ١٩١٨م ، وعندما داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتي عام ١٩٦٥م نصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض، وعندما عم وباء الأنفلونزا دول أوروبا كانت إيطاليا أقل تلك البلاد إصابة بالمرض، نظرا لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة أكل الثوم.

ثبت أن الثوم يزيد من نشاط جهاز المناعة بالجسم، ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها. ووجد العلماء أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية، وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها.

وجد أن الثوم مضاد قوي للسموم التي يتعرض لها الإنسان في حياته. كما وجد أن الثوم بما يحتويه من مركبات السلفا يحمي خلايا الكبد من الضمور والتلف.

وثبت أن الثوم مفيد في حالات الربو، ويمكن لمريض الربو تحضير شراب الثوم بإضافة ملعقتين من العسل الأسود إلى فصوص الثوم المقطعة وتترك مدة ساعتين، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال.

حمى التيفود، استخرج من الثوم حديثا دواء باسم أنيودول داخل كبسولات مغلقة لسهولة تعاطيها، تستخدم في علاج التيفود.

تقثيت حصوة الكلى، يساعد الثوم في إزالة الحصى الكلوية ويخفف من نوبات المغص الكلوي.

يحضر خليط من عصير الليمون وزيت الزيتون وأوراق البقدونس مع نصف فنجان ثوم مهروس، وتؤخذ منه ملعقة على الريق.

السعال الديكي، يعطي الطفل ١٠ نقاط من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٦ ساعات.

الديدان المعوية الدبوسية(أكسيورس) حيث يقتل الثوم هذه الديدان ويطهر أمعاء الطفل منها، ولهذا يعطي الطفل في الصباح فنجانا من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، وبلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم، وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز.

الدفتريا، وهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال، ثبت أن للثوم مفعولا مقاوما للميكروب

المسبب لمرض الدفتريا (الخناق).

الدرن الرئوي، ثبت أن الثوم يوقف نمو البكتريا المسببة للدرن الرئوي. الحمى الشوكية، ثبت أيضا أن الثوم يقضي على ميكروب الالتهاب السحائي (الحمى الشوكية). الدوسنتاريا، للثوم القدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوسنتاريا الأميبية، ويمكن أخذ فص أو كبسولة من الثوم مع زيت الزيتون بعد الأكل ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع. تطهير الجروح، وذلك بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جرامات من عصير الثوم وجرامان كحول و ٩٠ جراما ماء.

الجدام، نجح الهنود في علاج مرض الجدام بواسطة الثوم. لدغات الحشرات، حيث ينظف مكان اللدغة، ويدهن بأجزاء من فصوص الثوم المهروس. الإمساك، بأخذ فص واحد أو كبسولة واحدة من الثوم على الريق. الروماتيزم والنفرس واللمباجو، استحضر من الثوم مرهم لعلاج هذه الأمراض. مرض السكر، يقوم الثوم بخفض مستوى الجلوكوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، أو عن طريق تذليل المقاومة التي تعترض مفعول الأنسولين.

ليس هذا فحسب، بل تتعدد الأمراض التي يساهم الثوم في علاجها مثل: حساسية الأنف، والتهلبة، والجرب، وعدوى المهبل بالفطريات (المونيليا). ويستعمل الثوم لتسكين آلام الأذن، وتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان، ويعالج سوء الهضم والغازات ، ويطهر الأمعاء ويزيل عفونتها، ويهدئ الأعصاب، ويفيد في تقوية القدرة الجنسية، وينشط الجسم ويزيل التوتر النفسي والأعراض الجسمية المرتبطة بالحالة النفسية مثل الإجهاد والصداع النفسي، وغيرها. وسبحان الله! وبعد، فإنه يمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة بشرب ملعقة عسل نحل، أو مضغ حبات من البن أو الكمون أو الينسون أو عيدان البقدونس.

*

*

ويجب عدم الإكثار من تناول الثوم، حيث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن معدلة الطبيعي (٨٠/١٢٠ مم زئبق) وتؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة، وتظهر رائحة الثوم في الحليب فلا يقبل عليه الطفل الرضيع.

والجرعة الزائدة من الثوم تضر بالحوامل، وتؤدي إلى تهيج المعدة والجهاز الهضمي. ويفضل

لمن يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو الثوم المستحضر طبييا
"الكبسولات" حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها.

Barbarca Vulgaris

جرجير البر – بقلة عائشة

*

نبات معروف من العائلة الصليبية ، ساقه خضراء منتصبه مضلعة شبه مرطاء متفرعة مورقة،
وأوراقه ملساء لامعة سميكة، وأزهاره صفراء زاهية، ويتميز بأنه نبات كثير الاستنبات.

*

*

*

الأوراق الخضراء والبذور.

*

تؤكل أوراق الجرجير طازجة ويعمل منها سلطات، وتضاف إلى الخضروات المطهية ولها قيمة
غذائية عالية .

نقيع أوراق الجرجير يفيد ضد داء حفر الأسنان وينقى الدم وينظف المعدة، ويفيد ضد علل الكبد
وأمرض الكلى.

زيت بذور الجرجير مفيد لتقوية الشعر وإزالة القشرة.

*

لعلاج الشعر المتساقط يمزج مقدار ٥٠ جراما من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراما من

الكحول مع قليل من ورق الورد، يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يوميا لمدة شهر.

لإدرار البول يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء في لتر ونصف من

الماء، ويستمر في الغلي حتى يبقى الثلث، ثم يصفى ويشرب - وهو فاتر- مقدار فنجان في

الصباح ومثله في المساء.

لعلاج الحروق يستخدم مرهم الجرجير، ولتجهيزه تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة

الحجم، وكمية من ورق الفراولة، ثم يطبخ بزيت الكتان، يصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من

الشاش، ويستخدم لعلاج الحروق.

يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين. وفي الجهاز الهضمي

يساعد الجرجير - إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو في السلطة - على الهضم وإدرار

الصفراء.

*

يدر الجرجير البول والطمث، ولذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله بقدر الإمكان.
كما ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالإمتناع عن تناول الجرجير.
الإفراط في استعماله بأي شكل من الأشكال غير صحي، لأن الإفراط في تناوله يسبب اضطرابا
في الهضم وحرقانا في المثانة.

Spinacia Aleracea

*

السبانخ إحدى نباتات العائلة الرمرامية، وهي من أهم أنواع الخضراوات في العالم، وتمتاز بأنها
تتحمل البرودة بدرجة جيدة . والجذر الرئيسي للنبات يصل طوله إلى ١٨٠ سم ويمكن الحصول
على جودة مرتفعة للسبانخ عند زراعتها في تربة خصبة بالمواد العضوية والديالية أو تربة طمية
غنية بالمواد الغذائية. وتقسم السبانخ إلى مجموعتين: سبانخ شرقي وسبانخ غربي .

*

تحتوى أوراق السبانخ على عديد من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد واليود والكالسيوم، كما
تحتوى على بروتينات بمعدل ٣٤ % وتحتوى على فيتامين (أ) وفيتامين (ج)

*

الموطن الأصلي وسط آسيا وتنتشر زراعته في جميع الدول ذات الجو المعتدل والدول الشمالية.

*

*

السبانخ تساعد على الهضم وتنشط إفرازات المعدة والكبد و غدد الإفراز الباطن.
تعتبر السبانخ غذاء جيدا للناقهين (في دور النقاهة) والمصابين بفقر الدم والضعف أو الوهن
المزمن وضعف الذاكرة.

أملاح الفوسفور الموجودة في السبانخ تجعلها نافعة لمن يقومون بالأعمال الذهنية، ولسكان المدن
الذين يتسمون من تلوث الجو المحيط بهم.

والسبانخ غذاء جيد للأطفال يساعد على النمو لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها.

*

*

الكرنب
البقدونس
الجزر
الخبس
باننجان
بصل عَنصل
ثوم
جرجير
سبانخ
شبت
البصل
الفاصوليا
فلفل أحمر
كرفس
يقطين

التين الهندي

*

نبات من الفصيلة التوتية، وهو من فواكه المناطق الحارة، أزهاره صفراء ويتحول لونها إلى اللون البرتقالي قبل سقوط التتويج، والثمار تتدرج فى الحجم من الكبيرة إلى المتوسطة، واللبن لونه أصفر يحتوي على كمية من البذور .

*

يحتوى التين الشوكي على كمية كبيرة من السكريات بنسبة ٦ - ١٤ % وبروتينات بنسبة ١ % ومقادير متوسطة من الأملاح المعدنية وفيتامين (ج) وفيتامين (أ)

*

موطنه الأصلي بلاد الهند ويزرع فى المناطق الحارة.

*

*

تؤكل ثمار التين الشوكي طازجة بعد نزع قشرتها ذات الأشواك، ويعتبر من أكثر الفواكه الطبيعية

فائدة لاحتوائه على فيتامين (أ) وبعض الأملاح المعدنية، فهو خافض لضغط الدم المرتفع
ولسكر الدم.

*
*

دراق - دراقن Persica Vulgaris

*

نبات معروف من عائلة الورديات، وهو من المواد الغذائية الغنية بالألياف.

*
*

الموطن الأصلي للخوخ قد يكون إيران ويرجح أن يكون الصين.

*

الثمرة الطازجة أو المجففة، وتستهلك الزهور والأوراق كمسكن.

*

الخوخ ملين ممتاز يساعد على تليين القناة الهضمية وتنشيط إفراز المرارة.
وقد استعمل في أوروبا كنبات طبي لعلاج الديدان والالتهابات الجلدية وضيق التنفس والصرم
وداء النقرس.

وقد أثبتت التجارب المختلفة فعالية الخوخ في علاج السعال الديكي والربو وأزمات الكلى
والحصوة والتهابات المثانة.

*
*

Punica Granatum

*

ينتمي إلى العائلة الرمانية، وهو عبارة عن شجيرة متساقطة جذعها غير منتظم، والأوراق قليلة
ملساء بيضية متقابلة متصالبة، وتبدأ أشجار الرمان في الإزهار في السنة الثالثة من عمرها،
وتجود بأقصى ثمارها في السنة السادسة، ورد ذكر الرمان في سورة الرحمن في قوله تعالى: [
فيهما فاكهة ونخل ورمان]

(الآية ٦٨). وقال جل وعلا في سورة الأنعام: [وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا، ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه، انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه، إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون] (٩٩)

*

قشر الرومان يحتوي على نسبة عالية من التانين، وتحتوى البذور على سائل قلوي طيار يعرف بالبليزين.

*

الموطن الأصلي بلاد فارس، وقد عرف في مصر قديماً ونقله المسلمون إلى أوروبا عن طريق الأندلس.

*

الثمار وتشمل البذور والقشرة الخارجية.

*

مادة البليزين الموجودة في بذور الرمان تستخدم كطارد للديدان الشريطية. وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر أو مع العسل والماء كان مسهلاً خفيفاً، وهو منظم لمجاري التنفس والصدر ومطهر للدم. يشفى من عسر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها.

*

قشور جذور الرمان تغطي بنسبة " ٥٠ - ٦٠ " جراماً في لتر ماء لمدة ربع ساعة، ويشرب كوب منها في كل صباح لطراد الديدان الشريطية.

*

Vitis Vinifera

*

أحد نباتات الفصيلة العنابية، وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافعا، ويؤكل رطبا ويابساً، وهو أحد الفواكه الثلاثة التي تسمى ملوك الفواكه وهي العنب والرطب والتين. ذكر العنب في مواضع كثيرة من آيات القرآن الكريم، وغالبا ما يأتي ذكره عقب النخيل كما جاء في قوله تعالى في سورة النحل: [ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب] (الآية ١١) وقل أن يتقدم على النخيل كما قال عز شأنه في سورة الرعد: [وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل] (٤)

*

يحتوى العنب على (الفراكتوز) و (الجلوكوز) وتحتوى أوراقه على فيتامين

(ج)

*

*

الثمار والأوراق.

*

العنب مغذ وملين للمعدة والأمعاء وملطف ومنظف للقناة الهضمية .

عصير العنب مفيد لأمراض الصدر، وشرب ٧٠٠ – ١٤٠٠ جرام من عصير العنب يوميا يعمل

على إدرار البول وتطهير المعدة وتخفيف حمض البوليك والتخلص من الإمساك.

ويستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد

غمسها في العصير، ويترك الوجه مبللا بالعصير لمدة عشر دقائق ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من

بيكربونات الصوديوم.

أوراق العنب تؤكل محشية (الملفوف) وهو مفيد كمادة قابضة لاحتوائه على فيتامين (ج).

*

*

منجه

Mangifera Indica

*

نبات معروف يتبع فصيلة المانجو، وهي من فواكه المناطق الاستوائية، ومن الأشجار مستديمة

الخضرة وتعمر طويلا لمئات السنين .

وينقسم المانجو إلى أصناف وحيدة الجنين وأصناف أخرى عديدة الأجنة، وكل من هذين الصنفين

ينتمي إليه عدة أصناف ولكل منها ميزاته الخاصة، وثمار المانجو بجميع أنواعها تحتوى على

نسبة كبيرة من المواد الغذائية اللازمة للجسم.

*

يحتوى المانجو على مواد سكرية ودهنية وبروتين ونسبة كبيرة من فيتامين (أ) ومقدار متوسط

من فيتامين (ب) وحامض ستريك وفيتامين (ج) وكمية من زيت طيار بالقشرة.

*

موطنه الأصلي منطقة بلاد الهند.

*

*

يحتوي المانجو على فيتامين (أ) وهو هام لمقاومة الالتهابات خاصة عند الأطفال .
وجود فيتامينات (ج) و (ب) في المانجو يقى الجسم من أمراض الإسقربوط والبلاجرا
والبري بري.

*

*

الطلح

Musa Paradisiaca

*

الموز من النباتات ذات الفلقة الواحدة سريعة النمو ، وأوراقه ذات لون أخضر قاتم ، ويتراوح
طولها من ١-٤ أمتار، وكان الموز قديما يسمى (طعام الفلاسفة) أو (فاكهة الحكماء). ولم
يذكر الموز في كتاب الله إلا مرة واحدة باسم "الطلح"، وذلك في الآية (٢٩) من سورة الواقعة: [
وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود، وطلح منضود] وقد اتفق معظم المفسرين
على أن الطلح هو الموز، ومنضود أي متراكم الثمر، متراص بعضه فوق بعض.

*

الموز غنى بعدد من الفيتامينات منها فيتامينات (ج) و (أ) و (ب ١٠) و
(ب ١٢) و (د) ، بالإضافة إلى أملاح معدنية وسكريات وبروتينات، ويحتوي كذلك على مادة
(الفلور) المفيدة للأسنان.

*

يعتبر الموز من أهم نباتات الفاكهة التي تنمو بالمناطق الاستوائية والحارة، وموطنه الأصلي
جنوب آسيا ونقله المسلمون إلى أوروبا عن طريق الأندلس، ولما كان المسلمون يشبهون ثمرة
الموز بالبنان فقد سمي في أوروبا (بنانا).

*

*

مكونات ثمرة الموز تجعلها غذاء جيدا للذين يقومون بمجهود ذهني، كما أنها تفيد المصابين
بأمراض القرحة والتهاب الأمعاء الغليظة والإسهال والتهاب الكلية.
ويستعمل كشراب مغذ ومرطب بعد خلطه باللبن المحلى بالعسل.
والموز يساعد الأطفال على النمو لاحتوائه على فيتامين (أ).

الفلور الموجود في الموز يحمى الأسنان من التسوس .
ويصنع من الثمار المجففة دقيق يصنع منه خبز للمصابين بالتبول الزلالي .

*

*

إجاص – برقوق بري

Pspinosa & Prunus Domestica

*

نبات من فصيلة الورديات، وهو على عدة أنواع: فمنه البرقوق الأبيض، والبرقوق الأحمر، أما البرقوق البري فإن فاكهته فيها شيء من الحموضة أو المرارة وشجرته ذات أشواك سمراء.

*

يحتوى على مواد قابضة للأوعية الدموية .

*

*

الثمار ومنقوع الأوراق .

*

يمكن أن تستخدم أوراق البرقوق في علاج الجروح والنزيف نظراً لاحتوائها على مواد قابضة، وتفيد في حالات سلس البول والإسهال، ويستحب أكل البرقوق صباحاً على الريق . أما أزهار البرقوق فهي مدرة للبول. وانظر إلى حكمة الله الثمار قابضة والزهور مليئة!
يحضر من الثمار أنواع من المربي وسوائل للمائدة.

تساعد الأزهار في علاج آلام الصدر وزيادة الإفراز المهلي عند النساء .
ثمار البرقوق العادي غير البري نافعة إن شاء الله في الأمراض الروماتزمية وتصلب الشرايين والإمساك المزمن.

*

*

Prunus Spinosa
خوخ سياج - برقوق شائك

*

نبات شجري من الفصيلة الوردية، متساقط الأوراق، يوجد فى أطراف البساتين والحدائق
والمدرجات والحقول الزراعية ، الأوراق داكنة اللون الأخضر صغيرة بيضوية مسننة، والأزهار
بيضاء وردية، والثمرة مفردة النواة زرقاء اللون.

*

زيت أساس - أملاح معدنية - مواد سكرية - كيرسين .

*

حوض البحر الأبيض المتوسط .

*

الثمار والأزهار والأوراق .

*

- يدر البول ويعالج الإسهال وينقي الدم.

- يستعمل خارجيا ككمادات، ويستعمل داخليا كمنقوع أو مغلى أو مستحلب أو صبغة.

*

*

فريز - شليك - توت الأرض - الحرجى

Fragaria Vesca

*

نبات معروف من العائلة الوردية، عرف منذ قديم الزمان، وقد قدرها وعرف قيمتها الطبيب
الإغريقي " تيوفراتوس ". ومن الفراولة نوعان: حلو وحامض.

*

الفراولة غنية بأملاح الكالسيوم والحديد والمواد السكرية، كما تحتوى أيضاً على فيتامينات ب ، ج ،
هـ ، ك.

*

*

الفاكهة والأوراق والجذور.

*

الفاكهة الطازجة تؤكل ويشرب عصيرها، وتستعمل فى عمل المرببات والشربات والحلوى.
ذات قيمة غذائية ودوائية عالية، فهي سهلة الهضم وتتوافق حتى مع المعد الضعيفة.

عصير الفراولة قلوي مدر للبول وينشط المعدة ويساعد على الهضم، وهو ملين ومغذ ومقو. ويساعد عصير الفراولة على بناء الأنسجة، كما أنه منظم للدم ومضاد للسموم ومنظم لإفرازات المرارة ويستعمل ضد النزيف.

*

مغلي أوراق وجذور الفراولة يستعمل في علاج الإسهال، ونقص إفراز المرارة، وأمراض الكبد، وأمراض المثانة والكلى.

لتجميل بشرة الوجه تهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم، ويترك حتى الصباح، ثم يغسل بماء البقدونس الإفرنجي، وهذا يساعد على تنشيط الجلد وإزالة التجاعيد. يصفى عصير خمس حبات من ثمار الفراولة في قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة، ويضاف إليه خمس نقط ممن ماء الورد وعشر نقط من صبغة صمغ جاوة، تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش كمادة من القطن، ثم توضع على الوجه لمدة ساعة، ترفع بعد ذلك، ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوي على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ جراما لكل لتر.

يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التي تتراكم عليها.

*

ينصح بعدم تناول الفراولة أصحاب الحساسية المفرطة، حيث قد يظهر على أجسامهم طفح جلدي بعد تناولها.

Pyrus Communis

*

أحد نباتات الفصيلة الوردية، وله أنواع كثيرة مختلفة الطعم والحجم واللون، ولكل نوع مميزاته وخصائصه من وجهة العصاره ومقاومة الآفات والمحصول. ولو قارنا الكمثرى بالتفاح لوجدنا أنها منبهاة ومغذية أكثر منه إلا أنها ليست سريعة الهضم.

*

تحتوى على كمية كبيرة من المواد البروتينية، كما تحتوى على فيتامين (أ) و فيتامين (ب) وكمية من المواد السكرية.

*

*

الثمرة والأوراق والأزهار ولحاء الشجرة.

*

الكمثرى فاكهة تؤكل طازجة، وهى غذاء جيد يفيد في حالات فقر الدم وضغط الدم المرتفع

وتصلب الشرايين.

أزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد في بعض حالات اضطرابات المجارى البولية ، وبخاصة حالات التهاب المثانة.

*

*

— لما كانت الكمثرى تؤكل بقشرها لذا يجب التأكد من عدم رشها بالمبيدات الحشرية ويجب أن تغسل جيدا قبل أكلها.

— ينصح مرضى السكر بعدم الإكثار منها لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات.

Prunus Armeniaca

*

نبات من عائلة الورديات، وشجرة المشمش من الأشجار التي نشأت في أوساط آسيا، وتتكون ثمرة المشمش من ثلاث طبقات:

الأولى خارجية جلدية، والوسطى لحمية مليئة بالعصارة وهو الجزء الذى يؤكل، أما الطبقة الداخلية فهي صلبة تحتوى على بذرة واحدة (نواة)

*

المشمش من أغنى الفواكه بفيتامين (أ) حيث يحتوى على ٢٧٩٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين، كما أنه من المصادر الهامة لفيتامين (ج)

وقد أظهرت الأبحاث العلمية أنه يحتوى على مادة (الكاروتين) التى تعطيه لونه الأصفر الجميل، ويحتوى المشمش كذلك على حوالي ١٣% مواد سكرية وقليل من مواد بروتينية وأملاح معدنية.

*

*

*

يؤكل المشمش نيئا ناضجا، ويشرب عصيره وتصنع منه المرببات، ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهدا ذهنيا؛ وذلك لاحتوائه على عنصرين هامين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم. مادة (الكاروتين) الموجودة فى المشمش تساعد الأطفال على النمو.

استعمله بعض الأطباء الجراحين فى علاج آلام الأذن.

يزيد من المناعة ضد الأمراض كما أنه فعال فى مقاومة فقر الدم.

المشمش المعمر مع الزيت يفيد فى علاج الإسهال .

ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتفتيته.

*

*

نوى المشمش المر يحتوى على حامض (البروسيك) وهو سام قتال لذا يجب الامتناع عن تناوله، ومع ذلك فهناك أبحاث علمية لاستخلاص دواء منه فى علاج السرطان.

بطيخ أخضر، دلاع، رقى، يح، طبيخ، بطيخ شامي

*

نبات عشبي حولي مداد من الفصيلة القرعية، يزرع في المناطق المعتدلة والداقنة، وتوجد منه أصناف كثيرة، وهو نبات معروف لا يحتاج إلى وصف.

*

نسبة عالية من الماء ٩٠% وسكريات بنسبة ٦-٨ %، وهو غني بفيتامينات ج، د، أ، بالإضافة إلى أملاح معدنية أهمها الفوسفور والكبريت، ويحتوي على نسبة من المواد الدهنية والبروتينية والألياف.

*

*

*

- نبات عصيري يعتبر من أحب الفواكه الصيفية، فهو يرطب الجسم ويلينه وينشط الجسم ويجدد الطاقة.

- ينصح بأكله بين الوجبات وليس بعد الأكل مباشرة.

*

*

Malus Spp

*

ينتمي التفاح إلى الفصيلة الوردية، أوراقه بسيطة قلبية الشكل، والأزهار وردية ذكية الرائحة. والتفاح من الفواكه الهامة فى الوقاية والعلاج ، وبالنسبة إلى طعمه فهو على ثلاثة أنواع: حلو ، ومر ، وحامض. جاء فيه المثل الشائع:

(تفاحة واحدة كل صباح تغنيك عن الطبيب)

*

مواد سكرية وبكتين وفيتامينات أ ، ب ، ج ومعادن.

*

*

الثمرة الناضجة تؤكل نية أو مطبوخة.

*

يكسب الجسم مناعة ضد كثير من الأمراض .

يفيد في علاج الجهاز الهضمي والإسهال الحاد المزمن.

يخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش وينشط الكبد.

يساعد في تخليص الجسم من الأحماض والدهون.

مناسب لمن يشكون من تصلب الشرايين والسمنة والبواسير والإكزيما والأمراض الجلدية.

*

يستعمل لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد، خصوصا حالات الأطفال في فصل الصيف، حيث

يمنع الطفل عن الغذاء بكل صورته إلا التفاح. ولإعداده للطفل تقشر (٧ - ٩) تفاحات، وتنظف

من البذور الداخلية ثم تبشر، ويغذي منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، وبعد

يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن، تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان، وباستمرار

التحسن ينتقل الطفل تدريجيا إلى غذائه المعتاد.

يستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء، وذلك بأن تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات

بقشورها، وتغلي في لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة

أقداح يوميا.

لعلاج الروماتيزم، وإدرار البول، وعلاج النقرس يغلي ٣٠ جراما من قشر التفاح في حوالي ربع

لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا.

لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلع عند الأحداث والمسنين يؤكل التفاح الممزوج

بسكر النبات مع الينسون. والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي مع حشو كل تفاحة بمقدار

صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران. والتفاح المشوي يزيل أيضا الإمساك المستعصي

ويلين البطن.

كما يوصي الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد، وزيادة ضغط الدم، والإمساك، والإصابة

بتضخم الغدد الليمفاوية (داء الخنازير) وفقر الدم.

تناول تفاحة في آخر وجبة الطعام – خاصة العشاء – يلين المعدة، وينظف الأسنان، كما أن حامض الأوكساليك الذي بالتفاح يبيض الأسنان ويحافظ عليها. ويوجد حاليا شراب التفاح الخالي من الكحول، ويوصف لكثير من الأمراض كفقر الدم، والضعف العام، وتصلب الشرايين، وداء النقرس، وأمراض الكبد، والجهاز البولي، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب. يستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن، وذلك بأن تشوى التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة، كما تفيد هذه اللبخة في علاج الجروح. أو تعمل اللبخة من خليط متساو من عصير التفاح وزيت الزيتون.

هذا، ويوصي الأطباء كل الأشخاص في جميع الأعمار بتناول التفاح، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس. وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشرياني، وحصى المرارة. ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيدا.

*

البلح – رطب – بسر

*

نبات معروف من ثمار النخيل ، وحتى يتم نضج ثمرة النخيل تمر بعدة أطوار، أولها الطلع ثم الخلال ثم البلح ثم البسر ثم الرطب ثم التمر. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه مسلم والإمام أحمد: "بيت لا تمر فيه جياح أهله". بل لقد ذكر القرآن لفظة النخل أو النخيل عشرين مرة، منها: [وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب، وفجرنا فيها من العيون] (يس ٣٤) ومنها: [ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل] (النحل ١١)

*

مواد سكرية بنسبة ٧٠ % فى التمر و ٢٠ – ٣٠ % فى البلح، ومعادن كثيرة مهمة منها البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم ونسبة عالية من الفوسفور وفيتامينات (أ) و (ب) وبروتينات وألياف سليولوزية.

*

*

*

- يحتوى التمر على نسبة عالية من البروتينات والسكريات التي تقوم بعملية بناء الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة .
- يحافظ على النظر ويقوى الأعصاب البصرية نظرا لوجود نسبة عالية من فيتامين (أ).
- يساعد في تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية.
- مفيد لنمو الأطفال .
- ومفيد أيضا لمن يقومون بأعمال ذهنية نظرا لاحتوائه على نسبة من الفوسفور .
- منبه لحركة الرحم وزيادة قوة انقباضة مما يجعله مساعدا للوضع أثناء الولادة.
- ويفيد البلح في حالات اضطراب المجارى البولية وإدرار البول، ويساعد الجهاز الهضمي وينبه حركته.
- وينصح الصائمون بالإفطار على التمر؛ لأن المواد السكرية تمتص بسرعة وتعوض الجسم عن نقص السكر في الدم أثناء الصوم.

*
*

فرصاد - توت الشامي - توت أبيض - توت أسود

Nigra -Morus Alba, and M

*

يتبع التوت فصيلة التوتيات، وهو على نوعين: أبيض وأسود، وكلا النوعين متشابه الشكل تقريبا إلا أن التوت الأسود محبوب أكثر ولذلك يعمل منه أنواع من المربى والمشروبات، وتمتاز شجرة التوت الأبيض بأنها أكثر طولاً فهي تعلو حتى ١٥ متراً وساقها متفرعة، أما شجرة التوت الأسود فيبلغ ارتفاعها ٦ أمتار وأوراقها البسيطة بيضية منشارية مسننة الحافة.

*

أدنين وبروتينيات وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج

*

*

الثمرة الناضجة والأوراق المغلية.

*

يحتوى التوت على كثير من المعادن اللازمة لبناء الجسم.

مضاد للبول السكري باستخدام الأوراق المغلية.
يفيد في علاج حموضة المعدة والإمساك والأمراض الروماتزمية وأمراض الكبد.
القشرة تفيد في تسكين آلام الأسنان .
ولها كذلك تأثير على الانفعالات والحمى.
الغرغرة بعصير التوت مفيد ضد الذبحة الصدرية .
*
يصنع منه صبغة كمقو لتغذية الدم.
*

ANANAS SATIVAS

*
الأناناس من فصيلة البروماليات، وهو من نباتات الفاكهة المعمرة التي خص الله بها المناطق الاستوائية الحارة، يتكاثر خضرياً بسهولة ولا يتحمل البرودة ، ويحتاج إلي صيف حار رطب، ثماره قشطية عطرية لذيدة الطعم، ومنها الأبيض والأخضر.
*
يحتوي الأناناس على السكريات، وبه نسبة من أملاح الكالسيوم والحديد ومجموعة من الفيتامينات منها أ ، ب ، ج، ويحتوي على إنزيم بروملين وله خاصية الببسين.
*
موطنه الأساسي الهند، وتنتشر زراعته في سنغافورة واتحاد ماليزيا وكوبا.
*
الثمرة كما هي تامة النضج.
*
يفيد في تسكين اضطرابات المخ وعلاج أمراض الحلق .
ثمار الأناناس مقوية للمعدة ومدرة للبول .
ويحضر منها أشربة نافعة للسعال الديكي عند الأطفال .
يفيد في علاج تصلب الشرايين ومرض النقرس.
*
*
*

*

*

Ficuslarica

*

يتبع التين الفصيلة التوتية، ويبلغ طول شجرته ٦ – ٨ أمتار، وهي شجرة متساقطة الأوراق شتاء، وخشبها خفيف ومسامي أصفر اللون، وأزهار التين توجد داخل غلاف لحمي. ولقد أقسم الله جل وعلا بالتين في أول السورة التي سميت باسمه في القرآن فقال تعالى: [والتين والزيتون، وطور السنين، وهذا البلد الأمين، لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم، ثم رددناه أسفل سافلين، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات فلهم أجر غير ممنون، فما يكذبك بعد بالدين، أليس الله بأحكم الحاكمين]

*

مواد سكرية بنسبة ٦٠% و يحتوي التين على أملاح أساسية أهمها: الكالسيوم والفسفور والحديد، كما أنه غني بفيتامينات أ ، ب وكميات قليلة من فيتامين ج .

*

*

الثمرة الناضجة الطازجة أو المجففة.

*

سهل الامتصاص ومولد للطاقة، ويفيد في علاج الإمساك المزمن وخاصة عند المسنين.

شراب التين مدر للبن.

يحتوي التين على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف.

يفيد في علاج الدامل.

مُوقٍ للرياضيين والحوامل والمراهقين والناقهين.

*

لعلاج الجروح والقروح النتنة تضمد بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب. ولهذا الغرض تشق بضع ثمار من التين الجاف، بحيث يفتح داخلها تماما، وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلا يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه برباط من القطن، مع تجديد هذا الضماد (٣ – ٤) مرات في اليوم.

ولعلاج الإمساك تطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة في قرح من الحليب

مع ١٢ حبة من الزبيب، ويشرب الخليط صباحا على الريق.

لعلاج السعال الديكي يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يوميا لمدة أسبوع.
لعلاج كسل الأمعاء يقطع (٦ - ٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح، وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون، وتترك لمدة ليلة كاملة، وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق.

لعلاج اضطراب الحيض يغلي (٢٥ - ٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء، ويشرب من المغلي لعلاج اضطراب الحيض، وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد. كما يستخدم هذا المغلي أيضا غرغرة وغسولا للفم والتهاب اللثة.
هذا، وتعطي ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال، والناقهين، والرياضيين، والنحفاء، وتمنع عن المصابين بالسكر، والسمنة وعسر الهضم.

*

Psidium Guaiara

*

نبات من الفصيلة الآسية، وتعتبر الجوافة من أهم فواكه المناطق المعتدلة الدافئة، وتعلو أشجار الجوافة إلى حوالي ٥ - ١٠ أمتار، وتميل إلى التفرع الرأسي، وأوراقها القليلة متقابلة ببيضاوية الشكل بارزة العروق. وثمره الجوافة إما أن تكون كروية أو كمثرية الشكل وتتجمع بذورها في الوسط، أما الجوافة النباتي فيكون بداخلها فجوة صغيرة خالية من البذور.

*

تحتوي الجوافة على نسبة قليلة من المواد السكرية، وقليل من المواد الدهنية والبروتينية، وكميات كبيرة من فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وبها أملاح معدنية أهمها: الكالسيوم والحديد والفوسفور.

*

الموطن الأصلي أمريكا الوسطى، ثم نقلت زراعتها إلى المناطق الدافئة في آسيا وإفريقيا.

*

الثمار والأوراق.

*

لقلة نسبة المواد السكرية بالجوافة فإنه يمكن أن يستفيد من أكلها المصابون بالبول السكري.
مغلي أوراق الجوافة يستخدم في علاج السعال والبرد، كما يحتوي قلف الأشجار على مادة قابضة

تفيد فى علاج الإسهال وخاصة عندالأطفال.

*

*

حرفش

.Cynara Scolymus L

*

نبات معروف من العائلة المركبة، أرضي شوكي خضراوي، ومن الممكن زراعة الخرشوف فى الحدائق فى الأجواء المعتدلة.

*

يحتوى على فيتامين " أ " ، " ب " وأملاح الفسفور والمنجنيز ومادة الأينولين ومادة سينارين.

*

عرفه قدماء المصريين، وانتشر فى المنطقة العربية، ثم نقل إلى أسبانيا وأوروبا بعد الفتح الإسلامى.

*

الأجزاء التي تستعمل للعلاج الأوراق والعنق.

*

يحتوى الخرشوف على مادة " الأينولين " وهى مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً . كما يحتوى على مادة "سينارين" المدرة للصفراء والمفيدة فى أمراض الكبد، وهى مادة مرّة تزول بسلقه فى الماء أو تحليتها بالعسل.

منقوع ورق الخرشوف يفيد فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول.

وفى منتجات الخرشوف علاج لمعظم الأمراض التى يسببها زيادة الكولسترول كتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ونوبات القلب واحتقان المخ ويفضل أكل الخرشوف نيئاً طازجاً حتى لا يفقد بعض فوائده.

وفيد الخرشوف فى علاج البدانة والطفح الجلدي.

*

*

يمنع من تناول الخرشوف المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية.

التين الشوكي

البطيخ

النفاح

التمر

التوت

أناناس

التين

الجوافة

الخرشوف

الخوخ

الرمان

العنب

المانجو

الموز

البرقوق

الخوخ شائك

الفراولة

الكمثرى

المشمش

من أمراض التهاب الكلى * احتباس البول * احمرار البول * الألم عند التبول * ٢

مما يساهم في علاج التهاب الكلى * العرقسوس * الخس * التين * ١

مما يساهم في علاج التهاب المثانة * مستخلص البنفسج * العرقسوس * الشاي * ١

السبب الأساسي للضعف الجنسي * أسباب وراثية * أسباب نفسية * أخطاء في علاج أمراض

أخرى * ٢

حصوات الكلى عبارة عن * حصوات من الرمل * كرات متجمدة من الدم أو المخاط * حصوات

جيرية * ٢

أفضل علاج لإزالة حصوات الكلى * الجراحة * البرتقال * الثوم * ٣

الإصابة بالأنيميا يكون نتيجة * عدم انتظام الوجبات الغذائية * نقص فيتامين ج * نقص الحديد في الجسم * ٣

الفيتامين الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد يشكل جيد * فيتامين أ * فيتامين C * فيتامين هـ * ٢

تتركز آلام مرض النقرس في * إبهام اليد أو الأصبع الأكبر للقدم * سبابة اليد * الأطراف كلها * ١
يحدث تصلب الشرايين نتيجة الإسراف في تناول المأكولات * الدهنية * النشويات * البروتينية * ١

يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويعالج مشاكل القلب والأوعية الدموية بنجاح * البرتقال * الأسبرين * الثوم * ٣

يعالج التهاب الأذن * الجزر * البصل * الثوم * ٢

عدد الجيوب الأنفية * اثنان * أربعة * ثمانية * ٣

يعالج التهاب الحنجرة * الريحان * العرقسوس * الكركديه * ٢

يسمى نزيف الأنف بـ * الرعاف * الزهايمر * ليس له اسم معين * ١

يكون الجسم في قمة نشاطه في وقت * الظهر * بعد الفجر * بعد العشاء * ٢

هرمون النشاط في جسم الإنسان يسمى * الأدرينالين * الميلانونين * الكورتيزون * ٣

من النباتات التي تفيد مرضى تليف الكبد * الليمون * البصل * الزيتون * ١

من الزيوت التي تنشط نمو الشعر * زيت حشيشة الملاك * زيت حصابان * زيت خروع * ٢

لعلاج التواء القدم أو الرسغ توضع كمادات * ماء بارد * ماء ساخن * استخدامهما بالتناوب * ٣

الاسم العربي للروماتيزم * الشقيقة * الرثية * الهيرية * ٢

السرطان عبارة عن * زيادة كبيرة في تكاثر الخلية * ضمور الخلية * تسمم الخلية * ١

مما يزيد من نشاط جهاز مناعة الجسم * البرقوق * الثوم * الزيتون * ٢

توجد الغدد الليمفاوية في * الأطراف * الرأس والرقبة * في كل مكان بالجسم * ٢

يسمى تضخم الغدد الليمفاوية * الرثية * داء الخنازير * بيوريا * ٢

الليبوريا مرض يصيب * القلب * القدمين * اللثة والأسنان * ٣

من النباتات التي تعالج آلام اللثة والأسنان * القرنفل * الجوز * البصل * ١

التهاب اللثة المزمن يسمى * بيوريا * رثية * اسقربوط * ١

نزيف اللثة يحدث نتيجة نقص * فيتامين أ * فيتامين ب * فيتامين ج * ٣

يوجد فيتامين ج بكثرة في * الخس * الشبت * الكرات * ٢

من النباتات التي تعالج اضطرابات الحيض *أوراق التين *البصل *الموز* ١
يفيد في علاج الإفرازات المهبلية * البرتقال *التين *البرقوق * ٣
يعالج حالات الغثيان والقيء عند المرأة الحامل * البصل *الزنجبيل *العرقسوس * ٢
من معالجات احتباس البول *البصل والجرجير *الكرفس *الكمون * ١
من معالجات البواسير *التين * الحلبة * البرتقال * ٢
تضخم البروستاتة بسبب *صعوبة التبول *صعوبة التبرز *الفشل الكلوي * ١
التعنية عند التبرز من أعراض *الدوسنتاريا الأميبية *الدوسنتاريا الباسيلية *نزلة البرد * ٢
من أفضل ما يعالج الدوسنتاريا الأميبية * البصل *الثوم *الكرفس * ٢
دورة الإسكارس تعيش في * الأمعاء الدقيقة * الأمعاء الغليظة * المعدة * ١
من الديدان التي تعيش في الأمعاء الغليظة *الهتروفوس *الأكسيورس *الإسكارس * ٢
سبب الزغطة *تحرك البلعوم للخلف *انكماش عضلات الحجاب الحاجز *كثرة الطعام * ٢
الغدد التي تحدث البدانة نتيجة اضطرابها *الغدة الكظرية *الغدد الليمفاوية *الغدة النخامية والغدة
فوق الكلوية * ٣
مقياس النحافة يعرف بنقص وزن الشخص عن الوزن المثالي بنسبة * ١٥% فأكثر * ٣٠% فأكثر
* ٥% فأكثر * ١
تعالج حموضة المعدة بـ * الكركديه والتمر الهندي * الخس والكرات * قلة الأكل * ١
يعالج عسر الهضم بـ * البصل والثوم *كثرة شرب الماء على الريق * الفراولة والبرتقال * ٣

من الخضراوات التي تعالج القرحة *البقدونس *الكرنب *الليمون * ٢
الاسم الفصيح للصداع النصفي هو * الهبرية * الشقيقة *التصدع * ٢
من الفواكه التي تعالج الصداع النصفي *البرتقال *الموز *الخوخ * ١
الاسم الفصيح لالتهاب الكبد هو * الكباد * وباء الكبد *التكبد * ١
ينتقل فيروس التهاب الكبد عن طريق *الناموس *البعوض *الذباب * ٣
من أعراض التهاب الكبد *القيء *فقدان الشهية *الإسهال * ٢
الكتاركتا مرض يصيب *العين *الرتنين *القلب * ١
من الخضروات التي تعالج الكتاركتا *الجزر *البطيخ *البصل * ٣
التأليل قد تكون نتيجة الإصابة بـ *الحمى الشوكية *النفرس *التهاب الكبد الفيروسي * ٣
من الفواكه التي تعالج التأليل *التين *البرتقال *العنب * ٢
من الفواكه التي تعالج النمش والكلف والبهاق *الفراولة *الكمثرى *الموز * ١

من النباتات التي تعالج الحمى * عصير العرقسوس * عصير التمر هندي * عصير القصب * ٢
الميكروبات التي تسبب الالتهاب الرئوي * توجد في البلعوم * توجد في الرئة * توجد في الفم * ٢
من النباتات التي تعالج الربو * الجرجير * الفول * الثوم * ٣
سمي السعال الديكي بهذا الاسم * لأنه يصيب الديوك فقط * لأن المريض يخرج عند السعال
صوتا يشبه صوت الديك * لأنه ينتقل عن طريق الديوك * ٢
النزلة الشعبية سببها التهاب الغشاء المخاطي المبطن لـ * الرئة * الأنف * القصبة الهوائية * ٣
مشروب يعالج الإسهال * القهوة * الشاي * عصير المانجو * ٢
السبب الرئيسي للإصابة بالإمساك * رداءة النظام الغذائي وقلة إفراز الصفراء * توتر العضلات
* جميع ما سبق * ٣
فاكهة تعالج الإمساك والإسهال معا * التين * البطيخ * التفاح * ٣
السبب الأساسي لحدوث الانتفاخ * التوتر النفسي والاضطراب * تناول أغذية فاسدة * عدم انتظام
الطعام * ١
يعالج الانتفاخ بـ * الليمون والكمون * الموز * البرتقال * ١
تحدث الوفاة المفاجئة نتيجة التسمم الغذائي بميكروب * السالمونيلا * التيفود * البوتيلوزم * ٣

الغذاء الطبيعي الوحيد الذي لا تتكاثر فيه أي جراثيم * الحليب * عسل النحل * البرتقال * ٢
يحتاج صنع كيلوجرام واحد من العسل أن تقوم النحلة الواحدة بحوالي * ١٢ ألف رحلة طيران *
١٠ آلاف رحلة طيران * ٤٠ رحلة طيران * ١
الحيوان الذي يموت نتيجة الضرب بعصا أو حجر ونحوهما يحرم أكله ويسمى
* الموقوذة * المتردية * المنحقة * ١
يتخلص الجسم من إفرازاته الضارة عن طريق * البول والبراز * العرق * جميع ما سبق * ٤
يعيش الخنزير على أكل * العلف الحيواني * اللحوم * القمامة والقاذورات * ٣
يبلغ طول الدودة الشريطية التي تصيب من يأكل لحم الخنزير * ٣ سم * ١٠ سم * ٨ أمتار * ٣
زيادة نسبة الكحول في الجسم ١% تزيد نبضات القلب بمعدل * ٥ نبضات في الدقيقة * ١٠ نبضات
في الدقيقة * ١٥ نبضة في الدقيقة * ٢
قوم أهلكم الله بالصيحة * قوم عاد * قوم ثمود * قوم نوح * ٢
سورة فيها آيات تحث على غض الصوت * لقمان * يونس * المائدة * ١
المشي لمسافة خمسة كيلومترات ينقص من وزن الإنسان حوالي * كيلوجرام * ثلاثة كيلو جرامات
* نصف كيلو جرام * ٣

يقضي علي قشرة الرأس * عسل النحل * الحناء * زيت الفاصوليا * ٢
من الخضراوات التي تعالج الإجهاد البصري * الجزر والبقدونس * الثوم والبصل * الجوافة
والكمثري * ١
من أعراض الرمد الحبيبي * تورم العينين * الشعور بوجود حبيبات رملية تحت الجفون * فقدان
القدرة على التركيز * ٢
القيلولة تكون * بين صلاتي الظهر و العصر * بعد صلاة الفجر * بعد صلاة العشاء * ١
يزيد إفراز الجسم للأدرينالين * بعد الظهر * وقت العصر * بين المغرب و العشاء * ٢
السجود الطويل يؤدي إلى * ارتفاع ضغط الدم في الدماغ * عودة ضغط الدم إلي معدلاته
الطبيعية في الجسم كله * الصداع * ٢
إزالة أسباب القلق والتوتر تسبب * استرخاء وخمول * كفاءة في عمل جهاز المناعة * ليس لذلك
تأثير على الجهاز المناعي * ٢
الصيام يساعد الجسم على التخلص من الخلايا القديمة عن طريق * إخراجها مع البول والبراز *
تفتيت هذه الخلايا * استهلاكها في مواجهة الجوع * ٣

الأنسولين الذي يحول السكر إلي مواد نشوية و دهنية يتم إفرازه عن طريق * الكبد * البنكرياس *
الغدة الدرقية * ٢
الإنسان الصائم يحتاج أولا عند إفطاره إلى * بروتينات * دهنيات * سكريات * ٣
مرض الصدفية مرض يصيب * الرنتين * الغدد * الجلد * ٣
يسمى مرض النقرس * داء الخنازير * داء الملوك * تيبس المفاصل * ٢
الاستتجاء يقي الجهازين البولي والتناسلي من الأمراض التي تنتج عن * تراكم الميكروبات
والجراثيم * الرائحة غير الطيبة للفضلات * التهاب الناسور الشرجي * ١
الاستتجاء يكون * باليد اليمنى فقط * باليد اليسرى فقط * باليد التي اعتاد الإنسان استخدامها * ٢
الاعتسال بالماء البارد يفيد * الذين لا يعانون من مشكلات في الهضم * الذين يريدون الاسترخاء
والنوم العميق * يفيد في جميع الأحوال * ١
الاستتثار في الضوء هو * الدفع بالماء في الأنف * طرد الماء من الأنف بقوة * غسل الأذنين * ٢
الفائدة الغذائية لللبن تتمثل في أنه * يحتوي على جميع المواد الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان
* يحتوي على المواد النافعة فقط * دسم ومفيد للصغار والكبار * ١
توجد مادة الكسرايد في * عسل النحل * اللبن * المياه المعدنية * ٢
الذربة داء يصيب * الأمعاء * المعدة * البنكرياس * ٢

يعالج مرض الذريرة بـ *أبوال الإبل وألبانها* *ألبان البقر* *ألبان الجاموس* ١
أنزل الله تعالى المن طعاما لـ *اليهود في المدينة* *اليهود أيام عيسى عليه السلام* *اليهود أيام
موسى عليه السلام* ٣

يتخلص الجسم من الماء الزائد عن طريق *الجروح* *البول والعرق* *الدموع* ٢
أفضل أنواع المياه على الإطلاق *ماء الآبار* *ماء زمزم* *ماء الأمطار* ٢
يعالج السمك *تشنجات الأطفال العصبية* *التهاب الكلى* *الربو* ١
يفيد السمك جدا لاحتوائه على عنصر *الكبريت* *الفسفور* *الدهون* ٢
يوجد في كبد الحيوانات كميات هائلة فيتامين *أ* *ب المركب* *ج* ٢
القتاء يساعد على *التخلص من السمنة* *زيادة الوزن* *التخلص من الوزن الزائد* ٢

أجود أنواع القثاء *الطويل الأملس* *الممتلئ* *الخشن* ١
الثوم من الفصيلة *الزنبقية* *الصليبية* *الخلنجية* ١
ذكر الثوم في القرآن بلفظ *القول* *الطلح* *الفوم* ٣
تعود رائحة الثوم النفاذة القوية إلى احتوائه على *مركبات هيدروجينية* *النشادر* *مركبات
كبريتية* ٣

استخرج من الثوم دواء لعلاج حمى التيفود يسمى *هوردنين* *أنيدول* ٢
من المواد سريعة الهضم الخفيفة على المعدة *القول* *العدس* *البصل* ٢
ذكر الأراك في القرآن بلفظ *الخمط* *الأثل* *الصدر* ١
يتوافر الأراك بكثرة في *أوروبا* *غرب أفريقيا* *الجزيرة العربية* *الشام* ٣
التين الشوكي من الفصيلة *الزنبقية* *التوتية* *القرعية* ٢
نسبة الماء في البطيخ تصل إلى *٥٠%* *٨٠%* *٩٠%* ٣
من أسماء البطيخ *رقى* *فرصاد* *دراق* ١
ينمو الأناناس في المناطق *الاستوائية الحارة* *الباردة* *الدافئة* ١
تحتوي الجوافة على نسبة كبيرة من *المواد السكرية* *فيتامين أ و ج* *المواد الدهنية* ٢
الموطن الأصلي للجوافة *الشام* *الجزيرة العربية* *أمريكا الوسطى* ٣
من أسماء الخوخ *فرصاد* *إجاص* *دراق* ٣
من أسماء البرقوق *الإجاص* *الرقى* *شليك* ١
الكمثرى من الفصيلة *التوتية* *الوردية* *الزنبقية* ٢
من أسماء الفراولة *فريز* *أجاص* *أراولة* ١

ينتمي الجزر إلى العائلة *الصليبية* *الخيمية* *الفرعية* ٢
الخس غني بفيتامين *د* *أ* *هـ* ٣
من أسماء الباذنجان *الشليك* *بقلة عائشة* *الحيصل* ٣
السبانخ من العائلة *المرامية* *التوتية* *الخيمية* ١
يصل طول الجذر الرئيسي للسبانخ إلى *٣٠سم* *١٠٠سم* *١٨٠سم* ٣
أوراق الأقحوان تشبه رائحتها رائحة *النفاح* *الكافور* *الريحان* ٢
من أسماء الريحان *السليمانى* *زهرة الغريب* *العطر شان* ١
يزرع في المتنزهات وعلى أطراف الممرات *النرجس* *حنك السبع* *النسرين* ٢
من أسماء حنك السبع *أنف الثور* *كعب الثلج* *زهرة الغريب* ١
من أسماء القمح *مزيقة* *الحنطة* *حب الهيل* ٢
حب العزيز من الفصيلة *الشقيقة* *السعدية* *المرامية* ٢

ينتمي البرتقال إلى الفصيلة *السديبية* *السيزالينية* *النجيلية* ١
من أسماء الليمون *السليمانى* *البشنيين* *بنزهير* ٣
يصنع الأسبرين من مادة الساليسين الموجودة في *شجر الصفصاف* *اللبلاب* *البلوط* ١
يتبع القصب الفصيلة *السعدية* *المركبات* *النجيلية* ٣
الموطن الأصلي لشجر الشاي *الهند* *الصين* *أيرلندا* ١
نبات السوس من الفصيلة *النجيلية* *البقولية* *الخيمية* ٢
من النباتات الطبية الشهيرة باليابان والصين منذ آلاف السنين *الترنجان* *الجنسغ* *البطباط* ٢
يستخدم الصبار القنفي في علاج أمراض *الجهاز الهضمي* *الجهاز البولي* *النفسية*
و*العصوية* ٣
يتبع نبات الكركديه الفصيلة *الخبازية* *الخيمية* *الصليبيات* ١
أفضل أنواع القمح *الأبيض* *الذهبي* *الأسود* ٢
ذكر الموز في القرآن بلفظ *السدر* *الخط* *الطلح* ٣
الموز يحمي الأسنان من التسوس لاحتوائه على *الفلورايد* *السكريات* *الهيموجلوبين* ١
يحتوي التين على ماء بنسبة *١٠%* *٥٠%* *٨٠%* ٣
يحتوي التين على نسبة عالية من فيتامين *ج* *ك* *د* ٢
تسمى الحبة السوداء في اليمن باسم *حبة البركة* *الشونيز* *القحطة* ٣
تستخدم الذرة في صناعة *الورق* *البلاستيك* *خشب الأبلakash* *الجلود الصناعية* ١

يوجد السمسم بكثرة في *هولندا* حوض البحر المتوسط *البرازيل* ٢
أهل المغرب يطلقون على الريحان اسم *الحبق* *الأس* *الورد الأخضر* ٢
أول من استخدم أغصان الزيتون كعلامة على السلام والأمان *السادات* *لنكولن* *نوح عليه
السلام* ٣
يصل ارتفاع شجرة الزيتون إلى حوالي *٥٠* *مترا* *٢٠* *مترا* *١٠* *أمتار* ٢
أفضل ما في الزيتون *الزيت المستخرج منه* *أوراقه* *الجزء الصلب داخل الحبة* ١
يخرج نبات الخردل مع *الفول* *البرسيم* *الذرة* ٢

من وظائف الكبد تنقية الجسم من السموم التي تدخله * ١
التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط * ٠
لا يوجد علاج حاسم لالتهاب المفاصل * ١
التدليك بزيت الخروع يفيد في علاج التواء القدم أو الرسغ * ١
عسر الهضم يزيد من آلام الروماتيزم * ١
البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم * ١
الأورام الحميدة مفيدة للجسم عكس الأورام السرطانية * ٠
استهلاك زيت الزيتون بكثرة يسبب الإصابة بالسرطان * ٠
مهمة الغدد الليمفاوية الدفاع عن الجسم ضد الغزو الميكروبي * ١
قد يحتقن ورم الغدد الليمفاوية تلقائياً * ١
الأسبرين والنوفالجين تستخدم كمسكنات لعلاج آلام اللثة والأسنان * ٠
مضع البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كاف لقتل جميع الميكروبات التي توجد في الفم لدرجة
التعقيم * ١
السواك يعالج أمراض الأسنان فقط وليس له شأن باللثة * ٠
الإيدز يدمر جهاز المناعة ولكن ضعف جهاز المناعة شيء آخر ينتج عن الإجهاد الجسدي أو
الفكري * ١
الإقرازات المهبليّة عند المرأة لا تنتقل إلى الرجل بطريقة العدوى * ٠
الكمون ضار للمرأة المرضع * ٠
يعمل التمر كمنبه لحركة الرحم وقوة انقباضه أثناء الولادة * ١
بكتيريا الشيجيلا تسبب الإصابة بالدوسنتاريا الأميبية * ٠
دودة الإسكارس قد تخرج مع البراز كاملة يراها الإنسان * ١

- يوجد ميكروب الهتروفس الذي يصيب الأمعاء الدقيقة في الخضروات *
- من الممكن أن يصل طول الدودة الشريطية إلى ٦ أمتار *
- الحليب المغلي مع فصوص الثوم تमित الديدان الموجودة في الأمعاء *
- قد تستمر الزغطة ملازمة للإنسان طوال أسابيع *
- البدانة نوعان غذائية وهرمونية *
- البصل والثوم يعالجان المغص *
- النحافة قد تكون نتيجة عوامل وراثية *
- النزلة المعوية تصيب الكبار أكثر من الصغار *
- الفلق يزيد من حموضة المعدة ويعمل على ضعف الشهية *
- يعالج ضعف الشهية بالبصل والثوم *
- زيادة الحموضة في المعدة بنسبة كبيرة تسبب القرحة *
- الأرق يسبب الإجهاد *

- تزيد حالات الصداع النصفي بتقدم السن *
- يحدث الصداع نتيجة أمراض عضوية ولا شأن له بالأسباب النفسية *
- لصق قشر البرتقال على الرأس يفيد في علاج الصداع *
- البقدونس يعالج الضيق التنفسي والتهيج العصبي *
- التهاب الكبد مرض غير معد *
- مادة الـ د.د.ت تسبب الإصابة بالكبد *
- التهاب الكبد يعطل وظائف الكبد *
- يعالج البصل كثيرا من الأمراض مثل الكتاركتا *
- البهاق عبارة عن بقع صغيرة ملونة تشبه السمسم تنتشر في الوجه *
- قد يظهر حب الشباب على الظهر والصدر *
- انسداد الغدد الليمفاوية يسبب حب الشباب *
- الزعتر يعالج آثار لدغة الحشرات *
- الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة ليست مرضا في حد ذاتها إنما قناع لأمراض أخرى عديدة *
- العامل النفسي قد يكون السبب في الإصابة بالربو *
- يستخدم زيت الريحان في علاج الربو والسعال الديكي *
- منقوع براعم شجرة الصفصاف يعالج النزلة الشعبية *

- نزلة البرد أقل حدة من الأنفلونزا* ١
- الجوافة والبرتقال والليمون تعالج نزلات البرد بكفاءة* ١
- الثوم يحمي من الإصابة بالأنفلونزا* ١
- الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال* ١
- زيادة إفراز الصفراء تسبب الإمساك* ٠
- غاز المستنقعات أو المناجم من الغازات التي يتكون منها الانتفاخ* ١
- قد يتأخر ظهور أعراض التسمم الغذائي بميكروب السالمونيلا إلى ٤٨ ساعة* ١
- يوجد ميكروب البوتيولزم الذي يسبب الوفاة المفاجئة في المبيدات الحشرية* ٠
- في حالات التسمم الغذائي يستخدم عصير الجرجير* ٠
- كمية النيكوتين الموجودة في ٢٠ سيجارة تكفي لقتل الإنسان* ١
- مرض الإيدز يدمر الجهاز المناعي للإنسان* ١
- يتحرج الإسلام من مناقشة الأمور الخاصة بالعلاقة الزوجية* ٠
- يأمر الإسلام الرجل أن يتجمل لزوجته كما يجب أن تتجمل هي له* ١
- يحرم على الرجل الجماع فترة حيض زوجته* ١
- الشرع الإسلامي هو أول شرع في التاريخ يبيح تعدد الزوجات* ٠
- الإسلام يجعل الإجهاض أمرا يحدده الرجل والمرأة حسب رغبتهما* ٠

-
- زيت الزيتون يعالج تساقط الشعر* ١
- وجود الصئبان وقشرة الرأس ليس دليلا على الإصابة بقمل الرأس* ٠
- الثوم والبصل يعالجان قمل الرأس* ١
- التمر يحافظ على النظر و يقوي الأعصاب البصرية* ١
- لا تنتقل عدوى الرمد الصيدي عن طريق الملامسة غير المباشرة باستخدام أدوات الغير ونحو ذلك* ٠

- الكتاركتا هي الاسم العلمي لمرض المياه البيضاء* ١
- الكتاركتا تذهب بالإبصار تماما بمجرد إصابة عدسة العين بها* ٠
- يعالج الإصبع الداحس بأن يوضع رأس الإصبع في حبة ليمون مفتوحة* ١
- يستخدم زيت الخروع في معالجة الثآليل* ١
- الدمامل عبارة عن خراييج صغيرة* ١
- يميز النحل بين الأزهار النافعة الطيبة وبين الأزهار عديمة النفع أو السامة* ١

- يحول النحل سكر القصب (ليفيلوز ودكستروز) إلى سكر الفواكه (سكاروز) * ١
- تنتج النحلة الواحدة يوميا حوالي ١٠ جرامات من العسل * ١
- يساعد عسل النحل على سرعة التئام الجروح * ١
- تتخلص الميتة من الدم الفاسد عن طريق فتحتي الفم والشرح * ١
- الموقوذة هي الحيوان الذي مات من جراء حادث كصدمة سيارة مثلا * ١
- انخفاض نسبة البولينا في الدم يسبب الإصابة بالفشل الكلوي * ١
- يحتوي جسم الخنزير على كميات كبيرة من حامض البولييك * ١
- تؤدي زيادة نسبة الكحول في الجسم إلى ضعف نبضات القلب * ١
- كرات الدم الحمراء هي المسئولة عن حمل الأوكسجين لخلايا الجسم وطرد ثاني أكسيد الكربون * ١
- الدوزيما مرض يصيب الجلد بالحساسية لأشعة الشمس * ١
- فيتامين أ هو أهم الفيتامينات للعين * ١
- الضوضاء وارتفاع الأصوات تؤثر بالسلب على الأذن فقط * ١
- المشي المنتظم ينشط الغدد ويخلص الجسم من كثير من الشحوم والدهون * ١
- الصينيون عندما يشعرون بالإجهاد الشديد يقومون بالمشي على الزلط والحصى بالقدمين عاريتين * ١
- جلسة التشهد هي أفضل وضع مريح للمعدة أثناء تناول الطعام * ١
- اكتشف الدخان في القرن الثامن عشر الميلادي * ١
- تكتسب السيجارة اللون الأسود الداكن بسبب إضافة مادة القطران * ١

-
- تضخم البروستاتا يسبب احتباس البول * ١
 - زيادة نسبة البوليك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم * ١
 - مرض البول السكري مرض وراثي * ١
 - تتأثر البروستاتا بالأمراض التي تصيب الكليتين أو المثانة * ١
 - التهاب اللوزتين من الممكن أن يسبب التهاب الكلي * ١
 - من أعراض التهاب المثانة ارتفاع درجة الحرارة * ١
 - التهاب المثانة لا صلة له بالتهاب مجرى البول * ١
 - التمر والتفاح يعالجان الضعف الجنسي * ١
 - يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة اتساع الأوعية الدموية * ١
 - الكركديه والكمثرى والثوم تساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم * ١

- الأنيميا تسبب الصداع المستمر وسقوط الشعر * ١
- يحدث النقرس نتيجة زيادة حمض البوليك في الدم ولا شأن له بالوراثة * .
- الخمور تزيد من فرص الإصابة بالنقرس * ١
- الموز والفراولة يساعدان في علاج النقرس * .
- تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية * ١
- غسيل الأذن يصلح في حالة دخول أي جسم غريب في الأذن * .
- التفاح والمشمش يستخدمان في علاج آلام الأذن * ١
- إهمال علاج التهاب الأذن قد يؤدي إلى انتشار الالتهاب إلى المخ ثم الوفاة * ١
- الصراخ المستمر يصيب الحلق بالالتهاب * ١
- التهاب الحنجرة يكون مصحوبا دائما بالتهاب في الأنف أو الزور * .
- ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف * ١
- مواقيت الصلاة تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم * ١
- مادة الميلانونين التي يفرزها الجسم وقت المغرب تساعد على اليقظة والانتباه * .
- وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في اتجاه الجاذبية الأرضية * ١
- يندر أن يصاب المحافظ على الصلاة بمرض دوالي الساقين * ١
- الراحة تجعل العظام في حالة مناعة أقوى * .
- الصلاة تعمل على تجدد سريان التيار الكهربائي في العظام * ١
- الصلاة تعمل كمزيل طبيعي للتوتر * ١
- ترتيل القرآن حسب قواعد التجويد يخفف التوتر لأنه يعمل على تنظيم التنفس * ١

الاستماع إلى ترتيل القرآن يخفف التوتر إذا تدبر الإنسان في معانيه فقط، أما الذين لا يفهمون

معانيه فلا يؤثر فيهم * .

الصيام يساعد الجسم على التخلص من الخلايا القديمة والزائدة عن الحاجة * ١

لا ينصح مرضى السكر بالصيام * .

الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية وذلك بزيادة نسبة الماء في الدم * .

الصيام يقلل من نسبة الكوليستيرول في الدم ويقي من جلطة القلب والمخ * ١

ليس هناك علاج حاسم لآلام المفاصل سوى الصيام * ١

ينصح بالاغتسال بالماء البارد بعد الطعام مباشرة * .

المضمضة تقوي عضلات الوجه * ١

- الأشعة فوق البنفسجية تحمي من الإصابة بسرطان الجلد* ١
- لا ينصح بتناول اللبن مع الأطعمة البروتينية القوية* ١
- يحتوي اللبن على جميع الفيتامينات* ١
- يفقد اللبن جزءا من قيمته الغذائية إذا أضيف إلى البرتقال* ١
- لبن الأبقار أفضل لبن يؤخذ من الحيوانات بصفة عامة* ١
- يفضل شرب الماء عقب تناول الطعام* ١
- جميع أنواع الآبار يمكن الشرب من مائها* ١
- أهم الأيام في الرضاعة أول يومين لاحتواء لبن الأم فيهما على الأجسام المضادة للأمراض والبكتريا* ١
- مرض ضغط الدم يمكن أن يصيب الأطفال الرضع* ١
- تساعد الرضاعة الطبيعية في عودة الرحم إلى حالته الطبيعية بسرعة* ١
- طائر السلوى غير طائر السمان* ١
- يمكن اصطياد طائر السمان بسهولة* ١
- يحب السمان التواجد في الأماكن المعمورة حيث الأصوات العالية* ١
- نقص الفسفور في الجسم يسبب إجهادا ذهنيا ويقلل القدرة على التركيز* ١
- لا ينصح الحوامل بالإكثار من أكل السمك أثناء فترة الحمل* ١
- يحتوي اللحم على الأحماض الأمينية الأساسية التي تتكون منها أنسجة الجسم وعضلاته* ١
- يجوز في الشرع أكل لحم الجراد* ١
- القثاء يزيد من قدرة الجسم على التخلص من الماء الزائد عن الحاجة* ١
- الكركديه يفيد ضعاف الكلى* ١
- استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم* ١
- الشمر من النباتات المفيدة للمرضع غير المستحبة للحامل* ١
- يستخدم الحنظل في علاج الجرب* ١

-
- تساعد الحلبة على إدرار اللبن عند المرضع* ١
 - يستخدم الحبهان كمنبه للقلب* ١
 - الحمص سهل الهضم* ١
 - الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة* ١
 - الليمون المغلي يفيد في علاج النحافة* ١

- لا يتجاوز طول شجرة الجميز عشرة أمتار * ١
- تستعمل أوراق الجوز في علاج داء الخنازير * ١
- طول شجرة الزان يتراوح من ٣٥ إلى ٤٠ مترا * ١
- يحتوي الكاكاو على نسبة ٢٠% دهون * ١
- يمنع استخدام نبات أفسنتين الماء أثناء الحمل أو الإرضاع * ١
- ينتمي نبات البنج إلى فصيلة الباذنجانيات * ١
- كثرة السحاب تصيب بالإسهال وخاصة عند الأطفال * ١
- يستخدم الصبار في الإسعاف الأولى للحروق والجروح * ١
- يستخدم العرقسوس في علاج أمراض الكلى وقرحة المعدة * ١
- لا ينصح الذين يقومون بأعمال ذهنية باستخدام الفستق كغذاء * ١
- الينسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن * ١
- كثرة تناول القهوة مضر لمرضى القلب والنقرس * ١
- التمرهندي يزيد نسبة الحموضة في الجسم * ١
- تناول حشيشة الملاك له تأثير ضار على الجهاز العصبي * ١
- وضع الحناء على فروة الرأس مدة طويلة يؤدي إلى نمو الميكروبات * ١
- تناول الكافور بكثرة يصيب بالتهاب الكبد * ١
- حبة البركة تفيد في علاج ضعف المناعة في الجسم * ١
- ينصح مرضى الكبد بعدم تناول الشعير * ١
- الشعير مفيد في الحفاظ على صحة الجهاز البولي * ١
- يحتوي زيت الذرة على نسبة عالية من الدهون * ١
- زيت السمسم ضار لمرضى التهاب الكلى * ١
- يفيد الريحان في علاج التشنج * ١
- شجرة الزيتون شجرة دائمة الخضرة وقد تبقى قرونا عديدة * ١
- زيت الزيتون يرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الدم ويخفض نسبة الضار منه * ١
- الإفراط في أكل العنب يصيب بالعشى الليلي * ١
- يحتوي العنب على نسبة كبيرة من الأملاح منها الفسفور * ١
- أكل الرطب يقلل من خطر الإصابة بالسرطان * ١
- الرطب مفيد جدا للحامل والمرضع * ١
- لا يؤكل الرطب عند الانهماك في عمل ذهني لاحتوائه على مادة منومة * ١
- التمر يخفض ضغط الدم * ١

-
- الإكثار من تناول الخردل يهيج المعدة ويثير القيء * ١
 - يعمر شجر النبق (الصدر) فترات زمنية طويلة * .
 - يجوز أكل الثوم والبصل قبل الذهاب للصلاة في المسجد * .
 - أكل القثاء وحده غير صحي * ١
 - يمكن التخلص من رائحة الثوم بأكل النعناع أو عسل النحل أو التفاح الطازج * ١
 - الثوم يحمي من الإصابة بالأنفلونزا * ١
 - أول من اكتشف أن الثوم يعالج مرض الجذام هم الفرنسيون * .
 - يؤدي الإفراط في تناول الثوم إلى اضطراب ضغط الدم * ١
 - تتصح المرضع والحامل بتناول الثوم * .
 - يزيد الفول الأخضر من نسبة السكر في الدم * .
 - يستخدم فول الصويا في تصنيع منتجات اللحم النباتي * ١
 - العدس يقوي الأعصاب ويعالج فقر الدم عند الأطفال * ١
 - نسبة البروتين في الفول أكبر منها في العدس * .
 - الزيوت الطيارة الموجودة في البصل لها تأثير قاتل لكثير من الميكروبات الضارة * ١
 - يؤثر أكل البصل بالسلب على القدرة الجنسية * .
 - البصل المقشر أو المفروم يتأكسد بالهواء ويصبح ساما بمرور الوقت * ١
 - يحتوي السواك على مواد مضادة للخلايا السرطانية * ١
 - أكل الخبز دون نخالة القمح أفضل من أكله بنخالته * .
 - تعالج نخالة القمح العديد من الأمراض * ١
 - اعتمد فلاسفة الهند والصين في غذائهم على الموز * ١
 - يساعد الموز على خفض ضغط الدم * ١
 - التين يعالج الإسهال * .
 - يستخدم الزنجبيل في علاج النقرس * ١
 - يستخدم الرمان في علاج الإسهال والربو * ١
 - يعالج عصير الرمان حالات الرشح والزكام بوضع نقاط منه في الأنف * ١
 - أزهار التين الشوكي صفراء اللون * ١
 - يحتوي التين الشوكي على فيتامين أ * ١
 - ينصح بأكل البطيخ وسط الطعام لا بين الوجبات * .
 - للتنفحة ثلاثة أنواع: حلو، ومر، وحامض * ١

- يزيد التفاح نسبة الأحماض والدهون في الجسم *
- يمنع من تناول الخرشوف المصابون بالروماتيزم والنقرس *
- الإفراط في تناول الخرشوف والباذنجان يصيب بالبدانة *
- عرف الخرشوف مع اكتشاف أمريكا *
- الخوخ يعالج الإسهال *

تستخدم أوراق البرقوق في علاج الجروح والنزيف نظرا لاحتوائها على مواد قابضة للأوعية

الدموية * ١

• الكمثرى أسرع هضما من التفاح *

• الكرنب يفيد في علاج الأمراض الجلدية * ١

• نفع البقدونس في الماء يذيب ما فيه من فيتامين ج * ١

• الخس يرفع نسبة السكر في الدم *

• الجرجير صحي للمرأة الحامل *

• بذور الفلفل الأحمر تكون سامة أحيانا * ١

• الكرفس مفيد للمرأة المرضع * ١

• يطلق على القرع اسم اليقطين * ١

• يستخدم القرنفل في تخفيف آلام الأسنان * ١

• اللوتس من الفصيلة الخيمية *

• يطلق على الزيزفون اسم التيليو * ١

يحكي لنا (م.س) من المملكة العربية السعودية قصته:

" لم أكن أعرف طريق المسجد رغم أن والدي كان شيخا يعلم القرآن، فقد أفسدني المال الذي كان متوفرا بين يدي وأبعدني عن طريق الله ، ثم أراد الله أن أصاب في حادث سيارة أفقدني القدرة على السير تماما، وأكد الأطباء أنه لا يوجد سبب واضح لهذه الإعاقة إلا أن تكون صدمة عصبية أودت بقدرتي على الحركة، وفي أحد الأيام كنت في طريقي إلى صديقي الجديد، ذلك الكرسي المتحرك الذي أنقل إليه بمجرد تركي لسيارتي المجهزة للمعاقين، وقبل أن يضعني أخي فوق الكرسي أذن المؤذن لصلاة المغرب، كان صوته جميلا لامس قلبي فجأة وهز وجداني بشدة وكأني أول مرة أستمع إلى الأذان في حياتي، دمعت عيناوي، وتعجب أخي وأنا أطلب منه أن

يأخذني إلى المسجد لأصلي مع الجماعة"

" مرت أيام طويلة وأنا أواظب على الصلاة في المسجد، حتى صلاة الفجر لم أتركها تفوتني، ورغم معاناتي الشديدة فقد هممت ألا أراجع أبدا عن طريق العودة إلى الله ، وفي إحدى الليالي وقبل صلاة الفجر رأيت أبي في المنام وقد قام من قبره، وربت على كتفي وأنا أبكي وقال لي: يا بني لا تحزن لقد غفر الله لي بسببك، فتهللت جدا لهذه البشرى ورحت أصلي وأسجد لله شكرا، وقد تكررت رؤيائي هذه عدة مرات "

" وبعد سنوات كنت أصلي الفجر في المسجد المجاور لبيتنا وكنت جالسا على الكرسي في نهاية الصف الأول، راح الإمام يدعو طويلا دعاء القنوت، ورق قلبي كثيرا لدعائه وانهمرت دموعي ، ووجدت جسدي يرتعش وقلبي يكاد يقفز من صدري وشعرت باقتراب الموت مني ، هدأت فجأة وأكملت صلاتي ، وبعد أن سلمت قمت من فوق الكرسي وأزحتة جانبا لأقف على قدمي لأصلي ركعتي شكر لله "

" جاء المصلون من حولي يهنئوني واختلطت دموعهم بدموعي، وكانت فرحتي بصدق مشاعرهم لا توصف، وجاء الإمام ليهمس في أذني وهو يعانقني: إياك أن تتسى فضل الله عليك ورحمته بك، فإن حدثت نفسك بمعصية الله فلتعد إلى الكرسي ولا تتركه أبدا حتى تؤدبها "

يحكي محمد منصور من بيروت قصته مع الصلاة :

" كنت أعمل في مطعم سياحي يرتقي ربوة خضراء تطل على البحر مباشرة، وذلك قبل الحرب التي أطاحت بخيرات بلادي، كانت ظروف عملي تحتم علي أن أنام طوال النهار لأظل مستيقظا في الليل ، وكان صاحب المطعم يحبني كثيرا ويثق في، ومع الوقت ترك لي الإدارة تماما وتفرغ هو لأشغاله الأخرى، وكان هذا على حساب صحتي فلم أكن أترك فنجان القهوة والسيجارة كي أظل متيقظا طوال الليل "

" وفي إحدى الليالي لم يكن لدينا رواد كثيرون وانتهى العمل قبل الفجر، وكان هذا حدثا فريدا في تلك الأيام، أنهينا العمل وأغلقت المطعم، وركبت سيارتي عائدا إلى البيت ، وفي طريق عودتي توقفت قليلا لأتأمل منظر البحر البديع تحت ضوء القمر، وطال تأملي رغم شدة البرد، ملأت عيني بمنظر النجوم المتلألأة، ورأيت شهابا يتقرب السماء فتذكرت حكايات أبي لنا عن تلك الشهب التي يعاقب الله بها الشياطين التي تسترقق السمع إلى أخبار السماء، دق قلبي بعنف وأنا أتذكر أبي ذلك الرجل الطيب ذو الأحلام البسيطة، تذكرته وهو يصلي في تواضع وخشوع، وسالت دمعة

من عيني وأنا أتذكر يوم مات كيف أوصاني بالصلاة وقال لي إنها كانت آخر وصايا رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه قبل موته "

"رحت أبحث عن مسجد وأنا لا أدري هل صلى الناس الفجر أم لم يصلوا بعد، وأخيرا وجدت مسجدا صغيرا فدخلت بسرعة، فرأيت رجلا واحدا يصلي بمفرده، كان يقرأ القرآن بصوت جميل ، وأسرعت لأدخل معه في الصلاة، وتذكرت فجأة أنني لست متوضئا، بل لا بد أن أغتسل فذنوبي كثيرة وأنا الآن في حكم من يدخل الإسلام من جديد، الماء بارد جدا ولكني تحملت، وشعرت بعد خروجي وكأنني مولود من جديد، لحقت بالشيخ وأتممت صلاتي بعده، وتحادثنا طويلا بعد الصلاة وعاهدته ألا أنقطع عن الصلاة معه بالمسجد بإذن الله"

" غبت عن عملي لفترة كنت فيها أنام مبكرا وأصحو لصلاة الفجر مع الشيخ، ونجس لنقرأ القرآن حتى شروق الشمس، وجاءني صاحب المطعم وأخبرته أنني لن أستطيع العمل معه مرة أخرى في مكان يقدم الخمر وترتكب فيه كل أنواع المعاصي، خرج الرجل يضرب كفا بكف وهو يظن أن شيئا قد أصاب عقلي "

" أفاض الله علي من فضله وعمني الهدوء والطمأنينة واستعدت صحتي، وبدأت في البحث عن عمل يتوافق مع حياتي الجديدة، ووفقتي الله في أعمال تجارة المواد الغذائية ، ورزقني الله بزوجة كريمة ارتدت الحجاب بقناعة تامة، وجعلت من بيتنا مرفأ ينعم بالهدوء والسكينة والرحمة، لكم أتمنى لو يعلم جميع المسلمين قيمة تنظيم حياتهم وضبطها على النحو الذي أراه الله تعالى وكما تحدده مواقيت الصلاة، لقد أعادتني الصلاة إلى الحياة بعد أن كنت شبعا هلاميا يتوهم أنه يحيا "

تحي لنا السيدة الفلبينية "جميلة لاما" قصتها مع الصلاة فتقول:

" لم أكن أعرف لحياتي معنى ولا هدفا، سؤال ظل يطاردني ويصيبني بالرعب كل حين: لماذا أحميا؟ وما آخر هذه الرواية الهزلية؟ كان كل شيء من حولي يوحى بالسخر واللامعقول ، فقد نشأت في أسرة كاثوليكية تعهدتني بتعليمي هذا المذهب بصرامة بالغة، وكانوا يحلمون أن أكون إحدى العاملات في مجال التبشير بهذا المذهب على مستوى العالم ، وكنت في داخلي على يقين أن هذا أبدا لن يحدث "

" كنت أستيقظ كل يوم عند الفجر، شئ ما يحدثني أن أصلي كي أخرج من الضيق الشديد والاكنتاب الذي كان يلزمني في هذا الوقت ، وكان ذلك يحدث أيضا عند الغروب، وفعلا أخذت أصلي على الطريقة النصرانية، فهي الطريقة الوحيدة التي أعرفها، إلا أن إحساسي بالفراغ

الروحي ظل يطاردني ويسيطر علي رغم صلواتي المتتالعة"
" كنت متعطشة لشيء آخر لم تكن لدي أي صورة واضحة عنه، كانت الدموع تتهمر من عيني كثيرا، وكنت أدعو الله أن يمنحني النور والبصيرة والصبر، وازددت هما وقلقا، وراح الفراغ يطاردني والحيرة تتملك حياتي بما فاض تماما عن قدرتي على الاستيعاب "
وتكمل جميلة " وفي أحد الأيام ومع ازدياد حالة التوتر أحسست برغبة قوية تدفعني للبحث عن مكان للصلاة لا صور فيه، وبحثت عن ذلك المكان طويلا حتى وجدته أخيرا، مسجد صغير جميل في أطراف بلدتنا بين المروج الخضراء في وسط حقول الأرز، لأول وهلة عندما وضعت قدمي على أعتابه دق قلبي بعنف وانشرح صدري وأيقنت أنه المكان الذي حدثتني نفسي طويلا للبحث عنه "

" وعلمتني إحدى المسلمات كيف أتوضأ وكيف أصلي الله الواحد القهار، وشاركت المسلمين الصلاة لأول مرة في حياتي، وعندما بدأت الصلاة غمرتني السكينة وفتنتي الطمأنينة كما لم يحدث لي من قبل، وعندما سجدت لله مع جموع المصلين فاضت روعي بسعادة لا حدود لها، لقد شعرت أنني سأطير فرحا بعثوري على هذه الصلاة"

" الصلاة، هي تماما ما كنت أتعطش له، لقد أصبحت صديقتي المحببة، ورفيقتي الدائمة التي أتخلص معها من كل ضيق ومن أية معاناة، لقد ودعت الاكتئاب إلى الأبد، فلم يعد له أي معنى في حياتي بعد أن هداني الله جل وعلا للإسلام وأكرمني بحب الصلاة، ولا أجد ما أقول تعليقا على هذا سوى: الحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله "

يقول " توم برنر" من مدرسة كولومبيا للصحافة :
" إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجج "بولنج" الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة "

" لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور ورأيت

الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسئول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا"

" إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تتصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم "

تقول السيدة "إلهام حسين" وهي ربة بيت مصرية:

" عندما كنت في العاشرة من عمري أصبت بحالة حادة من مرض الصدفية، ذلك المرض الذي يظهر على شكل بقع حمراء تكسوها طبقة قشرية، ولم يكن لدي أي أمل أيامها في الشفاء، بعد أن قال عدد من أشهر أطباء الأمراض الجلدية في مصر لوالدي: يجب أن تتعودوا على هذا وأن تتعايشوا وتتعايش ابنتكم مع الصدفية، فهي ضيف ثقيل وطويل الإقامة "

" وبحلول العقد الثاني من عمري، وباقترابي من سن الزواج، أصبحت أعاني من حالة اكتئاب وعزلة عن المجتمع، وضيق في الصدر لا يطاق، واقترح علي أخيراً أحد أصدقاء أبي المتدينين الصيام، وقال لي: جربي يا ابنتي أن تصومي يوماً وتطري يوماً، فقد عالج الصيام أمراضاً عند زوجتي لم يعرف الأطباء لها علاجاً، ولكن اعلمي أن الشافي هو الله وأن أسباب الشفاء كلها بيده، فأسأليه أو لا الشفاء من مرضك ثم صومي بعد ذلك"

" وفعلاً بدأت الصيام؛ فقد كنت أبحث عن أي أمل يخرجني من الجحيم الذي يحيط بي، وتعددت مع الوقت على الإفطار على خضروات وفاكهة فقط ثم بعد ثلاث ساعات أكل وجبتي الأساسية وأفطر في اليوم التالي وهكذا، وكانت المفاجأة المذهلة للجميع أن المرض بدأ في التراجع بعد شهرين من بدء الصيام، لم أصدق نفسي وأنا أبدو طبيعية وأرى أثر المرض يتلاشى يوماً بعد يوم حتى كأنني في النهاية لم يصب جلدي بذلك المرض في حياتي أبداً "

يقول "سليمان روجرز" من نيويورك :

" لقد كنت مصاباً منذ ثلاث سنوات بحالة شديدة من التهابات المفاصل، ومع أنه كان التهاباً غير مزمن، إلا أنه كان كافياً لإعاقتي عن السير الطويل والجري، ولم أكن أستطيع الجلوس أكثر من

نصف ساعة دون أن أشعر بتيبس تام في سيفاني "

" لقد حاولت العلاج بطرق مختلفة باءت كلها بالفشل، ثم شاعت إرادة الله أن أتعرف على صديق زنجي عرفني طريق المسجد ودعاني إلى الإسلام، وكنا أيامها في رمضان المبارك، أعجبت جدا بفكرة الصيام ذاتها ولكني تمهلت في قرار تحولي للدين الإسلامي رغم اقتناعي أنه الأقرب إلى قلبي، بما يحويه من مبادئ سامية وعادلة ترفض الاضطهاد والتفرقة وهما من أخطر المشكلات التي نعانيتها يوميا في حياتنا في نيويورك "

" لقد باشرت الصيام قبل أن أسلم، وكنت أعتمد على تناول الخضراوات الطازجة شديدة الخضرة، والفواكه، والتمر فقط في وقت الإفطار، ولا آكل بعد هذا إلا وجبة رئيسية عند السحور، والآن أنا أستطيع أن أجري والحمد لله بسرعة كبيرة، وذهبت كل آلامي بعد طول معاناة، وقد كانت الطريقة الوحيدة التي وجدتها تصلح كشكر لله على نعمته علي أن أدخل الإسلام بعد اقتناع تام "

" إن الصيام له فضل كبير جدا عليّ، ولو ترون كيف أستقبل شهر رمضان الكريم كل عام لقلتم هذا صبي متفائل وحبور وليس رجلا تعدي الخامسة والأربعين "

سنة فتاة مصرية نصرانية، كتب الله لها الهداية واعتناق الدين الحق بعد رحلة طويلة من الشك والمعاناة، تروي قصة هدايتها فتقول:

" نشأت كأبي فتاة نصرانية مصرية على التعصب للدين النصراني، وحرص والدي على اصطحابي معهما إلى الكنيسة صباح كل يوم أحد لأقبل يد القس، وأتلو خلفه التراتيل الكنسية، وأستمع إليه وهو يخاطب الجمع ملقنا إياهم عقيدة التثليث، ومؤكدا عليهم بأغلظ الأيمان أن غير المسيحيين مهما فعلوا من خير فهم مغضوب عليهم من الرب، لأنهم — حسب زعمه — كفرة ملاحظة "

" كنت أستمع إلى أقوال القس دون أن أستوعبها، شأني شأن غيري من الأطفال، وحينما أخرج من الكنيسة أهرع إلى صديقتي المسلمة لألعب معها، فالطفولة لا تعرف الحقد الذي يزرعه القسيس في قلوب الناس "

" كبرت قليلا، ودخلت المدرسة الكائنة بمحافظة السويس، وفي المدرسة بدأت عيناى تتفتحن على الخصال الطيبة التي تتحلّى بها زميلاتي المسلمات، فهن يعاملنني معاملة الأخت، ولا ينظرن إلى اختلاف ديني عن دينهن، وقد فهمت فيما بعد أن القرآن الكريم حث على معاملة الكفار — غير المحاربين — معاملة طيبة طمعا في إسلامهم وإنقاذهم من الكفر، قال تعالى [لا ينهاكم الله عن الذين لم يقاتلوكم في الدين ولم يخرجوكم من دياركم أن تبروهم وتقسطوا إليهم إن الله يحب المقسطين] (الممتحنة — ٨) "

" إحدى زميلاتي المسلمات ربطتني بها على وجه الخصوص صداقة متينة، فكنت لا أفارقها إلا في حصص التربية الدينية، إذ كنت كما جرى النظام أدرس مع طالبات المدرسة النصرانيات مبادئ الدين النصراني على يد معلمة نصرانية "

" كنت أريد أن أسأل معلمتي كيف يمكن أن يكون المسلمون – حسب افتراضات المسيحيين – غير مؤمنين وهم على مثل هذا الخلق الكريم وطيب المعشر؟! لكنني لم أجرؤ على السؤال خشية إغضاب المعلمة حتى تجرأت يوماً وسألت، فجاء سؤالي مفاجأة للمعلمة التي حاولت كظم غيظها، وافتعلت ابتسامة صفراء رسمتها على شفثيها وخاطبتني قائلة " إنك ما زلت صغيرة ولم تفهمي الدنيا بعد، فلا تجعلي المظاهر البسيطة تخدعك عن حقيقة المسلمين كما نعرفها نحن الكبار، صمت على مضض على الرغم من رفضي لإجابتها غير الموضوعية، وغير المنطقية"

" وتنتقل أسرة أعز صديقتي إلى القاهرة، يومها بكينا لألم الفراق، وتبادلنا الهدايا والتذكارات، ولم تجد صديقتي المسلمة هدية تعبر عن عمق وقوة صداقتها لي سوى مصحف شريف في علبة قطيفة أنيقة صغيرة، قدمتها لي قائلة " لقد فكرت في هدية غالية لأعطيك إياها ذكرى صداقة وعمر عشناه سوياً فلم أجد إلا هذا المصحف الشريف الذي يحتوي على كلام الله. تقبلت هدية صديقتي المسلمة شاكرة فرحة، وحرصت على إخفائها عن أعين أسرتي التي ما كانت لتقبل أن تحمل ابنتهم المصحف الشريف"

" وبعد أن رحلت صديقتي المسلمة، كنت كلما تنأى إلي صوت المؤذن منادياً للصلاة وداعياً المسلمين إلى المساجد، أعمد إلى إخراج هدية صديقتي وأقبلها وأنا أنظر حولي متوجساً أن يفاجئني أحد أفراد الأسرة، فيحدث لي ما لا تحمد عقباه"

" ومرت الأيام، وتزوجت من "شماس" كنيسة العذراء مريم، ومع متعلقاتي الشخصية حملت هدية صديقتي المسلمة "المصحف الشريف"، وأخفيته بعيداً عن عيني زوجي، الذي عشت معه كأني امرأة شرقية وفية ومخلصة، وأنجبت منه ثلاثة أطفال"

" وتوظفت في ديوان عام المحافظة، وهناك التقيت بزميلات مسلمات متحجبات، ذكرني بصديقتي الأثرية، وكنت كلما علا صوت الأذان من المسجد المجاور، يتملكني إحساس خفي يخفق له قلبي، دون أن أدري لذلك سبباً محدداً، إذ كنت لا أزال غير مسلمة، ومتزوجة من شخص ينتمي إلى الكنيسة بوظيفة يقتات منها، ومن مالها يطعم أسرته. وبمرور الوقت، وبمجاورة زميلات وجارات مسلمات على دين وخلق بدأت أفكر في حقيقة الإسلام والمسيحية، وأوازن بين ما أسمعته في

الكنيسة عن الإسلام والمسلمين وبين ما أراه وألمسه بنفسي، وهو ما يتناقض مع أقوال القساوسة والمتعصبين النصارى"

" بدأت أحاول التعرف على حقيقة الإسلام، وأنتهز فرصة غياب زوجي لأستمع إلى أحاديث المشايخ عبر الإذاعة والتلفاز، علي أجد الجواب الشافي لما يعتمل في صدري من تساؤلات حيرى، وجذبتني تلاوة الشيخ محمد رفعت، والشيخ عبد الباسط عبد الصمد للقرآن الكريم، وأحسست وأنا أستمع إلى تسجيلاتهم عبر المذياع أن ما يرتلانه لا يمكن أن يكون كلام بشر، بل هو وحي إلهي"

" وعمدت يوماً أثناء وجود زوجي في الكنيسة إلى دولابي، وبهد مرتعشة أخرجت كنزي الغالي " المصحف الشريف، فتحته وأنا مرتبكة، فوقعت عيناى على قوله تعالى [إن مثل عيسى عند الله كمثل آدم خلقه من تراب ثم قال له كن فيكون] ارتعشت يدي أكثر، وتصبب وجهي عرقاً، وسرت في جسمي قشعريرة، وتعجبت لأنى سبق أن استمعت إلى القرآن كثيراً في الشارع والتلفاز والإذاعة، وعند صديقاتي المسلمات، لكنى لم أشعر بمثل هذه القشعريرة التي شعرت بها وأنا أقرأ من المصحف الشريف مباشرة بنفسى. هممت أن أوصل القراءة إلا أن صوت أزيز مفتاح زوجي وهو يفتح باب الشقة حال دون ذلك، فأسرعت وأخفيت المصحف الشريف في مكانه الأمين، وهرعت لأستقبل زوجي"

" وفي اليوم التالي لهذه الحادثة ذهبت إلى عملى، وفي رأسى ألف سؤال حائر، إذ كانت الآية الكريمة التي قرأتها قد وضعت الحد الفاصل لما كان يؤرقنى حول طبيعة عيسى عليه السلام، أهو ابن الله كما يزعم القسيس — تعالى الله عما يقولون — أم أنه نبي كريم كما يقول القرآن ؟ ! فجاءت الآية لتقطع الشك باليقين، معلنة أن عيسى عليه السلام من صلب آدم، فهو إذن ليس ابن الله، فالحمد لله سبحانه وتعالى [لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد]

" تساءلت في نفسى عن الحل وقد عرفت الحقيقة الخالدة، حقيقة أن "لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله"، أيمكن أن أشهر إسلامى ؟! وما موقف أهلى منى، بل ما موقف زوجى ومصير أبنائى؟! طافت بى كل هذه التساؤلات وغيرها وأنا جالسة على مكتبى أحاول أن أؤدى عملى، لم أستطع، فالتفكير كاد يقتلنى، واتخاذ الخطوة الأولى أرى أنها ستعرضنى لأخطار جمة أقلها قتلى بواسطة أهلى أو الزوج والكنيسة"

ولأسابيع ظللت مع نفسى بين دهشة زميلاتى اللاتى لم يصارحنى بشيء، إذ تعودننى عاملة نشيطة، لكنى من ذلك اليوم لم أعد أستطيع أن أنجز عملاً إلا بشق الأنفس".

" وجاء اليوم الموعود، اليوم الذي تخلصت فيه من كل شك وخوف، وانتقلت فيه من ظلام الكفر إلى نور الإيمان، فبينما كنت جالسة ساهمة الفكر، شاردة الذهن، أفكر فيما عقدت العزم عليه، تناهى إلى سمعي صوت الأذان من المسجد القريب داعيا المسلمين إلى لقاء ربهم وأداء صلاة الظهر، تغلغل صوت الأذان داخل نفسي، فشعرت بالراحة النفسية التي أبحث عنها، وأحسست بضخامة ذنبي لبقائي على الكفر على الرغم من عظمة نداء الإيمان الذي كان يسري في كل جوانحي، فوقفت بلا مقدمات لأهتف بصوت عال بين ذهول زميلاتي "أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدا عبده ورسوله"، فأقبلت علي زميلاتي مهنئات باكيات بكاء الفرح، وانخرطت أنا أيضا معهن في البكاء، سائلة الله أن يغفر لي ما مضى من حياتي، وأن يرضى علي في حياتي الجديدة، وأن يثبتني في مواجهة الأعاصير المقبلة."

يحكي (م.ص) من سعيد مصر قصته:

" كنت قد أصبت في مرحلة المراهقة والشباب بمرض نفسي شديد شخصه الأطباء أنه قلق مصحوب بوسواس قهري، وكانت تهاجمني حالات من الخوف الشديد بدون أي داع أو لأسباب واهية، وكنت أحيانا أصرع وأرتمي على الأرض وكثيرا ما يصاب جسمي نتيجة هذا السقوط، وقد تعبت معي والدي كثيرا بحثا عن علاج عند الأطباء دون جدوى "

" شئ واحد كان يملأ نفسي بالهدوء والاتزان، وهو الاستماع مع والدي إلى قرآن المسلمين، فقد كان والدي يحب القرآن جدا، ورغم أنه في طفولتي كان ينهاني عن الجلوس معه وهو يستمع إليه، إلا أنه لما رأى أثره المهدئ لنفسي لم يعد يمانع مع التحذير الدائم من التأثير به وبمعانيه، وهكذا تمكن حب القرآن من قلبي، وإن كان المرض لم يتركني بل كانت نوباته تأتيني أحيانا أقوى من السابق، ولكن تعلمت الصبر والتحمل فلم أعد أجزع وأخاف من تلك النوبات بل أصبحت أتعامل معها على أنها إحدى الحقائق الثابتة في حياتي، وتركت الأدوية تماما وهجرت الأطباء النفسانيين الذين شعرت أنهم يجرون على عقلي ونفسي التجارب بدلا من الفئران المسكينة "

" ومات والدي وازددت تعلقا بالقرآن خاصة بعد وفاته مباشرة، وبدأت أفكر في الزواج، وكنت أصارح كل من أقدم لها بحقيقة مرضي وبحالات الصرع التي تفاجئني في أي مكان فرفضت من الجميع لهذا السبب، إلا فتاة واحدة من أسرة متدينة بسيطة الحال، وتزوجنا وفوجئنا بالحالة تزداد سوءا والأزمات تقترب من بعضها، وتحولت حياتي وحيات زوجتي الطيبة إلى جحيم "

" وفي أحد الأيام لما أصابتي الأزمة وأنا في عملي، جاءني أحد زملائي من المسلمين وهمس في أذني أنه يعرف رجلا يعالج هذه الحالات بإذن الله مجانا، فتعلقت به كما يتعلق الغريق بقشة، وفي إحدى الليالي كنت في حالة نفسية سيئة، ويسيطر علي الخوف والقلق تماما، فذهبت مع زميلي إلى الرجل، وكان وقورا منيرا الوجه تبدو أمارات الصلاح والإخلاص من كل تصرفاته وأقواله، حكيت له قصتي، فقرأ على القرآن بصوت وأسلوب لم أسمع أجمل منه في حياتي، وسكنت العواصف الجامحة في داخلي تماما وتلاشى الخوف الذي كان يحاصرني، فقامت أتوسل إليه أن يسمح لي بمرافته دوما لأسمع منه ترتيله لكتاب الله ولأحتفظ بهذا الاتزان الذي شعرت به في هذه اللحظات، فقال لي كلاما عجبيا لم أستمع إلى مثله في حياتي "

" قال لي الشيخ الوقور: إنه ليسعدني أن تلتزمي، ولكنك لو آمنت أنني أنا السبب في هدوئك ، أو أن قراءتي للقرآن أدت إلى زوال أسباب الخوف والمرض من داخلك، لو تركت نفسك لهذا الشعور لما شفيت أبدا من مرضك، بل ستتحول الأوهام عندك من مسار إلى مسار آخر، أما لو اتجه إيمانك إلى الله عز وجل مباشرة تسأله العون والشفاء، وتتوسل إليه وتدعوه بصدق وإخلاص، وتقرأ في كتابه الكريم بتدبر وحب، لو فعلت هذا يا بني لشفيت بإذن الله، لو لم تتعلق بالأسباب واتجهت مباشرة إلى رب الأسباب وطرقت بابه لفتح لك أبواب فضله ورحمته وشفائه ، فهو الرب الرحيم وهو الإله السميع العليم "

" وأخذتني كلمات الشيخ ولامست وجداني بقوة، وسألته عن السبيل لتحقيق ما يقول بمفردي، فقال: إن كتاب الله يحتوي على كل ما تحتاجه من توجيهات لتسلك هذا الدرب الذي أحدثك عنه، وأهم ما يحتويه من هذه التوجيهات كلمات أربع لا تدعها يا بني أبدا حتى تلقى الله، إنها "لا إله إلا الله" فهي الأساس الذي شيدت عليه الدنيا، وهي الركن الشديد الذي يقوم عليه كتاب الله، فلا تدعها يا بني ولا تدع كتاب الله أبدا، فقلت له، ولكني مسيحي يا سيدي، فابتسم الرجل ابتسامة في غاية الجمال والصفاء وقال بهدوء: كنت.. كنت مسيحيا يا ولدي، والآن أنت محمد أو مصطفى أو أي اسم من هؤلاء غير اسمك الذي جئنا به."

" وكان ما قاله الشيخ، أنا الآن مصطفى، وزوجتي بفضل الله أسلمت أيضا، ورزقنا الله بثلاثة أولاد يوحدهونه ويعبدونه، وأصبح الجميع ينظر لنا بعين التقدير والاحترام، ويأتي إلينا الكثيرون ممن ولدوا مسلمين يستفتوننا في أمور الدين، ونسيت أن أقول أنني أعالج الآن بفضل الله حالات الصرع التي كنت أعاني منها بنفس الأسلوب والمنهج الذي علمني إياه الشيخ الطيب، والذي يرفض أن يذكر اسمه على الملأ مهما كانت الأسباب."

[إذ قال الله يا عيسى ابن مريم اذكر نعمتي عليك وعلى والدتك إذ أيدتك بروح القدس تكلم الناس في المهد وكهلا وإذ علمتك الكتاب والحكمة والتوراة والإنجيل وإذ تخلق من الطين كهيئة الطير بإذني فتنفخ فيها فتكون طيرا بإذني وتبرئ الأكمه والأبرص بإذني وإذ تخرج الموتى بإذني وإذ كففت بني إسرائيل عنك إذ جنتهم بالبينات فقال الذين كفروا منهم إن هذا إلا سحر مبين، إذ أوحيت إلى الحواريين أن آمنوا بي وبرسولي قالوا آمنا واشهد بأننا مسلمون، إذ قال الحواريون يا عيسى ابن مريم هل يستطيع ربك أن ينزل علينا مائدة من السماء قال اتقوا الله إن كنتم مؤمنين، قالوا نريد أن نأكل منها وتطمئن قلوبنا ونعلم أن قد صدقتنا ونكون عليها من الشاهدين، قال عيسى ابن مريم اللهم ربنا أنزل علينا مائدة من السماء تكون لنا عيدا لأولنا وآخرنا وآية منك وارزقنا وأنت خير الرازقين، قال الله إني منزلها عليكم فمن يكفر بعد منكم فإني أعذبه عذابا لا أعذبه أحدا من العالمين، وإذ قال الله يا عيسى ابن مريم ءأنت قلت للناس اتخذوني وأمي إلهين من دون الله قال سبحانك ما يكون لي أن أقول ما ليس لي بحق إن كنت قلته فقد علمته تعلم ما في نفسي ولا أعلم ما في نفسك إنك أنت علام الغيوب، ما قلت لهم إلا ما أمرتني به أن اعبدوا الله ربي وربكم وكنت عليهم شهيدا ما دمت فيهم فلما توفيتني كنت أنت الرقيب عليهم وأنت على كل شيء شهيد، إن تعذبهم فإنهم عبادك وإن تغفر لهم فإنك أنت العزيز الحكيم، قال الله هذا يوم ينفع الصادقين صدقهم لهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبدا رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم، لله ملك السموات والأرض وما فيهن وهو على كل شيء قدير] (المائدة ١١٠ - ١٢٠)

حدث غريب في إنجلترا :

في عام ١٩٦٣ وفي دولة إنجلترا وبالتحديد في مدينة "دندي" حدث أن انتشر مرض التيفود بشكل عاصف، مما أصاب السكان بالذعر الشديد، وبذل الجميع طاقاتهم في محاولات شتى لوقف انتشار المرض، وفي النهاية اتفق العلماء على إذاعة تحذير في مختلف وسائل الإعلام يأمرون الناس بعدم استعمال الأوراق في دورات المياه واستبدالها باستخدام المياه مباشرة في النظافة، وذلك لوقف انتشار العدوى، وبالفعل استجاب الناس، وللعجب الشديد توقف فعلا انتشار الوباء وتمت محاصرته، وتعلم الناس هناك عادة جديدة عليهم بعد معرفة فائدتها، وأصبحوا يستخدمون المياه في النظافة بدلا من المناديل الورقية، ولكننا لسنا متأكدين ماذا يقول هؤلاء لو علموا أن المسلمين يفعلون هذا من أكثر من ألف وأربعمائة سنة، ليس لأن التيفود تفسى بينهم ولكن لأن خالق التيفود وغيره من الأمراض أمرهم بكل ما يجلب لهم الصحة والعافية فقالوا سمعنا وأطعنا] ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير] (الملك ١٤)

يحكي (س.أ) من إحدى البلدان العربية: " كنت أشعر دائما بفتور تام في علاقتي مع كل من حولي حتى والدي، وكان يلفني شعور دفين بالإحباط وعدم الفهم، كانت قدرتي على التركيز تكاد تكون منعدمة، فإذا أردت قراءة مقالة كان علي أن أعيد قراءة السطر مرات ومرات، وعندما أتحدث مع الناس كنت لا أتذكر ما كنت قد قلته قبل قليل، كما كنت أحس بضعف شديد في عضلات جسمي مع بذل أي مجهود "

" ذهبت إلى الطبيب النفسي دون علم والدي، واحتر في أمري، فهو صديق أبي وتعجب كيف لم يلحظ والدي كل هذه التغيرات التي حدثت لي في الشهور الأخيرة، حاصرني بأسئلته ولم يكن هناك بد من الاعتراف له بأني أدمنت الخمر، فوجئت به يقول إنه توقع ذلك ولكنه أرادني أن أعترف لنبدأ طريق العلاج "

" أول نصيحة نصحني بها الطبيب الذي وعدني أن يبقى الأمر سرا أن أفنع صاحبي الذي علمني شرب الخمر أن يأتي هو الآخر للعلاج مجانا، فهمت أنه يخشى أن يعيدني صاحبي إلى الخمر بعد أن أهجرها، سخرت في نفسي من تصويره أنني سأقلع عن الخمر، إنها الشيء الوحيد الذي أرى أن له معنى ودورا جميلا في الحياة "

" جاء صديقي وأخذ الطبيب في إقناعه بترك الخمر وعلاج آثارها في جسده، وادعى صديقي موافقته، وما إن خرجنا من عند الطبيب حتى رحنا نضحك في هستيريا شديدة من هذا الطبيب الساذج، كيف يطلب منا هذا ؟ كيف يجرؤ أن يتخيل أننا نستطيع أن نحيا بدونها ؟ وانطلقنا سويا في سيارتي الجديدة إلى الفندق الذي يعتلي أحد الجبال في مدينتنا والذي تعودنا الشرب فيه، وعند عودتنا قرب الفجر كانت ضحكاتنا تشق الظلام بدويها الرنان، وتذكرت فجأة تحذيرات الطبيب لنا وكلماته المؤلمة عن الخمر، ومر شريط الذكريات في عقلي المنهك سريعا، رأيتني وأنا أمد يدي إلى نقود والدي دون علمهما، وأنا أسرق شيئا من مصوغات أمي، وهي تضرب الخادمة الصغيرة بقسوة حتى تخبرها عن مكان المسروقات، لم أشعر إلا بالسيارة تتحرف أثناء دوراني في أحد المنحنيات الحادة ناحية الهاوية، والحمد لله لم تكن السرعة كبيرة فقفزت منها وكذلك فعل صاحبي من قبلي، وقد أكد لي صديقي ونحن نلقي نظرة أخيرة من أعلى على سيارتي المشتعلة أنه صاح بي أن أنتبه ولكني لم أسمعها تماما...".

" وفي إحدى مصحات علاج مدمني الخمر أرقد الآن، أفسمت لوالدي أنني لن أقربها ثانية وذلك بعد أن علما بحكايتي مع الخمر كاملة، وأنا على يقين بإذن الله من أنني سأفي بقسمي، فإن رؤية الموت والخوف من لقاء الله يفعلان في النفس ما لا تفعله الكلمات والنصائح، وهناك سبب آخر

يجعلني أكره الخمر طوال عمري، فقد مات صديقي زياد في نفس اللحظة التي كنا ننظر فيها إلى سيارتي المحترقة ، وقال الأطباء إنه أصيب بهبوط مفاجئ في القلب نتيجة انفعال شديد ، أما أنا فأقول لا ، ليس الخوف أو الانفعال هو سبب موت زياد ، وإنما هي إرادة الله لأظل طول عمري أشعر بأنني السبب في موته ."

يقول (س . أ) من إحدى المدن الساحلية: " كانت متعتي الوحيدة أيام شبابي في أوقات فراغي وفي الإجازات الصيفية الخروج إلى الطرقات وإلى شاطئ البحر مع بعض أصدقائي والنظر إلى وجوه الجميلات من الفتيات والنساء المتبرجات، فكنت أشعر بمتعة كبيرة في بادئ الأمر، ثم ومع مرور الوقت تحولت هذه الهواية لدي إلى ما يشبه الإدمان حتى أنني تأخرت كثيرا في الدراسة، وكانت صور النساء اللاتي تقع عليهن عيناى تتطبع في ذاكرتي ولا تفارقها في نومي واستيقاظي وأحلامي، وبدأت أحيأ في عالم عجيب من اختلاط الحلم بالواقع."

" وفي الجامعة فشلت في إقامة علاقة زمالة واحدة مع أية فتاة كباقي أقراني، وكان الزملاء يحذروني من أن زميلاتنا تلحظن نظراتي المبتذلة لهن. وازدادت حالتي النفسية سوءا وبدأت أتردد على الأطباء النفسيين وأعالج بالمهدئات حتى نصحني أحدهم بأن أتزوج بأي شكل "

" وفعلا تزوجت وظن الجميع بي كما ظننت بنفسى أنى سأنتهى تماما من متاعبي، وأفرغ رغباتي المكبوتة بشكل فطري طبيعي، ولكن هيهات .. فقد فوجئت ببرود رهيب لدرجة لم أتخيلها أبدا، واسودت الدنيا في عيني وكنت أبكي كالأطفال في كل ليلة، وتحملتني زوجتي الطيبة ودعتني إلى العودة إلى الله معها، وقرأت لي في كتاب الله، ثم قرأت بعدها ... وكأني عثرت فجأة على كنز لا يقدر بثمن، لقد كانت هذه أول قراءة واعية لي في حياتي لآيات القرآن الكريم"

" مع مرور الأيام عاد الهدوء إلى نفسي مع الانتظام في قراءة القرآن والصلاة، وكان يوم قرأت في سورة النور [قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم] يوما عظيما في حياتي، فقد أيقنت تماما أن هذا الكتاب لا يمكن أن يضعه إلا خالق هذا الكون، لقد أحببت الله كثيرا منذ ذلك اليوم، وازددت حبا لكتابه الكريم، ذلك الكتاب الذي تلمس حروفه وكلماته كل حنايا النفس البشرية فتوجهها إلى النور والطهر والاستقامة، وعدت مع طاعتي لله إلى حالتي الطبيعية، واليوم عندي والحمد لله من الأبناء أربعة والخامس في الطريق إن شاء الله"

" زوجني والدي من ابنة صديقه، تلك الفتاة الهادئة الوديدة التي طالما تمنيت أن أرتبط بها، رغم أنني لم أرها إلا مرات قليلة عند زيارتهم لنا في بيتنا الكبير، كانت صغيرة السن يوم خطبتها، ولمست فيها حياء جميلا وأدبا رفيعا لم أراه في فتاة من قبل، وبعد عدة شهور تم الزواج... "

" عشت معها عدة أيام في نعيم مقيم، وفي اليوم الخامس تقريبا وبعد أن انتهى الطعام الذي كان مخزنا لدينا، فاجأتني بصوتها الهادئ أنها لا تعرف أي شيء عن الطبخ، فابتسمت وقلت لها: أعلمك، فاخفت ابتسامتها وقالت: لا، قلت: كيف لا ؟ فكشرت وقالت بحدة: لن أتعلم، حاولت إقناعها بهدوء بأهمية هذا الأمر ففاجأتني بصرخة مدوية كادت تصم مسامعي، أصابني ذهول شديد وأنا أراها تصرخ بدون توقف، أخذت أتوسل إليها أن تهدأ دون جدوى، ولم تتوقف إلا بعد أن هددتها بالاتصال بأبي، فعادت إلى هدوئها ورقتها... "

" لم يكن من الصعب أن أكتشف أنها كانت تدعي الرقة والوداعة، وأن صوتها هذا الذي كان سببا في إعجابي بها كان يخفي من خلفه نفيرا أعلى من نفير أي قطار "ديزل" على وجه الأرض، لقد أصبح كلامها كله لي أوامر عصبية متشنجة، ولم تعد تهدأ إلا إذا هددتها بالاتصال بأبي، فتعذر بشدة وتؤكد أنها لن تعود إلى هذه الأفعال، سألت والدتها عن أمرها هذا، فقالت وهي تكاد تبكي: إن ابنتها قد أصيبت بصدمة عصبية في طفولتها أفقدتها الاتزان وجعلتها تتور لأقل سبب، لم أقتنع ، وسألتها لماذا لا تهدأ ولا ترتدع إلا أمام أبي، فأخبرتني أنها منذ طفولتها كان كثيرا ما يعطف عليها ويأتي لها بالحلوى واللعب ، ومن أيامها وهي تحبه وتحترمه أكثر من أي إنسان آخر. يا الهي ..إن والدي كان يعلم بحالتها ولم يخبرني، لماذا فعل أبي ذلك معي ؟؟؟"

" قبل أن أفاتح أبي أنني سأطلقها فورا قدر الله أن استمع في المذيع إلى حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم يقول فيه "إذا أحب الله قوما ابتلاهم، فمن رضي وصر فله الرضا، ومن سخط فله السخط" نزل الحديث على قلبي كالماء البارد في يوم شديد الحرارة، فعدلت تماما عن فكرة الطلاق وفكرت أن هذه هي فرصتي الذهبية كي أنول رضا الله جل وعلا بعد أن أذنبت في حياتي كثيرا، وقررت أن أصبر على هذه الزوجة عسى أن يصلحها الله لي مع مرور الوقت... "

" تحملت الصراخ الدائم في المنزل، وكنت أضع القطن في أذني فكانت تزيد من صراخها في عناد عجيب، هذا إلى جانب الضوضاء التي لا تهدأ في الشارع الذي نسكن فيه حيث يوجد أكثر من أربعة محلات لإصلاح هياكل السيارات، ولأن عملي يتطلب هدوءا في المنزل، فقد كدت أفقد عقلي أمام هذا السيل الصاخب من الضوضاء، ولكن كان دائما يمدني حديث الرسول صلى الله عليه وسلم — الذي كتبتَه أمامي على الحائط بخط جميل — بشحنة جديدة من الهدوء والصبر، وكان ذلك يزيد من ثورة زوجتي، وهكذا استمرت أحوالنا شهورا طويلة كاد أن يصيبني فيها

صدمة عصبية أشد من تلك التي أصابتها، أصبح الصداع يلازمي في أي وقت ، وأصبحت
أضطرب وأتوتر جدا لأي صوت عال ، ونصحني إمام المسجد المجاور لبيتي ألا أدع دعاء جاء
في القرآن الكريم وهو "ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماما" حتى
رزقنا الله بطفلنا الأول، وكان من نعمة الله علينا في منتهى الهدوء لا يكاد يصدر منه صوت...
!!! بكأؤه حالم كأنه غناء ،وكان الله عوضني به عن صبري خيرا، وفرحت به زوجتي جدا ورق
قلبا وقل صراخها، وأيقنت أن همّي سيكشفه الله بعد أن رزقنا بهذا الابن الجميل"

" والآن وبعد طفلنا الثاني تأكدت من تخلص زوجتي تماما من أي أثر لصدمتها القديمة، بل ومنّ
الله علينا فانتقلنا من سكننا القديم إلى منطقة هادئة جميلة لا نسمع فيها ما كنا نسمعه .."سلام قولنا
من رب رحيم " ..لقد ازداد يقيني أن الصبر على البلاء هو أجمل ما يفعله المسلم في هذه الحياة،
وأنة السبيل الوحيد للوصول إلى شاطئ النجاة..."

يقول (م.ن) من الإمارات العربية المتحدة :

" لم أستمع لنصائح الطبيب عندما اكتشف قصورا لدي في عمل القلب مما يسبب لي الآلام الرهيبة
التي لا تدعني أنام، لقد كانت كل نصائحه لي أن أعتدل في الطعام والشراب، وأن أكثر من
الصيام حتى ينزل وزني ويكون الشفاء بإذن الله على حد قوله، قلت له بحسم: أعطني علاجاً
للقلب يا دكتور ولا تحمل هم طعامي وشرابي".

" أخذ الطبيب يشرح لي بابتسامته العريضة كيف أن المعدة إذا امتلأت بالطعام والشراب ولم
يترك لها متسع للهواء ثقل عليها جدا هضم الطعام، وذكرني بحديث رسول الله صلى الله عليه
وسلم: " بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث
لنفسه" وأكد لي أن أحوالي الصحية ستزداد تدهورا لو استمر نظامي الغذائي بهذا الشكل".

" لم أنفذ حرفا واحدا مما قلته للطبيب، بل إنني تناولت في طعام العشاء تلك الليلة جزءا كبيرا من
ديك رومي محشو بالمكسرات، وشربت من علب العصائر وزجاجات المياه الغازية عددا لا يعلمه
إلا الله، ثم نمت وصحوت فجرا على نيران تتأجج في صدري، لقد أصابتي ذبحة قلبية كادت
تتهدى حياتي، وفي المستشفى كنت مجبرا على تناول ما يعطونه لي من طعام.. إفطار : لبن وخبز
أسمر وعسل أسود، والغداء : خضار مسلوقة وسلطة خضراء .وقطعتا لحم صغيرتان وفاكهة،
والعشاء: عسل نحل وخبز أسمر، هذا هو كل طعامي! حتى المياه الغازية ممنوعة حاولت الهرب
من المستشفى ولكني للأسف فشلت..."

" فاجأني الطبيب في حجرتي بلوحة مكتوبة بألوان جميلة جدا علقها أمام سريري كتب عليها نص الآية الكريمة : [وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين] وظللت طول الوقت أنظر لجملة "إنه لا يحب المسرفين"، لقد كانت مكتوبة بصورة ملفتة جدا للعين، وكأن كل حرف فيها يشير إلى أنني أنا المقصود بها، وتألمت كثيرا لفكرة أن الله عز وجل لا يحبني، فأنا لا يمكن أن أكون إلا من أشد المسرفين. وبعد أيام ترسبت عندي عزيمة قوية للابتعاد عن الإسراف، واتباع منهج الإسلام في الطعام والشراب، وبدأت في الالتزام بالنظام الغذائي المفروض علي، ولكن هذه المرة بحب واقتناع ورغبة في اكتساب حب الله عز وجل قبل طلب الشفاء".

" مر علي شهر كامل في المستشفى، التزمت فيه بكل توجيهات طبيبي الفاضل، وكنت أمارس رياضة المشي إلى جانب بعض التمرينات الرياضية وحمامات البخار، وبدأت أشعر بتحسن كبير في صحتي، وقلت كثيرا بفضل الله متاعبي الصحية ونقص وزني اثنا عشر كيلوجراما في هذه المدة القصيرة، والفضل لله تعالى ثم لتلك الآية القرآنية العظيمة التي أشعر الآن أنها محفورة في قلبي وليست فقط معلقة على الحائط. "

قبل أن ينتشر التبغ في العالم وتكثر زراعته وتتعدد الشركات المصنعة له، كان التدخين عادة اجتماعية مردولة في أوروبا وأمريكا، ولم يكن من اللائق أبدا بالمحترمين والمنقذين أن يمارسوها، فقد كانت عادة السفهاء والجهلة من الناس.

لذا فقد فكرت شركات التبغ في طريقة تغير بها نظرة المجتمعات إلى عادة التدخين، وراحت تروج بين الناس أن للسجائر فوائد صحية عديدة، ولكن ذلك لم يأت بالنتيجة المرجوة، لذلك فقد استعانوا بنجوم السينما والتلفزيون الذين اشتهروا بأدوار البطولة في أفلام رعاة البقر، ورأوا أن رغبة الناس في تقليد هؤلاء ستطغى على صوت العقل.

رفض كثير من الممثلين الاشتراك معهم في ذلك حتى لا تنتسوه صورتهم أمام المشاهدين، ولكن في نفس الوقت .فقد قبل ممثلون آخرون أن يفعلوا ذلك

كان من أشهر الممثلين الذين استعانت بهم شركات السجائر للقيام بهذا الدور "جرمين مكلارين" الذي كان في نظر الناس آنذاك رمز الرجولة الخارقة، وأقنعوه بالترويج للسجائر مقابل عائد مادي كبير، وأخذ "جرمين" يظهر في أفلام الدعاية العالمية للسجائر، وحقق نجاحا هائلا، وكانت شركات التبغ تزيد من أجره كلما زادت نسبة مبيعاتها، فيظهر في صورة راعي بقر قوي ينفث بعمق دخان سيجارته، وبطريقة توحى بأن السجائر هي سبب قوته

مرت سنون عديدة ظل فيها "جرمين" متربعا على عرش الدعاية للتدخين، يعلو أجره ويزداد يوما

بعد يوم، ولم يتوقف إلا حينما أصابه إعياء تام، وحينما ذهب إلى المستشفى اكتشف الأطباء أنه مصاب بسرطان الرئة، حينها فقط توقف عن التدخين وعن الدعاية لهذه العادة القاتلة، ولكن ذلك لم يمنع تمكن المرض من جسده الذي أصبح هشاً ضعيفاً بعد أن كان مثال القوة والفتوة، ولم تنفعه أمواله الطائلة التي حصلها من شركات السجائر

وحينما أيقن "جرمين مكلارين" بالنهاية المحتومة وجد أن من واجبه أن يوجه رسالة تحذير إلى الناس الذين طالما خدعهم بوهم التدخين، قال قبل أن يموت بأيام: "السجائر تقتلكم، وأنا الدليل على ذلك، وكم أود لو أنهم يأخذون كل أموالى الآن ويتركوني أقولها على شاشات التلفاز في كل الدنيا : السجائر تقتلكم، ولا تصدقوني فيما !!!قلت قبل هذا

يقول تعالى: [الذين يتبعون النبي الأمي الذي يجدونه مكتوباً عندهم في التوراة والإنجيل، يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر، ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث] (الأعراف ١٥٧) يبدو لنا من صفات ذلك النبي الخاتم صلى الله عليه وسلم أنه يحل الطيبات ويحرم الخبائث على أتباعه، فإنا نرى ما هي تلك الخبائث التي جاء محمد صلى الله عليه وسلم ليحرمها مقابل إباحة كل أنواع الطيبات التي أوجدها الله في الأرض لعباده، إن الأصل في الأشياء في شريعة الإسلام الإباحة؛ قال تعالى: [قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق] (الأعراف ٣٢) ويقول جل وعلا: [يسألونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات] (المائدة ٤) بل يؤكد سبحانه وتعالى هذا المعنى في سورة النحل فيقول: [ولا تقولوا لما تصف ألسنتكم الكذب هذا حلال وهذا حرام لتفتروا على الله الكذب إن الذين يفترون على الله الكذب لا يفلحون] (١١٦) فكل هذا التكرار على إباحة الطيبات يؤكد به الله لعباده أنه لا يحرمهم أبداً من المتع الطيبة الحلال التي رزقهم إياها، وكذلك هو لا يرضى سبحانه لعباده المؤمنين أن يكونوا ضعاف البنية معتلي الصحة، فرسول الله صلى الله عليه وسلم قال فيما رواه مسلم: " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز ". والإسلام لا يكتفي بالإباحة المطلقة للطيبات من الرزق، وإنما يشجع عليها بطريقة جميلة راقية ليس فيها الغصب أو الإجبار، فيذكر القرآن الكريم بعض أنواع الأطعمة والأشربة بالاستحسان لحث المؤمنين على تناولها كمصدر للصحة والعافية، ومثال هذا لحوم الطير وصيد البحر والعسل واللبن والتين والتمر والزيتون وطائر السمان "السلوى" وغيرها من الطيبات.

أما الخبائث فهي كل مالا تستسيغه الأذواق السليمة، وكل ما يصيب الإنسان في بدنه أو نفسه أو عقله بالضرر. والخبائث التي جاء ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية والتي حرمها الله من الأطعمة والأشربة مثال لحم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله – أي اللحوم غير المذكاة – والخمر وكل ذي مخلب من الطير وكل ذي ناب من السباع، كما جاء في سنن أبي داود " أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن أكل كل ذي ناب من السبع وعن كل ذي مخلب من الطير". كل هذه الخبائث وغيرها مما ورد في القرآن والسنة ليست هي فقط التي يحرم على المسلم تناولها، بل كل ما انفقت عليه الجماعة المسلمة وعلى رأسهم العلماء الأفاضل أنه من الخبائث فإنه يحرم قياسا على ما ورد ذكره في القرآن والسنة،
وسنضرب مثلا على هذا.. فالتدخين مثلا لم يكن معروفا في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، أفنى العلماء بحرمة لما فيه من الأضرار التي تضعه في دائرة الخبائث، فهل لأنه لم يرد ذكره في القرآن أو السنة باسمه يكون من المباحات كما يدعي بعض الجهلاء؟؟؟

لقد أصبحت السجائر والدخان من أكثر العادات الملازمة لحياة الإنسان في هذا العصر، ورغم أن الدخان قد اكتشف في القرن السادس عشر إلا أنه لم ينتشر انتشارا واسعا في العالم كله إلا في القرن الماضي فقط؛ وذلك لارتباطه باديء الأمر بالرقعاء من البشر والساقطين، ولإستخدامهم أنواع المخدرات الأخرى معه. أما اليوم فقد استمر الإنسان التدخين وأصبح بتأثير الحملات الدعائية المركزة من شركات التبغ دليلا على الرجولة وعنوانا للجاذبية والصحة والنجاح !!!؟؟؟

وكما يقول د/أحمد شوقي الفنجري فقد اكتشفت الجمعية الطبية لمكافحة السرطان في أمريكا علاقة التدخين بسرطان الرئة لأول مرة عام ١٩٤٨ ولكنها لم تستطع نشر تقريرها إلا في عام ١٩٥٢ بسبب نفوذ شركات التدخين وتهديداتها، ومنذ هذا الوقت ابتدأ الصراع العلني بين الهيئات الصحية في العالم كله وعلى رأسها جمعيات مكافحة السرطان وبين شركات التبغ القوية النفوذ ذات رعوس الأموال الخيالية.
حقائق علمية عن الدخان:

لقد أثبتت معامل التحليل الطبي أن دخان السجائر يشتمل على كثير من المواد الضارة بالصحة منها:

- أول أكسيد الكربون وهو غاز سام عديم الرائحة واللون.
- ثاني أكسيد الكربون وهو يطرد مع أول أكسيد الكربون، الأوكسجين من الرئة والدم.
- غاز كبريتيد الهيدروجين.

- النشادر.
- حامض الكربونيك.
- بعض الحوامض الطيارة مثل الخليك والنمليك والنيثرويك، وكلها لا بد من إضافتها للدخان للاحتفاظ به رطبا.
- نثروبيرين وهي المادة المسببة للسرطان.
- القطران وهو يسبب سرطان الرئة ويعطي اللون الأسمر الداكن للسيجارة.
- الزرنيخ وهو موجود في المبيدات الحشرية التي يرش بها التبغ.
- رماد ورق السيجارة.
- النيكوتين الذي له تأثير ضار جدا على الدورة الدموية وعلى القلب، وهو أخطر هذه المواد جميعا، وقد اكتشف العلماء أن الكمية الموجودة في عشرين سيجارة إذا حقنت في العضل مرة واحدة فإنها تقتل الإنسان!

تجارب عملية تؤكد خطورة التدخين:

لن نتحدث كثيرا عن الأمراض التي يسببها التدخين، ولكننا فقط سنورد بعض التجارب السهلة التي يمكنكم إجراؤها للتأكد الفعلي من خطر السيجارة:

أولا: استنشق دخان سيجارة ودعه يدخل الرئة ثم أخرجه، تجده رائقا غير كثيف لأن القطران الذي يعطي الدخان لونه الأسمر يترسب في الرئة. والآن أعد التجربة مع حفظ الدخان في الفم فقط دون إدخاله للرئة ثم أخرجه ثانية، ستجده أسمر كثيفا لأن القطران يخرج معه كما هو.

ثانيا: أحضر حلقة متصلة بجرس كهربائي، وفي الطرف الآخر سلك بحيث إذا لامس السلك الحلقة دق الجرس، وابدأ التجربة محاولا إدخال السلك في الحلقة دون أن تلمسها، فبعد أن تدخن سيجارة واحدة ستجد أن عدد أخطائك قد تضاعف، مما يؤكد أن التدخين يسبب رعشة في اليد ويقلل من القدرة على التحكم في الأطراف.

ثالثا: اذهب إلى أي قسم للأشعة في أي مستشفى، دقق النظر في رئة هذا الرجل الذي لا يدخن، ثم دقق الآن في رئة أخيه التوأم المدخن، هل لاحظت الفارق؟! إذا لم تلاحظه فأنت بالتأكيد شخص مدخن قد أثر التدخين على نظرك أيضا! ولو افترضنا أن لرئتيهما نفس الحجم، فيا ترى بعد سنوات من التدخين أيهما ستكون أثقل وزنا؟ بالتأكيد رئة المدخن لما اخترنته من نيكوتين وقطران وكل ما عرفناه من مكونات السجائر.

الأضرار النفسية والأخلاقية للتدخين:

التدخين من العادات التي تصل في أغلب الأحيان إلى حد الإدمان، وما لم يكن المدخن ذا إرادة

صلبة وعزيمة قوية جدا فإنه يصعب عليه التوقف عن التدخين مهما أصابه من أضرار، وكثير من الناس يؤثر التدخين على أخلاقهم وتصرفاتهم ويغير مجرى حياتهم دون أن يشعروا بذلك ودون أن يعترفوا أو يقرروا به، ومثلهم في ذلك السكير الذي يتمايل سكرًا في الهواء ثم يؤكد أنه لا يتأثر بالخمير وأنه يسيطر على نفسه تماما.

وغالبا ما يتحول المدخن إلى شخص قلق عصبي المزاج سريع الغضب إذا حرم من السجارة لأي سبب كالصوم مثلا أو بأمر الطبيب أو لعدم توافر ثمنها، ومن الناس من لا يستطيع التركيز لقراءة كتاب أو أي عمل ذهني إلا والسجارة في يده، ومنهم من لا يستطيع القيام من فراشه إلا بعد تدخين سجارة.

قالوا عن الدخان:

يقول د. "أس كلنتون" الطبيب الأمريكي الشهير: إن تعاطي الدخان يضعف الإرادة ويهدم الصحة ويخدر الأعصاب بعد أن ينشطها وينبهها، ويعرض الشباب لمرض السل، وبيبتليهم بأمراض القلب، وكثيرا ما يطلب مني أن أصف علاجا ناجحا لشباب مصاب بخفقان القلب فكان تسعة أعشار هذه الحالات ناجما عن عادة التدخين.

"هنري فورد" رجل الأعمال الملياردير الأمريكي يقول: إن التبغ (الدخان) مخدر سام، ابتلى به أهل هذا الزمان فاشتدت وطأته وكثرت أضراره في الناس، ولن تجد بتاتا في شركاتي ولا في مصانعي كلها من يتعاطاه البتة بأي شكل من الأشكال.

ويقول "جرمين مكلارين" أشهر من صور أفلام الدعاية العالمية للسجائر وكان يظهر كراعي بقر قوي ينفث بعمق دخان سيجارته، قال قبل أن يموت بأيام بعد أن أصيب بسرطان الرئة: " السجائر تقتلكم وأنا الدليل على ذلك، وكم أود لو يأخذوا كل أموالى الآن ويتركوني أقولها عل شاشات التلفاز في كل الدنيا: السجائر تقتلكم، ولا تصدقوني فيما قلت قبل هذا!! "

طرق لعلاج التدخين:

- أهم شئ التسليم بأن الدخان من الخبائث، والاستعانة بالله والعزم على هجرها بنية التوبة إلى الله والمحافظة على الصحة، تلك الأمانة التي نحن مسئولون عنها بين يدي الجبار يوم القيامة .
- الإكثار من أكل التمر وشرب اللبن البقري يطهر الجسم بإذن الله من آثار النيكوتين، وتتناقص معدلاته في الدم فلا يصبح للجسم حاجة ملحّة له كما كان.

- شرب عصير الجزر والطماطم يوميا بعد الغداء ولمدة شهر ينقي الدم أيضا من النيكوتين، كما أن شرب العرقسوس الدافئ يزيد من مقاومة الجسم للسموم، بما يمدد به من كورتيزون طبيعي.

- يمكن دفع التفكير في السجارة باستعمال السواك بكثرة كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأيضا بمص القرنفل، ويمكن دفعه أيضا بأخذ عدد من الأنفاس العميقة، ليكن عشرين، ولكن هذه المرة دون وجود السجارة بين أصابعنا. وليكن إخراج الهواء من الصدر بكل قوة وكأنك تطرد التفكير في السجارة تماما. كرر هذه العملية كل ساعتين، وسترى أن حاجتك للتدخين أهون مما كنت تتوهم كثيرا.

*

قبل أن ينتشر التبغ في العالم وتكثر زراعته وتتعدد الشركات المصنعة له، كان التدخين عادة اجتماعية مرذولة في أوروبا وأمريكا، ولم يكن من اللائق أبدا بالمحترمين والمتقنين أن يمارسوها، فقد كانت عادة السفهاء والجهلة من الناس.

لذا فقد فكرت شركات التبغ في طريقة تغير بها نظرة المجتمعات إلى عادة التدخين، وراحت تروج بين الناس أن للسجائر فوائد صحية عديدة، ولكن ذلك لم يأت بالنتيجة المرجوة، لذلك فقد استعانوا بنجوم السينما والتلفزيون الذين اشتهروا بأدوار البطولة في أفلام رعاة البقر، ورأوا أن رغبة الناس في تقليد هؤلاء ستطغى على صوت العقل.

رفض كثير من الممثلين الاشتراك معهم في ذلك حتى لا تتشوه صورتهم أمام المشاهدين، ولكن في نفس الوقت .فقد قبل ممثلون آخرون أن يفعلوا ذلك

كان من أشهر الممثلين الذين استعانت بهم شركات السجائر للقيام بهذا الدور "جرمين مكلارين" الذي كان في نظر الناس آنذاك رمز الرجولة الخارقة، وأقنعوه بالترويج للسجائر مقابل عائد مادي كبير، وأخذ "جرمين" يظهر في أفلام الدعاية العالمية للسجائر، وحقق نجاحا هائلا، وكانت شركات التبغ تزيد من أجره كلما زادت نسبة مبيعاتها، فيظهر في صورة راعي بقر قوي ينفث بعمق دخان سيجارته، وبطريقة توحى بأن السجائر هي سبب قوته

مرت سنون عديدة ظل فيها "جرمين" متربعا على عرش الدعاية للتدخين، يعلو أجره ويزداد يوما بعد يوم، ولم يتوقف إلا حينما أصابه إعياء تام، وحينما ذهب إلى المستشفى اكتشف الأطباء أنه مصاب بسرطان الرئة، حينها فقط توقف عن التدخين وعن الدعاية لهذه العادة القاتلة، ولكن ذلك لم يمنع تمكن المرض من جسده الذي أصبح هشئا ضعيفا بعد أن كان مثال القوة والفتوة، ولم تنفعه أمواله الطائلة التي حصلها من شركات السجائر

وحينما أيقن "جرمين مكلارين" بالنهاية المحتومة وجد أن من واجبه أن يوجه رسالة تحذير إلى

الناس الذين طالما خدعهم بوهم التدخين، قال قبل أن يموت بأيام: "السجائر تقتلكم، وأنا الدليل على ذلك، وكم أود لو أنهم يأخذون كل أموالى الآن ويتركوني أقولها على شاشات التلفاز في كل الدنيا : السجائر تقتلكم، ولا !!! تصدقوني فيما قلت قبل هذا

؟؟؟؟؟؟ ؟ ؟

؟؟؟؟؟

حكمة الزواج في الإسلام:

لقد أكد الله جل وعلا على أهمية الزواج في كتابه الكريم كنعمة منه وفضل على عباده، وقد تعددت الآيات القرآنية المتعلقة بالزواج ، فمنها ما يتعلق بالمباشرة الزوجية، وآيات عن المواليد، وأخرى عن الصلح بين الزوجين، وغيرها. ومما جاء في القرآن الكريم مناً من الله تعالى على عباده بفرضه لسنة الزواج بين الرجال والنساء ما جاء في هذه الآيات: [يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة، وخلق منها زوجها، وبث منهما رجالا كثيرا ونساء، واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام، إن الله كان عليكم رقيباً] (النساء ١)

[هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن إليها]

(الأعراف ١٨٩) [ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون] (الروم ٢١) وأي فضل وأية منة من الله أعظم من أن يخلق لكل امرئ زوجا له يسكن إليه ويحمل عنه هموم الحياة ويواسيه، ويشد من أزره في مودة ورحمة هي حقا من أجل وأعظم آيات الله، فالزوج يصبح لزوجته بمجرد إتمام البناء كل شئ في الحياة، والزواج هو خط فاصل وعميق في مشوار الحياة، بل هو أهم أحداث الحياة قاطبة. والزواج في الإسلام أمر حتمي وضرورة شرعية لأنه من الفطرة، وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم المسلمين عن هجر النساء، وقد قال صلى الله عليه وسلم: " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج" متفق عليه، وروى ابن ماجة أنه قال صلى الله عليه وسلم: " من كان موسرا لأن ينكح ثم لم ينكح فليس مني" وقال صلى الله عليه وسلم: "إن كنتم من رهبان النصارى فالحقوا بهم إنى أصوم وأفطر، وأقوم وأرقد وأنكح النساء، وهذه سنتي فمن رغب عن سنتي فليس مني"

وحكمة تشريع الزواج لها جوانب عديدة، أهمها ما يبثه في نفس الزوجين من طمأنينة وأمان في مواجهة الحياة، وإقامة أسرة تكون مجتمعا صغيرا يرجى له الصلاح، حتى تكون لبنة قوية في البناء الاجتماعي الأكبر، ومن أهم هذه الجوانب حرص الإسلام على نشر الفضيلة والخلق القويم في المجتمع، والبعد عن كل ما يندس حياة البشر، فالزواج بما يبيحه للزوجين من تمتع تام لكل منهما بالآخر من جماع ومقدماته فإنه يحدث بالتالي عفة للزوجين، ويؤدي إلى بقاء البشرية إلى ما شاء الله، والأهم هو منع اختلاط الأنساب ومنع الزنا لما فيه من فساد شديد يضرب بجذوره في كل جوانب المجتمع، وهاهي المجتمعات التي لا تلقى للزواج بالا، ولا تجعله أمرا مفروضا لأبنائها لأنها تركت أوامر ربها بالكلية، وما عادت تعرف إليها يشرع لها ما يصلحها من قوانين ومناهج، هذه المجتمعات قد توغلت فيها الأمراض الرهيبة التي نتجت عن هذه العشوائية الشديدة، من استغلال الناس هناك لما أسموه بالحرية الشخصية، فانتشر الزنا واللواط ونكاح المحارم، وانتشرت جرائم الاغتصاب بشكل مريع يندي له جبين البشرية، فهل هذه هي الحرية وهل هذا هو النور الذي يريد أن يعيش فيه إنسان القرن الحادي والعشرين؟

لماذا لم يعرف الإنسان الإيدز إلا في هذه السنوات التي ازداد فيها توغلا في حياة الدنس والآثام، ومن قبله أمراض السيلان والزهري والهربس وأمراض أخرى كثيرة تدمر صحة الإنسان تماما وتؤدي بحياته إلى طريق مسدود يقف فيه معدوم الحيلة، لا يستطيع المضي قدما في الحياة ولا يقدر على العودة من حيث بدأ.

إن الإيدز الذي لا ينتقل بين البشر إلا عن طريق الممارسات الجنسية المحرمة كاللواط والسحاق مما تعافه الفطرة الإنسانية السوية، هذا المرض المدمر قتل في عدة سنوات ستة آلاف شخص، حيث يدمر المرض الجهاز المناعي تماما للمريض ويكون الموت هو النتيجة الحتمية حتى الآن. هذا المرض المخيف ألم يعالجه القرآن الكريم حق علاج؟ ألم يحمل القرآن "روشتة" مجانية رائعة تقضى عليه من جذوره، ألم يق القرآن منه بتعاليمه وتوجيهاته بالزواج الفطري بين الرجل والمرأة، ألم يق الإنسان شر هذا المرض وأمراضا كثيرة أخرى منها ما اكتشف وعرفه الأطباء، ومنها ما لم يعرفوه بعد؟؟؟

إن التشريع الإسلامي الحاسم حين قرر أن الزواج هو الشكل الوحيد للعلاقة بين الرجل والمرأة الصالح لحياة البشر، والواقى لهم من أخطار صحية ونفسية واجتماعية جسيمة تهددهم من كل حذب وصوب، إن هذا التشريع يؤكد أن كل ما حدث للإنسانية من تدهور إنما هو نتيجة تمردها على هذا الشكل ولهذا المنهج، إنه يؤكد في ضوء كل ما حدث أنه تشريع ومنهج إلهي وضعه خالق هذا الكون، لا يمكن أن يكون قد جاء من عند أحد من البشر حتى لو كان محمد صلى الله عليه

وسلم [حم، تنزيل من الرحمن الرحيم، كتاب فصلت آياته قرآنا عربيا لقوم يعقلون، بشيرا ونذيرا فأعرض أكثرهم فهم لا يسمعون] (فصلت ٤-١)

يعتبر الإسلام أن الزواج من امرأة صالحة هو نصف الدين بفضل ما يهيئه للزوجين من العفاف والاستقامة والتفرغ لأعباء الحياة وعبادة الله، وفي ذلك يقول صلى الله عليه وسلم: "من رزقه الله امرأة صالحة فقد أعانه على شطر دينه فليتيق الله في الشطر الباقي" رواه الطبراني والحاكم، بل يرى الإسلام أن أعظم متعة للإنسان في دنياه هي أن يوهب زوجة صالحة، وفي هذا يقول صلى الله عليه وسلم فيما روي عن عبد الله بن عمرو بن العاص: "إنما الدنيا متاع وليس من متاع الدنيا شيء أفضل من المرأة الصالحة" أخرجه ابن ماجة.

وقد اتفق علم الطب الحديث وعلم الاجتماع مع الإسلام في أن الزواج هو الخطوة الأساسية نحو بناء مجتمع سليم معافى متعاون، كما أنه الخطوة الأولى نحو حياة إنسانية سليمة خالية من الأمراض النفسية والعقلية والتناسلية، ولإنجاب ذرية صحيحة وقوية، ولذا نجد أن الإسلام قد وضع قواعد دقيقة جدا لكل أمور الزواج، واهتم بكل تفاصيل الحياة الزوجية، وبالطبع من أهم هذه الأمور على الإطلاق أمر الجماع والمباشرة بين الزوجين، وهذه لم يتركها الإسلام هكذا يزاولها كل إنسان حسب هواه ومزاجه بل فصلت تفصيلات في القرآن والسنة. فهل لنا أن نتعرف على موجز لأداب الإسلام في هذه الأمور:

قال تعالى: [نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم، واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه، وبشر المؤمنين] (البقرة ٢٢٣)

وقال جل وعلا: [فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم] (البقرة ١٨٧)

قال ابن عباس رضي الله عنه: أنزلت هذه الآية في أناس من الأنصار أتوا النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " انتها على كل حال، إذا كان في الفرج " وأصل الحرث مكان الزرع، أي أن أزواجكم كالزرع فأتوهن من المكان الذي يرجى منه ولا تتركوه لما لا خير فيه، " وأنى شئتم " بمعنى على أي وضع شئتم ما دمتم تتحرون موضع النسل الذي تتحقق به حكمته سبحانه وتعالى في بقاء الإنسان إلى ما شاء الله . وقال جل وعلا:

[فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله لكم] (البقرة ١٨٧)

وقد حث الإسلام على احترام أمر العلاقة الزوجية الخاصة بكل جوانبها، ولم ينظر إليها نظرة المحتقر المستهين أو المتحرج المتلعثم، فهذا الأسلوب يورث العقد والنفاق ويجعل الإنسان يحتقر

نفسه وزوجه ومجتمعه كله، لهذا كان صحابة رسول الله وزوجاتهم يستشيرونه صلى الله عليه وسلم في أمورهم الزوجية العاطفية، وكان صلى الله عليه وسلم يجيبهم بما علمه الله دون إيهام أو مواربة. وقد سبق الإسلام بهذا الدنيا كلها بمئات السنين، حيث كانت هذه الأمور في أوروبا في هذا الوقت من الأمور المشينة التي يعاب تماما على الرجل أو المرأة أن يسأل فيها، مما أصل في تلك المجتمعات المظلمة العقد والزنا والفواحش، وكانت النظرة إلى العلاقات الزوجية أنها خبث وشر لا بد منه فجاء الإسلام ليجعلها آية من آيات الخالق القدير في خلقه وحث عباده على التفكير فيها، فرفع من شأنها وكرمها أيما تكريم.

ولا شك أن اهتمام الإسلام بالعلاقة الجنسية بين الزوجين إنما يرجع إلى دورها الخطير في استقرار الأسرة وسعادتها، وفي تجنبها المشاكل والعقد والأمراض؛ فقد روى مسلم والنسائي أن رجلا سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " وفي بضع أحدكم صدقة فقال: يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ثم تكون له صدقة؟ فقال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر، فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر". فانظروا لهذا النور الوضيء في معنى وحكمة المباشرة الزوجية في الإسلام، فهي محمودة من الخالق ويثاب عليها المؤمنون لأنها قطع لسبيل الفاحشة وبتز لمسالك الزنا، وهذا هو مقصد الشرع الإسلامي .. إقامة مجتمع نظيف نقي معافى قوي يعبد الناس فيه ربهم دون متاعب أو مخاوف تتغص عليهم أمور حياتهم.

وكما جاء في كتاب "الطب الوقائي في الإسلام" فقد أكد الإسلام على مراعاة المحبة والوفاق العاطفي بين الزوجين كشرط لإقامة علاقة مترابطة ودائمة، فتغير هذا الحب وذلك التعاطف والتفاهم يقلب متعة الحياة الزوجية إلى جحيم دائم، وقد استنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم مسلك الذي يسئ معاملة زوجته ثم يدعوها بعد ذلك إلى فراشه فقال: "يظل أحدكم يضرب زوجته ضرب العبيد ثم يدعوها إلى فراشه.. الحديث" (ابن ماجة)

ويأمر الإسلام الرجل أن يتجمل لزوجته كما يحب أن تتجمل هي له، وفي ذلك يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم واستاكوا، وتنظفوا فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم "

بل إن الإسلام راعى أمرا في منتهى الدقة والحساسية بين الأزواج، وهو النهي عن مباشرة الرجل لزوجته دون تمهيد وتدرج، فجاء في الآية الكريمة [وقدموا لأنفسكم] يقول عنها المفسرون: أي ابدعوا بالمداعبة والملاطفة، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة ".

ويحرم الإسلام تماما الشذوذ مع المرأة أي إتيانها في الدبر، بل يجب أن تؤتى في المكان الفطري الطبيعي الذي جعله الله للنسل [فأتوهن من حيث أمركم الله] ويقول صلى الله عليه وسلم كما جاء في سنن ابن ماجة والترمذي: " اتقوا الله ولا تأتوا النساء من أدبارهن " ولا يقتصر ضرر الشذوذ هذا إلى منع النسل فقط، بل إنه علاوة على الأذى النفسي الشديد الذي يسببه للزوجة، فإنه يحدث تشققات عميقة والتهابات شديدة في الشرج، أما الرجل فيصاب في مجرى البول بالتهابات وغالبا ما تصعد الميكروبات إلى البروستاتا، وقد تسبب له العقم، وذلك لأن الشرج ملئ بالميكروبات التي لا يوجد مثلها في باب الرحم وهو المكان الطبيعي للجماع، ثم إن الرجل يأخذ هذه الميكروبات مرة أخرى عند الجماع الطبيعي لكي يزرعها في رحم المرأة، مما قد يصيبها بالعقم.

ويحرم الإسلام على الزوجة تحريما قاطعا أن تماطل زوجها أو تتهرب منه إذا طلبها لفراشه دون سبب شرعي، وفي هذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " والذي نفسي بيده ما من رجل يدعو زوجته إلى فراشه فتأبى عليه إلا كان الذي في السماء ساخطا عليها حتى يرضى عنها " رواه البخاري ومسلم. ولذلك حكمة عظيمة، فحرمان الرجل من الحياة الزوجية المنظمة تؤدي به إلى الكبت والشعور بالحرمان، مما يوغل في نفسيته وقد يدفعه أو يوقعه في الزنا. وكما أمر الإسلام الزوجة بطاعة زوجها في هذا فإنه قد أمر الزوج أيضا ألا يهجر فراش زوجته ما لم تقترب ما تستحق به عقوبة الهجر، وإذا هجر فلفترة محددة، وفي هذا نذكر المحادثة الشهيرة للثلاثة الذين جاءوا رسول الله صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادته، فقال أحدهم: وأنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا، فنهاه الرسول صلى الله عليه وسلم عن هذا وقال: " من رغب عن سنتي فليس مني "

إن الإسلام دين متكامل حينما يعالج قضية يتناولها من كافة جوانبها. وليس للإنسان القاصر عقله والمحدود علمه أن ينجح في وضع منهج للحياة أفضل مما وضعه خالق الكون !!!

من الأمور الصحية التي تناولها القرآن الكريم تحريم مباشرة الرجل لزوجته في فترة الحيض، فإما ترى ما هي الحكمة في هذا التحريم القاطع؟ لنستمع معا إلى هذه الآيات أولا:
يقول تعالى: [ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض، ولا تقربوهن حتى يطهرن، فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله، إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين] (البقرة ٢٢٢)

فالمولى سبحانه وتعالى يعلمنا ويرشدنا أن فترة حيض المرأة لا يشرع فيها الجماع المعتاد بين الزوجين، ولهذا الأمر حكمة عظيمة اكتشف العلم الحديث بعضا من جوانبها؛ ففي فترة الحيض يفرز جسم المرأة هرمونا يختلف عن الذي يفرزه في الفترة العادية، وهذا الهرمون يجعل المرأة في حالة نفسية ومعنوية غير عادية، فتصاب كثير من النساء في هذه الفترة باضطرابات عصبية وتكون كارهة للجماع، ففي تركه احترام وتوقير لمشاعرها وظروفها الخاصة في هذه الفترة. أيضا تكون أعضاء المرأة التناسلية كالرحم والمبيض في حالة احتقان شديد، وهذا يجعلها عرضة للجراح الصغيرة والتسلخات غير المرئية أثناء المجامعة، وقد يسبب ذلك دخول الميكروبات التي تسبب التهابات قد تؤدي إلى العقم. وبالنسبة للزوج فإنه قد يصاب بالالتهابات هو الآخر؛ لأن الدم النازل من الرحم يكون فاسداً، وهو مزرعة للميكروبات التي قد تصيب مجرى البول منه. والنهي عن لقاء الزوجين في هذه الفترة إنما هو نهى عن الجماع التام، فقد قال صلى الله عليه وسلم عن فترة الحيض فيما رواه مسلم وابن ماجه: " اصنعوا كل شئ إلا النكاح " فلا بأس إذن بما يحدث بين الرجل وزوجته في فترة الحيض طالما كان دون الجماع الكامل.

وهكذا نرى حكمة الله الخالق تتجلى لنا في واحدة من الإعجازات التشريعية الإسلامية، فالمشرع الحكيم هو رب السموات والأرض وخالق هذا الكون إنما يشرع بحكمة وعلم يحيطان كل شئ . فحتى الحالة النفسية للمرأة في الحيض يراعيها الشرع، ويقول جل وعلا: [قل هو أذى] وأي أذى أكبر من أن يأتي الرجل وزوجته وهي كارهة لهذا، أو تكون رغبتها الفطرية في الجماع في أدنى معدلاتها؛ مما يؤدي إلى قطع حبل المودة والرحمة الذي بدونه ينهار أساس الحياة الزوجية تماما.

إنه الموضوع المفضل المثير لشبهة المتربصين للإسلام ، فالتعدد مبدأ يقره الإسلام بنص قرآني صريح وواضح، فيقول تعالى: [وإن خفتم ألا تقسطوا في اليتامى فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع، فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة] (النساء ٣) إن خصوم الإسلام الذين يصرون على الباطل يقررون بحملاتهم الساذجة على هذا المبدأ أنهم حقيقة جهلة يجادلون بالباطل ، فالنص القرآني يؤكد على ضرورة العدل، فالآية تقول: [فإن خفتم ألا تعدلوا] أي أن العدل شرط أساسي للجمع بين أكثر من زوجة، وهذا الشرط يشع بالنور والفضيلة التي يتسم بها هذا المنهج في كل جوانبه، ولهذا فلن ندافع عن صحة هذا المبدأ طالما

وجد هذا الشرط، شرط العدل التام بين الأزواج، فهذا الشرط كفيل للدفاع عن المبدأ كله، ولكن فقط سنعرض بسرعة بعض الحقائق الهامة؛

لقد كشف علماء الاجتماع أمثال "جينز مرج" أن تعدد الزوجات كان نظاما متبعًا على طول التاريخ بين الشعوب المتحضرة، أما نظام الزواج من واحدة فكان النظام المتبع عند الشعوب المتخلفة. ونفى العالم أن يكون السبب في هذا وازع ديني، وإنما لما في نظام التعدد من فوائد اجتماعية واقتصادية عديدة !! أي أن التفكير الفطري السليم للإنسان الواعي المتحضر أدى به إلى ذات المبدأ الذي أقرته الشريعة الإسلامية.

كما يثبت علم الإحصاء الحديث أن نسبة الوفيات من الذكور أكثر منها في النساء، وذلك من ساعة الولادة وحتى أوائل مراحل الشباب، الأمر الذي يسبب زيادة في نسبة الأحياء من الإناث على الذكور، وفي مرحلة الشباب أيضا تظل النسبة أعلى في الوفيات في الذكور لظروف أخطار الحروب والعمل وغيرها. وهكذا تظل الإناث في زيادة كبيرة عن تعداد الذكور.

كذلك كثيرا ما تتعرض دولة بعينها لخطر الحرب تفقد معه عددا كبيرا من أبنائها، فتطفو أعداد كبيرة من الأراذل على سطح المجتمع، كما تزيد نسبة الإناث كثيرا في هذه البلدان عن نسبة الذكور، ولقد قرر مؤتمر الشباب العالمي في ميونخ بألمانيا عام ١٩٤٨ عقب الحرب العالمية الثانية إباحة تعدد الزوجات بعد أن استعرض المجتمعون سائر الحلول، ولم يجدوا حلا غيره لمشكلة زيادة عدد النساء أضعافا مضاعفة عن الرجال.

وحتى لو انعدمت الحروب وتضاءلت احتمالات مخاطر العمل وتساوت نسبة الأحياء بين الذكور والإناث، فإن هناك حقيقة هامة جدا تحول أنظارنا رغما عن الجميع إلى موضوع التعدد، وهي أنه طبيعة كثير من الرجال النفسية والجسمية تجعلهم في حالة شهوة جنسية مستمرة، خاصة مع وجود فترة دائمة لا تقل عن ربع عمر المرأة لا تتم فيها المباشرة الزوجية، فهل من الخير أن يبحث مثل هؤلاء عن الاكتفاء والمتعة في الظلام بين الخطيئة والذنس والزنا أم أن هناك حلا آخر يشرق بالفضيلة ويحفظ الأنساب ويقرر التعامل بصدق وحسن خلق ومودة في وضوح النهار؟!

يقول تعالى: [ونقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم] (الحج ٥)

ويقول: [ولا تقتلوا أولادكم خشية إملاق ، نحن نرزقهم وإياكم] (الإسراء ٣١)

يقرر العلماء أن الإجهاض هو القضاء على ما يقر في الأرحام بعد أن تنفخ فيه الروح ويصبح نفساً. ويقول جل وعلا: [ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق] (الإسراء ٣٣) ويعلق د. جوافاكت " أستاذ التوليد بجامعة ليفربول في بريطانيا على قضية الإجهاض بقوله: "لا ينبغي أن تكون الاعتبارات الاجتماعية والاقتصادية مقبولة لتسوية الإجهاض عند الطلب للأسباب التالية:

ليس من المقبول طبياً أن نعرض الأم لمخاطر عملية جراحية أو قتل جنينها لمجرد تحسين وضع مالي، أو للمحافظة على سمعة عائلية متهاقنة.

إننا بإباحة الإجهاض لن نستطيع أن نجعله سائغاً أخلاقياً خاصة في مهنة تعتبر الصحة البدنية والعقلية للإنسان هي هدفها وشغلها الشاغل.

إن الإجهاض حسب الطلب ضد كل الممارسات الجراحية، حيث إن الأم لا تدرك مدى الأضرار التي ستصيبها من مقاومة مقدرات الحياة، فليس من حق أحد أن يحرم مخلوقاً من حق الحياة الذي كفله الخالق له.

لقد ثبت علمياً خطورة عملية الإجهاض والتي حرّمها الإسلام تماماً بعد أن تدب الروح في جسد الجنين في رحم أمه، وذلك يكون بعد مائة وعشرين يوماً بنص حديث رسول الله الذي جاء فيه: " إن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم ينفخ فيه الروح.. " رواه البخاري ومسلم. ومعنى الحديث أنه بعد مرور مائة وعشرين يوماً تكون النفس الإنسانية قد اكتملت في رحم الأم، وعلى هذا فإنه يحرم إسقاط الجنين بعد هذه المدة مهما كانت الأسباب، وأجاز بعض الفقهاء إسقاطه قبل هذا الوقت للضرورة القصوى، أي في حالة خطورة الحمل على صحة الأم وتهديد حياتها.

والشريعة الإسلامية حين تحسم هذه القضية بهذا الأسلوب فإنها تثبت أنها دائماً تسبق العلوم الحديثة التي أكدت تعدد الأضرار والمضاعفات الصحية والاجتماعية التي تعقب عملية الإجهاض، فالنزيف والصدمة الجراحية التي تعقب الإجهاض تؤدي إلى وفاة الأم بنسبة ليست ضئيلة، وتزداد احتمالات هذه النسبة في حالات فتح البطن، وقد تصل نسبة الحالات المرضية المترتبة على الإجهاض إلى ١٥% من مجموع الحالات.

كذلك قد يتمزق عنق الرحم من جراء الإجهاض، مما يؤدي إلى تكرار الإجهاض تلقائياً بعد ذلك، كما أنه قد يحدث ثقب في الرحم بنسبة لا تقل عن ٠,٥% وقد تؤدي إلى إصابات في الأمعاء والمثانة وغيرها من أجهزة البطن.

وعلى المستوى الاجتماعي فإنه يحدث تدهور أخلاقي رهيب بإباحة عملية الإجهاض وانتشارها،

فقد تبين أن ٥٠% من الذين سبق أن أجريت لهم عمليات الإجهاض يعودون لطلبها مرات أخرى متكررة، مما يؤدي إلى انتشار الرذيلة و الممارسات الفاسدة، مع ما يصاحبها من أمراض عضوية ونفسية مدمرة.

؟؟؟؟ ؟؟؟

؟؟؟؟

؟؟؟

؟؟؟؟؟ ؟؟؟؟

؟؟؟؟؟ ؟؟؟؟

يقول تعالى [الذين يتبعون النبي الأمي الذي وجدونه مكتوبا عندهم في التوراة والإنجيل، يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر، ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث] (الأعراف ١٥٧) يبدو لنا من صفات ذلك النبي الخاتم صلى الله عليه وسلم أنه يحل الطيبات ويحرم الخبائث على أتباعه، فإنا نرى ما هي تلك الخبائث التي جاء محمد صلى الله عليه وسلم ليحرمها مقابل إباحة كل أنواع الطيبات التي أوجدها الله في الأرض لعباده، والأصل في الأشياء في الإسلام هي الإباحة..... قال تعالى [قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق] (الأعراف ٣٢) ويقول جل وعلا [يسألونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات] (المائدة ٤) بل ويؤكد سبحانه وتعالى هذا المعنى في سورة النحل فيقول [ولا تقولوا لما تصف ألسنتكم الكذب هذا حلال وهذا حرام لتفتروا على الله الكذب إن الذين يفترون على الله الكذب لا يفلحون] (١١٦) فكل هذا التكرار على إباحة الطيبات يؤكد به الله لعباده أنه لا يحرمهم أبدا من المتع الطيبة الحلال التي رزقهم إياها، وكذلك هو لا يرضى سبحانه لعباده المؤمنين أن يكونوا ضعاف البنية معتلي الصحة، فرسول الله صلى الله عليه وسلم قال فيما رواه مسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير ،احرص على ما ينفعك ،واستعن بالله ولا تعجز...".والإسلام لا يكتفي بالإباحة المطلقة للطيبات من الرزق وإنما يشجع عليها بطريقة جميلة راقية ليس فيها الغصب أو الإجبار، فيذكر القرآن الكريم بعض أنواع الأطعمة والأشربة بالاستحسان لحث المؤمنين على تناولها كمصدر للصحة والعافية، ومثال هذا لحوم الطير وصيد البحر والعسل واللبن والتين والتمر والزيتون وطائر السمان "السلوى" وغيرها من الطيبات

أما الخبائث فهي كل مالا تستسيغه الأذواق السليمة، وكل ما يصيب الإنسان في بدنه أو نفسه أو عقله بالضرر... والخبائث التي جاء ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية والتي حرمها الله من الأطعمة والأشربة مثال لحم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله - أي اللحوم غير المذكاة - والخمر وكل ذي مخلب من الطير وكل ذي ناب من السباع كما جاء في سنن أبي داود "أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن أكل كل ذي ناب من السبع وعن كل ذي مخلب من الطير"... كل هذه الخبائث وغيرها مما ورد في القرآن والسنة ليست هي فقط التي يحرم على المسلم تناولها، بل كل ما انفقت عليه الجماعة المسلمة وعلى رأسهم العلماء الأفاضل، أنه من الخبائث فإنه يحرم قياسا على ما ورد ذكره في القرآن والسنة وسنضرب مثلا على هذا.. فالتدخين مثلا لم يكن معروفا في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فهل لأنه لم يرد ذكره في القرآن أو السنة يكون من المباحات؟؟؟

لقد أصبحت السجائر والدخان من أكثر العادات الملازمة لحياة الإنسان في هذا العصر.. ورغم أن الدخان قد اكتشف في القرن السادس عشر إلا أنه لم ينتشر انتشارا واسعا في العالم كله إلا في القرن الماضي فقط وذلك لارتباطه بادئ الأمر بالرقعاء من البشر والساقطين، ولاستخدامهم أنواع المخدرات الأخرى معه.. أما اليوم فقد استمر الإنسان التدخين وأصبح بتأثير الحملات الدعائية المركزة من شركات التبغ دليلا على الرجولة وعنوانا للجاذبية والصحة والنجاح!!!!

وكما يقول د/أحمد شوقي الفنجري فقد اكتشفت الجمعية الطبية لمكافحة السرطان في أمريكا علاقة التدخين بسرطان الرئة لأول مرة

عام ١٩٤٨ ولكنها لم تستطع نشر تقريرها إلا في عام ١٩٥٢ بسبب نفوذ شركات التدخين وتهديداتها ومنذ هذا الوقت ابتدأ الصراع العلني بين الهيئات الصحية في العالم كله وعلى رأسها جمعيات مكافحة السرطان وبين شركات التبغ القوية النفوذ ذات رؤوس الأموال الخيالية.

حقائق علمية عن الدخان

لقد أثبتت معامل التحليل الطبي أن دخان السجائر يشتمل على كثير من المواد الضارة بالصحة منها

- أول أكسيد الكربون وهو غاز سام عديم الرائحة واللون
- ثاني أكسيد الكربون وهو يطرد مع أول أكسيد الكربون، الأوكسجين من الرئة والدم
- غاز كبريتيد الهيدروجين
- النشادر
- حامض الكربونيك

- بعض الحوامض الطيارة مثل الخليك والنمليك والنيترويك، وكلها لا بد من إضافتها للدخان للاحتفاظ به رطبا

- ننتروبيرين وهي المادة المسببة للسرطان

- القطران وهو يسبب سرطان الرئة ويعطي اللون الأسمر الداكن للسيجارة

- الزرنيخ وهو موجود في المبيدات الحشرية التي يرش بها التبغ

- رماد ورق السيجارة

- النيكوتين الذي له تأثير ضار جدا على الدورة الدموية وعلى القلب وهو أخطر هذه المواد

جميعا وقد اكتشف العلماء أن الكمية الموجودة في عشرين سيجارة إذا حقنت في العضل مرة

واحدة فإنها تقتل الإنسان

تجارب عملية تؤكد خطورة التدخين

لن نتحدث كثيرا عن الأمراض التي يسببها التدخين، ولكننا فقط سنورد بعض التجارب البسيطة التي يمكن لكم إجراؤها للتأكد الفعلي من خطر السيجارة

استنشاق دخان سيجارة ودعه يدخل الرئة ثم أخرجه تجده رائقا غير كثيف لأن القطران الذي

يعطي الدخان لونه الأسمر يترسب في الرئة، والآن أعد التجربة مع حفظ الدخان في الفم فقط

دون إدخاله للرئة ثم أخرجه ثانية، ستجده أسمرا كثيفا لأن القطران يخرج معه كما هو

أحضر حلقة متصلة بجرس كهربائي، وفي الطرف الآخر سلك بحيث إذا لامس السلك الحلقة دق

الجرس، وابدأ التجربة، فبعد أن تدخن سيجارة واحدة ستجد أن عدد أخطائك قد تضاعف مما يؤكد

أن التدخين يسبب رعشة في اليد ويقلل من القدرة على التحكم في الأطراف

دقق النظر في رئة هذا الرجل الذي لا يدخن، ثم دقق الآن في رئة أخيه التوأم المدخن، هل

لاحظت الفارق.. ولو افترضنا أن لرتئتهم نفس الحجم، فيا ترى بعد سنوات من التدخين أيهما

سكنون أثقل وزنا... بالتأكيد رئة المدخن لما اخترنته من نيكوتين وقطران وكل ما عرفناه من

مكونات السجائر

الأضرار النفسية والأخلاقية للتدخين

التدخين من العادات التي تصل في أغلب الأحيان إلى حد الإدمان، وما لم يكن المدخن ذا إرادة

صلبة وعزيمة قوية جدا فإنه يصعب عليه التوقف عن التدخين مهما أصابه من أضرار، وكثير

من الناس يؤثر التدخين على أخلاقهم وتصرفاتهم ويغير مجرى حياتهم دون أن يشعروا بذلك

ودون أن يعترفوا أو يقروا به، ومثلهم في ذلك السكران الذي يتميل سكران في الهواء ثم يؤكد أنه لا

يتأثر بالخمير وأنه يسيطر على نفسه تماما.

وغالبا ما يتحول المدخن إلى شخص قلق عصبي المزاج سريع الغضب إذا حرم من السجارة لأي سبب كالصوم مثلا أو بأمر الطبيب أو لعدم توافر ثمنها، ومن الناس من لا يستطيع التركيز لقراءة كتاب أو أي عمل ذهني إلا والسجارة في يده، ومنهم من لا يستطيع القيام من فراشه إلا بعد تدخين سيجارة.
قالوا عن الدخان

يقول د/ "أس كلنتون" الطبيب الأمريكي الشهير إن تعاطي الدخان يضعف الإرادة ويهدم الصحة ويخدر الأعصاب بعد أن ينشطها وينبهها، ويعرض الشباب لمرض السل، وبيبتليهم بأمراض القلب، وكثيرا ما يطلب مني أن أصف علاجا ناجحا لشباب مصاب بخفقان القلب فكان تسعة أعشار هذه الحالات ناجما عن عادة التدخين.
"هنري فورد" رجل الأعمال الملياردير الأمريكي إن التبغ (الدخان) مخدر سام، ابتلى به أهل هذا الزمان فاشتدت وطأته وكثرت أضراره في الناس، ولن تجد نباتا في شركاتي ولا في مصانعي كلها من يتعاطاه البتة بأي شكل من الأشكال.
ويقول "جرمين مكلارين" أشهر من صور أفلام الدعاية العالمية للسجائر وكان يظهر كراعي بقر قوي ينفث بعمق دخان سيجارته، قال قبل أن يموت بأيام بعد أن أصيب بسرطان الرئة " السجائر تقتلكم وأنا الدليل على ذلك، وكم أود لو يأخذوا كل أموالى الآن ويتركوني أقولها عل شاشات التلفاز في كل الدنيا، السجائر تقتلكم ولا تصدقوني فيما قلت قبل هذا.. "
طرق لعلاج التدخين

- أهم شئ التسليم بأن الدخان من الخبائث، والاستعانة بالله والعزم على هجرها بنية التوبة إلى الله والمحافظة على الصحة تلك الأمانة التي نحن مسؤولون عنها بين يدي الجبار يوم القيامة ...
- الإكثار من أكل التمر وشرب اللبن البقري يطهر الجسم بإذن الله من آثار النيكوتين، وتتناقص معدلاته في الدم فلا يصبح للجسم حاجة ملحة له كما كان...
- شرب عصير الجزر والطماطم يوميا بعد الغذاء ولمدة شهر ينقي الدم أيضا من النيكوتين، كما أن شرب العرقسوس الدافئ يزيد من مقاومة الجسم للسموم بما يمده به من كورتيزون طبيعي...

- يمكن دفع التفكير في السجارة باستعمال السواك بكثرة كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم... وأيضا بمص القرنفل، ويمكن دفعه أيضا بأخذ عددا من الأنفاس العميقة ليكن عشرين ، ولكن هذه المرة دون وجود السجارة بين أصابعنا... وليكن إخراج الهواء من الصدر بكل قوة

وكأنك تطرد التفكير في السجارة تماما...كرر هذه العملية كل ساعتين ، وسترى أن حاجتك للتدخين أهون مما كنت تتوهم كثيرا...

*

كان الدكتور "وولتر رالي" أستاذا بجامعة لندن وهو من أوائل من أدمنوا التدخين في إنجلترا ... وكان التدخين في ذلك الوقت عادة يزدريها المجتمع هناك، ولم يكن من اللائق أبدا بالمحترمين والمتقنين أن يمارسوها فقد كانت عادة الفقراء والجهلة من الناس ... لذا فقد آثر الدكتور " وولتر رالي" أن يدخن دائما في السر تجنباً لاحتقار تلاميذه وأصدقائه له... وفي أحد الأيام وبينما كان جالسا منهمكا في القراءة والبحث نادى خادمه الجديد "جون" وقد نسي أن "البايب" مشتعلا في فمه فلما دخل عليه الخادم ورأى الدخان يتصاعد من أنفه وفمه قال له

— سيدي الدكتور ما هذا الذي أراه ؟

— هم م...، ما ترى يا جون ؟ هذا سيدك يعمل بجد واجتهاد وأمامه الكتب العلمية النادرة، هذا المشهد ستعتاد عليه يا جون

— سيدي أفصد ما هذا الدخان الذي يخرج من كل مكان في وجهك ؟

— آه ! الدخان ... هذا الدخان من فرط انهماكي في التفكير يا جون

— تقصد أن عقلك قد توقد من كثرة التفكير والعمل !!؟

— بالضبط يا جون، عقلي قد توقد وكاد أن يحترق، والدخان هو الدليل على هذا!!!

— وما هذا الشيء الذي أخفيته تحت فخذك يا سيدي ؟

— لا لا ... لا شيء... إنها خشبه كنت أنظف بها أسناني

— سيدي ... يبدو لي للوهلة الأولى أنك تكذب

— جون... كيف تجرؤ ؟

— سيدي أعتقد أن هذا الشيء الذي تخفيه هو "البايب" أداة التدخين الحقيرة...وأعتقد أيضا أن

سروالك سيحترق !!

— جون ... هذه المرة صدقت يا جون.. لقد احترق فعلا السروال ... وتسقلت النيران إلى جلدي

.. آه آه آه آه آه آه آه آه آه

قال تعالى: [إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير] (البقرة ١٧٣)

وقال جل وعلا :[حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة

والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم [(المائدة ٣)

فما هي الحكمة من تحريم أكل الميتة هذا التحريم القاطع؟؟؟

.....لقد ثبت علميا وبشكل شبه مؤكد أن جسم الميتة في الحيوانات يحتبس فيه الدم بكل رواسبه وسمومه، وقد يتخلل جميع الأنسجة اللحمية ، وتبدأ السموم عملها في كل خلايا الجسم، فتكتسب الميتة اللون الداكن، وتمتلئ الأوردة السطحية بالدماء، وتتوقف الدورة الدموية دون أن يتسرب حتى ولو قدر ضئيل من تلك الدماء إلى خارج الجسم، وتصبح بذلك الميتة كلها بؤرة فاسدة للأمراض،

ومجمعا خبيثا للميكروبات، ويبدأ التعفن في عمله فيها، ويعم أثره في اللحم لونا وطعما ورائحة، فالميتة إذن ليست من الطيبات على الإطلاق ..[يسألونك ماذا أحل لهم ، قل أحل لكم الطيبات] (المائدة ٤) كما أن الميتة يفقد لحمها كل قيمة لأن إنزيمات التحلل تبدأ عملها في الخلايا فتفقدتها كل قيمة غذائية، وعلى أية حال فإن المسلمين يمتنعون تماما ومن قبل معرفة هذه الحقائق عن أكل

لحم الميتة اتباعا لأوامر الخالق في كتابه الكريم، لأنهم يؤمنون أن ما جاء في هذا القرآن إنما هو الحق المطلق الذي لا يتغير ولا يتبدل.. [وما كان هذا القرآن أن يفترى من دون الله ولكن تصديق الذي بين يديه وتفصيل الكتاب لا ريب فيه من رب العالمين] (يونس ٣٧)

أنواع الميتة:

المنخنقة :

هي التي تموت بالخنق، إما قصدا، وإما عرضا كأن تتعثر مثلا في وثاقها فتموت، وقد ثبت علميا أن الحيوان إذا مات مختنقا أي بمنع الأوكسجين في الدخول إلى رئتيه فإنه يتراكم في جسمه غاز ثاني أكسيد الكربون السام، كما تتراكم جميع الإفرازات السامة التي تخرج عادة مع التنفس في عملية الزفير، وهذه المواد إذا احتبست ولم تخرج عادت لتمتص في الجسم ويحدث التسمم في كل الأنسجة، فتؤدي إلى الوفاة. وبالتالي فإن أكل لحوم هذه الحيوانات معناه انتقال هذه المواد السامة إلى جسم أكلها فتسبب أمراضا خطيرة، أيسر كثيرا من علاجها أن نتجنب أكل هذه اللحوم كما أمرنا العليم الحكيم.

الموقوذة:

الموقوذة هي التي تضرب بعصا أو خشبة أو حجر حتى الموت، وهذه الحيوانات تفسد لحومها لتلف الأنسجة، واحتوائها على الكثير من الميكروبات نتيجة احتقان الدم فيها وعدم ذبحها بالطريقة التي أمر بها الله جل و علا .

المتردية: ...

المتردية هي التي تموت من السقوط من مكان عال أو تسقط في بئر أو من جراء حادث كصدمة سيارة، وهذه الحيوانات تفسد لحومها وتتلف ولا تكون صالحة لغذاء البشر؛ لما تحتويه من جراثيم وميكروبات تسبب أمراضا شتى.

النطيحة:

النطيحة هي التي تموت بسبب نطح حيوان آخر لها، وقد قال ابن عباس: " النطيحة هي ما نطحت فماتت فما أدركته يتحرك بذنبه أو بعينه فاذبح وكل" ولحومها تحتوي على ميكروبات مختلفة نتيجة موتها بهذه الطريقة وعدم تخلصها من الدماء الفاسدة.

ما أكل السبع: ...

وقد حرمت لحوم ما أكل السبع لحكمة إلهية عظيمة، اكتشف الطب الحديث جانبا منها، حيث ثبت أن الجراثيم والميكروبات التي تكون في أطراف السبع حين تنهش فريستها تنتقل إليها وتسبب أمراضا لمن يأكل لحومها بعد ذلك، كما أن السبع أو الحيوانات البرية بشكل عام قد تكون مصابة بمرض تظهر آثاره في فمه ولعابه، وينتقل بدوره إلى جسم الفريسة، فتسبب في أضرار بالغة لأكل لحومها.

قال الله تعالى: [إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير] (البقرة ١٧٣)

وقال جل وعلا: [حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقودة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم]

(المائدة ٣) فلنتعرف أولا على وظيفة الدم في جسم الكائن الحي: إن الدم يقوم في جسم الكائن الحي بوظيفتين: الأولى أنه ينقل المواد الغذائية التي تمتص من

الأعضاء مثل البروتينات والسكريات والدهون إلى أعضاء الجسم وعضلاته، إلى جانب عمله للفيتامينات والهرمونات والأوكسجين وجميع العناصر الحيوية الضرورية. والثانية: هي حمل إفرازات الجسم الضارة في جسم الحيوان كي يتخلص منها مع البول أو العرق أو البراز. فإذا كان الحيوان مريضا فإن

الميكروبات تتكاثر عادة في دمه، لأنها تستعمله كوسيلة للانتقال من عضو إلى آخر، كما أن إفرازات الميكروب وسمياته تنتقل عن طريق الدم أيضا، وهنا يكمن الخطر.. لأنه إذا شرب الإنسان الدم فستنتقل إليه كل هذه الميكروبات وإفرازاتها، وتتسبب في أمراض كثيرة مثل ارتفاع البولينا في الدم، مما يهدد بحدوث فشل كلوي أو ارتفاع نسبة الأمونيا في الدم وحدوث غيبوبة كبدية.. وكثير من الجراثيم التي يحملها الدم تحدث في المعدة والأمعاء تهيجا في الأغشية، مما

يسبب أمراضا كثيرة لكل هذه الأسباب حتم الإسلام الذبح الشرعي الذي يقتضي تصفية دم الحيوان بعد ذبحه. وكذا حرم الله شرب الدم أو دخوله بأي شكل من الأشكال إلى الغذاء الآدمي، وهذا قبل أن يخترع الميكروسكوب، وقبل أن يعرف الإنسان أي شئ عن الجراثيم والميكروبات [أم حسب الذين يعملون السيئات أن يسبقونا ساء ما يحكمون]

هل الإسلام يظلم الخنازير؟؟؟

يقول تعالى: [إنما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير] (البقرة ١٧٣) تستغل الدنيا كل حين بضجيج هائل، واعتراضات صاحبة تتطلق من كل حدب وصوب، وسؤال مستمر ينطلق بكل اللغات: لماذا يحرم المسلمون أكل الخنزير ذاك الحيوان المظلوم؟؟؟ ولماذا تنفرد عقيدتهم بتحريم أكل ذاك الحيوان اللطيف؟؟؟ ولا يفهم هؤلاء المتسائلون أن المسلم إنما يقول سمعا وطاعة لأوامر الله حتى لو لم تتكشف له الحكمة الإلهية من وراء الأمر أو النهي. [إنما كان قول المؤمنين إذا دعوا إلى الله ورسوله ليحكم بينهم أن يقولوا سمعنا وأطعنا، وأولئك هم المفلحون] (النور ٥١)

لقد شهد مثلا دكتور/ فيليب تومز " خبير أمراض الدم بلندن – وهو بالمناسبة غير مسلم – أن الخنزير ينقل صفاته لكل من يتناول لحمه، ويسبب مع الوقت أمراضا عقلية وبدنية وبالأخص أمراضا تناسلية مدمرة، ونحن نعرض شهادته لنؤكد أن القرآن الكريم بمنهجه الطبي الذي يمنع المرض ويقطع الطريق عليه بمنع أسبابه، هو خير ألف مرة من كل دعاوى الغرب وابتكاراتهم في عالم العلاج الذي دائما ما يتطلب الكثير من المال، دون ضمان كاف بإيجابية النتائج، ومهما حاول الغرب تجميل صورة الخنزير بإمداد المزارع التي يربى فيها بأحدث سبل العناية والنظافة باستخدام التقنيات الحديثة؛ فإن كل هذا لن ينفي أبدا الحقائق الدامغة التي اكتشفها علماءهم أنفسهم عن الديدان والأمراض التي يحتويها جسم الخنزير دون غيره من الحيوانات مهما ألبسوه تاج الرفعة والشرف

[اليوم يؤس الذين كفروا من دينكم فلا تخشوهم واخشون ،اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً، فمن اضطر في مخمصة غير متجانف لإثم فإن الله غفور رحيم] (المائدة ٣)

أهم الأمراض والديدان التي تتواجد في جسم الخنزير:

مرض "الشعرية أو الترخينية" : وتسببه ديدان تعيش في لحم الخنزير، وهذه الديدان تستقر في عضلات أكل لحم الخنزير وعلى الأخص عضلات التنفس، كذلك في المخ أو العين أو القلب أو الرئة أو الكبد، وفي أي مكان تستقر فيه لها أثر مروع، فمثلا في المخ تصيب الإنسان بالجنون أو الشلل، وفي العين تفسد الرؤية تماما وتصيب بالعمى، وإذا وصلت إلى جدار القلب فإنها تتسبب في ذبحة قلبية.

الالتهاب السحائي المخي وتسمم الدم: وينتج عن الإصابة بالميكروب السبحي الخنزيري، وقد كان سبب هذا المرض مجهولا تماما حتى تم اكتشاف هذا الميكروب سنة ١٩٦٨ وعرفت البشرية السبب في الوفيات الغامضة التي راحت ضحايا الخنزير في هولندا والدانمارك، وقد تبين أن هذا الميكروب يحدث التهابا في الأغشية الملاصقة للمخ، ويفرز سموما بتركيز عال في دم المصاب تؤدي إلى موته، والذين يفلتون من الموت يصابون بعد علاج مضم بصمم دائم وفقدان للتوازن نتيجة خلل في خلايا المخ أحدثه هذا الميكروب الخطير.

الدودة الشريطية : تنتقل هذه الدودة من الحيوان إلى أمعاء الإنسان، ويبلغ طولها بضعة أمتار، ولرأسها ما بين (٢٢ : ٣٢) خطافا تثبت به في جدار الأمعاء، وتتسرب دائما برفقاتها إلى مجرى الدم لتستقر في أحد أعضاء الجسم كالقلب أو الكبد أو العين ثم تتوصل فيه، فإذا استقرت في المخ وهو مكانها المفضل فإنها تتسبب في حدوث مرض الصرع، وهذا هو الفارق بين خطر الدودة الشريطية التي تنتقل من الخنزير إلى الإنسان والأخرى التي تنتقل من حيوان آخر كالبقرة مثلا، فدودتها لا تمتلك هذه القدرة الرهيبة على السياحة والتجوال برفقاتها في جسم الإنسان كي تدمره في عنف عجيب.

الدوسنتاريا الأميبية الخنزيرية : لكون الخنزير يعيش على الجيفة والقاذورات ولا يقلع عن ذلك أبدا، وأيضا لكونه يأكل براز الحيوانات الأخرى التي تعيش معه حتى لو توافر له الغذاء الأنسب من هذا، فإنه يكون مزرعة لمرض الدوسنتاريا الأميبية وبالتالي ينتقل المرض منه إلى الإنسان، والدوسنتاريا الأميبية الخنزيرية هي أخطر أنواع الدوسنتاريا على الإطلاق.

الدوسنتاريا الخنزيرية : هي أكبر الميكروبات ذات الخلية الواحدة التي تصيب الإنسان، ويوجد هذا الميكروب في براز الخنزير وينتقل إلى طعام الإنسان بطرق عديدة، وباستقراره في الأمعاء الغليظة يحدث إسهالا و دوسنتاريا مصحوبة بالمخاط والدم، وقد يحدث التهابا بالرئة وبعضة القلب، ولو أنه ثقب القولون فإنه يؤدي للوفاة.

أنفلونزا الخنزير: ينتشر هذا المرض على هيئة وباء يصيب الملايين من الناس، وتكون المضاعفات خطيرة حينما يحدث التهاب بالمخ وتضخم في القلب وقد يليه هبوط مفاجئ في

وظيفته، وكان أخطر وباء أصاب العالم من هذه الأنفلونزا الخطيرة عام ١٩١٨ حيث قتل مئات الآلاف من البشر، وقد خافت أمريكا في عام ١٩٧٧ من هذا الوباء الذي أطل برأسه مرة أخرى، فاجتمعت اللجان برئاسة الرئيس الأمريكي الذي أصدر أمرا بتطعيم كل أمريكي بالمصل الوقائي من هذا المرض الخنزيري القاتل، هل تودون أن تعرفوا كم تكلف هذا البرنامج ؟ لقد تكلف فقط مائة وخمسة وثلاثون مليوناً من الدولارات !!!! ولا تعليق .

دودة المعدة القرحية : هي دودة تصيب الخنزير أولاً ثم تنتقل إلى الإنسان آكل الخنزير وتصيب الأطفال بالذات، وتتسبب في حدوث إسهال والتهاب بالمصران الغليظ، وتسبب آلاماً شديدة لا قبل للكبار بها فما بالكم بالأطفال.

أخطار أخرى تترصد آكل لحم الخنزير: وقد ذكرت أبحاث علمية حديثة أن جسم الخنزير يحتوي على كميات كبيرة من حامض البوليك، ولا يتخلص إلا من القليل منه بنسبة لا تتعدى ٣% بينما الإنسان يتخلص من نسبة ٩٠% من نفس الحامض، ونظراً لاحتواء لحم الخنزير على هذه النسبة المرتفعة من حامض البوليك فإن آكلي لحمه يشكون عادة من آلام روماتيزمية، والتهابات المفاصل المختلفة، كما ثبت بالتحليل أن دهن الخنزير يحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية المعقدة وأن نسبة الكوليسترول في لحمه تقريبا خمسة عشر ضعفا عنها في البقر، ومعلوم أن هذه المادة عندما تزيد عن معدلها الطبيعي فإنها تترسب في الشرايين لاسيما شرايين القلب وتسبب تصلبها وتسبب كذلك ارتفاعاً في ضغط الدم، وهو السبب الرئيسي لمعظم حالات الذبحة القلبية.

قال تعالى: [يسألونك عن الخمر والميسر ، قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس ، وإثمهما أكبر من نفعهما] (البقرة ٢١٩) وقال جل وعلا: [يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون] (المائدة ٩٠)

...لقد حرم الله سبحانه وتعالى شرب الخمر بالتدريج حتى حرمت نهائياً و لو كانت على سبيل الدواء، فقد قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري: " إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم " وقال: " لا تداووا بالمحرم " رواه أبو داود، وروى أيضاً عن أبي الدرداء أنه صلى الله عليه وسلم قال: " إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء، فتداووا ولا تتداووا بحرام".

كما روى أبو داود عن سويد بن طارق أنه "سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه ثم سأله فنهاه، فقال له: يا نبي الله إنها دواء، فقال: لا ولكنها داء"

وحكمة الله سبحانه وتعالى في تحريمه للخمر واضحة جلية، فهي خبيثة في ذاتها — كما يقول الإمام "ابن القيم" — مضرّة للبدن وللعقل جداً، وضررها بالرأس شديد، لأنها تسرع في الارتفاع إليه وترفع معها الأخطا الرديئة الموجودة في البدن، لذلك فهي ضارة بالذهن جداً ومتلفة للأعصاب" وتعريف الخمر في الإسلام : أنها كل مادة مسكرة. وقد روى مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "كل مسكر خمر، وكل خمر حرام" . وفيما رواه أبو داود قال صلى الله عليه وسلم: "لعن الله الخمر، وشاربها وساقبها وبائعها ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة إليه وآكل ثمنها " .

أثر الخمر على الجهاز العصبي للإنسان :

يقرر العلم الحديث أن مخ الإنسان يتكون من مراكز مختلفة، وأعلى المراكز في مخ الإنسان هي التي تختص بالإرادة وضبط النفس والسلوك الاجتماعي، ثم تأتي أسفل منها مراكز العقل والتفكير، ثم مراكز الحكم على الأشياء، ثم مراكز الذاكرة، ثم المراكز المسيطرة على العواطف والأحاسيس، ولأن مفعول الخمر يسري في المخ من أعلى إلى أسفل، فإنها تؤثر على الوظائف الأرقى في المخ ثم الأقل، لذا فإننا نجد أن أول شئ يتأثر في الإنسان بشرب كمية قليلة من الخمر هو الإرادة وضبط النفس والسلوك الاجتماعي، فإذا زادت الكمية تأثرت قدرته على التركيز الذهني وهكذا.

وقد جاء في تقرير المجلس الوطني لمكافحة الخمر في بريطانيا أن شرب الخمر لمدة طويلة يؤدي إلى تحلل الشخصية، ويسبب ضعف الإرادة وشروذ الذهن، وأن مدمن الخمر لا يمكن الثقة بأقواله أو بوعوده حتى في صحوته، كما أنه لا يمكن الاعتماد عليه في المسائل القيادية أو ضبط المسائل المالية، وقد تأثر كثير من البريطانيين بهذا التقرير، ولكن لم يقلع منهم عن الخمر إلا القليل، ذلك لأنهم رأوا أن الأسباب التي ساقها المجلس الوطني قد تحتل الصحة أو الخطأ. أما المسلمون فعندما قال الله تعالى لهم: [إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون] فكان جواب صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم على الفور: انتهينا يا ربنا، وفاضت شوارع المدينة المنورة بالخمر بعد أن سكبها المسلمون في الطرقات استجابة لأمر الله تعالى.

أثر الخمر على أعضاء الجسم الأخرى :

في كتابه " الطب الوقائي في الإسلام " يقول الدكتور أحمد شوقي الفنجري : لو أنك أحضرت خلية حية نشيطة الحركة مثل الأميبا، ونظرت إليها تحت الميكروسكوب وهي تتحرك وتأكل في الوسط المائي، ثم أضفت بعد ذلك الكحول بنسبة ١ % فإنه يقل نشاطها وتمتدع عن الطعام ، وإذا زيدت كمية الكحول عن هذه النسبة فإنها تصاب بالتسمم وتموت، وهذا تماما ما يحدث في خلايا أجسامنا مع استمرار شرب الكحول.

على القلب والأوعية الدموية : يتسبب الكحول بنسبة ١ % في زيادة نبضات القلب ١٠ نبضات في الدقيقة عن المعتاد مما يجهد عضلات القلب، وإذا زادت عن هذا الحد أحدثت تسمما في عضلات القلب وقد تؤدي إلى الذبحة القلبية.

على خلايا الدم : إذا وضعت قطرة كحول في الماء بنسبة ١% على نقطة دم فإن الكرات الحمراء – المسئولة عن حمل الأوكسجين لخلايا الجسم وطرد ثاني أكسيد الكربون – تتحول إلى صفراء، ويقل امتصاصها جدا للأوكسجين فتصاب الخلايا بما يشبه الاختناق وتتعب العضلات بسرعة. كما أن خلايا الدم البيضاء يقل نشاطها جدا فتقل مقاومة الجسم لشتى أنواع الأمراض. على الكبد : يتسبب الكحول في المرض المعروف بـ (تليف الكبد الكحولي) وهو مرض منتشر في أوروبا بينما نراه نادر الوجود في البلاد التي تحرم شرب الكحوليات، وهذا المرض عبارة عن موت عدد كبير من خلايا الكبد الحية بتأثير الكحول حيث تتحول إلى نسيج ليفي، وإذا كانت نسبة التليف كبيرة فالوفاة تكون هي أقرب الاحتمالات ، وقد أجرى أحد العلماء النمساويين بحثا على نسبة الوفيات في أوروبا وأمريكا من حالات تليف الكبد، فوجد أن هذه النسبة قد قلت إلى النصف خلال سنوات الحرب العالمية الثانية عندما كانت الخمور شحيحة ولا توزع إلا ببطاقات التموين!!

على نقص الفيتامينات : يصاحب الخمر نقص شديد في الفيتامينات في الجسم خصوصا فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) بأنواعه المختلفة وفيتامين (ج) وهذا يؤدي إلى ظهور أمراض خطيرة مثل "البلازما" ومرض "البري بري" الذي قد يسبب تورما وهبوطا في القلب، ومرض الإسقربوط أيضا الذي يتسبب في جفاف الجلد والعشي الليلي والتهاب الفم واللسان، والتهاب قرنية العين. آثار خطيرة أخرى للخمر : ينتج عن تعاطي الخمور نقص كبير في الزنك في جسم الإنسان، مما يسبب كثيرا من الأمراض الجلدية. يؤدي تعاطي الخمور إلى تقاوم المرض الجلدي المعروف باسم "البورفيريا" الذي يجعل الجلد شديد الحساسية لأشعة الشمس. هناك علاقة وطيدة بين الخمر والطفح الجلدي الناتج عن احتكاك الجلد والضغط عليه بالملابس، حيث جرت الأبحاث وتؤكد للخبراء أن هذه الحالات تتحسن كثيرا بامتناع أصحابها عن شرب

الخمور.

والخمير تأثير خطير على الكليتين، فهو يصيبهما بتحول دهني، كما أنه يؤدي إلى إصابتها بمرض "الدوزيما" الذي يؤدي إلى التسمم البولي ومن ثم إلى الوفاة.

تؤدي الخمر إلى هبوط القدرة الجنسية لشاربها إلى مستوى متدن حتى ينتهي أمره عادة بالاسترخاء التام، وذلك نتيجة رد فعل شديد في أعصاب المراكز العليا والسفلى في الجسم، كما أثبتت الأبحاث أن الخمر تحدث ضمورا شديدا في الخصية، وأن إدمانها يجعل الحيوانات المنوية نادرة الإفراز.

الخمر يحدث التهابات كثيرة بمنطقة الحلق والحنجرة إما حادة أو مزمنة، فضلا عما تحدثه من الالتهابات التي تسبب ضيقا في البلعوم، فيعاني متعاطيها من حالات الاختناق المتكررة.
الخمر والأثر الاجتماعي :

للخمر دور هدام خطير في المجتمع، فمتعاطي الخمر الذي يظن أنه بتعاطيها سيصبح اجتماعيا مرحا ودودا، سرعان ما يكتشف أن هذا كان في البداية فقط، نتيجة تخدير العقل الواعي الذي تحدثه الخمر، ثم لا يلبث أن يتحول الإنسان إلى الانعزال والانطواء مع تلاشي هذا الوهم، وكثيرا ما يتحول مدمن الخمر إلى شخص عدواني ناظم على المجتمع شديد الحقد، كما أن قدرته على العمل والإنتاج تتضاءل جدا حتى يصبح عالمة حقيقية على مجتمعه.

هناك مشكلة اجتماعية أخرى تسببها الخمر، فأولاد المدمنين يكونون عادة معتلي الجسم، ناقصي العقل، ذوي ميل فطري إلى الإجرام ودوافع معقدة لارتكاب الخطيئة. وهكذا نرى أن الأجيال التي تنشأ في جو عام يبيح شرب الخمر تكون أجيالا فاسدة لا يمكن أن يعهد إليها ببناء مجتمع قوي ولا حتى بيت سليم.

أيضا هناك أثر خطير لشرب الخمر على قيادة السيارات والمركبات، فقد أثبتت مجموعة من العلماء البريطانيين أن حوادث المرور سببها الرئيسي شرب الخمر، وأنه من الممكن تجنب وقوع الكثير فيها لو تم التشديد على منع مدمني الخمر من قيادة السيارات.

*

يحكي (س.أ) من إحدى البلدان العربية: "كنت أشعر دائما بفتور تام في علاقتي مع كل من حولي حتى والدي، وكان يلفني شعور دفين بالإحباط وعدم الفهم، كانت قدرتي على التركيز تكاد تكون منعدمة، فإذا أردت قراءة مقالة كان علي أن أعيد قراءة السطر مرات ومرات، وعندما أتحدث مع الناس كنت لا أتذكر ما كنت قد قلته قبل قليل، كما كنت أحس بضعف شديد في عضلات جسمي مع بذل أي مجهود"

" ذهبت إلى الطبيب النفسي دون علم والديّ، واحتار في أمري فهو صديق أبي، وتعجب كيف لم يلحظ والديّ كل هذه التغيرات التي حدثت لي في الشهور الأخيرة، حاصرني بأسئلته ولم يكن هناك بد من الاعتراف له بأني أدمنت الخمر، فوجئت به يقول أنه توقع ذلك ولكنه أرادني أن أعترف لنبدأ طريق العلاج"

" أول نصيحة نصحني بها الطبيب الذي وعدني أن يبقى الأمر سرا أن أفنع صاحبي الذي علمني شرب الخمر أن يأتي هو الآخر للعلاج مجانا، فهمت أنه يخشى أن يعيدني صاحبي إلى الخمر بعد أن أهجرها، سخرت في نفسي من تصوره أنني سأفلع عن الخمر، إنها الشيء الوحيد الذي أرى أن له معنى ودورا جميلا في الحياة"

"جاء صديقي وأخذ الطبيب في إقناعه بترك الخمر وعلاج آثارها في جسده، وادعى صديقي موافقته، وما إن خرجنا من عند الطبيب حتى رحنا نضحك في هستيريا شديدة من هذا الطبيب الساذج، كيف يطلب منا هذا ؟ كيف يجرؤ أن يتخيل أننا نستطيع أن نحيا بدونها ؟ وانطلقنا سويا في سيارتي الجديدة إلى الفندق الذي يعتلي أحد الجبال في مدينتنا والذي تعودنا الشرب فيه، وعند عودتنا قرب الفجر كانت ضحكاتنا تشق الظلام بدويها الرنان، وتذكرت فجأة تحذيرات الطبيب لنا وكلماته المؤلمة عن الخمر، ومر شريط الذكريات في عقلي المنهك سريعا، رأيتني وأنا أمد يدي إلى نقود والديّ دون علمهما، وأنا أسرق شيئا من مصوغات أمي ، وهي تضرب الخادمة الصغيرة بقسوة حتى تخبرها عن مكان المسروقات، لم أشعر إلا بالسيارة تحرف أثناء دوراني في أحد المنحنيات الحادة ناحية الهاوية، والحمد لله لم تكن السرعة كبيرة فقفزت منها وكذلك فعل صاحبي من قبلي. وقد أكد لي صديقي ونحن نلقي نظرة أخيرة من أعلى على سيارتي المشتعلة أنه صاح بي أن أنتبه ولكني لم أسمعها تماما" .

" وفي إحدى مصحات علاج مدمني الخمر أرقد الآن، أفسمت لوالدي أنني لن أقرّبها ثانية، وذلك بعد أن علما بحكايتي مع الخمر كاملة، وأنا على يقين بإذن الله من أنني سأفني بقسمي، فإن رؤية الموت والخوف من لقاء الله يفعلان في النفس ما لا تفعله الكلمات والنصائح، وهناك سبب آخر يجعلني أكره الخمر طول عمري، فقد مات صديقي زياد في نفس اللحظة التي كنا ننظر فيها إلى سيارتي المحترقة ، وقال الأطباء إنه أصيب بهبوط مفاجئ في القلب نتيجة انفعال شديد، أما أنا فأقول لا ليس الخوف أو الانفعال هو سبب موت زياد ، وإنما هي إرادة الله لأظل طول عمري أشعر بأني السبب في موته."

تحريم الميتة
تحريم الدم
تحريم لحم الخنزير
الخمير

من أمراض التهاب الكلى * احتباس البول * احمرار البول * الألم عند التبول * ٢
مما يساهم في علاج التهاب الكلى * العرقسوس * الخس * التين * ١
مما يساهم في علاج التهاب المثانة * مستخلص البنفسج * العرقسوس * الشاي * ١
السبب الأساسي للضعف الجنسي * أسباب وراثية * أسباب نفسية * أخطاء في علاج أمراض
أخرى * ٢
حصوات الكلى عبارة عن * حصوات من الرمل * كرات متجمدة من الدم أو المخاط * حصوات
جيرية * ٢
أفضل علاج لإزالة حصوات الكلى * الجراحة * البرتقال * الثوم * ٣
الإصابة بالأنيميا يكون نتيجة * عدم انتظام الوجبات الغذائية * نقص فيتامين ج * نقص الحديد في
الجسم * ٣
الفيتامين الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد يشكل جيد * فيتامين أ * فيتامين C * فيتامين
هـ * ٢
تتركز آلام مرض النقرس في * إبهام اليد أو الأصبع الأكبر للقدم * سبابة اليد * الأطراف كلها * ١
يحدث تصلب الشرايين نتيجة الإسراف في تناول المأكولات * الدهنية * النشويات * البروتينية *
١
يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويعالج مشاكل القلب والأوعية الدموية بنجاح * البرتقال
* الأسبرين * الثوم * ٣
يعالج التهاب الأذن * الجزر * البصل * الثوم * ٢
عدد الجيوب الأنفية * اثنان * أربعة * ثمانية * ٣
يعالج التهاب الحنجرة * الريحان * العرقسوس * الكركديه * ٢
يسمى نزيف الأنف بـ * الرعاف * الزهايمر * ليس له اسم معين * ١
يكون الجسم في قمة نشاطه في وقت * الظهر * بعد الفجر * بعد العشاء * ٢
هرمون النشاط في جسم الإنسان يسمى * الأدرينالين * الميلانونين * الكورتيزون * ٣

من النباتات التي تفيد مرضى تليف الكبد * الليمون * البصل * الزيتون * ١
من الزيوت التي تنشط نمو الشعر * زيت حشيشة الملاك * زيت حصالبان * زيت خروع * ٢
لعلاج التواء القدم أو الرسغ توضع كمادات * ماء بارد * ماء ساخن * استخدامهما بالتناوب * ٣
الاسم العربي للروماتيزم * الشقيقة * الرثية * الهبرية * ٢
السرطان عبارة عن * زيادة كبيرة في تكاثر الخلية * ضمور الخلية * تسمم الخلية * ١

مما يزيد من نشاط جهاز مناعة الجسم * البرقوق * الثوم * الزيتون * ٢
توجد الغدد الليمفاوية في * الأطراف * الرأس والرقبة * في كل مكان بالجسم * ٢
يسمى تضخم الغدد الليمفاوية * الرثية * داء الخنازير * بيوريا * ٢
الليوريا مرض يصيب * القلب * القدمين * اللثة والأسنان * ٣
من النباتات التي تعالج آلام اللثة والأسنان * القرنفل * الجوز * البصل * ١
التهاب اللثة المزمن يسمى * بيوريا * رثية * اسقربوط * ١
نزيف اللثة يحدث نتيجة نقص * فيتامين ١ * فيتامين ب * فيتامين ج * ٣
يوجد فيتامين ج بكثرة في * الخس * الشبت * الكرات * ٢
من النباتات التي تعالج اضطرابات الحيض * أوراق التين * البصل * الموز * ١
يفيد في علاج الإفرازات المهبلية * البرتقال * التين * البرقوق * ٣
يعالج حالات الغثيان والقيء عند المرأة الحامل * البصل * الزنجبيل * العرقسوس * ٢
من معالجات احتباس البول * البصل * الجرجير * الكرفس * الكمون * ١
من معالجات البواسير * التين * الحلبة * البرتقال * ٢
تضخم البروستاتة يسبب * صعوبة التبول * صعوبة التبرز * الفشل الكلوي * ١
التعنية عند التبرز من أعراض * الدوسنتاريا الأميبية * الدوسنتاريا الباسيلية * نزلة البرد * ٢
من أفضل ما يعالج الدوسنتاريا الأميبية * البصل * الثوم * الكرفس * ٢
دورة الإسكارس تعيش في * الأمعاء الدقيقة * الأمعاء الغليظة * المعدة * ١
من الديدان التي تعيش في الأمعاء الغليظة * الهنتروفوس * الأكسيورس * الإسكارس * ٢
سبب الزغطة * تحرك البلعوم للخلف * انكماش عضلات الحجاب الحاجز * كثرة الطعام * ٢
الغدد التي تحدث البدانة نتيجة اضطرابها * الغدة الكظرية * الغدد الليمفاوية * الغدة النخامية والغدة
فوق الكلوية * ٣
مقياس النحافة يعرف بنقص وزن الشخص عن الوزن المثالي بنسبة * ١٥% فأكثر * ٣٠% فأكثر
* ٥% فأكثر * ١

تعالج حموضة المعدة بـ * الكركديه و التمر الهندي * الخس و الكرات * قلة الأكل * ١
يعالج عسر الهضم بـ * البصل و الثوم * كثرة شرب الماء على الريق * الفراولة و البرتقال * ٣

من الخضراوات التي تعالج القرحة * البقدونس * الكرنب * الليمون * ٢
الاسم الفصيح للصداع النصفي هو * الهبرية * الشقيقة * التصدع * ٢
من الفواكه التي تعالج الصداع النصفي * البرتقال * الموز * الخوخ * ١
الاسم الفصيح لالتهاب الكبد هو * الكباد * وباء الكبد * التكبد * ١
ينتقل فيروس التهاب الكبد عن طريق * الناموس * البعوض * الذباب * ٣
من أعراض التهاب الكبد * القيء * فقدان الشهية * الإسهال * ٢
الكتاركتا مرض يصيب * العين * الرنتين * القلب * ١
من الخضروات التي تعالج الكتاركتا * الجزر * البطيخ * البصل * ٣
التأليل قد تكون نتيجة الإصابة بـ * الحمى الشوكية * النقرس * التهاب الكبد الفيروسي * ٣
من الفواكه التي تعالج التأليل * التين * البرتقال * العنب * ٢
من الفواكه التي تعالج النمش و الكلف و البهاق * الفراولة * الكمثرى * الموز * ١
من النباتات التي تعالج الحمى * عصير العرقسوس * عصير التمر هندي * عصير القصب * ٢
الميكروبات التي تسبب التهاب الرئوي * توجد في البلعوم * توجد في الرئة * توجد في الفم * ٢
من النباتات التي تعالج الربو * الجرجير * الفول * الثوم * ٣
سمي السعال الديكي بهذا الاسم * لأنه يصيب الديوك فقط * لأن المريض يخرج عند السعال
صوتا يشبه صوت الديك * لأنه ينتقل عن طريق الديوك * ٢
النزلة الشعبية سببها التهاب الغشاء المخاطي المبطن لـ * الرئة * الأنف * القصبة الهوائية * ٣
مشروب يعالج الإسهال * القهوة * الشاي * عصير المانجو * ٢
السبب الرئيسي للإصابة بالإمساك * رداءة النظام الغذائي و قلة إفراز الصفراء * توتر العضلات
* جميع ما سبق * ٣
فاكهة تعالج الإمساك و الإسهال معا * التين * البطيخ * التفاح * ٣
السبب الأساسي لحدوث الانتفاخ * التوتر النفسي و الاضطراب * تناول أغذية فاسدة * عدم انتظام
الطعام * ١
يعالج الانتفاخ بـ * الليمون و الكمون * الموز * البرتقال * ١
تحدث الوفاة المفاجئة نتيجة التسمم الغذائي بميكروب * السالمونيلا * التيفود * البوتيلوزم * ٣

الغذاء الطبيعي الوحيد الذي لا تتكاثر فيه أي جراثيم * الحليب * عسل النحل * البرنقال * ٢
يحتاج صنع كيلوجرام واحد من العسل أن تقوم النحلة الواحدة بحوالي * ١٢ ألف رحلة طيران *
١٠ آلاف رحلة طيران * ٤٠ رحلة طيران * ١
الحيوان الذي يموت نتيجة الضرب بعصا أو حجر ونحوهما يحرم أكله ويسمى
* الموقوذة * المتردية * المنحنقة * ١
يتخلص الجسم من إفرازاته الضارة عن طريق * البول والبراز * العرق * جميع ماسبق * ٤
يعيش الخنزير على أكل * العلف الحيواني * اللحوم * القمامة والقاذورات * ٣
يبلغ طول الدودة الشريطية التي تصيب من يأكل لحم الخنزير * ٣ سم * ١٠ سم * ٨ أمتار * ٣
زيادة نسبة الكحول في الجسم ١% تزيد نبضات القلب بمعدل * ٥ نبضات في الدقيقة * ١٠ نبضات
في الدقيقة * ١٥ نبضة في الدقيقة * ٢
قوم أهلكم الله بالصيحة * قوم عاد * قوم ثمود * قوم نوح * ٢
سورة فيها آيات تحث على غض الصوت * لقمان * يونس * المائدة * ١
المشي لمسافة خمسة كيلومترات ينقص من وزن الإنسان حوالي * كيلوجرام * ثلاثة كيلو جرامات
* نصف كيلو جرام * ٣
يقضي علي قشرة الرأس * عسل النحل * الحناء * زيت الفاصوليا * ٢
من الخضراوات التي تعالج الإجهاد البصري * الجزر والبقونس * الثوم والبصل * الجوافة
والكمثري * ١
من أعراض الرمد الحبيبي * تورم العينين * الشعور بوجود حبيبات رملية تحت الجفون * فقدان
القدرة على التركيز * ٢
القبولة تكون * بين صلاتي الظهر و العصر * بعد صلاة الفجر * بعد صلاة العشاء * ١
يزيد إفراز الجسم للأدرينالين * بعد الظهر * وقت العصر * بين المغرب و العشاء * ٢
السجود الطويل يؤدي إلى * ارتفاع ضغط الدم في الدماغ * عودة ضغط الدم إلي معدلاته
الطبيعية في الجسم كله * الصداع * ٢
إزالة أسباب القلق والتوتر تسبب * استرخاء وحمول * كفاءة في عمل جهاز المناعة * ليس لذلك
تأثير على الجهاز المناعي * ٢
الصيام يساعد الجسم على التخلص من الخلايا القديمة عن طريق * إخراجها مع البول والبراز *
تفتيت هذه الخلايا * استهلاكها في مواجهة الجوع * ٣

الأنسولين الذي يحول السكر إلي مواد نشوية و دهنية يتم إفرازه عن طريق *الكبد* *البنكرياس*
الغدة الدرقية* ٢

الإنسان الصائم يحتاج أولاً عند إفطاره إلى *بروتينات* *دهنيات* *سكريات* ٣
مرض الصدفية مرض يصيب *الرتتين* *الغدد* *الجلد* ٣
يسمى مرض النقرس *داء الخنازير* *داء الملوك* *تيبس المفاصل* ٢
الاستجاء يقي الجهازين البولي والتناسلي من الأمراض التي تنتج عن *تراكم الميكروبات*
والجراثيم *الرائحة غير الطيبة للفضلات* *التهاب الناسور الشرجي* ١
الاستجاء يكون *باليد اليمنى فقط* *باليد اليسرى فقط* *باليد التي اعتاد الإنسان استخدامها* ٢
الاعتسال بالماء البارد يفيد *الذين لا يعانون من مشكلات في الهضم* *الذين يريدون الاعتسال*
والنوم العميق *يفيد في جميع الأحوال* ١
الاستنثار في الوضوء هو *الدفع بالماء في الأنف* *طرد الماء من الأنف بقوة* *غسل الأذنين* ٢
— الفائدة الغذائية لللبن تتمثل في أنه *يحتوي على جميع المواد الأساسية التي يحتاجها جسم*
الإنسان *يحتوي على المواد النافعة فقط* *دسم ومفيد للصغار والكبار* ١
توجد مادة الكسرايد في *عسل النحل* *اللبن* *المياه المعدنية* ٢
الذرية داء يصيب *الأمعاء* *المعدة* *البنكرياس* ٢
يعالج مرض الذرية بـ *أبوال الإبل* *ألبانها* *ألبان البقر* *ألبان الجاموس* ١
أنزل الله تعالى المن طعاماً لـ *اليهود في المدينة* *اليهود أيام عيسى عليه السلام* *اليهود أيام*
موسى عليه السلام* ٣
يتخلص الجسم من الماء الزائد عن طريق *الجروح* *البول* *العرق* *الدموع* ٢
أفضل أنواع المياه على الإطلاق *ماء الآبار* *ماء زمزم* *ماء الأمطار* ٢
يعالج المسك *تشنجات الأطفال العصبية* *التهاب الكلى* *الربو* ١
يفيد السمك المخ جداً لاحتوائه على عنصر *الكبريت* *الفسفور* *الدهون* ٢
يوجد في كبد الحيوانات كميات هائلة فيتامين *أ* *ب* *ج* ٢
القتاء يساعد على *التخلص من السمنة* *زيادة الوزن* *التخلص من الوزن الزائد* ٢

أجود أنواع القثاء *الطويل الأملس* *الممتلئ* *الخشن* ١
الثوم من الفصيلة *الزنبقية* *الصليبية* *الخلنجية* ١
ذكر الثوم في القرآن بلفظ *القول* *الطلح* *الفوم* ٣
تعود رائحة الثوم النفاذة القوية إلى احتوائه على *مركبات هيدروجينية* *النشادر* *مركبات*

كبريتية* ٣

- استخرج من الثوم دواء لعلاج حمى التيفود يسمى * هوردنين * أنيودول * ٢ *
- من المواد سريعة الهضم الخفيفة على المعدة * الفول * العدس * البصل * ٢ *
- ذكر الأراك في القرآن بلفظ * الخمط * الأثل * السدر * ١ *
- يتوافر الأراك بكثرة في * أوروبا * غرب أفريقيا * الجزيرة العربية والشام * ٣ *
- التين الشوكي من الفصيلة * الزنبقية * التوتية * القرعية * ٢ *
- نسبة الماء في البطيخ تصل إلى * ٥٠% * ٨٠% * ٩٠% * ٣ *
- من أسماء البطيخ * رقى * فرصاد * دراق * ١ *
- ينمو الأناناس في المناطق * الاستوائية الحارة * الباردة * الدافئة * ١ *
- تحتوي الجوافة على نسبة كبيرة من * المواد السكرية * فيتامين ا و ج * المواد الدهنية * ٢ *
- الموطن الأصلي للجوافة * الشام * الجزيرة العربية * أمريكا الوسطى * ٣ *
- من أسماء الخوخ * فرصاد * إجاص * دراق * ٣ *
- من أسماء البرقوق * الإجاص * الرقى * شليك * ١ *
- الكمثرى من الفصيلة * التوتية * الوردية * الزنبقية * ٢ *
- من أسماء الفراولة * فريز * أجاص * أرولة * ١ *
- ينتمي الجزر إلى العائلة * الصليبية * الخيمية * الفرعية * ٢ *
- الخس غني بفيتامين * د * أ * هـ * ٣ *
- من أسماء الباذنجان * الشليك * بقلة عائشة * الحوصل * ٣ *
- السبانخ من العائلة * الرمامية * التوتية * الخيمية * ١ *
- يصل طول الجذر الرئيسي للسبانخ إلى * ٣٠سم * ١٠٠سم * ١٨٠سم * ٣ *
- أوراق الأقحوان تشبه رائحتها رائحة * النفاخ * الكافور * الريحان * ٢ *
- من أسماء الريحان * السليمانى * زهرة الغريب * العطر شان * ١ *
- يزرع في المنتزهات وعلى أطراف الممرات * النرجس * حنك السبع * النسرين * ٢ *
- من أسماء حنك السبع * أنف الثور * كعب الثلج * زهرة الغريب * ١ *
- من أسماء القمح * مزيقة * الحنطة * حب الهيل * ٢ *
- حب العزيز من الفصيلة * الشقيقية * السعدية * الرمامية * ٢ *

ينتمي البرتقال إلى الفصيلة * السديبية * السيزالينية * النجيلية * ١ *

من أسماء الليمون * السليمانى * البشنين * بنزهير * ٣ *

يصنع الأسبرين من مادة الساليسين الموجودة في *شجر الصفصاف * اللبلاب * البلوط* ١
يتبع القصب الفصيلة * السعدية * المركبات * النجيلية* ٣
الموطن الأصلي لشجر الشاي * الهند * الصين * أيرلندا* ١
نبات السوس من الفصيلة * النجيلية * البقولية* الخيمية* ٢
من النباتات الطبية الشهيرة باليابان والصين منذ آلاف السنين *الترنجان * الجنسنغ * البطباط * ٢
يستخدم الصبار القنفذي في علاج أمراض * الجهاز الهضمي * الجهاز البولي * النفسية
والعصبية* ٣
يتبع نبات الكركديه الفصيلة * الخبازية * الخيمية * الصليبيات* ١
أفضل أنواع القمح * الأبيض * الذهبي * الأسود* ٢
ذكر الموز في القرآن بلفظ * السدر * الخمط * الطلح * ٣
الموز يحمي الأسنان من التسوس لاحتوائه على * الفلورايد * السكريات * الهيموجلوبين * ١
يحتوي التين على ماء بنسبة * ١٠% * ٥٠% * ٨٠%* ٣
يحتوي التين على نسبة عالية من فيتامين * ج * ك * د* ٢
تسمى الحبة السوداء في اليمن باسم * حبة البركة * الشونيز * القحطة* ٣
تستخدم الذرة في صناعة * الورق والبلاستيك * خشب الأبلاكاش * الجلود الصناعية * ١
يوجد السمسم بكثرة في * هولندا * حوض البحر المتوسط * البرازيل* ٢
أهل المغرب يطلقون على الريحان اسم * الحبق * الآس * الورد الأخضر* ٢
أول من استخدم أغصان الزيتون كعلامة على السلام والأمان * السادات * لنكولن * نوح عليه
السلام* ٣
يصل ارتفاع شجرة الزيتون إلى حوالي * ٥٠ * ٢٠ * ١٠ * أمتار* ٢
أفضل ما في الزيتون * الزيت المستخرج منه * أوراقه * الجزء الصلب داخل الحبة* ١
يخرج نبات الخردل مع * الفول * البرسيم* الذرة* ٢

يقول تعالى في كتابه الكريم: [قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى
لهم إن الله خبير بما يصنعون، وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن] (النور
٣٠-٣١) فهل في غض البصر عن المحرمات أثر على صحة الإنسان؟؟؟ إن العين هي الدرة
الثمينة التي لا تقدر بثمن، وقد سماها الله تعالى الحبيبة والكريمة، كما جاء في حديث رواه
البخاري والترمذي وابن حبان أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله عز وجل قال: إذا
أخذت كريمتي عدي - وفي رواية حبيبتي عدي - فصبر واحتسب لم أرض له ثوابا دون

الجنة".

وخلق العين من أعظم أسرار قدرة الخالق عز وجل، فهي برغم صغرها بالنسبة إلى كل المخلوقات من حولها، فإنها تتسع لرؤية كل هذا الكون الضخم بما فيه من سماوات وأراضين وبحار وكل المخلوقات. إنها عظمة الخالق البارئ المصور [تبارك الله أحسن الخالقين] وحاسة البصر تأتي في المرتبة الثانية من الأهمية بعد السمع، فيقول تعالى: [إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا] (الإنسان ٢) والبصر مرآة الجسم، وآلة التمييز، وهو النافذة التي يطل منها على العالم الخارجي، ويكشف بها عن أسرار الأشكال والأحجام والألوان، وهو وسيلة الإنسان للإبصار والتفكير في خلق السماوات والأرض والكائنات بشكل عام [قل سيروا في الأرض فانظروا كيف بدأ الخلق ثم الله ينشئ النشأة الآخرة، إن الله على كل شيء قدير] (العنكبوت ٢٠)

ولأن العين كما قلنا أعلى ما يمتلكه الإنسان، فإنه من الواجب عليه أن يعتني بها ويصونها ويدبرها بها عن أي سوء قد يصيبها، والعين تحتاج إلى قدر كبير من الأوكسجين، والهواء الطلق يعيد إليها الحيوية والنشاط، لذا فإن السفر إلى المناطق المفتوحة والنظر إلى البحر والجبال يريح العين ويجدد حيويتها، كما أنه من المهم جدا عمل تمرينات يومية لتنشيط العضلات المنظمة لحركة العين، مثلا يتم نقل تركيز النظر من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار بالتدرج ثم العودة، والتركيز لأعلى نقطة في مجال الرؤيا ثم الهبوط لأسفل نقطة بالتدرج مع التكرار، والنظر إلى أعلى نقطة ثم الدوران بالنظر مائة وثمانون درجة والعكس، ومثل هذه التمرينات تحفظ صحة عضلات العين وتبقيها مرنة. ويجب كذلك العناية بتنظيف العين دائما، وتناول الأغذية التي تقويها وتحفظها، كتلك التي تحتوي على فيتامين (أ) كالكبد والبقوننس والجزر واللبن وغيرها من الأغذية، ومن أهم الأمور التي تحفظ للعين صحتها وقوتها هو عدم استخدامها في معصية الله وهي النعمة التي أنعم علينا بها سبحانه وتعالى، كإرهاقها بالنظر والتحديق إلى البرامج والأفلام المثيرة في جهاز "التلفاز"، والله تعالى يقول في كتابه الكريم:

[إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولا] (الإسراء ٣٦) فلا يجب على المسلم أن يصرف حواسه ويستهلكها فيما لا يرضي الله وفيما لا يفيد، فالتحديق بالبصر فيما يجلب الفتنة والشهوة للنفس الإنسانية شيء يتنافى تماما مع الفطرة السليمة التي فطرنا الله عليها، وقد روى الطبراني والحاكم عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ربه عز وجل: "النظرة سهم مسموم من سهام إبليس من تركها من مخافتي أبدلتها إيمانا يجد حلاوته في قلبه".

وقد ثبت علميا بالأبحاث والدراسات الطبية أن تكرار النظر بشهوة إلى الجنس الآخر وما يصاحبه من تولد رغبات جامحة لإشباع الغرائز المكبوتة، كل ذلك يفضي بالشخص إلى مشاكل عديدة قد تصل إلى إصابة جهازه التناسلي بأمراض وخيمة مثل احتقان البروستاتا، أو الضعف الجنسي وأحيانا العقم الكلي ، كما أثبتت بعض الدراسات الاجتماعية في المجتمعات الغربية أن عدم غض البصر يورث الاكتئاب والأمراض النفسية، وأن التفسخ الأخلاقي والتحلل الجنسي في تلك المجتمعات إنما هي بعض من نتائج عدم وجود دستور ديني أو قيود أدبية أخلاقية ينظم عمل هذه الحاسة النبيلة ويرشد استخدامها في الحياة بما يتوافق مع صحة الإنسان البدنية والنفسية، فحاسة النظر أقوى الحواس على الإطلاق من ناحية الاستجابة للإثارة الجنسية، ومعنى أن يستخدمها الإنسان بلا وعي ولا نظام في النظر على كل مثير للشهوة فإن هذا يعني ببساطة أن صاحبها يبدها دون أن يدري، ويتبعها في هذا تبديد توازنه النفسي وبلا طائل يجنيه سوى توهّم المتعة بما يرى.

وخير علاج لمرض النظر الشهواني إلى الجنس الآخر هو تذكر الله في كل وقت، وتذكير النفس دائما أنه سبحانه وتعالى يرانا ولا نراه، فأين لنا بمكان يمكن أن نعصيه فيه دون أن يرانا؟؟؟ أين هو هذا المكان؟؟!! ولنتذكر فضل الله وثوابه على من يغض البصر خشية له سبحانه واتباعا لأوامره، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه أحمد والطبراني: " ما من مسلم ينظر إلى محاسن امرأة ثم يغض بصره إلا أحدث الله له عبادة يجد حلاوتها في قلبه "

*

يقول (س . أ) من إحدى المدن الساحلية: " كانت متعتي الوحيدة أيام شبابي في أوقات فراغي وفي الإجازات الصيفية الخروج إلى الطرقات وإلى شاطئ البحر مع بعض أصدقائي والنظر إلى وجوه الجميلات من الفتيات والنساء المتبرجات، فكنت أشعر بمتعة كبيرة في بادئ الأمر، ثم ومع مرور الوقت تحولت هذه الهواية لدي إلى ما يشبه الإدمان حتى أنني تأخرت كثيرا في الدراسة، وكانت صور النساء اللاتي تقع عليهن عيناى تتطبع في ذاكرتي ولا تفارقها في نومي واستيقاظي وأحلامي، وبدأت أحياء في عالم عجيب من اختلاط الواقع بالحلم".

"وفي الجامعة فشلت في إقامة علاقة زمالة واحدة مع أية فتاة كباقي أقراني، وكان الزملاء يحذروني من أن زميلتنا تلحظن نظراتي المبتذلة لهن. وازدادت حالتي النفسية سوءا وبدأت أتردد على الأطباء النفسيين وأعالج بالمهدئات حتى نصحني أحدهم بأن أتزوج بأي شكل " فعلا تزوجت وظن الجميع بي كما ظننت بنفسى أنى سأنتهى تماما من متاعبي، وأفرغ رغباتي

المكبوتة بشكل فطري طبيعي، ولكن هيهات، فقد فوجئت ببرود رهيب لدرجة لم أتخيلها أبداً. واسودت الدنيا في عيني وكنت أبكي كالأطفال في كل ليلة، وتحملتني زوجتي الطيبة ودعتني إلى العودة إلى الله معها، وقرأت لي في كتاب الله ثم قرأت بعدها، وكأني عثرت فجأة على كنز لا يقدر بثمن، لقد كانت هذه أول قراءة واعية لي في حياتي لآيات القرآن الكريم"

"مع مرور الأيام عاد الهدوء إلى نفسي مع الانتظام في قراءة القرآن والصلاة، وكان يوم قرأت في سورة النور [قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم] يوماً عظيماً في حياتي، فقد أيقنت تماماً أن هذا الكتاب لا يمكن أن يضعه إلا خالق هذا الكون، لقد أحببت الله كثيراً منذ ذلك اليوم، وازددت حبا لكتابه الكريم، ذلك الكتاب الذي تلمس حروفه وكلماته كل حنايا النفس البشرية فتوجهها إلى النور والطهر والاستقامة، وعدت مع طاعتي لله إلى حالتي الطبيعية. واليوم عندي والحمد لله من الأبناء أربعة والخامس في الطريق إن شاء الله"

يقول جل وعلا في سورة لقمان: [واقصد في مشيك ، واغضض من صوتك ، إن أنكر الأصوات لصوت الحمير](١٩)

والآية تتحدث عن نوع رفيع من الطب الوقائي، فهي تحث على خفض الصوت ومنع الضوضاء، ويضرب الله لذلك مثلاً بصوت الحمير، وهو مثال يضع الضوضاء في مقامها اللائق بها ؛ ولو أن البشرية التفتت إلى هذه الآية العظيمة وراعت هذا الأمر الرباني في أمور حياتها لما أصبحت الضوضاء إحدى السمات الأساسية في أغلب بلدان العالم، حتى كادت أعصاب البشر أن يصبها التلف والدمار من جراء هذا الصراخ والصخب المتواصل، فمعلوم أن هناك حدوداً لتحمل الإنسان للضوضاء، فلو ارتفعت عن ٥٥ ديسي بل – وهو وحدة قياس الصوت – لحدث توتر للأعصاب وضيق وتقلص في الشرايين، ولو بلغت ٨٠ ديسي بل لتسببت في أمراض خطيرة بالقلب ولأثرت على السمع، ولو بلغت ١١٠ ديسي بل لأحدثت تلفاً كبيراً في الجهاز العصبي للإنسان، ولو وصلت إلى أضعاف هذا لتوفي الإنسان من فوره وذلك لتدميرها لخلايا الجهاز العصبي ، ولهذا كان عذاب الله لقوم ثمود عندما كذبوا نبيهم صالح عليه الصلاة والسلام أن أرسل عليهم الصيحة فدمرتهم جميعاً، إلا نبي الله والذين آمنوا معه، وفي هذا يقول تعالى: [فلما جاء أمرنا نجينا صالحاً والذين آمنوا معه برحمة منا ومن خزي يومئذ، إن ربك هو القوي العزيز، وأخذ الذين ظلموا الصيحة فأصبحوا في ديارهم جاثمين] وقد أثبت العلم الحديث أن الضوضاء بشكل عام تسبب إجهاداً ذهنياً وعدم التركيز وعدم القدرة على الاستيعاب والتعلم وتؤثر على درجة الأداء

الذهني، كما أن الضوضاء الشديدة ترفع من ضغط الدم وتؤثر على الأوعية الدموية الصغيرة في القلب، وتؤدي إلى انقباضها مما يؤدي إلى الشعور بالصداع الشديد.

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره من يرفع صوته في الحديث أو النداء، سواء كان ذلك في البيوت أو المجالس، وقد كان أحد الصحابة جهوري الصوت لما في أذنيه من ضعف، وكان يكلم الرسول صلى الله عليه وسلم رافعا صوته بشدة فيتأذى من صوته، وكان بعض الصحابة يرفعون أصواتهم لينادوا على الرسول صلى الله عليه وسلم، فأنزل الله تعالى: [يا أيها الذين آمنوا لا ترفعوا أصواتكم فوق صوت النبي ولا تجهروا له بالقول كجهر بعضكم لبعض أن تحبط أعمالكم وأنتم لا تشعرون، إن الذين يغضون أصواتهم عند رسول الله أولئك الذين امتحن الله قلوبهم للتقوى، لهم مغفرة وأجر عظيم، إن الذين ينادونك من وراء الحجرات أكثرهم لا يعقلون] (الحجرات ٢ - ٤). وهكذا أنزلت آيات القرآن كسيف قاطع يقضي على سلوك جاهلي ويحذر من الاستمرار فيه، ليقام المجتمع الإسلامي الجديد على أسس جديدة من الحضارة والمدنية التي لم يعرف التاريخ لها مثيلا، وقد دعا الإسلام إلى الصمت والهدوء والتفكير العميق في خلق الله، وفي هذا روى الترمذي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " عليك بحسن الخلق وطول الصمت فوالذي نفسي بيده ما عمل الخلاق بمثلها " وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة: " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت " وأوصى صلى الله عليه وسلم أبا ذر فيما رواه أحمد والطبراني: " عليك بطول الصمت فإنه مطردة للشيطان وعون لك على أمر دينك " وعن ثوبان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " طوبى لمن ملك لسانه ووسع به بيته وبكى على خطيئته " رواه الطبراني.

وقد شاعت حكمة الخالق سبحانه وتعالى أن يجعل الصمت يوما عبادة للصالحين حين يتخلله التفكير في بديع صنعه في السماوات والأرض، فتغمر السعادة والسكينة روح الإنسان وكيانه، قال تعالى: [فكلني واشربي وقري عينا فإما ترين من البشر أحدا فقولي إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا]

(مريم ٢٦)

*

قصة واقعية: " زوجني والدي من ابنة صديقه، تلك الفتاة الهادئة الوديدة التي طالما تمنيت أن

أرتبط بها، رغم أنني لم أرها إلا مرات قليلة عند زيارتهم لنا في بيتنا الكبير، كانت صغيرة السن يوم خطبتها، ولمست فيها حياء جميلا وأدبا رفيعا لم أراه في فتاة من قبل، وبعد عدة شهور تم الزواج"

" عشت معها عدة أيام في نعيم مقيم، وفي اليوم الخامس تقريبا وبعد أن انتهى الطعام الذي كان مخزنا لدينا فاجأتني بصوتها الهادئ أنها لا تعرف أي شيء عن الطبخ، فابتسمت وقلت لها: أعلمك، فاخفت ابتسامتها وقالت: لا، قلت: كيف لا ؟ فكشرت وقالت بحدة: لن أتعلم، حاولت إقناعها بهدوء بأهمية هذا الأمر ففاجأتني بصرخة مدوية كادت تصم مسامعي، أصابني ذهول شديد وأنا أراها تصرخ بدون توقف، أخذت أتوسل إليها أن تهدأ دون جدوى، ولم تتوقف إلا بعد أن هددتها بالاتصال بأبي، فعادت إلى هدوئها ورققتها "

" لم يكن من الصعب أن أكتشف أنها كانت تدعي الرقة والوداعة، وأن صوتها هذا الذي كان سببا في إعجابي بها كان يخفي من خلفه نفيرا أعلى من نفير أي قطار "ديزل" على وجه الأرض ، لقد أصبح كلامها كله لي أوامر عصبية متشنجة، ولم تعد تهدأ إلا إذا هددتها بالاتصال بأبي، فتعذر بشدة وتؤكد أنها لن تعود إلى هذه الأفعال. سألت والدتها عن أمرها هذا؟؟؟، فقالت وهي تكاد تبكي إن ابنتها قد أصيبت بصدمة عصبية في طفولتها أفقدتها الاتزان وجعلتها تنثور لأقل سبب، لم أفقتع ، وسألتها: لماذا لا تهدأ ولا ترتدع إلا أمام أبي، فأخبرتني أنها منذ طفولتها كان كثيرا ما يعطف عليها ويأتي لها بالحلوى واللعب ، ومن أيامها وهي تحبه وتحترمه أكثر من أي إنسان آخر. يا إلهي، إن والدي كان يعلم بحالتها ولم يخبرني، لماذا فعل أبي ذلك معي؟؟؟"

" قبل أن أفاتح أبي أنني سأطلقها فورا قدر الله أن استمع في المذيع إلى حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم يقول فيه: " إذا أحب الله قوما ابتلاهم، فمن رضي و صبر فله الرضا، ومن سخط فله السخط " ونزل الحديث على قلبي كالماء البارد في يوم شديد الحرارة، فعدلت تماما عن فكرة الطلاق، وفكرت أن هذه هي فرصتي الذهبية كي أنول رضا الله جل وعلا بعد أن أذنبت في حياتي كثيرا، وقررت أن أصبر على هذه الزوجة عسى أن يصلحها الله لي مع مرور الوقت "

" تحملت الصراخ الدائم في المنزل، وكنت أضغ القطن في أذني فكانت تزيد من صراخها في عناد عجيب، هذا إلى جانب الضوضاء التي لا تهدأ في الشارع الذي نسكن فيه حيث يوجد أكثر من أربعة محلات لإصلاح هياكل السيارات، ولأن عملي يتطلب هدوءا في المنزل، فقد كدت أفقد عقلي أمام هذا السيل الصاخب من الضوضاء، ولكن كان دائما يمدني حديث الرسول صلى الله

عليه وسلم – الذي كتبتَه أمامي على الحائط بخط جميل – بشحنة جديدة من الهدوء والصبر، وكان ذلك يزيد من ثورة زوجتي.. وهكذا استمرت أحوالنا شهورا طويلة كاد أن يصيبني فيها صدمة عصبية أشد من تلك التي أصابتها، أصبح الصداق يلازمي في أي وقت، وأصبحت أضطرب وأتوتر جدا لأي صوت عال، ونصحني إمام المسجد المجاور لبيتي ألا أدع دعاء جاء في القرآن الكريم وهو "ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قررة أعين واجعلنا للمتقين إماما" حتى رزقنا الله بطفلنا الأول، وكان من نعمة الله علينا في منتهى الهدوء لا يكاد يصدر منه صوت !!! بكأوه حالم كأنه غناء، وكان الله عوضني به عن صبري خيرا. وفرحت به زوجتي جدا ورق قلبها وقل صراخها، وأيقنت أن همّي سيكشفه الله بعد أن رزقنا بهذا الابن الجميل "والآن وبعد طفلنا الثاني تأكدت من تخلص زوجتي تماما من أي أثر لصدمتها القديمة، بل منّ الله علينا فانتقلنا من سكننا القديم إلى منطقة هادئة جميلة لا نسمع فيها ما كنا نسمعه "سلام قولا من رب رحيم" لقد ازداد يقيني أن الصبر على البلاء هو أجمل ما يفعله المسلم في هذه الحياة، وأنه السبيل الوحيد للوصول إلى شاطئ النجاة"

يقول تعالى: [ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الأرض مرحا، إن الله لا يحب كل مختال فخور واقصد في مشيك واغضض من صوتك إن أنكر الأصوات لصوت الحمير] [لقمان ١٨ - ١٩]

يخبرنا الله عز وجل على لسان لقمان الحكيم وهو يعظ ابنه أن يمشي مشيا معتدلا مقتصدا ليس بالبطيء ولا بالسريع بل وسطا، لما في هذا من فوائد عديدة لجسم الإنسان وصحته. وقد جاء في وصف مشي الرسول صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي والإمام أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه: "وما رأيت أحدا أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم، كأنما الأرض تطوى له، إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث" وفي رواية: "إذا مشي تقلع" والتقلع هو الارتفاع عن الأرض وهي مشية أولي العزم والهمة. وشكا قوم إلى النبي صلى الله عليه وسلم التعب في المشي فأوصاهم "بالنسلان"، وهو العدو الخفيف، فحفت أجسادهم وقطعوا الأرض. وروي أنه صلى الله عليه وسلم سابق زوجته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها فسبقته لخفة جسمها، ثم سابقها بعد ذلك في سفر آخر فسبقها، فقال صلى الله عليه وسلم مطيبا خاطرها: هذه بتلك.

وقال بعض السلف الصالح: ينبغي للرجل ألا يدع المشي، فإن احتاج إليه يوما قدر عليه؛ على أنه من الأهمية بمكان أن يتجنب الإنسان مشية الخيلاء والكبر لمقت الله لها، كما قال تعالى: [ولا تمش في الأرض مرحا إن الله لا يحب كل مختال فخور] [لقمان ١٨] وجاء في مسند الإمام

أحمد عن ابن عمر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "من تعظم في نفسه أو اختال في مشيته لقي الله وهو عليه غضبان"

وللمشي سر لطيف، فغير أنه يحرك عضلات الجسم وينشط خلاياه، وذلك لزيادة كمية الأوكسجين الداخلة إليه فتتنشط الدورة الدموية وتزداد كفاءة عمل القلب، فإنه ومع الانتظام فيه يخلص الجسم من كثير من الشحوم والدهون، وتأخذ العضلات في التماسك والعودة إلى سابق مرونتها وقوتها، وهو أيضا ينشط الغدد ويزيد من تبخر الماء من سطح الرئة، وبالإضافة إلى ذلك فهو الوسيلة الوحيدة التي تتولى مهمة دفع الدم إلى القلب من خلال الأوردة، فبعد أن يندفع في الشرايين بقوة ضغط القلب يكون الجسم أحوج ما يكون إلى المشي لإعادة الضخ إلى القلب مرة أخرى، وهذا مفيد جدا لمرضى القلب ولكبار السن وللحوامل بوجه خاص.

ويعتبر المشي أحسن وسيلة لإنقاص الوزن، فإذا كان لمسافة خمسة كيلومترات فهو ينقص من وزن الإنسان نصف كيلوجرام تقريبا، وهو يعطي الجلد القدرة على التحمل ويضفي الليونة والمرونة للمفاصل ويزيد من قوة عضلات الجسم، ويؤدي بشكل عام إلى تناقص جميع أجزاء الجسم. غير هذا كله، فالمشي له عمل آخر مهم جدا، فقد اكتشف الإنسان منذ القدم قيمة وأهمية القدمين في علاج الكثير من الأمراض والأوجاع، فها هم المصريون القدماء قد ألفوا تدليك القدمين في الماء الساخن عند الشعور بالألام أو الصداع أو في حالة الإعياء الشديد، وقد اكتشفوا أن إثارة أو تهدئة نقاط معينة من الجسم وباطن القدمين بوجه خاص، بواسطة الضغط بالأصابع أو الوخز بالإبر، يفيد في علاج الكثير من الأمراض والأوجاع، وقد التقط الصينيون الخيط بسرعة مذهلة من المصريين وعكفوا

على دراستها، وتمكنوا من اختيار أفضل النقاط في الجسم وأكثرها فاعلية لمعالجة الأمراض عن طريق تدليك بعض هذه النقاط المحددة ببعض الحجارة المدببة، ثم تطور الأمر أخيرا إلى استعمال الإبر الدقيقة. والصينيون في حالة شعورهم بالإرهاق الشديد أو الإجهاد الطويل يقومون بالمشي على الزلط والحصى بالقدمين عاريتين لمدة عشر دقائق، وذلك بعد أن تبلورت نظريتهم وتأكد لهم أن باطن القدمين يمثلان تقريبا الإنسان كله؛ حيث تتعكس عليه الحالة الصحية لجميع أجهزته الداخلية وأجزائه الخارجية، وبتدليك تلك الأماكن أو بوخزها بالإبر تقوم بتنشيط الجزء المتصل به. ولقد استطاع أخيرا مجموعة من خبراء الطب الغربي من خلال البحوث المكثفة حول طريقة العلاج عن طريق القدمين اكتشاف أن جسم الإنسان تتعكس فيه مسارات الطاقة الحيوية تماما

على باطن القدمين في نقاط ثابتة لها مقاومة كهربية أقل من باقي الجلد المحيط بها، وأن كل من هذه النقاط تمثل الحالة الصحية لأجزاء وأجهزة الجسم المختلفة، فمثلا يمثل باطن الإصبع الأكبر الحالة الصحية للغدة النخامية ، ويمثل موضع اتصاله بالقدم حالة مؤخرة العنق، والإصبعان التاليان يمثلان العينان . وهكذا، وبتزويد تلك النقاط بالطاقة الكهربائية أو الحركية عن طريق الضغط أو التدليك ينعكس ذلك على حالة الجزء الذي تمثله تلك النقاط. وقد ثبت أيضا أن عملية التدليك هذه تنشط إفراز بعض المواد الكيميائية بالجهاز العصبي المركزي فتقضي على الكثير من الأمراض التي لا يعرف لها سبب عضوي. وينصح كبار أطباء العالم من يتعرض من مرضاهم للصداع أو لمتاعب الكبد أو التوتر العصبي أو سوء الهضم أو آلام المفاصل بتدليك باطن القدمين في حمام دافئ، على أن يعقب ذلك استرخاء تام لمدة ربع ساعة أخرى. والمشي بانتظام واعتدال يقوم مقام هذا التدليك لو أحسنه الإنسان وعني به واتبع هدى الآية الكريمة ومشى في اعتدال وقصد وهمة. وقد جاء في بحث للطبيب الأمريكي

الشهير (سيزشورسكي): " إن احتكاك القدمين بالأرض أثناء السير يولد طاقة مغناطيسية ذاتذبذبات خاصة تنتقل من خلال القدمين إلى باقي أجزاء الجسم فتؤثر عليها، خصوصا القلب والمعدة والكبد، وحركة المشي تشبه التدليك اللاإرادي للقدمين، لذا فإن المشي من أهم الرياضات لصحة الإنسان. "

لقد اكتشف العلم الحديث أن السبيل الوحيد للحياة الصحيحة الخالية من الأمراض هو الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام والشراب، وهل ذاك إلا ما ذكره القرآن الكريم كأمر إلهي في كلمات معدودة [وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين] (الأعراف ٣١) إن النظام الغذائي الإسلامي نظام متوازن معتدل، ينظر إلى الحياة على أنها أثنى بكثير من أن نضيعها غرقا في أطنان المأكولات والمشروبات، فهو يقر بأهمية الغذاء ولكن على أن نأكل لنعيش لا أن نعيش لنأكل، وينظر إلى المعدة على أنها جهاز رقيق حساس يجب أن نتعامل معه برفق ووعي، وإلا فإنها بيت الداء كما قال صلى الله عليه وسلم إذا حملتها فوق ما تطيق بأصناف الطعام المتداخلة، فلا يجب أن تملأ بإدخال الطعام فوق الطعام، بل كما قال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد: " ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لآبد فاعلا فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه. "

لقد ثبت علمياً أن إرهاب المعدة بالتهام كميات كبيرة من الطعام يربكها ويحدث التخمة ويسبب عسر الهضم وعدم اكتمال الامتصاص، ثم يؤدي كل هذا إلى السمنة وأخطارها من مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وتكون الحصى في الكلى والمثانة والتهاب المفاصل، وكثير من الأمراض الأخرى تصيب الإنسان بسبب سوء التغذية، فاختلاف مواعيد الطعام وعدم الحركة بعده يسبب أمراضاً. ونجد أن التزام المسلم بأداء الصلوات في أوقاتها تدرأ عنه هذا الخطر، والإكثار من الطعام يسبب أمراضاً. وفيما جاء في القرآن الكريم والسنة من هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في التحذير من هذا السلوك ضماناً لسلامة المسلم من هذه الأخطار، والإقلال من الطعام بكثرة الصيام والحرمان من أنواع الغذاء التي تقوي البدن بسبب ضعفها وهزالها، وفي هذا نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن مواصلة الصيام فقال فيما رواه البخاري: " لا صام من صام الأبد " وجعل صلى الله عليه وسلم صيام ثلاثة أيام في الشهر هو الحد المعتدل المطلوب من كل مسلم يتبع هديه صلوات الله وسلامه عليه، أيضاً عدم التآني في المضغ وسرعة البلع يسببان أمراضاً معوية وضعفاً في الأسنان، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحسن مضغ الطعام ويتأني كثيراً في بلعه، كما أنه كان لا يأكل إلا بثلاثة أصابع فقط من يده اليمنى (الإبهام والسبابة والوسطى) وهذا يضمن أيضاً للإنسان التآني في تناول طعامه. أيضاً الوقوف أو الجلوس متكئاً عند الطعام يسبب ارتباكاً للمعدة ويجعل الدماء تجري بعيداً عنها مما يسبب عسر الهضم، وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن هذا فقال فيما رواه البخاري، " لا آكل متكئاً إنما أنا عبد آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد " فكانت جلسته صلى الله عليه وسلم أثناء الطعام كجلسة التشهد في الصلاة، وهو أفضل وضع يريح المعدة ويتيح للظهر أن ينتصب قائماً، كما يمنع من ملء المعدة بالطعام. والنوم بعد الطعام مباشرة يؤدي

الجسم ويجلب الأمراض، وقد نهى عنه الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله: " أذبيوا طعامكم بالذكر والصلاة ولا تتاموا عليه فتفسو قلوبكم" ومن المؤكد أن معظم حالات الذبحة القلبية تأتي بعد أكلة دسمة أو ثقيلة ثم ينام الإنسان صاحب القلب الواهن بعدها مباشرة، وقد قال أحد حكماء المسلمين: " من أراد الصحة فليجود وليمضغ الغذاء، وليأكل على نقاء - أي على معدة خاوية - ، وليأكل على ظمأ ويقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغذاء ويتمشى بعد العشاء، ولا ينام حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحظر دخول الحمام عقيب الامتلاء"

*

يقول (م.ن) من الإمارات العربية :

" لم أستمع لنصائح الطبيب عندما اكتشف قصورا لدي في عمل القلب، مما يسبب لي الآلام

الرهيبة التي لا تدعني أنام، لقد كانت كل نصائحه لي أن أعتدل في الطعام والشراب وأن أكثر من الصيام حتى ينزل وزني ويكون الشفاء بإذن الله على حد قوله، قلت له بحسم: أعطني علاجاً للقلب يا دكتور ولا تحمل هم طعامي وشرابي".

"أخذ الطبيب يشرح لي بابتسامته العريضة كيف أن المعدة إذا امتلأت بالطعام والشراب ولم يترك لها متسعاً للهواء ثقل عليها جداً هضم الطعام، وذكرني بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لأبد فاعلاً فتلت طعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه" وأكد لي أن أحوالي الصحية ستزداد تدهوراً لو استمر نظامي الغذائي بهذا الشكل".

"لم أنفذ حرفاً واحداً مما قلته للطبيب، بل إنني تناولت في طعام العشاء تلك الليلة جزءاً كبيراً من ديك رومي محشو بالمكسرات، وشربت من علب العصائر وزجاجات المياه الغازية عدداً لا يعلمه إلا الله، ثم نمت وصحوت فجراً على نيران تتأجج في صدري؛ لقد أصابتي ذبحة قلبية كادت تنهي حياتي، وفي المستشفى كنت مجبراً على تناول ما يعطونه لي من طعام.. إفطار: لبن وخبز أسمر وعسل أسود، والغذاء: خضار مسلوقة وسلطة خضراء وقطعتا لحم صغيرتان وفاكهة، والعشاء: عسل نحل وخبز أسمر. هذا هو كل طعامي، حتى المياه الغازية ممنوعة، حاولت الهرب من المستشفى ولكني للأسف فشلت "

"فاجأني الطبيب في حجرتي بلوحة مكتوبة بألوان جميلة جداً علقها أمام سريري كتب عليها نص الآية الكريمة: [وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين] وظللت طول الوقت أنظر لجملة "إنه لا يحب المسرفين"، لقد كانت مكتوبة بصورة ملفتة جداً للعين، وكأن كل حرف فيها يشير إلى أنني أنا المقصود بها، وتألمت كثيراً لفكرة أن الله عز وجل لا يحبني، فأنا لا يمكن أن أكون إلا من أشد المسرفين، وبعد أيام ترسبت عندي عزيمة قوية للابتعاد عن الإسراف، واتباع منهج الإسلام في الطعام والشراب، وبدأت في الالتزام بالنظام الغذائي المفروض علي، ولكن هذه المرة بحب واقتناع رغبة في اكتساب حب الله عز وجل قبل طلب الشفاء".

"مر علي شهر كامل في المستشفى التزمت فيه بكل توجيهات طبيبي الفاضل، وكنت أمارس رياضة المشي إلى جانب بعض التمرينات الرياضية وحمامات البخار، وبدأت أشعر بتحسن كبير في صحتي، وقلت كثيراً بفضل الله متاعبي الصحية ونقص وزني اثنا عشر كيلوجراماً في هذه المدة القصيرة، والفضل لله تعالى ثم لتلك الآية القرآنية العظيمة، التي أشعر الآن أنها محفورة في قلبي وليست فقط معققة على الحائط. "

غض البصر
خفض الصوت
المشي المقتصد
الاعتدال في الغذاء

المكتبة الإلكترونية

ENTER THE INTERNET WORLD
WWW.HOST

محمود إيشدي