

الدكتور أمين رويحي

التداوي بالأعشاب

طريقة علمية تشمل الطب الحديث والقديم



الدكتور أمين رويحة

الذداوي بالأعشاب

بطريقة علمية تشمل الطب الحديث والقديم

الطبعة السابعة
مزيّدة ومنقحة

دار القبلة

بيروت - لبنان

حقوق الطبع والاقتباس

محفوظة لدار القلم

بيروت - لبنان

ص. ب ٣٨٧٤

الطبعة السابعة

شباط (فبراير) ١٩٨٣

لله

أشرف هذا الكتاب بإهدائه إلى روح الصديق الأكبر
الأمير بنسبه وعلمه وعرويته وسمو أخلاقه

مصطفى الشهابي

رحمه الله وأسكنه فسيح جناته ، اللهم آمين .

أمين رويحة

مقدمة الطبعة الرابعة

يسعدني أن يلاقي هذا الكتاب رواجاً فتنفذ طبعته الثالثة بمسد صدرها بوقت قصير . كما يسرني أن أحقق للقراء الأعزاء في طبعته الرابعة هذه بعض طلباتهم ، بإضافة العديد من الصور الملونة لأكثر الأعشاب ، وفهرس قسمت فيه الأعشاب بالنسبة للون أزهارها مع بيان الأماكن التي تنبت فيها مما يسهل الاستدلال عليها إلى حد كبير .

وإني أشكر للقراء الكرام ملاحظاتهم وأستزيدم منها ما وجدوا إلى ذلك سبيلاً .

حانا - لبنان

الدكتور
أمين رويحة

مقدمة الطبعة الاولى

خلق الله النباتات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم إنسان او حافر حيوان ، لأن النباتات هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق حي وبدونه لا وجود للحياة .

ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وُجِدت الأمراض التي تنتابها .

وكما أن الله ، جل جلاله ، قد جعل النباتات غذاء لا تستغني عنه الحياة ، فقد أوجد فيه ايضاً الدواء للأمراض . وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الاهتمام الى نوع النبات الذي يشفيه من مرضه . وترك للإنسان العاقل ان يتهدي الى النباتات الشافية من الامراض ، بالدراسة والتجارب والاستنتاج .

وكمثال لذلك ، أروي فيما يلي حادثتين ، الأولى منها شاهدتها بنفسى ، والثانية من حقائق التاريخ في اكتشاف الكينا :

كنت سجيناً عند الانكليز في سجن « سالبوري » عاصمة روديسيا الجنوبية في جنوب افريقية ؛ وذات يوم كنت وبعض الزوج من زملائي السجناء في مزرعة تابعة للسجن ، ومعنا عدد من الحراس الاوروبيين والزوج ؛ فشاهدت كلباً يطوف مهرولاً في المزرعة منتقلاً من عشب الى آخر ، يشمه ثم

ينصرف عنه ، حتى وقف عند عشبة وأخذ يأكل منها ، وعلى وجهه ملامح الامتعاض ، من ثمرها ، وهو حب بحجم الجوزة ، أصفر اللون . وبعد أن أكل بضع حبات منه خرج من المزرعة مسرعاً . فاستقرت هذه الظاهرة خصوصاً وأنا أعرف ان الكلاب من فصيلة الحيوانات آكلة اللحوم التي لا تأكل الأنهار والأعشاب ، فأخذت بضع حبات من الأثمار وعرضتها على ناظر المزرعة - وهو بويري خبير بالزراعة - وعلمت منه أنها أثمار سامة ، وان من أعراض التسمم بها ، القيء والإسهال ؛ فالكلب ما أكل منها إذن ، إلا وهو بحاجة الى مسهل ينظف أمعائه ، وقد اهتدى اليها بفريزته وميزها عن باقي الأعشاب الكثيرة التي ليس لها هذا التأثير .

أما الحادثة الثانية من حقائق التاريخ عن اكتشاف الكينا ، فهي طوبية ، وقد سجلت فيما سجلت في سجن « سالبوري » ، من مختلف المواضيع ، ونشرت في بعض الصحف العربية تباعاً تحت عنوان « سمر سجين » ، وأرى من الفائدة إعادتها في هذا الصدد رغم طولها لأنها طريفة ومفيدة ايضاً :

« شجرة في الجبال : خم الصمت الموحش على قصر آل « كينكون » ، في مدينة « ليا » عاصمة « بيرو » ، في اميركا الجنوبية ، حتى كأن الموت قد لف في طيات ردهائه الواسع . قصر المركزي نائب الملك وحاكم تلك البلاد . وكان النهار أوقف دورانها والهواء جريانه فلا يتكلم أحد في القصر إلا همساً ولا يمشي إلا على رؤوس أصابع قدميه ، فتخفي الطنafs والأبسطة الفخمة المفروشة في غرف القصر وممراته كل ما يمكن ان يحدثه الرائعون والغادون من جلبه او ضوضاء . وكان الحفراء يحيطون بالقصر والطرق المؤدي إليه فيمنعون فيها الضوضاء ، لأن المركزي « فرانسيسكا » زوج المركزي كينكون نائب الملك وحاكم البلاد - مريضة ممددة على سريرها قد أصابتها حمى شديدة تهددها بالموت ؛ واجتمع يوماً حول سريرها أطباء المركزي المختصون للتداول في حالتها ، وفيما يمكن ان يقدموا لها من أنواع العلاج .

وكان الناظر الى وجوههم إذا ذاك يستطيع ان يثبئن فيها دلائل اليأس من شفاء المركيزة ، وعجزهم عن التغلب على سلطان الموت الذي اخذ يبسط ظلاله الرهيبة في الغرفة شيئاً فشيئاً ، حتى قارب حافة السرير وشرع يمد يده لمفض عيني المركيزة إلى الأبد . وقال طبيب المركيز الخاص :

« لا بد من استدعاء المركيز ومصارحته . »

ثم سكت الطبيب قليلا ليردف قائلاً : « لقد اصبحت أيدينا مفلولة حيال الموت ، وباتت وشيكة » ، الساعة التي تفارق روح المركيزة فيها جسدها الفاني فليأت المركيز ليطبق بيديه أجفان زوجته . »

وعندما دخل المركيز إلى القاعة ، سأل الاطباء بصوت مرتعش :

- كيف حال المريضة ؟

فأجابه طبيبه الخاص :

- ان حالتها سيئة يا صاحب السمو وقد انقطع كل أمل لنا بشفاؤها .

- آه ... صه لا تقل ذلك ، لا أريد .. بل لا أستطيع ان اسمع .

- إنني أقوم بما يحتمه عليّ واجبي كطبيب يا سيدي المركيز .

- أتسمي هذا واجباً ؟ ... أمن واجباتك الطبية أن تحطم كل أمل لي

بنجاة زوجتي الحبيبة ؟ .. ألا يمكن ان تحدث معجزة ؟ .

- معجزة ا. طبعاً ، ولكن ذلك ليس في أيدينا ، والذي يهديننا اليه العلم

هو ان المركيزة « فرنسيسكا » لن تشهد اكثر من ثلاث مرات شروق الشمس وغروبها بعد اليوم حتى يقف قلبها وقفته الأبدية التي تنتهي بها الحياة .

- يا إلهي ! .. ماذا تقول ؟ وما اسم هذا المرض الخبيث الذي سيسلب مني

كل شيء ، ويعرّم البلاد من أم رؤوم ؟

- ليس بين السماء والأرض في بلاد « بيرو » او في أية بلاد اخرى من

يستطيع التغلب على هذا المرض وشدة بطشه ، ونحن كأطباء نقر بمجزنا كل المعجز عن مكافحته والتغلب عليه .

فخرج المركيز من القاعة وقد اغرورقت عيناه بالدموع ، ولحق به طبيبه الخاص محاولاً تخفيف وقع الصدمة عليه وهو يقول : « ان الموت يا سيدي المركيز سيربح سيدي المركيزة من الآلام المبرحة التي لا تفارقها مدى الحياة » . فرد عليه المركيز :

- إحتفظ بهذه الحكم لنفسك يا عزيزي الطبيب ، انكم مع ما بلغتموه من العلم عاجزون عن شفائها ، ولكني لن أياس وسأوقد فرساناً ورسلاً الى أنحاء المملكة كافة ، ليفتشوا عن شخص قد يستطيع إنقاذها بعلمه وخبرته من مخالب الموت .

وهكذا انتشر فرسان نائب الملك ورسله في جميع أنحاء البلاد يطوفونها سائلين باحثين عن الشخص المطلوب .. في المدن والقرى وعلى رؤوس الجبال ، وفي بطون الاودية ، معلنين في كل ناحية أخبار الفاجعة التي توشك ان تحصل بقصر آل « كينكون » . وقيل أخيراً لأحد الفرسان من رسل نائب الملك ان في قمة جبل « آند » شيئاً خبيراً بالأعشاب عليماً بأسرارها ، وهو زاهد متقشف ، يحيا حياة الفاقة والفقر في صومعته النائية . فألوى الفارس عنان جواده وراح يدفعه نحو القمة بأقصى ما يستطيع من قوة وسرعة ، حتى وصل الى الشيخ المنشود فبادره قائلاً :

- أنت رجل المعائب الذي قيل لي انه يعرف أسرار الاعشاب ويقدر على شفاء زوجة نائب الملك من مرضها الفتاك ؟

- نعم يا سيدي ، أنا هو ذلك الرجل .

- إذن تعال معي الى قصره مسرعاً ، فهو الذي أوفدني اليك ، لعلك تشفي

زوجته . وهو ، إذا نجحت ، سيفمرك بالمال الوفير .. بل بذهب التاج كله اذا أردت ، وبعيشة رغيدة هائلة طيلة حياتك في قصره المنيف .

- ان شيئاً من ذلك كله لا يفريني بالذهب ، ولكنني سأعمل على شفاء
المريضة لوجه الله الذي وهبني المعرفة بأسرار الأعشاب الشافية .

- إذن أسرع وهيا بنا الى قصر نائب الملك ايها الشيخ النبيل ، ولنسابق
الريح .. فطيبيب نائب الملك يقول ان الموت جائم فوق رأس المريضة يكاد يخطفها .
وعندما وصل الفارس ومعه رجل الاعشاب الى القصر أخذ النبلاء همزون
برؤوسهم استخفافاً ويتساءلون : أهذا الشيخ ذو الثياب الرثة ، المنقطع في
أهالي الجبال ، يستطيع إنقاذ المركيزة ؟ لا ، لا .. لا يجوز لنائب الملك ان
يسمح لمثل هذا المخلوق بالدخول الى مخدع المركيزة بشيابه البالية القذرة ..
تعالوا بنا الى المارشال أولاً نستوضحه رأيه في الموضوع .

وهنا ظهر نائب الملك نفسه وقال للنبلاء :

- لا تعترضوا الرجل فأنا الذي استدهيته .

ثم التفت الى الشيخ وقال له :

- اتبعني ايها الشيخ ، سأقودك بنفسي الى سرير المريضة .

وهكذا وقف « رجل الأعشاب » بجوار سرير المركيزة وراح يفتش في
كيسه الممتلئ بمختلف انواع الاعشاب ، حتى أخرج منه قشوراً جافة ، فغلاها
بالماء واستخرج منها شراباً خضت وصفاء ، ثم أعطى المركيزة منه جرعة
بعد جرعة ، كانت وهي تتجرعها تقبض أسارير وجهها وتقول :

- يا إلهي ما أمر مذاق هذا الشراب !

وبعد ذلك سكنت المركيزة ، فندت عن نائب الملك صيحة فرح ، وصرخ

بالشيخ :

- لقد ماتت !

- لا يا سيدي المركيز ، بل هي ستميش . أنا واثق من ذلك وثوقي بأنني
رجل الاعشاب . وستنام المركيزة ولا تصحو إلا عند المساء ، فأعود إذ ذاك
الى تجريمها كمية اخرى من الدواء . وصارى يا سيدي المركيز انها ستشفى بعد
أسابيع قليلة وتهدود اليها صحتها ونضارتها كأحسن ما كانت عليه من قبل .

حقق الله أحوالك أيها الشيخ .

– ثقي ياسيدي المركيز بأن هذا الشراب الذي أعددت من قشور – لحاء –
مطن الاشجار لا يجيب ابدأ في معالجة الحمى وشفاها ، انها قشور مأخوذة من
جذع شجرة برية تنبت عند منحدر الجبل الأعلى ، وقد تعرفت على سرها من
سكان الجبل نفسه .

– يقول طبيبي الخاص أن ليس في الاعشاب ما يجدي في معالجة هذا
المرض ..

– ان الله يا سيدي المركيز يهدي بعض مخلوقاته الساذجة الى العلم والمعرفة ،
والى ما لا يستطيع أذكى الناس التوصل اليه بالدرس والاطلاع على مختلف
العلوم ، وفوق كل ذي علم علم عليم .

– أرى انك جدير بأن تصبح طبيبي الخاص أيها الشيخ ، فإن وافقت على
ذلك أسكنتك قصري وألبستك الحرير وأغدقت عليك الذهب بسخاء ، لأنك
أوفر حكمة ممن في بلدنا من رجال حكام .

– انك لكريم رحيم ياسيدي المركيز ، ولكني أفضل ان تآذن لي
بالعودة الى الجبال بعد انتهاء مهمتي ، لأنني أود التعرف الى المزيد من أسرار
الاعشاب ولا أستطيع ذلك إن بقيت هنا . أما إذا حدث وأصابك أو أصاب
زوجتك أي مرض ، لا سمح الله ، فاستدعني مرة أخرى لأشفيكما منه
بإذن الله .

– لك إذن ما تريد أيها الشيخ المجيب ، فارجع الى جبلك فتكون على
استعداد لتلبية نداء كل من يحتاج اليك من أفراد رعيتي .

وصدقت أقوال الشيخ وشفيت المركيزة من مرض الحمى – الملاريا .
ولم تضر أسابيع حتى هجرت سريرها الذي كانت قد أشرفت من فوقه على
الموت . وأطلق نائب الملك قرسانه ورسله من جديد يطوفون أنحاء البلاد

وينقلون للرعية بشرى شفاء المركيزة من مرضها ، على يد رجل الاعشاب ،
وأهفي الرعية من ضرائب سنة كاملة ابتهاجاً ، فعم البلاد السرور والغبطة ،
وأقيمت الزينات والاهياد في كل مكان ، ومضى الأهليون يكبرون مهارة رجل
الاعشاب وينشون عليه أعظم الثناء .

وسجل شفاء المركيزة « فرنسيسكا آل كينكون » من الملايا في سنة ١٦٣٠
نقطة تحول في سيرة هذا المرض الفتاك وسميت القشور - اللحاء - التي
استعملت في معالجتها بـ - قشور شجرة آل كينكون . اما اسم الشجرة العلمي
فهو « سنكوناد جريانا » او قشور الكينا ، ومنها استخرج فيما بعد
« الكينين » الذي ظل (٣٠٠) سنة ملكاً من ملوك الأدوية في عالم الطب .
وكان المركيز كينكون أول اوروبي اطلع على سر تلك القشور وفائدتها في
معالجة الملايا ، فنشرت عن طريقه في بلاده « اسبانيا » وأرسل كمية للأطباء
الاسبان ، فصنع هؤلاء منها مسحوقاً عُرف أول ما عرف باسم « مسحوق
المركيزة » ، ثم استغله واحتكره الجزويت بعد ذلك ، فبدلوا اسمه باسم
« مسحوق الجزويت » .

أكتفي بهذا القدر من المقال في هذا الموضوع لأدلل على ان الاعشاب
الشافية اكتشفها رجال ونساء موهوبون من عامة الشعب « كرجل الاعشاب »
في قصتنا ، وأخذوا يمارسون التداوي بها قبل ان يأخذها عنهم الاطباء
والعلماء .

وتاريخ التطبيب بالاعشاب قديم جداً يرجع الى العصور الاولى من التاريخ.
فبعض المحفوظات من أوراق البردي وقبور الفراعنة ، دلّت على أن الكهنة
في ذلك الوقت ، كان عندهم معلومات كثيرة بأسرار الاعشاب والتداوي بها ،
حتى ان البعض من هذه الاعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة
من تحف وآثار .

كذلك هنالك ما يثبت ان قدماء الهنود قد مارسوا ، كقدماء المصريين

هذه المهنة أيضاً ، وحققوا بها ، ومنهم « سوسروتا Susruta » . ثم جاء بعد ذلك قدماء حكماء اليونان ووضعوا المؤلفات عن التداوي بالأعشاب في القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد ، وأشهرهم في هذا المضمار « هيبوقراط » و « تيوفراستوس » و « ديسكوريدس » و « بلينيوس » و « كاليينوس » .

وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوي بالأعشاب المصدر الأساسي لهذا العلم ، حتى جاء بعدهم من الأطباء العرب من أخذ العلم عنهم ، وزاد عليه وتوسع فيه بتجارب جديدة وفي مقدمتهم « ابن سينا » و « الرازي » .

وفي القرن الثاني عشر احتكر الرهبان في أوروبا مهنة التداوي بالأعشاب وزراعتها وأشهرهم الراهبة « القديسة هيلديكاردة » ، ومؤلفها الذي سمته « الفيزياء Physika » كتاب مشهور .

وفتح العرب للاندلس خدم طب الأعشاب في أوروبا ، بأن زودوا بالكثير من معلومات الأطباء العرب ، وأعشاب الشرق ، كما أن الحروب الصليبية كانت كذلك بالنسبة للشرق . وازدهر هذا العلم كثيراً بعد اكتشاف أميركا وما فيها من كنوز كثيرة من الأعشاب الطبية . وبعد اكتشاف الطباعة في القرن الخامس عشر كثرت المؤلفات عن التداوي بالأعشاب ، وعمّ انتشار هذه المؤلفات بحيث كانت إلى جانب الإنجيل الكريم لا يخلو منها بيت من البيوت في أوروبا . وقد ظل التداوي بالأعشاب حتى ذلك التاريخ مستنداً إلى التجارب والنتائج فقط دون الاهتمام بالبحث العلمي عن موادها الشافية أو طرق تأثيرها في جسم المريض . وكان الأطباء يمارسون مهنة جمع الأعشاب ، وتحضير الدواء منها بأنفسهم حتى سنة (١٢٢٤) ، حيث افتتحت أول صيدلية في العالم في إيطاليا ، وأصدر القيصر فيها مرسوماً خاصاً ، يعصر مهنة تحضير الأدوية من الأعشاب بالصيدالة فقط ، على أن يبقى للطبيب مهنة تحديد مقدار ما يجب أن يستعمل منها ممزوجاً ، وكيفية استعمالها .

وبعد ان ازدهرت الكيمياء في بداية القرن التاسع عشر ، وصار باستطاعتها تحليل الاعشاب لمعرفة المواد الفعالة فيها ، واستخراجها او تركيبها ككلوييناً من مصادر كيميائية اخرى ، بدأ التداوي بالأعشاب ينطوي في عالم الامهال ليحل مكانه التداوي بالمساحيق والأقراص والاشربة الخ .. المستخلصة من الاجزاء للفعالة في الاعشاب او من المواد الكيميائية غير العضوية . وكان من المأمول ان تكون هذه الأدوية (الصناعية) احسن فعالية من الاعشاب لأنها خلاصة المواد للفعالة فيها ، ولكن التجارب اثبتت فيما بعد ان ما في صيدلية الله من اعشاب احسن فعالية مما في الصيدليات من انتاج المصانع الكيميائية . فالجسم البشري او الحيواني ليس كالآلة التي تحتاج مثلاً للزيت والنفط لتدور وينتظم عمل كل جزء فيها ، فالتلوث الحيوي مكون من احشاء وأعضاء مرتبطة بعضها بالعض الآخر . فاذا أصيب عضو منها بمرض لا يظل تأثيره مقتصرأ عليه ، بل ان الاعضاء وأجزاء الجسم الاخرى ، اي الجسم كله ، يصاب بخلل في جميع أعماله العضوية والنفسانية .

والمواد الشافية في الاعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص في الجسم ، دون ان يكون له تأثير آخر في غيره - كما هو الحال في الأدوية الصناعية في الصيدليات ، بل ان يد الخالق جمعها في عشبة واحدة بمزيج يستحيل على الانسان او مصانعه ان تأتي بمثله . ولذلك كانت العشبة الواحدة تحوي من المواد الفعالة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة امراض مختلفة ، ولو تغيرت طرق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج . ولا يستطيع ان اتوسع هنا في هذا الموضوع ، وأكتفي بذكر دليل واحد ، بيد انه قاطع ، يدل على تفوق الاعشاب في تأثيرها الطبي ، على الأدوية الصناعية المستخرجة منها .. فالديجيتال مثلاً علاج سام يستعمل في مداواة امراض القلب ، وهو مستخرج من نبات يسمى « قمعية ارجوانية » والكمية السامة منه تسمم القلب اذا أعطيت من المستخلص من النبتة ولا تسبب امراض تسمم لو أعطيت بكميات اكبر بوريقات النبتة ذاتها . ولكن بالرغم من هذا كله اهمل الاطباء استعمال اكثر الاعشاب

الطبية واستعاضوا عنها بأدوية الصيدليات الصنافية - المستحضرات - للسهولة،
ولأن ذلك ادعى الى ثقة المريض ورضاه. فلو خيّر المريض في عصرنا الحاضر
بين علاج يشتره من الصيدلية ويدخل جسمه بالحقن مما لا يخلو من الألم، وبين
الاستعاضة عن ذلك مثلاً ببصلة يجدها دائماً في مطبخ بيته ولا تكلفه شيئاً،
اقول لو خيّر بين الأمرين لاختار الأول واستهزأ بالثاني. وحتى بالطبيب نفسه
إذا اوصاه بذلك. لزعمه ان البصلة المسكينة المحترقة في مطبخه والتي لا قيمة
مادية لها بالنسبة لأثمان الادوية الباهظة في الصيدليات، لا يمكن أن يكون
فيها ولو جزء بسيط مما في الصيدلية من ادوية.

وعسى ان اوفق في هذا الكتاب الذي اكتبه بلفه بسيطة للعامة قبيل
الخاصة والعلماء، اقول عسى ان اوفق فيه لأن اعيد الى البصلة و « زملائها »
من ادوية صيدلية الله الاحترام والتقدير الجديرة بهما، كدواء مفيد في امراض
كثيرة. ولكن هذا لا يعني انني اريد بهذا الكتاب ان اضع في يد المريض
دليلاً يغنيه عن استشارة الطبيب ويشفيه من كل الامراض.

ان هذا الدليل الذي أضعه بين يدي القارئ الكريم يجب ان لا تتعدى
مهمته مهمة الاسعاف الاولى، وفي الحسابات البسيطة. وخصوصاً في الاماكن
التي ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذراً او صعباً، والحصول على الادوية
غير متيسر، كما هو الحال حتى وقتنا هذا في اكثر القرى، الكبيرة أو الصغيرة
النائية، البعيدة عن المواصلات. واني احذر القارئ من المغالاة في استعمال
ما سيجد في هذا الكتاب من وصفات « منزلية » وإهمال مراجعة الطبيب
خصوصاً في الامراض المجهولة او الخطرة. وإذا لم يجد المريض الفائدة المرجوة
بمد استعمال وصفات هذا الكتاب مدة اقصاها (٤-٦) اسابيع، فإن عليه ان
يراجع الطبيب.

بقي عليّ ان اوضح كيف، ولماذا يجد القارئ في هذا الكتاب ان العشب

او الثبنة الواحدة توصف لمعالجة امراض مختلفة وفي مختلف اجزاء الجسم .
لقد سبق ان اُلفت الى ان كل عشبة من صيدلية الله تحوي من مختلف المواد
العلاجية ما يجعلها صيدلية قائمة بنفسها ، ولناخذ مثالا لذلك البصلة . وأكتفي
هنا بذكر ملخص عن محتوياتها تاركاً الشرح والتفصيل الى الابواب المقبلة من
الكتاب . فالبصلة تحتوي من بين ما تحتويه على فرمنت او على الاصح أنواع
من (الفرمنت) وهو العامل الهاضم للغذاء في عصارات المعدة والامعاء ، كما
انها تحوي مادة « كلوكونين » التي لها ما للإنسولين المعروف من قدرة على تنظيم
عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها . وعصير البصلة يحوي زيتاً
« عطرياً » هو الذي يكسبها رائحتها الخاصة ، وهو مطهر قوي المفعول يقتل
جراثيم التقيح بأنواعها ، وجراثيم التيفوئيد ، والجيرة الحبيثة ، والدمامل ، أو
يفقدها الكثير من حيويتها . وفي البصلة املاح تقوي الاعصاب وتريحها وتجلب
النوم . وفيها مواد اخرى تقي الشرايين من التصلب ، وتراكم الكلس في سن
الشيخوخة عليها ، فتحسن بذلك الدورة الدموية ، بما في ذلك الشريان
التاجي في القلب ، مصدر الذبحة الصدرية وسببها . وفي عصير البصلة مواد
تغذي بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه . وفيها اخيراً مادة تزيد في القوى
الجنسية .

فهل اكون مبالغاً إذا قلت بعد هذا كله ان البصلة بحد ذاتها تكاد تكون
صيدلية عامة ؟ وهذا لا يقتصر على البصلة فقط بل ان الكثير من الاعشاب لا
يقل عنها فيما يحتويه من مختلف انواع المواد العلاجية الفعالة .

ولكن لماذا اخترت البصلة وفضلتها على غيرها لأعدد افضالها وقيمتها في
التداوي ؟ لأنني احب البصل وأكله ؟ لا .. إذن ما السبب ؟ اليك الجواب :

لقد كانت البصلة هي الدافع إلى وضع هذا الكتاب وإصداره ، وكان رسوماً
إلى كاتب أغر في مجلة « الصياد » البيروتية التي أستمتع دائماً بقراءتها ، فقد

قرئت في احد اعدادها في السنة المنصرمة - (١٩٥٨) - نبذة من والد سميد شقي لبنة الحبيب من مرض « الربو » المزعج بمزيج من عصير البصل و « سكر النبات » بعد ان اخفق الاطباء في شفاؤه بادوية الصيدلية ، هل كثرة ما استعمل منها وما كلفت الوالد من أثمان باهظة . وتساءل الكاتب في آخر نبذته : كيف يفوز الطب « للعامي البلدي » على طب الاطباء في مثل هذه الحالات من الامراض المستعصية ، فغيل إليّ بعد قراءة هذه النبذة انه اصبح من واجبي وأنا للطبيب المتقاعد ، العامل في حقل الزراعة في الوقت الحاضر ، ان أعيد الى الازهان ما يعرفه الاطباء عن اسرار الاعشاب وقيمتها العلاجية ، فكان هذا الكتاب . ولكن هل يقبل القارئ بعد قراءته ان يصف له الطبيب استعمال بصلة لمعالجة الربو بدلاً من إبرة « استموليزين » مثلاً ؟ وهل اذا قبل النصيحة يرى ان من حق الطبيب ان يتقاضى عليها أجراً كالذي يتقاضاه عن وصفة إبرة « الاستموليزين » ؟

الاعشاب

تسترد بعض مجدها الطبي



ذكرنا فيما سبق كيف انطوت الاعشاب العلاجية في عالم النسيان أو الاملال، بعد مزاحمة الأدوية الصناعية لها . غير ان هذه المزاحمة لم تستطع ان تبعد الاعشاب العلاجية كلها من قوائم أدوية الأطباء ، فظل عدد منها محتفظاً بمكانته ، صامداً لكل مزاحمة تأتيه من الأدوية الصناعية الكيماوية ومتطلباً عليها . ففي عام (١٩١٠) كانت الفارماكوبيا الالمانية (والفارماكوبيا هي قائمة الادوية المستعملة والمعترف بها حكومياً وجميع ما يتعلق باستعمالها من انظمة علمية وإدارية ... الخ) ما زالت تحوي قائمة غير قليلة العدد بأسماء الاعشاب الواجب توفرها في الصيدليات وكل ما يتعلق بها من الوجهة الطبية كما أصلفنا . وفي بداية الحرب العالمية الأولى سنة (١٩١٤) قل انتاج مصانع الادوية الكيماوية بسبب تحولها الى مصانع لخدمة الحرب ولوازمها ، أو لقلة الاعشاب اللازمة لاستخلاص الأدوية منها ، مما اضطر المانيا للرجوع الى الاعشاب المنسية للاستعاضة بها عن الادوية الكيماوية المفقودة ، حتى بات الموجود من الاعشاب في المانيا لا يسد حاجتها ، فعمدت الى زراعة الاعشاب لتلافي هذا النقص . ومنذ ذلك الحين ، ولعله لأول مرة في تاريخ الزراعة ، أصبح العلماء يشتغلون بدراسة الاعشاب البرية وطرق زراعتها واستثمارها ، وفقاً للقواعد الزراعية العلمية . فانتشرت زراعة الاعشاب منذ ذلك الحين في المانيا وأصبحت مورداً هاماً من موارد الزراعة فيها . وأمالي الآن كتاب زراعي باللغة الالمانية يبحث عن الطرق العلمية الحديثة لزراعة الاعشاب ،

وفيه احصائية لما تستهلكه المانيا سنوياً ، أذكر البعض منها على سبيل المثال
للتدليل على ما وصلت اليه هذه الزراعة في بلد يعد في مقدمة البلاد المنتجة
للأدوية الصناعية .

وقد جاء في الإحصائية المذكورة مثلاً أن المانيا تستهلك سنوياً (٨٠٠,٠٠٠) كيلو من ازهار البابونج المجففة و (٤٥٠,٠٠٠) كيلو من ازهار الزيزفون الخ ..
وتبلغ قيمة ما تستورده المانيا سنوياً من الخارج من الاعشاب الجافة (٧٠,٠٠٠,٠٠٠) مارك - والمارك يعادل في الوقت الحاضر (٧٦) غرشاً لبنانياً .
وقد سردت هذه الارقام لأدلّ زميلي الفلاح اللبناني والفلاح العربي في الاقطار العربية كلها على مصادر ثروات كبيرة ، تكمن في اعشابنا النابتة في الجبال والادوية ، وعلى ضفاف الانهر والبحيرات ، او في الساحل بالقرب من شاطئ، بحرنا أو في صحرائنا العربية التي ما تزال مهمة غير مستثمرة حتى الآن .
والأنكى من هذا كله أننا نستورد بعض هذه الاعشاب من البلاد الاجنبية بأثمان باهظة ، كزهرة البابونج مثلاً ، التي نستوردها من يوغوسلافيا ، وهي تنبت فوق سطوح بيوتنا في القرى ، هي وكثير مثلها من الاعشاب .

ولهذه المناسبة أود ان اؤكد اننا لسنا بحاجة إلى استيراد الاعشاب العلاجية من الهند أو الصين أو غيرها ، فأعشابنا فيها الكفاية ، لأن الله سبحانه لم يفضل اعشاب بلد على اعشاب بلد آخر ، فوزع على اعشاب كل قطر من اقطار الدنيا المواد الدوائية اللازمة بالعدل والقسطاس المستقيم .
وقد بذلت جهدي لمعرفة ما هو موجود في لبنان وسورية من الاعشاب المذكورة في هذا الكتاب واسماؤها الشائعة . ولا أدعي اني احصيتها كلها ، لأن ذلك فوق طاقتي ، ولكني حاولت ان أصف كل عشبة او نبتة وصفاً كاملاً مزوداً برسم موضح عنها ، وبذلك يستطيع كل مواطن ان يتعرف الى اعشاب وطنه ، وخصوصاً المزارعين الذين أمل ان يحددوا في هذا الكتاب حافزاً لهم لاستقلال أعشابنا وزراعة البعض منها لجعله مورداً جديداً من موارد الزراعة في بلادنا .

أسماء

الاعشاب والنباتات الطبية



كل بلد من البلاد الاوروبية يعرف جميع ما ينبت في ارضه من اعشاب ونباتات ، وقد وضع لكل منها اسماً او بضعة اسماء بلغة اصبحت معروفة وشائعة الاستعمال . ولكن الامر ليس كذلك - ويا للأسف - في بلادنا العربية . فأعشابنا ونباتاتنا الطبية ما يزال اكثرها غير معروف ، وليس له اسم خاص يعرف به ، والقليل المعروف منها له اسماء متعددة متباينة ، ليس بالنسبة لمختلف الاقطار العربية فحسب ، بل بالنسبة لمختلف المدن والقرى في القطر الواحد ، او حتى في القرية الواحدة منها ، مما يسبب التشويش والبلبلة في التعرف إلى اعشابنا ونباتاتنا الطبية .

لذلك وجدتني مضطراً لتسمية الاعشاب والنباتات الطبية الواردة في هذا الكتاب بأسمائها العلمية أولاً ، وهي اسماء من الاصل اللاتيني او اليوناني ، ثم أضع الى جانب ذلك تعريب الاسم العلمي . وهذه الاسماء العربية كلها مأخوذة من « معجم الالفاظ الزراعية » للملاّمة الكبير الامير مصطفى الشهابي . وهي إما معربة عن الاصل او منقولة عن الكتب العربية القديمة ، او انها موضوعة من قبل الامير مصطفى نفسه . وبما أن أكثر هذه الاسماء العربية تختلف اختلافاً كلياً عن مصطلحات العامة ، فقد بذلت جهدي في اضافة ما استطعت جمعه من المصطلحات العامة الى جانب الاسماء العلمية والعربية . ولا أزعم انني بذلك قد توصلت إلى حل ما يعترض معرفتنا من صعوبات حلا كاملاً ، ولكنها خطوة الى الامام ، أمل ان تعقبها خطوات أخرى في المستقبل حتى يصبح لكل عشبة ونبته طبية في بلادنا العربية اسم أو مصطلح ، علمياً كان أم عامياً ، تعرف به في جميع البلاد العربية ، ويسهل الاستدلال عليها .

كيف تؤثر

الأعشاب والنباتات الطبية ؟



ذكرنا في السابق ان الجسم البشري مكون من أجزاء متعددة من أحشاء وأعضاء .. الخ ، تكون مجموعة خاصة بنفسها ، وتختلف في كثير من الأمور عن مثيلاتها من المجموعات في جسم بشري آخر . فإذا كان « البنزين » ، والزيت مثلاً يدفعان كل سيارة من أنواع السيارات أو الآلات المكونة من مجموعات مائة لها ، فإن بعض الأدوية النباتية منها والكيماوية ، قد تشفي زبداً من مرض معين ولا تنفع حمراً في شفائه من مثل هذا المرض ، بل قد تحدث عنده اضطراباً مرضية جديدة . وليس هنا مجال التوسع في بحث هذا الموضوع الطبي الشائك ، وإنما ألفت إليه لأبين انه ليس من المهتم على كل عشب أو نبات طبي ان يشفي كل مصاب ، وأن بعض الأمراض يمكن شفاؤها بعدد كثير من الأعشاب والنباتات الطبية ، ولكن عشب معينة منها تكون الأكثر فائدة عند زيد في حين ان عشب أخرى تكون أكثر فائدة منها عند عمرو . لذلك يستحسن ان تستعمل الأعشاب عادة بشكل مزيج مكون من مجموعة أعشاب مختلفة الأنواع ، ولكن كل واحد منها فعال في معالجة المرض المقصود . معالجته . وهذا المزج من حيث النوع والنسبة لا يتوقف على مهارة من يقوم بإعداده وحسن تقديره لحالة المريض المائل أمامه ومزاجه فعصب ، بل أيضاً على خبرة

سابقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية . والأمر هنا لا يختلف عن مثله في وصف الأدوية الكيماوية أيضاً . ويجدر بنا ان نذكر هنا ان تأثير الاعشاب والنباتات الطبية المذكورة في هذا الكتاب لا يكون عاجلاً ، بل ان نتائجه لا تظهر إلا بعد ٤ - ٦ أسابيع ، وإذا لم يحصل أي تحسن بعد استعمال الدواء طيلة الاسابيع المذكورة فمن المستحسن ان يبدل بغيره . وكذلك الأمر إذا وصل التحسن إلى درجة ووقف عندها دون ان يحصل الشفاء ، لأن لكل علاج قدرة محدودة ، تنعدم فائدتها بعد استنفاد هذه القدرة او اعتياد الجسم عليها . وقد يفيد في مثل هذه الحالات ان يتوقف المريض عن استعمال الدواء ليعود إليه مرة أخرى بعد اسبوعين او اكثر حيث يصبح الدواء بعد هذا التوقف مفيداً كالسابق او اكثر من السابق .

ومن الأمور المهمة أيضاً في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية ، ان لا يتجاوز المريض في استعمالها المقادير المسموح بها او المطلوبة للتداوي - وتسمى بلغة الطب : الجرعة العلاجية . إذ كثيراً ما ينتج عن هذا التجاوز اضرار بالغة ، لا في استعمال الاعشاب والنباتات السامة فحسب ، بل أيضاً في الاعشاب البسيطة غير السامة . فالباونج مثلاً هو في مقدمة الاعشاب المفيدة لمداواة الكثير من الأمراض كما سيأتي تفصيله فيما بعد ، غير ان تجاوز القدر المسموح به في تعاطيه قد يؤدي الى عواقب وخيمة . ومن البدهي ان كمية الجرعة العلاجية تختلف دائماً باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه مما سيأتي تفصيله في الابحاث التالية . وما تجدر الإشارة اليه في هذا الموضوع أيضاً ، ان المرأة في دور الحيض تصبح كثيرة الحساسية ويستحسن ان تمتنع طيلة أيام الحيض عن تعاطي كل نوع من أنواع الادوية ، وأن تمتنع في شهور الحمل الأولى (٣-٤) عن تعاطي المواد الحاوية كميات كبيرة من « الزيوت الطيارة » كالبصل مثلاً ، لأنها من المسهلات وقد يؤدي استعمالها إلى الإجهاض . أما في أيام الرضاعة ففياً عدا الادوية المدرّة للحليب ، تمتنع عن تعاطي الادوية المرة المذاق ، لأنها تنتقل

الى الحليب وتفسد على الطفل طعمه . وكذلك أدوية اخرى يعرفها الأطباء .

ويتضح مما تقدم ان تماطي الاعشاب والنباتات الطبية لا يجوز ان يكون مصحوباً بفوضى علاجية وبدون استشارات طبية في حالات الامراض الجدية ، وهذا لا يقلل طبعاً من قيمة الاعشاب والنباتات الطبية في التداوي . وكثيراً ما جاءت عشبة منسية محتقرة تقدمها يد عجوز خبيثة بأسرار الاعشاب ، بالمعجزات ، مما يحمل الاطباء على دراسة ما في الطبيعة ، وصيدلية الله ، من قوى خارقة وبلاسم للشفاء من الامراض .

كيفية ومتى

تجمع الاعشاب والنباتات الطبية ؟



من الاعشاب والنباتات الطبية ما يستعمل منه جزء واحد فقط للتداوي ، كالازهار او الاوراق او الجذور او البذور ، ومنها ما يستعمل كله . وعلى كلية فإن جمع هذه الأجزاء ، منفردة او مجتمعة ، يجب ان يتقيد بأوقات محددة من أيام السنة وفصولها ، وبشروط معينة ايضاً ، حيث يكون الجزء المطلوب من المشبة او النبتة في أوج حيويته ؛ وأن لا يساء إلى هذه الحيوية بأساليب الجمع أو التجفيف الخاطئة فتفقد المشبة او النبتة البعض من خواصها الطبية المفيدة أو كل خواصها .

وفي الأبحاث عن الاعشاب والنباتات الطبية كل منها هل حدة سنذكر الجزء الفعال والمطلوب منها ، والتواريخ التي تناسب قطفه وجمعه . لذلك نكتفي هنا بذكر قواعد عامة لا بد من مراعاتها والسير بمقتضاها في جميع عمليات جمع الاعشاب او النباتات الطبية .

١ - يجب ان يتم الجمع بصورة منظمة ، مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لذلك ، فلا يكون الجمع على دفعات عفوية ، يكون فيها الجامع في نزاهة خاصة ، يصادف أثناءها البعض من الاعشاب او النباتات المطلوبة .

٢ - عندما تكون المشبة او النبتة كلها مطلوبة للجمع لا تنزع من الارض وتباد كلها بل يترك جزء منها لتعويض ما فقد منها من جديد وعدم إبادتها .

٣ - تقطف الازهار والاوراق بكل أناة ودقة بحيث لا يساء إلى شكلها ورونتها ، وتجمع في سلة يتخللها الهواء دون أي ضغط عليها ، لأن ذلك يهينها للتخمر وفقدان الكثير من فوائدها .

٤ - تقطف الازهار في الصباح.بعد ان تجف من قطرات الندى حيث تكون في أوج نضارتها.وفعاليتها ، واذا كان إزهار النبتة المطلوبة يستمر شهوراً كثيرة ، فتجمع أزهارها المبكرة (أي في مدة الأشهر الاولى من إزهارها) لأن الازهار التي تظهر فيما بعد تصير أقل فعالية وأقل فائدة .

٥ - أما الاوراق وبقي أجزاء النبتة فتجمع دائماً بعد الظهر ، حيث تكون قد تشبعت من شعاع الشمس وازدادت محتوياتها من المواد الفعالة . ولا يحوز مطلقاً جمع الاوراق او الاغصان.وهي نديبة رطبة ، لأن ذلك يهينها للتلفن والفساد التام . كما انه لا يحوز غسلها للأسباب نفسها . ولا يجمع من الاوراق إلا ما كان نضراً سليماً من الامراض والتعرق .

٦ - تجمع الجذور في بداية فصل الربيع او في الحريف حيث تكون غنية بالمواد الفعالة وتمسل - قبل البدء بتجفيفها - بالماء الجاري والفرشون لإزالة كل ما هو عالق بها من التراب او الأوساخ او الحصى (الاحجار الصغيرة) . ولا يحوز تقشيرها إلا اذا جئيت في بداية الربيع فقط ، اما الجذور التي تجمع في الحريف فقشورها تكون مختزنة بالمواد الفعالة كالجذور نفسها ، ولا يحوز إزالتها لذلك .

تجفيف

الاعشاب . والنباتات الطبية



إن عملية التجفيف هي من أهم الاعمال في المحافظة على المواد الفعالة في النبتة ووقايتها من الفساد وإعدادها للتخزين . وتستهدف عملية التجفيف إزالة الماء كلياً من النبتة ، او أجزاءها المعدة منها لهذه العملية ، إزالة تامة . لأن بقاء جزء قليل من رطوبة النبتة فيها يمرضها عند التخزين للتخمر . والتمفن ، فتفسد وتفقد كل خواصها . وتجفيف الازهار والاوراق يجب ان يتم في الظل ، وليس بتعرضها لأشعة الشمس ، لأنها تسبب ذوبها وتفقدتها فضايرتها ولونها الزاهي وقسماً غير ضئيل من فعاليتها . أما البذور فيمكن بل يفضل تجفيفها في الشمس . وأما الجذور فتجفف بعد غسلها وتنظيفها جيداً وشقها طولياً الى نصفين وتقطيعها الى قطع صغيرة في الشمس مباشرة ، على أن تظل الاجزاء متباعدة بعضها عن بعض . وكذلك الالمار . ويستحسن أن تجفف مرة أخرى في فرن او فوق موقد لا تزيد درجة حرارتها عن (٥٠ - ٦٠) درجة مئوية .

رمة طريقتان لتجفيف الاعشاب والنباتات الطبية :

١ - الطريقة الطبيعية : وهي بفرد الازهار والاوراق بمسد قطنها بأقصر مدة ممكنة في مكان ظليل تسخنه حرارة الشمس ويتجدد هواؤه باستمرار ،

وذلك بأن تفرده الازهار او الاوراق فوق صفائح من الورق او شراشف نظيفة بطبقات رقيقة جداً، وتحرك من آن الى آخر حتى يتم جفافها . وأما إذا كان المكان المعد للتجفيف غير متسع ، ولا يمكنه ان يستوعب الكمية المطلوب تجفيفها ، فيمكن تلافي ذلك بعمل صوان من الخشب تعلق بعضها فوق بعض ، على ان تظل المسافة بين كل صينية منها والأخرى نحواً من ٢٠ - ٢٥ سم ، وأن تكون قاعدة الصينية مصنوعة من نسيج واسع المسام لكي يتغللها الهواء من جميع أطرافها . كما يمكن استعمال وسائل أخرى للتجفيف تبتكر بالنسبة للظروف والمكان وقيمتها المادية . والمهم فيها على كل حال هو مراعاة الشروط العامة السالفة الذكر .

ب - التجفيف الصناعي : ويتم في أبنية مشيدة لهذا الغرض ، ومجهزة بتدفئة وتجهيزات أخرى . وقد شاهدت البعض منها في روديسيا في افريقيا ، يستعملونها لتجفيف التبغ الذي يجفف عندها في الشمس . ومثل هذه الأبنية وتجهيزاتها باهظة الثمن ، ولا حاجة اليها في تجفيف الاعشاب والنباتات الطبية إلا على مقياس واسع بقصد التجارة والتصدير . لذلك أضرب صفحاً عن الإسهاب في وصفها .

تخزين

الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها



التجفيف الكامل للنباتات والأعشاب الطبية يفقدها أربعة أخماس وزنها ، ولكنه إذا تمّ وفقاً للقواعد الصحيحة لا يفقدها لونها الأصلي أو روثنها ، كما انه لا يفقدها شيئاً من فعاليتها إلا بمرور الزمن . فالنباتات الطبية الجافة تحافظ على كامل فعاليتها تقريباً لمدة سنة كاملة إذا خزنت في عماجير زجاجية او علب كرتونية او معدنية ، وفي مكان جاف لا يتعرض لرطوبة الشتاء . والرطوبة تفسد النباتات الجافة المحترزة إذا تعرضت لها ، ويعرف ذلك من فساد لونها وروثنها او ظهور العفن عليها . ومن الضروري لصق ورقة « اتيكيت » على كل وعاء يحتوي نباتات طبية جافة يكتب عليها اسم النبات وتاريخ وضعه في الاثناء ، وبإهمال ذلك والاعتماد على الذاكرة فقط قد تحدث هفوات لا تخلو من الأخطار الصحية .

كيف تصنع الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية ؟



لصنع الادوية من الاعشاب والنباتات الطبية طرق متعددة بعضها سهل بسيط يمكن عمله في المنزل ، والبعض الآخر صعب ومعقد يحتاج صنعه إلى معلومات صيدلية وأدوات خاصة . وسنبين فيما يلي مختلف هذه الطرق تاركين للقارئ اختيار ما يروقه منها ، مع العلم بأننا سنبين في الابحاث المقبلة كيفية صنع الدواء من كل عشبة او نبتة عند التحدث عنها ، وهي الطرق السهلة البسيطة التي يمكن اللجوء إليها في كل منزل ، ودون خبرة سابقة .

١ - عصير الاعشاب والنباتات الطبية : ولتحضيره نجمع الاعشاب والنباتات المراد استخلاص العصير منها على ان تكون كلها طبعاً طازجة وغير جافة وتقرم في « مفرمة اللحم » أو تدق في جرن حجري « جرن الكبة » وهذا أفضل ، ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة في قطعة من الشاش ، ثم تعصر باليد او بواسطة المكابس الخاصة ، على ان يحفظ عصيرها في أوان زجاجية او فخارية تغطي فتحتها بغطاء محكم السد لا ينفذ منه الهواء . والعصير في مثل هذه الاواني يمكن حفظه في البراد لمدة اسبوع كامل دون ان يصاب بفساد او يفقد خواصه . ويلاحظ ان عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف.. لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون في النبتة أثناء جفافها ،

فيختلف بذلك تركيبها الكيماوي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة
فضة .

٢ - شراب الاعشاب والنباتات الطبية : يصنع من طبخ العصير المستخرج
كما اسلفنا أعلاه مع السكر ، او العسل ، وهذا افضل . ويمكن ان يبالغ في
غلي الشراب هذا الى ان يتناسك قوامه فيقطع الى قطع صغيرة تجف وتتصلب
بعد ان تبرد ويتكون منها ما يسمى بالملبس .

٣ - عسل الاعشاب والنباتات الطبية : يحضر بغلي العصير بضعف كميته
من عسل النحل لضع دقائق ، يرفع في اثنائها الزبد المكون فوقه ، ويوعى
بعد ذلك في الزجاجات . وهذه الطريقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية
يستحب استعمالها في معالجة الامراض الصدرية ، اي امراض الرئة على اختلاف
انواعها ولمدة بضعة أسابيع .

٤ - صبغة الاعشاب والنباتات الطبية : الصبغة في التعبير الطبي تعني دائماً
الدواء محلولاً في كحول نقي أو مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن
٤٠ - ٢٠ ٪ . والصبغة يمكن تحضيرها من الاعشاب والنباتات الطبية الفضة ،
ومن الجففة منها ايضاً على السواء . ولتحضيرها توضع الكمية المحددة من
الاعشاب والنباتات الفضة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة في زجاجة ، وتضاف
اليها الكمية المناسبة من الكحول ، ثم تسد الزجاجة سداً محكماً وتترك في
مكان لا تقل حرارته عن (١٥ - ٢٠) درجة مئوية لمدة ثلاثة أسابيع ، على
ان تخفض الزجاجة في اثنائها مراراً عديدة . وبعد ذلك تصفى محتويات الزجاجة
بقطعة من الشاش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله منها ، وبذلك تنتهي
عملية تحضير الصبغة المطلوبة . وتحفظ الصبغات بمفعولها لمدة بضع سنوات .
ولكن يستحسن تجديدها في كل سنة . وتستعمل الصبغات بقطرات تقطر على
كمية قليلة من الماء أو على قطعة صغيرة من السكر .

٥ - زيوت الاعشاب والنباتات الطبية : وتصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات ، بالاستعاضة عن الكحول بزيت نقي ، من زيت الزيتون أو سواه ، وبإطالة مدة نقع الاعشاب والنباتات الطبية فيه الى (٤) أسابيع . يوضع المنقوع منها اثناء النهار في الشمس ، ثم يصفى بعد ذلك كالصبغات . وهذه الزيوت يمكن الاحتفاظ بها لمدة اقصاها سنة واحدة فقط ، يفسد بعدها الزيت بتكون مواد مخرشة فيه - « بتحتن » .

٦ - مرهم الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل بغلي العصير في كمية من «اللانولين» دهن الصوف ، أو شحم الخنزير ، أو زبدة الحليب غير المملحة - لطرد أكبر كمية ممكنة من الماء فيه .

٧ - مسحوق الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل من دق الاعشاب والنباتات الطبية الجافة في أجران من الفخار او الحجر الى أن تنعم تماماً . ويستعمل المسحوق عادة ضمن البرشام او بمزجه مع كمية من العسل أو الحليب او عصير الفواكه أو مع جرعة من الماء .

٨ - شاي الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل من الاعشاب او النباتات المحففة بثلاث طرق مختلفة :

أ - طريقة النقع : وفيها يوضع العقار الجاف في كمية من الماء البارد لمدة (٥ - ٧) ساعات ثم يصفى منها الماء بعد أن يكون قد حل من العقار مواده المطلوبة . وهذه الطريقة تناسب العقاقير الصلبة كالجذور - « جذر عرق السوس مثلاً ، وغيرها .

ب - طريقة المستحلب : وفيها يوضع العقار في إناء فخاري - غير معدني - وتضاف اليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان ، ثم يغطى الاثاء ويترك ليصفى بعد (١٠ - ١٥) دقيقة . وهي تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر زيوتها اذا غليت في الماء .

ج - طريقة المغلي : وتستعمل عادة للقشور - لحاء - والجذور . وفيها يوضع العقار في الماء البارد بالنسب والكميات المطلوبة ، ثم يسخن الى درجة الغليان ويستمر في غليه مدة طويلة او قصيرة حسبما يتطلبه العقار . وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي مدة (١٠) دقائق ليصفي بعدها كما سبق وصفه . وطريقة الغلي هذه تستخرج من العقار المغلي الاملاح المعدنية والمواد القابضة (الدابغة) وهذه لا تتحلل إلا بالماء الغالي وببطء أيضاً . والشاي بأنواعه الثلاثة السالفة الذكر قد يستعمل ساخناً او بارداً وعلى دفعات قليلة وكميات كبيرة او يجرعات صغيرة متعددة ، وسنبين ذلك في الأبحاث المقبلة بالتفصيل .

٩ - حمامات الاعشاب والنباتات الطبية : وتعمل بإضافة مغلي او مستحلب أو منقوع من الاعشاب والنباتات الطبية إلى ماء الحمام . وهذه الطريقة تستعمل عادة في معالجة حالات الضعف العام والتهيج العصبي ، ومرضى لين العظام ، والأمراض الجلدية ، وكذلك كحمامات معرقة في مرض الروماتيزم المزمن . وقد تستعمل كحمامات مقعدية . وفيها يجلس المريض في إناء يفمره فيه ماء حار بدرجة (٣٧) مئوية حتى منتصف البطن وتلف حول المريض ومغطسه بطانية تمنع تسرب البخار ، ثم يزداد ماء المقطس تدريجياً بماء أشد حرارة حتى تصل حرارة الماء فيه الى ٤٢ - ٤٥ مئوية . وبعد ذلك بعشر دقائق الى نصف ساعة على الأكثر ، يبدأ عرق المريض بالتنصب جاذباً معه من داخل الجسم املاحاً ومواد ضارة اخرى . ثم يخرج المريض من الحمام ويتمدد فوق منشفة ويلف نفسه بالبطانيات الجافة الدافئة ليستمر افراز العرق منه لمدة نصف ساعة أو اكثر .

وقد تعمل بدلاً عن الحمامات المقعدية المذكورة حمامات للقدمين او احد الاطراف العليا مثلاً ، مما سيأتي وصفه في الابحاث التالية .

١٠ - غسول بمستحلب او مغلي الاعشاب والنباتات الطبية : وفيه يكون

المستحلب او المغلي بدرجة حرارة الجسم ويستعمل في أمراض المهبل والإفرازات المهبلية عند النساء ، او كعقن شرجية لإبادة الديدان المعوية أو تسكين آلام الكلى او غيرها . وفي هذه الحالات أيضاً يجب تصفية المغلي او المستحلب قبل استعماله وأن لا يتجاوز مقدار ما يحقن منه النصف اللتر فقط .

١١ - التبخير بالأعشاب والنباتات الطبية : ويعمل بالبخار المتصاعد من الأزهار او الاوراق في معالجة آلام الاذن والذكام وأمراض الحلق واللوزتين وبجة الصوت من التهاب الحنجرة ، وللوجه عند اصابة أجهانه بانسداد غدده الدهنية والتهابها - (شعاد) - وتبخير مقعدي لمعالجة البواسير والنحاس البول وأمراض أعضاء الحوض الأسفل عند النساء . وتعمل الحمامات البخارية المقعدية بأن يجلس المريض القرفصاء فوق الإناء المتصاعد منه البخار ويلف مع الإناء ببطانية او ما شابهها مما يمنع انتشار البخار الى الخارج منها . ويمكن عملها أيضاً بطريقة اخرى وهي أن يوضع العقار فوق (قرميد ساخن) او ما شابه ذلك ويرش فوقه الماء او الكحول بحيث يتصاعد البخار بعد ذلك من العقار .

١٢ - استعمال الاعشاب والنباتات الطبية بطريقة التبخير : وفيه يحرق العقار كالبخور داخل الغرفة حيث ينتشر دخانه ويستنشقه المريض . ويمكن في بعض العقاقير - الطيارة - كالنعناع مثلاً ، وضعها لمعالجة الزكام ليلاً فوق المدفأة فينتشر منها زيتها العطري الطيار « منقول » في هواء الغرفة ويتنشقه المريض مع الهواء .

١٣ - لفافات الاعشاب والنباتات الطبية الغضة : تعمل مثلاً بأوراق آذان الجدي او لسان الحمل السناني وحشيشة السعال . ولعملها تفرد الاوراق الطازجة فوق منضدة من الخشب ، وتهرس قليلاً بلف زجاجة كبيرة فوقها الى الامام وإلى الوراء ، او (بالشوبك) الخشي المستعمل في المطبخ لفتح

المعجين . وبعد ذلك تفرد فوق سرير المريض بطانية من الصوف وفوقها غطاء - شرف - من الكتان وتفرد الاوراق المهروسة فوقها ويمدد في وسطها عضو المريض او جسم المريض كله . ثم يلف الغطاء الكتاني والبطانية معاً حول العضو او الجسم ، ويبقى على ذلك مدة ساعتين اذا لم يشعر المريض بأي انزعاج . وإلا نزع الغطاء حالاً ، عندما يشعر المريض بانزعاج . واللفافات الجزئية التي تقصر على عضو واحد من أعضاء المريض فقط يستطيع المريض ان يتحملها طيلة الليل دون أي انزعاج ، وهي تعمل لمعالجة الروماتزم والسعال والنزلات الشعبية والتهاب الدوالي - الأوردة المتمددة - في الساقين .

١٤ - اكياس الاعشاب والنباتات الطبية : وتعمل بوضع كمية من الازهار في كيس صغير ، يربط او يخاط ويفطس لبرهة وجيزة في ماء بدرجة الفليان ، ثم يرفع ويعصر قليلا بين لوحين من الخشب ويوضع ساخناً فوق موضع الام (آلام المدة وحصاة المرارة) ... الخ ، او ان الكيس المملوء بالأزهار يسخن فوق موقد حار ، عوضاً عن تقطيسه بالماء الساخن ، ويستعمل جافاً كما اسلفنا . (مثلاً كيس ازهار البابونج لمعالجة آلام الاذن او كيس حبوب الكراويا لمعالجة آلام الاسنان) .

١٥ - التكميد بالأعشاب والنباتات الطبيعية : ويعمل بتقطيس منشفة او قطعة من القماش بمائلة لها في مستعطب العشب او النبات الساخن ، الى ان تتشرب المحلول وتتشبع منه ، ثم ترفع وتلف حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من نسيج صوفي تقطعها تماماً (مكمدات - كنبات الحقول حول الجذع لمعالجة التهاب الكلى وفي امراض الطفح الجلدي ، ومكمدات الصعتر في مرض الحصبة للاسراع بظهور طفحها وتخفيف درجة الحمى) .

١٦ - التليخ البارد او الساخن بالبذور والاعشاب الهلامية : (المادة الهلامية تعني المادة التي يكون قوامها متناسكاً لزجاً كزلال البيض النيء)

كالحلبة والحنثمي الخزني وبذر الكتان . ولعملها باردة يوضع العقار لمدة نصف ساعة او بضع ساعات - وفقاً لما يتطلبه كل نوع منها - في الماء البارد، ثم يفرغ عنه الماء ويفرد العقار المنتفخ من تأثير النقع بالماء فوق شاش رفيع ويوضع بارداً فوق الموضع المراد معالجته . وأما اللبخ الساخنة منه فتحضّر بوضع العقار بمد رفعه من الماء البارد فوق منخل رفيع ووضع المنخل فوق إناء يغطي فيه الماء . فالبخار المنتشر منه يفتح خلايا العقار وتظهر منها المادة الهلامية ، فيفرد العقار عندئذ فوق شاشة كما اسلفنا ويستعمل ساخناً .

١٧ - الجسد بالأعشاب والنباتات الطبية : وتستعمل فيه الاعشاب المهيضة للجسد ، كالقرص مثلاً ، حيث يعجل الجسم في اجزائه المختلفة بأغصان غضة منه لمعالجة الروماتيزم .

١٨ - وضع الاعشاب والنباتات الطبية داخل الحذاء : وفيه تستعمل الاعشاب العطرية غالباً كالصمغ والنعناع والمرزنجوش ومسحوق بذور الحلبة لمعالجة الزكام وبرودة الاقدام ، وعروق الصباغين لمعالجة ضعف الشية للطعام ... الخ وذلك بوضع العقار داخل الحذاء مفروداً فوق دواسته « ضبان » .

١٩ - نشوق الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل من الاوراق او الاثمار او الجذور الجافة تماماً بسحقها في الهاون إلى ان تنعم تماماً ... كمسحوق اوراق الصمغ مع جذور البنفسج لمعالجة التهاب الجيوب في الانف .

وقبل ان نختتم هذا البحث يجدر بنا ان ننوه بأن من الافضل دائماً ان تستعمل الاعشاب والنباتات الطبية من الداخل أيضاً ، عند استعمالها من الخارج ، فعندما يعالج المريض مثلاً باللقافات او المكمدات او اللبخ .. الخ . من الخارج يستحسن ان يستعمل في الوقت عينه العقار نفسه من الداخل إذا كان مناسباً ، وإلا فعقار آخر مناسب من الداخل - (شاي ، مسحوق ... الخ) وهذا أضمن للفائدة .

الجرعة الطبية



وتعني مقدار الدواء المقنن للمرة الواحدة من قبل الطبيب ، فالمقدار الأقل منه لا يكون مفعوله كاملاً كما ان المقدار الاكثر قد تكون له عواقب وخيمة جداً، خصوصاً في الأدوية السامة. فمن واجب المريض اذن ان يتقيد دائماً بمقادير الجرعات الطبية للاعشاب والنباتات وللأدوية الكيماوية ايضاً .

وفي هذا الكتاب ذكرنا مقدار الجرعة الطبية لكل عقار في البحث الخاص . والأرقام المذكورة تعتبر جرعات للرجال البالغين الاقوياء . اما الرجال الضعيفو البنية او الذين لم يبلغوا سن العشرين او تجاوزوا سن الستين ، او النساء ، فيكتفون بثلثي الجرعة المذكورة. والاحداث الذين تتراوح اعمارهم بين ٧ - ١٤ سنة يكتفون بنصف الجرعة ، والاطفال دون السابعة من العمر يربع الجرعة أو ثمنها تبعاً للسن .

وإذا وجد القارئ اننا لم نذكر الجرعة الطبية لعقار ما بما يضمه هذا الكتاب فجرعته تكون دائماً ملء ملعقة طعام على فنجان كبير من الماء - ربع لتر لعمل (الشاي) .

والشاي المصنوع من الاعشاب بأية طريقة من الطرق السالفة الذكر، يؤخذ في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام - على الريق . وإذا كان المطلوب

تعاطيه ثلاث مرات في اليوم فيؤخذ للمرة الثانية قبل ساعة من الغداء وللمرة الثالثة عند النوم ، اي دائماً عندما تكون المعدة خالية من الطعام .

وقد يكون من المطلوب استهلاك الكمية المقننة من الشاي على دفعات متعددة أثناء النهار، وفي هذه الحالات يؤخذ منه في كل مرة ملعقة صغيرة فقط .
والشاي ذو الطعم المر او الكريه يستحسن تحليته بالعسل او (سكر النبات) ولا يحلى مطلقاً بسكر الأكل العادي .

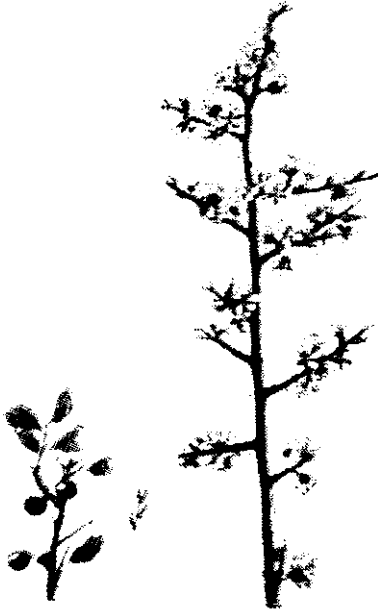
إجاص شائك :

(شجر شائك من فصيلة الورديات
ويسمى عندنا خوخ السياج) .

مكان النبتة : برية في السياج
والادغال والاحراج وحفاني (جوانب)
الطرق والاراضي المقفرة . ويمكن
زرعها .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو
(٣) امتار، قشرتها (لحاؤها) سوداء،
وفي أغصانها الكثير من الشوك المنفرد
الصلب . تزهر في شهري نيسان
وأيار ، وقبل ظهور أوراقها ، زهوراً
دائرية صغيرة ناصعة البياض لها
رائحة اللوز المر . وتتكون منها آثار

كروية وحيدة النواة تنضج في تشرين الاول ويصبح لونها ازرق اسود . أما
الاوراق فصغيرة بيضية الشكل ومسننة الحوافي .



إجاص شائك

Prunus Spinosa

الجزء الطبي منها: الأزهار ما دامت ناصعة البياض في شهري نيسان وأيار.
والأثمار المجففة في الشمس في شهري تشرين الأول وتشرين الثاني .

المواد الفعالة فيها : في الأزهار كلو كوزيد الفلافون Flavonglykosid
وهو مليّن وممرّق ومدّرّ للبول ومسكّن للتشنجات .

وفي الأثمار حوامض عضوية ومواد دابغة ومادة البكتين Pektin المجلطة .

استعمالها طبياً :

أ - من الحنجرة : يستعمل عصير الأثمار لمعالجة قروح الفم والرعاف
(النزيف من الانف) .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار كملين لطيف حتى للأطفال ،
ويعمل بالطريقة المعروفة وبنسبة نصف ملعقة كبيرة من اوراق الأزهار ، لكل
فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . ويشرب في المساء قبل النوم ويُستمر
على ذلك بضعة أيام . ويعالج بمستحلب الأزهار أيضاً التهاب المثانة والكلبي
وصعوبة التبول ، الناتجة عن تضخم البروستات عند الشيوخ .. ويشرب منه
فنجانان في اليوم . وتمطى الأثمار مطبوخة بالسكر (مربى) بمقدار ملعقة
كبيرة ثلاث مرات يومياً لمعالجة الإسهال وتضخم الكبد .



أخيليا ذات ألف ورقة

Achillea Millefolium

أخيليا ذات ألف ورقة :

وهي منسوبة الى (Achillea) البطل اليوناني الشهير ، وتسمى في الشام : ام الف ورقة . جنس نباتات عشبية معمرة عطرية من المركبات الانبوية الزهر ، فيها انواع تزرع لزهرها وأخرى تنبتها الطبيعة .

مكان النبتة : المروج الجافة والحقول وحفاني الطرق .

أوصافها : عشبة يبلغ طولها نحو نصف متر ، ساقها مكسوة بشعيرات تنبت منها أوراق كثيرة الجوانح متقابلة على الساق ، تزهر بين شهري حزيران وآب ازهاراً مستديرة بيضاء مشربة حرمة ، ولها رائحة الفم .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها في أشهر الزهر (حزيران - آب) ما عدا الجذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مسح السينوول Cineol والزيت الازرق ومواد دابغة واخرى منقية للدم وموقفة للزيف مقشمة ومسكنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج لمعالجة تشققات حمة الثديي بالتأكيد . ويستعمل مرهمها لتسكين آلام البواسير ، ويعمل المرهم من

غلي (٣٠) غراماً من زهر الأخيليا المهروسة في (٩٠) غراماً من الزبد ببطء بحيث لا يحترق الزبد .

ب - من الداخل : يستعمل عصير الاوراق الغضة لتنقية الدم في الربيع وذلك بمقدار مملقتين كبيرتين في مرق اللحم او الحليب الساخنين صباحاً قبل الأكل ، لمدة (٤ - ٦ اسابيع) .

وتعالج المستحلب آلام المعدة والامعاء وحصاة المرارة والأرق وضعف الشهية للطعام وضعف الجسم العام . ويفيد المستحلب في معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما في ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة والتي تمتد الى الكتف والساعد . كما يوقف النزيف الداخلي خصوصاً النزيف الرئوي ، وإذا كان لون الدم النازف أحمر قانياً (النزيف الشرياني) . وللمعالجة نزيف البواسير يشرب المستحلب ويستعمل في آن واحد المرهم كما سبق ذكره . ويشير المستحلب عملية تكوين كريات دم حمراء جديدة في نخاع العظام ويقوّي الدم بذلك .

هذا ويستعمل العصير لتقوية الجسم وتنشيطه في النقاهة من امراض طويلة منهكة . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة ونسبة ملعقة كبيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم . وأما العصير فيعطى منه مقدار ملعقة صغيرة في فنجان صغير من الماء (٣ - ٤) مرات في اليوم .

أزريون الحدائق :



أزريون الحدائق

Calendula Officinalis

(والأزريون من الفارسية جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر) .
مكان النبتة : بركة في البساتين وأطراف الطرق ، وتزرع لأزهارها .
أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠ - ٦٠) سنتيمتراً ، ترتفع فروعها من الساق المكسوة بشعيرات دقيقة عمودياً الى الاعلى . أوراقها بيضوية طولانية مسننة الأطراف ومكسوة أيضاً بشعيرات دقيقة . تزهر من شهر ايار الى شهر تشرين الثاني ازهاراً صفراء أو برتقالية اللون .

الجزء الطبي منها : أوراق الزهر المتفتح . والعشبة الغضة قبل تفتح الازهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومواد مرة هلامية مدرة للحيض ومسكنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الجروح العفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين والقروح الرقادية (وهي القروح التي تحدث في الإلية أو الكتفين أو كعب القدم عند المرضى ، وخصوصاً الشيوخ الذين يضطروهم المرض للبقاء مدة طويلة في الفراش مددين على ظهورهم) والنواسير والاحتقان في اصابع القدمين

من تأثير تعرضها للبرد (تثلج) وتشققات حمة الثدي وتشققات السيدن .
فهذه الاصابات كلها تعالج بمرهم ازهار الأزريون . ويعمل المرهم بمزج اوراق الزهر
المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة او بمزج عصير العشب الغضة
كلها بخمسة او ستة اضعافه من الزبد . ويلاحظ ان الآلام تزداد في بداية استعمال
هذا المرهم ثم تزول بعد مدة من استعماله .

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط اعشاب يتكون من اوراق زهر الأزريون
(٥) غرامات و (٣) غرامات من كل من : كنبات الحقول ، جذور عشب القوي
وزهر البابونج .. وذلك بغلي هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع
ليتر من الماء (كوب) ثم اضافة كمية من الشمع اليه وغليه ببطء الى ان يتم تبخر
الماء كله منه .

وتعالج سرطانات الجلد وسرطانات الغدد التي لم يمكن ازلتها كلها جراحياً
بالمرهم مع شرب المستحلب او استعمال عصارة العشب الغضة من الداخل والخارج
في آن واحد . ويمكن في المعالجة الخارجية استعمال الصبغة المخففة لفصل
وتكيد الجروح والقروح ... الخ . بدلاً عن المرهم . ولعمل الصبغة تملأ حفنة من
اوراق الزهر في زجاجة بيضاء ثم يضاف اليها نصف لتر من الكحول المركز
(٩٥٪) و (١٥٠) غراماً تسد بعدها الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة اسبوع ،
ثم تصفى الصبغة وتحفظ (تخفف الصبغة عند استعمالها لفصل الجروح والقروح ...
الخ بنسبة معلقة كبيرة لكل ربع لتر (كوب) من الماء المغلي) .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار لاحتوائها على هورمون
جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور . والمستحلب يدر عند النساء الحيض
المحتقن ويزيل ما يرافقه من آلام ، على ان يياثر شربه قبل موعد الحيض المنتظر
بثانية أيام . ويستعمل المستحلب أيضاً ولمدة طويلة لمعالجة سرطانات الرحم
وسرطان المعدة اللذين لا يمكن ازلتها جراحياً ، او بعد استئصالها لمنع عودتها

او انتشارهما في اجزاء اخرى من الجسم .

ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة بنسبة ملمعة صغيرة من اوراق الازهار ، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الثليان . ويعطى منه ملمعة كبيرة كل ساعتين - ويلاحظ ان شرب كمية اكبر تسبب اضطراب المعدة . هذا ويستعمل بعض الأطباء المستحلب او خلاصات اخرى من العشبة حقناً في الجسم ، لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدي والقروح المعدية والمعوية .



أرقطيون

Arctium lappa

أرقطيون :

جنس نبات من الفصيلة المركبة ، فيه أنواع برية : ذكره بوست ، ولم يذكر أحده اسماً عامياً ، وهو موجود في سورية ولبنان .

والنبتة على نوعين : الصغيرة والكبيرة ، بالنسبة الى حجم أزهارها . ولا فرق بينها من الوجهة الطبية .

مكان النبتة : حواشي الطرق والاراضي القفر . وتوجد في عبيه وصغبين واهدن وحصرين في لبنان وفي مرعش في سورية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها مشربة حمرة كثيرة الفروع ، أوراقها كبيرة في الأسفل وتصغر تدريجياً نحو الأعلى ، لونها اخضر غامق في الأعلى وفضي في الأسفل ، تزهر بين شهري تموز وأيلول أزهاراً متوسطة الحجم ،

لونها ازرق مشرب حمرة وأوراقها معقوفة الرأس . جذورها طويلة - ٦٠ ستم -
ومتفرع .

الجزء الطبي منها : جذور النبتة في سنتها الثانية فما بعد ، وفي شهر نيسان
وجذور الخريف (تشرين الاول) . والنبتة الحديثة ضعيفة التأثير . هذا وتفقد
الجذور بالتجفيف جزءاً غير قليل من فعاليتها .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الايفولين Ivolin ومواد دابغية
معرفة ومدرة للبول ومنقية للدم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لتقوية شعر الرأس ، يفصل بمنقوع الجذور لمدة (٢٤)
ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب ، جذور مقطعة ، ماء) وتعالج الحروق
والقروح والدمامل بمرهم من عصير الجذور الغضة ، يمزجه مع الشحم الحيواني
فوق نار بطيئة .

ب - من الداخل : يشرب مغلي الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية
وتنقية الجلد من حب الصبا والدمامل والجروح والقروح المستعصي شفاؤها .
ويعمل بمغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة الى اجزاء صغيرة في
فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته ، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في
اليوم ولمدة (٤ - ٦) اسابيع . وتفضل دائماً الجذور الغضة لعمل المغلي على
الجذور المجففة .

أرطاميسيا :

(من اليونانية) بَرَنْجاسْفِ ، (من
الفارسية) شويلاء .

الأسماء العامية المعروفة بها في
سوريا وغيرها من الأقطار العربية :
«عَبَيْثَرَان . بَعَيْثَرَان . حَبِقِ الرَّاعِي» .
فوع معمّر ينبت برياً ويزرع لورقه
المطري .



أرطاميسيا

Artemisia Vulgaris

مكان النبتة : ضفاف الأنهار ،
وبين اعشاب السياجات المهمة ، ويمكن
زرعها في كل فوع من التربة ، وذلك
يبذرهما : اما في الربيع في شهري
(آذار ، نيسان) وهو المفضل ، او
في الخريف (أواخر شهري ايلول
وتشرين الأول) .

أوصافها : عشبة يراوح طولها بين متر ومتر ونصف ، ساقها من الأسفل
خشبية ، ولونها مائل الى الاحمر . اوراقها العليا مكونة (٣) اصابع ، سطحها
الاعلى قاتم ، والأسفل ابيض مكسوبور كاللباد . ازهارها عنقودية صفراء
اللون ، تزهر بين شهري (حزيران وايلول) . جذورها بفظ اصبع اليد ،
متشعبة ، سمراء او حمراء ، ولها رائحة قوية غير مستحبة . وعشبها تعمّر بضع
سنوات .

الجزء الطبي منها : الاوراق قبل تفتح الأزهار ، والعناقيد الغضة الزهرة ،
والجذور السمراء غير الخشبية ، على ان تؤخذ في اوائل الربيع قبل ظهور
الاوراق الجذبة ، او في الخريف . وتستعمل الاوراق والأزهار غالباً لعمل

نقوع ، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار .
أما الجذور فتستعمل كمسحوق (ملعقة صغيرة في الماء أو الحليب أو غيرها من السوائل يومياً) أو تستعمل كمغلي ، وذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور في فنجان كبير من الماء . ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم من هذا المغلي بعد تصفيته على ان تؤخذ بجرعات ممتدة طيلة اليوم .

والامراض التي تعالج بنقوع أو بمغلي أو بمسحوق (الارطاسيا) من الداخل هي مرض البول السكري خصوصاً عند الشيوخ ، وسوء الهضم الحاد أو المزمن ، واضطراب الطمث (الحيض) عند النساء ، كعدم انتظامه أو ظهور آلام وتشنجات قبله أو في أثناءه . وكذلك حالات (الهستيريا) وهي كثيرة ومتنوعة عند النساء ، وحالات الصرع . وفي هذه الحالات يشعر المصاب باقتراب النوبة ، فللمحاولة دون ظهورها أو تخفيف وطأتها على الأقل ، يعطى له مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فنجان من المشروبات الساخنة يرقد بعدها في الفراش وينغى جيداً لكي يعمق . ويكرر ذلك كل (٣ - ٦) أيام حتى ولو استمر حدوث النوبات . فالارطاسيا لا تشفي الصرع ولكنها تقلل كثيراً من تكرار نوباته وتلطفها . ويمكن أيضاً في حالات الصرع استعمال المسحوق يومياً ، ولمدة طويلة ، على ان يعطى منه للحصاب مقدار ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم . ويلاحظ ان في جميع الحالات يجب ان يكون المسحوق حديثاً ، فلا تسحق الجذور في كل مرة إلا قبيل استعمال المسحوق كما أسلفنا .



أفسنتين
Artemisia Absinthium

أفسنتين :

قال ابن البيطار انها تعرف بالدمسية في مصر . عشبة معمرة . من المركبات الانبوية الزهر ، تنبت بريّة وقزوع المادة عطرية في جميع أجزائها . تستعمل في الطب للهضم والإدرار وطررد الدود ، وتستعمل في صنع شراب كحولي يسمى باسمها .

مكان النبتة : الاراضي الجافة والمنحدرات المشمسة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر ، ساقها عمودية مكسوة بشعيرات حريرية ، رائحتها عطرية وأوراقها مجنحة ، سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية ، كروية صفراء بمجموعات كالسنابل .

الجزء الطبي منها : الفروع المزهرة وأوراقها في شهري تموز وآب .
المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التويون Thujon ، مواد مرّة مدرة للصفراء ومثيرة لغدد الهضم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج بها آلام المعدة الشديدة (قرحة المعدة) والإسهال المصحوب بنفص ، وذلك بكمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن . وهذا

التكميد مفيد أيضاً في تسكين آلام المرارة (حصاة المرارة) ، ومعالجة الإمساك العصبي المنشأ عند النساء ، وفي اضطرابات الكبد البسيطة التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد. وتستعمل حمامات الافستين لتسكين الحكة مع استعمال المستحلب من الداخل لمعالجة اضطراب الكبد نفسه .

ويعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ ، بغسل العين المصابة بالمستحلب او تكميلها بمرود زجاجي برهم الافستين . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وينسب ملقحة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير .

اما المرهم لمعالجة الرمد فيعمل بمزج (٣) غرامات من عصير الافستين الغض (ويحصل عليه من هرس العشب وعصرها بقطعة من الشاش) مع ثلاثين غراماً من العسل . وتعالج (قوباء) الرأس بتليخها بالافستين الغض المهروس (المدقوق) يومياً الى ان يتم الشفاء .

ويستعمل لمعالجة التهاب قاعدة الأظافر (الظفر الفارز) مرهم يعمل من أجزاء متساوية من الافستين المهروس والصابون والحل بهرسها (دقها) معاً الى ان يتم المزج جيداً .

ب - من الداخل : يشرب مستحلب الافستين لمساعدة المعالجة الخارجية السابقة الذكر . هذا وشرب المستحلب لمدة طويلة يطرد الديدان المعوية (اسكاريس) ويلين الباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي تستعمل في معالجة مرض الزهري ومضاعفاته .

وشرب المستحلب يفيد كثيراً في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة ، الأمعاء ، الكبد) ، ويطرد الغازات المعوية ، ويقوي الذاكرة ، ويقلل النسيان والشعور

بالحبل ، وينشط الشعور النفساني بوجه عام (يرفع المعنويات) . كما انه اذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة او الجنين الميت ومن الافراز النفاسي . واستعماله في بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع . ويمكن استعمال نبيذ الافستين او صبغته بدلاً عن المستحلب الذي سبق وصفه ، والذي يشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم ، وبجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة كل مرة) متعددة . ويلاحظ ان الافستين من الادوية الشديدة الفعالية ، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها .

ويعمل نبيذ الافستين بنقع مقدار (٧) غرامات من الافستين ، ومثلها من فصوص الثوم بمد هرس (دق) الاثني معاً في لتر واحد من النبيذ الابيض لمدة اسبوع واحد ، مع خض الزجاجة يومياً مرة على الأقل ، يصفى بعدها النبيذ . ولاستعماله يعطى منه فنجان صغير (٣ - ٤) مرات في اليوم .

اما صبغة الافستين ، فلمعملها يضاف إلى جزء واحد من الافستين ، في زجاجة محكمة السد ، خمسة أضعافه من الكحول المركز (٩٥ ٪) وتترك لمدة عشرة ايام تخض فيها الزجاجة يومياً . وبعد تصفيتها تحفظ الزجاجة للاستعمال ويعطى منها (٢٠) نقطة على قطعة من السكر او في قليل من الماء (٣ - ٤) مرات في اليوم . وأخيراً نحدّر مرة اخرى من تجاوز الجرعات المذكورة وإلا أدى ذلك الى مضاعفات غير محمودة العواقب كالإسهال والقيء والاضطرابات العصبية ... الخ .

أقحوان :



أقحوان

Chrysanthemum Vulgare

جنس زهر من فصيلة المركبات،
يسمى زهرة الغريب في دمشق
وأراوله في مصر. والكلمة العلمية
معناها (زهرة الذهب) .

مكان النبتة : في الحقول
والبساتين .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٥٠ - ١٢٠) سنتيمتراً .
ساقها مضلعة عارية وقليلة الفروع ،
أوراقها مجنحة ومسننة وتقوح منها
عند هرسها رائحة تشبه رائحة
الكافور . تزهر بين شهري حزيران

وآب ، وبمناقيد رأسية ، أزهاراً مستديرة في وسطها رأس نصف كروي
أصفر اللون .

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى والمزهر من العشب (تموز ، ايلول)
ورؤوس الأزهار الصفرة (تموز) والأوراق قبل الإزهار (ايار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التوجون Thujon ومواد مرة طاردة
للديدان المعوية ومسكنة لآلام أعضاء الحوض الصغير (المثانة والبروستات
عند الرجال ، والمبيض والرحم عند النساء) .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تدلك الأطراف بزيت الازهار لمعالجة الروماتزم والنقرس ، كما يدلك به الجلد لمعالجة الجرب (باحتراس !) . ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رؤوس الازهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد ، وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين مع خضها يومياً ، وتصفى بعد ذلك مع عصر الازهار بقطعة من الشاش .

ب - من الداخل : يستعمل المستعطب او زيت الازهار السابق الذكر لمعالجة النزلات المعوية الخفيفة ، ولطرد الديدان المعوية وتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموكلوبين فيه) .

ويعمل المستعطب كالمعتاد وبنسبة (١ - ٢) غرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم ، لمدة ايام . أما الزيت فيعطى منه (٢ - ٥) نقط يومياً على قطعة من السكر . ويلاحظ ان تجاوز جرعاته لا يخلو من اخطار تدعو الى القلق .

اكليل الجبل :



اكليل الجبل

Rosmarinus Officinalis

(حصا البان في الشام) . ومعنى اسم الجنس العلمي ندى البحر . نبات عشبي من فصيلة الشفويات ، يستعمل في الطب ويمد من الأفاويه .

مكان النبتة : يزرع في الحدائق للترزين .

او صافها : عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها نحو (١ - ٢) متراً ، اوراقها ضيقة وطولانية ، تنبت من الساق او الفرع مباشرة ، مبرومة بشدة في اطرافها ، سطحها الأعلى اخضر غامق وبراق ومنقط بنقط صفراء ذهبية او

بيضاء فضية ، و سطحها الاسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة . ولها رائحة تشبه رائحة الكافور ، ومذاق مر . وتزهر العشب بين شهري آذار وأيار ومرة اخرى بين شهري ايلول وتشرين الاول ، ازهاراً صغيرة نيلية اللون او زرقاء .

الجزء الطبي منها : الاوراق ايام الازهار (آذار - ايار) و (ايلول - تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التربينتين *Terpentin* ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات ، ومواد مدرة للصفراء والبول والحيض ، وأخرى منشطة للأعصاب .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل مستحلب الاوراق المجفف والأفضل المزوج بغلي قشر البلوط المدوش المهبلي لمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء .

ب - من الداخل : تعالج الانصبابات في كيس القلب واضطرابات القلب بنبيذ الاوراق، وذلك بنقع حفنة من الاوراق في لتر من النبيذ الابيض المعتق لمدة يومين ثم تصفيته . ويعطى منه نصف فنجان صغير مرتين في اليوم . وشرب فنجان صغير واحد من هذا النبيذ في الصباح ، يؤثر تأثيراً حسناً على نوبات الصرع ايضاً . كما يستعمل المستحلب لتنشيط الذاكرة والدماغ المرهق ولتقوية المعدة والهضم ، والأجسام المنهكة في النقاهة من الحميات ، ولمعالجة فقر الدم وضعف الاعصاب والاضطرابات في سن اليأس (احتقان في الدماغ ، دوار ، طنين الأذنين ... الخ) . كما يستعمل لمعالجة اضطرابات الحيض وآلامه واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من سوء الهضم . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة معلقة صغيرة من الاوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .



اكليل بوقيصي
Spiraea Ulmaris

اكليل بوقيصي :

(الاسم العلمي من كلمة يونانية كانوا يطلقونها على جنسية سهلة التي يتخذون اغصانها اكليل وُتورُدجات . جنس أعشاب وجنسيات للترتين من فصيلة الورديات) .

مكان النبتة : المروج الرطبة
والاخايد .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من متر ونصف المتر . أوراقها متباعدة على الساق المشربة حمرة ومجنحة ومسننة ، وسطحها الأعلى مكسو غالباً بشميرات فضية اللون . وفي شهري تموز وآب تزهر في الرأس مجموعات من أزهار بيضاء مشربة صفرة ولها رائحة اللوز المر .

الجزء الطبي منها : الأزهار .

المواد الفعالة فيها : مركبات السالسلات ومواد أخرى مطهرة ، مدرة للبول ومعركة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المستحلب للعضضة لتسكين آلام الاسنان الروماتزمية او الناتجة عن النخرة (قمويس) .

ب - من الداخل : يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة امراض الروماتزم والتهاب عرق النسا (اسياتيك) وآلام الظهر الروماتزمية والانصبابات (تجمع سائل) في المفاصل وغيرها، والأوزيما - (وهي ارتشاح سائل من الاوعية الدموية في انسجة الجسم فتنتفخ وتصبح كالاسفنج المشبع بالماء ، وإذا ضغط بالاصبع فوق موضع الانتفاخ أحدث الضغط حفرة تظل ظاهرة بوضوح حتى بعد رفع الضغط عنها ، وقد يحدث ارتشاح السائل المذكور في تجاويف الجسم كالمفاصل او الصدر او غلاف القلب مثلاً فيسمى انصباباً، وفي البطن يسمى استسقاء) - وخصوصاً في حالات الاوزيما الناتجة عن التهاب الكلى كمضاعفات للحمى القرمزية . فالمستحلب يدر البول ويطهره ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول الى الخارج . وبما ان المستحلب يشير إفراس العرق ايضاً ، فإنه علاج مفيد لتنزيل الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التي تظهر أحياناً بعد الولادة من التهاب الرحم وقلوئها) .

ولعمل المستحلب يضاف الى (٢٠) غراماً من الازهار الجافة مقدار نصف ليتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم .

الرمال الأصفر :



الرمال الأصفر
Anthyllis Vulneraria

(مترجمة) : نبات عُلْفِي من القرنيات الفراشية . سماه «احمد عيسى» حشيشة الدب ، وهو موجود في الشام ولا يعرف له اسم عامي فيها .

مكان النبتة : المروج الجافة في الاحراج وحواشي الطرق ، بين البساتين والغابات .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً . القسم الأعلى من ساقها مكسو بشعيرات دقيقة ، أوراقها طويلة ومتقابلة و سطحها الاسفل مكسو بشعيرات دقيقة ، تزهر بين شهري أيار وتموز ، بمجموعات رأسية كروية ، أزهاراً فراشية صفراء كالذهب .

الجزء الطبي منها : الازهار (بدون ساق) وكذلك العشب الفضة كلها .
المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin في الازهار ومواد مطهرة وقابضة في باقي أجزاء العشب الفضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الجروح والقروح بتليخها بالعشب الفضة المهروسة

وبتكميدها بمستحلبها ، ويستعمل المستحلب ايضاً فاتراً للضمضة والفرغرة ،
لمعالجة الالتهابات في الفم ولفصل الجروح وللدوش المهبلي ، لمعالجة الالتهابات في
المهبل . ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (٣ - ٥) غرامات من العشب الجافة
لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ب - من الداخل : تستعمل الازهار في خليط الاعشاب المدرة للبول .



الزوفا اليابس
Hyssopus Officinalis

الزوفا اليابس :

(في المفردات : نبات بري طبي
من فصيلة الشفويات) .

مكان النبتة : بريّة في الحقول
والأراضي الكلسية المشمسة وتزرع
للتزيين .

اوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها نحو
(٥٠) سنتيمتراً ، كثيرة الفروع ،
عطرية الرائحة . أوراقها حرايبية
الشكل مجمدة متقابلة وغير مسننة ،
تزهّر على جانب واحد من الرأس بين
شهري حزيران وآب أزهاراً صغيرة ،
نيلية اللون ، ونادراً بيضاء او حمراء .

الجزء الطبي منها : العشب
المزهرة مع الاوراق .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الفلافون Flavonglykoside مع زيت

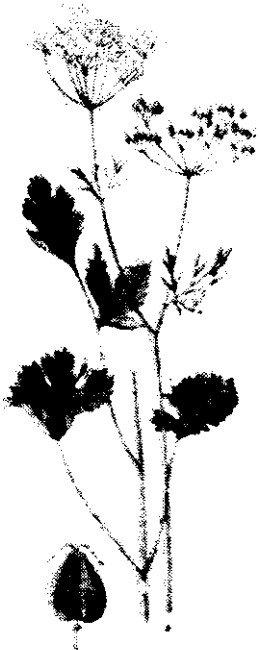
طيار ومواد مقشعة وقابضة لإفراز العرق .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل المستحلب لتكسيد الجروح والقروح والضموض والقرقرة ، لمعالجة التهاب اللوزتين والقم واللثة (لحمية الاسنان) . ويمسك المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٢ - ٣) غرامات من العشب الجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويصفى .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب (١ - ٢) فنجان يومياً ، لمعالجة الامراض الصدرية (الربو ، السعال ، بحة الصوت) ، ولتقوية أجهزة الهضم .

أنيسون :



أنيسون

Pimpinella Anisum

(من اليونانية . ومن أسمائه القديمة رازيانج رومي وكمون حلو ، وفي المغرب حبة حلوة . وهو بعامة الشاميين ينسون . نبات سنوي زراعي بذره من التوابل المشهورة) .

الإسم العامي في سورية ولبنان ينسون .

مكان النبتة : برية . في الاراضي الكلسية القليلة الاعشاب ، تزرع بذوره في شهري آذار ونيسان ، عشبته سنوية أي أنها تعيش سنة واحدة فقط .

المواد الفعالة فيها: زيت الأنيسون العطري ومادة الأنيتول Anethol

المسكن القوي للتشنجات والمفيد للهضم والتشعشع .

أوصافها : عشبة يبلغ طولها نحو (٥٠) سم ، ساقها رفيعة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة ، تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل ، وتثبت أوراق أخرى من الساق مباشرة بمجموعات تشبه الريش في جناح الطائر ، أما أزهارها فصغيرة بيضوية الشكل مضغوطة الرأسين ، بيضاء اللون ، بمجموعات كثيرة في نهاية ساق طويلة ، تكون بعد النضج بذوراً صغيرة سمراء .

الجزء الطبي منها : البذور في الأزهار بعد نضجها من نهاية شهر تموز حتى شهر أيلول حسب حرارة الصيف ، وما يدل على نضج البذور اصفرار الساق وسمرة البذور .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: يستعمل زيت الأنيسون في صناعة السوائل والمعاجين للفم والاسنان ، ولإبادة القمل في الرأس بعركه برؤوس الأصابع في جلدة الرأس .

ب - من الداخل : يقوي الأنيسون جهاز الهضم خصوصاً عند المسنين ، ويسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار معاً ، الناتج عن تخمرات اللبن (الحليب) في الأمعاء . وكل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن أو مشتقاته يمكن ان يتجنب حدوث ذلك برش مسحوق بذور الانيسون فوقه قبل اكله ، كما أن الانيسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها .

ويقوي الانيسون في معالجة نوبات الربو (استيا) ويقوي المبايض عند النساء في سن اليأس ، كما انه يدر الطمث (الحيض) ويقوي الطلق أثناء الولادة ويسهلها ، وكذلك يزيد في ادرار الحليب عند المرضع .

ويستعمل الأنيسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان . ويؤخذ فنجان واحد في اليوم ، أو مقدار

ملمعتين في اليوم من شراب الأنيسون ، او بضع مرات في اليوم (٥ - ٧)
نقط من الصبغة في الحليب او الماء . (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات) .



أويسة عنب

Vaccinium Myrtillus

قصيرة على جانبي الفصن (متقابلة بالتدرج) ، ازهارها كروية معلقة كالأقذاح
خضراء مشربة حمرة ، وأثمارها زرقاء ثم سوداء .

الجزء الطبي منها : الاوراق والثمر .

المواد الفعالة فيها: مادة الأربوتين Arbutin والهيدروشينون Hydroquinon
ومواد شبه قلى مطهرة للبول ومخفضة للسكر ، ثم دابغة مضادة للإسهال ومادة
البكتين Pektin المجلطة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: يستعمل عصير الأثمار الغضة ، او مقلي الجففة منها لمعالجة

التقرحات السطحية في الفم واللسان والتي تظهر بشكل دوائر بيضاء صغيرة ،
وكثيراً ما تكون نتيجة للافراط بالتدخين او لفساد الهضم . وكذلك تعالج
الامراض الجلدية الرطبة والمثيرة للحكة « اكزما ، قوباء .. الخ » بطليها
بالعصير الطازج او بالأمثار المغلية والمهروسة : وذلك بطلي عجيتها فوق الموضع
المراد معالجته وتنظيفها بالتظن وتزعيها قطعة واحدة في اليوم الثاني وتجديدها .

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة بنسبة حفنة من الأثمار في لتر من الماء
وغليها لمدة ساعتين ثم تصفيتها وعصرها بقطعة من الشاش .

ب - من الداخل : لمعالجة الإسهال تطبخ حفنة من الأثمار المحففة بقليل
من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يضاف اليها النبيذ الاحمر الى ان تبلغ النصف لتر
ثم تقلى بضع دقائق ، ويشرب منها المريض بضع جرعات في اليوم . .

والأثمار الطازجة والجافة تطبخ مع السكر « مربى » .

وتفيد في معالجة عفونة الأمعاء خصوصاً عند المصابين بالبواسير . ولعمل
المربى ينقع مقدار (٢٠٠) غرام من الأثمار المحففة بالماء البارد لمدة (٣) ساعات
ثم تطبخ بالطرق المعروفة مع (٦٠) غراماً من السكر الى ان تصبح كالمجينة
الرخوة ، حيث يضاف اليها مقدار ملعقة صغيرة من دقيق الذرة مزوجاً بقليل
من الماء البارد ، ويغلى لمدة (٥) دقائق مع التحريك المستمر .

ويستعمل مغلي الأوراق لمعالجة التهابات الجهاز البولي (حرقان البول)
والبول السكري ، ويعمل من غلي ملء ملعقة كبيرة من الاوراق الجافة
بفنجان من الماء ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم بجرعات متعددة .

ولمعالجة البول السكري يفضل استعمال مغلي من اجزاء متساوية من
الاعشاب التالية : اوراق عنب الدب ، اوراق القراص ، قشر (جلد)
الفاصوليا وعشبة الطرخشقون مع جذورها . ويعمل المغلي من هذا الخليط
بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل ثلاثة فناجين من الماء ، ويستمر في غليها الى ان
يبقى منها مقدار فنجانين فقط ؛ لشربها على جرعات متعددة في اليوم .

بابونج معروف :



بابونج معروف
Matricaria Chamomilla

(جنس نباتات عشبية طيبة من فصيلة المركبات فيها انواع تنبت برية في بعض انحاء الشام وهي قريبة من البهار) .

مكان النبتة : في الحقول وعلى جانب الطريق ، وتزرع لأزهارها .

اوصافها : عشبة يقرواح ارتفاعها بين (١٥ - ٥٠) سنتيمتراً ، ساقها متفرعة ، اوراقها طويلة ومجنحة ، تزهر بين شهري حزيران وآب ازهاراً بيضاء ، في وسطها رأس نصف كروي ، اصفر اللون ، داخله اجوف . والزهرة المتفتحة تماماً تنحني اوراقها

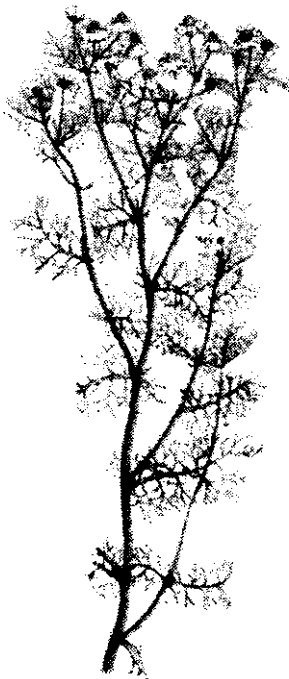
البيضاء الى الاسفل . ولزهر البابونج رائحة عطرية تتميز المشبة عن اعشاب تشبهها لرائحة لها .

الجزء الطبي منها : رأس الازهار في شهري (حزيران وتموز) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع الزيت الازرق آزولين Azulen ومواد مرة مضادة للمفونة ، طاردة للغازات المعوية ، مسكنة للألام التنجبية ومعركة .

استعمالها طبياً :

أ - من الغارح : يستعمل مسحوق الازهار بذره فوق التهابات الجلد



بابونج معروف

او الأنف المصاب بالدمل ، مدخله او ارنبته . وتستعمل الوسائد الصغيرة الملووة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد لمعالجة آلام الروماتزم والآلام العصبية الأخرى الموضعية (نورالجي) بوضع الوسادة فوقها . ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للفرغرة في التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون المصابة بالرمد ، وللفسول (الدوش) المهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء او النتنة ، او لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة ، او لتكميد الجروح والقروح والأكزما . الخ ، من الحالات المرضية التي سبق وصف معالجتها بمسحوق الأزهار . وكذلك تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج . وغسل الشعر الاشقر بهذا المستحلب يكسبه لوناً زاهياً . ويعمل المستحلب للفسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل ليقر

الرطبة (اكزما) وفوق القروح والجروح في الفم ايضاً والسرطانات الحارجي المتقرح والجيوب المتقيحة في العظام والتهاب الاظافر .. الخ . فهو يزيل من إفرازاتها القيحية (الصديدية) الروائح الكريهة ويساعد على شفاؤها . ويستعمل المسحوق ايضاً للشم (انفية) لمعالجة الزكام المحتقن والزركام المزمّن المتن .

ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق لمعالجة التهاب المسالك الهوائية « الأنف ، الحنجرة ، القصبة ، بحّة الصوت ، السعال ، او لتهدئة الأذن وتسكين آلامها ، او المين المصابة اجفانها بالتهاب الغدد الدهنية (شحاد)



بابونج معروف

من الماء الساخن (ويستحسن ان لا تصل حرارته الى درجة الفليمان) بالطرق المعروفة ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال . وأما للكدمات وغسل الجروح والقروح .. الخ ، فتزاد نسبة الازهار الى ثلاث ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن .

وتستعمل حمامات قديمة ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع . وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الازهار في الكمية اللازمة من الماء للحمام (ليتر او ليتر ونصف) ، ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم ، وتجفف بعده القدمان وتلفان بالصوف او يُلبس (جراب) صوفي فوقها لإثارة العرق فيها .

ب - من الداخل : يستعمل شرب مستحلب ازهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة جميع انواع الآلام التشنجية داخل الجسم (المفاص) المعدي والمعوي ، آلام (رمل) الكلى وحرقان البول في التهابات المثانة ، مفص الرحم (في دورة الحيض) او في النفاس . ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن وحرارة لمدة (٥) دقائق ، ثم تصفيته وشربه ساخناً ، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط . ويلاحظ ان زيادة كمية الازهار (شاي قوي) او الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القيء ، وأن لا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط . وتعالج القروح المعديّة والمعوية بالحمية اللازمة وشرب المستحلب مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي . ولهذا الغرض يحضر المستحلب ، كما أسلفنا ،

ويشرب جرعات باردة طيلة اليوم . ويعطى المستعطب فاتراً وخففاً للأطفال
الرضع المصابين باسهال اخضر ممزوجاً بقطع بيضاء ، ويمكن تحلية المستعطب في
مثل هذه الحالات بالسّاخرين (أقراص صغيرة تباع في الصيدليات) فقط
وليس بالسكر . ويستعمل المستعطب ساخناً بدرجة (٣٧) لحقنة داخل الشرج
(حقن شرجية) لمعالجة الامساك او آلام المبيض والتشنجات في اسفل البطن
(بروسات ، مثانة ، رحم ... الخ) . ولهذا الغرض يعمل مخففاً بنسبة ملمعة
كبيرة من الازهار لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء .



بتولا بيضاء
Betula Alba

بتولا بيضاء :

شجر القضبان (الاولى معربة ،
والثانية مشتقة من ان كلمة بتولا السلتيية
معناها القضيب ، للماعى الى استعمال
قضبان هذا الشجر في تأديب الاولاد .
ولم أرَ البتولا في الشام . ولم يذكرها
بوست ولا ابن البيطار . ومنابتها
البلاد الباردة . جنس أشجار حرجية
من الفصيلة البتولية) .

مكان الشجرة : الاحراج الرملية الجافة وغير الكثيفة .

اوصافها : شجرة قد يبلغ ارتفاعها نحواً من (٢٥) متراً تتدلى منها
أغصانٌ اوراقها مسننة ودبقة ، مثلثة الأضلاع بشكل القلب وتحمل ازهاراً
(توتية) اسطوانية سمراء ومذكرة او خضراء ومؤنثة . أما ساق الشجرة
وجذعها فلحاؤهما (قشرهما) ابيض ، وأثمارها جوزية صغيرة من ذات الفلقتين .
الجزء الطبي منها: الاوراق في بداية الربيع ولحاء الأشجار الفتية وعصارة
الشجرة ، ويحصل عليها بنقب الساق ووضع قطعة من الخشب المحفور في الثقب
بحيث تجري فيها العصارة الى الخارج وتجمع في زجاجة .

وبعد ملء الزجاجاة ترفع قطعة الخشب ويسد الثقب ويحشى بالطين او الصمغ لوقف نزع العصارة منه .

المواد الفعالة فيها : السابونين Sabonin ، وزيت طيار مدر للعرق والبول ومنتقّ للدم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج الروماتزم العضلي والمفصلي المزمن بلفافات جزئية او كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ، او توضع (في داء التقرس) الاوراق فوق المفصل المصاب ويربط فوقها لتظل محيطة بالمفصل لمدة (٢ - ٣) ايام .
والحمات القدمية بأوراق البتولا تشفي التسلخات بين الاصابع في الاقدام الغزيرة العرق .

ب - من الداخل : توصف عصارة البتولا بأنها اكسير الحياة للشيخوخ إذ تميد الى أجسامهم النضارة والنشاط ، وكذلك تزيل عصارة البتولا الرمل من الكلى ، وجميع الانصبابات السائلة في الجسم وتجاوبفه ، والانتفاخ « الورم » في أمراض القلب والكلى ، والحين - تجمع السائل في التجويف البطني - من تضخم أو ضمور الكبد ، والانصبابات في الصدر نتيجة للاصابة بالتهاب البلورا - بلويرازي - والانصبابات في المفاصل . ومن المفيد ايضاً استعمالها في جميع الأمراض التي تتحسن بادرار البول كداء التقرس والروماتزم المزمن وبعض الأمراض الجلدية الحفافة .

وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم أو يؤخذ عوضاً عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الاوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان فقط في اليوم .
ويلاحظ أن عصارة البتولا تستعمل ايضاً في صنع سوائل للشعر لزيينة النساء .



برباريس شائع
Berberis Vulgaris

برباريس شائع : جنس جنبية شائكة من فصيلة البرباريسيات (منها انواع تزرع للزينة وأنواع برية) 'عقدة' ، في مصر .

ليس لها اسم هامى في سوريا ولبنان .

مكان النبتة : الأدغال وفي حقول القمح ، ويمكن زرعها .

اوصافها : عشبة قد يبلغ علوها نحواً من (مترين - مترين ونصف) ساقها رمادية اللون تحوي عند منبت الاوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع . اوراقها تنبت من الساق مباشرة بمجموعات (باقات) (٥ - ٦) اوراق ، شكلها بيضوي ، اطرافها مسننة بأشواك صغيرة . ازهارها عناقيد تتدلى نحو

الاسفل ، صغيرة ، صفراء اللون ، لها رائحة قوية تكون فيما بعد اثماً
بيضوية الشكل حمراء اللون .

الجزء الطبي منها : الجذور والثمار .

المواد الفعالة فيها : مادة من اشباه القلويدات Alkaloide في الجذور ،
تفيد بمرعات صغيرة الدورة الدموية ، وتدر البول والمرارة . وفي الأثمار
حامض الفواكه .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : كمشروب منعش في الحميات ، وذلك بعصر الأثمار
الطازجة وإضافة عصيرها الى قدح من الماء المحلى بالسكر ، او بعمل مستحلب
من الأثمار الجففة بمدد دقها وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان اليها ، والانتظار
بضع دقائق ثم تصفيته وتحميته بالسكر . وكذلك يمكن عمل (شراب) من
عصير الأثمار الناضجة بطبخه مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة اليه .
ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين في اليوم .

والمصارة او المستحلب او الشراب من الأثمار - تستعمل في امراض الرئة
واحتقان الكبد (ابو صفار) والحصىة في كيس المرارة والاسهال الناتج عن
اضطراب في الكبد .

اما الجذور فتستعمل مغلية ، وذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة منها في
فنجان ماء ، يشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم .

برسية :



برسية

Gnaphalium Arenarium

(رجل الهر) : الاسم العلمي من اليونانية بمعنى القطنية ولذا سميتها البرسية ، لأن البرس من أسماء القطن . جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر .

مكان النبتة : في الحقول القليلة الحصب والرملية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها من (٥ - ٣٠) سنتيمتراً . اوراقها صغيرة ، بشكل الحربة ، سطحها الاسفل مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون ، وازهارها عنقودية رأسها ابيض واوراقها حمراء .

الجزء الطبي منها : رؤوس الازهار في شهر آب .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة وعفصية ومواد اخرى لم يتم اكتشافها بعد مدرة لإفرازات الكبد « الصفراء » .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوي وحصاته ، لأنه يدر افرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس . كما

يستعمل ايضاً لمعالجة التهابات حوض الكلى والمثانة (حرقان البول) . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وبعد (١٠) دقائق يصفى ويشرب ساخناً مرتين في اليوم .

'بوت' : (حنطة) :

معروفة لا تحتاج الى وصف .



يستعمل مغلي قشرتها (ردة نخالة) لتسكين الحكمة في الامراض الجلدية بالتكميد او بإضافة المغلي الى ماء الحمام . ويعمل بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل نصف لتر (كوبين) من الماء .

'بوت' (حنطة)

Triticum

بصل الاكل :



بصل الاكل

Allium Cepa

(يقبل زراعي بصلي محمول من فصيلة الزنبقيات) معروف ولا يحتاج الى الوصف ، ويوجد منه نوعان الاحمر والابيض ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية ، غير ان الابيض منها يفضل للأكل لأن مذاقه اقل حدة من مذاق الاحمر . والبصل لا يستكمل فوائده الطبية إلا بعد نضجه تماماً اي بعد يباس ما هو ظاهر من النبتة فوق الارض .

الجزء الطبي منها : البصلة التامة النضج .

المواد الفعالة فيه : كثيرة جداً ومنها زيت في تركيبه الكثير من الكبريت وفيتامين C ، ومادة الكلوكونين Glukonin التي تعادل الأنسولين Insulin بفعاليتها في تحديد نسبة السكر في الدم . ومن مواد البصل الفعالة ايضاً مواد مؤثرة على القلب والدورة الدموية ، وأخرى مدرة للبول والصفراء ، ومواد ملينة للباطنة ومقوية للأعصاب ، وهرمون جنسي يقوي القدرة الجنسية ومواد كثيرة اخرى . فلا عجب اذن من إتساع المجال جداً لاستعمال البصل في الطبابة . وقد استعمله قدماء الاطباء اليونانيين في معالجة الكثير من أنواع الامراض وأثبت الطب الحديث بتجاربه وأبحاثه العلمية انهم قد كانوا على صواب في ذلك .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ، وتسخن الشرائح أو المقروم تسخيناً جافاً (بدون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي ، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة التهابات البول ، وفوق مؤخرة الرأس لمعالجة التهاب السحايا (مننجيت) والزكام ، وحول الرقبة وفوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين العادي والحناقي (دفتريا) واختفاء الصوت (بحمة) ، ووراء الأذن لاستدرا القريح من داخلها ، وفوق اصابع القدمين لمعالجة الاحترقان فيها (التليخ) ، وفوق اسفل القدمين عند الأطفال لمعالجة اضطرابات التنين ، وفوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها او في محافظها ، وفوق الدمامل والجمرات (وهي مجموعة دمامل تصيب مؤخرة الرقبة غالباً) للاسراع في تقيحها (طبخها) وشفائها .

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح او مفروم البصل الساخنين وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتاني - ولا يجوز استعمال نسيج أصم او الورق وغيره لهذا الغرض - ومن فوقها قطعة اكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة . وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة . ولقد أهملت متعمداً ذكر (دحاس الاصابع) بين الاصابات التي تعالج بلبخ البصل الساخن لأن التليخ الساخن للاصابع قد يسبب امتداد الالتهاب الى اوتارها وضياع الحركة فيها بعد الشفاء . ولا يجوز معالجة الاصابع في التهاباتها (دحاس) باللبخ الساخن بالبصل او غيره إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل الى درجة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح . وقد درجت العامة على معالجة الدحاس بلبخ البصل الساخن مما قد لا تحمد عقباه . وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة في معالجة الدحاس هو لف الاصبع المصابة بقطعة قطن مشبعة

بالكحول ، وتثبيتها فوق قطعة من الخشب مبطنة بالقطن (جبيرة) لمنع كل حركة فيها وتثبيت الساعد كله الى الأعلى (فوق الصدر بالقماش المثلث أو بإسناده إلى وسادة في السرير) ويعاد ترطيب الضماد بالكحول ليظل رطباً باستمرار . فاذا لم تجدي هذه الطريقة بعد يومين أو ثلاثة من استعمالها ، أصبح الشق المبكر بمعرفة جراح خبير افضل ما يمكن ان يعمل لشفاء الدحاس والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها .

وتعالج كالمسامير (مسامير) اصابع القدم بوضع بضع شرائح من البصل فوقها في المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من الشمع اللصاق حتى الصباح . وتكرر العملية في كل مساء إلى ان يتم نزع المسامير في حمام قدمي بالماء الساخن والصابون . وتزال الشآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل وتثبيتها فوقها بمشمع لصاق .

ويستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام والندب المتضخمة وتسكين آلام الاطراف المبتورة بطليها بالعصير الطازج . وبدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر ، كما يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق . ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين .

ويمالج البعض القروح النتنة المملوءة بالنخرة (اللحم الميت) بتليخها بمزيج من البصل المبروش وزيت الزيتون .

ولمعالجة فقدان شفافية عدسة العين (الماء الابيض) في سن الشيخوخة تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل بأجزاء متساوية .

ب - من الداخل : يستعمل البصل من الداخل بأكل بصلة واحدة

متوسطة الحجم في اليوم لتحسين الهضم وطررد الغازات المعوية وتلين الباطنة .
ولمعالجة الإسهال يستعمل صفار البيض المقلي مع حبوب الكراويا والبصل
المفروم بالزبدة ؛ ولطررد الديدان المعوية عند الاطفال تنقع بضع شرائح من
البصل الفص في قليل من الماء طيلة الليل ، ويصفى في الصباح ويمطى للطفل
بعد تحليته بالمثل ، ويستمر على ذلك يوميا الى ان يتم طرد الديدان
من الامعاء .

ويعالج السعال عند الاطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة)
من البصل المطبوخ بالمثل او سكر النبات .

ويستعمل نبيذ البصل لإدرار البول ومعالجة انصباب السوائل في مجاويف
الجسم (كيس القلب ، البلورا ، التجويف البطني .. الخ) ويعمل النبيذ بفرم
(٣٠٠) غرام من البصل الفص ونقعها في (٦٠٠) غرام من النبيذ الأبيض مع
(١٠٠) غرام من المثل . ويخض المنقوع قبل الاستعمال ويمطى منه ملعقة
كبيرة كل ساعة (١٠٠ - ١٥٠) غراما في اليوم . ويمكن الاستعاضة عن
النبيذ باستعمال (الخلي) . ويعمل بغلي (٣ - ٤) بصلات لمدة عشر دقائق في
ربع لتر (كوب) من الماء وشربها بجرعات متعددة في اليوم . ويلاحظ ان
هذا العلاج قد لا يؤثر عند بعض الاشخاص ، وان تأثيره فيما عدا ذلك لا يقل
عن تأثير اي دواء مدر من حقن ومشروبات معروفة في الطب .

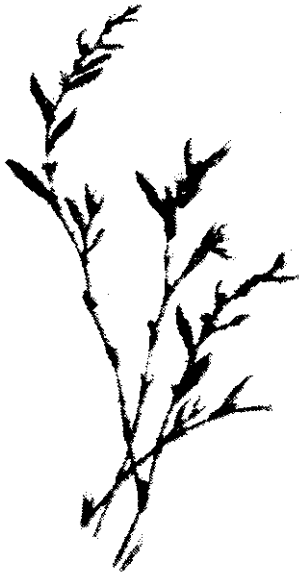
وتعالج نوبات السعال الديكي وغيرها بمعقود البصل ، وذلك بطبخ شرائح
من البصل في سكر النبات لعمل (شراب) يمطى منه ملعقة كبيرة كل
ساعتين .

وتعالج نوبات الربو (استها) بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من

مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية . وأكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالمطش وبالتالي شرب السوائل .

كما ان اكل البصل النض يساعد على تطهير الجسم من املاح الطعام وبعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيه (جراثيم التقيح في الدمامل وغيرها ، وجراثيم التيفويد في الامعاء ، وجراثيم التقيح في الجهاز التناسلي ، وجراثيم التهاب السحايا) مننجيت) .. الخ . هذا وتستعمل صبغة البصل لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية وتعمل بنقع بصل مهروس في كمية من الكحول المركز (٩٥٪) ويعطى منها (١٠ - ١٢) نقطة ثلاث مرات يومياً .

ولطرد الديدان المعوية الشعرية ومعالجة البواسير تستعمل ايضاً حقن البصل الشرجية ، وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق في ليتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً في الشرج . وأخيراً يوصي بعض الاطباء بأن لا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات .



بطباط ، جنجر
Polygonum Aviculare

بطباط ، جنجر :

(المفردات : نبات عشبي من فصيلة البطباطيات . يستعمل في الطب القديم وتأكل الطير بذوره) .
مكان النبتة : في الاراضي الرملية والمحصنة .

اوصافها : عشب سنوية يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠) سنتيمتراً ، ساقها كثيرة الفروع ، وغالباً ما تكون ممددة ، اوراقها صغيرة بيضوية حرابية ويدون سوق . تزهر بين شهري حزيران وتشرين الاول ، وعند قاعدة الاوراق ، ازهاراً صغيرة بيضاء او وردية .

الجزء الطبي منها : العشب المزهرة (حزيران ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : حوامض ، مواد دابغة وقابضة مضادة للزف وأخرى مدرة للبول .

استعمالها طبياً :

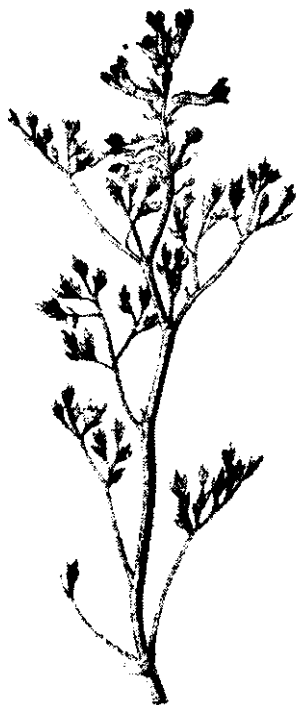
أ - من الخارج : تستعمل العشب الغضة مهروسة لتليخ القروح والجروح .

ب - من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة الإسهال الشديد والسل الرئوي في

بدايته ولوقف النزف الداخلي في أجهزة التنفس والهضم والجهاز البولي والرحم .

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء ويشرب منه (٣) فناجين يومياً .

بقلة الملك :



بقلة الملك

Fumaria Officinalis

(المفردات : نبات سنوي طبي من فصيلة الشاهترجيات) وهو شائع في الشام ويسمى شاهترج .

مكان النبتة : في الحقول والبساتين .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ - ٤٠) سنتمراً ساقها كثيرة الفروع . اوراقها رمادية خضراء ومجنحة ، ضيقة وصغيرة . أزهارها في عناقيد رأسية لونها وردي او احمر قاتم برؤوس سوداء .

الجزء الطبي منها : المشبة المزهرة بين شهري ايار وتموز .

المواد الفعالة فيها : شبه قلبي لإفرازات الجلد والكليتين وغدد الهضم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: تعالج امراض الجلد من نوع الاكزما بمكمدات المستحلب الدافئة او بطلبيها بمصير المشبة الفضة .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة امراض الكبد والتهاب كيس المرارة وحصاته ، وكذلك البواسير .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١٠) غرامات من المشبة الجففة لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب بجرعات صغيرة في اليوم . وتجاوز الجرعة الى اكثر من هذا محفوف بأخطار التسمم . وللوقاية من التسمم يجب ترك فواصل (٨ ايام) اذا طالت مدة العلاج لأكثر من اسبوع واحد .



بلوط قوي :

(البلوط آرامية ، عن مايرهوف .
جنس شجر من الفصيلة البلوطية ومن
اهم شجر الاحراج) .

اسمها العامي في سوريا ولبنان
(بلوط) .

بلوط قوي (شتوي)
Quercus Robur

شجر حرجي كبير الحجم ، يصل
علوه الى (٢٥) متراً . عوده صلب ،
لحاءه (القشر) صلب ومتشقق ويمكن نزعها عن الخشب . والبلوط القوي منه ،

الصيفي وهو ما تكون ساق الورقة فيه قصيرة ، والشتوي وفيه يكون للورقة ساق طويلة ، وشكل الورقة متشابه عند الاثنين ، صلبة منشارية الاطراف .

والبلوط ثمر صلب بلحي الشكل ، ينضج ويسقط عن الشجرة الى الارض في شهر تشرين الاول .

الجزء الطبي منها : لحاء (قشر) الاشجار الفتية طيلة السنة وعلى الأخص في الشتاء ، وكذلك الاثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة وموقفة للتزيف ومسكنة للألم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج سقوط الشرج والرحم بمحامات مقمديّة ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قشر) البلوط ، وفي سقوط الشرج عند الاطفال تستعمل مكمدات في الشرج من مغلي لحاء البلوط في التبيد الاحمر ، او تعمل منه حقن صغيرة داخل الشرج . ويعالج الافراز المهبلي عند النساء بدوش (غسول) من مغلي لحاء البلوط خصوصاً في اصابات الرحم بالسرطان .

والحمامات الجزئية (الليد ، القدم ... الخ) او المكمدات المستمرة بهذا المغلي تقيّد ايضاً في معالجة الجروح والقروح الثنتنة . وكذلك في التسلخات عند الاطفال او القروح الرقادية - وهذه تحدث في اماكن من الجسم تتعرض لضغط مستمر ، مثل كعب القدم والمقعد والكفتين عند الاستلقاء على الظهر لمدة طويلة بسبب امراض او شلل .. الخ - وتتلج اصابع القدمين في الشتاء . وتعالج الاكزما وغيرها من اصابات الجلد بذرّ مسحوق اللحاء فوقها .

ويعمل مغلي اللحاء للأسباب السالفة الذكر بغلي مقدار (٤) ملاحق كبيرة في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدوش المهبلي .

ويستعمل مغلي لحاء البلوط بإضافته الى ماء الحمام - (مغطس ، بانيو) - في معالجة ضعف الاعصاب في الشيوخوخة او الناتج عن الاصابة بمرض داء الحنازير ، وذلك بغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار (٣) لترات من الماء لمدة ربع ساعة وإضافة المغلي بمد تصفيته الى ماء الحمام « بانيو » .

وتعالج الفتوق (فتق السرة ، الفتق الأربي ... السخ) بلحاء البلوط بالطريقة الآتية : تملأ القشور بكيس صغير من قماش كتاني ويرطب الكيس بنبيذ احمر محمض ، وذلك بوضع زجاجته لمدة (٥ - ٦) اسابيع في مكان حار او بالقرب من الموقد . والكيس المرطب بهذا النبيذ المحمض يوضع فوق الفتق تحت الحزام المخصوص ، ويعاد ترطيب الكيس اذا جف ، ولا يبدل القشر داخل الكيس إلا مرة واحدة كل ثمانية ايام . ويستمر على ذلك لمدة (٧ - ١٠) اسابيع مع الامتناع عن كل ما من شأنه ان يبرز الفتق (كالصراخ ورفع الانتقال والحرق .. الخ) .

ب - من الداخل : يعالج إسهال الاطفال المصابين بداء الحنازير او تدرن الغدد اللعابية في البطن. كما ان هذا المغلي مقو عام فعال للأطفال والمسنين معاً .

وفي معالجة التبول الليلي - في الفراش - والبصاق المدمم او القيء المدمم وجميع انواع التزيف المعدي والمعوي وتزيف البواسير ، وزيادة تزيف الحيض الشهري .

وكذلك يستعمل مغلي لحاء البلوط للفرغرة إذا وجدت قروح في الفم او

ويعتقد البعض ان شرب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة ايضا .

ويعد المغلي من غلي معلقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع الى اجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً . هذا ويلاحظ ان من الممكن معالجة التبول الليلي - في الفراش - وسلس البول (التبول بدون إرادة) بشرب مغلي أوراق البلوط ، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام . ومن الجائز محلية مغلي الاوراق ومغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه .

أما أثار البلوط فأكلها يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة (حرقان) وضور الكبد . ومسحوقها بمد التجفيف والطحن إذا ذرّ فوق الجروح المفتوحة ساعد على شفائها وعدم تكون أزرار لحمية زائدة فيها تعوق الشفاء .

ولكن الأثار تستعمل غالباً - كقهوة - كالبّن ، أو بمزجها مع (الكاكو) الخالي من الدهن في معالجة الاسهال والزحار (الدوسنطاريا) وضعف الامعاء والضعف العام وضعف الاعصاب . وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبّن حتى يصبح لونها أشقر ، ثم تطحن بطاحونة البن . وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة معلقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلي . ويعمل « الكاكاو » من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن ، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة - إليه وإضافته الى الماء الغالي ، كما أسلفنا .

ويعمل من أثار البلوط صبغة لمعالجة التثليج في أصابع القدمين والتهاب

لثة (لحمية) الاسنان، وذلك بتجفيف أثمار بلوط غير منخورة من الحشرات في الشمس جيداً وسحقها إلى مسحوق ناعم. ثم يضاف إلى مقدار (٩٠) غرامات (معلقة شوربا) منه (٥٠) غراماً من الكحول المخفف في زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام تخض فيها الزجاجة بضع مرات ، وطلبي اللثة المصابة بالصبغة ، بالأصابع او الفرشون .



البندق

Corylus Avellana

البندق : معروف ولا يحتاج الى الوصف .

القسم الطبي منه : التوتات الصغيرة التي تظهر على الاشجار أول ما تظهر في بداية الربيع والمستحلب منها معرق ، ويستعمل لمعالجة الانفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها .

بنفسج عطر :

جنس أزهار مشهورة من فصيلة البنفسجيات .

مكان النبتة : برية بين الاعشاب والسياج . (برمانا ، الارز ، صنين) .

اوصافها : عشبة تزحف ساقها فوق سطح الأرض نحو (١٠) سنتيمترات



بنفسج عطر
Viola Odorata

وتتفرع عنها فروع عمودية يحمل كل واحد منها ورقة او زهرة واحدة، أوراقها بشكل القلب المقلوب ، وهي تزهر في شهري آذار ونيسان أزهاراً زرقاء غامقة ولها رائحتها العطرية المعروفة .

الجزء الطبي منها : الاوراق والازهار ، والجذور قبل الإزهار أي قبل آذار ، أو بعد الازهار بعد شهر نيسان على ان تجمع في الظهيرة الحارة .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin مقشع ومعرق ومدر للبول ، كما أنه مسكن للألام ومثير للغدد .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: يعالج الصداع بفصل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد ، ويستعمل المستحلب فاتراً لفصل أجفان العيون المصابة بالرمد ، وساخناً للحامات القديمة لمعالجة الأرق . وتستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي ، وأما الداخلة منها كسرطان الشرج أو الرحم فتسكن آلامها بالفول « الدوش » المهبلي والحقن الشرجية . كما تسكن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلي ، وهذا كله لا يشفي السرطان ولكنه يخفف آلامه المبرحة ويريح اعصاب المصابين به .

ويعمل المستحلب لهذه الأغراض كلها بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء الغالي فوق (٥٠) غراماً من ازهار البنفسج المطري وأوراقه (ويلاحظ انغمة نوحاً آخر من البنفسج لا رائحة له ويسمى ببنفسج الكلاب وليس له فوائد طبية) ويترك لمدة (١٢) ساعة . ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد أو الفسول والنصف الآخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب أوراق البنفسج وجذوره لمعالجة النزلات الشعبية وتسهيل التقشع في إصابات الجهاز التنفسي عند المسنين فقط :
وأما الأطفال والاحداث فيفضل لهم استعمال المستحلب من الأزهار فقط ويمكن تحليته بسكر النبات أو العسل أو الاستعاضة عنه بشراب البنفسج . ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للأطفال والاحداث لتسكين نوبات السعال الديكي والإسراع في ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة الحرارة فيها .
واستعمال المستحلب يفيد في تسكين خفقان القلب العصبي لدى النساء وغيره من الاعراض العصبية عندهن . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار وملعقة صغيرة في الماء للصغار ، وهذا ما يعادل مقدار (٢ - ٣) فناجين يومياً للمسنين ونصف ذلك للاحداث والأطفال . ويمكن استعمال المغلي لإثارة القيء (في حالات التسمم وغيرها) ، وهو يعمل لهذا الغرض بغلي (٢٠) غراماً من جذور البنفسج في (٣٠٠) غرام من الماء الى ان يتم تبخر نصف هذه الكمية منه ، يصفى بعدها المغلي ويعطى بجرعات (ويلاحظ عدم جواز استعماله للأطفال) الى ان يحدث التقيؤ المطلوب .

أما شراب البنفسج فيعمل بصب الماء الغالي فوق كمية من ازهار البنفسج وتركها لمدة (٧) ساعات للتخمر ، يصفى بعدها المستحلب ويماد عليه وصبه لانية . وتكرر العملية نفسها (٣ - ٤) مرات ، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر (الشقف) الى ان يصبح لزجاً كالعسل ويحفظ في زجاجات محكمة السد ويمطى مخففاً بالماء العادي كسائر المشروبات المنعشة . ويستعمل للفرغرة في التهاب اللوزتين مستحلب خليط اجزاء متساوية من اوراق البنفسج العطري وأوراق الناعمة وأزهار الحبازة البرية ، ويخفف المستحلب من هذا الخليط للفرغرة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الفاتر .

بنفسج مثلث الالوان :



بنفسج مثلث الالوان
Viola Tricolor

(زهرة الثالوث) نوع من
البنفسج جميل له ضروب عديدة
الاسم الفرنسي (Pensée) .

مكان النبتة : في الحقول والمروج
ويزرع لأزهاره .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (١٥ - ٣٠) سنتيمتراً ، ساقها
متفرعة ، اوراقها السفلى لها شكل
القلب ، والمليا منها بشكل الحربة ،
ازهارها طويلة الساق صفراء او
زرقاء .

الجزء الطبي منها : الأزهار وعلى الأخص الزرقاء منها من شهر ايار حتى
نهاية تموز ، والعشبة كلها ما عدا جذورها من بداية شهر ايار حتى نهاية شهر آب .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وقليل من مركبات الساليتسيل
Salizyl ، منقية للدم مقشعة ومعركة ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: يستعمل مغليها لتكميد الامراض الجلدية والتسلخات عند
الاطفال ، في الرأس ووراء الأذنين وبين الفخذ والبطن .. السخ ، وأمراض
الجلد المزمنة والجافة (اكزما ، قوباء .. الخ) عند المسنين مع استعماله من

الداخل ايضاً في آن واحد .

ويعمل المغلي بنسبة معلقة كبيرة من المشبة لكل فنجان واحد من الماء ،
بغلي لمدة قصيرة ويترك مدة (عشر دقائق) للتخمير قبل استعماله .

ب - من الداخلى : يستعمل المعصير الطازج لتنقية الدم في امراض الجلد
المزمنة ، ويعطى منه (٥) غرامات في فنجان صغير من الماء صباحاً قبل الاكل .
ويشرب من المغلي مقدار (١ - ٢) فنجان يومياً - الزيادة تسبب القيء -
وبجرعات ممتدة لمعالجة امراض الجلد السابق ذكرها مع المعالجة الخارجية ،
وكذلك لمعالجة داء الحنازير والسعال المزمن والروماتزم المفصلي .

بهشية شائعة :



بهشية شائعة
Ilex Aquifolium

(شجرة الدبق ، شرابة الراعي) .

سميت بهشية لأن ورقها يشبه ورق
البوط المسمى بهشاً ، جنس أشجار
وجنبيات ، حرجية من فصيلة
البهشيات .

مكان النبتة : الأحراج .

اوصافها : شجرة يختلف ارتفاعها
وقد يصل الى علو (٨) أمتار ،
اوراقها دائمة الخضرة صلبة ومسنة

الحواشي برؤوس شوكية ، أزهارها بمجموعات عند منبت الاوراق بيضاء اللون صغيرة مريضة ، أثمارها عنبية ، وحميدة النواة مرجانية اللون ، وسامة !

الجزء الطبي منها : الاوراق خصوصاً في شهري ايار وحزيران .

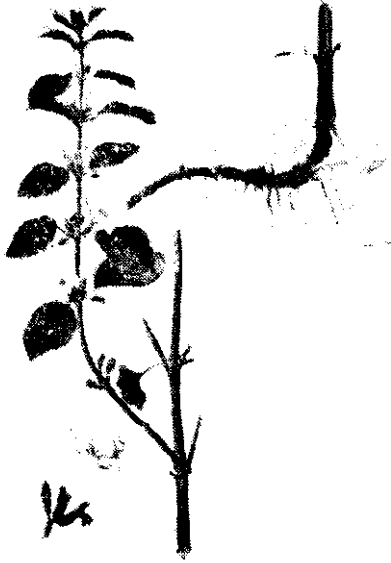
المواد الفعالة فيها : مواد لم تكتمل معرفتها ومدرة بكثرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الاوراق لمعالجة التهاب البلور (بلويزي) التي تسبب في التنفس آلاماً وخزبة في الصدر ، ولعلاج الروماتيزم والنقرس ، ورمل البول وانصبابات السوائل في تجاويف الجسم أو أنسجته (انصباب ، أوزيميا) . ويعمل المغلي بنسبة (١٥) غراماً من الاوراق لكل نصف لتر من الماء ويستمر في غليها حتى تتبخر نصف كمية الماء منها . ويشرب من المغلي (١ - ٢) فنجان يومياً بجرعات ساخنة .

تُرْنجان :



تُرْنجان

Melissa Officinalis

(نبات طبي من فصيلة الشفويات ،
ينبت برياً في الاراضي الرطبة ، وعلى
مقربة من الماء في كثير من أنحاء
الشام) .

مكان النبتة : الاراضي الخصبة
المشمسة ، وتزرع لأنها من بقول
المطبخ ، وهي معمرة ، لكنها تفقد
خواصها إذا خزنت اكثر من سنة .

أوصافها : بقلة يبلغ ارتفاعها نحو
(٣٠ - ١٠٠) سنتيمتراً تمتد طويلاً
داخل الأرض وتنبت منها فروع

عمودية مربعة ، أرقابها متقابلة بيضوية الشكل ومسننة ، أزهارها صغيرة بيضاء
اللون او خفيفة الصفرة ومرافقة للأوراق . وللأوراق إذا ما هرت بين
الاصابع رائحة الليمون الحامض مما يسهل التعرف عليها وتمييزها .

الجزء الطبي منها : الاوراق والعشبة قبل ظهور الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مسع مادة سيمترال Citral ومواد مرة
ومسكنة للتشنجات (الآلام) طاردة للغازات ومعرفة .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : تعالج آلام الروماتزم والآلام العصبية في الأسنان والأذن

والصداع وخفقان القلب العصبي في حالات المهستيريا (النويراستينيا) بوضع الاوراق الغضة فوق موضع الألم او القلب . وإذا كانت الاوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد .

ب - من الداخل: يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة جميع الحالات العصبية خصوصاً عند النساء (هستريا ، نويراستينيا ، أرق دوار (دوخة) إغماء ، خفقان القلب ... الخ) وكذلك لتحسين الحالة النفسية وتقوية الذاكرة ، ويمطى بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسي .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الاوراق الطازجة او الجافة، وبنسبة معلقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفلبان ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

التفاح

Pyrus Malus

التفاح : معروف عند الجميع ومن منتجات الفواكه الاساسية في لبنان .

استعماله في الطب للوقاية والدواء :

أ - استعماله خارجياً : يفيد التفاح في شفاء أصابع القدمين المحترقة والموجعة من البرد في الشتاء - تثليج - وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية - بدون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتان وتغطية الأصابع المصابة

هذا المزيج ولنفا طيلة الليل .

ب - من الداخل: ان للتفاح فوائد جمة في معالجة بعض الأمراض والوقاية من بعضها الآخر ، حتى يكاد يكون صيدلية كاملة قائمة بنفسها . ففي الجهاز الهضمي يشفي من الإسهال الحاد والمزمن ، وعلى الأخص لإسهال الاطفال والرضع أثناء الصيف ، والذي كثيراً ما يذهب الطفل ضحية له ، ولهذا الغرض يمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلا التفاح . وذلك (ببرش) ٧ - ٩ تفاحات بعد تقشيرها ورفع البذور الداخلية منها ، ويقضى منها الطفل إلى درجة الأشباع ثلاث مرات في اليوم . وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح ويضاف اليها مغلي الشوفان المركز (كويكر) - يباع في محلات البقالة . وباستمرار التحسن ينتقل تدريجياً الى الغذاء الطبيعي . ويلاحظ ان اعطاء أي غذاء آخر في اليومين الأولين للمعالجة وبأي كمية كانت غير التفاح والماء القراح يفسد المعالجة .

كذلك يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم ، وذلك بأن يستمر المصاب على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ، ولمدة اربعة اسابيع متتالية . ولمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة و (البحة) ايضاً عند الاحداث والمسنين على السواء - يستعمل التفاح المزوج بمكر النبات مع اليانسون . والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة او اقل) من الزعفران . والتفاح المشوي يزيل ايضاً الامساك المستعصي ويلين الباطنة .

ويوصي الأطباء ايضاً باستعمال التفاح في معالجة امراض الكبد ، وزيادة ضغط الدم الناتج عن امتلاء الشرايين - بلاتورا - والإمساك والإصابة بتضخم العقد اللمفاوية - داء الحنازير - Skrofulos وضعف الدم . والمثل الانكليزي يقول : « تفاحة واحدة في اليوم تبعث الطبيب عن البيت » ،

One Apple A Day Keeps The Doctor Away • ومن أراد ان يحتفظ
بأسنانه حتى في سن الشيخوخة المتأخرة فليأكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم
قبل النوم .

والمستحلب - الشاي - المصنوع من قشر التفاح المجفف يكون مشروباً
رخيصاً ومفيداً خصوصاً في الشتاء . وفي الوقت الحاضر ساد استعمال التفاح
المقطر بطرق خاصة في أوروبا (ويسمى التفاح السائل) كثيراً ، ليس كمشروب
منعش لذيد الطعم خال من كل أثر للكحول فحسب ، بل أيضاً لمعالجة الكثير
من الامراض والوقاية منها : كقفر الدم ، والضعف العام ، وأمراض الاوعية
والمعدى اللغافية وتصلب الشرايين وداء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولي
 وأمراض الجلد وروماتزم الاعصاب (نوبرالجي) . ويلاحظ ان تقطير التفاح
والحصول على التفاح السائل يمكن ان يتم بآلات بسيطة جداً لاستعمال المنزلي ،
ولدي منها آلة المانية تسمى (زافت بورن Saftborn) لم يتجاوز ثمنها (٣٧)
ليرة لبنانية تقطر مقدار (٧ - ٨) كيلو من التفاح في الساعة الواحدة ويخرج
منها السائل ممتعاً يمكن حفظه بالزجاجات المعقمة لبضع سنين ، دون ان يترس
للفساد (تخمر) او يفقد خواصه . أما تقطير التفاح لأغراض تجارية فهذه آلات
خاصة علمت ان ثمنها يبلغ نحواً من (٣٢) الف ليرة لبنانية للآلة التي تبلغ قدرتها
تقطير الف زجاجة في الساعة ، ويزداد ثمن الآلة بازدياد قدرتها على التقطير .
فعبداً لو استحدثت هذه الصناعة في لبنان للاستهلاك المحلي وللتصدير ايضاً
ففيها فوائد صحية واقتصادية كبيرة جداً .

هذا ويلاحظ ان كمية (٥) كيلو من التفاح اللبناني تعطي في التقطير نحواً
من (لترين ونصف او ثلاثة لترات) من السائل ، وذلك إذا استمر في التقطير
لمدة نصف ساعة . ويطنخ الراسب (قفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل
(المربى) . وأخيراً يلاحظ ان التفاح يجب في كل الحالات السالفة الذكر ان
يكون خالياً من الأمراض ومن ادوية المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها
قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الأمراض .

توت الأرض :

(فريز ، فراوله) .



توت الارض
Fragaria vesca

مكان النبتة : في الغابات ، بركة

وتزرع .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (١٠ - ١٥) سنتيمتراً ، جذرها يزحف قليلاً فوق الأرض ، وتمتد منه الى الأعلى فروع يحمل كل منها في نهايتها ورقة مثلثة الجوانح ، مستننة الاطراف بيضوية الشكل ، وتزهر المشبة على سوق طويلة في شهري ايار وحزيران ازهاراً بيضاء ، في كل زهرة منها (٥) اوراق حول زر اصفر في الوسط « تتكون منها ثمرة (توتية) تصبح حمراء اللون بعد النضج .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهر ايار ثم الاثمار .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الاوراق الحديثة (في ايار) ، الفضة أو المحففة لتسكين آلام داء النقرس والحصاة الصفراوية ، وأمراض الكبد ، والاسهال ، ولتسكين السعال ونوبات الربو . ويشرب من المستحلب ثلاثة

فناجين يومياً. وهو يحضر كالعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ ان الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء الغالي ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاتراً .

أما الاثمار فتتقع اولاً لمدة (٢٤) ساعة بالكحول النقي ليمنص عصيرها ثم تصفى ، ويشرب منها ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم لمعالجة الرمل في الكلى .

وأكل الثمار الطازجة ينقي الجسم من السموم ويزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقمين .

تـين

Ficus Canico

معروف ولا يحتاج لوصف أو صورة .

الجزء الطبي منها : الثمار المجففة

المواد الفعالة فيها : مواد مطهرة وأخرى هلامية مليئة للباطنة .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج: تعالج الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي ، ولهذا الغرض تشق بضع ثمار جافة بحيث

يفتح داخلها تماماً وتغلى لمدة بضعة دقائق بالحليب العادي ، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط . ويحدد الضماد (٣ - ٤) مرات في اليوم الى ان يزول الانتان تماماً بعد (٣ - ٤) ايام .

ب - من الداخل : يعالج الامساك عند المسنين وخصوصاً الشيوخ بنقوع الثمار الجافة ، وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من الثمار الجافة في ربع (كوب) قدح من الماء البارد في المساء وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمرات ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح .

ثوم الدببة :



ثوم الدببة

Allium Ursinum

(جنس الثوم من فصيلة الزنبقيات)
يشمل الثوم المعروف والبصل
والكرات والقفلوط وكرات الكرم ..
الخ وأنواعه البرية كثيرة) .

اسمها العامي في سوريا (ثومية) .
مكان النبتة : في الأحراج الرطبة
الظلمية وفي الحفر والأخاديد والمروج
الرطبة . وعلى الاخص في الجبال .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين

(٣٠ - ٤٠) سم ، ساقها مستقيمة خالية من الأوراق متوج بمجموعة من الأزهار (كيس) البيضاء ، وتحيط بالساق من الاسفل اوراق خضراء لامعة شكلها كحورية مثنوية عند رأسها ، وينبت الساق والأوراق من بصلة

داخل الأرض، وتعرف المشبة بسهولة من رائحة الثوم المعروفة في جميع اجزائها خصوصاً اذا هرت بين الاصابع .

الجزء الطبي منها : اوراقها المجموعة في أواخر الشتاء وقبيل بداية الربيع وبصيلاتها الصغيرة بقدر ظهور الأزهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مركبات كبريتية .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه المشبة الطبية ، الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان ، فتأكلها وتجدد بها نشاطها . ويقول عنها قدماء الأطباء انها نعمة من السماء تنقي الدم وتنشط الجسم كله وتطرد منه السموم ، وفائدتها لا تقدر بالذهب للأشخاص الذين يشكون من الضعف وأمراض الروماتيزم ، وأمراض الجلد المستعصية كالأكزما وداء الحنازير ... الخ ، فانها « تخرجهم من القبور لتميد اليهم الحياة والصحة » .

وتستعمل اوراق ثوم الدببة وبصيلاته في امراض تصلب الشرايين وما يرافق ذلك من اعراض مرضية ، كالذوخة وطفن الأذن والأرق والإمساك واضطرابات القلب ... الخ ، فهي تزيل هذه الاعراض كلها وتميد الضغط الى حالته الطبيعية ، وفي الجهاز الهضمي تزيل الإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء او ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات . وكذلك تشفي الاسهال ، حاداً كان او مزمناً، وتطهر الأمعاء من الديدان وخصوصاً الديدان الشعرية (الصغيرة والرفيعة) وتمنع العفونة فيها .

وتستعمل اوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الاكل او سلطة وحدها او مع خضر آخر ، وكذلك بصيلائها . كما انه من الممكن استعمال عصير الاثنين معاً باضافته الى انواع الطعام . اما الاوراق المجففة منه فهي قليلة الفائدة . ومن الممكن الاحتفاظ بالبصيلات لمصرها فيما بعد ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقي ، لعمل صبغة يؤخذ منها عشر نقط ثلاث مرات في اليوم .

الثوم :



الثوم
Allium Sativum

(جنس الثوم من فصيلة الزنبقيات ، يشمل الثوم المعروف والبصل والكراث والقفلوط وكراث الكرم ... الخ) معروف ولا يحتاج للوصف . ويلاحظ ان رائحته الكريهة في الفم تضعف كثيراً اذا مضغ معه (بقدونس) او قطعة من التفاح .

الجزء الطبي منه : فصوص البصلة بعد نضجها (جفاف الاوراق) ويلاحظ ان فعاليتها تزداد بعد تخزينه لمدة نصف سنة .

المواد الفعالة فيه : زيت طيار مع مركبات الكبريت ، فيتامينات ، وهورمونات تشبه الهورمونات الجنسية Sexual — Hormon وكذلك مواد مضادة للعدونة ومخفضة لضغط الدم ، قاتلة للديدان المعوية ومدرة لإفرازات الكبد (الصفراء) .

استعماله طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر (آلام روماتزمية) وكثيراً ما تسكن آلام الاسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم او فص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم .

وتسكن آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت زيتون طبخت به بضعمة فصوص من الثوم .

ولمعالجة القشرة في فروة الرأس تفرم اربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً ، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد ، تترك في الشمس لمدة عشرة ايام ، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم .

وتعالج الجروح العفنة والقروح بعصير الثوم ، وذلك بمزج (١٠) غرامات من عصير الثوم بمقدار (٩٠) غراماً من الماء وغرامين من الكحول والتضميد بهذا المزيج . ويعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة (٣) ايام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس الداخلية .

ب - من الداخل : الثوم يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الاوبئة (التيفوس ، الكوليرا ... الخ) والأمراض المئوية العفنة (التيفوئيد ، الزحار ... الخ) ولتنشيط الجسم عند تعرضه لجهود كبير بالعمل او السير الطويل . ويعتقد البعض ان الثوم يقي من الاصابة بالسرطان ، ومن الثابت طبيياً انه على الاقل يعيق نمو خلايا السرطان ، كما دلت التجارب الطبية ايضاً على ان الثوم يقي الى حد كبير من الاصابة بمرض شلل الاطفال .

ويفيد الثوم مرضى البول السكري كثيراً في وقايتهم من مضاعفات المرض

كضعف الذاكرة والحذر أو فقدان الحس في الأطراف ، نتيجة لإصابة الاوعية الدموية بأضرار السكر ، واختلال الدورة الدموية فيها .

ويخفض الثوم ضغط الدم المتزايد في مرض تصلب الشرايين والاعراض المرافقة له كالذوخة والامساك ، كما يشفي الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين (الافراط في التدخين) .

ويعالج مرض قبح اللثة المزمن (بارادانتوز Baradentos) والذي يسبب سقوط الاسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم . وتعالج جميع انواع الاسهال المنتن منها كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة ويتحسن الاسهال الى ان يعود البراز إلى حالته الطبيعية .

ويقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ويطهر الامعاء منها خصوصاً عند الاطفال ، ولهذا الغرض يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم ، ويبي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء او الحليب ، ويحضر بغلي ثلاثة فصوص فقط من الثوم - زيادة كمية الثوم تسبب تحرش الامعاء - في ثلاثة ارباع اللتر من الماء او الحليب (والحليب افضل من الماء لأنه يقي جلد الامعاء المخاطي من التحرش بالثوم) ثم تصفيته وحقنه ببطنه ساخناً (٣٥) درجة مئوية في الشرج . وهذا يمت الديدان الشعرية ويخرجها ميتة مع البراز . ويلاحظ ان اكل اكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يومياً يحترش المعدة والامعاء ويفسد الهضم .

في الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ، ليس لها مذاقه او رائحته الكريهة ، التي يمكن ازالتها إلى حد كبير بأكل تقاحة مبروشة او شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

جاوي :

مكان النبتة : في مروج الجبال
ويمكن زرعها .



جاوي

Imperatoria Ostruthium

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو
متر ، ساقها جوفاء ومخططة ولماعة ،
أوراقها خشنة كالجلد مسننة وثلاثية
الجوانح ، تزهر بين شهري تموز وآب
بمجموعات مفزلية ازهاراً صغيرة
بيضاء او مشربة حمرة ، جذرها غليظ
أسمر اللون ويسيل منه عند قطعه
سائل ابيض كالخليب ، وللعشبة رائحة
أفاوية قوية .

الجزء الطبي منها : الجذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار معرق ومدبر للبول ، مهضم ومسكن
ومنشط .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: تعالج التهابات الأوعية اللمفاوية (وهي الخطوط الرفيعة
الحمراء التي تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب ويسمىها العامة
بتسمم الدم) بتكميدها بمزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت
الزيتون ، وتعالج بالتكميد بهذا المزيج أيضاً عضه الكلب مع استعمال العلاج
الداخلي في آن واحد .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الجذور او مسحوقها او صبغتها
لمعالجة الربو (استم) - مفيد جداً - والنزلات المعديّة المزمنة والروماتزم
والنقرس وتسكين الاضطرابات العصبية عند مدمني المسكرات ، وللمعالجة
الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ ، (النقطة ، الفالج) ولتنقية الجسم
من التسمم الغذائي (تناول أطعمة فاسدة) . ويؤكد فائدة ذلك ايضاً في
معالجة السرطان في البطن والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة
لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الفليان ، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم .

وأما مسحوق الجذور فيعطى منه مقدار غرام واحد ممزوجاً مع العسل
ثلاث مرات في اليوم .

وتعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور في زجاجة محكمة السد ببخمة
أضعافه من الكحول لمدة اسبوعين وتصفيتها ، ويعطى منها (٥) نقط على
قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم . هذا ويمكن نقع الجذور في النبيذ
بدلاً عن الكحول ويشرب منه فنجان صغير ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً تستعمل الجذور الغضة او المجففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح
الكريهة .



جندر قرنفلي

Geum Urbanum

جندر قرنفلي :

ذكر بوست انه يوجد في احراج جبل الأقرع وفي اهدن والباروك من لبنان ، وفي كَسَب والزبداني من سورية ، الخ ، ولم أجد له اسماً عربياً فمرسته ومميته (جندر قرنفلي) .

مكان النبتة : الاحراج والمروج

والسياج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها

نحو (٣٠ - ٧٠) سنتيمتراً ، ساقها

مكسوة بشعيرات دقيقة ، اوراقها تنبت من الساق مباشرة مجنحة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، تزهر بين شهري حزيران وأيلول ازهاراً نجمية صفراء صغيرة من خمس اوراق ، اثمارها تكسوها اشواك دقيقة ، جذورها بفاظ اصبع اليد ، يبلغ طولها نحو (٧ سم) ، قشرتها في الخارج لونها اصفر اسمر ، ولون لحمها في الداخل احمر بلون اللحم ومشرب زرقه ، وبفسوح من الجذور ، على الأخص مسحوقها ، عبير القرنفل .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع (آذار ، نيسان) وفي الخريف

(أيلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الأوريكنول Eugenol ، ومواد

قابضة مسكنة للألام ومطهرة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مستحلب الجذور للغرغرة في التهاب اللوزتين والقم ، وتغضغ قطع الجذور او تدلك اللثة بمسحوقها لمعالجة التهاب اللثة وتقوية الاسنان . وتعالج البواسير والقروح بذرّ المسحوق فوقها او غسلها بمغلي الجذور بالنيبيذ مع الاستعمال الداخلي في آن واحد . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة في كل مرة) .

ب - من الداخل : يعطى مستحلب الجذور او متقوعها بالنيبيذ الاحمر لمعالجة اضطراب الهضم في النقاة من أمراض الأمعاء المعديّة كالزحار (دوسنتاريا) والتيفوئيد ، ولعلاج فساد الهضم المصحوب بارتفاع الحرارة والإسهال ولا سيما الحاطي منه ، ولتقوية الهضم في الشيخوخة ، ولعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء عند النساء .

ويؤكد البعض ان استعمال الجذور من الداخل يقوي القلب والدماغ ويحسن الذاكرة ويزيل الاضطرابات النفسية ، كما يقوي الاعضاء التناسلية عند الجنسين ويساعد على إزالة العقم .

ولعمل النيبيذ يتقع مقدار (٨٠) غراماً من الجذور المفرومة لمدة اسبوع في زجاجة من النيبيذ الاحمر ، ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم ، ويلاحظ اخيراً لزوم التقيد بالجرعات المذكورة وعدم تجاوزها لأن الإفراط فيها يسبب القيء .

جراب الراعي :



(وهي غير كيمس الراعي المذكور في غير هذا المكان) ذكرها بوست ولم يذكر لها اسماً عربياً ، وجراب الراعي من معجم اسماء النبات للدكتور أحمد عيسى .

مكان النبتة : في منحدرات الجبال الصخرية والمروج القليلة الخصب وحواشي الطرق .

جراب الراعي

Pimpinelle Saxifraga

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سم ، ساقها مضلعة وفي الأعلى عارية من الاوراق ، واوراقها

مجنحة تزهر في مجموعات مفزلية ازهاراً صغيرة بيضاء او مشربة صفرة تشبه ازهار الكراويا ، جذرها اسمر اللون متفرع رائحته القوية كرائحة تيس الماعز .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع (ايار) او الخريف (تشرين الثاني) .

المواد الفعالة فيها: زيت طيار ومركبات الكومارين Comarin ومواد تدرّ إفرازات الجلد المخاطي ، معرقة ومدرة للبول .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي الجذور للغرغرة في التهاب اللوزتين .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الجذور ، أو صبغتها أو مليسها لمعالجة الحصاة البولية وأمراض الجهاز التنفسي (التهاب القصبة والنزلات الشعبية - سعال جاف مع للشعور يجرح في الصدر) والربو (استما) . ويستعمل المسحوق لمعالجة الحنائق (دفتريا) ويمطى منه معلقة كبيرة كل ثلاث ساعات بمزوجة مع العسل .

ويعمل المغلي بنقع مملقتين صغيرتين من الجذور (المفرومة) في فنجان من الماء البارد ، وغليه بعد بضع ساعات ثم تصفيته ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

ولعمل الصبغة يضاف الى كمية من الجذور (المفرومة) خمسة امثالها من الكحول في زجاجة محكمة السد ، وتترك لمدة ثلاثة اسابيع مع خض الزجاجة يومياً ، ويمطى من الصبغة (٢٠ - ٣٠) نقطة على قطعة من السكر او في معلقة من محلول السكر الفاتر (٥ - ٦) مرات في اليوم .

وأما الملبس فيعمل بغلي كمية من الجذور المقطعة قطعاً صغيرة حتى تنضج وتصبح لينة ، فيضاف اليها كمية من السكر والعسل ، وتغلى مرة اخرى لعقد السكر ، وتفرد فوق بلاطة او سطح أملس آخر ، وتقطع مكعبات صغيرة بسكين مظلي بالزيت ، وتترك الى ان تبرد وتتجمد .

جَزَر :



جَزَر

Daucus Carota

(بقيلة عسقلية من فصيلة الخيميات ، وكلمة الجزر معرفة قديماً من الفارسية) ، معروف لا يحتاج لوصف .

الجزء الطبي منها : الجذر .

المواد الفعالة فيها : فيتامينات ، زيت طيار ، ومادة البكتين المهلطة Pektin وزيت قابضة تقتل الديدان المعوية وتدر البول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج التسلخات الجلدية عند الاطفال بتليخها بالجزر المبروش الطازج ، وتعالج القروح النتنة والتقرحات السرطانية والرقادية بزيغ من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي ، وذلك بجز العصير مع (٨) اضعافه من مسحوق الفحم وتركه للتخمير مدة (٢٤) ساعة قبل استعماله ، بذرة مرة واحدة او اكثر في اليوم فوق القرحة النتنة .

ب - من الداخل : يعالج السعال عند الاطفال بشراب الجزر او ملبسه . ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر ، ولعمل الملبس يطبخ السكر اولاً الى ان تنكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج ، ثم يضاف اليه عصير

الجزر ويغلى (الى درجة انكسار النقطة) مرة اخرى يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة ، ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلي بالزبدة ، ويحفظ بعد ان يبرد ويجمد في إناء زجاجي . ولقتل الديدان المعوية الشعرية عند الاطفال وتطهير الامعاء منها يعطى للطفل جزرة طازجة ثلاث مرات في اليوم ولمدة (٣) اسابيع .

ويعطى للطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية عظامه .

ويعالج الاسهال عند الاطفال باعطائهم يومياً كمية من الجزر المبروش . وأما الاطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر ، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر الى مكعبات صغيرة ، وطبخها لمدة ساعة وربع الساعة في الماء ، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي الى ما يسقط منها تحت المنخل الى ان يصل حجمها إلى اللتر ، فيضاف اليها (٣) غرامات من ملح الطعام وتحقق جيداً .

جنستا الصباغين :

(من فصيلة القرنيات الفراشية
كالرتم والوزال) .

مكان النبتة : في الاحراج
المشمسة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠ - ٦٠) سنتيمتراً ، اوراقها
صغيرة وطولانية وبدون ساق ، تزه
في شهري أيار وحزيران في عناقيد
رأسية ازهاراً فراشية صفراء كالذهب .

الجزء الطبي منها : العشبة
المزهرة (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : السيتيزين
Cytisin مع شبه قلبي مدر للعرق

والبول ويلين الباطنة ، يذيب الحصى البولية ، ويطري القشع ، ويحسن الدورة
الدموية .

استعمالها طبياً :

أ - من المخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة الروماتزم والنقرس وهبوط
الدم وطررد الرمل والحصى الصغيرة من الجهاز البولي ، ولمعالجة الامساك وتجمع
السوائل في انسجة الجسم (اوزيما) او تجاويفه (انصبابات) .

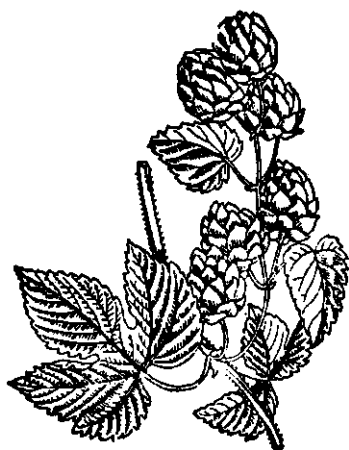


جنستا الصباغين

Genista Tinctoria

ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (٢) ملعقة صغيرة من المشبة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم ، ولا يستعمل لمعالجة قصور القلب وإصاباته إلا بإشراف الطبيب .

جُنْحَل :



جُنْحَل

Humulus Lupulus

حشيشة الدينار (نبات حشيشي معمر من فصيلة القراصيات وقيسلة القنبية ، ينبت عندنا برياً ويزرع في أوروبا حيث تستعمل مخاريط ازهاره في تعطير الجعة (البيرا) .

مكان النبتة : برية في الاحراج والسياج وهي ضفاف الانهر وتزرع ايضاً في الحقول .

اوصافها : عشبة متسلقة يبلسغ طولها بين (٣ - ٦) امتار ، ساقها مبرومة الى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة ، اوراقها مسننة وتشبه اوراق عرائش العنب . وفي تموز تزهر ازهاراً صفراء خضراء بشكل حبة التوت ، اوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح وللعشبة رائحة افاووية .

الجزء الطبي منها : الازهار في شهر ايلول او بالأحرى الطلع (الذرات الناعمة كالدقيق) بداخلها ، ويمكن استخراجها من الزهور بلطف .

المواد الفعالة فيها: مواد مرة وحمضية مع زيت طيار مسكن وفاتح للشهية.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الجروح والقروح المزمنة بذرّ الطلع فوقها مرة واحدة في اليوم .

ب - من الداخل: يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة جميع حالات التهيجات والاضطرابات العصبية (نرفزة ، أرق ، خفقان القلب ، آلام الاعضاء التناسلية) تلطيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور .

ويعمل المستحلب بأضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الفيلان الى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

ويعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام في دور النقاهة من الامراض بنقوع الأزهار البارد ، ودلك بنقح ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة وشربه بعد تصفيته بارداً .

وتستعمل ايضاً وسيادة صغيرة من الأزهار الجافة لمعالجة الارق . وأما الطلع « غبار الأزهار » فيمكن استعماله بدلاً عن المغلي او النقوع في جميع الحالات السالفة الذكر ، وذلك بمقدار نصف غرام او غرام واحد بضع مرات في اليوم .

الجوز

مكان النبتة :

اشجار تزرع لثمارها وخشبها
معروفة ولا حاجة لوصفها .

الجزء الطبي منها : الاوراق في
شهر حزيران ما عدا سوقها والاثمار
غير الناضجة في شهر تموز .

ويستعمل مرهم اوراق الجوز
لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والمتقرحة
وكذلك تقرحات العقد الخنزيرية
وغيرها . ويعمل المرهم بهرس الاوراق
الفضة (بدون السوق) والازهار
ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من
الشحم .. ويمكن عمل المرهم ايضاً بمزج
الشحم بمصير الاوراق والازهار ،
وللحصول عليه تهرس في « هاون
فخاري » وتعصر بقطعة من الشاش .

ب - من الداخل : يستعمل
مستحلب اوراق الجوز لمعالجة داء
الخنزير وما يرافقه من قروح وبثور

ونواسير في الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظام الى جانب المعالجة الخارجية ،
كما اسلفنا . ويستعمل ايضاً لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن . ولعمل مستحلب
الاوراق للشرب يضاف الى ملء حفنة من الاوراق مقدار ليتر واحد من الماء
الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم . وشرب هذا



الجوز

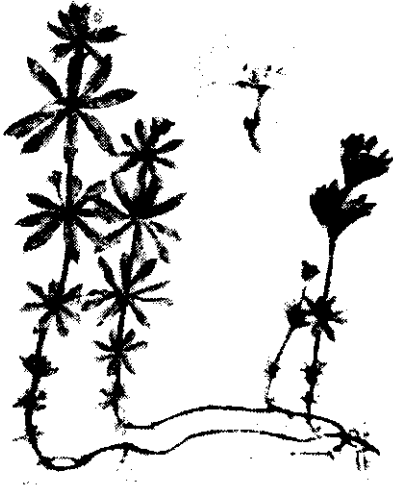
Inglans Regia

المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله .

ويفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدد اللعابية بعد الإصابة بمرض الزهري استعمال مستحلب قشر انثر (الجوزة) الخضراء ، ويمعمل بقلبي (١٥) غراماً من القشرة في ربع لتر من الماء الى ان يتبخر النصف ، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم . ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع اثمار (جوز) نصف ناضجة وتمصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش ، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق . ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للاطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام وتزاد الكمية بالنسبة للسن . ويستمر على استعماله الى ان يتم طرد الدود كله .

وللحد من النزيف في العمليات الجراحية ، يعطى للمريض قبل موعد العملية بثلاثة ايام (٥٠) غراماً يومياً من عصير قشرة الجوز الخضراء ، ويستحسن لمجربة صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور . وتعمل الصبغة باضافة (١٢٥) سم^٣ من الكحول المركز (٩٥٪) الى (٢٠) غراماً من قشر الجوز الاخضر في زجاجة محكمة السد ، ووضع الزجاجة لمدة اسبوعين في الشمس مع خضها يومياً ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال . ويعطى من الصبغة (٥) نقط في المساء فقط على قطعة من السكر او في فنجان صغير من الماء ، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور .

جُوَيْسِنَةٌ عَطْرِيَّةٌ :



جُوَيْسِنَةٌ عَطْرِيَّةٌ
Asperula Odorata

(تصغير جاسنة أي صلبة :
لحشونة الاوراق والسوق في بعض
الانواع ، جنس زهر من فصيلة
النوريات) .

مكان النبتة : في الاحراج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠) سنتيمتراً ، اوراقها تنبت من
الساق المربعة الاضلاع مباشرة ،
بمجموعات دائرية متباعدة ، وللورقة
شكل كالحربة ، وتزهو في شهري
نيسان وأيار ازهاراً صغيرة بيضاء ،
والعشبة رائحة عطرية تفوح منها إذا هرست او جففت .

الجزء الطبي منها : العشبة قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الكومارين *Gumaringlykosid* مسكن
ويدرّ قليلاً البول والعرق .

استعمالها طبياً :

أ : من المخارج : تعالج الصداع والقروح بالتليخ بالعشبة الغضة المهروسة .

ب - من الداخلى : يستعمل المستحلب لمعالجة رمل البول والالام العصبية
(نورالجي) وتسكين آلام الحيض . ويعمل كالمعتاد بنسبة (١ - ٢) ملعقة

صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان
(لا اكثر) في اليوم .



حرف جرجير قرة العين
Nasturtium Officinale

حرف جرجير قرة العين :

(قرة العين هي اسمه في الشام
حيث يمتزئون احيانا بكلمة قرة ،
بقلة مائية ممرمة ، تنبت في الجداول
والمناقع ، وقد تزرع . ورقها يؤكل
اخضر مطبوخا كالاسفناخ «سبانخ» .

مكان النبتة : في الجداول والمناقع
وبالقرب من المياه النقية الجارية .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين
(١٥ - ٢٥) سم . ساقها تسبح غالباً في
الماء ، جوفاء تنفرع عنها مروع ،
اوراقها غليظة ملساء الاطراف - أي
غير مسننة - لونها اخضر غامق
هزيرة العصاره - ريانة - مذاقها

قليل المرارة ، أما ازهارها في رأس الفرع فيبيض صغيرة ، اكياس الطلع -
غبار الازهار - فيها صفراء اللون ، وهذا ما يميزها عن عشبة الجرجير المر
Amara Cardamine التي يكون طلع أزهارها بنفسجي اللون ، ويلاحظ ان
الجرجير الذي لا تكون أوراقه نضرة ، لاسعة ومرة الطعم ، يكون قد فقد
خواصه ولا فائدة منه .

الجزء الطبي منها : الاوراق النضة مع الفصن كله قبل الإزهار ، وتفقد الاوراق خواصها وفوائدها الطبية بعد ظهور الزهر في المشبة .

المواد الفعالة فيها : مادة خردلية ومواد مرة مع فيتامين (C) ومواد اليود والكبريت والحديد .

استعماله طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر بعد ان يكون قد سقط من الرأس بعد الحميات . ولهذا الغرض يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته ، وبدلك جلد الرأس يومياً بهذا المزيج .

وكذلك يستعمل مرهم الجرجير لمداواة الحروق ، وذلك بسحق - دق - كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق توت الارض (فريز شيلك ، فراوله) وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش .

ب - الداخلى من : عصير الجرجير في الزبيح علاج ناجح لتنقية الدم ومعالجة جميع اعراض المرض الاسكوربوتى Skörbut كنزيف اللثة والاصابة بالدمامل او الآفات الجلدية المزمنة .

وكذلك في معالجة الروماتيزم وداء الخنازير Skrofulos وبمعتقد بأنه يخفض قليلاً كمية السكر في بول المصابين بالبول السكري . ويعمل في الشفاء من الإصابات الرئوية بما في ذلك السل الرئوي ، ويساعد على تنظيف الصدر من القشع (البلغم) . ويوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين - الأفرط في التدخين . وفي الجهاز الهضمي يساعد الجرجير

إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة او في السلطنة ، على الهضم وادرار الصفراء . وفي الجهاز البولي يدر الجرجير البول ويزيل الانصبابات او التجمعات المائية المرضية في الجسم « اوزيما - انصباب .. الخ » . والجرجير يدر ايضا الطمث - الحيض - ولذلك يستحسن ان لا تأكله الحوامل .

ويمكن تجفيف اوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفة واستعمال مستحلبها فيما بعد ، ولكنه أقل فعالية من العصير او اكل الجرجير الطازج . ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة ، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء او الحليب .

ولإدرار البول يستعمل مغلي الجرجير ، وذلك بغلي مقدار ثلاث حفنات جرجير مع بصلة كبيرة بيضاء في ليتر ونصف اللتر من الماء ، واستمرار غليها حتي لا يبقى من السائل إلا ثلثه ، ويمد تصفيته يشرب منه وهو فاتر ، مقدار نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان آخر في المساء .

أما مستحلب اوراق الجرجير الجافة فيعمل من ملعقة كبيرة من الاوراق وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة .

وأخيراً يجب التنبيه إلى ان الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب ان يمتنعوا عن استعمال الجرجير ، وان الافراط باستعماله بأي شكل كان غير صحي ، ويسبب اضطراب الهضم وحرقة في المثانة والبول .

حشيشة السعال :



حشيشة السعال
Tussilago Farfara

(من المركبات الانبوية).

مكان النبتة : في الاراضي الرطبة الطينية في كل مكان وعلى ضفاف السواقي.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ - ٢٥) سنتيمتراً ، ليس لها ساق ، اوراقها تنبت من سطح الارض مباشرة بساق طويلة ،

وحجم الورقة حجم الكف . سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة ولها شكل القلب . وفي شهري آذار ونيسان تظهر بين الأوراق ازهار صفراء فوق ساق طويلة او قصيرة .

الجزء الطبي منها . الازهار في شهري آذار ونيسان والاوراق في شهر ايار .

المواد الفعالة فيها : مادة هلامية وفي الاوراق مواد مضادة للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الدرالي المنتهبة في الساقين وقروح القدمين والحروق والتواء المفاصل (فكش) بوضع الأوراق الغضة فوقها وتثبيتها بضماد ، وتبدل الاوراق في الصباح وفي المساء ويستمر على ذلك لمدة (٤) اسابيع .

ب - من الداخل : يعالج السعال بمسحوق منساوي الاجزاء (ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات) من الاوراق الجافة وسكر النبات ، وكذلك يعالج

السعال الناتج عن التدخين بمزج التبغ بمسحوق الاوراق ، وتدخينهما معاً أو بمحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كالبخور .

ويستعمل مستحلب الزهور مع الاوراق لمعالجة السعال الناشف ، وعلى الاخص بعد الاصابة بالحصبية والانفلونزا ، والتهاب الحنجرة (بحة الصوت) .
ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة نصف ملعقة كبيرة من الازهار والاوراق الجافة لكل فنجان واحد من الماء ، ويحلى بالعسل او سكر النبات ويشرب منه وهو ساخن فنجانان في اليوم .

ويستعمل عصير الاوراق والزهر الطازج لمعالجة الامراض الجلدية وداء الخنازير ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير (٣ - ٤) مرات في اليوم .

حشيشة الرئة :

من (Pulmo أي الرئة ، جنس اعشاب بعضها يستعمل في الطب وبعضها للتزيين ، وهي من فصيلة (الحِمَحِمِيَّاتِ) .

مكان النبتة : في الادغال الظليلة والارض الرطبة وضاف المستنقعات .

اوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة ، أوراقها بيضوية الشكل كبيرة فوق ساق طويلة مكسوة بالشعر الدقيق ايضاً . وبعد الازهار تظهر على سطح الاوراق الأعلى نقط بيضاء . الازهار حمراء في البداية



حشيشة الرئة

Pulmonaria Officinalis

ثم يتحول لونها الى الزرقة وتزهـر في بداية الربيع (آذار - نيسان) .

القسم الطبي منها : الاوراق المنقطة مع سيقانها . ولتسهيل الاستدلال على المشبة يستحسن وضع شارة مميزة لها اثناء الازهار حيث يسهل معرفتها وتمييزها ويصعب بعد سقوط الزهر .

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية ودابنة ومادة السابونين Saponin وحوامض تسهل القشع وتلطف التخرشات .

استعمالها طبياً :

أ - من الضلوج : محرق المشبة ويمزج رمادها بالماء ويستعمل هذا المزيج لمعالجة الجروح والقروح وغسلها .

ب - من الداخـل: يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة التهابات الجهاز التنفسي الحاد المزمن (الحنجرة ، بحـة الصوت ، والقصبـة ، والرئة ، بما في ذلك السل والربو) . ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الاوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتحليته بالعسل او سكر النيمات . ويُشرب فنجان منه في الصباح وآخر في المساء ، او شرب فنجانين بجرعات متعددة في اليوم . ويستعمل ايضاً عصير الأوراق الغضة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة في الحليب (٢ - ٣) مرات في اليوم .

حشيشة الرمد :

لم يذكروها بومست ولا احمد عيسى ،
ويمكن تسميتها حشيشة الرمد وكذلك
(افرازية مخزنية) .



حشيشة الرمد
Euphrasia Officinalis

مكان النبتة : الاراضي الجافة
وغير الخصبة ، المروج وحواشي
الطرق ، وفي الاحراج غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
لحو (٢٠) سم ، اوراقها غزيرة
ومسنة ، تزهر بين شهري (تموز
وتشرين الاول) ازهاراً بيضاء او
موشحة بالزرقة وقسمها الاسفل مبعق
بالصغار .

الجزء الطبي منها : العشبة
المزهرة في شهري آب وابلول ما عدا جذورها .

المواد الفعالة فيها : مادة الأيكوبين Aucubin ومواد اخرى مضادة
للالتهاب وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تقوى عيون الشيوخ التي تصاب بوهن الشيوخوخة ، فتدمع
وتحمر اجفانها بفلسها بالمستعمل ، وكذلك الميون التي تتعرض لدخان او

غازات مسية للدموع وتلتب اجفانها ، والعيون الرمداء في النقاها من الحصبة .
ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة نصف ملعقة صغيرة من العشب لكل
فنجاز من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويستعمل بعد تصفيته فائراً للفسل او
التكميد ثلاث مرات في اليوم .

ب - من الداخل : كمساعد للعلاج الخارجي السابق الذكر ، وذلك بأخذ
مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق العشب « الأزهار والأوراق » (٢ - ٤)
مرات او شرب فنجانين من المستحلب في اليوم .

ويستعمل المستحلب او المسحوق ايضاً لمعالجة الرشح والنزلات الشعبية
والحالات الخفيفة من النزلات المعدية ولتقوية المعدة الضعيفة .

ويمكن استعمال خلاصة العشب من الخارج والداخل بدلاً عن المستحلب
والمسحوق .

وتعمل الخلاصة من مزج كمية من عصير العشب الغضة (تهرس وتمصر في
قطعة من الشاش) بكمية معادلة لها من الكحول المركز (٩٥ ٪) . وللاستعمال
تخفف عشر نقط من الخلاصة بمقدار (كوب) ربع ليتر من الماء فيشرب منه
ملءة كبيرة كل ساعة ويستعمل الباقي للفسل او التكميد .

حشيشة الملوك :



حشيشة الملوك

Angelica Officinalis

(مترجمة ، بقلة من فصيلة الخيميات
تعد من التوابل ومن النباتات الطبية .
وهي تزرع ، ولم يذكر أحد وجودها
في سورية او لبنان) .

مكان النبتة : على ضفاف الانهار
والبحيرات والمستنقعات وفي المروج
الرطبة وعلى اطراف الاقنية ، ويمكن
زرعها ببذر بذورها في الأراضي الخصبة
الرطبة ، ولا يكمل نموها إلا في
السنة الثانية بعد زرعها وتعيش بضع
سنين .

اوصافها : عشبة قوية يبلغ
ارتفاعها (١ - ٢) متر ، أوراقها

كبيرة مسننة فيها (٢ - ٣) فواصل كأصابع الكف ، تزهر في شهري تموز
وأب ، ازهارها بيضاء تميل الى الخضرة او الصفرة ، تكون مجموعات
(باقات) في رأس النضن ، لها رائحة تشبه رائحة المسل ، ساقها مضلعة جوفاء
تنقسم إلى فروع كثيرة ، أسفلها الناضج يميل لونه إلى الزرقة ، واعلاها الغض
الى الحمرة .

الجزء الطبي منها : الجذور بعد السنة الأولى من عمر المشبة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الفيلانندرين **Phellanandren** ومواد اخرى مفيدة في تقوية المعدة والأمعاء وطررد الغازات منها ، ومكافحة الحرقة (فرط الحموضة) في المعدة والمغص ، وفي معالجة الجهاز التنفسي وإدرار البول او الطمث .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي الجذور لتقوية أعصاب الجسم وتسكين المصيبة (نرفزة) . بإضافته إلى ماء الحمام (مغطس) وذلك بغلي مقدار (٢٥٠) غراماً من الجذور الجافة والمقطعة الى اجزاء صغيرة في (٥) ليترات من الماء لمدة ساعة ، ثم بتصفيتها وازافتها الى ماء الحمام . والزيت او المرهم من هذه الجذور - انظر كيفية تحضيرها في الابحاث السابقة - يفيد في معالجة آلام الروماتزم في الجسم .

ب - من الداخل : ان مغلي الجذور او مستحلبها او صبغتها تقوي في داخل الجسم عضلات الأوعية الدموية في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي فتقويها وتزيل منها الأرتحاء ، كما تطهر الجسم من تأثير التسمم المزمن بالنيكوتين . من جراء التدخين او الكحول (شرب المسكرات) او اي تسمم من اسباب اخرى . كما انها تطهر الأمعاء من الديدان .

وأما في الجهاز التنفسي فيعتقد بعض الاطباء انها تشفي من مرض السل (التدرن الرئوي) وتزيل الرائحة الكريهة من تنفس المصابين بآفات صدرية ، وهي تزيل الجلطات الدموية الناتجة عن الصدمات والكدمات لأنها تذيبها وتسرع بامتصاصها .

وأخيراً فإن الزيت العطري المقطر من جذور حشيشة الملاك يستعمل

لتعطير الكثير من المشروبات الروحية .

أما مغلي او مستعطب جذور حشيشة الملاك فيستحسن لمعلها نقع (مقدار ٥ غرامات) من الجذور المقطعة الى اجزاء صغيرة في قليل من الماء في المساء ، وعند الصباح يضاف اليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار . أما الصبغة فتعمل بوضع خمسة أجزاء من الكحول النقي فوق جزء واحد من الجذور المقطعة إلى اجزاء صغيرة وتترك داخل زجاجة محكمة الصد مدة ثلاثة اسابيع ، تخض الزجاجة اثناء ذلك مراراً وفي كل يوم ، ثم تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ بزجاجة للاستعمال . ويؤخذ منها عند اللزوم مقدار (٧) نقط على قطعة صغيرة من السكر او في ملعقة كبيرة من الحليب او الماء الساخن ٣ - ٤ مرات في اليوم .

وختاماً يحذر من الغلط والاشتباه بين حشيشة الملاك وحشيشة اخرى سامة تشبه حشيشة الملاك بشكلها ولكنها اصفر منها حجماً ، كما يلاحظ ان حشيشة الملاك الفضة تحوي سائلا حليبياً قد يسبب لجلد بعض من يلمسونه من الاشخاص طفحاً جلدياً (كالشرى) مصحوباً بانتفاخ وبقايقع ليس منها خطر على الصحة ولكنها لا تشفى بسهولة . ومثل هؤلاء من ذوي الحساسية المفرطة يجب ان يمتنعوا عن مس العشب والعمل بها .

حرفشف السطوح :



حرفشف السطوح
Sempervivum Tectorum

(جنس نباتات عشبية لحمية تزرج
لزهرها وللتزيين ، وهي من فصيلة
الخلدات) .

مكان النبتة : في الجبال ويمكن
زرعها في الحدائق وقصع الأزهار .

اوصافها : عشبة زاحفة يبلسغ
علوها نحو ٢٠ - ٣٠ سنتيمتراً ،
اوراقها السفلى متجمعة بشكل
الوردة ، لحمية الملمس وشوكية الرأس ،
ازهارها وردية اللون ومنتشبة
كالنجم .

الجزء الطبي منها : الأوراق طيلة السنة وعلى الأخص الغضة منها .

المواد الفعالة فيها : مواد دابقة وهلامية مع حامض التفاح وتعتبر مضادة
للالتهاب ومسكنة للتشنجات ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: تستعمل الاوراق الغضة المهروسة « المدقوقة » لمعالجة
القروح وخصوصاً قروح الشيخوخة في الساقين ، وتؤكد بعض المصادر ان
المعالجة بالأوراق هذه انقذت اعضاء كثيرة من البتر المحتم .

ويعالج الكالو « المسار » المتهب في اصابع القدمين ايضاً بالأوراق المهروسة ،

وذلك بوضع ورقتين مهروستين او اكثر فوق القرحة او الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط وتبديلها بضع مرات في اليوم .

ويستعمل عصير الاوراق الغضة لمعالجة الحروق وعقصات الحشرات (نخل ، دبور ، زلاقط .. الخ) والتهابات الشدي ، والتهابات الجلد ، والسرطان المتقرح ، والثؤلول وكالو (مسامير) اصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه او اليدين من جراء (القشب) . في الشتاء او الاعمال اليدوية المضنية ، وذلك بطليها بالمصارة الطازجة . كما تستعمل العصارة هذه بمزوجة بالكحول المخفف لمعالجة النمش والبقع التي تشوه الوجه .

ويستعمل مرهم الأوراق لمعالجة الكدمات والهروس ، ويعمل بالطرق المعروفة من الاوراق المهروسة ومزجها جيداً بالمادة الدهنية المذابة (زبدة غير مملحة ، لانولين ، شحم حيواني .. الخ) .

ب - من الداخل : تستعمل عصارة الاوراق الغضة او المستحلب منها لمعالجة القرحة المعدية والموعية والفثيان مهما كانت أسبابه .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (١٠) وراقات لكل فنجان من الماء ، ويعطى منه ملء ملعقة كبيرة في كل ساعة ، ولمعالجة الفثيان ملعقة صغيرة عوضاً عن الكبيرة . وأما العصير فيعطى بكميات اقل من ذلك .



حشيشة الاوز

Potentilla Anserina

حشيشة الاوز :

(مترجمة ، نبات بري معمر طوي)
وتوجد في سوريا ولبنان في الجبال العالية .

مكان النبتة : في الاراضي الرطبة والمروج وأطراف الطرق والاقنية في الجبال العالية .

اوصافها : عشبة زاحفة تظهر فروعها بمجموعة واحدة بعضها يحمل أوراقاً لوزية الشكل مسننة ووجهها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون ، وبعض الفروع تحمل ، من شهر ايار حتى شهر تموز ، ازهاراً صفراء جميلة مستديرة ومكونة من (٥) ورقات .

الجزء الطبي منها : العشبة وهي مزهرة (ايار - تموز .)

المواد الفعالة فيها : مادة مضادة للتشنجات بجميع انواعها ، ومادة توقف النزيف .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل كمكمدات المقلبي من هذه العشبة لمعالجة الآلام التشنجية في البطن (مقص المعدة والامعاء والمرارة) .

ب - من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة جميع أنواع التشنجات (الصرع ، الكزاز ، المغص المعدي والمعيوي ومقص حصة المرارة وحصة الكلى ، وآلام المبيض والرحم اثناء الحيض ، وآلام الزحار - الدوسنطاريان - وآلام الذبجة الصدرية ، ونوبات الربو (استها) ، وأخيراً التشنجات العضلية في الساق او التشنجات الناتجة عن داء النقرس) .

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقتين صفيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم .

حلبة مزروعة :



حلبة مزروعة

Trigonell Foenum Graecum

(ج حلب ورجحنا تسمية الجنس بالحبلة جريباً مع بوست ، وعلى ما ألفه علماء النبات ، جنس نباتات كلثية من القرنيات الفراشية) إسمها العامي (حبلة) .

مكان النبتة : مزروعة ببذرها في شهر (آذار) ويندر ان توجد بريّة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (٢٠ - ٦٠) سم ، ساقها جوفاء تتفرع منها سوق صغيرة تحمل كل منها في نهايتها ثلاث اوراق مسننة طولانية ، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر قرون معقوفة طولها نحو من (١٠)

سم ، تحمل الأزهار الصفراء الصغيرة - حزيران ، تموز - التي تتحول بعد عقدها الى بذور صفراء ضمن القرون ، ككل القطانيات . والعشبة كلها لها رائحة تشبه رائحة تيس المعز .

الجزء الطبي منها : البذور الناضجة .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ومرّة وسادة (السابونين Saponin) وهي مقوية وملينة للأمعاء ، ومضادة للالتهاب . وكان قدماء اطباء الهند يستعملونها لمعالجة جميع الحالات المرضية التي نعالجها في وقتنا الحاضر بزيت كبد الحوت (زيت السمك) والزرنيخ Arsen والفوسفور .

استعمالها : طبيياً :

أ - من الخارج : لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة اي دواء في معالجة الدامل لتسريع فتحها وشفائها ، وكذلك معالجة الحراجات المنتنة والتي تتضاعف بالتهابات الاوعية اللغفاوية - (أي التي تمتد منها خيوط حمراء ملتبهة وهي ما يسميه العامة بتسمم الدم) - والدحاس المتقيح في الاصابع ، وخراجات الثدي ، وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور ، وتقيح العظام ، والاكزما ، والغلموني والالام العضلية الروماتزمية والقروح في الاقدام ، المستعصية الشفاء . كما ان الفسل بمغلي الحبوب يعيد الى الجلد المتشقق - « الشقيان » - نعومته وطراوته ، وكذلك يفيد بذر مسحوق الحبوب داخل (الجراب) لوقاية الاقدام في الشتاء من الاصابة بالبرد « تثلج » .

اما كيفية عمل لبخة الحلبة فهي : مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار الى ان يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الاناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع ، يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل الى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى ان يصبح لونه اغمق وقوامه كالعجين المرن . بذلك يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة بلفظ سنتمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - على الجلد - وتغطى بقطعة قماش من الكتان وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتجدد مراراً في اليوم .

ويستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساءً قبل النوم لمعالجة الزكام وما يمكن ان يرافقه من سعال جاف ، ولبرودة الاقدام أيضاً .

ولعمل المرهم يمزج مسحوق بذور الحلبة مع بضة فصوص مهروسة من الثوم -

ثوم الأكل - ويضاف هذا المزيج الى مادة المرهم الدهنية كالمعروف. ولاستعماله كما اسلفنا يطلى به باطن القدمين - بخلط شفرة السكين - في المساء عند النوم ، ويربط فوقها بقياش أصم ليظل المرهم عليها حتى الصباح ، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الحلبة او مسحوقها لتسمين الجسم ، ويساعد مرضى البول السكري بشفاء الجروح فيهم ، كما يستعمله الأطباء الفرنسيون لمعالجة الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والإمساك والبواسير .

ويستعمل المغلي من مسحوق الحلبة للفرغرة في التهاب اللوزتين ومرض الخناق « دفتيريا » ، وللشرب (ملعقة كبيرة ٣ - ٤ مرات في اليوم) لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوي (سل) ، غير ان رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض استعماله من الداخل .

ويعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها الى نصف لستر من الماء ، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) . وللفرغرة يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط يفرغره بضع مرات يؤخذ في كل مرة منها جرعة واحدة فقط ويحتفظ بها داخل الفم لمدة (دقيقة ونصف) .

أما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله من الداخل يمزج منه مقدار (١٠) غرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم .

حماض بستاني :



الحماض الصغير
Rumex Acetosa

(يطلق لفظ الحماض على هذا الجنس وعلى الجنس المسمى Oxalis ، جنس نباتات عشبية من فصيلة البطباطيات ، له أنواع تنبت بريّة في أنحاء الشام وبعضها يزرع ويمد من البقول الزراعية) ويسمى في الشام 'محميض' .

مكان النبتة : تنبت بريّة في الادغال الرطبة وبالقرب من السواقي ، وتزرع لحموضة أوراقها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً وهي على نوعين :

الحماض البستاني الكبير والحماض البستاني الصغير Rumex Acetosella ، والأول افضل طيباً ، ساقه مشربة حمرة وأوراقه بشكل الحربة فوق ساق طويلة غليظة نوعاً ، ومذاقها شديد الحموضة وأزهاره صغيرة خضراء مشربة حمرة .

الجزء الطبي منها : الاوراق في الربيع .

المواد الفعالة فيها : ثاني اوكسالات البوتاس مع حامض الاوكسالات (منقٍ للدم) وفيتامين س (C) بكثرة .

استعماله طبيّاً :

١ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : تستعمل اوراق الحماض لمعالجة الامساك عند الشيوخ ومعالجة (ابو صفار) احتقان الصفراء وذلك بأكل مقدار حفنة منه في اليوم مع السلطانات او بعصره وشرب ملعقة صغيرة او ملعقتين يومياً من عصيره في ماء محلى بالسكر . ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت امراض في الكلى او استعداد لمرض النقرس او تكوّن الحصى البولية وفي حالات الإسهال .

وإتماماً للفائدة نذكر فيما يلي بعض الوصفات لاستعمال الحماض على مائدة الطعام .

١ - مايونيز الحماض : تفصل اوراق الحماض عن سوقها وتغرم شرائح وتمزج بالمايونيز الخفيفة بالحليب ، ثم يضاف اليها تفاحة (مبروشة) وتمزج جيداً وتقدم كسلطة .

٢ - حساء الحماض : يحمص قليل من الدقيق (الطحين) في السمن او الشعير تحميصاً خفيفاً ، يظل الدقيق فيه محتفياً بلونه الأبيض ، ثم يضاف اليه بصل مفرومة وكمية من مرق اللحم المملح ، ويغلى الى الاستواء ، وقبل نهاية الغلي ببضع دقائق فقط يضاف إلى الحساء مقدار (١٢٥) غراماً من ورق الحماض المفروم .

٣ - صلصة الحماض ، للسّمك وأنواع المعكرونة : يحمص الدقيق كما سبق وصفه في تحضير الحساء ويضاف اليه كمية من الحليب ويغلى الى الاستواء ثم يمزج جيداً مع أوراق الحماض المفرومة .



حندقوق حقلی

Melilotus Officinalis

الأوراق ، فراشية صفراء اللون عطرة الرائحة ، تزهر بين شهري حزيران وأيلول .

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى من العشب في أشهر الزهر .

المواد الفعالة فيها : مادة الكومارين Cumarin تسكن الآلام وتفتت الأورام وتطريها .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج: تعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب في الثدي وغيرها بمرهم العشب الغضة ، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة بضعفي مثلها من الشحم الى ان يتم تبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني . ويستعمل المرهم ايضاً لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لمساعدة المعالجة بالمرهم كما أسلفنا ، ولتسكين انواع المص في البطن ، وللمعالجة النزلات الشعبية . ويمعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (٢ - ٣) غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم بجرعات متعددة ، وشرب فنجان واحد منه في المساء يجلب النوم .



خبازة برية
Malva Silvestris

خبازة برية :

(خبيز في الشام ، جنس زهر من فصيلة الخبازيات) .

مكان النبتة : حواشي الطرق ، السياج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، اوراقها مستديرة مجنحة ومسننة وساقها الطويلة مكسوة

بشعيرات دقيقة ، وكذلك الساق وفروعها . وهي تزهر بين حزيران وأيلول ازهاراً بخمس اوراق مجوفة عند الرأس ، لونها احمر فاتح ومخططة بخطوط قائمة ، ساقها طويلة ومكسوة بشعيرات دقيقة .

الجزء الطبي منها : الورق مع الساق ، والأزهار بدون الساق .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة والمقشعة وفي الاوراق مواد قابضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل لبخ العشب الغضة والمهروسة لمعالجة القروح ويستعمل مغليها للضمضة والغرغرة في التهاب اللوزتين والقم .

ب - من الداخل : يشرب مغليها لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (اسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين .

ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العشب الجففة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين في اليوم .

خردل اسود :



خردل اسود
Brassica - Nigra

(جنس نباتات عشبية من فصيلة الصليبيات ، فيه انواع تنبت في الحقول مع الزرع وعلى حواشي الطرق ، تعد مضرّة بالزرع وتستعمل بذورها في الطب . وقد تزرع لتكون سماداً اخضر او لاستعمال بذورها تابلاً او دواء) .

مكان النبتة : برية في حقول القمح وتزرع لبذورها .

اوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ، والأسود منها نحو متر ، ساقها مبرومة ، اوراقها مجنحة ومسننة ، تزهر في شهري حزيران وقوز ازهاراً عنقودية وصفراء ،

بذورها خشنة صفراء (خردل ابيض) او سمراء (خردل اسود) .

الجزء الطبي منها : بذور الخردل الأبيض في تموز وآب ، وبذور الخردل الاسود من تموز حتى أواخر شهر ايلول .

المواد الفعالة فيها : شبه قلوي ومادة السينالبين Sinalbin مع زيت دهني ومواد هلامية مخروشة للجلد ومقبلة ومساعدة للهضم . ويلاحظ ان الخردل الاسود أقوى مفعولاً من الأبيض .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : أكبر عامل فعال في بذور الخردل حدة طعمه في الفم ، وهذه تفسدها الحرارة وتبطل مفعولها . لذلك يلاحظ عدم غلي بذور الخردل او مسحوقها وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة ، لاستعمالها في الحمامات لأقصر مدة ممكنة .

يضاف مسحوق بذور الخردل الى الحمامات الكلوية او الجزئية لمعالجة احتقان الرئة (التهاب الرئة) وضعف القلب . فالاطفال الذين تبرد اجسامهم فجأة ويزرق لونهم او يصفرون - يوضعون حالاً ولمدة دقيقتين في حمام خردلي ساخن . والحمامات الجزئية للساعدين تعمل عند المسنين لمعالجة النقرس وعسر التنفس وضعف القلب وفقدان الحس في الاصابع (ضعف القلب الشيخوخي) . وتعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان في الرأس او الصدر ، والصداع والدوار (الدوخة) . والحمامات القدمية الخردلية تزيل بسرعة عسر التنفس والشعور بالاختناق الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمهما وتضييق المجاري الهوائية ، كما انها تدر الحيض المحتقن . ولعمل الحمام الخردلي الكلبي يمزج مقدار (٢٠٠) غرام من مسحوق البذور (خردل مطحون) بمقدار من الماء الفاتر إلى

ان يصبح كالعجينة ، وتضاف هذه بعد نصف ساعة الى ماء الحمام الساخن (مغطس) بدرجة (٣٧) مئوية ويمدد المريض بداخله لمدة (١٠) دقائق .

أما الحمامات الخردلية الجزئية (حمامات الساعدين والقدمين) فتعمل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور لتصبح عجينة رخوة تذاب في ماء الحمام الجزئي (نصف تنكة) والساخن بدرجة (٣٧) مئوية . ومدة الحمام فيه (١٠) دقائق ايضاً . وإذا شعر المريض في الحمام الخردلي الكلي او الجزئي بحرقان شديد في الجلد يرفع حالاً من الحمام ويفسل جلده بالماء الساخن لازالة الخردل عنه . ومفعول الخردل المطلوب هو بتخريشه للجلد على ان لا يصل هذا التخريش إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع .

ويمالج باللبخ الخردلية الصداع العصبي بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس ، وآلام المعدة (قرحة المعدة) بوضعها فوق المعدة في أعلى البطن ، واحتقانات الرئة وما يرافقها من عسر التنفس وازرقاق في اللون ناتج عن ضعف الدورة الدموية ، بوضع اللبخة فوق الظهر . وتعالج التهابات الحنجرة وفقدان الصوت فيها (بحة) بلبخة خردلية فوق الحنجرة في الرقبة .

وتعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر ، لكي تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بغلظ نصف سنتيمتر فوق قطعة من القماش وتوضع فوق الجلد مباشرة وتزال بعد (٥ - ٣٠) دقيقة تبعاً لشدة ما يشعر به المريض من حرقان في موضع استعمالها . ومن المعروف عن مرض الحصبة ان درجة الحرارة فيها تنخفض بظهور الطفح ، وللإسراع في ظهوره يلف الجسم لمدة (٥ - ١٠) دقائق بفوطة مغطسة بماء ساخن اضيف اليه مقدار (٢ - ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل .

وتعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بقرغرة الخردل ، وتعمل هذه بمزج

(١٥) غراماً (٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل بنصف لتر (كوبين) من الماء القاتر .

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

وتعالج الانصبابات الدموية بمرهم الخردل، وهو يعمل بمزج (١٠) غرامات من مسحوق الخردل مع (٢٥) غراماً من العسل ومثلها من دهن الأوز. وللمعالجة تضخم الغدد اللمفاوية يعمل المرهم من البذور ومزجها مع (٥٠) غراماً من الصابون المرن، وعند استعماله يطفى الجلد السليم حول العقدة المتضخمة بالفازلين لوقايته من مزهم الخردل وتخثراته .

ب - من الداخل : تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم) . واستعمال الخردل باعتدال فى الطعام يحسن الشهية ويساعد على الهضم ويلين الباطنة ويطرد الغازات من الأمعاء .



خَرْز الصخْور
{Cetraria Islandica

خَرْز الصخْور :

مكان النبتة : الأحراج الصنوبرية .

اوصافها : مجموعة خضراء يبلغ

ارتفاعها نحو (١٥) سنتيمتراً، لا اوراق

لها ولا ازهار ، القسم الاعلى منها

اخضر زيتوني والأسفل ابيض او

اسمر باهت ، متشعبة وصلبة ذوعاً

كالغضروف ، والقديم منها اسمر اللون

وليس له فائدة طبية .

الجزء الطبي منها : المشبة كلها

في الربيع (نيسان ، ايار) والخريف

(ايلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : مواد نشوية

وأخرى هلامية ومواد مرّة تغذي وتقوي الشهية وتسكن السعال .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : لتقوية الشهية والأجسام المنهكة القوي او في الإرضاع ،

او الحمل أو الشيخوخة ، ولعلاج السعال المصحوب بقشع (بصاق) - وليس

السعال الجاف ، ومرض السل - ما عدا حالات النزيف الرئوي - ومرهض

البول السكري ولعلاج التقيؤ اثناء الحمل (وحام) او بعد التخدير العام

(البنج) . هذه الاغراض كلها يستعمل المغلي ويحضّر بالطرق الخاصة التالية :

١ - للتقوية ومعالجة المعدة :

يفلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة في فنجان من الماء بضع دقائق ، ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها ويشرب بعد الاكل وبدون تحلية . ويلاحظ ان هذا المغلي شديد المرارة وأن اضافة قليل من الصودا اليه تزيل مرارته ولكنها تقلل من فائدته . أما إضافة الحليب الى المغلي فإنها تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته .

٢ - لمعالجة الامراض الصدرية :

تنقع العشبة اولاً لمدة (١٢) ساعة في الماء البارد ، ثم يصب الماء وتغلى العشبة بماء جديد .

٣ - لمرضى البول السكري :

يفلى مقدار (١٠) غرامات من العشبة ولمدة ربع ساعة بنحو (٢٠٠) غرام (كوب) من الماء ، وقبل انتهاء مدة الغلي يضاف اليه بضع اوراق من النعنع وكمية من مسحوق (الكاكاو) ويبرد المزيج في البراد ، ويشرب باللمعة وهو بارد جداً .

هذا وتستعمل الصبغة لمعالجة التقوي بإضافة خمسة أجزاء من الكحول المركز (٩٥٪) لكل جزء من العشبة في زجاجة محكمة السد تخض يومياً وتصفى الصبغة بعد عشرة ايام . ويعطى منها (٢٠ نقطة) على قطعة من السكر او في قليل من الماء (٣) مرات في اليوم ، او عشر نقط كل ثلاث ساعات الى ان يزول القيء .

خزامى معروفة :



خزامى معروفة
Lavandula Officinalis

(وهي الخزامى وخيري البر في
المفردات) ويسمى في الشام خَزَم .
مكان النبتة : بيرة في الحقل
المهملة وتزرع وتنمو في كل نوع من
انواع الارض وهي من الاعشاب
المعمرة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
(٣٠ - ٦٠) سنتيمتراً كثيرة الفروع
المنتصبة الى الالهى ، اوراقها طويلة
مستطيلة ملساء غير مسننة ، ازهارها
عطرية الرائحة مرة المذاق زرقاء
اللون بمجموعات كلسنابل .

الجزء الطبي منها : الازهار في نهاية شهر تموز وبداية شهر آب (اي قبل
سقوط اوراقها) ، ويلاحظ ان ازهار العشب المعمرة من السنة الثانية حتى
السادسة ، أغنى بالمواد الفعالة من ازهار العشب الفتية .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع (اسيتات الليناليل *Acetat Linalyl*)
ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة) وآلام عرق

النسا (اسياتيك) والروماتزم وغيرها من أنواع الأمراض العصبية (نويرالجي) بكمادات مستحلب الأزهار او التدليك بزيتها - ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٣) ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان . وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً في الشمس لمدة اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت وتصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويحفظ للاستعمال .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار (١ - ٢) فنجان في اليوم لمعالجة اضطرابات المعدة وطررد غازات الأمعاء وجميع الاضطرابات العصبية (خفقان القلب ، العصبي ، الصداع ، التهيج النفساني ... الخ) . او يستعمل بدلاً عنه الزيت بمقدار (٥ - ٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر (١ - ٢) مرة في اليوم .

ويوصي (تارنيموسانسوس) من مشاهير الأطباء القدماء ، باستعمال الازهار لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغى ، وذلك بتفطيس الازهار بالنبيذ او الكحول ووضعها داخل الفم ، ويؤكد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق المعقود اليه .

خشخاش منشور :



خشخاش منشور
Papaver Rhoeas

(المفردات : ويسمى البرقوق والشقيق في الشام ، وهو ينبت في الحقول برياً) .

مكان النبتة : في الحقول في الربيع وأوائل الصيف .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٥ - ٩٠) سنتيمتراً ، ساقها وفروعها مكسوة بشعيرات ، أوراقها طولانية مسننة بخشونة ، أزهارها حمراء ، وفي سائر أجزائها سائل أبيض كالحليب يحدّر منه لأنه سامّ وخصوصاً للأطفال .

الجزء الطبي منها : أوراق الزهر .

المواد الفعالة فيها : روادين شبه قلبي Rhoadin ومواد هلامية .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل ، يستعمل شراب الأوراق لمعالجة السعال الحاد (سعال ديكبي ، نزلة شعبية ، التهاب الزور .. الخ) ، والأرق عند الأطفال . ويمكن

تجربته عند الشيوخ أيضاً . ويستعمل الشراب بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الازهار ، وبعد ثلاث ساعات يصفى ويحلى بالسكر (٧٥) غراماً ويعطى منه ملعقة صغيرة كل ساعة .

خطمي وردى :



خطمي وردى
Althaea Rosea

(نوع زهر من فصيلة الحُبَّازيات
مبدول في حدائق الشام ودوره) .

مكان النبتة : تزرع في الجنائن
وتعمر لسنتين ، وهي في الأصل
مستوردة من الصين .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٧٥) سنتيمتراً ، ساقها عمودية ،
مكسوة بشعيرات خشنة ، اورقها
مستديرة وكبيرة ومكسوة بشعيرات
خشنة ، تزهر بين شهري حزيران
وتشرين الاول-وعند قاعدة الاوراق-
ازهاراً كبيرة خميرية اللون .

الجزء الطبي منها : اوراق الزهر من غوز حتى أواخر ايلول .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وقليل من المواد الدابضة تكثن الآلام
ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج الرمد والجروح بالتليخ بأوراق الزهر .
ويستعمل المغلي للفرغرة في التهابات اللوزتين والغم .

ب - من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة سعال الاطفال ولتسكين السعال
في النزلات الشعبية وآلام المعدة والأمعاء (مغص) وحرقان البول .

ويعمل المغلي كالمعاد بجلي (٢ - ٣) ملاعق صغيرة من الاوراق المجففة
في فنجان واحد من الماء ، ولبضع دقائق فقط ، ثم يصفى ويشرب ساخناً
(١ - ٢) فنجان يومياً .

خَلَنْج :



(الفصيلة الخَلَنْجِيَّة : سماها)
بوست فصيلة خشبية الغبيرة ، وهي
من ذوات الفلقتين وحيدات القُمامة ،
تقسم اربع قبائل ومن نباتاتها الخَلنج
وعنب الدب والقطلب .. الخ) .

مكان النبتة : الأحرار والاراضي
غير الكلسية .

خَلنج

Erica ulgaris

اوصافها : خشبية ، اوراقها
صغيرة ، دائمة الخضرة ، ويغطي
بعضها بعضاً كقرميد السطوح ، ازهارها صغيرة حمراء ونادراً بيضاء .
الجزء الطبي منها : رؤوس الفروع المزهرة او الازهار وحدها .

المواد الفعالة فيها : مادة شبه قلوية فلافون كوكوزيد Flavon Glykoside
ومواد دابغة وقليل من مادة الأربوتين Arbutin مدرة للبول ومسكنة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل المغلي لمعالجة التهاب المثانة ، وعلى الأخص في حال
تضخم البروستات عند الشيوخ ، وكذلك لتسكين الاضطرابات المعوية
ومعالجة الأرق . ويعمل المغلي من حفنة من المشبة في ليتر من الماء وغليه الى ان
يسبخر ربعه ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .



نجان

Sambucus Ebulus

نجان :

وهو مبذول في الشام كالحبابور ،
اي النجان الاسود .

مكان النبتة : حواشي الأجراس
والطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو متر ونصف المتر ، ساقها عمودية
صلبة ، أوراقها مسننة ، شكلها

كحربة تنتهي برأس دقيق ، تزهر ازهاراً بيضاء او وردية تفوح منها رائحة
اللوز المرّة اثمارها كروية صغيرة وسوداء .

الجزء الطبي منها : الجذور الغليظة (من حجم الاصبع فما فوق) في شهر

آذار او شهر أيلول (بداية الربيع وبداية الخريف) ويلاحظ تنظيفها بدون غسل ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة بعد التجفيف لا قبله .

المواد الفعالة فيها : مواد مرّة معرقة ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الجذور لمعالجة الاستسقاء (انصباب السوائل في أنسجة الجسم وتجاويفه) الناتجة عن مرض وعجز في الكليتين . ويعمل المغلي بنقع نصف ملعقة صغيرة من قطع الجذور في فنجان من الماء ثم غليها لمدة بضع دقائق وتصفيتها ، ويشرب ساخناً مرة واحدة فقط في اليوم .



(نجان اسود) خابور

Sambucus Nigra

نجان اسود :

(المفردات وهو البلسان او البيلسان الكبير او الخابور في اصطلاح اليوم في

الشام . ولكن البلسان في كتب المفردات واللغة هو : Commiphora -
Opobalsamum ، جنس 'جَنَبِيَّاتٍ طَبِيَّةٍ وَتَزْبِينِيَّةٍ مِنْ فَصِيلَةِ الْخَثَانِيَّاتِ (.

مكان النبتة : برّي في البساتين والأدغال والسياج والحفر .

اوصافها : شجرة نامية يصل ارتفاعها احياناً الى (٨) امتار ، لحاؤها
(قشرها) رمادي متشق ، يحوي ارتفاعات صغيرة بشكل الثؤلول ، أوراقها
مسننة طولانية ، وقد يصل طول الواحدة منها الى (٣٠) سنتيمتراً ، لونها
اخضر براق . وفي شهر تموز تزهر عناقيد من ازهار صفراء سكرية الرائحة
تكون فيما بعد اثماراً عنبية خضراء ، وباستمرار النضج يتحول لونها الى ان
يصبح اسود مشرباً زرقة براق .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهر أيار بدون الساق ، وكذلك الازهار
في شهري حزيران وتموز ، والأثمار بعد اتمام نضجها وتجفيفها جيداً او طبخها
مع السكر (مربى) ، والقشرة المتوسطة في اواخر الخريف . ولجمع القشور
(اللحاء) تزال اولاً الطبقة الخارجية الرمادية منها ثم تقشر او على الاصح
(تبرش) الطبقة المتوسطة من القشر بسكين .

المواد الفعالة فيها : في الازهار زيت طيار معرق ، في القشرة المتوسطة
الحضراء مادة السابونين Saponin ومادة من أشباه القلي مدرة للبول ومقسمة
ومسهلة ، وفي الاوراق مادة مسكنة ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : تستعمل الأوراق الغضة المهروسة لمعالجة التهاب قاعدة
الأظافر وتقيحها (الظفر الفارس) .

ويستعمل التبليخ بالأوراق المهروسة والمطبوخة بالحليب حتى تصبح كالمجينة
لمعالجة البواسير الملتبئة . كما يستعمل مرهم الاوراق لمعالجة آلام النقرس في
مفاصل الاصابع . ولعمل المرهم تمزج الاوراق الغضة بقليل من شحم البقر وتدق
معاً الى ان يتم مزجها وتلين كالمرم .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة النزلات المسببة عن
التمرض للبرد ومرض (الكريب) في بدايته ، وكذلك الروماتيزم والتهاب
اللوزتين . اما الزكام فيعالج باستنشاق بخار المستحلب . وكذلك تعالج آلام
الأذن الناتجة عن البرد بادخال البخار بواسطة قرطاس من الورق (على شكل
قمع) الى داخل الأذن . ويسكن مستحلب الازهار نوبات السعال الشديدة مهما
كانت اسبابها .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة الى ملعقتين من
الازهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الفليان ، ويشرب منه
فنجان واحد ساخن (٤ - ٥) مرات في اليوم ، ويستحسن اضافة قليل من
عصير الليمون الحامض الى المستحلب قبل شربه مباشرة .

أما الأثمار فيستعمل عصيرها الطازج (٢٠) غراماً منه يومياً لمعالجة الصداع
وغيره من الآلام العصبية في الرأس والوجه ولمعالجة التهاب عرق النسا (اسياتيك)
على ان يداوم على استعماله اطول مدة ممكنة .

وأما الأثمار المجففة المطبوخة مع السكر فاستعمالها يلين الباطنة ويزيل
الامساك . ويمكن ايضاً استعمال الاوراق الغضة كملتين ، وذلك بفرم (٥ - ٦)
اوراق منها وغليها لمدة خمس دقائق في مقدار فنجان واحد من الماء ، ويشرب
من هذا القلي فنجان في الصباح وثان في المساء . واتباع ذلك يومياً طيلة الربيع
ينقي الجسم من السموم ويكسبه صحة ونشاطاً (ينقي الدم) .

ويستعمل مغلي القشور كمايّن ايضاً ومدّر للبول لمعالجة التهاب الكلى وطرد
السوائل المترشحة في الجسم (اوزيما) انصباب الى الخارج. وهو يعمل بالطرق
المعروفة بنسبة حقتين من القشر لكل لتر واحد من الماء وغليه الى ان يتبخر
نصفه ، وشربه جرعات متعددة في اليوم .

وبلاحظ ان مفعول القشور الغضة اقوى بكثير من مفعول القشور الجافة .

خوذية :



خوذية
Galeopsis Segetum

(من اليونانية بهذا المعنى ، وسميها
الدكتور احمد عيسى رأس الهر ، جنس
نباتات طبية من الشفويات) .

مكان النبتة : الأراضي الرملية .
اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (١٠ - ٣٠) سنتيمتراً ، ساقها
مربعة متفرعة ومكسوة بشعيرات
دقيقة ، أوراقها بيضوية حرايبية
ومسننة متقابلة ومكسوة بشعيرات
دقيقة ، تزهر بين شهري تموز وأيلول
بمجموعات مغزلية ازهاراً كبيرة
نسيباً ، لونها اصفر باهت ، والجزء
الأسفل منها مبقع بالأصفر الفاقع .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة .

المواد الفعالة فيها : حوامض ومواد دابغة مع السابونين Saponin وأخرى مقشعة ومقوية للجسم وأنسجته .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مستحلبها لفصل الجروح والقروح وتكميدها ، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ب - من الداخل : يشرب يومياً (٢ - ٣) فناجين من المستحلب المحلى بسكر النبات او العسل ، ولأشهر عديدة ، لمعالجة السل الرئوي في بدايته ولا سيما سل الفص الأجل من الرئة ، ولمعالجة الربو (استما) والسعال والتهاب الحنجرة (بحجة الصوت) .

خيار Cucumis

لا يحتاج الى تعريف .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : عصير الخيار الطازج ينقي جلد الوجه ويكسبه نضارة ، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل ،

ويلاحظ ان الغذاء يجب ان يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقلبات .

اما قشر الخيار فيسكن الصداع اذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وثبت فوقها برباط .

ب - من الداخل : الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية ، وكذلك يوصى مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم ، اما الخيار الحامض (المكدوس) فيكسب الجسم دفئاً ، ويسهل الهضم اذا استعمل باعتدال (خياراً واحدة في المساء) .

ذنب الاسد :



ذنب الأسد

Leonurus Cardiaea

مكان النبتة : في الاراضي الخصبة والمعرضة للشمس ويندر وجودها برية وتزرع لأزهارها الفراشية .

اوصافها : عشبة معمرة ساقها عمودية مربعة الاضلاع ولونها في الاسفل احمر بنفسجي ويبلغ ارتفاعها نحو متر « الاوراق متقابلة وفي الاسفل بشكل كف مفتوحة بثلاث أصابع ، وفي الاوراق العليا يكون الفراغ بين الاصابع قليل العميق ، اما الازهار ففراشية صغيرة وردية اللون (بياض

مشرب حمرة خفيفة) .

الجزء الطبي منها : القسم الأعلى مع الزهور فيه .

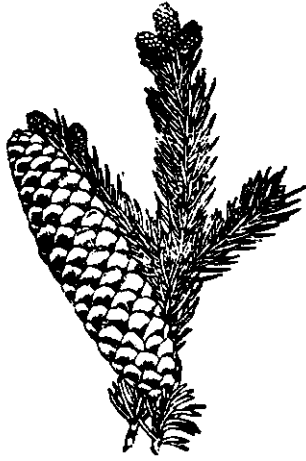
المواد الفعالة فيها : مواد مرة (تركيبها الكيماوي ما يزال مجهولاً) ومواد دابئة وشبه قلبي مسكن ومضاد للاسهال .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان ، تقطع النبض ... الخ) . في سن اليأس ، وكذلك لمعالجة أعراض المستيريا والآلام العصبية (نويرالجي) وذلك باستعمال المستحلب لمدة طويلة . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم . ولمعالجة اضطرابات القلب العصبية يفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الحليب التالي : ذنب الأسد ، أزهار خزامى معروفة ، بذور الكراويا ، بذور الشمرة ، جذور الناردين المنزني .

راتنجية ، بيسييه :



راتنجية
Picea Abies

سميتها راتنجية ، وشجره الراتنج ،
لأن الاسم العلمي من لفظه يدل على
الراتنج ، جنس اشجار حرجية ،
وللتزيين ، من الفصيلة الصنوبرية ، وهي
مبذولة في احراج اوربا ، لكنني لم
أرها في احراج الشام ، ولم يذكره
بوست ، وهي غير التنوب والأرز
الذين سماها بها الدكتور أحمد عيسى .

تنوب : جنس شجر من فصيلة
الصنوبريات وقبيلة التنوبية ، فيه
انواع للتزيين وأخرى تعد من أهم

اشجار الاحراج ، ولا يوجد من انواعه في سوريا ولبنان إلا الشوح
Abies Gilicica أي تنوب كليكية في جبال اهدن واللاذقية .

الراتنجية والتنوب متشابهان كثيراً في الشكل وفي تأثيرهما الطبي وكيفية
استعمالهما ، لذلك وجدنا من المفيد ان نضمهما معاً ونشملهما ببحث واحد .

الاصناف : اشجار حرجية صنوبرية معروفة .

الجزء الطبي منها : الفروع الحديثة في شهر ايار ، وفيه يكون لونها اخضر
فاتحاً ، وهذا يميزها عن الجذوع القديمة والتي يكون لونها اخضر قاتماً .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع زيت التربنتين وهو مثير للجلد والجلد
المخاطي وللدورة الدموية فيهما ، كما انه مطهر ومضاد للقشع - البلغم - في

الصدر ولضعف الاعصاب والنقرس ، والروماتزم ... الخ .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل الخلاصة الكحولية لتدليك الاعضاء المصابة بالروماتزم او النقرس . ولعمل الخلاصة المذكورة تقطع الفروع الحديثة وتوضع في اناء زجاجي ، ثم يضاف اليها الكحول (٣٠٪) المخفف الى ان يعلو فوقها . ويسد الاناء بعدها سداً محكماً ويوضع في مكان حار لمدة بضعة اسابيع . ويمكن استعمال هذه الخلاصة الكحولية من الداخل ايضاً وذلك بمقدار (١٥ - ٢٠) نقطة على قطعة من السكر .

ويستعمل مغلي الأغصان باضافته إلى ماء الحمام (مغطس) لمعالجة الوهن ، والضعف العام ، وضعف الاعصاب ، وللناقهن من الامراض المنهكة ، وللصابين بمرض النقرس او مرض الروماتزم . وذلك بتقطيع الاغصان إلى اجزاء صغيرة وغلي مقدار ثلاث حفنات منها في كمية من الماء لمدة ساعة ثم تصفية المغلي وإضافته إلى ماء الحمام الساخن (٣٥ - ٣٧) درجة مئوية . ومدة الحمام (١٠) دقائق يحفف بعدها جسم المصاب ويدلك جيداً ، او يقوم المصاب بحركات رياضية الى أقصى ومدة يستطيعها دون اجهاد .

ويعالج تثلج أصابع القدمين في الشتاء بعمل حمامات قدمية لمدة ربع ساعة بمغلي فاتر من اوراق التنوب بالماء ، مدة الغلي ساعة كاملة .

ب - من الداخل : يستعمل عصير الفروع الحديثة لمعالجة إصابات الرئة -

الزلات الشعبية المزمنة كالسعال المزمن والسل . وهو غني جداً بأنواع
الفيتامينات اذا بقي بارداً ولم يغلّ لتخزينه .

ويستخلص العصير المذكور من الفروع بتقطيعها الى اجزاء صغيرة ووضعها
طبقات - كل طبقة بفلظ اصبعين - يرش فوق كل طبقة منها كمية تكفي
لتفطيتها من السكر المبلور - سكر ناعم - ثم 'يسد' الاناء سداً محكماً ويوضع
في الشمس لمدة (٥ - ٦) اسابيع . بعد ذلك تصفى محتوياته وتمصر بقطعة
من الشاش او نسيج آخر مثله . ويغلى العصير للتخزين لحفظه من الفساد ،
ويفقد بذلك جزءاً كبيراً من فيتاميناته ، ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة
(٣ - ٤) مرات في اليوم .

ويمكن الاستعاضة عن العصير المذكور بالخلصة الكحولية كما أسلفنا او
بفلي الاغصان الحديثة المهلى بعسل النحل او سكر النبات ، ويعمل بنقع
مقدار (٧٥) غراماً من الفروع الحديثة في ليتر من الماء البارد لمدة بضع ساعات
ثم يسخن بعدها النقع حتى درجة الغليان ، ويترك لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى
ويحلى بالعسل او سكر النبات . ويشرب منه مقدار فنجان واحد مرة واحدة
او مرتين في اليوم .

راش :



راش

Inula Helenum

(المفردات : الراش من الفارسية ،
نبات طبي معمر من المركبات
الانبوية الزهر) .
قسط شامي .

مكان النبتة : المروج والاحراج
الرطبة وبين القبور ، ويمكن زرعها
بعمل (دندانة) من بذورها في شهري
شباط وآذار ثم ينقل (الشتل) منها
الى مكان الزرع في شهري نيسان
وأيار .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
(متر - متر ونصف) قميص بضع
سنين ، اوراقها كبيرة بشكل القلب

تضيق نحو الأعلى وتنتهي برأس رفيع كالحرية ، اطرافها تحوي (٢ - ٣)
انبعاجات ، وجهها الأسفل يحوي شعيرات صغيرة رمادية اللون ، وفي شهري
تموز وآب تتفتح لها ازهار منفردة او متجمعة ، صفراء اللون واسعة الاستدارة ،
ساقها غليظة الحجم ، عمودية مستقيمة ، جذورها متشعبة ومعقدة سمراء من
الخارج ، بيضاء في الداخل ولها رائحة أفاويه .

الجزء الطبي منها : جذور العشبة المعمرة وتجمع في بداية الربيع او في
الخريف للتجفيف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومادة الانبولين Inulin مع مواد صمغية

ومادة الهيلينين Helenin من أقوى المطهرات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لمعالجة الجرب وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرم يعمل من (٢٠) غراماً من مسحوق الجذور و (١٠) غرامات من الدهن او شحم الحيوان وإبقاء المرم فوق الجسم لمدة (٢٤) ساعة ، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتطهر ملابسه وملاءة سريريه بالقلبي والفسل .

كذلك يستعمل مغلي قوي التركيز من مسحوق الجذور لفسل الجروح ومنع تقيحها ، ولداواة الطفحعات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلي المصفى - بارداً او ساخناً . ويستحسن ان يضاف إلى ذلك شرب مقدار فنجان واحد من مستحلب الجذر ايضاً ، وذلك بغلي مقدار (٣) غرامات من الجذر المقروم في فنجان كبير واحد من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة . ويلاحظ ان زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (الشاي) الى أكثر من (فنجان ونصف او فنجانين) تسبب الفشيان والقيء .

ب - من الداخل : يستعمل في الإصابات الصدرية لأنه يحل البلغم المتجمد في الهجاري الهوائية ويسهل عملية التقشع ، فهو مفيد إذاً في معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع انواعها بما في ذلك السل الرئوي ، خصوصاً وان مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وقد تقضي عليها كلياً ، ويخفف عسر التنفس ويحد من نوبات السعال الديكي .

وفي الجهاز الهضمي يحسن الشهية للأكل ، ويسهل افراز المرارة . ويعتقد بعض قدماء الأطباء انه يزيل ايضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفي من فقر الدم - انيميا - ويقي الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها .

ويفيد استعمال جذر الراش من الداخل ايضاً في إدرار البول وفي تقوية الطمث عند النساء وفي مداواة الملائخوليا (اكتئاب النفس) . ولاستعماله من الداخل يُشرب من مغلي الجذر المقروم مقدار (١ - ٢) فنجسان كبير في اليوم بجمرعات ممتدة طيلة النهار، او يمزج من مسحوقه مقدار غرام واحد مع مثله من عسل النحل لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة ايضاً .

وللمعالجة الربو (استما) يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من مسحوق جذور الراش وزهرة الربيع (كعب الثلج) ومسحوق بذور الأنيسون .



راوند كفي

Palmatum Varum Tangoticum

راوند كفي :

(راوند جنس اعشاب ، كباب ممررة طبية من فصيلة البطباطيات ، من نوعه الريباس المعروف في الشام والمذكور من المفردات ، تؤكل ضلوعه وتربب ويصنع من عصيره شراب الريباس ، اما الظن بأن الريباس هو ما سميته الكشمش بسبب اسم جنسه العلمي Ribes فهو خطأ ، فهذه الكلمة الأعجمية الدالة على الكشمش ليست من ريباس العربية بل من Ribs الدانمركية او Risp السويدية على ما حققه دو كندول) .

مكان النبتة : تزرع لأغراض طبية .

أوصافها : (يجب تمييزها عن عشبة رواند الريباس التي تؤكل ضلوعها وتربب ، أوراقها كبيرة مجنحة كالكف المفتوحة ، ساقها غليظة ، كذلك جذرها الأصفر ، أزهارها صغيرة وبيضاء بمجموعات عنقودية) .

الجزء الطبي منها : جذر العشبة المسننة « بعد السنة الثالثة من زرعها » في شهري ايلول وتشرين الاول .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الایمودین Emodinglykoside وایمودین حر ومواد دابغة ، جرعاته الصغيرة تقوي المعدة والهضم وتقضب الباطنة قليلاً وتوقف النزف ، وجرعاته الكبيرة مسهلة .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب الخفيف لمعالجة الاسهال وبعض أمراض الكبد ، ويعمل لهذا الغرض بنسبة ملعقة صغيرة لكل لتر من الماء ويشرب منه فنجان واحد في اليوم . ويعالج الامساك عند الشيوخ ، لا سيما المصابين منهم بمرض تصلب الشرايين ، بشرب المستحلب المركز . ويعمل المستحلب لهذا الغرض ، بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن ، بدرجة الفليان ويشرب مرة واحدة في اليوم . وتباع خلاصته وحبوبه جاهزة في الصيدليات .

رجل الذئب :



(الاسم العلمي من اليونانية بهذا المعنى الماعاً إلى شكل الجذور ، جنس نباتات غريبة الشكل من مستورات الزهر الوعائية) .

رجل الذئب

Lycopodium Clavatum

مكان النبتة : الاحراج الصنوبرية

الجافة .

اوصافها : عشبة ساقها زاحفة فوق سطح الارض يبلغ طولها نحو متر وربع المتر ، تنقسم فروعها الى شطرين ، اوراقها صغيرة غزيرة يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطح ، ازهارها مستورة بمجموعات سنبلية مكسوة بفبار ناعم أصفر فاتح ، وهو بيت القصيد من النبتة .

الجزء الطبي منها : الفبار في سنابل الازهار المستورة ، ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبله دون قطعها .

المواد الفعالة فيها : مواد نشوية وزيت دهني مدرّ للبول ومجفف للقروح.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل لمعالجة الحك الشيخوخي والاكزما الرطبة عند الاطفال ، بذراً الفبار فوقها .

ب - من الداخل : يمزج الفبار بنسبة جزء من عشرة بسكر الحليب - (يباع

في الصيدليات) - ويؤخذ منه مقدار ربع ملعقة صغيرة بضع مرات في اليوم ،
لمعالجة التهاب المثانة (حرقان البول وعفونته) وما يرافقه من وجود رمل أو
حصى في البول ، ولعلاج الروماتزم والنقرس .

رجل الأسد :



رجل الأسد

Alchemilla Vulgaris

(مترجمة ، نبات عشبي معمر من
فصيلة الورديات ينبت في المروج
ويستعمل ورقه في الطب) .

اسمها العامي في سوريا (لوف
السباع) .

مكان النبتة : المروج والاحراج
الرطبة ، وأطراف الأقبية وخصوصاً
في الجبال .

اوصافها : ساقها مبرومة ومكسوة
بشعيرات دقيقة يبلغ علوه نحواً من
(١٥ - ٥٠) سم ، اوراقها مسننة
كالنشار ومكونة من (٧ - ٩)
اصابع ، مستديرة بمجموعها ومكسوة

كالساق بشعيرات دقيقة ، والسفلى منها لها ساق طويلة ، وتزهر في
شهري (أيار وحزيران) وتكون على رؤوس الفروع ازهار صغيرة صفراء مشربة
بالخضرة .

الجزء الطبي منها : الفروع حاملة الزهر من شهر ايار حتى بداية شهر آب .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة ، وموقفة للنزيف .

استعمالها طبياً :

أ- من الخارج : تستعمل لمعالجة التهاب المبيض عند النساء بمحام مقعدي من مغلي الاعشاب الآتية بمقادير متساوية (رجل الأسد ، كنبات الحقول - ذنب الخيل - ، قن الشوفان ، ولحاء (قشر) البلوط .)

ب- من الداخل : يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة الإسهال ، والنزيف الداخلي ، والكثير من الأمراض النسائية كعدم انتظام الحيض وآلامه او زيادة نزفه . وكذلك في الافرازات المهبلية ، وارتخاء الرحم او البطن بعد الولادة - بعد الشهر الثالث من الولادة - والاجهاض المتكرر وسائر الامراض النسائية ، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الفليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة ، وشربه على جرعات متعددة في اليوم .

ويوصف ايضاً شرب (٢ - ٣) فناجين يومياً من مستحلب رجل الأسد ، لمعالجة السمنة والبول السكري .

رعِي الحَمَام :



رعِي الحمام
Verbena officinalis

(المفردات : ناظلي في دمشق ،
جنس ازهار معروفة من فصيلة رعي
الحمام) .

مكان النبتة : حواشي الطرق
والسياج والأرض المقفرة .

اوصافها : عشبة سنوية او معمرة
ويبلغ ارتفاعها (٣٠ - ٦٠) سنتيمتراً ،
اوراقها متقابلة ، السفلى منها ساقها
قصيرة ، بيضوية الشكل ، والمتوسطة
بثلاث فجوات ، والعليا صغيرة
وبدون فجوات . ساقها مريعة
ومتفرعة في الاعلى ، تزهر بين شهري
حزيران وأيلول بمجموعات سنبلية ازهاراً صغيرة حمراء مشربة زرقة .

الجزء الطبي منها : الاوراق وفروع الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، مواد مرة ودابغة ، ومواد مستندرة للكبد
والطحال وغدة الثدي (الحليب) والبول .

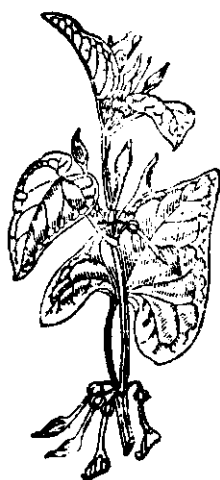
استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المغلي للفرغرة في التهاب اللوزتين والقم ،
ولتكسيد الجروح والقروح المفتحة .

ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ، ويفلى لمدة بضع دقائق ، يصفى بعدها لاستعماله فائراً .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس ، (الصداع ، طنين الأذنين ، خفقان القلب ، الاضطرابات النفسية) ولمعالجة ضعف الدم (انخفاض نسبة الهيموكلوبين في كرياتة الحمراء) والاحتقان في الكبد والكلى .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم .



زراوند ظياني

Aristolochia Clematis

زراوند ظياني :

(الزراوند لفظ معرب قديماً من الفارسية ، والاسم العلمي من اليونانية Aristos أي الجيد او الفاضل وLochia أي الولادة ، وفسره ابن البيطار بقوله الفاضل في المنفعة للنفساء ، جنس نباتات من فصيلة الزاراونديات فيه جنسيات معارشات للترين) .

مكان النبتة : في الكروم .

اوصافها : عشبة ساقها عمودية ، تتفرع منها اوراق كبيرة الحجم ، ساقها طويلة ولها شكل الكُليّة او القلب ، وعند أسفل ساقها تزهر أزهاراً قرطاسية الشكل صفراء اللون .

الجزء الطبي منها : العشب كلها في الإزهار .

المواد الفعالة فيها : حوامض ارستولوخيا Aristolochia ومواد دابغة ومضادة للالتهاب ، ومقوية للأزرار اللحمية – الحبيبات اللحمية – في الجروح والقروح .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تستعمل الكمادات بمغلي العشب كلها لمعالجة الجروح والقروح العفنة ، وتعالج بالمغلي أيضاً التهابات الأظافر (الظفر الفارس) في اصابع القدمين بجامات قديمة . ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقتين كبيرتين لكل فنجان من الماء ، وغليه لمدة عشر دقائق .

ب – من الداخل : لا يستعمل من الداخل إلا بإشراف الطبيب لأنه سام .

زعرور شانك :



زعرور شانك

Crataegus Oxyacantha

(جنس اشجار من فصلة الورديات
سميهاها الزعرور تمييزاً ، والاسم
العلمي من اسم الزعرور باليونانية) .

مكان النبتة : السياج والأحراج .

اوصافها : اشجار حرجية
متوسطة الحجم ، فروعها تنتهي
بشوك ، اوراقها مجنحة وصلبة كالجلد ،
تزهري في شهري ايار وحزيران ازهاراً
بيضاء ، اوراق الطلع فيها وردية او

حمراء ، رائحتها غير مستساغة ، اثارها كروية حمراء قهوي كل منها (٢-٣)
نواة .

الجزء الطبي منها : الازهار في شهري أيار وحزيران والأثمار الناصجة .

المواد الفعالة فيها : حوامض عضوية ومادة الفلافون Flavone ، مسكنة
للقلب ومخفضة لضغط الدم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب او صبغة ازهار الزعرور الشائك او
اثاره ، علاجاً لأمراس القلب المتوسطة الشدة ، وما يرافقها من اعراض مرضية
كالذبحة الصدرية ، وتصلب الشرايين ، وتزايد ضغط الدم ، والدوار (الدوخة)
وطنين الأذنين والأرق ، وكذلك للأعراض المماثلة لها في سن اليأس .

والزعرور الشائك ليس له قوة مفعول ادوية القلب الاخرى ، كالقميعة
الارجوانية (ديجيتال) ويصل العنصل Scile وغيرها ، إلا انه يتناز عنها كلها
بأنه غير سام مثلها ، ويمكن استعماله حتى عند الاطفال ولأشهر عديدة ، دون
التعرض لأي اضرار صحية منه . وهو يستعمل للوقاية وللمعالجة الإصابات
البسيطة فقط ، ولا يكفي استعماله لمعالجة الحالات الشديدة من امراض القلب
ومضاعفاتها ، ولا بد في مثل هذه الحالات من اللجوء الى الديجيتال وأمثاله .

ومستحلب الزعرور الشائك يعمل من الأزهار او الأثمار الناصجة ، بنسبة
ملقعة كبيرة من احدهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر ، تنقع فيه بضع
ساعات ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى ، ويشرب منه مقدار فنجان

واحد في اليوم وبجرعات متعددة .

وأما الصبغة فتعمل بالطرق المعلومة من نقع الأزهار او الاثمار ، (والأفضل نقع الاثني معاً) بالكحول المركز (٠.٩٥ / ٠) في زجاجة محكمة السد ، وتركها في الشمس لمدة عشرة ايام ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال ، ويعطى منها (٤ - ١٠) نقط على قطعة من السكر او في ملعقة من الماء (٣ - ٥) مرات في اليوم- على ان تعطى المرة الاخيرة منها قبل موعد النوم بنصف ساعة ، فيكون لها تأثير المنوم إلى جانب مفعولها على القلب .

ويستعمل البعض تدليك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور لتسكين الألم (نخرات) ، والشعور بالضغط فيه . ويعمل المرهم من مزيج عصير المشبة كلها (الأوراق ، والأزهار ، والأثمار) بالشحم فوق نار بطيئة . وللحصول على العصير يهرس ما يمكن الحصول عليه من اجزاء المشبة وتمصر بقطعة من الشاش .

زنبق الوادي :

(ترجمة اسم الجنس العلمي ، ومن اسمائه العامية : المضعف والمجلس العرفي ، عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات تزرع لزهرها ، وتنتجها الطبيعة في الأحراج والأراضي الرطبة) .
مكان النبتة : في الأحراج غير الكثيفة والأراضي الرطبة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ - ٢٠) سنتيمتراً ، جذرها زاحف فوق سطح الارض ، تنبت منه الى الأعلى اوراق خضراء طويلة ،



زنبق الوادي

Convallaria Majalis

تضيق في طرفيها الأعلى والأسفل ومعها ساق رفيعة بدون اوراق ، تحمل في قسمها الاعلى ازهاراً صغيرة بيضاء بشكل الاجراس الصغيرة ، ذات رائحة عطرية ، تكون بعد العقد أثماراً غنية صغيرة حمراء .

الجزء الطبي منها : الأزهار .

المواد الفعالة فيها : شبه قلبي من نوع الديجيتال ومادة السابونين Saponin وكلها سُموم للقلب إذا تجاوزت الجرعات المسموح بها .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل شم (نشوق) مسحوق الازهار لمعالجة الزكام وطنين الأذن ، ويعمل النشوق من تخفيف الازهار في أيار وسحبها بعد جفافها والاحتفاظ بها في علب كرتونية صغيرة .

ويستعمل خلّ الازهار للشم لمعالجة الدوار (الدوخة) والإغماء وسواهما من المهبوط العصبي المفاجيء . ويعمل الخلل هذا ببلء زجاجة حتى نصفها بالأزهار وملء النصف الآخر فوق الازهار بالخلل ، ثم تركها مسدودة اسبوعين ، ثم تصفيتها والاحتفاظ بها في زجاجات محكمة السد للاستعمال .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة ضعف القلب وسرعة النبض وعدم انتظامه في الحميات وفي سن اليأس ، وفي اضطرابات الغدة الدرقية . ويعمل المستحلب من (٣ - ٥) غرامات من الازهار (لا اكثر وإلا اصبح ساماً !) لكل (١٥٠) غراماً من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يحلى جيداً بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة ، وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن . ويلاحظ مرة اخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله عند الاطفال .

زنبق ابيض
Liliun Candidum

زنبق ابيض :

(وكانت العرب تسميه السوسن الابيض وسوسن آزاد ، جنس زهر من فصيلة الزنبقيات) .

معروف ولا يحتاج لوصف ولا صورة .

الجزء الطبي منه : الأزهار .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل زيت ازهار الزنبق الابيض ، لمعالجة الجروح والحروق والهرس والدمامل ، والتهاب غدد جفن العين الدهنية (شحاد) ، وعقصات الحشرات السامة ، ولتنقية جلد الوجه من النمش وغيره . ولعمله تقطع اوراق الازهار (تفرم) وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد ، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة ، وتوضع الزجاجة في الشمس لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها الزيت وتمصر فيه الازهار بقطعة من الشاش .

ب - من الداخل : لا يستعمل مطلقاً لأنه سام .

زهرة العطاس :



زهرة العطاس
Arnica Montana

الجبليّة : (الاسم العلمي من اصل يوناني بمعنى العاطوس تستعمل ايضاً في الطب) ولم يذكر وجودها في سوريا او لبنان .

مكان النبتة : الحقول الرملية وسفوح الجبال .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين (٣٠ - ٥٠) سم ، ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة ، وتحيطها عند قاعدتها فوق الارض مجموعة من الاوراق الكبيرة بيضوية الشكل ، وسطحها الأعلى تكسوه شعيرات صغيرة ، والساق تكاد تكون عارية

من الاوراق ، وهي تنتهي بزهرة مستديرة كبيرة الحجم برتقالية اللون ، والأغصان التي تتفرع عنها تنتهي بمثل هذه الزهرة ، أما الجذور فتتمتد افقياً وهي سمراء او سوداء اللون ، وللمشبة كلها رائحة افويه .

الجزء الطبي منها : الزهرة بعد نزع القَدَح عنها - وهي الاوراق الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة - وتجمع بين شهري حزيران وآب ، وكذلك جذور المشبة التي يبلغ عمرها فقط (٢ - ٣) سنوات ، لأن الجذور بعد ذلك تصبح خشبية قليلة الفائدة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار من مركبات الكومارين Comarin وفي الزهرة (هورمون) يشفي جروح الاوعية الدموية ، وتحوي مسواد مضادة للالتهاب وأخرى ماصة للافرازات وغيرها مخرشة للجلد .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : ان التكميد بصيغة زهرة العطاس من أنجس الادوية في جميع الانصبابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض او كدمات ، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض او عن الاصطدام به ، او من التواء احد المفاصل (فكش) ، او الانصبابات في الاكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة ، من تأثير الركوع المتكرر المستمر . وكذلك في معالجة الجروح ولسعات الحشرات وعضة الكلب او غيره من الحيوانات ، وفي معالجة التشنجات العضلية في الاطراف العليا او السفلى نتيجة السير الطويل او الاجهاد في العمل او الالعاب الرياضية . ويفيد مرهم زهرة العطاس في معالجة الشفاء المتشققة من تأثير البرد في الشتاء ، أما اصابع القدمين المصابة بالاحتقان (تليج) في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من اجزاء متساوية من صبغة زهرة العطاس والفليسين . ويمكن عمل صبغة زهرة العطاس من ازهارها بأن يضاف الى جزء من الازهار الجافة خمسة اجزاء من الكحول النقي ، في زجاجة بيضاء توضع مسدودة في الشمس لمدة عشرة ايام ، مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل في كل يوم . والصبغة المصنوعة من زهرة العطاس يستحسن ان يظل استعمالها مقتصرأ على التداوي الخارجي - لأن استعمالها من الداخل قد يسبب بعض اعراض التسمم . لذلك يفضل للاستعمال من الداخل ان تصنع صبغة زهرة العطاس من جذورها وليس من الازهار ! ولصنع الصبغة من الجذور يضاف إلى كل جزء من الجذور المسحوقة (٢٠) جزءأ من الكحول ، وتترك داخل زجاجة محكمة السد وفي مكان ظليل لمدة

اسبوع واحد ، ثم تصفى بعد ذلك وتكون معدة للاستعمال .

وأما التكميد بزهرة المطاس فيعمل من الصبغة (صبغة الازهار أو صبغة الجذور) ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة الى ربع لتر من الماء الفاتر . وأما لتطهير الجروح المفتوحة ومعالجتها فيعمل المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة المطاس ومقدار فنجان كبير من الماء المغلي (أي المعقم) .

ويستعمل محلول صبغة زهرة المطاس ايضاً بفائدة كبيرة للفرغرة في التهاب اللوزتين ، وذلك بإضافة مقدار (١٠) نقط من الصبغة الى ربع لتر (قدح) من الماء .

ب - من الداخل : تستعمل صبغة زهرة المطاس (صبغة الجذور) بفائدة كبيرة جداً في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب (الذبحة) الصدرية والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها . ولكن ذلك يتطلب مراقبة طبية خاصة ولا يخلو سوء استعماله من اخطار شديدة ، لذلك اضرب صفحاً عن التحدث عنه . ويستحسن لغير الاطباء ان لا يستعملوا صبغة جذور المطاس للعلاج الداخلي ، إلا في حالات محدودة فقط كعلاج (بحة الصوت) الناتجة عن التهاب في الحنجرة ، او نتيجة لإجهاد الحنجرة بالكلام (الخطباء) او بالفناء (الفنانين) . ولهذا الغرض تستعمل الفرغرة بمحلول الصبغة (نصف ملعقة صغيرة من الصبغة في ربع لتر أي قدح من الماء الفاتر) مع شرب قدح من الماء بعد اضافة (٣ - ٤) نقط من صبغة جذور زهرة المطاس اليه ، وهذا بمفرده بدون الفرغرة يفيد في الوقاية من الإصابة ببحة الصوت اذا شرب في الصباح قبل الاكل (على الريق) .

وأخيراً ينصح في معالجة الربو باستعمال مستحلب من خليط مكون

بأجزاء متساوية من زهرة العطاس وجزء مساو له من جذورها ثم جزء ثالث ورابع من بذور الانيسون وجذور الراش .

ملاحظة : ان بعض الاشخاص لهم حساسية خاصة يصابون بالتهاب (مزعج ولكن غير خطر) في الجلد عند استعمالهم مكمدات زهرة العطاس ، لذلك يوصى بالكف عن استعمالها اذا ظهر على الجلد شيء من أعراض الالتهاب - احمرار ، انتفاخ ، حكة - بمد التكميدة الاولى .

زهرة الربيع :



زهرة الربيع
Primula Veris

(كعب الثلج في دمشق ، والاسم العلمي من Primus أي الأول للماعأ الى ابيكار زهرها ، جنس زهر من فصيلة الربيعيات) .

مكان النبتة : المروج الجافة ، ومنها نوع آخر أزهاره صفراء كلون الكبريت الأصفر ينبت في الأدغال ويسمى زهرة الربيع العالية Primula Elatior ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ - ٢٥) سنتيمتراً جذورها

اسمر اللون تمتد منه فروع خيطية وتنبت منه الاوراق بساق طويلة مجتمعة بشكل حزمة وهي بيضوية الشكل ومجمدة ، وسطعها الاسفل مكسو

بشعيرات دقيقة، وتزهر في شهري نيسان وأيار ، وعلى رأس ساق طويلة ازهاراً
هطرة الرائحة صفراء اللون (كصفار البيض) .

الجزء الطبي منها : الجذور والأزهار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وزيت طيار ومواد مقشعة (تحلل
البلمغ) معرقة ومدرة للبول

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الجذور (معلقة صغيرة لكل فنجان من
الماء) لمعالجة التهابات الرئة وتسهيل التنفس، ويعطى منه معلقة كبيرة كل
ساعتين .

ومستحلب الأزهار الأصفر اللون كالذهب واللذيد الطعم مشروب مفيد
جداً في معالجة الصداع والدوار « الدوخة » عند العصبيين، ومعالجة التهاب
عصب الوجه « نورالجي »، والروماتزم والنقرس والتزلات الشعبية ، ويعمل
بالطرق المعروفة بنسبة (١ - ٢) معلقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من
الماء الساخن بدرجة القليان ويشرب منه (٣) فتاجين يومياً ويعطى للأطفال
ممزوجاً مع الحليب .

زيزفون :



زيزفون شتوي
Tilia

(جنس شجر حرجي وللتزيين من فصيلة الزيزفونات ، وكلمة الزيزفون تطلق في الاصطلاح الحديث على هذا الشجر ، أما في الشام فتطلق على نبات آخر هو Elaeagnus زيتونية «خلاق» يسمى الزيزفون في الشام وهو مبذول ، يستعمل سياجاً وله ورق شبيه بورق الزيتون وبورق بعض اصناف الصنصاف . والزيزفون في الاصطلاح الحديث هو Tilleul والاسم العلمي من اليونانية بمعنى قريب الزيتون لتشابه ورقها) .

مكان النبتة : الاحراج وسياج الحقول وفي الجبال .

اوصافها : شجرة باسقة ضخمة لها انواع كثيرة لا فرق بينها من الوجهة الطبية ، اوراقها كبيرة مسننة وبشكل قلب مائل ، تزهر في شهري حزيران وتموز عناقيد من ازهار شقراء لها رائحة عطرة كحلوة العسل ، وتغطي العنقود ورقة طويلة وتلتصق به . وتكون الازهار بعد العقد جويئات صغيرة منها ما هو صيفي يزهر مبكراً ومنها ما يسمى بالشتوي ويختلف عن الاول بعدد الازهار في العنقود ، وظهور ازهاره متأخرة عن ازهار الصيفي بنحو من اسبوعين الى ثلاثة اسابيع .

الجزء الطبي منها : عنقود الزهر وورقته ، وخشب الاغصان وقشرتها
المتوسطة البيضاء .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين Saponin
معرفة ومقشمة ومضادة للتشنجات ، وهورمونات جنسية .

استعماله طبيأ :

أ - من الخارج : يستعمل مسحوق فحم خشب الاغصان لمعالجة الجروح
والقروح الفتنة في الجلد ، بذرة المسحوق فوقها مرة واحدة او اكثر من ذلك
في البسوم ، حيث يمتص عفونتها فتزول رائحتها الكريهة ويسرع بشفائها . كما
يستعمل مسحوق فحمها بمزجاً مع ما يعادله من مسحوق اوراق الجريسة ،
لتنظيف الاسنان واللثة وإزالة الروائح الكريهة من الفم . ويعمل الفحم بمحرق
الاغصان بالطرق المعروفة في صناعة الفحم ، ويدق أو يطحن ليصبح مسحوقاً
ناعماً كمشحوق البن المطحون .

ويستعمل أهل روسيا قشرة الاغصان المتوسطة البيضاء للرمد (البسيط)
والالتهابات الاخرى والحروق ، وذلك بفرش الطبقة الخارجية السمراء أولاً عن
الأغصان الفضة ، الى ان تزول تماماً وتظهر تحتها الطبقة المتوسطة البيضاء ،
فتبرش هذه وتجمع ، ويضاف إلى مقدار حفنة منها نحو ربع لتر (كوب)
من الماء ثم يخفق المزيج بقطعة من الخشب الى ان يظهر فوقه زبد كزبد الصابون
او زلال البيض المخفوق ، فيؤخذ من هذا الزبد فوق قطع من الشاش او القماش
وتكمد به مواضع الالتهاب .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب ازهار الزيزفون لمعالجة الزكام
لحمقن والنزلات الشعبية « السعال » وجميع الحميات الناتجة عن التعرض للبرد

فيسكّن السعال ويسهل التقشع، ويثير إفراز العرق، فتنخفض درجة الحرارة ويسهل التنفس ويوزل صداع الزكام واحتقانه .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة معلقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب ساخناً ومحلّى بالعسل او سكر النبات (٢ - ٣) فناجين في اليوم .

ويستعمل مسحوق الفحم لمعالجة عفونة الامعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار معلقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ، مع استعمال ملين مسهل لإخراج الفحم وما امتصه وتشبّع به من الغازات والسموم . وتستعمل هذه الطريقة في الغالب لمعالجة ما يصاب به الهضم من اضطرابات في الامراض الصدرية المزمنة كالسل ، او امراض معوية من جراء ما يبلع في امراض الصدر من القشع ، او ما يحدث في امراض الامعاء من عفونة وتثانة .



سانيكولة اوروبية
Sanicula Europaea

سانيكولة اوروبية :

ذكر بوست انها توجد في أحراج الشام الجبلية ولم يذكر هو او غيره لها اسماً عربياً ويمكن تسميتها «سانيكولة اوروبية» .

مكان النبتة : الاحراج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٢٥ - ٥٠) سم ، ساقها في الأعلى عارية من الأوراق ، واوراقها كبيرة ومهنحة بشكل راحة اليد المبسوطة ،

ازهارها صغيرة بيضاء وأحياناً مشربة حمرة بمجموعات مفزلية .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهري (أيار وحزيران) قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وقليل من الزيت الطيار ومواد مرة وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المستحلب للغرغرة في التهاب اللوزتين والفم ولنسل الجروح والقروح ووقف النزيف الخفيف فيها .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلي في المعدة (القرحة المعدية) والامعاء (تيفوئيد ، دوسنتاريا) والبواسير، والرئة (سل الرئة) والجهاز البولي (البول المدمم) والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يومياً بجرعات صغيرة ، وفي فزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .



سحلب ابقع
Orchis Maculatus

سحلب ابقع :

« سحلب ، خصي الثعلب ، خصي الكلب ، قاتل اخيه .. كلمة السحلب كلمة مولدة ، شائعة في مصر والشام ، لكنها لا توجد في المعاجم ولا في كتب المفردات ، أما الاسماء الاخرى فموجودة ، وكانت تطلق على بضعة انواع من هذا الجنس. وذكر «دوزي» في معجمه ان السحلب تصحيف خصي الثعلب ، وهو استنتاج معقول ، لكننا لم نجد له لغيره . جنس اعشاب معمرة من فصيلة السحلبيات فيه انواع برية

واخرى تزرع للترزين ، والسحلب الذي نشربه صباحاً كالشاي سحيق العساقل النشوية . نوع خاص يسمى بالسحلب الاناضولي لأنه ينبت في الاناضول فقط ، وأنواع السحلب في الشام كثيرة ومنها السحلب الأبقع .

مكان النبتة : في المروج .

اوصافها : عشبة متوسطة الارتفاع ، ساقها مبروم تلتصق به اوراق طولانية غزيرة مبعدة يبقع سمرأ ، تزهر من أيار إلى تموز ازهاراً حمراء فاتحة ونادراً بيضاء مبعدة بالأحمر الاسمر .

وللنبته عسقلان - (العسقول جزء من ساق نباتية او من جذر نباتي ، يكون قاسياً ومكثراً ، ومنتفخاً ومحتويًا على مواد غذائية مخزنة) احدهما

طري والثاني مكنتز ، وهو بيت القصيد يسلق ويحفف ، ثم يسحق ، وهو السحلب .

الجزء الطبي منها : السحلب السابق الذكر .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وزلاية مقوية ومضادة للاسهال .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب مستحلبها لمعالجة انواع الاسهال عند الاطفال .
ولعمل المستحلب يمزج المسحوق اولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة ، ويضاف اليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الفليان .

ويشرب ايضاً المستحلب لوقف التزيف الداخلي في المعدة (القرحة المعدية)
والامعاء (تيفوئيد ، زحار) والبواسير ، والرئة (السل الرئوي) والجهاز
البولي (البولي المدمم) والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل
فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يومياً
بجرعات صغيرة ، وفي تزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة اولى .

ويخض المزيج باستمرار الى ان يبرد ، ويعطى منه ملعقة كبيرة بكل ساعتين .



سذاب مزروع ، فيجين
Ruta Graveolens

سذاب مزروع ، فيجين :

(المفردات : الثانية من اليونانية)
جنس نبات طبي من فصيلة
السذابيات) .

مكان النبتة : يزرع في الجنائن .
اوصافها : عشبة خضراء زرقاء
اللون يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ٦٠)
سنتيمتراً ، تفوح منها رائحة قوية ،
اوراقها بيضوية الشكل مجنحة
ومنتقطة ، تزهر في شهري تموز وآب
ازهاراً نجمية الشكل ، صفراء ، خضراء .

الجزء الطبي منها : الأوراق بين شهري نيسان وحزيران قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار يخرش الجلد ، والجلد المخاطي ، والجرجرات
الصغيرة منه تسكن الاعصاب والتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : اوراق السذاب ذات مفعول حسن في الدورة الدموية ،
فالانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل (فكشة) وغير
ذلك من الإصابات تعالج - للإسراع بامتصاصها وإزالة آلامها - بمحامات مستحلب
الاوراق او بتكميدها بالصبغة المخففة . ويعالج التهاب السمحاق (جلد العظام)
والتهاب اوتار العضلات والاطراف الثلجة بالحمامات ايضاً ، او بتدليكها بزيت
الأوراق . وتعالج بالتدليك بالزيت ايضاً الاطراف المصابة بالروماتزم او الشلل .

والحمامات الجزئية بمستحلب الاوراق ، تميد النشاط والقوة للميون المجهدة من العمل «عيون الخياطين والرسامين والعاملين بالمهر - ميكرو سكوب - كأطباء المختبرات وعماها وغيرهم ،» ويستعمل مستحلب الاوراق ايضاً بالمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين والتهاب اللثة « لحمية الاسنان » ولغسل الجروح والقروح النتنة وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أي غرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . وتعمل الصبغة بإضافة خمسة اجزاء من الكحول المركز (٩٥٪) لكل جزء من الاوراق في زجاجة محكمة السد تترك لمدة عشرة ايام في مكان دافئ ، تخض أثناءها الزجاجة مراراً عديدة ، ثم تصفى الصبغة وتمصر الاوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

ولعمل المكعدات او الفسول من الصبغة يؤخذ منها مقدار (٣٠ - ٤٠) نقطة وتخفف في نصف لتر من الماء .

ولعمل الزيت تترك الأوراق الغضة الى ان تذبل قليلاً ثم تهرس ويضاف اليها ، في زجاجة محكمة السد ، ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون ، وتسد الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين يصفى بعدها الزيت مع عصر الاوراق فيه بقطعة من الشاش .

هذا ويستعمل البعض للفرغرة مستحلباً بالخل بدلاً عن المستحلب العادي . ويعمل هذا بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى مقدار ملعقة كبيرة من الاوراق ، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

ب - من الداخل : يعالج ضعف الشهية بأكل بضع اوراق غضة يومياً مع الخبز ، او اخذ بضع نقط (٤ - ٥) من الصبغة على قطعة صغيرة من السكر او في الماء .

ولطرد الديدان المعوية عند الاطفال ، يضاف الى طعامهم يومياً مسحوق

ورقة إلى ورقتين ويدلك لهم جدار البطن بقليل من زيت الاوراق في وقت واحد .

وبالعلاج الروماتيزم الشيخوخي حيث يشمر المصاب بهبوط (تكسر) عام في جسمه بشرب (١ - ٢) فنجان في اليوم من مستحلب الاوراق .

ويعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الاوراق ثلاث مرات في اليوم لمساعدة العلاج من الخارج مما سبق وصفه ، وللمعالجة الحالات العصبية كخفقان القلب ، والدوار (الدوخة) ، والأعراض المستيرية عند النساء (كالصرع والشلل المستيريين وغيرهما) . ويلاحظ عدم تجاوز الجرعات المذكورة في استعمال السذاب من الداخل لأن تجاوزها محفوف بالأخطار الجديدة .

سرخس ذكر ، 'شمر' ، 'خنشار' :

(الاولى مترجمة ، والثانية من المفردات ، والثالثة شامية ، نبات مبذول في سوريا ولبنان) .

مكان النبتة : في الأجرح .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من متر ، تمد اوراقها من الساق السمراء اللعانة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبيرة مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس وفي اسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر ، والعشبة لا تزهر ، أما الجذور فينبغظ لإبهام اليد ومكسوة بقشور سمراء .



سرخس ذكر
Aspidium Filixmas

الجزء الطبي منها : الجذور والأغصان بأوراقها .

المواد الفعالة فيها : مركبات (الفلورو كلوتسين Phloroglucin) مع زيت طيار ومواد مرة .

استعمالها طبياً :

أ - من الغارح : تستعمل الجذور بمحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النسا (إسياتيك) وآلام القدمين ، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها - بلا غسلها - داخل كيس صغير ووضع الكيس فوق موضع الألم . وهذه الجذور تحتفظ بفعاليتها لمدة سنتين ويصفها بعض الأطباء بأنها تأتي (بالمجاناب) . ويستعمل مغلي الجذور لمعالجة الروماتيزم وآلام الدوالي في الساقين والصداع العصبي المزمن . وذلك اما بإضافته الى ماء الحمام او لعمل حمامات للقدمين فقط . ويعمل المغلي من (١٠٠) غرام من الجذور الطازجة بقليلها بمقدار لترين من الماء لمدة ساعتين وإضافة المغلي بعد تصفيته الى ماء الحمام الكلي (منطس) او حمام القدمين . ومدة الحمام نصف ساعة ، يكرر مرة او مرتين في اليوم لمدة (١ - ٣) اسابيع حسب اللزوم . ويلاحظ ان من الممكن استعمال ماء الحمام (٣ - ٤) مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده .

اما الاغصان وأوراقها فتستعمل أيضاً بمحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس والروماتيزم وآلام القدمين والأسنان والظهر الروماتيزمية ، وذلك بوضع غصن مقطّع إلى اجزاء صغيرة فوق موضع الألم او بعمل لفافة للجسم كله من الاغصان الغضة بالطرق المعروفة . ويلاحظ ان الألم يشتد بعد وضع العشب ولكنه يزول كلياً بعد مدة قصيرة . ويعالج الأرق بوضع غصن غض من العشب داخل وسادة النوم ، اما وضعه داخل الحذاء فيزيل التعب والألم من اقدام المصابين بدوالي الساق .

ب - من الداخل : هذه العشب سامة إذا استعملت من الداخل ، وفي الصيدليات خلاصات منها مغلقة بالجلاتين لقتل الدودة الوحيدة ، وهي تستعمل من الداخل لأغراض طبية اخرى كلها من اختصاص الطبيب ، أضرب صفحاً عن ذكرها .



سنفيتون محزني
Symphytum Officinale

سنفيتون محزني :

(هو السنفون الذي في المفردات يستعمل في الطب) .

مكان النبتة : في الاراضي الرطبة والمروج وعلى ضفاف الانهر والمستنقعات
وأطراف الأحراج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها من (٣٠ - ١٠٠) سم ، ساقها جوفاء
ريانة ومتفرعة ومكسوة بشميرات خشنة ، اوراقها طويلة بشكل حربية
مكسوة بشميرات خشنة ، بعضها يتفرع من الساق مباشرة والبعض الآخر
يساق قصيرة ، وازهارها جرسية الشكل ، محاطة بمحفظة من الاوراق الصلبة
بشكل (اقداح) ، ويراوح لون الازهار بين الاحمر البنفسجي والابيض والاصفر ،
تزهر بين شهري أيار وأيلول ، جذورها غليظة كالجزر ، سوداء من الخارج ،
ريانة ، غزيرة المصارة .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع قبل ظهور ازهارها (آذار نيسان)
او في الخريف .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ، ومواد دابغة توقف النزيف والالام .

استعمالها طبياً :

أ - من المغارح : تستعمل لبخة السنفيتون في معالجة الكثير من الامراض :
اصابات العظام بجميع أنواعها (كسور حديثة او مزمنة حيث تسكن الالام
الناجمة عنها وتسرع في التحامها وتقويتها ، التهابات الاعصاب (نورالجييا) ،
عرق النساء . الخ) والتهاب الاوردة الدموية (الدوالي) وانسدادها بالجلطات ،
واحتقان الدورة الدموية في الاطراف السفلى عند الشيوخ لتصلب الشرايين
وانسداد بعض الاوعية الدموية الشعرية ، التهاب اوتار العضلات والمفاصل ،
والفلموني Phlegmon والقروح في ندب الاطراف المبتورة والالام فيها
والانتفاخ ، والالام الناتجة عن التواء المفاصل (فكش) او عن الكدمات
والصددمات . وتعمل اللبخة لمعالجة الامراض والاصابات هذه بتقطيع الجذور
الى ان تلين تماماً حيث تهرس بمدقة خشبية او ما شابهها إلى ان تصبح كالعجين ،
وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم ، ويغطى بقطعة من

الكثبان ومن فوقها قطعة اكبر من النسيج الصوفي لحفظ الحرارة. وتترك اللبخة فوق الجسم لمدة نصف ساعة او بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها . وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانع كيتا فرك Kytta Werk الالمانية ، ويمكن استعمال صبغة جذور السنفيتون ايضاً عوضاً عن اللبغات وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي واستعمالها للتكميد بدلاً عن اللبغ .

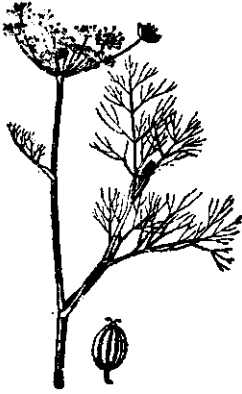
ويستعمل مرهم السنفيتون في معالجة الفتق السُرّي عند الاطفال والفتق الاربي ، وذلك بتدليك الجلد فوق موضع الفتق بالمرهم مع استعمال الحزام الطبي المخصوص لكسل منها . ويعمل المرهم بغلي كمية من لبخة الجذور او مسحوقها مع كمية من الزبد غير الملح أو شحم الخنزير .

ب - من الداخل : في جميع الحالات السابق ذكرها يستحسن ان يرافق استعمال اللبغ والمكمدات شرب مغلي الجذور ، كما ان المغلي هذا يستعمل ايضاً منفرداً لوقف النزيف في الامعاء (اسهال مدمم) والرئتين (قشع مدمم في السل الرئوي) وعسل القروح السرطانية وغيرها ، وكذلك للحقن (دوش) المهبلية عند النساء في حالات الافرازات المهبلية المنتنة والبيضاء .

ويعمل المغلي من مقدار (٢٠) غراماً من الجذور بغليه بنحو نصف ليتر من الماء ثم يصفى ويشرب بجرعات ممتدة طيلة النهار ، وللدوش المهبلي يستعمل ضعف الكمية .

وتستعمل الصبغة ايضاً كغرغرة ولمعالجة التهاب اللثة المزمن Parodontós الذي يسبب سقوط الاسنان ، وذلك بإضافة (٢٠) نقطة من الصبغة الى نصف قدح من الماء والمضمضة بها لمدة دقيقة واحدة لكل جرعة .

سنوت ، سنوت :



سنوت ، سنوت
Anethum Graveolens

(بقلة سنوية من التوابل قريبة من الشمار الحلو ، وهي تزرع وتنتبت برية) ، وتطلق كلمة السنوت أيضاً على الكمون ، وعلى الرازيانج « القاموس » .

ويسمى في الشام شَبْت .

مكان النبتة ، برية في الخرائب وتزرع لاستعمالها كأحد التوابل في المطبخ ، بإضافة اوراقها الغضة الى السلطات ، ولعمل مرق (صلصة) لبعض المطبوخات .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين (٥٠ - ١٢٠) سم ، ساقها مبرومة ومضلعة ، اوراقها (٢ - ٣) فروع تخرج منها خيوط دقيقة ، ازهارها صغيرة صفراء بمجموعات مفزلية (اكباش) ، أثمارها بعد النضج حبوب كالعَدَس المهنح تمتد عليها خطوط سمراء ، وهي دلالة على نضج الحبوب التام - في شهري آب وأيلول تقريباً .

الجزء الطبي منها : الحبوب فقط بعد نضجها ، ويجب ان تجفف جيداً قبل تخزينها لوقايتها من العفن .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادتي الكارفون Carvon والليمونين

. Limonin

استعمالها طبيا :

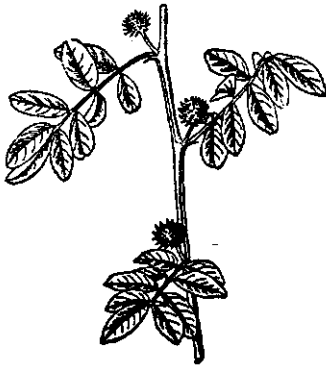
أ - من الخارج : تغسل العيون المتقيحة (رمد) بمغلي الحبوب وذلك بمغلي مقدار (٣) غرامات من الحبوب في فنجان من الماء . كذلك تعالج الانتفاخات (الاورام بالتعبير العامي) في الاعضاء التناسلية ، بتكميدها بمغلي الحبوب بزيت الزيتون ، واستعمال المغلي للتكميد وهو ساخن .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الحبوب - وقد سبق وصف كيفية عمله - لتسكين مفاص المعدة والامعاء وطرد الغازات منها ، وكذلك لتسكين آلام العادة الشهرية (الحيض) عند النساء ، وإدرار الحليب عند المرضع . وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلي في اليوم .

ويعالج الارق (عدم النوم) بمغلي مقدار (١٠ غرامات) من الحبوب في ربع ليتر (قدح) من الماء وشربه في المساء ، كما يحقن هذا المغلي في الشرج لمعالجة البواسير .

ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال السنوت بأي شكل كان .

سوس :



سوس

Glycyrrhiza Glabra

(عوده يسمى عود السوس ، وجذره عرق السوس ، نبات عشبي مخشوشب معمتر ، بري ، طويل الجذور عميقا ، من فصيلة القرنيات الفراشية ، تسحق جذوره السكرية وتستعمل في الطب كما يصنع منها شراب معروف) .
مكان النبتة : بري في الاراضي الرملية حول حوض البحر الابيض المتوسط .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها حتى المترين ، ساقها عمودية مخشوشبة ، أوراقها عنقودية صغيرة بيضوية الشكل ، سطحها الأسفل لزج ، أزهارها نيلية إلى زرقاء ، عنبية الشكل ، جذرها في الداخل أصفر اللون مخشوشب وزاحف وبغلاظ اصبع اليد .

الجزء الطبي منها : الجذور الغليظة في بداية الربيع (آذار ، نيسان) او في الخريف (أيلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : كليتسيريتين Glyzyrrhizin (وهي تشبه مادة السابونين) تسكن السعال ، وتسهل القشع ، تلين الباطنة ، وتدرّ البول .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يعمل من الجذور منقوع بارد يمشط ويشرب في أيام الصيف كنوع من المرطبات .

وللأغراض الطبية يشرب مغلي الجذور او مستحلبها لمعالجة الالتهاب في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي (الحنجرة والقصبه الهوائية) أي في السعال المصحوب بفقدان الصوت (بحة) ولمعالجة التهابات الكلى والمثانة والروماتزم وداء النقرس . ويعمل المغلي او المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم .

ويستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً) لمعالجة

قرحة المعدة ، غير انه في مثل هذه الحالات لا يتخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة .



شجرة السمّن
Sorbus Aucuparia

شجرة السمّن :

(Sorbus غيراء ، سماها پوست المخلّص ولم أجدها ، واملها عامية لبنانية ، جنس أشجار من فصيلة الورديات) .

مكان النبتة : في الجبال ونادراً في الأدغال والأحراج .

أوصافها : شجرة باسقة ، أوراقها متقابلة ومسننة ، تزهر في أيار وحزيران بمجموعات كثيرة من الأزهار البيضاء الصغيرة تكون نجمية الشكل خمسة ، أثمارها كروية صغيرة كالحمصة صفراء او مرجانية اللون ، ووحيدة النواة .

الجزء الطبي منها : الأثمار في أيلول وتشرين الاول .

المواد الفعالة فيها : حامض البارازوربين Parasorpin بنسبة (٠.٠٤٪)
وهو سام ، مواد سكرية ، فيتامين س (C) .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : تؤكل بضع أثمار منها في اليوم لتزويد الجسم بفيتامين
س (C) .



شمار الماء

Oenanthe Aquatica

شمار الماء :

(متروجة ، نبات بري من فصيلة الخيميات) .

مكان النبتة : برية في الحقول :

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر ، ساقها جوفاء ومضلعة وعارية من الاوراق ، اوراقها متقابلة على الفروع ومجنحة ، ازهارها صغيرة بيضاء بمجموعات مغزلية ، بذورها بيضوية الشكل ، طولها نصف سنتيمتر ، سمراء خضراء اللون ومضلعة قليلا ، جذورها كالجزر ، وطعمها كالشمرة .

الجزء الطبي منها : البذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع الفيلاندرين Phellandren ومواد مقشعة ومعركة ومدرة للبول ومسكنة .

استعمالها طبيا :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي البذور او مسحوقها لمعالجة الجروح العفنة بتكميدها بالمغلي او بذرة المسحوق فوقها .

ب - من الداخل : مغلي البذور او مسحوقها من اكثر الادوية فائدة في معالجة امراض الصدر التنن (خراج الرئة ، توسع القصبات ، السل الرئوي .. الخ) ذات القشع (بلغم) الصديدي التنن . ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء وينلى لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق ، ثم يصفى ويحلى بالسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم .

ولمعالجة نوبات الربو (استا) يعطى من المغلي ملعقة كبيرة كل (٥) دقائق . واستعمال المغلي مفيد في معالجة رمل البول والتهاب الكلية ، والمثانة الصديدي ، وداء الحنازير ومضاعفاته الجلدية ، وخراجات الكبد ، وسرطان الرحم . وهو لا يشفي هذه الامراض ولكنه يخفف كثيراً من شدتها .

ويستعمل مسحوق البذور بدلاً عن مغليها بعد مزجه بكمية معادلة له من

السكر النبات المسحوق ، ويمطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات
في اليوم .

شمار ، شمرة ، رازيانج :



شمار ، شمرة ، رازيانج
Foeniculum Vulgare

(الرازيانج من الفارسية وقد
جاءت في اللسان والقاموس بزاي
ونون مكسورتين ، والشمار أشباه في
الارامية والمبرية والاشورية ، الاسم
العامي له في سوريا 'شومبر') .

مكان البتة : يزرع في شهري
آذار ونيسان وعشبه تيمش لمدة
سنتين او اكثر .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو متر او مترين ، كثيرة الاغصان
بأوراق خيطية تتدلى الى الأسفل ،
لونها يميل الى الزرقة ، ساقها مبرومة
زرقاء او حمراء داكنة ، تزهر في

« تموز - آب » بمجموعات مغزلية صغيرة أزهاراً صفراء اللون ، تكون
حببات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة .

الجزء الطبي منها : الحبيبات الناضجة وتنضج خلال (ايلول ، تشرين
الاول) ، والجذور في بداية الربيع قبل نمو الأوراق .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الأنيتول Anethol والفانثون

Fenchon مقشمة ومثيرة لإفرازات الغدد وطاردة للغازات ومسكنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي مسحوق الجذور للغرغرة في التهاب الفم أو لفصل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد) أو إجهادها في القراءة أو الكتابة أو غير هذا . وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان الى مقدار معلقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة (١٠) دقائق .

وتستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية أو جوارها ، وفي الثدي أيضاً ، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد . وتستعمل الأوراق المسلوقة أيضاً ، بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطرد الغازات وتسكين الآلام الناتجة عنها في الأمعاء حتى عند الأطفال .

ب - من الداخل : لمعالجة التهابات في الجلد المخاطي « النزلة الشعبية (السعال في الصدر) ونوبات الربو (استم) والسعال الديكي والتهاب الحنجرة (بحجة الصوت) وسوء الهضم في المعدة ، والأمعاء في إصابتها الحادة والمزمنة وحتى في حالات سرطان المعدة . وكذلك تستعمل لمعالجة التهاب الجهاز البولي - حوض الكلى والمثانة والمسالك البولية .

ومغلي الشمرة علاج مفيد جداً في جميع الحالات المذكورة ، خصوصاً عند الأطفال والشيوخ والتهنوكي القوي من إزمان المرض ، فهو يفصل الجلد المخاطي ويزيل عنه إفرازات الالتهاب ، ويسكن بذلك الآلام الناتجة عنها .

ويمكن للحامل ان تشرب مغلي الشمرة ايضاً لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم ، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان او القيء . وكذلك الاطفال الرضع . ولا يفوتنا ان نذكر ان مغلي حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع .

ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان الى مقدار معلقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يومياً .

اما للأطفال الرضع فيكتفى لعمل مغلي حبيبات الشمرة كما ذكرنا بكمية اقل من ربع معلقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ، ويمكن غليها بالحليب بدلاً عن الماء .

ويلاحظ أخيراً ان طعم مغلي الشمرة قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربه الاشمزاز ، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء الفالي .

شوفان :



شوفان
Avena Sativa

(خرطال ، هرطمان) ولم أجد
لفظة الشوفان في المعاجم ولا في
المفردات ، وهي اليوم شائعة ، وقد
استعملها احمد ندى منذ سبعين سنة .
لا يحتاج الى وصف او تعريف .
الجزء الطبي منه : القش (التبن)
والحبوب .

استعماله طبياً :

* أ - من الخارج : تثبت بضع
اوراق غضة فوق ثدي المرضع لوقف
افرازه (الحليب) بعد الفطام ،
وتستعمل الحمامات بمغلي اوراق
الجوز للحد من افراز العرق الغزير كما

تعالج الافرازات المهبلية عند النساء بالدوش المهبلي بمغلي الاوراق ، ولعمل
الحمام العام بمغلي الاوراق يقلى مقدار (كيلوغرام ونصف) من الاوراق الغضة
في بضعمة لترات من الماء لمدة (٥) دقائق ويترك المغلي لمدة (١٠) دقائق
للتخمير يصفى بعدها ، ويضاف الى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٧) مئوية ،
وللدوش المهبلي يقلى مقدار (٢ - ٣) ملاعق كبيرة من الاوراق الجافة في لتر
واحد من الماء لمدة بضع دقائق يترك المغلي بعدها (١٠) دقائق للتخمير ،
ويستعمل دافئاً للدوش المهبلي* .

ملاحظة : ما بين النجمتين يرجع الى بحث « الجوز » ص ١١٣ .

أ - من الخارج : يستعمل حمام مغلي قش (تبن) الشوفان لمعالجة القرس والروماتزم والقوباء في الجلد والأمراض الجلدية الجافة على اختلاف أنواعها وحتى عند الأطفال. ويعمل المغلي بنسبة كيلو واحد من تبن الشوفان في بضعة لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (بانيو).

ب - من الداخل : تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من امراض مضية او بعد الإجهاد الجسماني. وكذلك كمنوم وملطف للعامة الجنسية، ولمعالجة صداع الاحداث وضعفهم نتيجة للاجهاد المدرسي - اثناء الامتحانات . وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة من نقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق ، في الكحول في إقاء محكم السد لمدة بضعة اسابيع ثم تصفيته . ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة في قليل من الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم ، او (٢٠) نقطة في المساء فقط اذا أريد استعمالها كمنوم . ويستعمل مغلي تبن الشوفان بمحلول السكر او العسل (شراب) لمعالجة السعال ورمل الكلى . ولهذا الغرض يغلى مقدار حفنة من التبن في لتر من محلول السكر او العسل ويستمر بغليه الى ان يصبح لزجاً كالشراب، ثم يصفى ويؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم . ويستعمل مغلي حبوب الشوفان لمعالجة إسهال الأطفال بعد المعالجة بالتفاح .

وتوجد حبوب الشوفان مجففة ومهروسة ضمن علب من صفيح (كويكرات) - تباع في محلات البقالة - تطبخ حسب التعليمات على العلبه ، وتستعمل للأكل لمعالجة النزلات المعديه والمعوية او كغذاء يومي في الاسبوع للمصابين بالبول السكري . وهي غذاء مفيد جداً للأحداث كفتور في الصباح ، ولهذا الغرض يفضل عدم طبخها، بل تحضيرها باردة بالطريقة الآتية : (٣ - ٤) ملاعق كبيرة من حبوب الشوفان المهروسة (كويكرات) تمزج في المساء تدريجياً بماء بارد إلى ان تصبح هيجينة رخوة ، ثم تترك إلى الصباح حيث يضاف اليها (٤ - ٦) ملاعق كبيرة من الحليب وقليل من عصير الليمون الحامض وتفاحة

مبروشة ، ثم تدلك المعجينة فوق منخل واسع الفتحات ليؤخذ من محته الجزء الناعم منها . ويمكن إضافة كمية من العسل وأخرى من البندق او اللوز المبروش اليها لتحسين مذاقها بحيث يصبح تناولها مرغوباً فيه لدى الاطفال .

سعتر ، صعتر :



سعتر ، صعتر
Thymus Vulgaris

(جنس نبات من الأفاويه
من فصيلة الشفويات) .
مكان النبتة: بري في الحقول
ويزرع .

أوصافها : عشبة يبلغ
ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ،
ساقها كثيرة الفروع ، خشبية
القوام ، اوراقها صغيرة تنبت
مباشرة من الساق وفروعها
مطوية ومكسوة على سطحها
الأسفل بشعيرات فضية دقيقة
ولها رائحة عطرية خاصة ،
وتزهر العشب في شهر أيار
أزهاراً صغيرة خفيفة الحمرة .

الجزء الطبي منها : العشب المزهرة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التيمول Thymol ، ومواد دابغية



سعتر ، سعتر

وُمرة تطهر وتقشع وتزيل
التشنجات (الآلام) وتطرد
الديدان المعوية .

استعمالها طبييا :

أ - من الخارج : توضع
عشبة السعتر القضة في الحذاء
لمعالجة الزكام وآلام الاسنان
والتهابات الفم (اللوزتين
وغيرهما) في بدايتها ، ولبعث
الحرارة في الأقدام الباردة .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب السعتر لمعالجة الأمراض الجرثومية
في المعدة والأمعاء (نزلات معوية) ، والرئة (التهاب الرئة والقصبه ،
وخراجات الرئة وتوسع القصبه ، وتجمع القشع المملوء بالجراثيم في جيوبها ،
والسعال الديكي ... الخ) .

وشرب مستحلب السعتر يقوي القلب والمعدة ويسكن آلامها ، ويعمل
المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من السعتر لكل فنجان
ساخن من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم ، ويمكن
تحليلته بالعسل .

ولطرد الديدان المعوية يفضل استعمال زيت السعتر ، ويعطى منه (٣ - ٤)
نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة (٤ - ٦) أسابيع .

ويعمل الزيت بوضع كمية من المشبة الغضة في زجاجة بيضاء وسد الزجاجاة بعد إضافة كمية من زيت الزيتون اليها كافية لغمر المشبة فيها ، ثم توضع الزجاجاة في الشمس لمدة اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت وتصر الاعشاب فيه بقطعة من القماش ويحفظ للاستعمال .

سعتري بري :



سعتري بري
Thymus Serpyllum

صعتري (يطلق الصعتري في كتب النباتات والطب القديمة وفي الاستعمال الحديث على نباتات من أجناس ثلاثة متقاربة ، وهي :

Origanum - Satuacia-

Thymus ، جنس نباتات من الأفاويه من فصيلة الشفويات .

مكان النبتة: في المنحدرات المشمسة والمروج وأطراف الأحراج وكومات النمل .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من (٢٠) سنتيمتراً ، فروعها زاحفة وغزيرة ، اوراقها صغيرة ومتقابلة ، بيضوية الشكل ، تنبت من الفرع مباشرة او بساق قصيرة ، وأزهارها بمجموعات رأسية صغيرة وبنفسجية اللون ، وللعشبة رائحة خاصة لطيفة .

الجزء الطبي منها : الفروع المزهرة من شهر حزيران حتى شهر آب .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار يحوي (٥٪) من مادة التيمول المطهرة ،
ومواد اخرى مرة ودابغة ، مقشعة ومسكنة للآلام .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج: تستعمل الاكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين
آلام المراءة بوضعها فوق موضع الالم في الجانب الأعلى والأيمن للبطن . ويمكن
ايضاً استعمال العشبة الجافة بتقطيس الكيس أولاً بالماء الغالي وعصره بين لوحين
من الخشب ، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم . وتستعمل حمامات العشبة
لمعالجة الأكرزما المزمنة والرطوبة (المفرزة) ولمعالجة الاطفال المصابين بمرض
الكساح (لين العظام) او مرض داء الخنازير Skrofulose ولمعالجة ضعفاء
البنية او الأعصاب والناقهين من أمراض منهكة ، ولمعالجة كدمات والتواء
المفاصل (فكشة) . ويممل الحمام بغلي مقدار نصف كيلو غرام من العشبة
الغضة في (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يصفى ويضاف المغلي الى
ماء الحمام .

وتعالج تشققات حلمة المرضع والتهاجات والتسلخات عند الأطفال ورمس
العين بفلسها مراراً في اليوم او تكميدها بمستحلب العشبة ، كما ان المضمضة بهذا
المستحلب تسكن آلام الاسنان واللوزتين .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل
فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ب - من الداخل : ان مادة التيمول المطهرة اقوى اربعة اضعاف من سائر

المطهرات كالكاربول Karbol والفينسول Phenol والكريزول Kreosol والسالتسيل Salizil فلا يستغرب ان تطهر من الداخل جهازى التنفس والهضم وتستعمل لمعالجة النزلات المعوية والصدريّة والسعال في مرض الحصبة او السعال الديكي وانتفاخ الرئة Emphysem. وذلك بشرب (٣) فناجين يومياً من مستحلب العشب السابفة الوصف بعد تحليتها بالمثل او سكر النبات. ويعالج الخرق الكحولى (اضطراب نفساني شديد من إدمان المعاقرة ، أي الافراط باستعمال المسكرات) بمستحلب مركز بنسبة حفنة من العشب لأربعة فناجين من الماء الساخن بدرجة الفليان، وبعد تخمير المستحلب لمدة نصف ساعة يصفى ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ولمدة (٣) اسابيع حتى ولو رافق ذلك قيء او إسهال .

وتعالج القرحة المعدية بمستحلب يعمل من اجزاء متساوية من السعتر البري والقرص .

ويوصى بمعالجة السعال الديكي بمستحلب محلى بالمثل او سكر النبات من خليط مكون من (٣٠) غراماً من السعتر البري و (١٠) غرامات من بذور الشمرة و (٢٠) غراماً من كل من اوراق لسان الحمل وأوراق كستنة الحصان بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الفليان .



صفصاف ، سوحو
Salix Fragilis

صفصاف سوحو :

(القاموس : جنس شجر حرجي
مائي من فصيلة الصفصافيات) .

مكان النبتة : الاراضي الرطبة
وضفاف الأنهر والسواقي .

أوصافها : اشجار مختلفة الحجم
لها انواع كثيرة منها صفصاف قصيف
Salix Fragilis وصفصاف ابيض
Salix Alba وصفصاف ارجواني
Salix Purpurea وهو موضوع
ببحثنا .

أوراقها طويلة حرايبية الشكل ،
ازهارها مجموعات توتية .

الجزء الطبي منها : لحاء (قشور) الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها .

المواد الفعالة فيها : مركبات الساليلات Salizyl مواد دابئة مسكنة
للآلام ، معرقة ومدرة للبول ومضادة للالتهاب والحُمى .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل مكمدات المغلي لمعالجة الجروح والقروح ، كما
يستعمل المغلي بالفرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين والالته .

ب - من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة الروماتزم والنقرس وتزيف المعدة

والامعاء والتهابات المثانة . ويعمل المغلي بنسبة (١٠) غرامات لكل فنجان من الماء ، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات ، يغلى بعدها ، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان الى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة او فنجان في الصباح وآخر في المساء .

طرخشقون :



طرخشقون

Taraxacum Officinale

(هندباء برية) : نبات عشبي ممر ، ازهاره صفر ، من الفصيلة المركبة ، ينبت برياً ، ويستعمل في الطب مدرأ ومليناً ، كما يستعمل ورقه الغض « سلطة » .

مكان النبتة: الحقول والبساتين.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ، تنبت اوراقها وأزهارها من فوق الارض مباشرة ومجتمعة ، أوراقها طويلة ومسننة بخشونة ، ازهارها كبيرة صفراء ، وكل زهرة منها في رأس ساق طويلة

(٢٠) سنتيمتراً جوفاء ، تزهر في شهري نيسان وأيار ، جذورها طويلة وتحوي مع الساق سائلا ابيض كالحليب ، يحذر الاطفال من امتصاصه .

الجزء الطبي منه : الجذور والأوراق قبل الازهار مع براعم الزهر .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة مع ف . اينولين W. Inulin ، مدر

للحرارة والبول ، ومواد أخرى كثيرة منشطة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج الرمد بغسل الأجفان المتهبة بمنقوع دافئ من المشبة بجميع أجزائها ، وذلك بنقعها لمدة (٢٤) ساعة في الماء البارد ، ثم بتصفية المنقوع واستعماله بعد تدفئته للغسل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الجذور مع الاوراق لمعالجة جميع اصابات الكبد وما ينتج عنها من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري ، بما في ذلك الاصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيس الصفراوي . فالطرخشقون يحسن الشهية لتناول الطعام ويدر إفراز الصفراء ، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة ، كما انه يلين الباطنة ويدر البول ، وبذلك ينقي الجسم من السموم والسوائل المتراكمة في أنسجته (أوزيما ، انصباب) ويسكن بذلك آلام النقرس في المفاصل والعضلات .

ويؤكد بعض الاطباء ان الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه ، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم ويزيد في قدرتها على تمثل الغذاء ، لذلك يستعمل عصيره في الربيع لتجديد نشاط الجسم العام. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات في اليوم .

ويمكن استعمال العصير الطازج بدلاً عن المستحلب وعلى الأخص للمعالجة الربيعية ، وذلك بمقدار ملعقتين يومياً من العصير ولمدة (٤) اسابيع . كما يمكن استعمال الصبغة ايضاً ، وتعمل من اجزاء متساوية من العصير الطازج والكحول

النقي وإبقاه المزيج لمدة (١٤) يوماً في زجاجة محكمة السد قبل تصفيته والاحتفاظ به ، وتعطى الصبغة بمقدار (٤) نقط في قليل من الماء مرتين في اليوم .

هذا ويستفاد من اكل أوراق الطرخشقون الغضة في الربيع باستعمالها في عمل السلطات .

عباد الشمس :

(طرنشول ، حشيشة العسرب ،
المفردات) .

معروفة ولا تحتاج للوصف .

الجزء الطبي منها : أوراق الزهر
وتستعمل صبغتها (٢٠ نقطة على قطعة
سكر ثلاث مرات يومياً) في الحميات
بما فيها الملاريا ولعلاج توسعات القصبة
الهوائية وجيوبها (نوبات من السعال
يعقبها تقشع كمية كبيرة من البلغم) .
وتعمل الصبغة بنقع اوراق الازهار
وقشر الجذوع الحديثة في الكحول
المركز (٩٥٪) لمدة بضعة اسابيع ثم
تصفيتها وحفظها في زجاجات
سدودة .



عباد الشمس
Helianthus Annuus

عرق النجبار :



عرق النجبار

Tormentilla Officinalis

(عن معجم الدكتور احمد عيسى ،
نبات من الفصيلة الوردية) .

مكان النبتة: في الجبال والاراضي
الرطبة والاحراج غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين
(١٠ - ٤٠) سم ، ساقها ضعيفة
يتشعب منها فروع كثيرة ، أوراقها
تنبت من الساق مباشرة او بساق
قصيرة مسننة كالنشار الحشن ، لها
ثلاث اصابع وبجانبها ورقنتان
كبيرتان اضافيتان ، أما زهورها
فصغيرة رباعية الاوراق (أي لكل
زهرة اربع ورقات) صفراء اللون ،
ويلاحظ ان عدد اوراق الزهرة
الاربع يميزها عن عشبة *Geum*

Urbanum التي تشبهها كثيراً غير ان الزهرة في العشب الثانية مكوّنة من
خمس أوراق لا من أربع . أما الجذور فقصيرة معقدة بلفظ اصبع اليد ، لونها
من الخارج اسمر غامق ومن الداخل فاتح إلا انها بعد الحرس او القطع يتحول
لونها الى الاحمر كلون اللحم .

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري نيسان وتشرين الاول ، ويلاحظ
أنها تفقد تأثيرها باستمرار مدة تخزينها .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة توقف النزيف والإسهال .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي الجذور لتكميد الاكزما والقروح في الجلد والجلد المخاطي (الفم) وكذلك للضمضة لمعالجة التهاب اللثة المدمم (نزيف الاسنان) ويعمل المغلي من مقدار ملعقة كبيرة من الجذور المفرومة بغليها لمدة ربع ساعة بمقدار فنجانين من الماء .

ب - من الداخل : يستعمل لوقف النزيف الداخلي في المعدة والامعاء والنزيف الرحمي (زيادة الطمث) والإسهال الحاد الزمن او المدمم ، كما انه يشفي الاسهال نفسه ويوقف نزيف البواسير . وهذا كله باستعمال المغلي كما أسلفنا ، بشرب الكمية المذكورة اعلاه بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل مرة) في كل يوم او استعمال مسحوق الجذور بمقدار ربع ملعقة صغيرة كل ساعتين . أما الصبغة فتعمل من مقدار (٧٠) غراماً من الجذور المفرومة او المسحوقة حديثاً بإضافتها إلى نصف لتر من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد لمدة ثمانية ايام ، تخض الزجاجة اثناءها مراراً كثيرة ثم تصفى وتحفظ للاستعمال ، وذلك بأخذ مقدار (٢٠ - ٤٠) نقطة من هذه الصبغة في فنجان صغير من الماء ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً يلاحظ ان استعمال المغلي او المسحوق او الصبغة من الداخل يوقف ايضاً نزيف البواسير ، كما ان الدوش المهبلي بالمغلي يشفي الافراز المهبلي الأبيض عند النساء .

عروق الصباغين :

(نبات من فصيلة الخشخاشيات) .

مكان النبتة : في الحقول .

أوصافها : عشبة جميع أجزائها

مكسوة بشميرات دقيقة ، يبلغ

ارتفاعها نحو (٧٠) سنتيمتراً ، ساقها

جوفاء ، وأوراقها مجنحة لونها في

النصف الأعلى اخضر فاتح وفي النصف

الأسفل اخضر ازرق ، والساق

والأوراق يحويان سائلا ساما يكون



عروق الصباغين
Chelidonium Majus

برتقالياً أو أصفر ، ازهارها ذهبية اللون (صفراء) ويسهل التعرف على هذه

العشبة وتمييزها من رائحة سائلها التي تشبه رائحة السمك (الرنجة) وهي كما

اسلفنا من الاعشاب السامة ، ولكن لا يسعنا إهمال ذكرها لكثرة فوائدها

عذرين من تجاوز جرعاتها الطبية لأن تجاوزها محفوف بأخطار جديده .

الجزء الطبي منها : الاوراق قبل ظهور الزهر .

المواد الفعالة فيها : شب قلبي ومسكن للألام .

استعمالها طبيا :

أ - من الخارج : توضع ورقة واحدة من العشبة في الحذاء ولده (٨ -

١٠) أيام لمعالجة ضعف الشهية للطعام ومرارة الفم الناتجة عن اضطراب في

إفرازات غدد الهضم ، ويشترط في ذلك ان لا تكون الأقدام غزيرة العرق .

وتعالج الآفات الجلدية المزمنة والجافة المصحوبة بقشور من الجلد كقشور

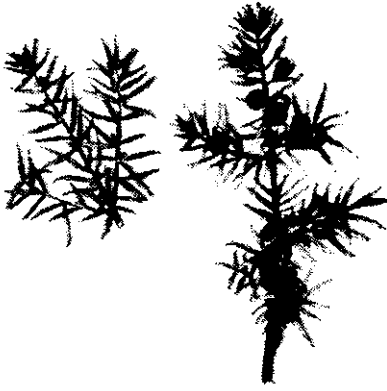
السمك بمرهم عصير الاوراق ، وكذلك سرطان الجلد وعلى الأخص سرطان

الوجه منها . ويعمل المرهم يهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج عصارتها السائلة منها ، ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول ، ويمزج مقدار (٥) غرامات من هذا المزيج مع (٥٠) غراماً من الشحم ، وبذلك يتم عمل المرهم : ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم وعدم تلويث الأيدي بها وغسلها جيداً بعد انتهاء العمل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الاوراق او عصيرها الممزوج بالكحول وهو الافضل ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة غرام واحد من الاوراق - احتس من الزيادة ١ - لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم بجرعات متعددة (جرعة واحدة) كل ثلاث ساعات . أما مزيج العصير مع الكحول ، وقد سبق ان وصفت كيفية عمله ، فيعطى منه (٥ - ٦) نقط فقط - احتس من الزيادة - في ملعقة صغيرة من الماء مرتين في اليوم .

وعروق الصباغين من الداخل من اكثر الأدوية فائدة في معالجة امراض الكبد والمرارة (احتقان ، التهاب ، حصة) وما يرافقها من اعراض « مفص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن ومرارة الفم وصفار العينين (ابو صفار) وفقدان اللون الاصفر من البراز .. الخ . وتعالج القرحة المعوية في الاثنى عشر وسرطان الكبد والمعدة والشفة بشرب المستحلب او مزيج العصير بالجرعات السالفة الذكر . وبعض الاطباء يستعملون خلاصات تحقن تحت الجلد ، وما زالت الابحاث الطبية منذ سنة ١٩٤٤ حتى وقتنا الحاضر مستمرة في دراسة هذا الموضوع ، وقد أجمعت كلها على تقدير كبير لعشبة عروق الصباغين في معالجة السرطان بجميع انواعه وتوضعاته وعلى الأخص سرطان الوجه .

عروعر شائع :



عروعر شائع

Juniperus Communis

(جنس اشجار وجنباث من
فصيلة الصنوبريات تصلح للعراج
وللتزيين) .

مكان النبتة: الاحراج ومنحدرات
الجبال .

اوصافها: اشجار حرجية صنوبرية
يبلغ ارتفاعها نحو (١٠) امتار ،
اوراقها صنوبرية ، ازهارها صفراء ،
تنبت عند قاعدة الاوراق ، تكون
أثماراً عنبية خضراء في دور النمو وسمراء زرقاء بعد النضج ، ولها رائحة
أغابية خاصة .

الجزء الطبي منها : الاثمار العنبية الناضجة ، والقسم الاعلى من الاغصان
طيلة السنة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع اليونين Iunen مواد سكرية ومواد
دايئة وصمغية ، مقوية للشهية ومدرة للبول ، ويلاحظ عدم استعمالها في حالة
وجود امراض في الكلى وإلا سببت النزيف فيها .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مقلي الفروع للغسل وللحمامات في معالجة

الروماتزم المفصلي والعضلي ، وهو من اكثر الادوية فائدة لمعالجة هذا المرض ، على ان يستمر في تعاطيه مدة طويلة ، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة يعالجون اولاً بغسل اطرافهم المصابة بالمغلي عشر مرات في اليوم ، وبعد ظهور التحسن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب يستعاض عن الفسل بالحمامات الكلية (مفطس) . ولعمل المغلي تقطع رؤوس الفروع قطعاً صغيرة ويفلى مقدار اربع حففات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يصفى بعدها المغلي ، ويضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥) مئوية ويمدد المريض بداخله لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة .

وتعالج العضلات او الاطراف المصابة بالروماتزم العضلي او النقرس او الشلل بتدليكها بزيت العرعر او صبغته (٢ - ٣) مرات يومياً ولمدة بضعة أسابيع . والصبغة او الزيت يعملان بنقع جزء من الاثمار المهروسة في ثلاثة اضعافه من الكحول لعمل الصبغة ، او زيت الزيتون لعمل الزيت - في زجاجة محكمة السد توضع في مكان حار لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة له من الماء ويخض جيداً ويحفظ .

ب - من الداخل : تعالج الامراض الجلدية المزمنة ، والزهري بعد زوال اعراضه بالمعالجة الخاصة بشرب مغلي خشب العرعر ، وذلك بغلي (٢٠) غراماً منه في كمية من الماء (كوب) لمدة عشر دقائق ، ثم تصفيته وشربه بجرعات متعددة في اليوم . ويستعمل مستحلب اثمار العرعر او مطبوخها لتقوية مناعة الجسم ، خصوصاً عند المصابين بمرض البول السكري او مرض داء الخنازير او السل ، وعند الذين يشكون من الهزال وضعف الشهية لتناول

الطعام ، كما يفيد ايضاً في معالجة الروماتزم والقرس والانصبابات في مجاويف الجسم .

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الاثار المهروسة ، ويشرب منه مقدار فتجانين في اليوم بجرعات متعددة .

وأما مطبوخ الاثار فيعمل بطبخ كمية من الاثار الطازجة بأربعة امثالها من الماء الى ان تصبح طرية كالمعجن ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الاكل مرتين في اليوم .

ويوصي البعض باستعمال الاثار الطازجة دون طبخ ، وذلك بمضغ خمس حبات في اليوم الاول ، وست حبات في اليوم الثاني ، وهكذا بزيادة حبة واحدة في كل يوم الى ان يصل مجموع ما يمضغ من الحبات الى (١٥) وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة في اليوم ، الى ان يعود الى الخمس ، اي الى ما كان عليه في اليوم الاول من المعالجة . هذا ولا تمضغ الحبات مهما كان عددها مرة واحدة بل توزع على مرات متعددة في اليوم يمضغ في كل مرة منها حبة واحدة فقط . وأخيراً نكرر التحذير من استعمال المرعر في حالة وجود امراض في الكلى والإعراضها للنزيف .



عصا الراعي
Polygonum Bistorta

عصا الراعي :

(جنس زهر من فصيلة
البطباطيات) .

مكان النبتة : المروج الرطبة في
الجبال .

أوصافها : عشبة يصل ارتفاعها
الى نحو متر ، اوراقها طولانية معقوفة
الرأس تنبت بساق طويلة من الجذر
مباشرة ، تزهر في أيار وحزيران
وتقوز ، على رأس ساق طويلة - ازهاراً
صغيرة وردية بمجموعة سنبلية مبرومة ،
جذرها معقد ومعوج ولونه في الداخل أحمر أسمر .

الجزء الطبي منها : الجذور في أيار وأيلول .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة ، نشا ومواد قابضة وموقفة للنزف .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المغلي بارداً لوقف النزف في الجروح والقروح ،
وفاتراً للمضمضة لمعالجة نزيف اللثة والرائحة الكريهة في الفم .

ب - من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة الإسهال المدمم (تيفوئيد ، زحار) .
ويعمل المغلي بالطرق المعروفة بنسبة (٥) غرامات من الجذور المقرومسة
لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .



عصا الذهب

Solidago virga Aurea

عصا الذهب :

(مترجمة ، جنس زهر من فصيلة المركبات) .

مكان النبتة : تزرع لأزهارها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاع ساقها - المستقيمة كالعصا ، والسمرء اللون او زرقاؤه في الأسفل - نحو متر ونصف المتر . اوراقها مفردة ومتقابلة تصاعدياً والسفلى منها مسننة بيضوية الشكل ولها ساق قصيرة ، أما الأوراق العليا فتنبت من الساق مباشرة ولها شكل الحريرة ، وتزهر العشب بين شهري تموز وتشيرين الاول ازهاراً صفراء بلون الذهب لها رائحة ضعيفة) .

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى المزهرة من العشب .

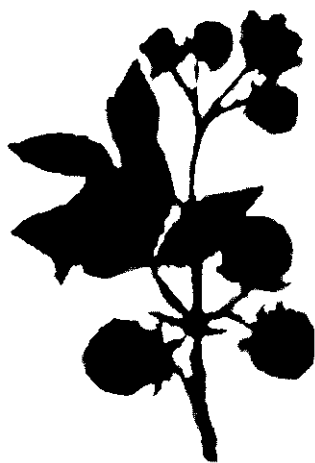
المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin ومواد اخرى مدرة للبول ومنقية للدم .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : المغلي او الصبغة من الأدوية المفيدة جداً في معالجة التهابات الجهاز البولي (الكلى ، المثانة .. الخ) الحادة المزمنة ومضاعفاتها (اوزيما ، انصباب) وكذلك لتنقية الجسم من الاملاح (داء النقرس) والكلبي من الرمل (بلورات الاملاح) وعلى الأخص اذا كانت هذه مكونة من حامض البول (اسيد اوريك) او بلورات الاوكسالات . ويعمل المغلي كالمعتاد بنسبة معلقة كبيرة من الأزهار الجافة الى كل فنجان من الماء ، ويشرب منه مقدار نصف فنجان (٣ - ٥) مرات في اليوم ، أما الصبغة فيؤخذ منها (٣٠ - ٤٠) نقطة في قليل من الماء خمس الى ست مرات في اليوم .

عليق دغلي :



عليق دغلي

Rubus Fruticosus

(هو العليق المعروف ، وهو شائك ينبت حول الأنهار ، وله ثمرة مركبة تسمى الثمرة العليقية ، وهي تؤكل) .
مكان النبتة : في أطراف الاحراج او سياج البساتين ، ويوجد منها نوع مؤصل بزرع لثمارة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها او امتدادها نحو مترين وثلاثة امتار ، ساقها تحوي شوكة صغيرة وكذلك فروعها ، وهي في الغالب مقوسة ،

أوراقها بيضوية الشكل وأزهارها عنقودية بيضاء الى خفيفة الاحمرار ومكونة من (٥) وريقات ، اثمارها توتية كروية حمراء قبل النضج وسوداء لماعة بعده .

الجزء الطبي منها : الأوراق والأثمار والجذور .

المواد الفعالة فيها : حوامض عضوية منمشة ، مواد قابضة ومواد هلامية ومادة البكتين Pektin العاقدة - وهي المادة التي تجلط عصير السفرجل مثلا عند طبخه .

استعمالها : طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الأوراق (١ - ٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) في معالجة النزلات المعدية والمغوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث (الحيض) ، وذلك بشرب مقدار (٣ - ٤) فناجين من المغلي يومياً . وكذلك يستعمل هذا المغلي للفرغرة في التهاب الفم (اللوزتين واللثة والحلق) .

وأما الأثمار فيستعمل عصيرها كمشروب منعش في الحميات .

ويستعمل مغلي الجذور (ملعقة صغيرة مع فنجان ماء ٣ - ٤ مرات يومياً) لمعالجة حصاة الكلى ورمليها ، أو يستعمل مسحوقه ، وذلك بمقدار ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم .

عنب الدب :



عنب الدب

Arctostaphylos Uva Ursi

(ترجمة الاسم العلمي وهو من اليونانية بهذا المعنى ، لأن الدببة تأكل ثمار بعض انواعه) .

مكان النبتة : الأحرار الصنوبرية الجافة في الجبال وفي المروج الكثيفة الاعشاب ، والمؤصل منه يزرع لثمره .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، تزحف تحت سطح الارض مباشرة ، وترتفع ، لها أغصان بأوراق صغيرة بيضوية الشكل ، دائمة الاخضرار ، و سطح الورقة اخضر

فاتح من الاسفل ، تشبه بقوامها قطعة من الجلد ، وفي رأس الغصن الأعلى بضغ ازهار صغيرة بيضاء او وردية اللون تشبه الاجراس تكوّن فيما بعد أثاراً هنيئة صغيرة وكروية ، لونها أحمر . ويوجد نوع آخر مؤصل من عنب الدب ، يزرع لثماره ويسمى (عنب الدب المؤصل *vaccinum vitis Idaea*) يختلف عن الأول بشكله ولا يختلف عنه بالاستعمال والتأثير الطبي .

الجزء الطبي منها : فينول كلوكوزيد *Phenolglykosid* ، ومواد قابضة مدرّة للبول ومطهرة للسالك البولية .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب- من الداخل : في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة والتي يكون فيها البول قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك ، وفي الحساس البول الناتج عن تضخم البروستات عند الذكور ، او الذي يحدث أحياناً بعد الولادة او عمليات فتح البطن ، وفي حالات المغص الكلوي الناتج عن الرمل او الحصاة الصغيرة ، وفي سلس البول (اي خروج نقط من البول دون إرادة) وخروج السائل المنوي بعد التبويسل أو قبله ، وكذلك في حالات إصابة الأمعاء بالتيفويد او الالتهابات المزمنة المصحوبة بالإسهال . اما الالتهابات الحادة (اي الحديثة) فلا تستفيد كثيراً من المعالجة بأوراق عنب الدب .

وللاستعمال يحضر من ورق عنب الدب مغلي بنقع ملء ملعقة كبيرة من الاوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق، يصفى بعدها المغلي ويشرب ساخناً وبدون سكر (والأفضل في المساء) او يشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة . ويلاحظ ان طعمه غير مقبول لدى بعض الاشخاص ، ويمكن تحسينه بإضافة بضع اوراق النعناع الى المغلي في آخر مدة الغلي لمدة دقيقة او دقيقتين .

ومغلي أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً اسمر غامقاً يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون إلى ان يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً .

ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدي الى الإجهاض .

وبعض الاشخاص لا يروقهم استعمال المغلي كما وصفنا ، لسوء طعمه او لما يسبب لهم من غثيان ، فلهؤلاء ينصح بعمل المغلي بإضافة مقدار غرام واحد من بذر الكتان الى الاوراق وغليهما معاً ، او باستعمال خليط مكون من

أجزاء متساوية من اوراق عنب الدب ، وجذور البسبايج الكثير الأرجل ،
وعشبة عصا الذهب (٤ ملاعق صغيرة من الخليط على ٣ فناجين ماء) او
بإضافة مقدار مساوٍ من زهر البايونج المظلي في الدقائق الأخيرة من
مدة الغلي .

غافث :



غافث

Agrimonia Eupatoria

(المفردات ، نبات من الفصيلة
الوردية يستعمل زهره دواء) ويسمى
في الشام شوكة منتنة وشجرة
البراغيث .

مكان النبتة : في الاحراج المشمسة
ومنحدرات الجبال .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
متراً ، ساقها مكسوة بشعيرات خشنة
وتحوي على مسافات متباعدة ، اشواكاً
معقوفة ، أوراقها مسننة وسطحها
الأسفل مكسو بشعيرات رمادية ،
أزهارها صغيرة صفراء بمجموعات
عنقودية وذات رائحة عطرية .

الجزء الطبي منها : العشب وأزهارها .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة وقليل من الزيوت الطيارة ، مواد مُمرّة
ومواد قابضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية ، بتليخها بالعشبة الغضة المهروسة .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام ، والنزلات الشعبية الحاد ، والإسهال ، وحصاة المرارة ، والروماتزم ، والنقرس ، وحصاة المثانة (كيس البول) ، والاورام ، والقروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء) ، ويعمل بنسبة معلقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

غرنوق :



غرنوق

Geranium rovertianum

(الاسم العلمي من اليونانية الماعا الى شكل الثمرة الشبيهة بمنقار الغرنوق ، جنس زهر من فصيلة الغرنوقيات) .

مكان النبتة : الأحراج الرطبة والادغال وفي ظل الصخور وما شاكلها .

اوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠) سنتيمتراً ، ساقها مشرّبة حرة ومكسوة بشعيرات دقيقة حراء في جميع اجزائها ورائحتها كريهة ، أوراقها مجنّعة بشكل الكف المبسوطة

ومسننة ، تزهر بين شهري أيار وأيلول أزهاراً حمراء (بلون الدراق) مخططة
بخطوط فاتحة اللون .

الجزء الطبي منها : العشب المزهر بدون أثمارها الصغيرة .

المواد النعالة فيها : زيت طيار (يفقد بالتجفيف) ، مواد مرة وغيرها
قابضة وموقفة للنزيف .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل لبخ العشب الغضة والمهروسة والساخنة فوق
العانة لتسكين آلام المثانة ولعلاج القروح والآفات الجلدية ، ويمكن استعمال
التكميد المستحلب الساخن بدلاً عن اللبخ .

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلي بأنواعه
المتخلفة في أجهزة التنفس والهضم والبول ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة
وبنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويشرب
منه (١ - ٢) فنجان في اليوم .

فاصولية ، فاصولياء ، فاذول :



فاصوليا ، فاصولياء ، فاذول
Phaseolus Vulgaris

(اللفظتان الاوليان معرفتان حديثا
والاخيرة عن الادريسي ، بقلة زراعية
من القرنيات الفراشية تزرع لثمارها
ولحبها ، وأرجح أن العرب كانوا
يزرعونها ويحملونها صنفاً من اللوبياء ،
أي أنهم ما كانوا يميزون بين هذا
الجنس وجنس Dolichos لأنها
متشابهان ، اسمها العامي في لبنان
(لوبيا) من خضار المطبخ المعروفة ،
فلا تحتاج الى التعريف .

الجزء الطبي منها: الزهر والمحفظه
(القرون) والحبوب المحففة بعد تمام النضج .

المواد الفعالة فيها : الفيتانيات ، A ، B ، C ، حامض
الأمينو ومادة تري كونيولين Trigonellin ومواد اخرى تقلل كمية السكر
في البول وتدره وتنظف الكليتين من (الرمل) ، ويلاحظ ان الفاصولياء وهي
غضة قبل نضجها تحوي مواد سامة ضعيفة التأثير .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يذر مسحوق بذور الفاصولياء فوق الاصابات الجلدية
المثيرة للحك أكثر ما ... الخ . وكذلك فوق جلد الوجه لتنقيته والحفاظة
على نضارته .

ب - من الداخل : تُشرب بضعة فناجين في اليوم من مستحلب زهور

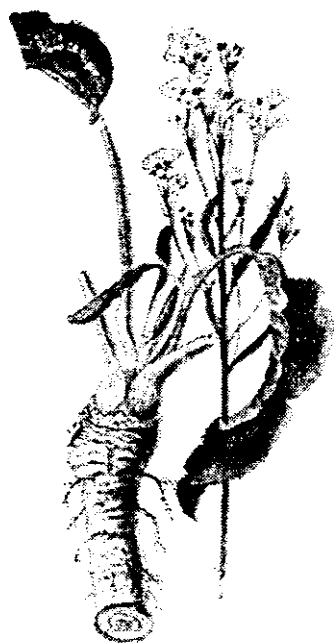
الفاصولياء لمعالجة النقرس والمفص الكلوي والرمل في الكلوتين ، أما المحفوظة « القشرة » فيعمل منها مغلي يعالج به مرضى البول السكري - إلى جانب وسائل العلاج الأخر كالحمية والانسولين - لأنه يخفض كمية السكر في البول كما انه يُفيد أيضاً في معالجة النقرس والروماتزم والتهابات الكلى والمثانة والانصبابات في انسجة الجسم (أوزيما) .

ويعمل مغلي قشور الفاصولياء بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفوظة بدون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه الى ان يتبخر نصف كمية الماء ، ثم يصفى بعد ذلك ، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

فجل الخيل ، خردل الألمان :

(مترجتان ، بقل عسقولي من فصيلة الصليبيات) .

مكان النبتة : نادراً بريّة في الأراضي الرطبة وتزرع .



فجل الخيل ، خردل الألمان
Cochlearia Armoracia

اوصافها : بقلة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، أوراقها كبيرة جداً ساقها طويلة ، بيضوية الشكل في قسمها الأسفل ، ومجنحة في قسمها الأوسط ، وضيقة في قسمها الأعلى بحيث ينتهي برأس هرمي كالحربة ، أزهارها بيضاء صغيرة في مجموعات كالسنابل ، جذرها غليظ طويل ، أبيض اللون أو خفيف الاصفرار .

الجزء الطبي منها : الجذور الطازجة بين شهري أيلول ونيسان في الربيع
المقبل .

المواد الفعالة فيها : زيوت خردلية تخرش الجلد والجلد المخاطي ، تساعد
الهضم وتطرد الغازات من الأمعاء وتدر البول .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يبشر الجذر الطازج ويستعمل لبخة فوق الحاجب (مع
ملاحظة تغطية العين جيداً لعدم وصول شيء من اللبخة إليها) لمعالجة التهاب
الجيب الجبهي وفوق المعدة لمعالجة الآلام (القروح) فيها ، وفوق الجانب
الايمن لأسفل القفص الصدري (الأضلاع) لمعالجة المغص في كيس المرارة
(التهاب ، حصة) وفوق مؤخرة الرأس لمعالجة الصداع . ويعالج النمش
وغيره مما يشوه جلد الوجه بالتدليك بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخسل
الجذور . ويعمل هذا الخسل من مزج كمية من عصير الجذور الطازج مع كمية
معادلة لها من الخسل ، او بوضع قطع من الجذور مع كمية من الخسل في زجاجة
محمكة السد وتصفية المنقوع بعد اسبوعين . وتعالج أضرار البرد في اصابع
القدمين (تثلج) بجمامات قديمة من الماء الساخن والجذور المبشورة . وتزول
آلام عقصة الحشرات (نحل ، دبور ، زلاقط .. الخ) . حالاً بوضع قطعة
مهروسة من أوراق فجل الخليل فوق موضع الإصابة .

ب - من الداخل : يعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة
(٢ - ٣) مرات في اليوم ممزوجة مع العسل او سكر النبات لمعالجة الربو
(استم) وسوء الهضم والنزلات الشعبية او الرئوية المزمنة (وفي السل الرئوي
يزداد السعال في بداية تماطي فجل الخليل ثم يخف ويتحسن باستمرار ، ولا

يُحوز استعمال فجل الخيل في حالات السل الرئوي المصحوبة بمرق ليلي غزير
او اسهال (والتهاب حوض الكلى والمثانة .

أما إذا كان الالتهاب في الكلية نفسها فلا يجوز استعمال فجل الخيل من
الداخل بأي كمية كانت، لأنه في مثل هذه الحالات يخرش الكلية المصابة ويسبب
نزيفاً فيها .

ولإدرار البول بغزارة لطرد السوائل من (اوزيما ، انصباب .. الخ) . او
النقرس والروماتزم يشرب في اليوم (٢ - ٣) فناجين كبيرة من جمعة (بيورة)
فجل الخيل ، وتعمل هذه الجمعة بإضافة (٣٠) غراماً من فجل الخيل المبروش
و (١٥) غراماً من بذور الخردل الأبيض الى ثلاثة ارباع اللتر من الجمعة
(البيورة) وتصفيتها بعد (٢٤) ساعة .

فجل اسود :

مكان النبتة : يزرع .

اوصافها : جذر غليظ بيضوي
الشكل يبلغ وزنه (١٠٠ - ٤٠٠)
غرام ، تنبت من متوسط رأسه أوراق
كبيرة مجنحة يبلغ ارتفاعها احياناً نحو
متر ، ازهاره صغيرة بيضاء او خفيفة
الزرقة .



فجل اسود
Raphanus Niger

المواد الفعالة فيها : زيت طيار
ومواد مدرة للصفراء ومقشعة ومسكنة
للتشنجات وملينة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة والروماتزم المفصلي ونوبات الربو (استمنا) والسعال .

وللحصول على العصير تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة ويعمل بداخلها حفرة تملأ بسكر النبات المسحوق ، ثم تحرق الفجلة من أسفلها بدبوس غليظ او بمسار وتوضع فوق قدح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير ، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ - ٤٠٠) غرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة .

فراسيون :



فراسيون
Marrubium vulgare

(العربية من اليونانية) نبات عشبي من الفصيلة الشفوية ، ينبت برياً ويستعمل في الطب ، اسمه العامي في سوريا (حشيشة الكلاب) .

مكان النبتة: الحقول الرملية ، في ركام البيوت الخربة ، في الجدران القديمة والمزابل المنزلية ، وتوجد عند نهر الكلب في لبنان ، وفي القنوات بجبل حوران .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ - ٦٠) سم ، ساقها مربعة

الأضلاع مكسوة بشعيرات دقيقة ، اوراقها بيضوية الشكل عطرية الرائحة متجمدة متقابلة ومستننة الأطراف ، تزهر من حزيران حتى ايلول أزهاراً بيضاء متجمعة حول الساق والأغصان على مسافات متفاوتة بشكل مغزلي .

الجزء الطبي منها : الاوراق بعد ظهور الأزهار ، وتجمع للتجفيف في شهري تموز وآب .

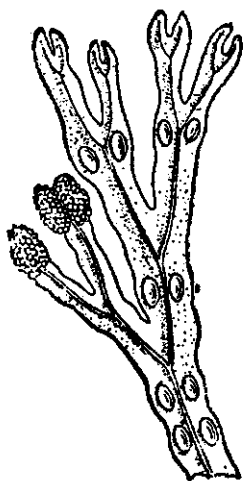
المواد الفعالة فيها : مواد مرّة ، ومواد دابغة تثير إفراز الغدد وتسهل التقشع .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج الاحتقان في أصابع الأقدام (التثليج) في الشتاء بحمامات قدمية ساخنة من مغلي الاوراق الجافة بمعدل ملعقة كبيرة من الورق الجاف المسحوق الى (٢٠٠) غرام من الماء (كوب) ، وكذلك تعالج آلام الدوالي (الأوردة المتمددة) في الساقين والطفوح الجلدية بمكمدات من المغلي بعد تصفيته .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الاوراق (٢٠) غراماً من الاوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان في معالجة النزلات الصدرية المزمنة المصحوبة بيلتهم صلب القوام يصعب تقشعه ، لعله وتسهيل تقشعه وإخراجه من الهير ، وكذلك في معالجة السل الرئوي والإصابة بالربو (استم) . وفي هذه الحالات يفضل في الربيع استعمال عصير الأوراق الغضة على مستحلب الاوراق الجافة ، وذلك بدق الاوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها اثناء اليوم على دفعات متعددة . والمادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في

تسهيل إفرازات الكبد الصفراوية (مرارة) وتستعمل في اصابات الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (ابو صفار) كما تفيد في إدرار الطمث (الحيض) المتأخر عند النساء ، وكذلك لتنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاس .



فوقس حويصلي
Fucus vesiculosus

فوقس حويصلي :

(اللفظة ذكرها ابن البيطار معرفة في باب القاف) ، جنس نبات من رتبة الأشنة السمراء (الطحلب الاسمر) والفصيلة الفوقسية .

اوصافها : عشبة بحرية يبلغ طولها نحو متر ، وتقذفها الامواج الى الشاطئ ، ويمكن جمعها من الشاطئ في كل اوقات السنة ، وهي ليست كسائر الاعشاب مكوّنة من ساق وأوراق وأزهار .. الخ . بل هي

عبارة عن شريط مستطيل يتفرع إلى فروع متعددة وبداخله أكياس صغيرة على أبعاد متفاوتة مملوءة بالهواء . وبعض الفروع تنتهي بمجموعة فقائيع زيتونية الشكل ، مملوءة بالهواء ايضاً . والعشبة كلها قبل الجفاف لزجة ، زيتية اللون ، ثم تصبح بعد الجفاف غضروفية سمراء او سوداء .

المواد الفعالة فيها : مادة اليود ، ومواد هلامية ، تؤثر على افرازات الغدة الدرقية في الرقبة ، وتستعمل لإزالة السمنة ، ومعالجة تضخم الغدة الدرقية

(كواتر) البسيط وفي تصلب الشرايين ، وذلك بعمل مستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشب بفتحجان من الماء المغلي ، يشرب منه مقدار فتحجان الى فتحجانين في اليوم فقط .

ويلاحظ ان الإفراط به او استعماله في حالات (الجحوظ الدرقي - بازيدو) قد يسبب اضراراً كثيرة ، فالذين يستعملونه لإزالة السمنة يجب ان يكفوا حالاً عن الاستمرار في استعماله عند ظهور اي اضطراب في القلب (خفقان ، تقطع النبض .. الخ) .



فوة

Rubia Tinctorum

فوة :

(نبات زراعي صيفي من فصيلة الفوويات) .

مكان النبتة : برية في الحقول ، وتزرع ايضاً .

اوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها نحواً من (٥٠ - ٨٠) سنتيمتراً ، أوراقها بمجموعات حول الفرع ، مسننة بنعومة ، وطولانية بشكل الحربة ، أزهارها عنقودية صغيرة صفراء ، جذرها طويل ، اصفر اللون ، يسيل منه عند الكسر سائل احمر اللون .

الجزء الطبي منها : الجذور .

المواد الفعالة فيها : انتراشينون شبه القلي Anthrachinon ، حوامض

عضوية ، ومواد مضادة للالتهاب ، ومسكنة للتشنجات ، ومفتتة للحصاة .

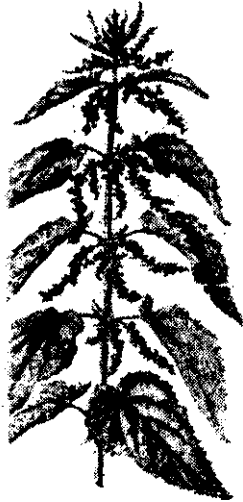
استعمالها طبيياً :

ا - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مسحوق الجذور او مغليها لتفتيت حصاة الكلبي الفوسفاتية ، ولا تأثير له في الحصيات المركبة من حامض البول او الاوكسالات ، ويؤخذ من مسحوق الجذور مقدار (١ - واحد ونصف) غرام مرتين في اليوم ، اما المغلي فيعمل من غلي (٣) غرامات من الجذور في فنجانين من الماء لمدة قصيرة وشربها جرعات متعددة في اليوم . واستعمال المسحوق او المغلي يصبغ البول بلون احمر ، ولهذا الغرض يستحسن إضافة ربع ملعقة صغيرة من بي كاربونات الصودا الى المغلي عند استعماله ، ويستمر في تعاطي المسحوق او المغلي لمدة ٤ - ٥ اسابيع ليتم تفتت الحصاة وتزولها مع البول .

ويعتقد ان الصباغ الاحمر في جذور الفوة ينتشر في جميع اجزاء الجسم ، ويزيد في امتصاصه لأشعة الشمس ، ويشفي من المنخوليا Melancholie .

قراص :



قراص
Urtica

(أنجره ، قريص ، ذكرتافي المفردات ، ولم أجدهما في المعجمات الأصلية ، جنس نباتات عشبية من الفصيلة القراصية ، لها شوك على شكل شعور دقاق ، إذا مسها الانسان بيده نشبت فيها وانكسرت ، وسالت منها عصارة محرقة تؤلم اليد) .

مكان النبتة: توجد في كل مكان وعلى الأخص بالقرب من مكان التبول .

أوصافها : يوجد منها نوعان : الصغير وعلوه نحو ٥٠ سم ، والكبير

وعلوه نحو متر ، عشبة ساقها مربعة الاضلاع ، أوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب ، تكسوها والساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها وتثير فيها الحكمة ، أما الأزهار فصغيرة خضراء اللون ، بشكل عناقيد ، تتدلى إلى الأسفل ، تزهر بين شهري تموز وأيلول .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور أيضاً من بداية شهر تموز حتى أوائل شهر ايلول ، وإذا كان المطلوب منها الجذور فقط وجب إخراجها قبل موعد الازهار .

المواد الفعالة فيها : مواد سامة ، تلهب الجلد ، وتدر البول ، وتلين الأمعاء ، وتنقي الدم ، وتوقف نزيفه ، ومواد اخرى كثيرة جداً ، منها مادة

السكرتين Sekretin ، وهي خميرة تذوب في الماء ، تفرزها خلايا حيوانية ، ونباتية ، ولها خاصة تحويل بعض المواد Enzym المدرة لعصارة المعدة وغدة البنكرياس الهاضمتين للطعام . ويحوي القراص ايضاً كمية وافرة من الحديد الذي يكون قسماً من كريات الدم الحمراء فيساعد على تقويتها وتكوينها ، وكذلك مادة الكلوروفيل Chlorophyll - خضيب او يخضور - وهي المادة الخضراء في النباتات ، وكانت في السابق تستعمل في الصناعة فقط ، ولكن ثبت في الحرب العالمية الاخيرة انها مطهر فعال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى في الحالات التي لا يفيد فيها البنسلين ومركبات السولفا .

كانت انها في العشب الجافة مجددة لشباب الجسم كله ، كما انها تشفي فقر الدم وضعف القلب ، وتقلل من زيادة ضغط الدم في تصلب الشرايين ، وتهديء الاعصاب (الترفزة) وتنظم الهضم ، وعملية تماثل الغذاء . وفي القراص ايضاً (هورمون) تماماً كهورمون الجنسي الموجود في مبايض انثى الانسان والحيوان . وفوق هذا كله فالقراص أغنى النباتات بالفيتامين (A. T) وفيه الكثير من الاملاح اللازمة لجسم الانسان ، كألاح الصودا ، والبوتاس ، والكلس ، مما يجعلها مقبولة ومرغوبة جداً لدى الدواجن ، التي تقدم على اكلها بشراهة ، لشعورها بالفرينة ، بما فيها من جم الفوائد الصحية .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لوقف الرعاف (النزيف من الأنف) تنطس قطعة من القطن في عصارة عشب القراص ، وتسديها ، وهي مشبعة بالعصارة ، فتحة الأنف (النازقة) . كذلك تعالج الحروق من الدرجة الاولى - التي يحمر بها الجلد فقط - بمكمدات من مزيج مكوّن من ملعقة صغيرة من صبغة القراص ،

مخففة بمقدار ملعقة كبيرة من الماء الساخن، وفي الوقت نفسه يشرب المصاب خمس نقط من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء .

ويستعمل خل القراص بفرکه يومياً بقطعة من القماش في جلد الرأس لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه .

ويعمل خل القراص بغلي مقدار (٢٠٠) غرام من العشب (مفرومة) بليتر واحد من الماء ونصف ليتر من الخل لمدة نصف ساعة يصفى بعدها ويملاً بزجاجة للاستعمال .

وفي حالات الشلل الناتجة عن انفجار شريان في الدماغ تُدلك الأطراف المشلولة بمرهم يعمل من عشب القراص والمادة الدهنية للمرهم كالمعتاد .

ب - من الداخل : يؤكل الجزء الغض من عشب القراص بمزجه مع خضار السلطة ، او يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ - ١٢٥ غراماً) لتنقية الدم وتجديد شباب الجسم ، او لمعالجة الأمراض التي سيأتي ذكرها فيما يلي . وبعد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشب، ما عدا جذورها، وذلك بنسبة لمعتين صغيرتين من العشب المفرومة (جذع، اوراق ، ازهار) لكل فنجان واحد من الماء ، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم .

أما جذور القراص فتستعمل كمغلي بنسبة ملعقة كبيرة من الجذر المقطع الى فنجانين من الماء ، ويغلى لمدة عشر دقائق . وأما الصبغة فتعمل من مقدار (٢٠) غراماً من العشب كلها (الجذر والساق والاوراق والازهار) في الربيع يضاف اليها مقدار (٦٠) غراماً من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد ، وتترك في مكان حار لمدة (١٤) يوماً . ويستعمل القراص بالطرق السالفة

الذكر من الداخل في معالجة فقر الدم والنزيف الداخلي في الرثة (السل الرئوي) او الجهاز الهضمي (القرحة المعدية والمعوية) او البواسير او الجهاز البولي او نزيف الرحم . وفي أمراض تصلب الشرايين وزيادة ضغط الدم واضطراب الهضم والإفراز البنكري في الصدر - سعال مصحوب بقشع - وفي حالات المفص الكلوي (رمل وحصاة الكلى) او النقرس والانصبابات المائية . (اوزيما) في الجسم - يفضل استعمال مغلي الجذور لأنه اكثر فعالية في ادرار البول من مستحلب اجزاء العشبة الأخر . وفي الآفات الجلدية المزمنة المصحوبة بحكة (اكزيما .. الخ) تستعمل الصبغة (٣ نقط) ثلاث مرات في اليوم . ولمعالجة النقرس والبول السكري وادرار الحليب عند المرضع ، يفضل شرب العصارة من العشبة كلها على استعمال المستحلب او المغلي لمدة طويلة . هذا ويلاحظ ان الافراط في استعمال القراص قد يسبب اضراراً للدورة الدموية .

ويستعمل مستحلب بذور القراص لمعالجة الإسهال عند الاطفال ، وذلك بنسبة ملعقة صغيرة من البذور والقشور التي تحتويها على فنجان من الماء .

ويؤكد الاطباء الروس انهم احرزوا نجاحاً كبيراً في معالجة داء الخنازير وأنواع السرطانات بصبغة القراص .

قرع Cucurbita Pepo

قرع :

(ويسمى في لبنان اللطنين) .

معروف ولا يحتاج للوصف .

الجزء الطبي منها : البذور الناضجة والثمر .

المواد الفعالة فيها : ما زال بعضها مجهولاً ، وفي البذور مادة قاتلة للدود الوحيدة .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يؤكل يومياً القرع المطبو لطررد السوائل من الجسم (اوزيما ، انصباب .. الخ) . ويقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمرة ويقطع مكعبات صغيرة ، تسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح هجينة رخوة ، ثم يضاف اليها قليل من القرفة (بهار) وتطهى حساء مع الحليب وبدون ملح . ويستمر يومياً في تناول هذه الكمية من الحساء لمدة ستة ايام ، وبعد فاصلة بضعة ايام تكرر العملية مرة ثانية ، وهكذا حتى الحصول على النتيجة المطلوبة .

ويعالج تضخم البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبول بمستحلب بذور القرع ، ويعمل من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتندق لمرسها قليلاً ، ثم يضاف اليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل (٢٠) غراماً من البذور ، ويعد انتظار يضع دقائق

يحلّى بالسكر ويشرب ساخناً ، وتستعمل عجينة البذور الطازجة (بقدر
الإمكان) لقتل الدودة الوحيدة واخراجها مع البراز بتقشير (٥٠) بذرة
وهرسها (دقها) مع كمية معادلة لها من السكر ليتم امتزاجها تماماً . وتؤكل
عجنتها في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام (على الريق) وتؤكل بعدها
جزرة طازجة او شيء من الحوامض (مكدوس) . ويداوم على ذلك يوماً لمدة
اسبوع ، فإذا لم تظهر الدودة أثناء ذلك مع البراز عد الى استعمال كمية اكبر
من البذور بعد مقدمة تستمر ثلاثة ايام ، يؤخذ في كل يوم منها الجزر والحوامض
وبعض البصل والثوم ، وفي اليوم الرابع نحضر عجينة البذور والسكر كما
اسلفنا (١٦٠ غراماً) من البذور المقشورة ومثلها من السكر . ثم تقسم العجينة
الى قسمين متساويين ، يؤكل احدهما في الصباح قبل تناول الطعام (على الريق)
وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني . وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة
كبيرة من الملح الانكليزي مذاباً في نصف كوب من الماء الفاتر . وهذا يقتل
الدودة حتماً .. لكن قد يتأخر سقوطها إلى اليوم التالي . ويلاحظ ان استعمال
بذور القرع لقتل الدودة الوحيدة ، كما اسلفنا ، خال تماماً من الأضرار الصحية ،
يمكن استعماله دون ضرر عند الحوامل والأطفال ، في حين ان ادوية الصيدليات
المخصصة لذلك والتي تستخرج معظمها من (السرخس الذكر) لها مضاعفات لا
تخلو من الأخطار الجدية في بعض الحالات .

قزازة :



قزازة
Stellaria media

وسماها احمد عيسى ، حشيشة القزاز .

مكان النبتة : في الحقول ، وتوجد في طرابلس وصيدا وعبيه وبيروت .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو ٥٠ سم ، تزحف ساقها الرفيعة المكسوة بصف من الشعيرات الدقيقة فوق الارض ثم تصعد الى الأعلى ، أوراقها بيضوية الشكل متقابلة ، تزهر طيلة السنة تقريباً ازهاراً صغيرة بيضاء .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها ما عدا الجذور .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin ومواد مدرة للبول ومسهلة للتشع .

استعمالها طبياً :

تستعمل العشبة الغضة فقط لأنها تفقد خواصها بعد التجفيف .

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب مستحلبها او عصيرها لمعالجة ضعف القلب

وخفقانه ، ولتليين الباطنة وفي معالجة النزلات الصدرية الخفيفة .

وشرب المستحلب او العصير او أكل العشب الغضة مع السلطات يجفف
البواسير ويزيلها .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة حفنة من العشب الغضة المفرومة
لكل نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب يجرعات متعددة
في اليوم .

قسطل القرمص :



قسطل القرمص

Aesculus Hippocastanum

(كستنا الحصان) : نوع شجر
من فصيلة الصابونيات ، له ثمار
نشوية شبيهة بثمار القسطل ، لكنها
مرة ، والماعز والضأن تأكلها ، وهي
مغذية .

مكان النبتة: تزرع للزينة ، وموطنها
الأناضول في تركيا ، على جوانب
الطرق .

اوصافها : شجرة باسقة ، يصل علوها الى (٢٥ - ٣٠) متراً ، اوراقها
كبيرة ومجنحة (٦ - ٧) جوانح ، وفي الربيع (ايار) تزهو عناقيد منتصبه
كالشعاع ، ازهارها بيضاء منقطة بنقط حمراء او صفراء ، تكون بعد المقد
أثماراً كالقسطل ، ضمن محفظة (قشرة) خضراء ، شوكية . والثمرة بعد نضجها
بنية اللون ، ولها مذاق مرّ حاد .

الجزء الطبي منها : الأزهار في شهر أيار ، والأثمار الناضجة في شهر أيلول ،
وقشر (لحاء) الأغصان الفتية .

المواد الفعالة فيها : سابونين Saponin ، مواد دابغة ، مادة شبه قلوية في
الأزهار ، ومواد منقية للدم في القشور ، ومواد مضادة للحميات والالتهابات
في الأثمار .

استعمالها طبيياً :

أ - من الحارج : تقشر الأثمار الناضجة وتحمق (تحمص) وتطحن كالبن .
ويستعمل هذا المسحوق نشوقاً (أنفية) لمعالجة الزكام ، واللحمية (بولوب
Polype) في الأنف ، والتهاب جفن العين (الرمد) . ومسحوق الأثمار الجافة
غير المحروقة يستعمل أيضاً لمعالجة الجلد المتشقق من (شقاء) العمل ، لشفاء
التشققات وإعادة المرونة الى الجلد .

وتعالج العقدة في ثدي الانثى ببلخ ساخنة من مزيج من مسحوق أثمار
القسطل ودقيق الشعير والحل - غير الأورام الحبيثة كالسرطان وغيره . ويعالج
الروماتزم بحمل بضعة أثمار في جيب الملابس في النهار ووضع البعض منها داخل
وسادة الفراش في الليل .

ويعالج الروماتزم وداء التقرس وآلام الاعصاب (نويرالجي) وآلام تنليج
الاصابع في الشتاء - بتدليك موضع الألم بصبغة الأثمار . وتسكن آلام الاسنان
الخفيفة حالاً عند تدليك اللثة بالصبغة ، وتكرر عملية التدليك (٢ - ٣)
مرات في اليوم . ولعمل الصبغة تقشر بعض الأثمار وتقطع قطعاً صغيرة
وتغطس ، في زجاجة محكمة السد ، بالكحول لمدة بضعة اسابيع ، تخض فيها
يومياً ، ثم تصفى وتمصر الأثمار ، وتحفظ الصبغة في زجاجة مسدودة للاستعمال .

وأما الأزهار فيستعمل زيتها لمعالجة الروماتزم بتدليك موضع الألم به ،
ويعمل الزيت بالطرق المعروفة .

ب - من الداخل : يستعمل مسحوق الأثمار المحروقة الذي سبق ذكره لمعالجة الإسهال ، وعلى الأخص المخاطي منه ، وذلك باستعماله مشروباً (يحضر كما تحضر قهوة البن) ، ويشرب منه بضعة فناجين صغيرة في اليوم (تماماً كما تشرب القهوة) . وتستعمل صبغة الاثمار من الداخل لمعالجة البواسير ، وذلك بأخذ (١٠) نقط من الصبغة في قليل من الماء ، او على قطعة صغيرة من السكر بومياً ولمدة طويلة .

وكذلك يمكن استعمال المسحوق غير المحروق بأخذ ربع ملعقة صغيرة منه (٣ - ٤) مرات في اليوم .

قصوان :

(عامية شامية يفيد تشبيتها، جنس أشواك مبذولة في الحقول وغيرها، وهي من المركبات) .

مكان النبتة : الحقول والمزارع والمروج .



قصوان

Cincus benedictus

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ، اوراقها بدون ساق ، طويلة مسننة وشائكة ومكسوة بشعيرات كنسيج المنكبوت ، ازهارها صفراء باهتة اللون وشبه مستورة .

الجزء الطبي منها : الأوراق بين شهري أيار وتموز ، ورؤوس الفروع مع الازهار في شهري حزيران وتموز ، وكذلك العشبة كلها .

المواد الفعالة فيها : مواد مُرّة ، ومواد هلامية ودابغة ، تسهّل التقشع والهضم ، وتدرّ البول .

استعماله طبيياً :

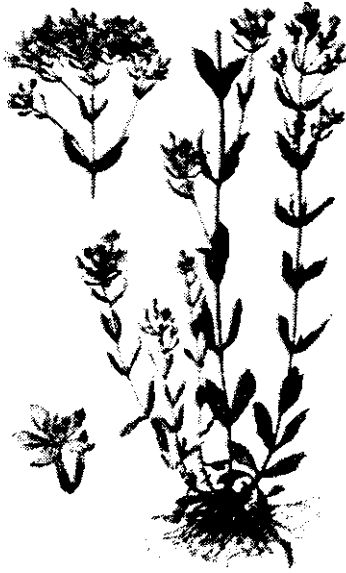
أ - من الخارج : يستعمل عصير العشب الغضة لمعالجة الحروق والقروح ، وأضرار البرد في أصابع القدمين (تليج) ، ويمكن الاستعاضة عنه بكمادات المغلي .

ب - من الداخل : يشرب مستحلبها لتقوية الجسم في النقاها من الامراض ، ولمعالجة قرحة المعدة والأمعاء ، وسوء الهضم ، واضطرابات الكبد . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من العشب الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الفليان ، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً ، وقبل الأكل بنصف ساعة .

ويمكن أيضاً استعمال الصبغة بدلاً عن المستحلب ، وتعمل بإضافة (٢٠ - ٣٠) جزءاً من الكحول المركز (٩٥٪) الى كل جزء من العشب في زجاجة محكمة السد ، توضع في مكان دافئ لمدة عشرة ايام ، مع خضها يومياً ، ثم تصفى للاستعمال ، ويعطى منها (٣٠) نقطة على قطعة صغيرة من السكر ، او في قليل من الماء ، قبل الأكل بنصف ساعة (٢ - ٣) مرات في اليوم .

ويحذر من تجاوز الجرعات ، لأنه يسبب التقيؤ .

قنطريون صغير :



قنطريون صغير
Erythraea Centaurium

(نبات عشبي من فصيلة
الجنطيانيات ، ينبت برياً ، ويستعمل
في الطب طارداً للدود) .

مكان النبتة : في الأراضي الرملية
والأحراج والأدغال غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٢٠ - ٤٠) سنتيمتراً ، ساقها
عمودية ومربعة وفي الاعلى متفرعة ،
أوراقها متباعدة ومتقابلة ، تنبت من
الساق مباشرة ، شكلها بيضوي ضيق ،
تزه من شهر تموز إلى شهر أيلول ،
وفي قمتها ازهار نجمية وردية اللون .

الجزء الطبي منها : كل ما هو فوق الأرض من العشب المزهرة .

المواد الفعالة فيها : مواد 'مرّة' مقوية ومثيرة للشهية وإفرازات الغدد .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج القروح المزمنة بذرق مسحوق العشب فوقها مرتين
في اليوم ، مع استعمال النقع أو المسحوق من الداخل أيضاً في آن واحد ، كما
سيأتي الحديث عنه .

ب - من الداخل : المجال فيه واسع جداً ، لذلك سميت العشب باللفسة

الالمانية (عشبة الألف ريال) ، اي ان قيمتها العلاجية تساوي ألفاً من الريالات .

ويستعمل نقوع العشبة أو مسحوقها لمعالجة ضعف الشهية للطعام ، وضعف المعدة واضطراب إفرازاتها ، كتنقص نسبة حامض الكلور هيدريك ، او زيادة كمية حامض اللبن فيها ، وكلا الأمرين يسبب حموضة المعدة وحرقتها (التدشاية الحامضة) .

وتعالج اضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته ، وكذلك أمراض الطحال والاضطرابات النفسية (انحطاط المنويات) والاعراض الهستيرية - باستعمال النقع او المسحوق . كما يفيد استعمالهما في معالجة تصلب الرئة بعد شفائها من الالتهاب ، ومعالجة الإسهال الحاد في الصيف ، وعلى الأخص إذا رافقه غثيان او تقيؤ .

وأخيراً ، يوصى باستعمال النقع او المسحوق لمعالجة ضعف الدم (انخفاض نسبة اللون الاحمر الهيموغلوبين في كرياتة الحمراء) . ويعمل النقع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ، ويشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة . هذا والمنقع مرتاً المذاق ، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلاً عن النقع ، وذلك بمقدار غرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل .

قنطريون عنبري :



قنطريون عنبري
Centaurea Cyanus

(ترنشاہ ، وسماء احمد : ندی
العنبر ، وهو مبذول ينبت برياً في
حقول الحبوب ، وله زهر ازرق سماوي .
عشبة مبذولة ومعروفة ، تنبت في
حقول الحبوب .

الجزء الطبي منها : أزهارها
الزرقاء .

المواد الفعالة فيها : مواد مطهرة
وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل منقوع الأزهار غسولاً للعيون المصابة بالرمد ،
ولتقوية العيون الضعيفة . ويحضر المنقوع من (١٠٠) غرام من الأزهار وليتر
من ماء المطر (او الماء المقطر) لمدة (٢٤) ساعة ، ثم تملأ زجاجة بيضاء
بالمقوع وتترك لمدة (٣) اسابيع في الشمس ، يصفى بمدها وتنسل به العين
مرة واحدة في المساء .

ب - من الداخل : لا يستعمل .

قيصوم :

مكان النبتة : يزرع ، لكونه من التوابل .



قيصوم

Artemisia Abrotanum

اوصافها : عشبة متوسطة العلو بأوراق ضيقة طويلة ومتشعبة ، لها رائحة الليمون الحامض . اما الازهار التي تتفتح بين شهري تموز وآب ، فضفيرة صفراء .

الجزء الطبي منها : الأغصان المليء الحاملة للأزهار ، وكذلك الاوراق الغضة قبل ظهور الازهار .

المواد الفعالة فيها : زيت عطري ، ومادة الاينولين Inulin .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مرهم القيصوم لمعالجة التلجج في اصابع القدمين في الشتاء ، وكذلك تلجج حيوان الأذن . ويعمل المرهم بسحق (دق) الأغصان الزهرة وغليها بشحم حيواني بالطرق المعروفة . وهذا المرهم إذا سبب الشمور بالحرقان عند استعماله يكون قوي التركيز ، فيجب تخفيفه بزيادة كمية الشحم . ويمكن الاستعاضة عن المرهم بمكمدات صبغة القيصوم المخففة وذلك بإضافة خمسة اجزاء من الماء المغلي الى جزء واحد من الصبغة .

ويستحسن استعمال القيصوم من الداخل ايضاً في آن واحد وذلك بمقدار خمس نقط من الصبغة في فنجان صغير من الماء ثلاث مرات في اليوم . وتحضر صبغة القيصوم بسحق (دق) الاغصان المزهرة المجموعة في شهري تموز وآب واستخراج العصير منها ، ثم بإضافة ستة أضعاف هذه الكمية من الكحول النقي اليها .

وهذه الصبغة تزيل من الجلد اللطخ الحمراء (شهوة) اذا دهنت بها يومياً ولعدة اسابيع ، وكذلك تزيل عن الأنف الحمرة التي يصاب بها الكثيرون من مدمني معاقرة الحمر .

ب - من الداخل : ان استعمال صبغة القيصوم من الداخل من أنجح الأدوية لتقوية اجسام الاطفال الضعفاء والمصابين بتضخم الغدد اللغفاوية في الرقبة (داء الخنازير) او البطن (وهذا يقرره الطبيب) ، فهي تقوي شهيتهم للطعام وتزيد وزنهم وتزيل عنهم اعراض الضعف والأمراض . وكذلك الناقهين من مرض طويل . ولهذا الغرض يعطى لهم ثلاث الى اربع نقط (٣-٤) من الصبغة في مقدار معلقة من الماء ثلاث مرات يومياً ، ويستمر على ذلك بضعة اشهر . وهذه المعالجة تفيد ايضاً المصابين بفقر الدم والإسهالات المزمنة والتهايات اللوزتين وديدان الامعاء على ان تستمر المعالجة مدة طويلة إلى ان تزول اعراض المرض تماماً او ينعدم وجود الديدان في البراز .



كتان معروف او شائع
Linum Usitatissimum

كتان معروف او شائع :

(يزرع لأليافه وهي تنسج انساجاً مشهورة، وفيه ضروب) .

مكان النبتة : نادراً ما توجد بريا ، وتزرع في بداية الربيع (آذار) .

اوصافها : يبلغ ارتفاع ساقها نحو متر وهي مبرومة ملساء ، تنبت على جانبيها أوراق غير متقابلة ، لها شكل الحربة وفي رأس الساق وفروعها ازهار زرقاء تكون في اوائل شهر آب بدوراً صغيرة ملساء ، لونها أحمر فاتح او أحمر قائم .

الجزء الطبي منها : البذور بعد نضجها وتجفيفها .

المواد الفعالة فيها : زيت دهني ومادة هلامية مليئة ومسكنة للالتهاب وآلامه .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة وأسفل البطن والتهاب الغدة النكفية (ابو كعب) والفصد اللفاوية والدمامل والقروح الصلبة وأمراض الجلد التي تفرز القيح والقشور .

وتعمل اللبخ من البذر المسحوق او دقيقه، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتغطى بقطعة اكبر من نسيج صوفي .

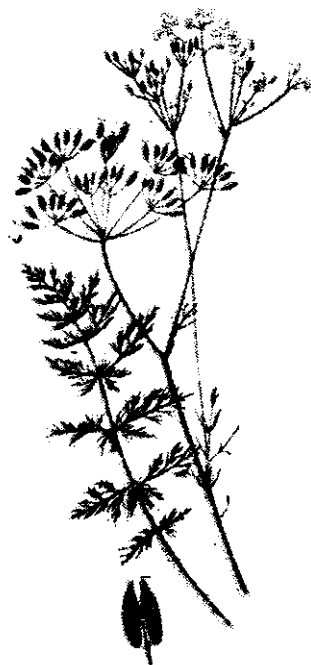
ويستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق .

ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس او زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة طائر او فرشون .

ب - من الداخل : إن بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلتطف التهابات الجلد المخاطي وتسكّن آلامه : ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته . وفي الجهاز الهضمي تزيل الامساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات، والذي الامعاء يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل (البعر)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية في البذور تزيل التشنج وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه . وبذر الكتان يسكّن أيضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة او حصاة في الكلى، وآلام التهابات الجهاز البولي (الكلى ، المثانة ، البروستات .. الخ) . وذلك كله بشرب فنجان الى فنجانين من مغلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة . ويعمل المغلي من معلقة كبيرة من بذور الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق ، ثم يترك لمدة عشر دقائق . لكن هذا المغلي لا يفيد كثيراً في معالجة الإمساك، ففي هذه الحالات يفضل طحن مقدار معلقة كبيرة الى مملقتين من البذور في مطحنة البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم شرب المزيج كله دفعة واحدة . ويمكن ايضاً اخذ مقدار معلقة صغيرة من البذور غير المطحونة في الفم وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء . ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج

مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير ليمون الحامض الى المزيج وشربه في الصباح قبل الاكل . ويستعمل زيت الكتان من الداخل لمعالجة نوبات منص حصة المرارة وإنزائها اذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار (٤) ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة . كذلك تعالج قروح الامعاء الغليظة ، وقروح التيفويد في الامعاء بشرب (٣) ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة في اليوم .

كروياء :



كروياء

Carum Carui

(يلفظونها في الشام كراويا ، وهي من أصل يوناني) .
مكان النبتة : بريا في المروج الجافة وحافة الطرق ، وتزرع لبذورها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ - ١٠٠) سنتيمتر ، لها رائحتها الخاصة المعروفة ، أوراقها مجنحة ، تزهر في شهري أيار وحزيران أزهاراً بيضاء وندراً حمراء ، تكوّن في شهر تموز بذوراً صغيرة سمراء ، يسهل تمييزها برائحتها الخاصة عن شبيهاتها من بذور لارائحة لها .

الجزء الطبي منها : البذور الناضجة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مسح د - كارفون D-Carvun ، و
د - ليمونين D - Limonen ، مساعد للهضم ، وطارد للغازات المعوية ، ومسكن
للمغص .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل البذور الساخنة لمعالجة المغص المعوي ، وخصوصاً
عند الاطفال ، وذلك بأن يُملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبذور ويسخن ،
ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط . ويدلك جدار البطن بزيت البذور
لتسكين المغص المعوي وطرده للغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم ،
مبيض ... الخ) . كما يستعمل التدليك الموضعي بالزيت لتسكين آلام الروماتيزم
في العضلات والمفاصل . ويعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت
القطن او الزيتون ، وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض ، ثم يغلى المزيج إلى ان
تتبخر منه كمية النبيذ ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغلى بضاد دافئ
(صوفي) .

ب - من الداخل : تعطى البذور كحساء (شوربا) او كمستحلب لمعالجة
انتفاخ البطن الغازي وما يتسبب عنه من اضطرابات في القلب ، كما يعطى
ايضاً للنساء في الايام الاولى من النفاس لإدرار الحليب . ويحضر المستحلب
بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن
بدرجة الثليان ، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم .

وللأطفال يغلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور في فنجان من الحليب لمدة
ثلاث دقائق ، ويعطى ساخناً .

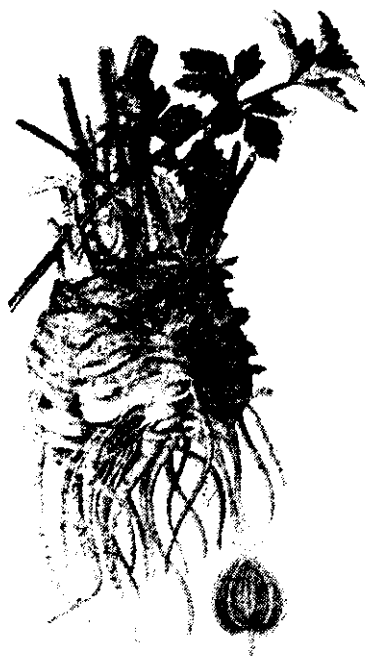
اما الحساء فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق

المهروق (المحمص) بالماء وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل او قطعة من الشاش .

كرفس :

(يقل من فصيلة الخيميات) .

مكان النبتة : تزرع .



كرفس

Apium Graveolens

او صافها ، بقلة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر إلى المتر ، اوراقها مسننة ومجنحة ، ازهارها صغيرة مشربة خضرة ، جذرها كروي بحجم قبضة اليد .

الجزء الطبي منها : الجذر والاوراق في الربيع والصيف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة التربنين Terpenen ، ومواد هلامية ونشوية ، ومواد مدرة للبول .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يؤكل غصاً (رأسين يومياً) ولمدة بضعة اشهر ،

لمعالجة الروماتزم ، والنقرس ، والانقباض النفساني ، والضعف العصبي ، وكذلك الضعف الجنسي . وسلطة الكرفس بمزوجة بتفاحة مبشورة ، لذينة الطعم ، سهلة التحضير ، وتؤمن جميع فوائده الطبية .



كرنب ، كرنب Brassica Oleracea

كُرنَب ، كُرنَب :

(بقلة زراعية من فصيلة الصليبيات ، تسمى الملفوف ، والاختنة في الشام ، والأولى عربية مولدة لالتفاف ورق هذا النبات ، والثانية عامية تركية . ولا يطلق الشاميون لفظ الكرنب إلا على : Brassica Caulorapa ، في حين ان هذه الكلمة العربية تدل في اللغة على هذا النبات ، اي : Brassica Oleracea ، والمصريون يسمونه اليوم بها ، وهي من أصل يوناني Krambê ، ويجب قبول ضبط كُرنَب بضم الكاف والراء ، خلافاً لما ذكره الزبيدي في التاج من انه ضبط عامي) .

معروف ولا يحتاج للوصف .

استعماله طبياً :

مغفلاً مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن ، والربو (استما) ، وعرق النساء

(اسياتيك) ، ومرض البول السكري ، والاسكوروبوت ، ومعالجة الحروق والقروح .

ولعمل المخلل ، يفرم الكرنب (الملفوف) فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) غراماً من الملح لكل كيلو غرام من الكرنب ، ويضاف اليه كمية من بذور الكراويا ، ويوضع في إناء فخاري او خشبي ، ويغطى بوضع أوراق غير مفرومة من الكرنب ، ثم بقطعة من الخشب ، على ان تدخل هذه داخل الإناء وتقتل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره . وبعد التخمر يفرز مرقاً حامضاً ، يمكن استعماله لتكميد القروح والحروق ، كما يعطى منه يومياً مقدار فنجان واحد لمرضى السكر في الصباح قبل الاكل .

ولعلاج الربو وعرق النساء والإمساك يعطى المخلل مع الاكل او يطبخ على طرق متنوعة ، ويستعمل على المائدة كخضار . واستعماله في بداية كل ربيع ينقي الدم وينشط الجسم لكثرة ما يحتويه من فيتامينات آ. ب. س. . A. B. C.



كشمش اسود
Ribes Nigrum

كشمش اسود :

(لم أتيقن من مدلول الكشمش في المفردات والثابت في المعاجم انه عنب لا نوى له ، وقد درجوا حديثاً على استعمال هذه الكلمة اسماً لهذه النباتات ، ولا أرى بأساً في ذلك . جنس جنبات مثمرة من فصيلة الكشمشيات تزرع لثمرها) .
مكان التبتة : يزرع لثمره ، أقلام خشبية تزرع في الخريف .

أوصافها: نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى المتر ونصف المتر لها رائحة (البق)، أوراقها مسننة مجشونة وذات (٣ - ٥) جوانح، أزهارها عنقودية صفراء مشربة خضرة وفي الداخل حمراء، وتثبت عناقيدها من خشب الأغصان مباشرة، أثمارها عنبية سوداء (ويوجد منها نوعان آخران: أبيض وأحمر، لا يشملها موضوعنا الطبي) .

الجزء الطبي منها : الأوراق في شهري أيار وحزيران والأثمار العنبية في شهري تموز وآب .

المواد الفعالة فيها : في الأوراق زيت طيار، وفي الأثمار فيتامينات وحوامض عضوية، مدرة للبول والعمق وقابضة مضادة للمفونة .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل الأوراق الغضة لمعالجة الجروح بتضميدها بها .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة الروماتزم والنقرس، وكمدر للبول لتنقية الجسم من (الأوزيما والانصبابات) ، وكذلك كعمرق في الحميات وغيرها . ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملمعتين صغيرتين لكل فنجان واحد من الماء ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم . ويمكن تحضير خليط من أجزاء متساوية من أوراق الكشمش الأسود والعليق المعروف ، وذلك بترك الأوراق أولاً إلى أن تذبل ثم تدق قليلاً بمدقة خشبية وترش (تبخ) بقليل من الماء وتترك داخل كيس صغير من القماش مدة ثلاثة أيام، ليتم تخمرها ، وتحفظ بعدها في علب من الصفيح لاستعمالها عند الحاجة . والمستحلب المضر من هذا الخليط زكي الرائحة والطعم وكثير الفائدة ، ويستحسن استعماله في الصباح (عوضاً عن الشاي) . وتستعمل الأثمار الطازجة أو عصيرها (بعد تسخينه)

في التهاب الحلق والسعال، ومغلي الجاف منها للفرغرة في التهابات الفم . ويمكن طبخ الاثمار مع السكر (مربي) كما يمكن عمل صبغة منها بالطريقة الآتية :
 اثمار ناضجة تماماً تملأ في إناء زجاجي ، ثم يملأ ما تبقى من الفراغ في الإناء حتى ثلثيه بالماء ويضاف اليه الكحول المركز (٩٥٪) الى ان يتم ملؤه ، ثم يسد الإناء سداً محكماً ويترك في الشمس لمدة عشرة أيام مع خضه مرة أو أكثر في كل يوم . ويصفى بعد ذلك مع عصير الاثمار بقطعة من الشاش ، ويحلى بقليل من السكر ، ثم يحفظ بزجاجات مسدودة للاستعمال . ويؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة (٢ - ٣) مرات في اليوم .



كمثرى

Pirus Communis

كمثرى : النجاص في سورية ولبنان .

من الفواكه المعروفة التي لا تحتاج إلى وصف ولا صورة .

وتستعمل اثماره في الطب لمعالجة ضغط الدم في سن اليأس (٥٠ - ٦٠ سنة من العمر) او بنتيجة تصلب الشرايين او مرض الكلى . وكذلك تستعمل لتنصريف الانصبابات (اوزيما) الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد ، وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبرشها وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله ، على أن لا يأخذ المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب ، وتكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات في الاسبوع .

كُنْبَاتِ الحَقُولِ :

ذنب الخيل (المفردات) ، هو ذنب الخيل على التحقيق ولعل الكُنْبَاتِ أحد أنواعه ، جنس نباتات عشبية من مستورات الزهر الوعائية وفصيلة ذنب الخيل ، وهي تنمو في الأراضي الرطبة) .



كُنْبَاتِ الحَقُولِ

Equisetum Arvense

مكان النبتة: الأراضي الرطبة في الحقول وعلى حواشي الأحراج، وللكنبات أنواع كثيرة ليس لها ما للكنبات الحقول من فوائد طبية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ، ساقها معقدة ، وتحيط في الربيع كل عقدة منها بحفظة مسننة ، وتنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء ، وفي الصيف تطرد من كل عقدة من عقد الساق فروع دائرية مغزلية ومعقدة أيضاً ولا تحمل أوراقاً ، وليس للكنبات أزهار ظاهرة .

الجزء الطبي منها : الفروع في الصيف .

المواد الفعالة فيها : حوامض مع مادة السابونين Saponin ، ومواد مجلطة للدم (توقف النزيف) ، واخرى تقوي انسجة الرئة وتدر البول .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : تعالج الآفات الجلدية المستعصية كالأكزما وداء الذئب (سل يصيب جلد ارنبة الأنف في الجانبين ويقرح) وغيرها - الجافة منها والتي تفرز مواد صديدية نقتة ، والتهابات الأظافر ونخرة العظام باللبخ الساخنة او التكميد المغلي او بمحاماته . وتعمل اللبخ بسلق العشبة ووضعها وهي ساخنة بين طبقتين من الشاش فوق موضع الألم .

ويعتبر المغلي من أكثر الأدوية فائدة في معالجة التهابات الكلى والمثانة وحصاتها بالتكميد والحمامات المقعدة مع استعماله من الداخل في آن واحد ، ففي التهابات الكلى توضع مكمدات المغلي الساخنة فوق موضع الكلية المصابة او بلفافة حول الظهر والبطن معاً اذا شمل الالتهاب الكلتيين .

ولتكميد المثانة توضع المكمدات الساخنة فوق العانة أي فوق اسفل البطن . والحمامات في مثل هذه الحالات اكثر فائدة من المكمدات ، وخصوصاً في معالجة الرمل والحصى الصغيرة في الكلية او المثانة ، او الحماس البول عند الشيوخ

المصابين بتضخم البروستات . ولهؤلاء يوصى بشرب المغلي بعد الحمام مباشرة وحس البول إلى أقصى ما يستطيع ليزداد ضغطه عند التبول ، فيوسع الجرى ويجذب معه الرمل والحصى الصغيرة إلى الخارج ويزيل انحباس البول في تضخم البروستات . ولعمل المغلي للتكسيد او الحمامات يغلى مقدار حفنة من الكنبات لمدة (٢٠) دقيقة في كمية كافية من الماء لعمل الحمام (حمام جزئي مقعدي او لليدين او القدمين) او المكمدات ، ويستعمل وهو ساخن بدرجة (٢٦ - ٣٠) درجة مئوية ، ويكرر الحمام ثلاث مرات في اليوم ، ومدته في كل مرة منها ربع ساعة .

وتعالج البواسير ايضاً بتكسيدها بالمغلي او بحماماته المقعدية الساخنة ، كما يمكن معالجتها ايضاً بالتليخ بالعشبة الغضة المهروسة . ولمعالجة الالتهاب في اللثة (لحمية الأسنان) وجذور الاسنان - تدلك اللثة بعصير العشبة الطازج . وللحصول عليه تهرس (تدق) العشبة الغضة وتعصر في قطعة من الشاش . ولمعالجة التهابات الغدد الدهنية في اجفان العين (شحاد) تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلي او تكمد به .

ويستعمل الاستنشاق بالمغلي البارد لوقف الرعاف (نزيف الأنف) ، وذلك بغلي ملعقة كبيرة من الكنبات في ربع لتر (كوب) من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم تصفيته وتركه الى ان يبرد تماماً قبل استعماله للاستنشاق (الاستنشاق به وهو ساخن يزيد البزيف ولا يوقفه) وإذا تكرر النزيف يشار على الاستنشاق يومياً وإلى ما بعد توقف النزيف بعدة ايام .

ويعالج عرق القدمين الغزير (او غيرهما من اجزاء الجسم) بتجفيف العرق بفقطة جافة وطلبيهما وخصوصاً بين الاصابع بصبغة الكنبات . ولعمل الصبغة يضاف الى (١٠) غرامات من الكنبات في زجاجة محكمة السد (٥٠) غراماً

من الكحول المركز (٩٥ ٪) وتترك الزجاجاة في مكان دافئ لمدة (١٤) يوماً، مع خفضها يومياً مرة واحدة على الأقل وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال .

ويستعمل البعض مرهم الكنباث لمعالجة القروح والجروح النتنة العفنة ، ويعمل بغلي ملعقة كبيرة من الكنباث، في ربع لتر من الماء والاستمرار في غليها الى ان يتبخر ثلاثة ارباع السائل ، يصفى بعدها وتعصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش ويمزج بمقدار (١٢٥) غراماً من الشحم السائل الساخن ، ويغلى المزيج فوق نار خفيفة ببطء ، ثم يرفع عن النار ويستمر في تحريكه ومزجه الى أن يبرد .

ب - من الداخل : استعمال الكنباث من الداخل يوقف النزيف الداخلي في الرئة او الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) ، والجهاز البولي (الكلية والمثانة) ، ونزيف الرحم والبواسير ايضاً . ولهذا الغرض يمكن استعمال عصيره بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ - ٦) ملاعق في اليوم ، او استعمال المسحوق منه (ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين) ، او شرب مغلي مركز يعمل من غلي مقدار (٥٠) غراماً من العشبة في كوب من الماء لمدة نصف ساعة وشربه وهو بارد في نزيف المعدة ، وساخن في نزيف الرئة .

ويشرب المغلي ايضاً لمساعدة المعالجة الخارجية في التهابات الجهاز البولي ، وتضخم البروستات ، وانعباس البول ، السالفة الذكر ، وللوقاية من مرض تصلب الشرايين .

ويعتقد البعض ان شرب المغلي يفيد كثيراً في الوقاية من الاصابة بالسرطان والشفاء منها .

ويستعمل المغلي للفرغرة في التهاب اللوزتين وعقوفة الاسنان ورائحة الفم الكريهة وللاستنشاق في الزكام المزمن ولحمية (بوليب) الأنف .

ولتأثيره المدر للبول يستعمل شرب المغلي ايضاً لمعالجة الانصبابات (تجمع السوائل) في الجسم او مجاويفه (كيس القلب ، البلورا .. الخ) ، وأخيراً يوصى بشرب نبيذ الكنبات لتقوية اعضاء الجوفى الصغير وتنشيط لون البشرة عند النساء . ولهذا الغرض تهرس كمية من المشبة الغضة وتنقع لمدة اسبوعين في زجاجة من النبيذ ، ثم تصفى ويشرب منها فنجان صغير قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم .

ويعطى المسحوق مغلياً بالحليب للأطفال لتقوية بنيتهم بوجه عام .

كيس الراعي :



كيس الراعي
Capsella Bursa Pastoris

(مترجمة) عشبة ذكرها بوست وقال انها مبدولة ولم يذكر لها اسماً عربياً (وهي غير جراب الراعي السابق تعريفه) .

مكان النبتة : في المروج في كل مكان في الحقول والبساتين وحواشي الطرق ، ويشاهد على بعضها عفن ابيض وهذه غير صالحة للاستعمال الطبي .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠ - ٤٠) سنتيمتراً ، بأغصان

عارية من الأوراق ، تحمل أزهاراً عنبية ، لونها أبيض غير ناصع ، تكون فيما بعد قروناً صغيرة ، أوراقها مجتمعة حول قاعدتها فوق سطح الأرض ، وهي طويلة ومجنحة .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها ، وعلى الأخص في أشهر الصيف (أيار - تموز) ، ويفضل دائماً الجزء الأعلى منها .

المواد الفعالة فيها : مادة الكولين Cholin وشبه قلبي ، ومواد قابضة وموقفة للنزف .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المرهم لوقف النزف الخارجي الخفيف (بواسير ، جروح) ، ولعمل المرهم يمزج (٢٠) غراماً من عصير العشبة الغضة بمقدار (٤٠) غراماً من الشحم الحيواني المذاب فوق نار بطيئة ، ويفلى لمدة بضع دقائق ، ويستعمل بارداً .

ويعالج التهاب ثدي الأنثى في بدايته بلبخ جافة من العشبة الساخنة بين طبقتين من الشاش .

ب - من الداخل : يستعمل المغلي او الصبغة لوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة معدية) ، او الأمعاء (تيفوئيد) زحار (دوسنطاريا) ، والرئة (سل رئوي) ، والكلى والمثانة (البول المدمم) ، والرحم (تزايد الحيض ، نزيف الأورام في الرحم ، النزيف في سن اليأس) ، ويستعمل المغلي حقناً في الشرج لوقف نزيف البواسير (١٠٠ غرام من المغلي) ، وفاتراً للاستنشاق لوقف الرعاف .

ويعمل المغلي بنسبة نصف حفنة من العشب الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشب المجففة لكل نصف لتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفية بجرعات متعددة في اليوم ، أو لاستعماله للحقن الشرجية ، أو الاستنشاق .
ولعمل الصبغة تهرس كمية من العشب الغضة ، ويصفى عصيرها بقطعة من الشاش ، ويمزج العصير بكمية مساوية له من الكحول المركز (٩٥ ٪) ، ويعطى منه (١٠) نقط على قطعة من السكر او فنجان صغير من الماء ثلاث مرات يومياً .



لبلاب
Convolvulus Sepium

لبلاب :

(وهو جنس نباتات عشبية أو نصف خشبية ، معظمها معتريشة من فصيلة الحموديات) .

مكان النبتة : السياج والأدغال ، على حواشي الأنهر ، وتوجد في طرابلس .

اوصافها : عشبة معترشة (زاحفة ، متسلقة) يبلغ طول ساقها بضعة امتار ، أوراقها مفردة طويلة ، حرايبية الشكل ، ولها ساق طويلة ، تنبت عن قاعدتها ساق آخر طويلة للزهرة ، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً بوقية الشكل ، كبيرة ، بيضاء ، يحيط بقدمها ورقتان كبيرتان ، وتتكاثر العشب من فروع الجذور المتعددة داخل الأرض .

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري (آذار ونيسان) ، أو في (آب وتشيرين الاول) ، والعشب في حالة الإزهار (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : مواد صمغية ومسهة .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب مغلي الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن ، ويعمل بالطرق المعروفة ونسبة (٤) غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويشرب منه فنجان واحد في المساء . هذا وتوصي الكتب الفرنسية يجعله مركزاً ، بحيث تكون النسبة فيه (١٢) غراماً لكل فنجان من الماء .

لبلاب الحقول ، لبلاب صغير ، عَصَب ، عَصَب :

(القاموس : نوع معتريش مضر ، يركب المزروعات والشجر) .

مكان النبتة : في الحقول والبساتين .



لبلاب الحقول ، لبلاب صغير ، عَصَب ، عَصَب
Convolvulus Arvensis

أوصافها : عشبة معتريشة (زاحفة متسلقة) ، يبلغ طول ساقها نحو متر ، أوراقها كأوراق اللبلاب السابق وصفها ، إلا أنها أصغر حجماً ، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً بوقية أصفر من أزهار اللبلاب ، لونها إما أبيض ، بخطوط حمراء ، أو وردية .

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري آذار ونيسان ، او في الخريف في شهري أيلول وتشيرين الاول ، وكذلك العشبة في الأزهار (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : واستعمالها طبياً كما سيأتي وصفه في اللبلاب ، ولكنه أضعف تأثيراً منه .



لبلاب متمسلق ، لبلاب كبير ، قسوس
Hedera Helix

لبلاب متمسلق ، لبلاب كبير ، قسوس :
القسوس معربة من اليونانية قديماً ،
واللبلاب من السريانية .

مكان النبتة : برية في الأحراج
وبجانب الصخور والجدران ، وتزرع
في الحدائق أو بقرب جدران البيوت .
اوصافها : عشبة دائمة الخضرة ،
تتمسلق حتى ارتفاع (١٥) متراً مثبتة
بجذور صغيرة لصاقة ، أوراقها دائمة
الخضرة ، الحديث منها مجنح (خمسة
أجنحة) والقديم بيضوي الشكل ،
رأسه دقيق ، أزهارها صغيرة ، صفراء ،
خضراء ، وغير ظاهرة وبمجموعات كروية .

الجزء الطبي منها : الأوراق الحديثة في شهري نيسان وأيار .

المواد الفعالة فيها: السابونين Saponin معرق ومدر للبول ومسهل للقسح .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تهرس الأوراق وتستعمل لبخاً لمعالجة المسامير في أصابع
القدم (كالو) ، والقروح ، والحروق ، وبعض الأمراض الجلدية .

ب - من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة داء الخنازير ، والنقرس ،

والروماتزم ، والسعال المزمن ، ويعمل بالطرق المعروفة ونسبة (١ - ٢)
 غرام لكل فنجان من الماء - تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار - ويشرب
 منه (١ - ٢) فنجان في اليوم .

لبيلة « احمد عيسى »

وهي على نوعين ، كبيرة الأزهار ، وصغيرتها ، ولا فرق بينهما من الوجهة
 الطبية .

مكان النبتة : في الأراضي الرملية الجافة .



(صغيرة الأزهار)



(كبيرة الأزهار)

لبيلة « احمد عيسى »

erbascum Thapsiforme

أوصافها . عشبة ترتفع عمودياً كالشمعة ، وقد يصل ارتفاعها الى نحو
 مترين ، ساقها مفردة ، ومكسوة بشعيرات غزيرة كالصوف ، أوراقها طويلة ،

تنتهي برأس دقيق ، ويغلف القسم الأسفل منها الساق ، تزهر بين شهري (تموز وأيلول) ازهاراً مستديرة (كبيرة او صغيرة حسب النوع) صفراء تفوح منها رائحة عطرية .

الجزء الطبي منها : الأزهار المتفتحة تماماً ، وبدون كأسها الاخضر ، ويلاحظ وجوب وقايتها من الضوء والرطوبة بحفظها بعد التجفيف في علب من الصفيح .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية مع مادة السابونين Saponin تهل القشع وتدر البول ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبيا :

أ - من الخارج : تعالج التهابات جفن العين بطلي الجفن بالصبغة المخففة ، وتعالج بالصبغة أيضاً الآلام الروماتزمية في الوجه مع استعمالها من الداخل أيضاً في آن واحد . وتعالج الأورام والدوالي في الساقين بطليها بزيت الأزهار ، ولعمله تغمر الأزهار في زجاجة شفافة ومحكمة السد ، بزيت الزيتون وتوضع في الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى .

وتعمل الصبغة بمزج عصير العشب الغضة (أوراق وأزهار) بكمية معادلة له من الكحول المركز (٩٥ ٪) وتخفف بالماء لاستعمالها من الخارج ، ولاستعمالها من الداخل يعطى منها (٥) نقط في ملعقة من الماء ثلاث مرات في اليوم .

ب - من الداخل : يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة السعال الجاف ولا سيما المصحوب بالتهاب الحنجرة (بحجة الصوت) ونوبات الربو (استن) . وشربه يثير عرق الجسم ويخفض الحرارة وبذلك يفيد في معالجة الانفلونزا .

ويمثل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك قبل استعماله مدة عشر دقائق للتخمير ، يصفى بمدها بقطعة من القماش الكتاني لتنقيته من الشميرات ، ويشرب محلى بسكر النبات ، كما يمكن مزجه مع الحليب أيضاً ، ويعطى منه فنجان إلى فنجانين في اليوم .

ويعطى زيت الأزهار (ه نقط على قطعة من السكر ، ثلاث مرات يومياً) لمعالجة سلس البول (خروج نقط لا إرادية من البول) والتبويل الليلي (البول في الفراش) .

كما تستعمل الصبغة من الداخل أيضاً لمساعدة العلاج الخارجي في آلام الوجه ، والصداع ، العصبية والروماتزمية .

لسان الحمل :

(آذان الجدي) السناني (ولسان الحمل على ثلاثة أنواع : لسان الحمل السناني ، ولسان الحمل المتوسط ، ولسان الحمل الكبير ، جنس نباتات عشبية معمرة ، طيبة ، بريّة ، من فصيلة الحمليات) .

مكان النبتة : في المروج ، وعلى حواشي الطرق .



لسان الحمل السناني
Plantago Lanceolata

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ، تنبت أوراقها مجموعة من فوق الأرض مباشرة وهي بشكل

حرية طويلة مخططة طولياً (٥ - ٧) خطوط ، تزهري في شهري أيار وحزيران
أزهاراً صغيرة سمراء أو صفراء بيضاء مجموعة في سنبلة على رأس ساق طويلة .

الجزء الطبي منها: الأوراق حتى بداية الإزهار والعشبة كلها مع جذورها
وقت الإزهار (أيار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية و كلوكوزيد الايكوبين - Aucubin
Glycosid ، مقشع ومضاد للإسهال ولتجليب الدم (تجمد الدم) .

استعمالها طبياً :

أ - من الحارج : لسان الحمل يحوي هورمونا جراحياً يجعله مفيداً جداً
في معالجة جميع انواع الجروح (قطعية ، وخزية ، هرسية ، تسلخات ،
جروح ، غضة الحيوانات كالكلاب وغيرها ، وعقص الحشرات كالنحل والدبور
والزلاقط .. الخ) . ولهذا الغرض تفسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس (تدق)
وتوضع فوق موضع الإصابة (لبخ) فتسكن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء
السريع . وتستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها لمعالجة التهاب الدوالي في
الساقين ، وتوضع في الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من الاقدام المتعبة في
المشي الطويل . كما تسكن آلام الاسنان والنخرة فيها بمضغها في الفم . ويشفى
التهاب الاذن البسيط والمتوسط الشدة ، بتقطير بضع نقط من عصير الأوراق
الغضة في داخل الاذن ، أو بتنقيط بضع نقط من ماء ساخن أضيف اليه بضع
نقط من صبغة الأوراق .

والحصول على العصير تهرس الأوراق الغضة (تدق) وتصر بقطعة من
الشاش لاستعماله في الحال ، وأما العصير للتخزين فيعمل بالطريقة التالية :
(٦) أجزاء من الأوراق تترك بضع ساعات الى ان تدبسل ، ثم تقرم ويضاف

اليها خمسة أجزاء من الكحول المركز (٩٥٪) وبعد نصف ساعة (٤٥) جزءاً من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتترك لمدة (٢٤) ساعة مع تحريكها أثناء ذلك بضع مرات ، ثم تصفى بقطعة من نسيج كتاني وبالضغط الخفيف ويضاف إلى السائل مقدار وزنه مرة ونصف من سكر النبات المسحوق ، ثم يغلى إلى أن يقور ويوضع في زجاجات سمراء ملونة تسد سداً محكماً وتحفظ في مكان بارد وبعيد عن الضوء .

وأما الصبغة فتعمل بفرم أوراق غضة فرماً ناعماً (بما كينة فرم اللحم) وإضافة كمية تغمرها من الكحول المركز (٩٥٪) وتركها في مكان مظلم في أثناء زجاجي محكم السد لحين الاستعمال .

ب - من الداخل : يستعمل المستحلب او الشراب او العصير أو العسل أو الملبس لمعالجة الأمراض الصدرية وعلى الأخص السل منها والسعال الديكي والريو (استيا) ولعلاج سوء الهضم من اضطرابات المعدة او الكبد ، والإسهال ولطرد الديدان المعوية ، ولعلاج التهابات المثانة (حرقان البول) والتبول الليلي أثناء النوم في الفراش ، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الاطفال والأحداث .

ويعتبر استعمال العصير من الداخل من انجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم Thrombose بعد العمليات الجراحية أو في أمراض القلب والأوعية الدموية ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) معلقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يومياً بحلّة بالعسل أو سكر النبات .

وأما العسل فيعمل بغلي كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من

العسل وقليل من الماء لمدة نصف ساعة ، ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم .
ويعمل الملبس بغلي العصير مع السكر بدلاً عن العسل ، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وقطعيه وهو ساخن بسكين مطلي بالزبدة أيضاً ، قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .



لسان الحمل المتوسط
Plantago Media

لسان الحمل المتوسط :

يختلف بعض الشيء عن النوعين الآخرين من أنواع لسان الحمل ، فأوراقه قصيرة معينة الشكل وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية ، ويستعمل كلسان الحمل السناني ويفضل عنه في معالجة الآلام العصبية (نويرالجي) .

لسان الحمل الكبير :

يتميز عن النوعين السابقين من أنواع لسان الحمل بأوراقه العريضة كمضرب التنس ، وبساقه الطويلة ، وبسنبيل أزهاره الطويلة ، أما ازهاره فبيضاء - سمراء . وهو يستعمل كلساني الحمل السناني ، ويفضل على



لسان الحمل الكبير

Plantago Major

النوعين الآخرين في معالجة التبويسل الليلي ، وتستعمل أوراقه خاصة للاقلاع عن عادة التدخين ؛ وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين ، لإبطال الرغبة في التدخين ، وجعله غير مستساغ ، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة ، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .



مدرّة مخزنية
Galega Officinalis

مدرّة مخزنية :

(الاسم العلمي من اليونانية بمعنى اللبن ، إشارة إلى انها تزيد الدرّة ، جنس زهر من القرنيات الفراشية) .

مكان النبتة : ينذر ان توجد برية ، وهي تزرع لأزهارها .

اوصافها : يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها جوفاء ، ينبت من أجزاء متباعدة ، منها فروع مضاعفة يحمل بعضها (١٦ - ١٧) ورقة لوزية الشكل ، والبعض الآخر ازهاراً فراشية بنفسجية ، جوارحها بيضاء ، تكون فيما بعد (قرناً) تحوي بذوراً ككل فصيلة القرنيات .

الجزء الطبي منها : القسم الأعلى من الأغصان المزهرة والبذور .

المواد الفعالة فيها : شبه قلبي يسمى كاليكين Galegin ومادة السابونين Saponin ، وهي تخفض كمية السكر في البول ، كالانسولين ، وتدرّ الحليب ، وتقوي غدة الثدي ، وتزيد في حجمها .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : تستعمل في معالجة البول السكري لأنها تخفض كمية السكر فيه ، وبذلك تخفض كمية الانسولين وشدة الحمية اللازمتين للمعالجة ، ولهذا الغرض يستحسن استعمال مغلي من الأزهار والبذور معاً بأجزاء متساوية . ولعمل المغلي ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط - ازهار وبذور - في مقدار فنجان واحد من الماء البارد ، ثم يسخن إلى ان يغلي لمدة قصيرة فقط ، ثم يترك المغلي لمدة عشر دقائق ، ويشرب بعدها منه ثلاث مرات في اليوم ، فنجان واحد في كل مرة قبل الاكل . ويمكن استعمال البذور وحدها بدلاً عن المغلي ، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الشمر إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور - لتحسين مذاقها - وبلعها مع جرعة من الماء .

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة ان استعمال المغلي والبذور بالطريقة السالفة الذكر يدر الحليب بقدر كبير وحتى عند الحيوانات الحلوب ، وان هذه الزيادة في إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعد التوقف عن تعاطي الدواء لمدة ثلاثة ايام ، ولذلك أصبح من الواضح ان هذه العشبة تأثيراً خاصاً في غدة الثدي ، ولا يستغرب من انها تزيد في ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً .



مردقوش بري ، مرزنجوش
Origanum Vulgare

مردقوش بري ، مرزنجوش :
(من الفارسية ، بقل عشبي ،
عطر زراعي ، طبي من الفصيلة
الشفوية) .

الاسم العامي في سوريا ولبنان :
مردكوش ، وهو النوع الذي يزرع .
مكان النبتة : بيرة ، في الحقول
والمروج الجافة والمنحدرات المشمسة ،
وأطراف الأحرار والأراضي الحجرية ،
وتزرع كالبقول .

أوصافها : عشبة يراوح ارتفاعها
بين (٣٠ - ٦٠) سم ، ساقها صلبة
مضلعة ، وتكسوها شعيرات دقيقة ، لونها في الأعلى اسمر ممزوج بالحمرة ،
تتفرع عنها أوراق متقابلة ، الورقة بشكل اللسان ، تكسوها شعيرات قليلة ،
أزهارها بمجموعات منغزية ، لونها أحمر فاتح أو قان ، ونادراً أبيض ، وللعشبة
رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز .

الجزء الطبي منها : الأغصان المزهرة مع الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت عطري ومادة التيمول Thymol ومواد دابغة
تسكن التشنجات العصبية ، وتحمل القشع (البلغم) وتدر البول ، وهي
مضادة للمفونة .

استعمالها طبياً :

١ - من المغارج : يعالج الزكام بتدليك الأنف (أرنبته وفتحته) برهم

عصير العشب ، وذلك بمزج مقدار (٥٠) غراماً من العصير مع (٣٠) غراماً من الفازلين .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة النزلات الشعبية (السعال) والربو (استمنا) وضعف الشهية للطعام ، والأضرابات المعدية والمعوية مع تجمع الغازات في البطن (انتفاخ البطن) وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل او أثناء الطمث (الحيض) عند النساء وتسكين الصداع العصبي ، وذلك بغلي مقدار غرامين من الزهور في فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلي في اليوم على جرعات متعددة .

مستردة :



مستردة

Polygala Amara

(قال ابن البيطار : معناها مكثرة اللبن ، والتسمية من وضع الأمير مصطفى الشهابي ، وهي مترجمة تشير إلى ما اشتهرت به هذه النباتات من إكثار الدر في الضأن والبقر) .

(وتسمى عنبر غالي في سورية) .

مكان النبتة : المروج والأراضي

الرطبة .

أوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها

نحو (٥ - ٢٠) سنتيمتراً ، يتناقص

نحو الأعلى عدد الأوراق في ساقها ، أوراقها بيضوية الشكل صغيرة بمجموعات

دائرية عند القاعدة ، ثم منفردة نحو الأعلى - هذا يميز النبتة عن نوعها العادي

المسمى *Polygala Vulgaris* وأوراقه أكبر حجماً ، وليس فيها مجموعات

دائرية في الاسفل - مذاقها شديد المرارة . تزهر في شهري أيار وحزيران وفي رأسها أزهار صغيرة عنبية زرقاء وتادراً بيضاء .

الجزء الطبي منها : المشبة وهي في الإزهار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin ، مواد مرة ، ومركبات السالسات ، مقوية للهضم ومقشعة ، تسهل اخراج البلغم من الصدر ومستدرة لشدي المرضع .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يشرب مغليتها وصبغتها لتقوية الشهية للطعام بتأثير المواد المرة فيها والتي تستدر افراز عصارة الهضم ، ولعلاج الربو (استا) والسعال المصعوب بقشع جامد يصعب إخراجه .

ويعمل المغلي بنسبة نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من المشبة لكل فنجان من الماء تنقع به بارداً ، لبضع ساعات ، يغلي بعدها ويصفى ، ويشرب منه فنجان واحد في الصباح قبل الاكل أو فنجانان في اليوم قبل وجبات الطعام بساعة واحدة .

وأما الصبغة فتعمل بإضافة (٢٠) جزءاً من الكحول المركز (٩٥٪) إلى كل جزء من المشبة الجافة في زجاجة محكمة السد ووضعها في الشمس لمدة عشرة ايام تخض فيها الزجاجة يومياً . ويعطى من الصبغة (٢٠) نقطة على قطعة من السكر وفي قليل من الماء مرتين في اليوم .

مقدونس :



مقدونس

Petroselinum Sativum

(يلفظونها اليوم بقدونس بالباء ،
وتسمى الكرفس الرومي والبطراسيون
وهذه يونانية معربة ، بقلة من فصيلة
الحميميات تزرع لأوراقها) معروف
ولا يحتاج لوصف .

الجزء الطبي منها : الجذور
والأوراق والبذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار
مع مادة الأبيول Apiol مدر للبول
ومساعد للهضم .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بغسل الوجه
بمغلي الأوراق والجذور بنسبة (١٠) غرامات لكل فنجان من الماء ، ويدلك
الجلد بأوراق المقدونس المهروسة لوقايته من عقص الهوام كالبعوض .

ويعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق المقدونس المهروسة حول
المفصل المصاب وتثبيتها بضاد ، وللتخلص من قمل الرأس يدلك جلد الرأس
بمرهم المقدونس ويعتمر بطاقيه صماء .

ويعمل المرهم من بذور المقدونس المهروسة المزوجة بالشحم المذاب .

ب - من الداخل : يعالج منصف أسفل البطن (آلام الحيض) بشرب
فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب المقدونس في اليوم ، ويعمل بالطرق

المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المقرومة المقضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ولإدرار البول ومعالجة تجمع السوائل في الجسم (اوزيما ، انصباب) وطردها مع البول يفضل استعمال مغلي البذور المهروسة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .



ناردين مخزني
Valeriana Officinalis

ناردين مخزني :

(جنس نباتات من الفصيلة الناردينية ، كانوا يستخرجون من جذور بعض أنواعه عطراً مشهوراً ، وجاءت الناردين براء مكسورة في القاموس ، وهي الاقتباس السرياني العربي لكلمة Nardinon اليونانية) .

مكان التنبته : برية ، في المروج الرطبة والأحراج ، وبالقرب من ضفاف الأنهر والبحيرات ، وتنبت أيضاً بين الصخور في الجبال وفي الحقول الجافة والكثيرة الاحجار ، وتممر بضع سنين ، ويمكن زرع بذورها في أي أرض كانت في شهري آذار ونيسان ، ولو انه يفضل لذلك الأرض الرملية الطينية الرطبة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (٢٥ - ١٥٠) سم ، أوراقها متقابلة ، مسننة الأطراف ، طولانية بشكل الحربة ، أزهارها صغيرة بيضاء ، حمراء ، مجموعة (بشكل اكباش) تتفتح من شهر حزيران حتى آب ، ساقها جوفاء بأخاديد على سطحها الخارجي ، جذورها وفيرة ، قصيرة وغلظلة ، ومحسوي أليافاً غلظلة ، لونها اسمر أو أسود ، لها رائحة خاصة قوية ، خصوصاً بعد التجفيف .

الجزء الطبي منها : الجذور في السنة الثانية من عمر العشب فما بعد ، والجذور المأخوذة في الربيع (نيسان ، أيار) أكثر فعالية منها في الخريف ، خصوصاً إذا كانت العشب في أرض جافة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، ومادة من أشباه القلي Alcaloide ، وهي في الكيمياء مواد عضوية آزوتية ، تكون قلوبية ، وتمتزج بالحوامض ، فتولد أملاحاً . وهي تهدئ الاعصاب وتزيل التشنجات (الزقزقة) منها ، ولها رائحة خاصة قوية ، يكرهها الرجال وتحبها النساء والقطط .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تفيد في معالجة الجروح والقروح والكسور الزمنية ، وذلك بالتكميد بغلي الجذور او نقوعها ، وباستعماله من الداخل أيضاً في آن

واحد . ويحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء ، وبعد انتهاء المغلي يترك لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى . ونقوعه يفضل على المغلي ، ولتحضيره يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله . ويشرب من المغلي أو النقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط ، ويستحسن ان يكون ذلك في المساء عند النوم .

ب - من الداخل : الناردین المغزني علاج شامل للحالات العصبية بجميع انواعها وموضها من الجسم ، فهو يستعمل لتكوين الصداع بما فيه الناتج عن الافراط في تعاطي المسكرات أو التدخين (النيكوتين) ، كما انه يزيل الآلام العصبية من المعدة والامعاء والاضطراب العصبي الناتج عن التأثيرات النفسانية (الخوف ، رهبة الامتحانات عند التلاميذ ، الحمل عند النساء ، اضطرابات سن اليأس ، خفقان القلب ، الرجفة في الاعضاء) المرض المسمى بالرقص الزنجبي ، وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفيه حركات متقطعة لا إرادية ، كحركات الرقص ، المستيريا بأنواعها ، والصرع ... الخ .

ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلي الجذور أو نقوعها ، كما أسلفنا ، أو مقدار (٢٠ - ٣٠) نقطة من صبغتها التي تحضر بالطرق المألوفة ، وتباع أيضاً جاهزة في الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا) . وتعالج الديدان المعوية والآلام المباشرة والرحم التنجبية (قبل الحيض أو أثناءه) بالحقن الشرجية بالناردین المغزني ، وذلك بغلي مقدار (١٠) غرامات من الجذور في نصف لتر (كوب) من الماء ثم تصفيته وحقنه فاتراً ، أو بجمارة الجسم ، داخل الشرج ، والاحتفاظ به ليمتص من داخل الامعاء .

وأخيراً يلاحظ انه من الممكن الاستمرار في استعمال الناردین لعدة اسابيع

دون ضرر ، غير ان استعماله لمدة أطول يجب الادمان ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه .

ناعمة مخزنية :



ناعمة مخزنية

Salvia Officinalis

(سموها ، آمريمية وقوية
وقصمين وغيرها ، وكلها مولدة ،
وكلة الناعمة توجد في المفردات ،
وكذا اسفانس ، وهي يونانية ، جنس
زهر من فصيلة الشفويات) .

مكان النبتة : أحيانا برية في
البساتين ، وتزرع للزيين .

أوصافها : عشبة معمرة يبلغ
ارتفاعها نحواً من (٥٠ - ١٠٠)
سنتيمتراً ، أوراقها صلبة ومجمدة ،
مكسوة بشعيرات دقيقة ، فضية
اللون ، مذاقها مر وقابض ، ورائحتها
تشبه الكافور ، تزهر بين شهري تموز
وآب ازهاراً مفزلية كبيرة زرقاء أو
بنفسجية اللون ومجتمعة كالسنابل ،
أثمارها تحوي أربع فجوات ، في كل
واحدة منها جويضة سمراء بعد النضج .

الجزء الطبي منها : الأوراق والفروع الحديثة قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التويون Thuion ومواد قابضة تقلل
من إفراز العرق والحليب وتقوي الأعصاب .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج رخاوة الاسنان ونزيف لثتها بذلك اللثة يومياً
بأوراق الناعمة الغضة . ويعالج النزيف الرحمي والإفرازات المهبلية البيضاء
بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة . ويعالج السعال الناشف
باستنشاق بخار الأوراق بغلي الأوراق في قليل من الماء واستنشاق البخار
المتصاعد منه .

وتعمل حمامات مقعدية بغلي الأوراق لمعالجة سقوط الشرج، على ان لا تزيد
مدة الغلي عن دقيقة واحدة .

وتعالج الحكمة حول الاعضاء التناسلية (من أمراض الشيوخوخة) بالنسل
بالمستحلب .

ويعالج تقيح اللثة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحهما والالتهابات الأخرى
في الفم بالضمضة والغرغرة بمغلي الناعمة، بنسبة معلقة كبيرة من الأوراق لكل لتر
من الماء يغلي لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يصفى ويضاف اليه (٣) ملاعق كبيرة من
العسل وملقتان صغيرتان من الخل ، ويتغرغر به مرة في كل ساعة .

ب - من الداخل : يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة المعقم عند
النساء وتقوية الاعصاب بعد الإصابة بشلل دماغي، ولمعالجة الرجفة في اليدين
وتقوية الذاكرة، ولكافة العرق الغزير عند المسولين وتجفيف ثدي المرضع بعد
القطام، ومعالجة النزلات المعوية وطرده الغازات من الأمعاء واحتقان الكبد

ولمكافحة السمنة والروماتزم والبول السكري ولمعالجة الزكام والنزلات الشعبية .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الفليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

نبق :



نبق

Rhamnus Frangula

(عن بوست : وهو هنا غير
السدر ، لكنها من فصيلة واحدة ، فيه
أنواع تنبت برية في بعض أنحاء الشام) .

مكان النبتة : الأحراج الرطبة ،
أطراف الأحراج ، ضفاف البحيرات
والمستنقعات .

أوصافها : شجرة يبلغ علوها بين
(٤ - ٦) امتار ، أوراقها بيضوية
الشكل برأس دقيق ، حادة الأطراف

ومتقابلة فوق الفصن الخالي من الشوك ، أزهارها خضراء بيضاء تزهر في شهري
أيار وحزيران ، وتنبت من الساق عند منبت الأوراق . أما لحاء الساق
والأغصان فأسمر رمادي أملس لمساع ، وهو سام يسبب القيء ولا يستعمل إلا
بعد تخزينه سنة أو سنتين .

الجزء الطبي منها : لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها (٣ - ٤) سنوات
وذلك بعد تجفيفها وتخزينها لمدة سنة أو سنتين .

المواد الفعالة فيها : إيمودين Emodin وسابونين Saponin ملين لطيف .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل منقوع اللحاء (قشور) لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم ، وخفقان القلب ، وآلام في القسم الأيمن والأسفل من البطن . وكذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة . كما يمكن استعماله أيضاً كملين للأطفال ، وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة إذ لا ينتج عنه أي ضرر . ويستعمل أيضاً وبفائدة محدودة في احتقان الكبد والطحال .

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قدحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، ويشرب منه فنجان في الصباح وفنجان ثان في المساء . ويستعمل اللحاء أيضاً منقوعاً في النبيذ (٥٠ غرام لحاء في نصف لتر نبيذ لمدة ثمانية أيام) يخض فيها المنقوع في كل يوم ، ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة أو صغيرة .



نبق مصهل

Rhamnus Cathartica

عنبية بحجم الحمصة وبداخلها نواة صلبة والناضجة منها لونها أسود .

الجزء الطبي منها : الأثمار الناضجة السوداء .

المواد الفعالة فيها : مادة إيودين شبه القلي Emodin ومادة فلافون Flavon المسهلة .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الأثمار أو شرابها كمسهل للباطنة ،

ولعمل المغلي ينقع (١٠) حبات من الأثمار لمدة ثماني ساعات في ربع لتر (كوب) من الماء البارد ، ثم تقلى بعد ذلك وتشرب ساخنة . واما الشراب فيعمل بغلي (٣٠٠) غرام من الأثمار مع (٥٠٠) غرام من السكر في الكمية اللازمة من الماء إلى درجة المقعد (معقود) ويعطى منه (١ - ٢) ملعقة كبيرة للكبار و (١ - ٢) ملعقة صغيرة للأطفال .



نجيل ، عكرش ، نجم
Agropyrum Repens

نَجِيل ، عَكَرِش ، نَجْم :

(وهي بعامية الشاميين الرزين ، نبات من فصيلة النجيليات) .

مكان النبتة: في الحقول والبساتين، وهي عدوة المزارع لصعوبة التخلص منها .

أوصافها : جذورها معقدة وتزحف داخل الأرض مسافات طويلة ، وينبت منها فروع كثيرة تصعد عمودياً ، أوراقها ضيقة طويلة ، وتحمل بين شهري حزيران وآب سنابل دقيقة (أزهار) .

الجزء الطبي منها : الجذور

داخل الارض في شهري أيلول وآذار (الشتاء والحريف) تقسل جيداً وتجفف حتى يبس التام .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية مع السابونين Saponin ومواد منقبة

لدم معرفة ومدرة للبول ، ومواد نشوية وسكرية وفيتامينات .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشط في أيام الصيف الحارة ، وفي الحميات ، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم كعمليات السرطان .

هذا ويستعمل مغلي الجذور لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة (دامل ، فقاقيع السخ ..) والأمراض التي يلائها زيادة الإدرار في البول كالروماتزم العضلي والشيخوخة وداء النقرس والتهاب المثانة وغيرها . ومغلي النجيل مدر لطيف غير مفرش يمكن اعطاؤه للأطفال والشيوخ دون استثناء . ولتحضيره يغلى مقدار (١٥) غراماً من الجذور اليابسة تماماً في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يومياً ، ويمكن أيضاً استعمال خلاصة الجذور بدلاً عن مغليها . ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة ، لمدة نصف ساعة في لتر إلى لتر ونصف اللتر من الماء ، ثم تعصر الجذور في المغلي جيداً ويصفى ويعاد غليه ويستمر به إلى ان يصبح لزجاً أو اكثر من ذلك . ويعطى منه مقدار (٢ - ٣) ملاعق صغيرة في اليوم .

وتستعمل هذه الخلاصة غالباً ممزوجة بمستحلبات من أعشاب مدرة أخرى منقية للدم كمستحلب الطرخشقون وغيره .

ندية :



مكان النبتة : المروج المشوشة ،
وفي لبنان في قريتي ميروبا وبكفيا ،
وبين صنين وجبل الكنيسة .

اوصافها : نبتة تنبت أوراقها
بمجموعات من الأرض مباشرة، ولكل
ورقة ساق طويلة مكسوة بشعيرات.
والورقة التي تظهر في شهر حزيران
مستديرة الشكل مكسوة بخيوط
حمراء ينتهي كل منها بكرة صغيرة ،
وهذه تفرز مادة لزجة تجلب الذباب
وبعض الحشرات تمسك بها وتذيبها
(تهضمها) فالنبتة من آكلة الحشرات .
وفي شهري تموز وآب تزهر النبتة على
سوق طويلة أزهاراً جرسية بيضاء
بمجموعات عنقودية .

ندية

Drosera Rotundifolia

الجزء الطبي منه : الأوراق ،

والعصير .

أ - استعمالها من الخارج : تعصر الأوراق ، وينقط فوق التالون ومسار
(كالو) أصابع القدمين ليذيبها ، وتضاف العصارة إلى الماء لغسل جلد الوجه
المصاب بالتمسك .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب أوراق الندية بمقدار (٥ غرامات

فقط يومياً من الأوراق) لمعالجة السعال الديكي . ويعمل المستحلب كالمعتاد بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى كمية الأوراق (٥ غرامات) وتصفيته بعد خمس دقائق ليُشرب على مرات كثيرة (ملعقة كبيرة كل مرة أثناء النهار) .

وتستعمل صبغة الندية لمعالجة السعال الديكي والسعال المدمم وبحة الصوت المزمنة ، وتحضر الصبغة من مزج عصير الأوراق مع الكحول بأجزاء متساوية ويؤخذ منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

نعنع بستاني :

(هو النعنع المعروف الذي يزرع في الدور والبساتين ويضاف إلى الأطعمة ويُسبب .)

معروف ولا يحتاج للوصف .

الجزء الطبي منه : الأوراق قبل ظهور الزهر في شهر تموز (يزهر بين شهري تموز وآب ، ومرة اخرى في شهر أيلول في الحريف) .

المواد النعالة فيه : زيت طيار مع Menthol والمنتول وقليل من المنتون Menthon ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات . ويلاحظ لزوم تجديد



نعنع بستاني
Mentha Piperita

النعنع كل ثلاث سنوات ، وإلا ضمنت نسبة المواد الفعالة فيه وفقد مفعوله .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يعالج التهاب الثدي بتليخه بمزيج من ورق النعنع ولباب الخبز الأبيض والحل ، ولتسكين الآلام العصبية يوضع فوق موضع الألم كيس من الشاش مملوء بأوراق النعنع بعد تسخينه .

ويعالج الزكام خصوصاً عند الأطفال بوضع أوراق النعنع فوق الموقد (صوباً) ليلاً ، فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس .

ب - من الداخل : يعتبر مستحلب النعنع من أجمع الأدوية لمعالجة الاضطرابات في المرارة ، ولتسكين المغص المعوي ، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض) ومغص حصة المرارة ، وطردها الغازات المعوية . ومستحلب النعنع يكسب الجسم المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملقحة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة القليان ، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم ، ويمكن مزجها مع الحليب .

ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعنع في الحميات وعند وجود استعداد للقيء ، لأنه يثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش .

نَفْلُ الْمَاءِ :



نفل الماء

Menyanthes Trifoliata

(مترجمة ، وسماء الرشيدى :
أطريفل الماء في كتاب المادة الطبية ،
نبات طبي عشبي معمر ، أوراقه
تشبه أوراق النفل) .

مكان النبتة : في المستنقعات
والأدغال الرطبة وضاف الأنهر
والبحيرات والأقنية .

أوصافها : عشبة يبلغ علوها نحو
(٣٠) سم ، أزهارها عنقودية ، في
رأس الساق ، لونها أبيض او مشرب
بالأحمر الفاتح ، أوراقها مثلثة العدد في
رأس الساق ، جذرها زاحف طويل .

الجزء الطبي منها : الأوراق في وقت الإزهار (أيار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة وأخرى دابغة ومادة السابونين Saponin
وهي مثيرة لإفرازات الغدد ومقوية .

استعمالها طبيًا :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة ضعف المعدة

رضع حموضتها ، والصداع الناتج عن سوء الهضم ، وكذلك لمعالجة النقرس
ومما ينتج عنه من تقرحات أو قوباء في الجلد ، وفقر الدم ، والاضطرابات
النفسانية ، واضطراب الدورة الدموية في سن اليأس .

ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ،
إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الأوراق ، ويشرب منه
مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة .

وجّ ، اقورون ، عرق أكر:

مكان النبتة : داخل وعلى ضفاف
المياه الراكدة (البحيرات والمستنقعات).



وجّ ، اقورون ، عوق أكر
Acorus Calmus

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو متر وربع المتر ، جذورها خضراء
سمراء ، غليظة وزاحفة ، ويبلغ
طولها نحو نصف متر ، أوراقها بشكل
شفرة السيف ، ولها إذا ما هرست
بين الأصابع رائحة عطرية تميز العشبة
عن شبيهات لها ليس لها رائحة ، تزهر في
شهر حزيران وتؤز أزهاراً صفراء ،
خضراء أو سمراء ، مجموعة بعضها إلى
بعض بشكل (عرنوس الذرة)
بطول أصبع اليد ، وساقها مثلثة
وتشبه (القصب) .

الجزء الطبي منها : الجذور في بداية الربيع قبل ظهور الأوراق أو في أوائل الخريف (أيلول ، تشرين الأول) تنظف وتشق طولياً وتجفف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع أسارون Asaron ومواد مرة ومواد دافئة وهلامية ، تقوي الجسم والمعدة والهضم ، وتدر البول ، وتنقي الدم .

استعمالها طبيياً :

أ - من الخارج : يستعمل مسحوق الجذور الناعم لمعالجة القروح وكسور العظام وأمراضها التنننة ، وذلك بذرها فوق القروح مرة واحدة في اليوم ، كما يستعمل المسحوق لمعالجة التهاب اللثة ، وذلك بتدليكها به بفرشون الاسنان أو اصبع اليد .

ويضاف مغلي الجذور إلى ماء الحمام (مغطس) لمعالجة ضعف الهنية عند الاطفال ، وداء الحنازير ، ومرض الكساح (لين العظام) وكذلك لمعالجة الروماتزم ، وشلل وضعف الاعصاب . ويعمل المغلي لهذا الغرض بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠ - ١٠٠) غرام من الجذور إلى لتر من الماء وغليها ، ثم تصفية المغلي وإضافته إلى ماء الحمام .

ب - من الداخل : يستعمل المغلي أو الصبغة أو الملبس أو زيت الجذور أو مضغ قطع الجذور الجافة ، لمعالجة ضعف الشهية للطعام ، ومعالجة الحموضة في المعدة (حرقة) ، وطررد الغازات من الامعاء والحالات الخفيفة من الإمساك وفقر الدم وتأخر الحيض عند البنات . وكذلك لتقوية الذاكرة وتنشيط الدماغ ، خصوصاً في سن الشيخوخة ، ولمعالجة رمل الكلى والنزلات الشعبية ولوقاية الصوت من الإجهاد (بحة) عند الخطباء والمطربين والممثلين ... الخ .

ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء ،
على ان يغلى لمدة قصيرة فقط ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

ويلاحظ ان مغليه البارد أفضل مذاقاً من الساخن ، وتعمل الصبغة من
جزء من الجذور المفرومة وخمسة اضعافها من الكحول بالطرق المعروفة ،
ويؤخذ منها مقدار نصف ملعقة صغيرة في قليل من الماء ، أو فوق قطعة من
السكر ثلاث مرات في اليوم .

وأما الملبّس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ساعة ، في محلول السكر
المركز (قطر) ، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق سطح أملس ، إلى أن تبرد
تماماً ويتجمد غلافها السكري .

ويعمل الزيت من نقع كمية من الجذور ، في خمسة أمثالها من زيت الزيتون
في زجاجة محكمة السد، ووضعها في الشمس لمدة عشرة ايام وتصفيتها بعد ذلك
مع عصر الجذور فيها . ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠ - ١٢) نقطة على قطعة
صغيرة من السكر مرتين في اليوم ، أما مضع الجذور فيستعمل غالباً لوقاية
الصوت ، كما اسلفنا ، وذلك بوضع قطعة جافة منها في الفم ومضعها ببطء، ولمدة
طويلة (كاللبان - علكة) .

ورد السياج :

(نسرين ، ورد بري ، جلنسرين ،
ورد الكلاب) .



ورد السياج
Rosa Canina

مكان النبتة : أطراف الأحراج
والسياج .

أوصافها : يبلغ طول فروعها نحو
أربعة أمتار وهي مقوسة إلى الأسفل
وشائكة كالورد ، أوراقها بيضوية
الشكل وتزهو في شهر حزيران ،

أزهارها مستديرة ومكونة من (5) ورقات بيضاء مشرّبة بحمرة خفيفة
(وردية) أثمارها فيما بعد حمراء وبشكل الزيتون وحجمه .

الجزء الطبي منها : الأزهار والأثمار السليمة الزاهية اللون ، والتي تقطف
من بداية شهر أيلول حتى شهر تشرين الثاني ، وكذلك البذور في داخلها .
وبعد قطف الأثمار تقطع طولياً إلى جزئين ، ويشاهد بداخلها بذور صغيرة
وشعيرات دقيقة شائكة ، ويحفف كل من لحم الثمر وبذوره على حدة ، أما
الأشواك فلا فائدة لها ويجب إزالتها .

وبلاحظ ان الثمار المجففة تفقد مفعولها بعد مضي سنة واحدة على تخزينها .

المواد الفعالة فيها : الفيتامين C س وحوامض عضوية ومادة البكتين
Pektin المهلطة ومواد مدرة للبول وملينة للبائنة

استعماله طبيياً :

أ - من الخارج: يستعمل مسحوق أوراق الأزهار المجففة لمعالجة التسلخات بذرة المسحوق فوقها مرة أو مرتين في اليوم .

ب - من الداخل: يستعمل مغلي الاثمار أو البذور لتزويد المريض بالحميات والناقهين من الأمراض ، بالفيتامين C س ، إذ أن المعروف ان الحميات تستهلك مقادير كبيرة من هذا الفيتامين وان الاثمار تعد مع الليمون الحامض أغنى النباتات واثمارها بهذا الفيتامين .

وكذلك يستعمل المغلي في معالجة أمراض الصدر الحادة (السعال الديكي) والمزمنة ، كالسل الرئوي ، فانه يخفف من شدة السعال ، ويوقف النزف في القشع . ويوصى باستعماله ايضاً لمرضى البول السكري وتسكين المغص المعوي وجميع الحالات المرضية التي يصف فيها الطبيب استعمال الفيتامين C س . ويمكن ايضاً استعمال الاثمار المجففة بدلاً عن مغليها وذلك بمقدار (٢٠) غراماً منها يومياً على ان تفرم قبل الاستعمال مباشرة ، وتضع في الفم إلى ان تنعم وتبلع . أما مغليها فيعمل بإضافة ملعقة صغيرة من الاثمار إلى فنجان من الماء البارد وتسخينه إلى ان يغلي لمدة عشر دقائق ، ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة قبل ان يباشر استعماله ، ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم . اما مغلي البذور فيستعمل لمعالجة النقرس والروماتزم والتهاب الكلى والمثانة ورمل البول ، وله رائحة لطيفة تشبه رائحة (الفانيليا) وهو مدر للبول ، ويمكن استعماله لمدة طويلة لأنه لا يخرش الكلى .

ولعمل المغلي ينقع مقدار مملقتين كبيرتين من البذر المدقوق في ثلاثة فناجين من الماء البارد طيلة الليل ، ويغلى بعد ذلك في الصباح لمدة نصف

ساعة ، ويشرب منه فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً يلاحظ ان الأثمار يمكن طبخها مع السكر لعمل (مربى) مفيد جداً للشيوخ والأطفال .

وزال :



وزال

Sarothamnus Scoparius

مكان النبتة : في الجبال والموج المرتفعة والأحراج الجافة ، وهي مبدولة في لبنان وسوريا .

اوصافها : جنبية خضراء ، متفرعة بكثرة كالكنسة ، أوراقها مثلثة الجوانح ، متناوبة على الساق ، وفروعها متجهة كلها إلى الأعلى ، تزهر في شهر أيار أزهاراً فراشية عطرية صفراء ، وفي شهر حزيران تكون قروناً صغيرة تحوي بذوراً .

الجزء الطبي منها : الأزهار ورؤوس الفروع الحديثة والبذور .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تكمد القروح والحزازات في الجلد بمستحلب الأجزاء الطبية كلها .

ب - من الداخل : تعالج أمراض الكلى ورملمها وحصاتها ، وكذلك تجمع

السوائل في انسجة الجسم وتجايفه وضعف القلب بشرب (٢ - ٣) فناجين يومياً من مستحلب الأزهار ورؤوس الأغصان والبذور . فيؤخذ منها مقدار (١٥ - ٣٠) غراماً ، يضاف إليها نحو لتر ونصف اللتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ثم يصفى بعد خمس دقائق ويحلى بالعسل ، ويشرب الفنتجان منه على ثلاث دفعات في اليوم . ويلاحظ ان الإفراط في استعماله كشرب جرعات كبيرة او أكثر من (٢ - ٣) فناجين في اليوم يسبب القيء ، ويمكن الاستعاضة عن المستحلب بأن تغلى العشبة بالنبيذ الصافي أو المخفف إلى النصف بالماء ، ثم تصفية المغلي وشربه بكميات صغيرة اثناء اليوم .



هدال

Viscum Album

هدال :

(واحدة الهدال همدالة ، جنس نباتات طفيلية من فصيلة الغنميات تعيش على أغصان كثير من الأشجار المثمرة وتمتص نسغها) وتسمى في الشام دبق .
مكان النبتة : الهرمل ، طفيلية على الكثير من الأشجار المثمرة أو الحرجية .
أوصافها : عشب طفيلية دائمة الاخضرار تكون مجموعها كرة يبلغ قطرها نحو (٢٥ - ٦٠) سنتيمتراً ، اغصانها خضراء ، سمراء وفروعها مضاعفة ، أوراقها

ضيقة وطويلة ، قوامها كالجلد ولونها اصفر مشرب خضرة ، أثمارها كروية صغيرة بيضاء ، صفراء ، كشمع النحل تظهر في شهر آذار وفي زوايا الفروع .

الجزء الطبي منها : الفروع الحديثة مع أوراقها في شهري كانون الثاني وشباط من فصل الشتاء .

المواد الفعالة فيها : الفيסקوتوكسين Viscotoxin واتسيتل خولين Acetylcholin ومادة الكولين Cholin تخفض ضغط الدم في تصلب الشرايين وتوقف النزف وتنعّم نحو خلايا السرطان وغيره من الأورام .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يؤكد الكثيرون من قدماء الأطباء (هيرونيوموس ، تارناموتانوس ١٥٥١) ان التليخ بمزيج مكوّن من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ والشمع العسلي يفتت ويشفي الأورام بما فيها السرطان أيضاً .

وثبت في الطب الحديث ان الحقن تحت الجلد بمستخرجات من الهدال يوقف الخلايا السرطانية عن النمو ويطيل عمر المصاب بها ، وهي في وقتنا الحاضر تلعب دوراً في معالجة السرطان وغيره من الأورام الخبيثة وفي الوقاية منها . والحمامات اليدوية والقدمية بمغلي الهدال تطري الجلد وتشفي تشققاته وآثار البرد في الاصابع (تليخ) .

ب - من الداخل : يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين ، وهو يخفف ضغط الدم فيها ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالذوار والصداع والأرق ... الخ ، والأعراض الماثلة لها في سن اليأس . كما ان هذا المنقوع يوقف النزيف الداخلي في جهاز التنفس وجهاز الهضم ، على اختلاف أسبابه (قرحة ،

تيفونيد، زحار... الخ) والنزيف الرحمي (زيادة الحيض والنزف بعد الولادة) ويوقف الرعاف (نزيف الأنف) باستنشاق المنقوع البارد. ويوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة العقم عند النساء والزلال في بول الحوامل. ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً. وأخيراً يوصى باستعمال المسحوق (غرام واحد) كل ثلاث ساعات او المستحلب (١٠) غرامات من أوراق الهدال لكل (٢٠٠) غرام من الماء في اليوم لمعالجة الصرع عند الاطفال، وتعطى ثلاثة أمثال هذه الجرعة لمعالجة الصرع عند المسنين.

هندباء برية :



مكان النبتة : في الأراضي الطينية الجافة وفي حواشي الطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ١٠٠) سم ، ساقها جوفاء ، قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة ، أوراقها طويلة ومسننة بخشونة ، تزهر بين شهري تموز وأيلول أزهاراً مستديرة بفعوات (كالمجلات المسننة) زرقاء اللون (وتادراً حراء أو بيضاء) جذرها مخروطي غليظ .

هندباء برية
Cichorium Intybus

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع (آذار - نيسان) وفي الخريف

(ايلول - تشرين الأول) والعشبة المزهرة (حزيران - ايلول) .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة وفي الجذور اينولين Inulin ومواد مدرة للصفراء والبول ومهضمة .

استعمالها طبيياً :

أ - من المخارج: تعالج الأطراف الضامرة بتدليكها صباحاً ومساءً بصيغة الأوراق والأزهار .

ويعالج الرمد بتكميد العين بغلي الجذور، ويعمل بغلي ٢٠ - ٣٠ غراماً من الجذور في فنجانين من الماء والاستمرار في غليه إلى ان يبقى منه فنجان واحد فقط .

ب - من الداخل : يشرب عصير الجذور الفضة في الربيع لمعالجة البواسير واحتقان الكبد، ويعطى منه (٣) ملاعق صغيرة يومياً في مقدار من الحليب . ويستعمل في غير اوقات الربيع مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٢٠) غراماً من العشبة الجافة (أوراق ، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم .

وفي الحالات الشديدة يفضل شرب مغلي الجذور السالف الذكر على مستحلب الأوراق والزهور ، ويؤخذ منه فنجان واحد في اليوم بجرعات متعددة (معلقة صغيرة في كل مرة) . ويؤكد البعض ان استعمال المغلي أو المستحلب أو العصير من الداخل يفيد ايضاً في طرد الهموم والأحزان (ميلانخوليا) عن النفس وينقي الجلد من الدامل والآفات الجلدية .

هيوفاريقون :



هيوفاريقون
Hypericum Perforatum

معروف (دادني رومي)^١،
المنسية ، عصبه القلب ، المفردات
وشرح أسماء العقار .

مكان النبتة : في الأحراج المشمة
(غير الكثيفة) والمنحدرات الجافة
وفي حافات الطرق .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
(٣٠ - ٧٠) سنتيمتراً ، ساقها ترتفع
عمودياً وتتفرع منها على مسافات
متباعدة فروع متقابلة تمتد الى الأعلى ،
أوراقها بيضوية طولانية ، يشاهد

فيها إذا وضعت أمام العين دوائر صغيرة شفافة ، وتزهر بين شهري حزيران
وأيلول ازهاراً صفراء كالذهب ، إذا هرست بالأصابع سال منها سائل أحمر
مشرب زرقة .

الجزء الطبي منها : رؤوس الأغصان المزهرة في شهري تموز وآب .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، مواد دابغة ومادة هوبريسين Hypericin
مضاد للالتهاب .

استعمالها طبياً :

١ - من الخارج : زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جداً في معالجة الجروح

بجميع انواعها والتسلخات والقروح والكدمات والتواء المفاصل (فكشة)
ولتسكين الآلام في مرض الغدة النكفية (ابو كعب) والالام الروماتزمية
والنقرس وآلام الظهر وعرق النسا (اسياتيك) وشلل الأطراف الناتج عن
ارتجاج المنخ، ومنقص الأمعاء عند الاطفال، والصداع الناتج عن الاضطرابات في
الجهاز التناسلي - وذلك بتدليك موضع الألم (غير الجروح والقروح) بالزيت أو
المرم أو تكميد الجروح والقروح بقطعة من الشاش المشربة بالزيت .

ويعمل المرم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان، ويغلى
بمقدار من الشمع ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة . ويستحسن إضافة جزء من
الشمع العسلي اليه ، يغلى معه ويكسبه مرونة المرام . وأما الزيت فيعمل على
الأفضل من أزهار غير متفتحة تماماً ، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها
ووضعها في زجاجة كبيرة وإضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون اليها ،
وتترك الزجاجة بعد سدها سداً محكماً في الشمس لمدة عشرة ايام ، يصفى
بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه ، ثم تضاف ازهار جديدة مهروسة اليه ،
وتكرر العملية من جديد ، وهكذا دواليك ، إلى ان يكتسب الزيت لوناً
أحمر غامقاً ، فيصفى ويحفظ في زجاجات مسدودة .

ب - من الداخل : يستعمل المستعلب لمعالجة اضطرابات سن المراهقة
(البلوغ) العضوية والنفسية ، واضطرابات الحيض (المنص وعدم الانتظام)
ولتسكين الاضطرابات النفسية (هستريا ، ملائخوليا ، نويراستينيا) تصلب
شرايين الدماغ (خرف شيخوخي) والنوم المضطرب ، والتبويل الليلي في
القراس . وأخيراً لمعالجة النزف الداخلي ، وتسهيل لإخراج الاقراوات المخاطية
(الرشح ، وبلغم السعال) .. الخ .

ويعمل المستعلب بالطرق المعروفة بنسبة ملمعة صغيرة من الازهار لكل

فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجانان في اليوم . ويمكن أيضاً استعمال الزيت من الداخل عوضاً عن المستحلب ، ويؤخذ منه مقدار (٦ - ٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

ويستعمل نبيذ الأزهار لمعالجة البواسير ، ويعمل من نقع مقدار ثلاث حفنات من الأزهار في ثلاثة أرباع اللتر من النبيذ لمدة عشرة أيام ، يصفى بعدها ، وتمصر الأزهار ، ويحفظ . ويؤخذ منه مقدار فنجان قهوة صغير واحد في اليوم .

ولمعالجة التبول الليلي في الفراش يفضل استعمال مستحلب أجزاء متساوية من الهيوفاريقون وكنبات الحقول ، وذلك بشرب فنجان واحد من المستحلب قبل الظهر ، وتقليل شرب السوائل بعد ذلك بقدر الإمكان .

لاميون أبيض :



لاميون أبيض

Lamium Album

(اللفظة عربية ، جنس نباتات

عشبية من فصيلة الشفويات ، فيه أنواع تثبت برية في بعض أنحاء الشام ، وفيه أنواع تزرع لزهرها) .

مكان النبتة : الأراضي الرطبة ،

حواشي الطرق والأحراج ، السياج ، والبساتين .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو

(٣٠ - ٥٠) سنتيمتراً ، ساقها جوفاء ومريمة ، أوراقها بيضوية الشكل ، مستننة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، تزهر من نيسان حتى شهر تشرين الأول

ازهاراً بيضاء كبيرة لها رائحة عطرية كرائحة العسل . وللأميون فوهات
آخران يعرفان بألوان ازهارهما الصفراء والحراء .

الجزء الطبي منها : الأزهار بدون الكأس ، مع ملاحظة وقايتها من
الرطوبة بحفظها بعد التجفيف في إناء زجاجي محكم السد أو علبه من الصفيح .
المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ومواد دابغة مع السابونين Saponin
مقشمة ومساعدة للهضم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تسكن آلام الحروق والبواسير الخارجية بتكميدها
ثلاث مرات يومياً بزيت اللاميون الأحمر . وهو يعمل بوضع كمية من الزهر الأحمر
في زجاجة بيضاء ، ثم إضافة زيت الزيتون إليها إلى ان يتم غمرها ، ثم تسد
الزجاجة سداً محكماً وتوضع في الشمس لمدة عشرة أيام لتصفى بعد ذلك وتحفظ
في زجاجات محكمة السد .

ب - من الداخل : يعتبر مستحلب اللاميون الأبيض دواء نسائياً لكثرة
فوائده في الأمراض النسائية ، فهو يقوي النبات في سن البلوغ (المراهقة)
اللواتي يعانين فقر الدم وضعف البنية واضطراب الحيض والإفرازات المهبلية
البيضاء . والحكة والحرقان الشديديان في الأعضاء التناسلية الخارجية عند
مرضى البول السكري من الشيوخ-يزولان بعد استعمال المستحلب بأربعة أيام ،
وحتى قبل ظهور أي تحسن في سير البول السكري .

ويعالج سلس البول (رشح البول غير الإرادي) وحرقان واضطرابات
التبول عند المصابين بتضخم البروستات من الشيوخ ، والتهاب المثانة وحوض
الكلبي ، والأرق ، والاضطرابات النفسية وضعف السمع - يشرب المستحلب أو
صبغة الزهور . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملمقتين صغيرتين

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الثليان ، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم . وأما الصبغة فتعمل بنقع الأزهار في كمية تفرها من الكحول المركز (٩٥٪) وتصفيتها بعد عشرة أيام ، ويمطى منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

ويعالج الشري وأشباهه من الطفوح الجلدية عند الاطفال ، بإعطائهم ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار بمزوجة بالمسل ثلاث مرات في اليوم .

ولعالمجة داء الخنازير يستعمل مستحلب خليط بأجزاء متساوية من زهر اللاميون الأبيض وأوراق الجوز والبنفسج المثلث الألوان ، ويمسل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة لكل نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الثليان ، ويشرب على جرعات متعددة في اليوم .

أعشاب المطبخ

هي أعشاب أفاويه ذات شذا خاص ، تتبّل بها الاطعمة لتحسين مذاقها وجعلها شهية . واستعمال هذه الأعشاب في المطبخ قديم ، فمنذ أخذ الانسان يطهي طعامه ، أخذ يتفنن في جعل هذه الأطعمة شهية ، خصوصاً وأن الطهي يفقد الخضار منها بعض خواصها ونكهتها . وبعض اعشاب المطبخ ينبت برياً ، وبعضه الآخر يزرع ليكون دائماً في متناول اليد . وأعشاب المطبخ ليست مستوطنة كلها في جزء واحد من الكرة الارضية ، بل ان الغريب منها نقل من موطنه الأول، وزرع في مختلف انحاء العالم ، حيث أصبح في كل بلد مجموعة كبيرة منها ، من مختلف الأنواع . ولما توسعت التجارة العالمية ، وأخذ الشرق الأقصى يرسل ما عنده، من انواع التوابل الكثيرة ، إلى جميع انحاء العالم ، أهمل استعمال الاعشاب ، واستعيز عنها بالتوابل من الهند والهند الصينية وغيرهما ، من بلدان الشرق الأقصى .

ولكن الدراسات الحديثة عن تغذية الانسان ، أعادت لأعشاب المطبخ أهميتها، إذ اثبت العلم ان غذاء الانسان لا يكتمل بوجود العناصر الأساسية الثلاثة (الزلال ، والنشا أو الكاربوهدرات ، والدهن) كما كان يزعم من قبل ، بل إن هناك عناصر أخرى ، لا تقل عن العناصر الثلاثة المذكورة أهمية .

في تغذية الانسان ، وان فقدان واحد منها يحدث اضراراً صحية . وهذه العناصر اصبحت معروفة عند الجميع ، وهي الفيتامينات بجميع انواعها ، والعناصر المعدنية كالسيوم والحديد والبوتاس ، والصوديوم ، والفوسفور ، والنحاس ، والمنغن . الخ .

فهذه العناصر يحتاجها الجسم ، ولا يمكنه الإستغناء عن أي منها ، دون أن يصاب بضرر صحي كبير . ويحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من بعضها نسبياً ، في حين انه يكتفي بوجود « آثار » فقط من بعضها الآخر .

ومن المعلوم ان هذه العناصر كلها موجودة في النباتات ، (الخضار) ، وأن الطهي يفسد البعض منها (الفيتامينات) كما يفقد بعضها الآخر (الأملاح المعدنية) .

وأعشاب المطبخ عادة لا تُطهى بل تضاف طازجة ، إلى الاطعمة ، أو بعد تجفيفها وسحقها ، وبذلك تظل محتفظة بعناصرها ، وتسد ما أحدثه الطهي من ثغرات في الغذاء .

وفيما عدا ذلك فان لكل عشبة من أعشاب المطبخ شذى رائحة عطرية أفاروية ، خاصاً ، من شأنه اذا ما أحسن استعماله ان يزيد في لذة مذاق الطعام ، ولذة المذاق « تسيل اللعاب » ، وهذه السيوطة - تسهل الهضم كما شرحنا في مواضع مختلفة من كتب « السلسلة الطبية » .

وبعض اعشاب المطبخ يمكن الحصول عليها طازجاً في جميع الفصول تقريباً ، كالمقدونس مثلاً ، وبعضها الآخر لا يعيش طويلاً فيستعمل طازجاً في موسم ، ثم يجفف ويسحق ويحفظ في أوان زجاجية محكمة السد ، لاستعماله في غير موسم كالزعر والنمناح . على ان استعمال اعشاب المطبخ يحتاج الى دراية

في فن الطبخ ، وفن تقديم الاطعمة ، مزينة بالمسبة الطازجة او بمسوقها
المجفف . وسنوضح ذلك عند التحدث عن كل عسبة منها على انفراد .

ويلاحظ أخيراً ان بعض اعشاب المطبخ ، تدخل ضمن الاعشاب الطبية
السابقة في هذا الكتاب ، وقد تحدثنا عنها بهذه الصفة فقط . وإذا اعدنا
الآن التحدث عنها مرة اخرى ، فإن حديثنا سيتناولها من جانب صفتها
الثانية ، أي من وجهة استعمالها في المطبخ فقط ، كما سنعيد رسم اشكالها ،
لكي لا يضطر القارئ إلى تقليب صفحات الكتاب إلى الراء ، وإضاعة الوقت
في البحث عنها .

ارطاسيا :

(وهي من الاعشاب الطبية
ايضاً) .

صفتها : خفيفة المرورة ولكن
مذاقها ليس غير مقبول ، مستوطنة في
النصف الشمالي للكرة الأرضية .

استعمالها : تستعمل للتبديل ،
اوراقها الصغيرة ورؤوس فروعها الغضة
والمجففة . وهي تابل ضروري في
تهيئة أطعمة انواع الطيور الدسمة
(السمينة) ولحم الخنزير الدسم ، لأنها
تسهل هضمها كما تحسن مذاقها ، ولهذا
الاسباب نفسها تستعمل ايضاً في تقبيل



ارطاسيا
Artemisia vulgaris
(راجع صفحة ٤٨)

الحضار الورقية ، من انواع (السلق واللخنة : الملفوف) والسبانخ والفطر . كما تغلى بضع أوراق منها مع بعض أوراق من النعنع بضع دقائق ، ويستعمل المرق لتتبيل سلطة اللحم . ولا تستعمل الأرطاماسيا غضة إلا بأوراقها الصغيرة قبل الإزهار ، لأن الأوراق على الفصن المزهرة تصبح شديدة المرورة . وللتجفيف تقطع الاغصان قبل الإزهار بطول (٢٠ - ٣٠) سنتيمتراً وتجرد من أوراقها ، ثم تربط إلى حزم وتجفف في الهواء الطلق والظل جيداً ، ثم تخزن في إهاء زجاجي محكم السد لا ينفذ الهواء إلى داخله .

وتوجد في الأسواق ارطاماسيا مجففة (ومبروشة) أو مسحوقة ، واستعمالها يسهل الهضم .

ملاحظات حول زرعها : من الممكن بذر بذورها واستنباتها ولكن يفضل شراؤها شتلات أو (شلخات) لعشبة نامية . ولا حاجة لأكثر من عشبة واحدة فقط للزوم المطبخ ، او عشبتين على اكثر تقدير . وهي تعمر طويلاً ويبلغ ارتفاعها اكثر من متر ، وهي محتاج الى الكثير من الرطوبة ، وتزرع متنعبة جانباً لكي لا تظلل على الاعشاب الاخرى بقربها ، وتحرمها من أشعة الشمس .



اكليل الجبل

Rosmarinus Officinalis

(راجع صفحة ٥٥)

اكليل الجبل :

(وهي من الأعشاب الطيبة
أيضاً) .

صفاتنا : عطرية مذاقها يذكر
بالكافور ، موطنها الأصلي جنوب
أوروبا .

استعمالها : تستعمل طازجة أو
مجففة ، ولاستعمالها ميادين واسعة ،
ولكن يجب التقنين بمقدارها ، لكي
لا يطفئ مذاقها الشديد على كل مذاق
غيره . وتستعمل بالاشتراك مع الناعمة
الخرزية والبصل ، لتتيسل اللحم
المدھنة ، ولحوم الطيور وحيوانات

الصيد ، والأسماك وأطعمة الفطر . وهي قابل ملائم لحساء البندورة (طماطم)
والصلصات ، وفي أيام الصيف تستعمل أوراقها الفضة ورؤوس فروعها . ويمكن
أيضاً تجفيفها بالأساليب المعروفة ، ولكن يجب ان يلاحظ عند قطف الأوراق
أن يترك للعشبة ثلاثة أرباع أوراقها ، وأن لا يقطف من أوراقها أكثر من
ربعها . ومن المؤسف أن تجفيف الأوراق يكسبها مذاقاً مرأ ، كما أنه يفقدها
الكثير من مذاقها الكافوري ، وخواصها كتابسل . وفي الأسواق مسحوق
جاف للعشبة ، تصنعه المصانع يمكن استعماله في موسم الشتاء ، كما يمكن زرع
عشبة واحدة في أصيص يحافظ عليها أثناء الشتاء ، وتستمد منها أوراق غضة

طيلة هذا الموسم . وإكليل الجبل يقوي المعدة والأعصاب ، وينبه الدورة الدموية .

ملاحظات حول زرعها : إكليل الجبل يجد ذاته عشبة معمرة ، ولكنها لا تقاوم البرد ، بل تحتاج إلى مكان مشمس ، غير معرض للتيارات الهوائية ، وأن (تبيخنج) أرضها بالركش . وتصل العشبة في نموها إلى علو متر واحد ، وإنبات العشبة من البذور محفوف بالصعوبة ، ولذلك يفضل تداركها بشتة من المشاتل المختصة ، أو بشكل (شلخة) من عشبة نامية في شهر أيار (مايو) أو حزيران (يونيو) . والعشبة تحتاج إلى ما مساحته (١٢٠٠ سم^٢) من الأرض ، ويمكن ترك العشبة في الأقاليم المعتدلة في مكانها ، في فصل الشتاء ، أما في الأقاليم غير المعتدلة فيجب نقلها إلى أصيص ليحافظ عليها في القبو من قساوة الطقس في الشتاء ، وبدون ذلك لا تتحمل العشبة برد الشتاء ، ولا تعود إليها الحيوية في الربيع التالي . وبعض الخبراء يوصي بزرع العشبة منذ البداية في أصيص يتناسب مع حجمها ، ويحافظ على الأصيص في موسم الشتاء ، بوضعه في القبو ، وفي بداية الربيع يخرج من القبو ويدفن بكامله والعشبة فيه ، في المكان المشمس المخصص له ، لينقل في أواخر الخريف مرة أخرى إلى القبو وهكذا دواليك .



البصل

Allium Cepa

(راجع صفحة ٧٣)

البصل :

(وهو من الأعشاب الطيبة

أيضاً) .

صفاتهما : مذاقها لاذع غموضي ،

وهي منتشرة في جميع أقطار العالم

(دولي) يوجد منها أنواع كثيرة ،

أهمها للمطبخ الأنواع الآتية :

بصل المطبخ : Allium Cepa

بصل الشتاء المنفقس : المنجب ،

وقد سماه الأمير مصطفى الشهابي

رحمه الله (توم قصبي)

.Allium Fistulosum

كرات أندلسي : Allium Ascalonium .

بصل لؤلؤي : سماه الأمير مصطفى الشهابي (بصل زراعي) :

. Allium Ascalonium

استعمالها : كل طاهٍ بل حتى كان إنسان يعرف كيف وأين يستعمل البصل ،

والكل يعرف أن قشر البصل الأحمر يصبغ قشر البيض باللون العنابي ،

ولكن القليلين فقط يعرفون أن هذا القشر يستعمل أيضاً لصبغ الحساء ، ومرق

اللحم ، أو الصلصات الفاتحة اللون . هذا وبصل الشتاء المنفقس ، أو الثوم

القصبي ، والبصل اللؤلؤي ، أو البصل الزراعي ، كما يسميهما الأمير مصطفى

الشهابي - يستعملان على الأكثر للمخللات (كبيس بالخل) . والبصل المنفقس

يعطي (افراخاً : بصيلات) جانبية يمكن استغلالها في موسم الصيف ،

وترفع هذه البصيلات من الأرض في الحريف ، مع ابقاء بضع منها في مكانها لتفرع في الربيع المقبل ، وتستغل مبكراً . وفي الحريف تجف أوراق البصل فوق الأرض ، حين موعد جني البصيلات وإخراجها ، ولخزنها توضع في أماكن قليلة النور وإلا فرعت أثناء تخزينها . والبصلة المفرعة تفقد خواصها وتصبح عديمة الفائدة ما عدا فرعها . وقد توصلت المصانع الى تخفيف البصل وبيعه مسحوقاً في الأسواق ، والبصل بجميع انواعه مثير للشهية ، ومساعد للهضم .

ملاحظة حول زرعها : تزرع البصيلات الصغيرة المستنبته من البذور (قزح - قنار) في بداية الربيع ، وكل بصلة من الانواع الكبيرة تحتاج إلى مساحة ٤٠٠ سم^٢ من الأرض ، وتكتفي الأنواع الصغيرة بأقل من ذلك .

تونجان :



تونجان

Melissa Officinalis

(راجع صفحة ٩١)

(وهو من الأعشاب الطيبة
ايضاً) .

صفاتها : أفوية ، مذاقها يذكر
بمذاق الليمون الحامض مع شيء من
المرارة الخفيفة ، موطنها الأصلي بلاد
الشرق .

استعمالها: لا تطبخ أبداً وتستعمل
في الأفضل طازجة ، وهي من التوابل
الخالدة للسلطات . ومن البديهي انها
تشارك ايضاً في تنبيل القريشة مع
اعشاب اخرى ، كما يتبل بها حساء
الخضار والصلصات ، وكذلك الزبدة -

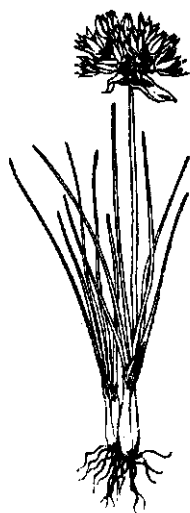
حسب الذوق الشخصي—ولها ميدان استعمال خاص في الغذاء النيء، وعلى الأخص في تتبيل الجزر والكرفس ، كما يتبل بها كومبوستو الفواكه الحلوة وكذلك (خل الكبيس) . وهي تابل ممتاز لأطعمة الحميات الطبية الغذائية . والعشبة تعوض عن (برش) قشرة الليمون الحامض ، التي يوصى باستعمالها في عمل الكثير من المعجنات وغيرها .

ولتجفيف العشبة تؤخذ الاغصان قبل الإزهار ، وفي يوم جاف حار وذلك بقطعها فوق مستوى الأرض بنحو (١٢ - ١٥) سم ، ولا يجوز ان يوجد بينها فروع جافة ، خشبية ، وترتبط الفروع حزماً وتجفف في الهواء ، أو ان الأوراق تقطع وتجفف بمفردها ، وهذا أفضل ، لأن التجفيف في هذه الحالة يتم بسرعة أكثر ، وبغير ذلك تفقد الأوراق لونها . وبعد تجفيفها تختزن في مجمع محكم السد للمحافظة على خواصها كتابل ، ويمكن حفظ الترنجان مع اعشاب اخرى بالملح ، وهو يقوي الشهية ويسهل الهضم .

ملاحظة حول زرعها : يمكن بذر بذورها في أبيض في شهر آذار ، هذا ومقدار عشر الغرام من البذور يكفي لبذر متر مربع من الارض ، والعشبة معمرة ولا حاجة لإعادة بذورها في السنة القادمة ، ومطبخ العائلة المتوسطة يحتاج لعشبتين أو ثلاث . والعشبة منها تصل في نموها إلى علو (٦٠ - ٧٠) سم . وتنقل شتلات البذور المبذورة في نهاية شهر ايار : مايو لغرسها في الاماكن المعدة لها ، والعشبة الواحدة تحتاج لما مساحته (٩٠٠) سم^٢ من الأرض . والأسهل من هذا شراء الشتلات جاهزة ، أو غرس (شلخات) تؤخذ من عشبة نامية في النصف الثاني من شهر نيسان (ابريل) ، أو في أواخر الصيف في شهري آب (أغسطس) وأيلول (سبتمبر) ، وغرسها .

وتجنى الاغصان من العشبة - بصرف النظر عن الزهيرات - (٢ - ٣)

مرات في السنة قبل الإزهار على قدر الإمكان . والعشبة بمد قطع الأغصان منها ، تطرد ثانية وتكون اغصاناً جديدة قبل ان تتخشب الفروع .



ثوم معمر
Allium Schoenoprasum

ثوم معمر :

صفاتها : مذاقها منعش يذكر
بالبصل أو الثوم ، وتحوي مقداراً
كبيراً من الفيتامين س C .

استعمالها : لا تستعمل إلا طازجة
ولا تطبخ أبداً لأن الطبخ يفسد
الفيتامين فيها . وهي تستعمل مفردة
ومزوجة بالزبدة أو مع السلطات ، أو
القریشة لوحدها ومزوجة مع أعشاب
أخرى . كما يضاف مفريثها أيضاً الى
الحساء والصلصات ، وأطعمة البطاطس
والسمك ، واللحم وأطعمة البيض .
والثوم المعمر بمذاقه الخاص يلعب دوراً
كبيراً في كثير من أنظمة الحمية .

ويستحسن غرسها في أصص أو صناديق خشبية ، للاستفادة منها في أيام
الشتاء ، حين يكون الجسم في حاجة إلى ما فيها من الفيتامين س C ، الذي يثير
الشهية للطعام ، ويقوي المعدة .

ملاحظات حول زراعتها : الثوم المعمر يقاوم الشتاء ، وبذوره لا تتحمل
الجزن ولا تصلح لأكثر من سنة واحدة فقط ، تبسذر بدون تحطيط في شهر
(آذار - مارس) ، ومقدار نصف غرام من البذور يكفي لبذر ما مساحته

مترًا مربعاً من الأرض . وفي شهر (أيار : مايو) ترفع البصيلات بجذورها ، وتقرس في خطوط يبعد كل منها عن الخط الآخر بمسافة ٢٠ سم . ولا يبدأ بجني الثوم المعمر إلا في شهر (نيسان : إبريل) من السنة التالية لغرسه ، وذلك بقطع الأوراق البارزة منه عند سطح الأرض مباشرة . وهذا يساعد على نمو أوراق جديدة بسرعة وقوة . ولا تقطع إلا الأوراق القوية النامية ، وإذا ظهرت براعم في رؤوس الأوراق تقرف هذه البراعم بالظفر . وفي الحريف ترفع بضع بصيلات وتقرس في أصيص توضع في مكان منور داخل البيت ، حيث يستمر نموها في فصل الشتاء ، ويمكن الحصول على أوراق غضة طازجة منها طيلة هذا الفصل . وفي مطلع الربيع تعاد البصيلات ثانية إلى الأرض في مكانها السابق .

الثوم :



(وهو من الأعشاب الطبية أيضاً) .

صفاتهما : الثوم في الواقع ليس من أعشاب المطبخ ، لأنه لا يستعمل منه سوى فصوصه فقط ، وهي تستعمل طازجة أو مجففة ، لها رائحة ومذاق لاذعين نموذجيين ، بفضل ما تحتويه من زيوت طيارة ، موطنها الأصلي بلاد غرب آسيا .

الثوم

Allium Sativum

(راجع صفحة ٩٩)

استعمالها : يتبع ذلك الذوق الشخصي ، ورائحته التي لا يستسيغها كثير من الناس ، لا تمنع من استعماله كتابل باعتدال . ويمكن تجنب انتشار

رائحته مع النفس من الفم ، إذا استعمل بشكل فص واحد يقطع ، ويدهن بقطعه طبق السلطة أو قصرية الحساء . وإذا أريد استعماله في الطبخ ، يقطع فسه إلى شرائح صغيرة تقلى قليلاً بالزيت الحامي قبل إضافتها إلى الطعام في الطبخ ، أو أن الفص يهرس جيداً قبل إضافته إلى الطبخة . أما استعمال الثوم كتابل بغير هذه الطرق ، وعلى الأخص إذا استعمل بإفراط كما هو الحال في بلادنا العربية ، فلا بد من أن يعقبه انتشار رائحته (الكريهة) مع النفس من الفم ، ومن الجلد مع العرق إلى أن تتبخر جميع زيوته الطيارة من داخل الجسم ، وقد يستمر تبخره أكثر من يوم . ويساعد على تخفيف رائحته من النفس شرب قده من الحليب ، أو مضع عرق من المقدونس الطازج ، أو حبة قهوة ، هذا ويوجد في الأسواق ثوم جردته المصانع من رائحته ، وصنعت منه مسحوقاً جافاً كالملح .

وإذا استعمل الثوم باعتدال حسن مذاق اللحم الضائي المدهن ، ولحوم حيوانات الصيد البري ، والصلصات والسلطات والقطاني (فول ، عدس ، حمص .. الخ) والمايونيز .

والثوم يساعد الهضم ويمنع تكوين الغازات ، ويخفض ضغط الدم المرتفع ، وبالرغم من فوائده هذه فإنه أكره تابل عندي على الإطلاق . وعندني أنه لا يجوز لمن يملك بسبب مهنته بالناس ويتقرب منهم ، كالطبيب والحلاق والمرضى مثلاً ، أن يأكلوا الثوم ويفرضوا على غيرهم استنشاق « غيره » ! .

ملاحظات حول زرعها : يزرع الثوم وينكاث بفرس فصوصه أو بصيلاته الصغيرة ، التي تتكون في داخل أزهارها بعد عقدها ، وهي تفرس إما في بدابة الربيع ، أي في شهر آذار - مارس أو نيسان ، أو في الخريف في شهر تشرين أول : أكتوبر ، وفي هذه الحالة يجب وقايته من الجليد في الشتاء . ويكفي

لمطبخ العائلة زرع (١٠ - ٢٠) فصاً تفرس في بعمد (١٥) سم ، وفي صفوف يعمد بعضها عن بعض مسافة (١٥) سم ايضاً ، وفي شهري (تموز : يوليو ، وآب : اغسطس) يتم نضجه ، اذ تجف وتصفّر أوراقه البارزة فوق سطح الأرض ، فتُرفع الرؤوس وأوراقها من الأرض ، وتقرّد فوق الأرض في الشمس الى أن تجف جيداً ، ثم تجدلُ بحزَم للتخزين .

ونكرر أن في الأسواق ثوماً مجففاً ، وآخر مسحوقاً ، وثالثاً على شكل ملح الطعام من انتاج المصانع الخاصة .

جرجير = حرف = قرة العين :

(والنبتة من الأعشاب الطبية

ايضاً) .



صفاتها : لا تثبت إلا بريّة على ضفاف نهر أو نبع جارٍ ، والرشاد افضل منها مذاقاً كتابل .

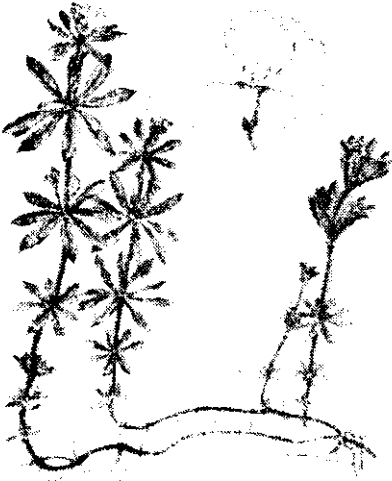
استعمالها : تماماً كما يستعمل الرشاد ، وهي في الربيع تنقي الدم .

جرجير = حرف = قرة العين

Nasturtium officinale

(راجع صفحة ١١٦)

جويسة عطرية :



جويسة عطرية

Asperula odorata

(راجع صفحة ١١٥)

(وهي من الاعشاب الطبية
ايضاً) .

صفاتهما : عطرية جداً مذاقها
خفيف المرارة ، تنبت بريّة ويمكن
استنباتها في الحديقة .

استعمالها : تستعمل طازجة فقط
للتبيل ، والجففة منها تستعمل لعمل
المستحلب (شاي) ، والشائع عنها
انها تابل للخمر فقط ، والجويسة
تختلف في شيء واحد عن باقي أعشاب
التوابل، وذلك ان شذاها يباغ ذروته
إذا تركت تذبل قليلا قبل الاستعمال ، في حين ان سائر الاعشاب غيرها ، على
العكس من ذلك تماماً .

والجويسة يمكن استعمالها في المطبخ ايضاً، بمقادير صغيرة جداً في كومبوستو
الفواكه والحلويات ، والسلطات المعتدلة، والأغذية النية، فعطرها اللطيف يحسن
مذاق هذه الاطعمة كلها . وهو شيء تابع المذوق الشخصي طبعاً ، وعلى كل
يمكن تجربته واختياره كما يمكن لهذا الغرض استعمال الجويسة الجففة ايضاً .
ومستحلب (شاي) الجويسة الجافة ينقي الدم، ويبرد البول، ويسكن الاعصاب،
والبعض يصفه لاضطرابات الكبد .

ملاحظات حول زرعها : يحتاج مطبخ العائلة لشتلتين او ثلاث ، يمكن
الحصول عليها من (شلخات) من عشبة نامية في شهر نيسان : ابريل ،

والجويسة تنبت في الغابات برية أي في أرض نصف مظلمة ، وقفرس في الحدائق أيضاً في ظل اشجار تظللها ، والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٢٠ × ٢٠) سم^٢ ، ويصل علوها إلى (٢٠) سم . وفي السنة الأولى لغرسها تترك على راحتها ، ولا تؤخذ منها أوراق قبل السنة الثانية ، وقبل إزهارها في هذه السنة ، وذلك بأن يؤخذ منها جزء من الاوراق ورؤوس الاغصان لا كلها . وما يفيض منها عن الاستعمال الآتي يمكن تجفيفه ، بربطه حزمًا صغيرة تعلق في الهواء ، ولكن الاوراق الجافة لا تبشر بنجاح كبير ، إلا في استعمالها لعمل المستحلب (الشاي) .

حبق :



حبق

Ocimum Basilicum

صفاتها : عشبة عطرية أفاويهية لها مذاق يقرب من مذاق الفلفل ، موطنها الاصلى المناطق الحارة في افريقيا وفي آسيا .

استعمالها : لها مجالات استعمال متعددة ، ويجب الاحتراس في استعمالها ، وهى الاخص في استعمال أوراقها الفضة ، لأن لها مذاقاً أفاويهياً شديداً .

ولذلك يلعب الحبق دوراً هاماً في الحميات الغذائية ، فهو باشتراكه مع ندغ البساتين ، وإكليل الجبل (حصا البان) يعوض عن الفلفل في تنبيل

الاطعمة . ويستعمل الحبق كتابل في الحساء (شوزبا) والحضار الفضة ، والصلصات ، وفي تنبيل اطعمة اللحوم ، وخصوصاً (الراكو) ولحم الضأن ،

والطواجن والفاصوليا البيضاء . أما لحوم الأسماك فتقبل بمزيج منه ومن عشبي ندى البساتين ، وإكليل الجبل . وتستعمل أوراقه الغضة في أيام الصيف مفرية (مفرومة) ، ويمكن زرع الحبق في إصص الزهور ، لأجل استعماله أيام الشتاء ، والأوراق الصغيرة يمكن تجفيفها ، ولهذا الغرض تقطع رؤوس العشب ، وتضم حزمها بعضها الى بعض وتعلق في الهواء الطلق والظل الى أن تجف تماماً ، ثم (تفرط) من الاغصان وتخزن في إناء زجاجي محكم السد لا يدخل الهواء الى داخله ، لكي لا تفقد شيئاً من أفاويهتها . ولتجفيف الاوراق بسرعة تقطف عن الاغصان بكل احتراس ، وبدون ضغط عليها يصيبها بعطب ويفسدها ، ثم تجفف فوق ورق نظيف .

هذا ويوجد الحبق بشكل مسحوق مجفف يباع في الاسواق ، وهو يثير عملية الهضم ويطرد الغازات المعوية ويسكن الأعصاب .

ملاحظات حول زرعها : تبذر البذور بعد انتهاء موسم البرد ، بغطوط تبعد عن بعضها مسافة (٢٠ - ٣٠) سم ، وبعد نمو (الشتل) تنزع هذه لتشتل في الأماكن المخصصة لها . ويلاحظ ان الحبق شديد التأثر بالبرد ، وله نوعان : احدهما صغير الورق يصلح للمناطق المعتدلة ، وثانيهما اوراقه ثلاث ويصلح للمناطق القارسة . هذا والبذور تحافظ على قوة إنباتها لمدة ثلاث سنوات ويجب ريها باستمرار أثناء نموها ، والعشب النامية منها تصل الى ارتفاع (٦٠ - ٣٠) سنتيمتراً .

حشيشة الملاحق :

أو (ملقنية) .



حشيشة الملاحق

Cochlearia Officinalis

صفاتهما : قابل لاذع ، مذاقه فيه شيء من المرورة والملوحة معاً ، تنبت حتى في الشتاء في الأراضي المالحة .

استعمالها : تستعمل وهي غضة فقط ، وعرف منذ القدم أنها تكافح مرض (الأسكروبت) وتحول دون ظهوره . وقد اكتشف العلم الحديث أنها غنية بالفيتامين (س C) ، ولذلك تستعمل منذ ظهور أوراقها الأولى في بداية الربيع ، ولكن بمقادير قليلة لشدة مذاقها . وهي تستعمل مفرية لتبيل الزبدة مع لسان الثور والثوم المعمر ،

ويمكن استعمالها لتبيل اللبن الرائب والأطعمة من الجزر ، كما يمكن استعمالها مع البطاطس المسلوقة إذ تكسبها مذاقاً لاذعاً . وتضاف الى السلطات الخضرية بضع أوراق مفرية ، كما يمكن عمل سلطة من أوراقها الفتية لوحدها . وعلى العموم يمكن استعمال أوراق حشيشة الملاحق ، حيث يستعمل الجرجير الحاد المذاق ايضاً . وفي الأنظمة الغذائية للحمية التي يمنع فيها استعمال ملح الطعام ، والتوابل الأخرى يستعاض عنها بحشيشة الملاحق ، لأنها تقطي على الطعم (الفاهي : بدون ملح) في غذاء الحمية . وأوراق حشيشة الملاحق لا تستعمل

إلا غضة ، لأن التجفيف يفسدها ويفقدها أفادويتها ، ولا حاجة أيضاً لهذا التجفيف لأنه يمكن الحصول على أوراق غضة من العشبة حتى في وقت تساقط الثلوج ، ويمكن المحافظة على الأوراق أيضاً لمونة الشتاء ، أو للسفرات البحرية الطويلة ، بتعليقها كما سيأتي شرحه فيما بعد .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في نهاية شهر نيسان (ابريل) أو بداية أيار (مايو) ، ويمكن بذلك اخذ محصول منها في السنة نفسها ، والأفضل ان تبذر البذور في نهاية الصيف في أواخر (آب : اغسطس) أو بداية ايلول (سبتمبر) ، وهكذا يمكن الحصول على الأوراق الغضة في بداية الربيع القادم . ومقدار نصف غرام من البذور تبذر ما مساحته متر مربع من الارض . وتبذر البذور سطحياً وفي خطوط تبعد عن بعضها مسافة (٢٠ - ٣٠) سم ، والعشبة تصل الى علو (٣٠ - ٤٠) سم وتفرد بعد نبتها ، فلا يترك إلا عشبة واحدة منها في كل (٢٠) سنتمراً . وحشيشة الملاحق تنبت في نصف الظل أو حتى في الظل التام ، وتتطلب أن تظل أرضها رطبة .

حمض صغير :



حمض صغير

Rumex Acetosa

(راجع صفحة ١٣٣)

(وهي من الأعشاب الطبية أيضاً) .

صفاتهما : مذاقهما حامض منعش
مع مرارة خفيفة ، غنية جداً بالفيتامين
(س C) تنبت أيضاً برية .

استعمالها : تستعمل طازجة فقط ،
وهي معروفة كمشبّة برية ، ولكن
يمكن زرعها واستنباتها كغيرها من
الأعشاب المزروعة . وهي كتابل
تتلاءم مع غيرها في تنبيل القريشة
والسلطات ، كما تستعمل أيضاً لتبيل
أنواع الحساء ، والصلصات البيضاء
للحوم المشوية والأسماك . والبعض

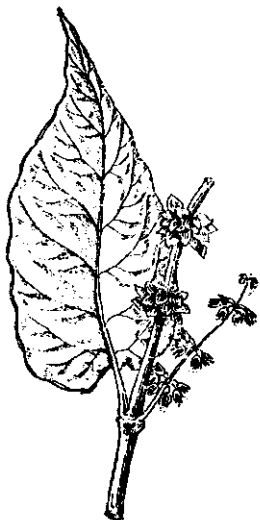
يمزجون الحمض مع السبانخ لطبخها معاً ، وفي هذه الحال يستحسن أن يصب
فوق الحمض الماء الغالي ، ويترك بداخله بضع دقائق ثم يفرغ الماء عنه ، لأنه
يحسن مذاقه . ويمكن الحصول على أوراق غضة فتية من الحمض طيلة أيام
الصيف ، أما الأوراق القديمة فمذاقها مر بشدة ، ولا تصلح للاستعمال . والحمض
ينقي الدم ويقوي الشهية ، ويسهل الهضم ولا يجوز استعماله في بعض حالات
المرض ، وقد ذكر ذلك في البحث الطبي عن المشبّة .

ملاحظات حول زرعها : لا يحتاج مطبخ البيت لأكثر من (٣ - ٤)
عشبات من الحمض ، يمكن الحصول عليها في شهر نيسان (أبريل) بشكل
(شلخات) من عشبات نامية عمرها (٣ - ٤) سنوات . وإذا استعمل

ذلك تبذر بذورها في شهر نيسان (أبريل) في خطوط يبعد أحدها عن الآخر مسافة (٢٥ سم) ، ومقدار غرام واحد من البذور يكفي لما مساحته متر مربع من الأرض . وتفرد الشتلات بعد إنباتها بإخراجها من الأرض ، وترك شتلة واحدة فقط في كل (١٢ - ١٥) سنتيمتراً . والحماض يتطلب الري بانتظام ، ويمكن جني الأوراق من العشبة ، بعد البذر بمدة (٩ - ١٠) أسابيع ، على أن لا تقطف في مرة واحدة أوراق كثيرة من عشبة واحدة . وبعد أن يفوت أوان جني الحماض الصغير ، يحل مكانه الحماض البستاني الكبير .

حماض بستاني كبير :

(والعشبة كسابقتها من الأعشاب الطبية أيضاً) .



حماض بستاني كبير
Rumex Patientia

صفاتها : كسابقتها وهي تعيش في الشتاء ، ويبدأ بجني أوراقها في شهر تشرين الأول (أكتوبر) أي بعد انتهاء الحماض الصغير .

استعمالها: كالحماض البستاني الصغير .

ملاحظات حول زرعها : يمكن

زرعها في شهر نيسان (أبريل) (شاخات) من عشبة نامية ، وقبل أخذ الشلخة تقطف العشبة الى ما فوق

سطح الأرض بنحو (١٠) سنتيمترات . ويمكن استنبات الحماض الكبير ببذر بذوره كما وصف في الحماض الصغير ، ومقدار غرامين من بذور الحماض الكبير يكفي لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض .



حي العالم المنعكس
Sedum Reflexum

حي العالم المنعكس :

صفاتها : منعشة ، مذاقها خفيف الحموضة ، تنبت ايضاً برية .

استعمالها: لا تستعمل لإطازجة ، أوراقها اللحمية تستعمل باقتصاد كبير ، تمزج كتابسل في السلطات والحساء وصلصات الاعشاب ، والأطعمة من لحم حيات البحر (حنكليز) ، والأسماك المدهنة ، والأغذية النية ، وأطعمة الحميات الطبية الغذائية ، وتمزج احياناً مع فجل الخيل (خردل الالمان) والثوم المعمر ، وتعطى مفرية عوضاً عن المقدونس فوق البطاطس الحديثة ، ولا يمكن تجفيف العشب .

ملاحظات حول زرعها : يحتاج مطبخ العائلة لعشبة واحدة او عشتين ، ويمكن الحصول عليهما من المشاتل ، لأن عشبة حي العالم المنعكس ، من النباتات التي تستعمل لتزيين حدائق الزهور الحجرية - (الأزهار التي تنبت بين الصخور) - ويؤخذ من النبتة (شلخة) في شهر نيسان (ابريل) او شهر أيلول (سبتمبر) لغرسها ، على ان كل غرسة منها تحتاج لمساحة (٢٠ × ٢٠) سم^٢ من الأرض ، والعشبة لا تقبل الى اكثر من (٢٠) سم ، ويمكن جني الاوراق ورؤوس الاغصان من العشبة قبل تكوين براعم الزهر .

خزامى معروفة :

(وهي من الأعشاب الطبية
ايضاً) .



خزامى معروفة
Lavandula Officinalis
(راجع صفحة ١٤٣)

صفاتها : تستعمل بالتقنين ، وهي
كتابل غير معروفة كثيراً ، مذاقها
مرلاذع ، موطنها الأصلي في الجنوب
الشرقي من أوروبا حيث تنبت
برية .

استعمالها : العشب معروفة
ومحبوبة بشدا أزهارها ، وهذه
الأزهار إذا جففت ووضعت في كيس
من الكتان أو الشاش ، ووضع
الكيس داخل « خزانة الملابس
والبياضات » أكسبها رائحة عطرية ووقاها من العث .

وفيا هذا ذلك ، فإن العشب يمكن تصنيفها في قائمة الأعشاب التوابل ،
ولكنها لا تستعمل إلا بمقادير صغيرة جداً ، ودائماً ممزوجة مع أعشاب اخرى
كالسنت ، وندغ البساتين ، والناعمة المخزنية ، لعمل الصلصات وحساء
السك والطواجن . وتستعمل مع أعشاب اخرى ايضاً لتبيل الزبدة ،
وتستعمل مع المرعر لتدخين اللحوم للحفظ ، ويستعمل منها أوراقها الفتيية
الفضة ، ورؤوس الفروع حتى وقت الإزهار ، وليس إلى ما بعد ذلك ، ولا
يمكن تجفيفها والاحتفاظ بها .

أما الأزهار فتتطف وتجف بسرعة ، لكي لا تفقد لونها الأزرق ،
وتستعمل للتعطير كما ذكرنا سابقاً ، كما يمكن إضافتها أيضاً الى ماء الحمام ،
ويعمل من الأزهار (مستعلب : شاي) يسكن الأعصاب ويقويها .

ملاحظات حول زرعها : تزرع عادة في الحدائق والمنتزهات كإطار
لأحواض الأزهار ، ويبلغ ارتفاعها حتى نصف المتر .

أما الحاجة المطبخ فيكفي زرع عشبة واحدة أو اثنتين ، وتبذر بذورها في
شهر (آذار : مارس) في أصيص للزهر ، وبعد نبتها تنقل الشتلات في أواخر
شهر (ايار : مايو) ، الى الأماكن المخصصة لها وتفرس ، وبين كل واحدة
وأخرى مسافة (٢٠) سنتيمتراً ، وما يتبقى من البذور تظل صالحة لمدة
سنتين . ويمكن أيضاً زرع (شلحة) من عشبة نامية بعد تقصيرها جيداً ،
وبعد جني الأزهار تقصر العشبة جيداً في شهر (آب : اغسطس) حين تفرع
فروعاً جديدة ، تكون أفضل لمقاومة برد الشتاء من الفروع القديمة ، وعلى كل
يجب وقاية المشبة من الجليد ، بتغطيتها بالأغصان في موسم الشتاء .

رجلة ، بقلة ، فرطحين :

صفاتها : منمشة ، ومذاقها فيه شيء من الملوحة ، موطنها الاصلي آسيا الصغرى .

استعمالها : تعتبر ايضاً من الخضار ، وتطبخ بطرق مختلفة ، ولكنها كتابل ، تستعمل أوراقها الغضة الطازجة فقط ، بإضافتها الى السلطات وأنواع الغذاء



رجلة ، بقلة ، فرطحين

Portulaca Sativa

النيء . ومذاقها العطري المالح يلائم استعماله في صنع المقاتق ، وتتبيل أغذية الحميات الطبية ، كما يتلاءم أيضاً مع القريشة ، فتضاف أوراقها المفربة مع أعشاب اخرى لتتبيلها . والأوراق بعد (تحميسها) قليلاً يمكن اضافتها كتابل الى بعض انواع الحساء . والرجلة تكافح الحموضة في المعدة ، ولا يمكن تجفيف أوراقها ، ولكنه من الممكن حفظها في الملح ، كما سيأتي شرحه فيما بعد .

ملاحظات حول زرعها : العشب يحتاج لمكان مشمس وعممي من تيارات الهواء ، وتبذر بذورها منذ شهر أيار (مايو) حتى شهر أغسطس (آب) ، على دفعات متتالية بفواصل (٤) أسابيع بينها ، وذلك في صفوف يبعد أحدها عن الآخر مسافة (٢٠) سم . ولا تقطى البذور بعد زرعها بالتراب ، بل يضغط فوقها بلوح أو قطعة من الخشب فقط ، ومقدار نصف غرام من البذور يكفي لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض ، وتحفظ البذور بقوة إنباتها لمدة سنتين . وعند ظهور الشتلات تفرد بنزعها ، حتى لا تبقى إلا شتة واحدة في كل (٨ - ١٠) سم ، والشتلات المنتزعة يمكن استعمالها حالاً في المطبخ. ويبدأ يجني الشتلات بعد ثلاثة أسابيع ، ويتوقف الجني عندما تبدأ العشب بالإزهار ، لأن أوراقها تصبح بعد ذلك مرة المذاق . والرجة تتطلب الري المستمر ، وإذا قطعت اغصان العشب في الحريف يمكن ان تفرع ثانية في الربيع المقبل ، ولكن يفضل دائماً زرعها سنوياً من جديد .

رشاد :



رشاد

Lepidium Sativum

صفاتها : مذاقها لاذع خفيف
يذكر بمذاق (فجل الخيل : خردل
الألمان) وموطنها الأصلي الشرق .

استعمالها : تستعمل وهي طازجة
وطرية فقط ، وميدان استعمالها ليس
متسماً كثيراً من أعشاب المطبخ ،
وأفضلها مذاقاً الأوراق الحديثة الغضة ،
وتعمل منها سلطة لذيدة جداً. وتستعمل
كتابل في سلطات الخس والبندورة
(طماطم) ، كما تستعمل لعمل صلصات
مع أعشاب أخرى ولتتبيل الحساء ،

والسندويش من البيض المسلوق أو مفرية مع الزبدة ومسح اللحوم الباردة أو البيض المخفوق ، كما تستعمل للتزيين أطباق الأكلة الباردة . وهي من أول الأعشاب التي تنبت مبكراً في الربيع ، وهي في هذا الوقت من أيام السنة مقبولة جداً . ويستحسن أن تكون متوفرة طيلة أيام الصيف ، ولهذا الغرض تبذر بذورها على فترات متعاقبة ، وهي تنبت بسرعة خلال بضعة أيام ، مما يجعل بذورها مكنياً في صناديق خشبية توضع في المطبخ ، لتنبت وتستعمل في أيام الشتاء .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في أواخر شهر آذار (مارس) ، أو بداية نيسان (أبريل) ، وذلك بصفوف تفصل بينها مسافة (١٠ - ١٢) سم . ومقدار غرام واحد ونصف الغرام من البذور يكفي لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض ، يبذر سطحياً ولا يغطى بالتراب بل يضغط فوقه بقطعة خشب . وهي لا تحتاج الى الكثير من الشمس وتنبت جيداً في أمكنة نصف مظلة . ويكرر البذر كل اسبوعين ، وبذلك يمكن الحصول على أوراق طازجة باستمرار . والبذرة الأخيرة تكون في نهاية شهر حزيران (يونيو) أو بداية تموز (يوليو) ، ويمكن حفظ البذور المتبقية لاستعمالها في السنة التالية . ويبدأ بقطف المشبة بعد بذر بذورها بأسبوعين أو ثلاثة اسابيع ، إذ يبلغ ارتفاعها (٦ - ٨) سنتيمترات ، وتفقد المشبة خواصها كقابلية تناولها عندما تظهر فيها براعم للزهر .



الزوفاء اليابس
Hyssopus Officinalis
 (راجع الصفحة ٥٩)

الزوفاء اليابس :

(أو أشنان داود) ، وهي من
 الأعشاب الطبية أيضاً .

صفاتهما : أفاويهية ، مذاقهما
 ضعيف المرارة ، وتنبت برية أيضاً ،
 موطنها الأصلي حوض البحر المتوسط .

استعمالها : تستعمل طازجة أو
 مجففة ، وتستعمل كثيراً في تنبيل
 الأغذية اللينة وفي الحميات الطبية
 الغذائية ، وكذلك كغيرها من أعشاب
 التوابل في تنبيل السلطات ، (وعلى
 الأخص سلطة الكرفس) ، وسلطة
 البندورة (طماطم) ، كما تمزج مع توابل
 القريشة . ويصنع منها على الأخص
 صلصة ممتازة لأطعمة اللحوم «راكو» ،
 وكريات الكبد وحساء البطاطس
 وأطعمته .

وللاستعمال الآتي تؤخذ الأوراق الفتية ورؤوس الفروع حتى وقت الإزهار ،
 والطازج منها أشد شدياً وأفاويهية من الجاف . وللتجفيف تقطف الأوراق
 بمفردها أو تقطع الأغصان ، وتربط حزمها وذلك قبيل موعد الإزهار لتعليقها
 في الهواء الطلق . ومن المهم في حفظ هذه الأوراق الجافة على الأخص سد
 جمعها سداً محكماً لا يتسرب منه الهواء ، وإلا فقدت خواصها كتأبل بسرعة .
 والزوفاء مقوية كما أنها منعشة .

ملاحظات حول زرعها : يمكن بذر بذورها في شهر آذار (مارس) ، ولا تغطى البذور بعد بذرهما إلا بطبقة رقيقة جداً من التراب. ويكفي جزء من الغرام من هذه البذور لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض . والمطبخ العائلي لا يحتاج في الواقع لأكثر من عشبة واحدة فقط ، لذلك يفضل الحصول عليها في شهر نيسان (ابريل) (شلخة) من عشبة ثامية . وإذا تم ذلك في الحريف وجب قطع اغصان العشبة وتقصيرها إلى النصف ، قبل غرس (الشلخة) في المكان المخصص لفرسها ، وهي تحتاج إلى مساحة (٢٠ × ٣٥) سم^٢ من الارض . وفي السنة الأولى لا يؤخذ شيء من أغصان العشبة النامية ، وفي السنة الثانية يمكن قطع أعصانها بكاملها لتجفيفها بالسرعة الممكنة .

سرفيل :

(مقدونس افرنجي) .



سرفيل

Anthriscus Cerefolium

صفاتهما : قابل عطري مذاقهما يذكر قليلا بالانيسون ، مع شيء من الحلاوة في مذاقها ، موطنها الأصلي جنوب روسيا .

استعمالها : تستعمل عادة غضة طازجة ، ويوجد منها مسحوق مجفف صنعته المصانع ويبياع في الاسواق . وينحصر استعمالها في ايام الربيع وأيام الصيف حين تكون الاوراق والفروع غضة طرية ، يصنع منها حساء لذيذ . ويستعمل السرفيل مفرياً فوق ساندويش

بالزبدة، كما يمزج مع اعشاب أخرى بالزبدة والقريشة. وهو يلائم سلطة البندورة (طماطم) بوجه خاص، كما يلائم سلطة الجبنسة وبمض أطعمة البيض (مخفوق، عجة) أيضاً، ويعمل منه صلصة ممتازة للأطعمة المصنوعة من لحم الاسماك. هذا والسرفيل مدر للبول.

ملاحظات حول زرعها: يجب بذر السرفيل كل سنة من جديد، ومن الشروط الهامة في إنبات بذوره أن لا تغطى هذه بعد بذورها إلا بطبقة رقيقة جداً من التراب، ويبدأ ببذر البذور في شهر آذار (مارس). ويكفي غرام واحد من بذوره لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض، ويبذر بصنوف يبعد أحدها عن الآخر مسافة (١٥ - ٢٠) سنتيمتراً. وأفضل موعد لقطفها هو عندما تبلغ نبتتها علو (٢٥ - ٣٠) سنتيمتراً، والنبتة تصل في نموها الى ارتفاع (٥٠ - ٦٠) سنتيمتراً، ولكنها تفقد فائدتها وصلاحها كتابل عندما تبدأ بالإزهار، لذلك يحال دون إزهارها بقطع براعم الزهر قبل تفتحها. وللحصول دائماً على عشبة غضة يوصى ببذر بذورها على دفعات متوالية - كل اربعة أسابيع - اما البذور التي تبقى بعد انتهاء الموسم فيمكن استعمالها في السنة التالية. والسرفيل يتطلب الري باستمرار، ويمكن للذين يعجبهم مذاق السرفيل أن يبذروه في شهر أيلول (سبتمبر) في أصيص كأصيص الزهور، ثم يوضع في المطبخ حيث ينبت وينمو في أشهر الشتاء.

سنوت :



سنوت

Anethum Graveolens

(راجع صفحة ١٩١)

(والنبنة من الأعشاب الطيبة) .

صفاتهما : عشبة أقاربوية نموذجية ، لطيفة الرائحة والمذاق ، وطنها الأصلي بلاد حوض البحر المتوسط ، كانت في السابق تستعمل أوراقها ورؤوس فروعها الطازجة ، وأخيراً أخذت معامل خاصة في تجفيفها وإنزالها الى السوق في فصل الشتاء مجففة ومسحوقة .

استعمالها : للعشبة شذى ومذاق خاصان يسيطران على مذاق الأطعمة التي تضاف إليها وهي طازجة . ولها في المطابخ الإفريقية ميدان استعمال واسع ، إذ تستخرج منها صلصة خاصة

تستعمل لتتبيل لحم البقر ولحم الحنكليز (حيات البحر) والجبيري (قريدس) والسرطان (سرطون) ، كما يتبل الحساء والزبدة بأوراق غضة مفريسة (مفرومة) . وكذلك تترج مع سلطة الخيار لتتويج مذاقها . وتضاف أوراق السنوت بكميات معتدلة الى سلطة البندورة (طماطم) والخس وإلى القريشة (الجبنة التي تتكون من تخثر الحليب) ، كما تضاف أيضاً الى الفطر (شامبيون) ، وفي جميع هذه الحالات لا يجوز طبخ العشبة ، بل تضاف الى الطعام بمد نضجه وهي طازجة ومفريسة (مفرومة) .

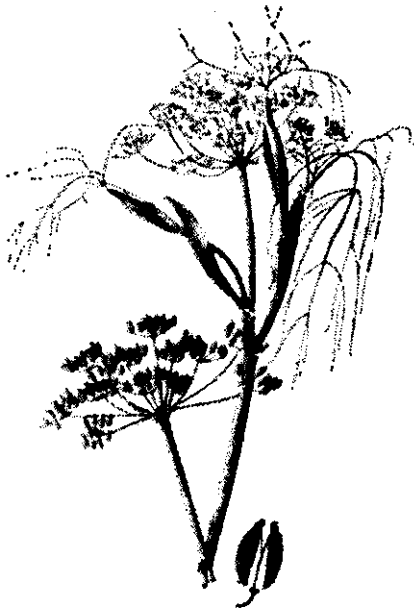
وأهم ميدان لاستعمال السنوت هو ميدان (الخضار الكبيس) مع الخسل

والخردل ككبيس الخيار، واللطين (قرع)، أو الكبيس المختلط (مشكل) من مختلف انواع الخضار . فالسنتوت لا يستغنى عنه أبداً في تحضير هذه المكبوسات (المخللات) الإفرنجية التي نبتاعها من محلات البقالة الراقية بأثمان باهظة ونبتيج لمذاقها .

والسنتوت مجففه المصانع في أفران خاصة—لأن تجفيفه بالطريقة المنزلية المعتادة يسبب فسادان جزء كبير من بذوره . وللحصول على هذه البذور تقطع العشب من أهلاما قبل نضوج البذور ، وتفرد فوق ورق نظيف حيث تنضج البذور ، وتفصل (تهر) من تلقاء نفسها ، فتجمع وتخزن في اثناء زجاجي محكم السد . وعند الاستعمال تهرس (تدق) البذور مع قليل من الملح وتستعمل بذورها (رشها) فوق الأطعمة أو مزجها معها . أما إذا تركت البذور لتنضج على عشبها فإنها تسقط بعد نضوجها فوق الأرض حيث تنبت في الربيع القادم ، فتزعم من مكانها غير المناسب لتفرس (تشتل) حلالاً في مكان آخر مناسب . ويلاحظ أن يتم ذلك والشتلة ما زالت صغيرة ، لأنها بازدياد نموها يمتد منها جذر شاقولي الى باطن الأرض ويصبح من المتعذر نزعها . والسنتوت علاوة على أنه يحسن الشبهة بفضل شذاه العطري ، فإنه يسهل الهضم أيضاً ويهدئ الأعصاب .

ملاحظات حول زرع العشب : يمكن زرع بذورها في شهر نيسان (ابريل) ، ومن المستحسن أن تبذر على فترات (٤ - ٦ اسابيع) لتظل متوفرة طيلة الصيف وهي طازجة ، ويكفي مقدار (٥) غرامات من البذور لبذر متر مربع من الأرض ، والبذور تحتفظ بقوتها الإنباتية لمدة سنة ، وبذلك يمكن بذورها في السنة التالية بنجاح أيضاً . هذا وترك شتلان من السنتوت بدون استغلال ، لتكون متوفرة وقابلة للاستعمال في موسم (كبس الخيار والمكبوسات الأخرى) .

شمرة :



شمرة

Foeniculum Vulgare

(راجع صفحة ١٩٧)

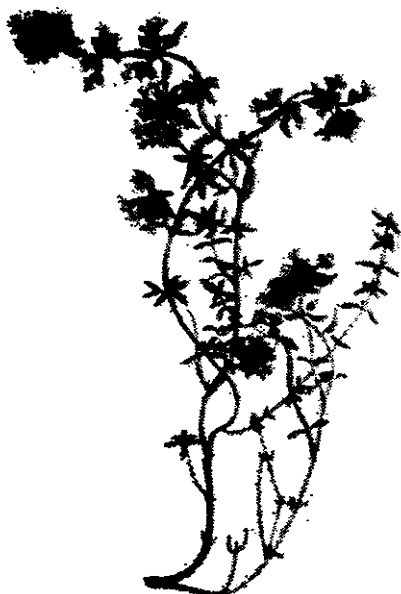
(وهي من الأعشاب الطبية
ايضاً) .

صفاتهما: عطرية المذاق مع حلاوة
تذكر بمذاق الانيسون ، موطنها
الاصلي جنوب أوروبا وحوض
البحر المتوسط .

استعمالها : تستعمل أوراقها وهي
غضة طازجة فقط ، وفيما عدا ذلك
تستعمل بذورها ، وأما اغصانها
الضخمة فيمكن استعمالها كخضار
للطبخ . وتستعمل بذورها منذ القدم
لتبيل الخبز ، كما تضاف البذور ايضاً
الى اعشاب الكبيس . وأغصانها

الضخمة تستعمل في البلاد الطليانية كخضار للطبخ ، وتورد لهذا الغرض الى
البلاد الاوروبية في الشمال ، وتسمى باسمها الايطالي (فينوتشي Finocchi) ،
ويزعم انها نوع من الخضار ، وهي اغصان لمشبة الشمرة فقط . وأوراق
المشبة ورؤوسها الغضة تستعمل مفرية لتبيل السلطات والصلصات ولحوم
الاسماك ، مع التقنين بكمياتها لكي لا يطفى مذاقها القوي على مذاق غيرها -
وكذلك تستعمل الاوراق الغضة مع المقدونس لتزين أطباق المآكل الباردة .
وذلك في ايام الصيف فقط ، لأن أوراق الشمرة وأغصانها لا تصلح للتجفيف .
وتحفظ بذورها الجافة في أوان زجاجية محكمة السد ، ويصنع من البذور مستحلب

(شاي) يمكن إعطاؤه حتى للرضع - راجع البحث الطبي عن الشمرة - .
 ملاحظات حول زرعها : إنها عشبة معمرة ، ولكن لا يجوز الإبقاء عليها
 لأكثر من سنتين ، وتبذر بذورها في السنة الأولى في مكان معرض للشمس ، وفي
 خطوط تبعد عن بعضها مسافة (١٥) سنتيمتراً ، وذلك في شهر ايار (مايو) .
 وفي الربيع الآتي تنزع الشتلات لزرعها في المكان المخصص لها ، وفي الشتاء
 يجب وقايتها من الجليد . ويفضل اتباع شتلات جاهزة اذا وجدت امكانية
 لذلك ، وتكفي شتلة واحدة لسد حاجة مطبخ لعائلة متوسطة العدد ، والشتة
 الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٤٠ × ٦٠) سم^٢ من الأرض ، ويجب (نجبة)
 الأرض بالنكش . والعشبة تنضج عادة في شهر تشرين الاول (اكتوبر) ،
 حين تقطع الاغصان حاملة البذور لتجفف ، فتسقط منها البذور بسهولة
 فتجمع وتخزن .



صقر

Thymus Vulgaris
 (راجع صفحة ٢٠٢)

صقر :

(وهي من الأعشاب الطبية
 ايضاً) .

صفاتها : عشبة عطرية حادة
 المذاق ، موطنها الأصلي غرب حوض
 البحر المتوسط .

استعمالها : تستعمل طازجة أو
 مجففة ، وهي كثيرة الاستعمال ، ولطرق
 استعمالها وصفات كثيرة نجد بعضها
 في كتب اميركية ، والإفروسيون
 يكثرون من استعمالها . وانتشار
 استعمالها في جميع أقطار العالم دليل
 على ما لها من قيمة كتابل ، وسواء

استعملت غضة أم مجففة ، فمن الضروري تقنين مقاديرها المستعملة ، لكي لا يطنى مذاقها الحاد على مذاق غيرها. وهي بمقادير صغيرة تحسن مذاق لحم البقر ولحوم الصيد البري ، والأسماك والطيور واللحم المفري (المفروم) ، وأطعمة الفطر ، وجميع أنواع «الحساء المركز» تقريباً . ويضاف الصمغ إلى البصل والتفاح لتثبيت الشحم المذاب للسندويش ، ويمكن ان تتبل به البطاطس المقلية ايضاً ، وأخيراً يستعمل الصمغ لتثبيت مقائق الكبد والدم والفظائر . وفي جميع هذه الحالات يستعمل الصمغ المجفف ، أما الصمغ الطازج فيستعمل لتثبيت السلطات الحضرية ، وسلطة البندورة (طماطم) ، وسلطة الكرفس ، ولمصل الصلصات والحساء ويضاف الى توابل الزبدة ، وهى الأخص الى خل الكبيس . ولتجفيفه لموسم الشتاء تقطع أغصانه المزهرة فوق سطح الأرض بنحو (٨-١٠) سم ، وتربط معاً في حزم صغيرة وتجفف في الهواء والظل . وبعد التجفيف تفرط الأوراق عن الأخصان وتخزن في إناء محكم السد او أنها تسحق وتخزن . هذا ويمكن جني الصمغ حتى نهاية آب (اغسطس) وليس بعد ذلك ، والصمغ يقوي الأعصاب ويسهل الهضم .

ملاحظات حول زراعتها : لا يحتاج المطبخ العائلي لأكثر من عشبتين من هذه العشبة التي يبلغ ارتفاعها (٢٥ - ٣٠) سم ، ويمكن الحصول عليها في أوائل الربيع بشكل (شلغات) من عشبة نامية . وتؤخذ هذه الشلغات في بداية ظهور الفروع (الطرود) الجديدة على العشبة ، لكن تقصر العشبة قبل ذلك الى ما فوق مستوى سطح الأرض بنحو (٥) سم ، وتحتاج كل عشبة منها الى ما مساحته (٢٠ x ٢٠) سم^٢ من الأرض .

وإذا تعذر الحصول على النبتة ، تستنبت البذور في شهري آذار (مارس) ونيسان (ابريل) ببذرها سطحياً وتنظيتها بطبقة رقيقة جداً من الرمل ، ومقدار غرام واحد من البذور يحوي (٤٠٠٠) بذرة . ويجب المحافظة على

رطوبة الأرض بالري المنظم بالمرشة لكي لا يحرف تيار الماء البذور من أماكنها. وبعد ثلاثة أسابيع تنبت البذور بحيث يمكن نقلها في شهر أيار (مايو) إلى الأماكن المعدة لها ، وهذه يجب ان تكون مشمسة وغير معرضة لتيارات الهواء ، وتستبدل أماكن زرع الصمتر كل ثلاث سنوات .

ويمكن الحصول على فروع جديدة من عشبة الصمتر حتى نهاية شهر آب (اغسطس) ، وأخذ فروع من المشبة بعد هذا التاريخ يعرض نموها للتأخر والتقصير ، لذلك يجب الحصول على مؤونة الشتاء قبل هذا الموعد . ويستحسن ان يتم ذلك في موعد الإزهار في نهاية شهر أيار (مايو) وبداية شهر حزيران (يونيو) ، ويمكن قطف دفعة ثانية في النصف الثاني لشهر آب (اغسطس) .



طرخون

Artemisia Dracunculoides

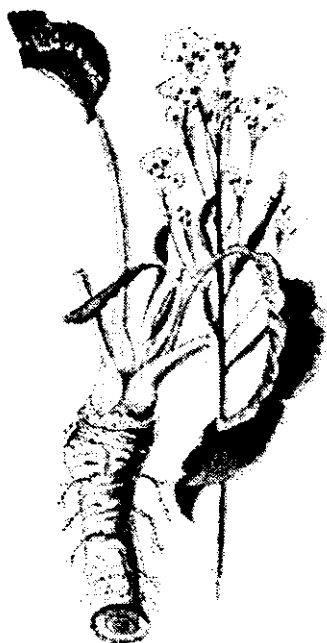
طرخون :

صفاتها : أفاريجية منعشة بمذاق لاذع خفيف المرورة يعقبه مذاق حلو ، موطنها الأصلي جنوب روسيا والبلاد المتوسطة في آسيا .

استعمالها: تستعمل طازجة وجافة ، وذلك في مزيج السلطات الغضة وأعشاب المخللات (الكبيس بالخل)- وهذا الخل للكبيس ستأتي طريقة صنعه في الوصفات المطبخية فيما بعد . كما يستعمل لعمل صلصات لاذعة وللحساء ولأطعمة اللحوم ، خصوصا (الراكو) منها . وللحوم طيور الصيد

وحيواناته كالغزلان والأرانب . كما يستعمل أيضاً لتبديل بعض الأطعمة الحضرية كالفاصوليا والبزليا والجزر ، ويجب تقنين مقداره باحتراس لكي لا يطنى مذاقه على مذاق غيره . وأفضل طريقة لاستعماله هي باستعمال أوراقه الغضة الطازجة ورؤوس فروع الغضة . وتجفيفها يفقدما الكثير من أفاويبهتها وبالتالي مذاقها ، ولتجفيفها دون إلحاق هذا النقص بها تُجمع أوراقها الصغيرة قبل الإزهار ، وتجفف بسرعة (فوق المواقد) . ويفيد مستحلب الطرخون في ادرار البول .

ملاحظات حول زرعها : الطرخون عشبة معمزة يصل ارتفاعها إلى نحو (١٥٠) سنتيمتراً ، واستنباتها من البذور صعب ويفضل شراء بضع شتلات منها - يتم زرعها إما في الربيع أو في نهاية شهر آب (اغسطس) وبداية شهر أيلول (سبتمبر) . وكل عشبة تحتاج الى ما مساحته (٣٠ × ٤٠) سم^٢ من الأرض ، هذا ويجب اسناد المشبة بربطها إلى قضيب يفرس في الأرض إلى جانبها لتستند اليه ، ولا يجوز ترك المشبة في مكان واحد لمدة تطول عن أربع سنوات ، ثم تنزع بعدها وتقسم إلى بضع عشبات تفرس في امكنة أخرى . والطرخون يحتاج الى الكثير من أشعة الشمس مع وقايته من الهواء العاصف ، كما يحتاج الى أرض غنية بالسماد ، وبغير ذلك لا تصل العشبة الى ذروة أفاويبهتها . ويستحسن عدم قطع أوراق من العشبة في سنتها الأولى بعد غرسها ، وفي شهر نيسان (أبريل) من السنة التالية يمكن البدء بجني الفروع الغضة منها .



فجل الخييل (خردل الالمان)

Cochlearia Armoracia

(راجع صفحة ٢٢٨)

فجل الخييل (خردل الألمان) :

(وهي من الأعشاب الطبية
ايضاً) .

صفاتنا : مذاقها لاذع بشدة
ولكنه غير بقيض ، رائحتها تسييل
الدموع ، موطنها الأصلي بلاد البلقان .

استعمالها : يستعمل جذرها فقط
إما طازجاً بتقطيعه الى قطع وشرائح
او (برشه) وتنقط بضع نقاط من
الخل فوق القطع وفوق (البرش) ، بعد
إعدادها مباشرة لكي لا تفقد لونها
الأبيض الزاهي بالتأكسد في الهواء .
ويمكن للفرس نفسه استبدال الخل
بالحليب ، وهذا يخفف ايضاً من حدة
المذاق . وفجل الخييل لا يجوز طبخه

أبداً ، ولذلك يضاف (برشه) الى الصلصات الخاصة للحوم والأسماك بعد
طبخها ، وإلا فقد البرش مذاقه النموذجي . وتضاف قطع من الجذر الى كيبس
الخيار بالخل (وما شابه ذلك من انواع الكيبس) ، وهذه القطع تحسن مذاق
الكيبس وتحول دون فساده . وفجل الخييل يقوي الشهية ويمتقد انه يؤثر
تأثيراً حسناً في الدورة الدموية ، ويمكن الاحتفاظ به طازجاً لمؤونة
الشتاء بطمره في الرمل في قبو البيت ، واذا بقيت قطع منه في المطبخ يمكن
المحافظة عليها لبضعة أيام ووقايتها من الفساد بلفها (بالبلاستيك) او بأوراق
الالومينيوم .

ملاحظات حول زرعها : تؤخذ الجذور الفرعية من الجذر الأساسي وهي بطول (٢٥ - ٣٠ سم) ، على ان لا تكون كبيرة الضخامة . وهي تجرد من الخيوط التي فيها ، وتغرس في نهاية آذار (مارس) او بداية نيسان (ابريل) في حفر تعد بقطعة مخروطية من الخشب او الحديد . والحفر تبعد عن بعضها البعض مسافة (٢٥ - ٣٠) سنتيمتراً ، في صفوف يبعد احدها عن الآخر مسافة (٦٠ - ٨٠) سنتيمتراً ، ورأس الجذر المفروس يظل ظاهراً بمستوى سطح الارض ، ثم تداس الأرض وتكبس بالأقدام حول الجذر المفروس ، لسد أي فراغ بينه وبين التراب في الحفرة . وتعلو العتبة في نحوها الى اكثر من متر . ومطبخ العائلة المتوسطة المدد لا يحتاج لأكثر من (٨ - ١٠) فجلات في السنة ، وعندما تثبت الفجلة تقطع أوراقها الضعيفة عنها ولا تترك لها سوى الأوراق القوية . وفي نهاية شهر حزيران (يونيو) أو بداية تموز (يوليو) يكشف عن القسم الأعلى من الجذر وتقطع منه الجذور الجانبية لاستعمالها في المطبخ وفي الكبيس ، ثم يقطى الجذر ثانية بالتراب . وفي الخريف تقلع الجذور كلها - وأي جذر يبقى منها داخل الارض يفرخ فيما بعد ، ويشغل الارض بفروعه بصورة غير منتظمة ولا مقصودة . فالجذور الضخمة يحتفظ بها في الرمل كما اسلفنا لاستعمالها في المطبخ ، وأما الجذور الرفيعة فيحتفظ بها في الرمل أيضاً لغرسها في السنة المقبلة .



فلفل ارناوط (فليفلة)
Capsicum Annum

فلفل ارناوط (فليفلة) :

صفاتها : مذاقها حار لاذع ،
وموطنها الاصلي جنوب اميركا .

استعمالها : تستعمل طازجة ، أو
أن الاحمر منها يجفف ويطحن ويستعمل
مسحوقاً ، ويستعمل منها ثمارها
(القرون) المخروطية طازجة ، ولكن
باعتدال ، لشدة الحر في مذاقها ،
وتستعمل مفرية في حشي لفات اللحوم
(كسولاج) أو أن القرون تكبس في
الخل ، وتؤكل حسب الذوق الشخصي
مع مختلف الاطعمة ، ولا يصلح منها
للخزن إلا القرون الحمراء الناضجة ،

تربط بالخيوط على شكل قلادة وتجفف ببطء في الهواء او بسرعة بالقرب من
موقد او مدفأة . ويمكن خزنها بمد ان تجف وهي على حالها او تطحن
وتخزن في إناء محكم السد . والفلفل اذا استعمل باعتدال صحي فانه يحسن
الهضم ويدر البول .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في المشتل في شهر شباط (فبراير)
أو آذار (مارس) أو نيسان (ابريل) حسب مناخ الاقليم ، وتنقل الشتلات
في شهر أيار (مايو) الى اماكنها المدة لفرسها ، وكل عتبة منها تحتاج الى ما
مساحته (٢٥ × ٢٥) سم^٢ من الارض .

ومطبخ البيت لا يحتاج لأكثر من خمس شتلات ، يمكن شراؤها جاهزة

للغرس من المشائل الخاصة . وفلفل ارناؤط لا يتطلب الكثير من الرطوبة ، ولكن لا يجوز حرمانه من الري عندما تجف الأرض . والمشبة تلو الى ارتفاع (٤٠) سم ، وتلون قرونها في نهاية الصيف باللون الاحمر دلالة على نضجها وإمكانية قطفها للتجفيف والتخزين .

الفلفل الحلو :

نوع كروي من الفلفل ، مذاقه كالخضار ، أو فيه شيء من الحدة ، وهو في الواقع من أنواع الخضار اكثر منه من انواع التوابل . ودرجة ما فيه من (حدة) يمكن الاستدلال عليها من رائحته ، ولا يؤكل إلا طازجاً مع بعض الاطعمة والسلطات ، ويطبخ مع غيره من انواع الخضار ، كمحشي ، وسنذكر فيما بعد وصفات مطبخية لذلك .

قيصوم :

(وهي من الأعشاب الطبيعية أيضاً) .

صفاتها : قابلة قوية تذكر بمذاق الأرتطاسيا ، موطنها الأصلي البلاد الآسيوية الغربية .

استعمالها : تستعمل أوراقها وأزهارها طازجة او مجففة ، وهي ملائمة لتتبيل أنواع اللحوم المشوية ، بما في ذلك لحوم السمك أيضاً ، إذ تكسبها مذاقاً لاذعاً .

وتجنى فروع المشبة بأوراقها



قيصوم

Artemisia Abrotanum

(راجع صفحة ٢٥٠)

وأزهارها في نهاية تموز (يوليو) بداية آب (أغسطس) ، وتعمل منها حزم صغيرة ثم تملق في الهواء الطلق والظل للتجفيف جيداً .

ملاحظات حول زرعها : لا يحتاج مطبخ العائلة المتوسط لأكثر من عشبة واحدة أو عشبتين على أكثر تقدير ، وهذا لا يتكافأ مع صعوبة استنباتها من البذور ، فترع بأخذ (شلخة) من العشبة النامية في بداية الربيع أو في الخريف ، وزرعها في أرض غنية بالدبال (Humus) وهي الأرض المسمدة بالسماد العضوي أو الحضري ، وفي مكان معرض للشمس . والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٣٠ × ٥٠) سم^٢ من الأرض ، ويبلغ ارتفاعها نحو المتر . ويلاحظ ضرورة رعاها باستمرار كي تظل أرضها رطبة . وتعمر العشبة طويلاً ولكن يجب وقايتها من الجليد في الشتاء ، بتغطيتها بأغصان الأشجار الصنوبرية مثلاً أو ما شابه ذلك من مختلف الأشجار والأعشاب .

كاشم رومي :

صفاتهما : مذاقهما يذكر بمذاق الصلصة الافرنجية للحساء المعروفة باسم (ماكي Maggi) مع مرورة خفيفة في النهاية ، موطنه الأصلي إيران .

استعمالها : تستعمل طازجة ومجففة ، ويستخدم بعض أوراقها الغضة لتتبيل السلطات ، ولكن بتقنين وانتباه ، لكي لا يطغى مذاقها الشديد على مذاق غيرها ، وهذا أيضاً يشمل تتبيل انواع الحساء والصلصات وأطعمة اللحوم (راکو) ولحوم



كاشم رومي

Levisticum Officinale

الأسمالك ، وعلى الأخص حساء السمك وبعض الأطعمة الخضرية ، بإضافة بضع ورقات وبضع قطع من الجذور إلى هذه الأطعمة وطبخها معاً . وإضافة قطعة من جذر الكاشم الرومي إلى صلصة اللحم المشوي بالفرن تُكسبه مذاقاً لذيذاً جيداً .

وتستعمل العشب طازجة في أيام الصيف ، إذ تقطف الأوراق الغضة بدون إحداث ضرر لقلب الفرع ، كما يمكن تجفيف هذه الأوراق دون أية صعوبة ، وذلك بقطع العشب وتعليقها في الهواء الطلق والظل الى ان تجف جيداً ، ثم تقطع عنها الاوراق وتخزن في مجمع محكم السد .

والأفاوية في الجذور اقوى منها في الأوراق ، وتخرج الجذور من الأرض قبل موعد الجليد ثم تغسل وتنظف جيداً ، وتقطع الى شرائح رقيقة تشك بالخيط كالسبحة وتجفف في الهواء ، ثم تخزن بعد تجفيفها ويسد عليها سداً محكماً . وهكذا فإنها تحتفظ بكامل أفاويتها حتى الموسم القادم . والكاشم الرومي موجود في الاسواق بشكل مجفف وآخر مسحوق ، وهذه العشب تدر البول وتستعمل في الحمية الغذائية لأمراض الكلى .

ملاحظات حول زرعها : إنها عشب معمرة ، تصل إلى علو (١-٢) متر ، وعشب واحدة منها تكفي لاستهلاك مطبخ عائلة متوسطة العدد ، مع تجفيف جزء منها وحفظه لأيام الشتاء . وتبذر بذور الكاشم الرومي في بداية شهر آب (اغسطس) في خطوط تبعد عن بعضها البعض مسافة (١٠) سنتيمترات . ويكفي مقدار أقل من نصف غرام من البذور لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض ، ولا ينبت من هذه البذور عادة إلا أقل من نصفها . والبذور المتبقية تحافظ على قوة إنباتها لمدة سنة ، ويمكن استعمالها في السنة التالية . وبعد الإنبات تفرد الشتلات ، وذلك بأن تنزع ولا يبقى منها سوى شتلة

واحدة في كل مسافة (٧) سم . وهذه الشتلات الباقية تنقل في الربيع القادم الى الأماكن المعدة لها ، مع العلم ان كل شتلة منها تحتاج الى ما مساحته نصف متر مربع من الارض . هذا ويمكن زرع الكاشم (بشلخة) من نبتته النامية تؤخذ في الربيع ، وتغرس في المكان المعد لها حيث يمكن ان تظل فيه لمدة (١٠) سنوات ، وبعد ان تبلغ العشبنة السنة الثانية أو الثالثة من عمرها، يمكن حفر الأرض ، وإخراج جزء من جذورها لتجفيفها كما أسلفنا لمؤونة الشتاء .

كرات :



كرات
Allium Porrum

صفاتها : (هي عشبنة أفريقية ، مذاقها يقرب من مذاق البصل ، تستعمل كخضرة للطبخ ، كما تؤكل طازجة كتابل ، وطنها الأصلي جنوب أوروبا .

استعمالها : تطبخ على طرق مختلفة ، تعرفها كل ربة منزل ، كما تستعمل أجزاء منها في تحضير حساء الخضار . وتستعمل الأوراق وهي غضة لمزجها مع انواع السلطات ، وتقرى الأوراق فرياً ناعماً وتمزج مع اعشاب مفرية أخرى ، لإضافتها الى القريشة . والكرات يدر البول ويثير الشهية للطعام .

ملاحظات حول زراعتها : يمكن بذر بذورها في شهر آذار (مارس) . وفي شهر أيار (مايو) ترفع البصلة الصغيرة من مكانها ، وتزرع في (مسكبتها) في حفرة على عمق (١٥) سم ، - وتعمل الحفرة بفرز قطعة من خشب أو معدن

مهرومة وحربية الرأس - وللحصول على « كرات طويل الرقبة » يغطى الجزء الأبيض منه ، بعد كل مرة يبرز فيها فوق الارض ، بالتراب ، إلى ان يختفي عن النظر تماماً .

وبالتدرج ترفع بضخ كرات لتعطي مجالاً لجاتها للتضخم وزيادة الحجم . والمزارع يسمي هذه العملية « تفريداً » ، وإذا نزعت الكرات في الخريف وطمرت في الرمل في القبو (السرداب) حافظت على نضارتها طيلة الشتاء . ولا يضرّ برد الشتاء بالكرات ، ولكن تجمد الأرض حوله يعوق إخراجها من الأرض المتجمدة في هذا الفصل ، فلا يتاح جنيه بعد ذلك إلا في الربيع القادم .



كرفس

Apium Graveolens
(راجع صفحة ٢٥٦)

كرفس :

(وهو من الاعشاب الطبية) .

صفاته : مذاقه عطري قوي
مزوج بملاوة خفيفة يذكر بمذاق الجوز ،
وهو ينبت في مختلف الأقطار ويطبخ
كخضار ويؤكل أيضاً طازجاً .

استعماله : يستعمل غالباً جذره
الكرروي ، في حين أن أوراقه الغضة
عطرية ويمكن أكلها طازجة
ومطبوخة . ويؤكل الجذر مقطعاً
ومزوجاً مع السلطات كسائر أعشاب
السلطة ، كما يمكن مزج الخضار المستعملة
للحساء بأوراق الكرفس المفربة . وقد
تستعمل الأوراق أيضاً في صنع

الصلصات ، وهي (أي الأوراق) تلعب دوراً هاماً في جميع انواع الحمية ما عدا الحمية في أمراض الكلى . ويمزج مفري الأوراق بالفريشة مع قليل من مفري المقدونس ، ومفري أوراق الثوم المعمر ، ويمكن قطع الأوراق في الخريف وتجفيفها في الهواء الطلق ، ثم حفظها في أوان محكمة السد .

وهناك نوع طولاني من الكرفس افضل مذاقاً من الأول للعمل السلطات ، وسوق أوراقه نصف مبرومة تُحشى بالفريشة والجبنه ، وتعتبر من المأكول اللذيذة ، وتقدم على الموائد الراقية . كذلك وتصنع من هذه الاوراق د صلصة افرنجية ، تؤكل مع شرائح البطاطس المقلية (شيبس) وشرائح الجزر .

ملاحظات حول زرعها : تستنبت بذور الكرفس في احواض مسمدة ومغطاة بالزجاج ، ثم تباع شتلات ، فيشتري المزارع منها ما يحتاج اليه . أما لحاجة العائلة فيكفي (٥ - ٢٠) شتلة ، حسب عدد افرادها . وتشتل الشتلة في بداية الربيع على بعد (٣٥) سم بين كل شتلة وأخرى ، وفي خطوط يبعد كل خط عن الآخر مسافة (٤٠) سم لإعطاء مجال للجذر لينمو ويتضخم . وفي الصيف يمكن استعمال الاوراق ، على ان لا تقطع كلها مرة واحدة ، بل تؤخذ ورقة واحدة من كل شتلة - كما يبقى لها العدد الكافي من الأوراق اللازمة لنموها . وفي الخريف ترفع الجذور من الارض وتخزن في القبو ، مطمورة في الرمل ، فتظل طازجة الى حين الاستعمال . أما الأوراق فتجفف وتحفظ ، كما أسلفنا .

كزبرة الثعلب :



كزبرة الثعلب
Sanguisoba Minor

صفاتهما: أفواهيبة لطيفة مع مذاق لاذع قليلا في نهايته ، موطنها الأصلي أواسط أوروبا وبعض أنواعها ينمو بریا .

استعمالها : تستعمل طازجة تماما فقط ، وهي قليلة الاستعمال بوجه عام كتابل في سلطات الخضار المشكلة ، ويظهر شذاها في عصير الليمون أو في الخل ، لذلك يكثر استعمالها في الكبيس بالخل . وهي ايضا ثلاثم الحساء والصلصات وأطعمة البيض والبندورة (طماطم) والأسماك ، وعند التجفيف تفقد اكبر جزء من خواصها كتابل .

ويفضل مزج كزبرة الثعلب عند التتبيل بها بالمقدونس والسنوت أو الطرخون ، وهي تقوي الشهية وتدر البول .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في الربيع وبخطوط تبعد عن بعضها البعض مسافة (٣٠ - ٣٥) سنتيمتراً ، وبعد نموها تفرّد.. وذلك بأن تنزع الشتلات ولا يترك منها سوى شتلة واحدة في كل (١٨ - ٢٠) سنتيمتراً . والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٢٠ × ٣٥) سم^٢ من الارض ، ويمكن زرع العشبة بأخذ جزء من عشبة نامية في شهر نيسان (ابريل) على ان يتم

زرعه بدون إبطاء ، فهو يفسد اذا تعرض طويلا الى الهواء . ويحال دون إزهار العشب بقطع ما تكوّن من براعم للزهر ، وذلك للإكثار من تكوين الأوراق المطلوبة للتبيل ، ويصرف النظر عن تجفيف الأوراق لمؤونة الشتاء ، لأن التجفيف كما ذكرنا يفقدها خواصها كتابل .

كزبرة :



كزبرة

Coriandrum Sativum

صفاتها : إن العشب الطازجة رائحة تذكر برائحة بق الفراش ، ولا تستعمل كتابل ، بعكس بذورها التي تستعمل كتابل في المطبخ ، ولها رائحة لطيفة ، ومذاق حلو ، وموطنها الاصلي شرقي حوض البحر المتوسط .

استعمالها : يستعمل الاوروبيون بذور الكزبرة قليلا لتبيل الكمك والسجق (مقاتق) والشوندر الاحمر ، والبعض يضيفها الى عجين الخبز والى مربى الخوخ . وبتقنين ، تستعمل ايضا في تبيل لحم البقر (راکو) ولحوم

الصيد البري ، وفي مطبخنا الشرقي تضاف مع الثوم الى بعض الاطعمة الخضرية كالملوخية . ومن حسنات حبوب الكزبرة أنها تمنع تكوين الغازات المعوية .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في شهري آذار (مارس) ونيسان (ابريل) في صفوف تبعد عن بعضها مسافة (٢٥) سنتيمتراً . ويكف

مقدار (٢ - ٢,٥) غرام من بذور الكزبرة لبذر ما مساحته متر مربع من الارض . والبذور تحتفظ بقوة إنباتها وصلاحها لمدة سنتين . ويجب (بخبخة) أرضها بالنكش باستمرار ، كما انها تحتاج للشمس لتنضج بذورها جيداً . وتجنى البذور على الأفضل قبيل نضوجها التام ، أي في شهر أيلول (سبتمبر) ، وذلك لأنها تسقط تلقائياً بعد نضجها . وتجفف المشبة المقطوعة في الشمس فوق قطع من القماش النظيف (ولا يجوز تعليقها) فبذلك تنفصل البذور الناضجة ، فتجمع وتخزن في مجامع محكمة السد .

لسان الثور :

(وسماها الأمير مصطفى الشهابي :

محمد) .



لسان الثور

Borago Officinalis

صفاتها: عشبة قابل يذكر مذاقها وهي غضة بمذاق الخيار، مع الامتزاج بقدر من مذاق الكراويا ، وهي شرقية الأصل .

استعمالها: تستعمل طازجة أو مجففة . وتستعمل الأوراق مع الساطات، خصوصاً سلطة الخيار، ومع الاعشاب التي تمزج لتتبيل القريشة والحساء . والبعض يستعملها أيضاً لتتبيل أطعمة الخضار الورقية (لخنة) ،

واللحم المقري المستعمل (للحشي) . ويلاحظ الانتباه الى تقنين المقدار المستعمل، وإلا طغا بمذاقه القوي على مذاق باقي التوابل . ولا تستعمل من اوراق النبتة وهي

طازجة سوى الأوراق الصغيرة الغضة ، وتقوى (تقرم) ناعماً . أما الأوراق الكبيرة فيمكن استعمالها فقط مع السبانخ والسلق ، وما شابه من الخضار الورقية ، وذلك بزجها معاً (بمقدار مقنن) ، فإنها تحسن مذاق ولون هذه الاطعمة الخضرية .

ولسان الثور يفقد بالتحفيف قدراً كبيراً من أفادته ، وأوراقه بعد قطفها تذبل بسرعة وتنكمش ، أو تتعفن ، ولذلك يجب تحفيفها بسرعة فوق المواعد مما لا يتيسر عمله إلا للمصانع المعدة لذلك ، والتي تنزله مجففاً ومسحوقاً إلى الاسواق . وأوراق لسان الثور مع أزهاره يعمل منها مستحلب (شاي) ينقّي الدم .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في آذار (مارس) ونيسان (ابريل) ، وتنمو المشبة حتى ارتفاع (٤٠ - ٦٠) سنتيمتراً ، ولذلك تُزرع في صفوف تبعد (٢٥) سم عن بعضها البعض ، ويوصى بإعادة زرعها بين فترات لتتوفر أوراقها الغضة إلى أطول مدة ممكنة . وتكفي (٤ - ٥) غرامات من بذورها لزرع ما مساحته متر مربع من الأرض ، والبذور تحتفظ بقوتها الإنباتية وتظل صالحة لمدة سنتين . والمشبة تتطلب الري المستمر ، ولها أزهار زرقاء جميلة المنظر ، وبالرغم من ذلك يفضل حرمانها من الإزهار ، وتكوين البذور ، وإلا أضحت عشبة عديمة الفائدة للطبخ ، كثيرة الضرر على المزروعات .

مرزنجوش :



مرزنجوش
Majorana Hortensis

صفاتها : عشبة عطرية ، قوية ،
مع مذاق لاذع ، خفيف المرورة ،
موطنها الأصلي جنوب أوروبا .

استعمالها : تستعمل غالباً مجففة ،
وقليلاً طازجة ، وتستعمل كتابل في
صنع المقاتق (سجن) ، وعلى الأخص
مقاتق الكبد ، كما تستعمل في تنبيل
حساء اللقطاني (بازليسا ، عدس)
وحساء البطاطس . وتستعمل هي
والبصل والتفاح معاً لتنبيل شحم الخنزير
لعمل السندويش ، ويجب دائماً التقنين
الشديد في كميتها ، لأن مذاقها القوي

يطغى على غيره من المذاقات . وتصلح أوراقها الطازجة المفرية لتنبيل الزبدة
بالاشتراك مع الاعشاب الأخرى ، كما تصلح للأكل منفردة في (الساندويش) ،
والمرزنجوش يلائم باشتراكه مع الصمتر ، تنبيل أطعمة الحميات الغذائية ويستعمل
فيها .

ولتكوين الشتاء تقطع المشبة قبل تفتح براعم أزهارها على علو (٥ - ٧)
سنتيمترات فوق سطح الأرض ، وتعلق في الهواء الطلق الى ان تجف
جيداً ، ثم تنزع الأوراق وتحفظ في إناء محكم السد . هذا والمصانع تبيع في
الأسواق مرزنجوشاً مسحوقاً ، جاهزاً للاستعمال ، والعشبة تهديء الاعصاب
ولحسن الهضم .

ملاحظات حول زرعها : تبذر سنوياً من جديد ، وذلك في أوائل أيار

(مايو) في الاقاليم المعتدلة ، وبعد ذلك في الاقاليم الباردة ، لأن المرزنجوش يتأثر كثيراً بالبرد ، وخصوصاً بالجليد ، ويمكن - وهو الأفضل - بذر البذور أولاً في ااصيص في منتصف شهر نيسان (ابريل) . ومطبخ العائلة المتوسطة العدد تكفيه عادة (٣ - ٥) شتلات من العشبة ، والفراغ الواحد من بذورها يحتوي بضعة آلاف من البذور ، ولبذر البذور ترش سطحياً فوق التراب ، وتغطى بطبقة رقيقة من الرمل ، وفي مكان محمي من التيارات الهوائية ، دافئ ، ومعرض للشمس . وفي شهر ايار (مايو) تنقل الشتلات الى اماكنها المعدة لها ، وتغرس كل (٢ - ٣) شتلات معاً . وتحتاج هذه المجموعة إلى مساحة (١٥ × ٢٠) سم^٢ من الأرض ، (وتبغبخ .) الارض دائماً بالركش .

المقدونس :



المقدونس

Petroselinum Crispum

(راجع صفحة ٢٨٣)

(وهو من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : عشبة أفريقية تعيش في جميع فصول السنة ، وهي أكثر أعشاب المطبخ شيوعاً ، ووطنها الاصيلي حوض البحر المتوسط .

استعمالها : يمكن القبول ان المقدونس اكثر أعشاب المطبخ استعمالاً لكنه يستعمل عادة طازجاً ويندر ان يطبخ . ومذاق المقدونس يتلاءم مع العديد من الأطعمة ، وعلى الأخص المقدونس المجعد الأوراق ، فهو اكثر أفريقية وشذى من المقدونس الأملس الاوراق .

وتستعمل الأوراق الطازجة عادة وهي مفرية (مفرومة) ، يمزجها مع الطعام كما هو في السلطات أو القريشة أو المايونيز والصلصات ، او ان الأوراق المفرية تنثر فوق الطعام كما هو الحال في الحساء (شوربا) والبطاطس . ويندر ان تخلط الأوراق الطازجة مفرية أو صحيحة غير مفرية مع الغذاء لتطبخ معه ، كما هو الحال في العجة والسوفلية Soufflés وبعض اللحوم (المحموسة) او لحم السمك المطبوخ . والمقدونس غني جداً بأنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية ، فهو يحتوي منها على خمسة أضعاف ما تحتويه نفس الكمية من البرتقال . ومحتويات المقدونس من الفيتامين (A) لا تفوقها سوى محتويات (الجزر الاصفر والسكري) من جميع انواع الخضار والفواكه ، لذلك يوصى بالإكثار من استعماله في فصل الشتاء ، حيث يكون الجسم مفتقراً للفيتامينات وللأملاح المعدنية لندرة الخضار في هذا الفصل . هذا ومنظر المقدونس تزين به الأطعمة حين تقديمها إلى المائدة فيشير الشبيهة عن طريق العين - يفتح الشبيهة - فمنظر البطاطس المسلوقة المائل الى الصفرة ، اذا اقترن بمنظر أوراق المقدونس المفرية الخضراء اكتسب حيوية وقبولاً .

والمقدونس لا يجفف ، إذ قصر اوراقه عند التجفيف وتفقده الكثير من مذاقها وفيتاميناتها. وليس هناك حاجة لتجفيفه، فهو متوفر في جميع فصول السنة ، كما يمكن زراعته في الشتاء في أصيص كالتي تزرع فيها بعض أنواع الزهور فتضعها ربة المنزل في المطبخ وتتمدها، كما تتمده الزهور المزروعة وتأخذ منها حاجتها عند اللزوم .

ولكن الصناعة تجفف المقدونس بطرق وأساليب خاصة ، وتبيمه مجففاً في الأسواق، وفي ابحاث قادمة سنتحدث عن طريقة لتخزين أعشاب المطبخ ، ومنها المقدونس منفردة او مجتمعة بالتعليق .

وأخيراً ابتكرت الصناعة في أوروبا طريقة لحفظ جميع أنواع الخضار

بالتبريد الشديد ، دون أن تفقد شيئاً من محتوياتها او مذاقها الطازج .

وفي الحالات التي يطبخ فيها المقدونس لصنع الحساء (شوربا) أو أنواع الصلصات للحم ، يطبخ دائماً مع جذوره ، حيث يزيد ذلك في طيب مذاقه ، اكثر مما لو طبخت أوراقه فقط بدون جذور .

ملاحظات حول زرع المقدونس : لقد سبق وذكرنا ان هناك نوعين من المقدونس بالنسبة لأوراقه ، (١) المقدونس الجعد الأوراق وأوراقه افضل أي اكثر عطورة من أوراق الجنس الثاني ، (٢) المقدونس الأسلس الأوراق .. وجذور هذا النوع الأخير أكثر عطراً وأقوى من جذور النوع الاول . ويبذر بذر المقدونس في المساكب المعدة له بعد زوال موسم الجليد ، وذلك بثلاث الى أربعة خطوط بين كل خط وآخر منها (١٢ - ١٥) سنتيمتراً ، ويبذر الفجل عادة في هذا الفراغ بين خطي المقدونس ، لكي لا تندت فيه أعشاب بريّة لا فائدة لها . والمقدونس لا يعلو عادة على (٢٠) سم فيمكن بذلك زرعه كإطار لأحواض الزهور أو غيرها ، ومقدار (١) غرام واحد من بذر المقدونس يكفي لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض بل يفيض ، وبذر المقدوس يحتفظ بقوته الإنبائية لمدة سنتين . ولا ينمو المقدونس نمواً جيداً إلا مع ريّه جيداً بالمرثة ، كي تظل ارضه رطبة باستمرار . وفي آخر الخريف يمكن نقل بعض غرسات منه بترابها إلى أصيص توضع كما ذكرنا في المطبخ ، ليستمر في النمو .

ناعمة مخزنية :



ناعمة مخزنية

Salbei

(راجع الصفحة ٢٨٧)

في الاممك ، وحيات البحر (حنكليز) والبط والأوز وديك الحبش ولحوم الصيد ومحاشيها والكبدة والطواجن ، وأوراق العشبة مرغوبة جداً في تتبيل بعض أنواع المقاتق ايضاً .

(وهي من الأعشاب الطيبة ايضاً) .

صفاتهما : أفاويهية قوية ، مذاقها ضعيف المرارة قابض ، موطنها الاصلي البلاد الغربية للبلقان .

استعمالها : تستعمل على الاكثر مجففة ولكن يمكن استعمالها طازجة ايضاً ، وأوراقها الطازجة تخلط مع أعشاب قابلة اخرى لتتبيل حجة البيض ، والقريشة ، والأغذية النيئة وأطعمة الحيات الغذائية الطبيعية ، والحساء ، وسلطة البندورة (طماطم) يتحسن مذاقها كثيراً بإضافة آثار من العشبة اليها . والبعض يدلكون اللحم قبل شويه بأوراق العشبة الطازجة او الجافة . كما تستعمل أوراق الناعمة المخزنية لتتبيل اللحوم المدهنة

وتوجد اوراق العشبة مجففة ومسحوقة في الاسواق ، كما يمكن تجفيف

أوراق منزلياً أيضاً ، وإذا خزنت بعد ذلك في إناء محكم السد حافظت على جميع خواصها كقابل قوي ، وأفضل وقت لقطف الاوراق للتجفيف هو قبل الإزهار وبمدها ، لا في وقت الإزهار نفسه .

ملاحظات حول زراعتها : العشب معمرة وتثبت في أماكن نصف مظلة ، ويبلغ ارتفاعها (٥٠) سم ، ولا يحتاج مطبخ العائلة لأكثر من عشب واحدة أو اثنتين ، لذلك يفضل شراء عشب في بداية نموها في نهاية شهر ايار (مايو) ، وكل عشب منها تحتاج الى ما مساحته (٤٠ × ٤٠) سم^٢ من الارض . وإذا تمذر شراء النبتة جاهزة يعتمد الى بذور بذورها في شهر ايار (مايو) أيضاً في صفوف يبعد كل منها عن الآخر مسافة (٧) سم ، وتكفي (١٢) غراماً من البذور لبسدر متر مربع من الارض ، وتبذر البذور في الخطوط على بعد (٧) سم عن بعضها البعض ايضاً . وفي بداية شهر حزيران تصل الشتلات في نموها الى درجة يمكن فيها نزعها وغرسها في الامكنة المخصصة لها . وفي السنة الأولى للعشب لا تقطف من العشب أوراق كثيرة ، أما المعمرة الى اكثر من ذلك فيمكن البدء يحنى الأوراق منها في النصف الثاني من شهر ايار (مايو) ، وفي أواخر الخريف تقصر العشب بقطعها فوق سطح الارض بنحو (٥ - ٧) سم ، ويحافظ عليها من الجليد في الشتاء .



ندغ البساتين
Satureja Hortensis

ندغ البساتين :

صفاتها : أفلوبية ، مذاقها كالفلفل الخفيف ، تستعمل طازجة او مجففة ، موطنها الأصلي حوض البحر الأسود .

استعمالها : تضاف اوراق العشب الصغيرة الى انواع السلطات النيئة ، كسلطة الخيار ، والخس ، والبندورة (طماطم) ، وتطبخ العشب الغضة مع انواع القطاني - عدس ، حمص ، فول ، لوبيا ، وعلى الأخص الفاصوليا الخضراء - وذلك بإضافة العشب عند بدء الطبخ ، ورفعها حين تصل الحبوب الى درجة نصف النضوج (الاستواء) او ان العشب تضاف الى الحبوب بعد

وصولها الى هذه الدرجة من النضوج ، وإطالة مدة طبخ العشب يزيد في بروز مذاقها وشذاها ، فطبخها لذلك تابع للمذاق الشخصي ولتجارب الطاهي وخبرته .

والعشب لا تفقد شيئاً من أفلوبيتها بالتجفيف والحفظ بعد تجفيفها جيداً في إناء زجاجي معكم السد . ولتجفيفها تقطع العشب قبل إزهارها وتعلق في الهواء الطلق في الظل الى ان تجف جيداً ، ثم تقطر منها الأوراق الجافة المعدة للخرن وتخزن في إناء زجاجي (برطمان - قطرميز) ويسد سداً محكماً . هذا ويمكن سحق الأوراق قبل خزنها او عند استعمالها .

ملاحظات حول زرع العشبة : يمكن شراء العشبة من المشاتل الخاصة إذا وجدت ، مع العلم ان (٢ - ٣) شتلات فقط تكفي بحصولها مطبخ عائلة متوسطة بعد إفرادها .

كما يمكن بذر بذور العشبة بعد انتهاء فصل البرد ، منتصف نيسان ، - أول أيار في لبنان - ويبذر من البذور بضع غرامات فقط ، في خطوط تباعد عن بعضها بمقدار (٢٠) سم . وإذا أعيد بذر البذور بعد ذلك في فترات حتى نهاية شهر تموز (يوليو) ، أمكن الحصول على عشبة غضة طازجة للمطبخ طيلة الصيف . وتحتاج العشبة لنموها إلى ارض رطبة ، وهي تنمو حتى يبلغ طولها نحو (٥٠) سنتيمتراً .



نسرين
Ruta Graveolens

نسرين :

صفاتها : لها أفاروية خاصة ومذاقها لاذع مع شيء من المرارة، وموطنها الأصلي جنوب أوروبا .

استعمالها : تستعمل الجففة منها غالباً ، لكنه يمكن استعمالها طازجة ايضاً

وذلك باستعمال اوراقها لتتبيل مختلف أطعمة اللحوم وحساء الخضار . ويعمل منها صلصة لاذعة للسك المطبوخ كما تستعمل في كبيس الخيار الحامض وتبيل بها أيضاً عجة الجبنة مع البندورة (طماطم) . وفي جميع هذه الحالات تقتن مقاديرها جيداً ، وهذا من الأمور التي تتطلب خبرة سابقة باستعمال الأوراق الطازجة التي هي أسهل من استعمال الاوراق الجافة المسحوقة .

وللتجفيف تقطع الأوراق بمفردها ، او يقطع الغصن كله فوق سطح الأرض بمقدار (١٥) سم ، وتربط الأغصان حزماً صغيرة لتجفيفها في الهواء وبأكثر سرعة ممكنة ، ثم تؤخذ منها الأوراق الجافة وتحفظ في مجامع محكمة السد . والنسر ين يقوي الشهية ويسهل الهضم ويقوي المعدة والأعصاب .

ملاحظات حول زرعها : اذا أريد إنباتها من البذور بُذرت هذه - ويجب ان تكون حديثة - في شهر آذار ، وبعد ثلاثة أشهر تنقل شتلها لغرسها في الأماكن المعدة لغرسها . وأسهل من ذلك الحصول على (شلخات) من عشبة نامية في شهر نيسان (ابريل) او في شهر ايلول (سبتمبر) وغرسها. والواحدة منها تحتاج إلى ما مساحته (٢٥ × ٣٠) سم^٢ من الأرض ، وتصل العشبة في نحوها إلى علو (٨٠) سم ، وهي تحتاج لمكان مشمس غير معرض لتيارات الهواء . والعشبة لا تتحمل الجفاف ، فيجب ريبها بانتظام عندما تجف أرضها . ويمكن قطف أوراق منها للاستعمال الآن في شهر ايار (مايو) لكن أفضل موعد لقطف الأوراق للتجفيف هو قبل وقت الإزهار .

ملاحظة : ان لمس أوراق العشبة يثير حكة واحمراراً في أيدي المصابين بفرط التحسس (آلرجي) ، فعلى هؤلاء وقاية ايديهم عند قطف الأوراق بالففازات المطاطية (كاوшок) وغسلها قبل ذلك ، ولكن ملامسة الأوراق الجافة لا تثير شيئاً من هذه الأهراس .



نعناع بستاني
Mentha Piperita
(راجع صفحة ٢٩٥)

نعناع بستاني :

(والعشبة من الأعشاب الطبية
أيضاً) .

صفاتهما : رائحتها لطيفة تذكر
برائحة (المنثول) ، ويوجد منها أنواع
أخرى تنمو برياً .

استعمالها : تستعمل طازجة
وجافة ، وتعمل من الأوراق صلصة
تقدم مع اللحوم المشوية (وسنذكر
طريقة عملها فيما بعد) وتضاف أوراق
النعناع الى أنواع السلطات الخضرية كما
هو شائع ومعروف ، ولكنه من
المستغرب ان لا يشيع إضافتها إلى
سلطات الفواكه وهي تحسن مذاقها .
والانكليز يحشون (ديك الحبش)

بمقادير متساوية من أوراق النعناع ومن الصعتر والمرزنجوش ، كما تستعمل أوراق
النعناع في تحضير بعض انواع الكوكتيل ، (خليط من المشروبات الكحولية) .
وللتجفيف إما ان تقطع الأغصان بأوراقها وتربط في حزم تعلق في الهواء
والظل لتجفيفها ، أو تقطع الأوراق عن الأغصان وتجفف لوحدها بنشرها
فوق مفرش من القماش ، أو صينية من شريط الغربال في الظل . أما تعريضها
للسم فإنه يفقدها لونها الأخضر الزاهي وجزءاً من عطرها . والطريقة الثانية
للتجفيف أي تجفيف الأوراق لوحدها أفضل من تجفيفها مع الأغصان ، لأن
الخواص المطلوبة للتبيل متوفرة في الأوراق أكثر مما هي متوفرة في عروق

الأغصان ، ويقدر ما يتم التجفيف بسرعة بقدر ما تحتفظ الأوراق بكامل
خواصها ومذاقها . وتخزن الأوراق الجافة في إناء محكم المد للمحافظة على
شذاها ، ومستحلب (شاي) النعناع مفيد في جميع حالات اضطراب الهضم .

ملاحظات حول زرعها : أفضل مكان لزرعها هو ما كان نصف ظليل ،
وتزرع جذور النعناع في الخريف أو الربيع ، بطورها في التراب في أبعاد
(٢٠ × ٤٠) سم^٢ عن بعضها ، لأن جذورها تزحف وتمتد ، وتتكاثر العشب
بهذه الطريقة بكثرة . والنعناع يتطلب رطوبة مستمرة في الأرض بنمدها
بالري ، ويمكن أن يصل علوه إلى (٧٠ - ٨٠) سم . ويجوز استغلال
أوراقه النضة ورؤوس فروع طيبة أيام الصيف ، كما يمكن حصده للتجفيف
(٢ - ٣) مرات في الموسم ، ويجب تبديل حوض النعناع كل ثلاث سنوات .

كيف ترتب الأحواض لزراع أعشاب المطبخ

اتفح لنا من الأبحاث السابقة ما لأعشاب المطبخ من أهمية كبرى في تحسين مذاق أطعمتنا اليومية ، وما في ذلك من فوائد صحية كثيرة ، وعلى كل من يملك في بيته حديقة صغيرة ان يزرع فيها كل ما يمكنه زرعها من اعشاب المطبخ للاستفادة منها . والكثير من هذه الاعشاب غير معروفة عند أكثرينا وعلى الاخص عند سكان المدن ، ولو ان اكثرها ينبت برياً في مختلف اراضينا العربية . وعلى كل فان من الممكن الحصول على بذور لجميع الاعشاب المذكورة سابقاً لزرعها ، أما البذور غير المتيسرة الحصول عندها فباستطاعتنا شراءها من البلاد الاوروبية ، واستيرادها مع ما نستورد من مختلف البذور للأزهار .

وحوض اعشاب المطبخ لا يتطلب مساحات كبيرة ، إذ تكفيه مساحة (٢ - ٤) امتار مربعة في اكثر الحالات ، وهذه يمكن زيادتها وإنقاصها وفقاً لعدد افراد العائلة ، ولهاارة ربة البيت وتحمسها للاستفادة من هذا الكنز الصحي الثمين بفوائده ، والقليل التكاليف في الوقت نفسه . وحوض أعشاب المطبخ يجب ان يكون في مكان قريب جداً من المنزل لتسهيل الوصول اليه عند الحاجة دون إضاعة وقت ، ولكي تحتمي الاعشاب التي لا تحمل الشمس بظله . ويلاحظ في غرسه مقدار ما تتطلب الاعشاب المختلفة من الظل او الشمس ، وأن يزرع اكثرها ارتفاعاً في المؤخرة لكي لا يظل على الاعشاب الأقل منه علواً ، ويحجب عنها ما تتطلب من أشعة الشمس . وفيما يلي نقدم نموذجاً لمخطط حوض لأعشاب المطبخ على سبيل المثال فقط :

سنوت		كراويات		نوم معم
سرفيل		كانم رومي		
ندغ البستان		حي العالم المنعكس	شمة	
		خزامى معروفة	فاعة مخزلية	
مرزنخوش	لسان الثور	ترنجان	صعتر	
حبق	انيسون	طرخون	رشاد	
مقدونس				

ملاحظات عامة حول حوض الأعشاب المطبخية :

١ - يجب التأكد من صلاح البذور قبل بذرها من التاريخ المسجل على ظرفها ، ولا يشتري من البذور إلا مقادير صغيرة حسب الحاجة فقط ، ولا يبذر منها إلا بالقدر الكافي لمطبخ البيت فقط .

٢ - بعض البذور تحافظ على صلاحها لمدة سنة أو أكثر ، فيجب تسجيل آخر تاريخ لإمكانية استعمالها على ظرفها عند الاحتفاظ بها .

٣ - تسمد أرض الحوض جيداً بأسمدة عضوية تحوي الدبال (أسمدة حيوانية) قبل زرعها ، ولا حاجة بعد ذلك لتسميدها بأسمدة كياوية إلا عند الاقتضاء .

- ٤ - تبخير الارض جيداً بالركش العميق لكي يتغلغل الهواء والماء .
 ٥ - عند الفرس او البندو يستعمل الخيط لتخطيط الخطوط .
 ٦ - تترك مسافات بين الأحواض للوصول اليها (ممرات) .

ملاحظات حول العناية بالأعشاب بعد غرسها :

اعشاب المطبخ ما عدا القليل منها فقط تتطلب الري بالمرشة بانتظام ، وفي أثناء النمو يمكن إذابة حفنة من السماد الكامل (بوطاس ، فوسفات ، نترات) داخل ماء المرشة على ان تغسل الاعشاب بعد ذلك بمرشة من الماء القراح ، لكي لا تعلق آثار السماد على أوراقها وتحرقها .

وتتطلب الاعشاب وقايتها من الامراض والحشرات ويكون ذلك برشها بالادوية الملائمة .

ويجب ان تنزع جميع الاعشاب البرية ، لأنها تسلب الاعشاب المزروعة جزءاً كبيراً من غذائها ومائها ، وأن تفرد الاعشاب كما جاء في الملاحظات حول زرعها لأن الضيق في براح المساحة اللازمة لها يسبب ضعفها وإصابتها بالأمراض ، والأتترك الاعشاب المريضة بعد نزعها في الحديقة - بل يجب حرقها لكي لا تنتشر عدوى المرض منها . ويلاحظ ضرورة غسل الاعشاب التي سبق رشها بالادوية ، قبل استعمالها ، لإزالة آثار الادوية عنها . وري الاعشاب بالمرشة افضل من ريبها بالماء الجاري ، لأن ماء المرشة يتشبع عند نزوله بالهواء وتستفيد العشب منه ، كما انه لا يحفر ارضها ولا يجرفها من مكانها .

كيف نحتفظ بالاعشاب لمؤونة الشتاء :

تزرع الاعشاب المطبخية في الصيف ، وتستعمل اوراقها او اجزاؤها المطلوبة وهي غضة ، وهناك طرق متعددة لتوفير الفائض من هذه الاعشاب

لمؤونة الشتاء ، نذكر بعضها في الآتي . هذا مع العلم بأن المعامل الخاصة في أوروبا وأميركا قد أصبحت تقدم ، في كل موسم من مواسم السنة ، جميع أنواع الخضار والاعشاب ، ضمن أكياس من البلاستيك وهي طازجة كأنها قطفت لتوها ، ولكنها باهظة الثمن نسبياً وليس في مقدور العامة شراؤها . ولكن هناك طرقاً منزلية للاحتفاظ بأعشاب المطبخ لأيام الشتاء ، وباستطاعة الجميع الاستفادة منها ، وهي :

١ - طريقة التجفيف : إن قليلاً من الأعشاب فقط لا يمكن تجفيفها كالمقدونس مثلاً ، لأن التجفيف يفقدها أكثر مزاياها كتابل ، ولا يترك لها أية قيمة غذائية .

ولكن اكثرية الأعشاب يمكن تجفيفها ، مع المحافظة على جزء كبير من خواصها ، فتظل صالحة للاستعمال ، كما كانت وهي طازجة . غير ان الكمية اللازمة منها تزداد بالنسبة لكميتها وهي طازجة ، ومن الصعب أمر تقديرها بالضبط ، إذ يظل هذا تابعا لتجارب ربة البيت وذوقها في التتبيل ، وللتجفيف يجب أن تؤخذ أغصان بكاملها أو أوراق ورؤوس فروع تقطف من المشبة مباشرة ، إما قبيل الظهر - أي بعد جفاف الندى أو قبيل المساء ، أي قبل هطول الندى . وعلى كل يجب أن تكون الاغصان أو الاوراق المعدة للتجفيف جافة عند قطفها ، وأن يتم ذلك بواسطة مقص أو سكين لكي لا تهرس من ضغط أصابع اليد وتسيل المواد السائلة منها . كذلك يجب غسلها قبيل التجفيف جيداً بالماء الجاري وبلطيف ، وليس بشدة كما يحدث عند فتح الصنبور الى آخر حدوده ، لكي لا تؤذيها صدمة الماء لها . وبعد الغسل .. تجفف من الماء قدر الامكان وتربط الأغصان حزمًا رقيقة ، لكي يتخلل الهواء جميع اجزائها وإلا جف الجزء الخارجي منها وأصيب الجزء الداخلي منها بالعفن . ويلاحظ عند ربطها أن لا يشد عليها كثيراً . كما انها بعد جفافها سيقل حجمها بانكماشها مما يؤدي الى سقوط أغصان منها ، إذ لم تشد ربطتها بالقدر الكافي

للحيولة دون ذلك . أما الأوراق فتنشر فوق قطعة قماش نظيفة أو فوق ورق أبيض أو فوق صوانٍ خاصة مصنوعة من شريط المنخل ، ليتخللها الهواء من جميع الجهات ، ومن الواجب ان تنشر بطبقة رقيقة أو بطبقة واحدة فقط . والجفاف الكلي شرط من الشروط الأساسية لإمكانية حفظها من العطب أثناء التخزين . هذا ويجب ان يتم التجفيف في الظل ، لأن تعرض الأوراق للشمس يفقدها لونها والكثير من خواصها . ويعد ان تجف الأغصان تماماً - ويستدل على ذلك من محاولة كسر الفصن باليد ، فالجاف منها ينكسر حالاً ويحدث صوت قرقرة ، ولا يحدث ذلك إلا إذا كان الفصن تام الجفاف - عندئذ تفرط الأوراق عنه ويخزن الجاف منها في إناء من الفخار أو الزجاج الملون ، لكي لا تتعرض للنور الذي يفسدها . هذا ويجب سد الإناء سداً محكماً ، كي لا ينفذ الهواء الى داخله ، وإلا فقدت الأوراق المخزونة الكثير من شذاها . وذلك لأن مادة الزيوت الطيارة الموجودة في العشبة يجب المحافظة عليها ومنعها من الانتشار ، بسبب عدم سد الإناء سداً محكماً وتسرب الهواء الى داخله . هذا ويمكن تجفيف الأوراق بسرعة داخل أفران المواقد المنزلية ، وذلك بأن توضع بعد تجفيفها بضعة أيام في الهواء الطلق داخل (صينية الحبز) ، بشكل طبقة رقيقة داخل الفرن . ثم تعديل الحرارة في داخله على درجة (٥٠°) مئوية ، مع ترك باب الفرن مفتوحاً طيلة مدة التجفيف .

٢ - طريقة التجميد : وهي طريقة تستعمل للأعشاب التي لا تجفف كالقدونس ، والثوم المعمر . وهناك أعشاب لا تتحمل البرد ولا تصلح للتجميد كندغ البساتين ، والمرزنجوش ، والناعمة المخزنية ، والصعتر . وللتجميد تغسل العشبة جيداً ثم تفرى فوق لوح من البلاستيك أو فوق طبق مسطح كبير . وإذا كان لا بد من فريها فوق لوح من الخشب فيجب أولاً بله جيداً بالماء - لكي لا يمتص الخشب عصارة العشبة . ويتم الفري بسكين حاد لا يهرس أوراق العشبة الغضة ويسيل عصارتها . والعشبة المفرية توضع الماء في طبق الجليد في البراد إلى

ان يتجلد الماء وبداخله العشب ، فترفع قطع الجليد والعشب في داخلها . وتوضع في طبق عميق في مكان التجميد لحين الحاجة اليها ، وبذوبان الجليد يمكن الحصول على العشب وهي طازجة .

٣ - طريقة التمليح: وهي طريقة تستعمل للاعشاب التي لا يمكن تجفيفها ، والتي لا يمكن استعمال طريقة التجميد فيها . وأكثر الاعشاب استعمالاً بهذه الطريقة هي : المقدونس وأوراق الكرفس والكراث ، والجزر المفري ، وخضروات الساطات ، او غيرها حسب الذوق الشخصي . وكيفية عمل ذلك هي ان تغسل الاعشاب جيداً وتترك إلى ان يجف الماء العالق بها ، ثم تفرى كما أسلفنا ويضاف إلى كل (١٠٠) غرام من وزنها قبل الغسل مقدار (٣٠) غراماً من ملح الطعام .. وذلك إما برشته طبقات فوق طبقات او بمزجه مع العشب ، ثم يقلق الإناء الذي يملأ بالعشب والملح بربط قطعة قماش نظيفة فوق فوهته .

كيف تطبخ بالأعشاب :

سأقدم فيما يلي وصفات للطبخ مع استعمال اعشاب المطبخ منقولة عن الأخصائي اليوناني في «فاما كوستا» جورج مارنكوس George Marangos .

ملاحظات اولية : يقول العامة عندنا « الطبخ نفس » وهذا صحيح . فإذا قامت سيدتان بطبخ طعام واحد ، أخذتا وصفته من كتاب واحد . أو من مصدر واحد ، نجد ان هناك بعض الفرق في مذاق الطعامين ، وذلك لأن الطبخ لا يمكن ان يكون بالمقادير المقتننة فقط ، بل يجب ان تلعب حاسة الذوق فيه دوراً رئيسياً ايضاً . وهذا ينطبق في الدرجة الاولى على استعمال اعشاب التتبيل ، فالعشب الواحدة يختلف مذاقها بالنسبة لقوتها وللأرض التي تنبت فيها ، ولتسميدها ، والإقليم الذي نشأت فيه ولعوامل اخرى . فالمقاييس التي تعطى في الوصفات ما هي إلا تقريبية ، ولكن المقاييس الصحيح هو حاسة

الذوق عند ربة المنزل . التي تهينء الطعام والتي يجب ان تتذوقه ، قبل وبعد نضجه ، لتقرر ما يلزمه حسب تجاربها وذوقها الشخصي . وحاسة الشم تلعب ايضاً دوراً هاماً في الموضوع ، لأن فيها مقياساً لما للعشبة من قوة كتابل . فالوصفات في الكتب ليست حتمية ويمكن ان تتعرض لتبديلات وتحويرات ، تبعاً لذوق الطاهية وما عندها من سعة في الخيال وجرأة في التجربة . هذا وأعشاب المطبخ يجب ان تستعمل وهي طازجة بقدر الامكان فلا تقطف او تقرى الا توأ قبيل استعمالها ، ولا يقطف منها ما يزيد عن الحاجة الآنية لها ، وإذا بقي منها فائض فيوضع في كيس من البلاستيك ويحفظ في مكان الحضار في البراد . أما الجذور كجعل الخبل ورأس الكرفس مثلاً - فتغلف جيداً بالبلاستيك ، أو بورق الألومنيوم الخاص وتحفظ في البراد ايضاً . وأعشاب التتبيل لا تطبخ ، وإذا كان لا بد من طبخها فيحفظ يجزء منها بدون طبخ ، لإضافته الى الطعام بعد نضجه وقبيل تقديمه على المائدة . ونكرر إلفات الانتباه الى عدم فري الاعشاب فوق لوح خشبي ، إلا للضرورة وبعد إشباع اللوح بالماء لكي لا يتشرب عصير العشبة . ويستعمل للفري على الأفضل لوح البلاستيك ، او طبق مسطح كبير وسكين حادة تقطع بدون ضغط .

وصفات للحساء (شوربا)

حساء الربيع :

اللوازم: ملء أربع حفنات من خضار الحساء المشكل (سرفيل، مقدونس، حمض بستاني صغير أو كبير ، لسان الثور ، سبانخ ، وغير ذلك) .
٤٠ غرام زبدة .

ملء ملعقة كبيرة دقيق (طحين) .

ثلاثة أرباع لتر مرق لحم (ويوجد بشكل مكعبات محل في الماء تباع في محلات البقالة) .

بيضة واحدة .

(٣ - ٤) ملاعق كريم (قشطة) .

كيفية تحضيرها : تفرى الخضروات فرياً ناعماً ، وتحمس بالزبدة فوق نار خفيفة لمدة بضع دقائق ، ثم يرش الدقيق فوقها ويمزج معها . وبعد دقيقة واحدة او دقيقتين يضاف اليها مرق اللحم ، ويفلى الجميع حتى الاستواء . وفي اثناء ذلك تخفق البيضة بالكريم ، وتضاف الى الحساء ، بعد نضجها ، ورفعها عن النار ، وتمزج معها جيداً .

حساء الصيف :

اللوازم : ملء حفنة من السبانخ الأخضر الطازج .

- خسة واحدة طازجة .
- هرقان من النعناع .
- بصلة واحدة .
- ربع كيلو حب بزبيليا أخضر .
- ٣٠ غرام = ملء ملعقة كبيرتين - زبدة .
- ملعقة كبيرة واحدة من الدقيق .
- نصف لتر من مرق اللحم .
- ملح ، فلفل مطحون .
- قليل جداً من السكر .
- ربع لتر من الحليب .

كيفية تحضيرها : يفرى السبانخ والخسة والنعناع فرماً ناعماً، ويضاف إليها البصلة مفرية ايضاً ، والبزبيليا ، ويحمس الككل معاً في الزبدة ، ثم يضاف إليها الدقيق ،. ويمزج بالخضار ، ثم يضاف مرق اللحم والملح ومسحوق الفلفل والسكر ، وأخيراً الحليب ، ويفلى الككل معاً فوق نار هادئة (٢٠) دقيقة .

حماء الحماض الافرنسي :

- اللوازم : خسة واحدة (خس إفرنجي) .
 - ملعقة كبيرة واحدة من الزبدة .
 - ملء ثلاث ملاعق كبيرة من الحماض المفري ، ونصف لتر من اللحم .
 - ملء ملعقة كبيرة من (الشعيرية = معكرونة خيطية) للحساء .
 - ملعقة كبيرة من الكريمة أو بيضة واحدة .
- كيفية صنعها : تفرى أوراق الخسة بعد تجريدتها من الاضلاع و (القرمة)،

وتحمس ببطء في الزبدة، وبعدها يضاف اليها الحماض ، ويحمس معها لمدة بضع دقائق اخرى . ويضاف اليها بعد ذلك مرق اللحم ويقلى ، ثم تضاف اليها الشعيرية ، ويستمر القلي حتى النضج، ويمكن تخفيف مذاقها اللاذع وشدته بإضافة الكريمة ، أو صفار البيضة المخفوق ، ثم تتبل بالملح والفلفل المسحوق .

حساء السرفيل :

اللوازم : ربع كيلو من السرفيل .

٧٠ غراماً من الزبدة .

ثلاث ملاعق كبيرة (مسح) من الدقيق .

ليتر واحد من مرق اللحم .

قليل من الكريمة الحامض او اللبن الخائر (بوغورت) .

والإضافة بعد صبها في الطبق :

بيضتان .

ملء اربع ملاعق كبيرة من مرق اللحم .

قليل من الملح ، فلفل ارنأوطي (فليفلة) وجوز الطيب .

كيفية صنعها : يغسل السرفيل ويترك ليحفظ عنه الماء ، فيفري ناعماً ويحمس في الزبدة لمدة خمس دقائق، ثم يرش الدقيق فوقها ويمزج معها باحتراس . وبعد بضع دقائق تضاف اليه مرقة اللحم ، ويقلى بضع دقائق ، وقبل تقديمه يضاف اليه الكريمة الحامض او اللبن الخائر .

وفي اثناء ذلك تخفق البيضتان مع مرق اللحم وقليل من الملح والفلفل وجوز الطيب ، ويوضع الجميع في فنجان كبير مطلي من الداخل بالزبدة ، ويوضع الفنجان في حمام مائي الى ان تتجمد محتوياته ، ثم تقطع هذه الى قطع صغيرة توضع في أطباق الحساء عند تقديمها .

الحساء الطلياني :

- اللوازم : ملء فنجانين كبيرين من الخضار والأعشاب المفرية (سرفيل ، حماض بستاني ، سبانخ ، لسان الثور) .
- ليتر واحد من مرق اللحم .
 - ملء ملعقة كبيرة من الدقيق .
 - ملح ، فلفل اسود ، قليل من عصير الليمون الحامض ، قليل من الزبدة .
 - بيضتان مسلوقتان .
 - قليل من الكريم الحامض .

كيفية صنعها : تطبخ الخضار والأعشاب حتى النضج في مرق اللحم ، ثم يضاف اليها الكريم ، وبعده الدقيق ، بعد مزجه بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون الحامض . وأخيراً تضاف اليه الزبدة وينتهي الغلي بعد ذلك . توضع في الطبق بيضة مسلوقة بعد قشرها طبعاً ، ثم يصب الحساء فوقها ويضاف اليها قليل من الكريم ويقدم الطبق على المائدة .

الصلصات

صلصة الطرخون والسلطة :

- اللوازم : فنجان من زيت الزيتون .
- عصير ليمونة حامضة واحدة .
 - ملعقة صغيرة من العسل .
 - أوراق طرخون طازجة او مجففة .
 - ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام .

كيفية صنعها : تمزج اللوازم كلها معاً وتترك لمدة اربع ساعات على الأقل ،
ثم تحرك مرة واحدة قبل إضافتها الى السلطة (خس ، هندباء او غيرها)
ثم تمزج معها .

صلصة البندورة (الطماطم الطليانية) :

اللوازم : نصف كيلو بندورة (طماطم) طازجة .
بصلة كبيرة مفرية .
فص ثوم مفري ناعم جداً .
(٢ - ٣) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
قليل من الصمتر او ورقة واحدة من ورق الغار (حسب الذوق
الشخصي) .
(٣ - ٤) ورقات من الحبق .
نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض .
قليل من الملح ومن الفلفل .

كيفية صنعها : تقشر البندورة ويؤخذ ما في داخلها من بذور ولب ،
داخل مصفاة للحصول على عصارتها ، ثم تقطع حبات البندورة الى مكعبات
صغيرة ، وتفري البصلة وفص الثوم فرياً ناعماً ويحمران في الزيت ، ثم يضاف
اليهما الحبق والصمتر أو ورق الغار ومكعبات البندورة وعصيرها المصفى من
المصفاة ، ويغلى لمدة (٢٠) دقيقة ثم يتبل بالملح والفلفل ، ويترك قليلاً . وقبيل
التقديم مباشرة يضاف اليها عصير الليمون الحامض .

صلصة الاعشاب الافرنسية :

اللوازم : ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
ملعقة كبيرة من الخل او عصير الليمون الحامض .

قليل من الخردل .

بيضة واحدة مسلوقة .

ملء ملعقة صغيرة (بصل ، مقدونس ، ثوم معمر ، سرفيسل ،
لسان الثور ، خيار مكبوس بالخل ، اوراق سبانخ مطبوخة - كلها
مفرية جيداً) .

قليل من ملح الطعام مع قليل من السكر .

كيفية صنعها : يمزج الزيت مع الخل او عصير الليمون الحامض والخردل
والمالح والسكر معاً ، وتقطع البيضة المسلوقة الى قطع صغيرة وتمزج مع
الخضار ، ويضاف الكل بعضه إلى بعض ، وتستعمل هذه الصلصة للأسمالك
المشوية او الباردة (جليلة) أو المقلية .

صلصة السنوات السويدية :

اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من الزبدة .

ملعقة كبيرة من الدقيق .

نصف لتر من مغلي السمك (مرق) .

ملء (٢ - ٣) ملاعق كبيرة من السنوات .

صفار واحد ونصف الصفار من البيض .

ربع لتر من الكريمة .

قليل من الملح والفلفل .

كيفية صنعها : تذاب الزبدة ويضاف اليها الدقيق ، ثم مرق السمك
ويغلي قليلاً . فاذا كانت غير صافية تماماً تصفى بمصفاة منخلية إلى قدر
(حلة - طنجرة) اخرى ، ثم يضاف اليها السنوات المفري والملح والفلفل .
وقبل التقديم بوقت قصير يضاف اليها صفار البيض بمدد خففه بالكريمة ، ولا

تغلى بمد ذلك . وتقدم هذه الصلصة مع الاسماك والقريديس (كمبري ،
ابو كلبو) والسرطمان .

صلصة الكريم :

- اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من الزبدة .
- نصف ملعقة كبيرة من الدقيق .
- ربع لتر من الكريم .
- ملح ، سكر ، زهرة الطيب المطحونة .

كيفية صنعها : تذاب الزبدة ويحمس الدقيق فيها دون ان يغير لونه
الأبيض ، ثم يترك ليبرد قليلاً ثم يضاف اليه الكريم الساخن - (مسخن من
قبل) - ويمزج جيداً ، ثم يتبل بالملح والفلفل وزهرة الطيب . وتقدم هذه
الصلصة مع القرنبيط ، والفطر والسّمك المسلوّق .

صلصة الاعشاب السمراء :

- اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من كل من الثوم المعمر والمقدونس والسرفيل
والطرخون ... الخ .
- ملء ملعقتين من هذه الاعشاب المختلطة نيئة .
- ملء قدح من النبيذ الأبيض .
- ٥٠ غراماً من الدقيق .
- ٥٠ غراماً من الزبدة .
- ربع لتر من المرق .
- عصير ليمون حامض .
- ملح الطعام .

كيفية تحضيرها: توضع الاعشاب المفرية مع النبيذ وتترك منغطاة لتتسرب .
ويحمص الدقيق في الزبدة ويضاف اليه المرق ويفلى الى الاستواء ، ثم يصفى
النبيذ عن الاعشاب ، ويضاف إلى المغلي ويمزج جيداً ، ثم يتبل بالملح وعصير
الليمون الحامض والاعشاب (النيئة) المفرية .

صلصة النعناع الانكليزية :

اللوازم : ملء ثلاث ملاعق صغيرة من أوراق النعناع المفرية .
فنجان غير ممتلئ تماماً من الخل غير المركز .
ملء معلقة كبيرة من السكر .
ملح ، فلفل .

كيفية صنعها : تغلى فقط ملعقتان من أوراق النعناع المفرية مع الخل
والسكر ، وتصفى ، ثم يضاف اليها الملح والفلفل ، وتترك لتبرد . وقبيل
التقديم يضاف اليها ما بقي من أوراق النعناع (ملء معلقة كبيرة) غير المغلية ،
وتمزج جيداً .

ويمكن استبدال الخل الحاد المذاق بعصير الليمون الحامض المخفف بالماء .
وتقدم هذه الصلصة باردة مع لحوم حيوانات الصيد ولحم الضأن .

صلصة السرفيل الساحنة :

اللوازم : ٢٠ غراماً من الزبدة او الدهن .
٢٠ غراماً من الدقيق .
نصف بصلة مفرية فرياً ناعماً .
ملء ملعقتين ونصف المعلقة الكبيرة من السرفيل المفري فرياً ناعماً .
ربع لتر من مرق اللحم او الخضار .

• ملح الطعام .

ملء ملعقة كبيرة من الكريمة او من حليب العلب .

كيفية صنعها : يحمص البصل في الزبدة ليصبح بلون الذهب ، ثم يضاف اليه ملعقتان من السرفيل ، وحمص لمدة خمس دقائق ، يضاف اليه بعد ذلك الدقيق ويمزج معاً . وبعد بضع دقائق يضاف اليه المرق والملح ، ويغلى لمدة (١٥) دقيقة ، فاذا وجدت الصلصة بعد ذلك كثيفة ، 'خففت بإضافة قدر من المرق اليها . وقبيل تقديم الصلصة ترفع عن النار ، ويضاف اليها باقي السرفيل والكريمة ، وتقدم مع الأسماك او اللحوم .

صلصة السنوت :

اللوازم : ملء ملعقتين كبيرتين من الزبدة .

ملء ملعقتين كبيرتين من الدقيق .

نصف لتر من مغلي السمك (مرق) إذا كانت الصلصة ستقدم مع

الأسماك وإلا يستبدل المرق بالحليب .

عصير ليمون حامض .

ملح ، فلفل .

ملء ملعقتين كبيرتين من أوراق السنوت الطازجة المفرية .

كيفية صنعها : يحمص الدقيق بالزبدة ثم يضاف اليه المرق او الحليب ، ويغلى مع التحريك الى ان تتكثف الصلصة ويصبح قوامها كالكريمة ، فتتبل بعصير الليمون الحامض والملح والفلفل ويضاف اليها السنوت المفري .

وبالطريقة نفسها يمكن عمل صلصات من مختلف الأعشاب ، وذلك باستبدال السنوت بالعشبة المطلوبة (مقدونس ، ثوم معمر ، اعشاب مشكلة ، خردل ، فجعل الخيل .. الخ) .

الصلصة البولونية :

- اللوازم : ٤٠ غرام دقيق .
- ٤٠ غرام زبدة .
- ربع لتر من مرق اللحم أو مرق الدجاج .
- ربع لتر كريم حامض .
- عصير ليمون حامض .
- فجل الخيل مبروش .
- شمرة ومقدونس مفريان .
- قليل من ملح الطعام .

كيفية صنعها : يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف اليه المرق والكريم الحامض ويفلى حتى الاستواء ، ثم يتبل بعصير الليمون الحامض وفجل الخيل المبروش والشمرة والمقدونس ، ويملح عند اللزوم بملح الطعام . وتقدم هذه الصلصة مع الأسماك ولحوم الصيد .

صلصة الأعشاب والفطر :

- اللوازم : (طرخون ، سرفيل ، مقدونس وغيرها من الأعشاب الموجودة)
بأجزاء متساوية وقليل جداً من الكزبرة .
- بصلتان صغيرتان مفريتان .
 - ٥٠ غراماً من الزبدة .
 - ٤٠ غراماً من الدقيق .
 - $\frac{3}{8}$ لتر من المرق .

$\frac{1}{8}$ لتر من مغلي الفطر (من المعلبات = كونسروه) وإلا

$\frac{1}{8}$ لتر من مرق اللحم .

ملء فنجان من الفطر المفري .

مح (صفار) بيضة واحدة .

عصير ليمون حامض ، ملح ، فلفل .

كيفية تحضيرها : تحمص الاعشاب والبصل المفري والفطر – إذا لم يكن من المعلبات، وإذا كان منها فلا يحمص معها بل يحتفظ به إلى ما بعد – بالزبدة، ثم يضاف اليها الدقيق ومرق اللحم ومرق الفطر ويغلى، ثم يتبل بالملح وعصير الليمون والفلفل . وقبيل التقديم يضاف اليه صفار البيضة، ويقدم مع الأرز والفطير .

صلصة فرانكفورت – اسم مدينة في ألمانيا – الخضراء :

اللوازم : (لسان الثور ، طرخون ، سرفيل ، كاشم رومي ، مقدونس ،

ثوم معمر ، حماض بستاني ، كزبرة الشلج ، سنوت ... الخ)

بأجزاء متساوية ، وكلها مفرية فرياً ناعماً .

(٢ - ٣) بيضات مسلوقة ومفرية فرياً ناعماً .

٣ اجزاء زيت زيتون .

جزء واحد خل .

ملح الطعام .

بضع نقاط من عصير الليمون الحامض .

كيفية تحضيرها : يمزج البيض المسلوق والمفري مع الزيت والخل ويمسح بملح الطعام ، والأجزاء هنا يجب ان تكون بالقدر اللازم ، كي تصبح الصلصة بعد إضافة الاعشاب اليها كسائل كثيف القوام ، وتبلى عند اللزوم ببضع نقاط من عصير الليمون الحامض .

يمكن مزج الاعشاب المفرية ايضاً بمايونيز مخفف باللبن الخائرا او الكريم الحامض .

خل الأعشاب والسلطات :

ملاحظات عامة : لا يمكن تحديد المقادير في صنع السلطات ، لأن هذه تتبع نوع الخضرة وحجمها كالخس مثلاً .

على كل السلطة يجب ان تكون متشربة جيداً بالصلصة ولكن لا يعني ذلك ان تسبح فيها .

والخضار الورقية يجب ان تكون جافة عند استعمالها ، فبعد غسلها جيداً بالماء الجاري وتنقيط الماء منها ، تجفف بهزتها ضمن فوطة (بشكير) ناشفة دون ضغط فوقها ، أما تجفيفها في الهواء فإنه يتطلب وقتاً طويلاً يفقدها بعض خواصها .

وفي إضافة الصلصات للسلطة يقابل كل جزء من الخل او عصير الليمون الحامض ثلاثة اجزاء من الزيت ، إذا لم يضاف اليها الكريم وحليب العلب او اللبن الخائرا ، وإلا قابل جزءه من فقط من الزيت . وتختلف انواع الخضار والاعشاب المستعملة لعمل السلطات باختلاف المواسم ، وفيما يلي اقتراحات لعمل صلصات لاذعة للسلطات .

الوصفة الاساسية لجميع سلطات السلطات :

خل او عصير ليمون حامض ، زيت ، ملح ، قليل جداً من السكر ، نفعة من الفلفل ، تمزج جيداً معاً وتضاف الى الخضار والاعشاب المفريّة - من جميع انواعها - وتمزج جيداً معاً .

منوعات :

يدلك داخل الطبق قبل وضع السلطة فيه بفص من الثوم ، ثم يضاف الى السلطة بصل مفري (لا يجوز إعماله في صنع سلطات الخضار البري) .

يضاف الى السلطة ملء ملعقة كبيرة من عصير البرتقال ، على الأخص لسلطات الخضار الورقية ، إضافة ملعقة كبيرة من الكريمة الحلو او الحامض ، او حليب العلب او اللبن الخائر او القريشة ، إضافة قليل من الخردل ممزوجاً بالخل ، وعلى الأخص (للشكوريا = هندبة مزروعة) .

إضافة قليل من (برش) فجل الخيل الى الصلصة يكسبها مذاقاً لاذهاً .

خلّ الأعشاب

وصفة قديمة : ملء حفنة من كل من أوراق (الحبق ، الطرخون ، الكرفس ، السرفيل ، المقدونس) ، ونصف حفنة من اوراق كل من (الترنجان والشمرة) تجرد كلها من عرقها وتفري فرياً خشناً ثم يضاف اليها (برش) الجزء الاصفر من قشرة ليمونة حامضة ويضاف اليها (٢ - ٣) حبات قرنفل ، مع بضح حبات فلفل ، وقطعة صغيرة من الزنجبيل ، وتوضع كلها في إناء كبير (قطر ميز) سمته ليتر ونصف اللتر . ثم يملأ هذا فوق الاعشاب بالخل ويسد سداً محكماً ، ويوضع في مكان معرض للشمس لمدة (٣ - ٤) اسابيع ، ثم يصفى بعدها الخل ويحفظ لحين الاستعمال في زجاجات مسدودة سداً محكماً .

خل الطرخون (وصفة قديمة) :

تؤخذ أوراق طرخون طازجة وتجرد من ضلعها ، وتوضع بدون غسل في (قطرميز) ، ثم يملأ بالخل ويسد سداً محكماً ويوضع في مكان مشمس . والخل المحضر بهذه الطريقة يكتسب مذاقاً لاذعاً ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد اسبوع واحد او اسبوعين .

وصفة اخرى :

تؤخذ اوراق طرخون طازجة تماماً وتنسل وتجرد من ضلعها (ساقها) ، وتوضع في إناء زجاجي للكبيس ويملاً فوقها بخل يغلي ، ويسد ثم يوضع في مكان مظلم وبارد . ويمكن تصفية الخل بعد اسبوع واحد في زجاجات معقمة ، (غليت في الماء) وأوقفت على فوهتها لتصفية الماء منها ثم تسد الزجاجات سداً محكماً .

سلطة الكرفس النيء :

اللوازم : رأس كرفس كبير .

مايونيز .

لبن خائر .

ملح .

عصير ليمون حامض (عند اللزوم) .

كيفية صنعها : يقطع رأس الكرفس الى شرائح رقيقة جداً او ببرش ، وينقط فوقه بضع نقاط من عصير الليمون الحامض ، لكي لا يتغير لونه ، ثم يضاف اليه الصلصة الآتية :

مايونيز تخفف قليلاً باللبن الخائر (وبذلك تصبح أكثر سهولة للهضم)
ثم تتبل بقليل من ملح الطعام ، وعصير الليمون الحامض ، وتترك قليلاً لتتسرب
الصلصة .

ملاحظة : يمكن تحضير هذه السلطة في اليوم السابق لاستعمالها في الدعوات
والنزهات ، وما شابه ذلك .

سلطة التفاح والجزر :

تؤخذ تفاحتان مبروشتان وينقط فوقها بضع نقط من عصير الليمون
الحامض ، ويضاف إليها جزء معادل لها من الجزر المبروش ، وتتبّل بصلصة
معتدلة مثلاً : (ليمون حامض ، زيت ، ملح ، فلفل) او بالمايونيز المخففة
باللبن الخائر مع قليل من عصير الليمون الحامض وقليل من (برش) فجل الخيل
حسب الذوق .

سلطة سمك لاذعة .

اللوازم : ٢٥٠ غراماً من لحم السمك المسلوq المجرد من الحسك .
بصلة صغيرة مفرية .

ملء ملعقة كبيرة من الأعشاب المفرية (سنوت ، مقدونس ،
اكليل الجبل) ناعمة مخزنية ، صعتر ... الخ .
قليل من المايونيز وعصير الليمون الحامض ، والكريم ، والملح ،
والفلفل ، والخردل .

كيفية تحضيرها : يقطع لحم السمك إلى قطع صغيرة ، وتمزج المايونيز
بالخردل والأعشاب المفرية ، ويضاف إليها الكريم مع عصير الليمون الحامض
والمح والفلفل . ثم تضاف إليها قطع لحم السمك ، ويمزجاً معاً باحتراس .

وتقدم في صدفات كبيرة مزينة بحلقات من الإنشوفة (شرائح سمك مالحة)
وشرائح من البندورة (طماطم) وتوضع فوقها المايونيز للتزيين أيضاً .

سلطة الأرز الأندلسية :

اللوازم : ملء فنجانين من الأرز .

٢ - ٣ قرون فلفل ارناؤط .

٢ - ٣ بصلات .

٣ - ٤ حبات بندورة (طماطم) .

صلصة السلطة : زيت ، خل ، ملح ، فلفل ، سكر ، فص ثوم صغير ،
ملء ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من خضار السلطة المفرية ناعماً حسب الموسم .

كيفية صنعها : يطبخ الأرز على أن يظل مبرغلاً ثم يترك ليبرد ، وفي أثناء
ذلك تقسم كل حبة بندورة إلى ثمانية أقسام ، وتقطع البصلات إلى حلقات رقيقة
بقدر الامكان وتجرد قرون الفلفل من بذورها وضلوعها البيضاء في الداخل ،
وتقطع إلى شرائح طويلة ويُمزج الكل مع الأرز البارد ، ويعمل من باقي اللوازم
وفص الثوم المهروس خليط يصب فوق السلطة ، ويمزج معها باحتراس . وتقدم
بطبق مبطن بورق الخس .

السلطة الدانمركية بحلقات البندورة والكرفس :

اللوازم : ملء فنجانين من المكرونة المقطعة والسلوقة .

فنجان بزبيليا وجزر .. سلوقان .

١٢٥ غراماً من شرائح (الجامبون) = لحم خنزير .

صلصة من :

- جزءان من الزيت .
- جزء من الخل .
- ملح ، فلفل وكثير من الأعشاب المفرية (حسب الموسم) .
- مايونيز .

كيفية صنعها : توضع المعكرونة والبزليا والجزر والجامبون في الصلصة ، لمدة ساعتين للتشرب ، ثم تمزج المايونيز معها كما يمكن تقديمها على انفراد ، وتزين هذه السلطة الدائريكية بحلقات من الطماطم والكرفس .

حلقات البندورة (الطماطم) والكرفس :

- اللوازم : ٥٠٠ غرام بندورة (طماطم) مقطعة .
- نصف ورقة غار .
- ست حبات فلفل .
- بصلتان مقطعتان .
- قليل من الصمتر ومن مردقوش .
- نصف لتر من مرق اللحم الخالي من الدهن قدر الامكان .
- ملح ، عصير الليمون الحامض .
- ٢ باكيت صغيرة من الجيلاتين الأبيض المسحوق .
- ملء ملعقة صغيرة من الجيلاتين الأحمر المسحوق .
- نصف لتر من الماء .
- ملء فنجان من الكرفس المبروش .

كيفية صنعها : تطبخ قطع البندورة (طماطم) مع ورقة الغار وحبات الفلفل والصمتر والبصل حتى الاستواء ، ثم يهرس في المنخل ويضاف إلى عصير

البندورة مرق ساخن إلى أن يصبحا $\frac{3}{4}$ اللبستر ، فيتبل بقوة بالملح وعصير الليمون الحامض ويذاب الجيلاتين في مقدار ربع لتر من الماء البارد لمدة عشر دقائق ، ثم يضاف إلى عصير البندورة الساخن . وعندما يبدأ المزيج بالتجلط (التجمد) يضاف إليه (برش) الكرفس ، ويمزج معه ثم يصب في قالب حلقي ويترك إلى أن يجمد تماماً ، ثم يقلب فوق طبق كبير ويملأ فراغ الحلقة بقطع المكرونة المسلوقة ، ويزين الطبق بأنصاف البيض المسلوق والسلطة .

سلطة اللحم :

اللوازم : ٣٠ غراماً من الزبدة + نحو ٢٠ غراماً من الزبدة أيضاً .
بصلة مفرية فرياً ناعماً .

٣٠٠ غرام بقايا مقطعة من اللحم المشوي والجامبون والمقانيق .

٥٠ غراماً فطريء مفروم (مفري) .

٧٥ غراماً من الخضار المفرية (حسب الموسم) .

خيارة مكبوسة بالملح مقطعة إلى مكعبات .

ملء ملعقة كبيرة من الدقيق .

قليل من الماء .

نبيذ أحمر ، ملح ، فلفل .

جبنة (مبروشة) للرش .

٥ - ٦ حبات زيتون مقطعة إلى شرائح .

مقدار من خلل اللاحنة (راجع الصفحة ١٣٦ من كتاب التداوي

بلا دواء) .

كيفية صنعها : لحمص البصلة حتى التصلب بالزبدة ، ويضاف إليها بقايا اللحوم والفطر المقطع ، ولحمص معاً لمدة (١٠) دقائق ، يضاف إليها بعد ذلك

الخيارة المكبوسة المقطعة والدقيق ومقدار من الماء الى ان تصبح المواد شبيهة (بالراكو) ، فتتبل بالنيبيذ الاحمر والملح والفلفل ، وتجزأ إلى قوالب صغيرة ، طليت من الداخل بالزبدة ووضع فيها مقدار من مخلل اللخنة . ثم ينقط فوق كل منها بضع نقط من الزبدة السائلة ، ويفطى سطحها العلوي (ببرش الجبنسة) وتخبز في الفرن لمدة (١٥) دقيقة . وتقدم ساخنة بعد تزيينها بشرائح الزيتون .

أمزجة متنوعة للزبدة

للحم المشوي فوق المنصب :

ملاحظة عامة : للشيء فوق المنصب ميزات عديدة تفضل الشيء في الفرن او فوق نار مفتوحة ، فبالشيء فوق المنصب يتعرض اللحم لحرارة (٣٠٠ - ٣٥٠) درجة مئوية بلامسته للمنصب ، فتتسد مساماته وتظل عصارته في داخله ، فلا ينكمش ويتحسن مذاقه ، والدهن الذي يتسرب منه الى فوق المنصب لا يحترق بل يظل مشرباً به .

زبدة المقدونس :

اللوازم : ملء نصف فنجان كبير من الزبدة .

ملء مملقتين كبيرتين من المقدونس المفري فرياً ناعماً .

ملء مملقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض .

ملح ، نفحة من الفلفل .

كيفية صنعها : تخفق الزبدة حتى الزبد ، ثم يضاف اليها المقدونس وعصير الليمون الحامض ، وتبل بالملح والفلفل ، وبعد المزج جيداً توضع فوق ورقة للزبدة أو ورقة الومنيوم ، وتُصَرَّ بِشَكْل تكون فيه الزبدة في الداخل اسطوانة

متساوية ، وتوضع في البراد إلى ان تتجمد الاسطوانة ، ويمكن تقطيعها إلى شرائح يزين بها اللحم المشوي فوق المنصب قبيل تقديمه مباشرة إلى المائدة .

وباستبدال المقدونس بأعشاب اخرى يمكن الحصول على :

زبدة الثوم المعمر : (يضاف إليها أثر من الثوم المعادي) .

زبدة النعناع : (اللحم الضأن ، والقوزي المشوي فوق المنصب) .

زبدة فجل الخيل ، زبدة قفل الارناوط ، زبدة الخردل ، زبدة الاعشاب : (يضاف إلى هؤلاء ملء ملعقة واحدة فقط من المقدونس وملء ، ملعقة كبيرة من الرشاد ، وملء ملعقة كبيرة من الثوم المعمر) كلها مفريسة فرياً ناعماً) .

أطعمة متنوعة للقريشة

فطيرة القريشة :

اللوازم : نصف كيلو من القريشة .

ربيع كيلو من الدقيق .

١٢٥ غرام زبدة او نوع آخر من الدهن الجيد .

ملء ملعقة صغيرة من ملح الطعام .

٣ - ٥ بيضات .

بضع ملاعق كبيرة من الحليب .

٥٠ - ٦٠ غراماً من الاعشاب المفريسة ناعماً (حسب النوق مثلاً

مقدونس ، سنوت ، حبق ، ثوم معمر .. الخ) .

كيفية صنعها : يوضع ملء ملعقة كبيرة من الدقيق جانباً ، وباقي الدقيق
يمعجن مع الملح والزبدة او الدهن والحليب وبيضة واحدة الى عجينة ، تفرد
في صينية خبز ، بشكل تقطعي اطرافها ، وتُنخز بأسنان الشوكة في بضع
اماكن منها .

وتهيأ الحشوة من : القريشة وصفار (ملح) البيض ، والدقيق والملح
والاعشاب المفرية . وتُفرد هذه الحشوة بصورة متساوية فوق العجينة ، وتخبز
في الفرن الحامي ويمكن تقديمها ساخنة او باردة .

قريشة مع الاعشاب :

اللوازم : ٢٥٠ غراماً من قريشة .

حليب او كريم بالقدر الكافي لتخفيف كثافة القريشة .
ملح .

ملء مملقتين كبيرتين من الاعشاب المفرية (نوم معمر ، سنوت ،
مقدونس ، ندى البستان ، طرخون ، سرفيل .. الخ حسب الذوق
الشخصي) .

كيفية صنعها : تنم القريشة بتمريرها من المنخل ، وتمزج بالحليب او
الكريم لتقييمها وجعلها ملساء ، ثم تُلح وتضاف اليها الاعشاب المفرية وتمزج
مما جيداً .

منوعات :

كراويا .

فلفل اونائوط .

فجل خيل مبروش .

بصل مفري فرياً ناعماً .
فجل عادي مبروش برشاً ناعماً .
جينة مفرومة إلى مكعبات صغيرة جداً .

أطعمة البيض

عجة الأعشاب :

اللوازم : ٤ - ٦ بيضات او (٤ بيضات وملء ملعقتين كبيرتين من

الحليب) .

ملح ، فلفل .

زبدة لحتيز .

ملء ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من الأعشاب المفرية فرياً ناعماً

(مقدونس ، بصل ، أو ثوم معمر ، مع بضع شرائح من الفطر

(شامبيون) المحمص بالزبدة .

(كوجبة أساسية بيضتان لكل شخص واحد) .

كيفية تحضيرها : يخفق البيض مع الحليب والملح والفلفل جيداً بالخفافة ،

وتمزج معها الأعشاب والفطر (شامبيون) ، وفي أثناء ذلك تكون الزبدة قد

أذيت في المقلاة ، فيضاف إليها البيض المخفوق حتى الاستواء . وتهز العجة

أثناء ذلك بالمقلاة وتفصل أطرافها بالشوكة دون إحداث تمزق فيها ، ودون

ان تجمد تماماً . وعند التقديم يطوى احد جانبيها فوق الآخر .

بيض الاعشاب :

اللوازم : ٤ بيضات مسلوقة .

مقدار ملعقة صغيرة من الخل والزيت .

قليل جداً من الخردل .

ملء ملعقة صغيرة او مملعتين صغيرتين من الاعشاب المفرية (حسب الذوق الشخصي) .

(مقدونس ، ثوم ، معمر ، سنوت ، سرفيل ، ترنجبان ، طرخون) .
ملح .

كيفية تحضيرها : تقسم البيضة الى نصفين ويؤخذ الصفار (المح) باحتراس ويهرس بالشوكة (او يهرس من المنخل لتنميته جيداً) ويخرج الصفار المهروس مع باقي اللوازم ، وتملاً به بياضات البيض ويكوم فوقها بواسطة ملعقة صغيرة او شوكة .

اللحوم (لحم الصيد البري) والطيور

حل (خروف) قاطع الطريق :

اللوازم : ٥٠٠ غرام من لحم الخروف (من الفخذ او الكتف) .

٥٠٠ غرام بطاطس مقشرة (حبات كبيرة) .

حبتان كبيرتان من بندورة (طماطم) .

١٥٠ غراماً دهن .

ملء اكثر من نصف فنجان كبير من مرق اللحم .

ناعمة مخزنة ، ملح ، فلفل .

كيفية صنعها : يقطع اللحم الى (٤) او (٨) قطع كبيرة ، ثم تقطع كل حبة من البطاطس المقشرة الى نصفين ، ويفرز كل نصف منها في وسطه بالسكين ، وكذلك تقطع كل حبة بندورة إلى جزئين ، ويوضع الكل الى جانب بعضه في مقلاة الفرن او في صينية مطحة ، وتتبل بالملح والفلفل ويرش فوق كل منها ملء ملعقة صغيرة من الناعمة المخزنية المفرية ، ثم يسكب فوقها الدهن المذاب ، وتوضع الصينية بالفرن مع تكبير الهواء وبدرجة متوسطة من الحرارة ، لمدة (٥٠ - ٥٥) دقيقة ، وتقدم مزينة بكثير من المقدونس .

فروج (فروخ دجاج) مشوي في الفرن :

اللوازم : ١ - ٢ فروج للشوي .

٤٠ - ٦٠ غراماً من الزبدة .

ملح ، فلفل .

١ - ٢ حبة من البندورة (طماطم) .

مقدونس .

كيفية التحضير : (فروج واحد أو فروجان لكل شخص واحد) يطلى الفروج بمد تحضيره من الخارج بالزبد السائل ، ومن الداخل بمقدار وافر من الملح والفلفل ، وتوضع في داخله قطعة من الزبدة مع حبة بندورة (طماطم) ، ونصف حزمة مقدونس بعد غسله ، وكذلك قلب الفروج ومعلقه ومعدته . يستخن الفرن جيداً ويوضع الفروج في داخله فوق المنصب ، وتوضع تحت المنصب صينية مع قليل من الماء لينقط الدهن السائل فيها . ويطلى الفروج

من آن الى آخر بالزبد الى ان يجمد جيداً . ولتقديمه تخرج الحشوة من داخله باحتراس كلي ، لكي تحتفظ حبة البندورة (طماطم) بشكلها . ويقدم الكل مزيناً بالمقدونس .

فروج بالنبيذ :

اللوازم : فروج مقسم الى اجزاء .

٢٠٠ غرام من البصيلات الصغيرة .

٣ - ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .

ملعقتان كبيرتان من الدقيق .

زبع لير نبيذ ابيض .

صغار ، مقدونس (مفريان فرياً ناهماً) .

ملح ، فلفل ، ورقة غار .

بضع قطع شامبيون (فطر) مقطعة ومحموسة بالزبدة .

قليل من الكونياك .

كيفية تحضيره : تحمس البصيلات في الزيت حتى الاحمرار ، ثم ترفع من الزيت وتوضع اجزاء الفروج مكانها في الزيت الحامي ، وتقلي حتى الاحمرار بلون الذهب . ثم ترفع من الزيت ويضاف الى الزيت ملعقتان من الدقيق ، ويحمس الدقيق بالزيت دون إحداث تغيير في لونه الابيض ، ثم يضاف اليه النبيذ ويتبل بالتوابل والأعشاب . وتقلي الصلصة . ثم توضع اجزاء الفروج والبصيلات في داخلها ، وينطى القدر (طنجرة = حلة) ويستمر بالتقلي بجمرة ضعيفة حتى النضج . وعندئذ يضاف إلى الفروج اجزاء الفطر (شامبيون) ، مع قدح صغير من الكونياك ويقدم على المائدة .

بطء محشي :

- اللوازم : بطة واحدة .
- ملح ، فلفل ، ارطاسيا .
- دهن للشوي .
- ملء خمس فناجين من (فرايط) الحبز الأبيض .
- ملء معلقة كبيرة من المقدونس المفري .
- ملء معلقة كبيرة من الارطاسيا او الناعمة المخزنية .
- مُحّ (صفار) بيضة واحدة .
- ملء نصف فنجان من الزبدة .
- بصلة كبيرة مفرية فرياً ناعماً .
- ملء فنجان من اوراق الكرفس المفرية مع اضلاعها .
- ملح ، فلفل .

كيفية التحضير : تحضر البطة وتذلك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والأرطاسيا ثم تملأ بالحشوة الآتية :

يحمس البصل ومفري أوراق الكرفس بالزبدة دون إحداث تغيير في لونها ثم يضاف اليها الحبز وباقي الأعشاب ويمزج الكل معاً. بعد ذلك يمدد الجميع بواسطة الحليب و صفار البيض ويتبل بالملح والفلفل .

تحشى البطة ويخاط بطنها ، ثم تشك بسبخ قصير وتطلى بالزبد ، ثم تشوى بالفرن مع طليها من آن الى آخر بالزبد السائل الى ان تحمر وتنضج .

اوزة مشوية محشية او غير محشية :

اللوازم : اوزة .

مرزنجوش او ارطاسيا .
ملح .

الحشوة :

- اللوزم : نصف كيلو كستناء (ابو فروة) .
- نصف ليتر مرق لحم .
- (٢ - ٣) تفاحات حامضة .
- قليل من الأرطاسيا والمقدونس مفريان فرياً ناعماً .
- قلب ومعدة وكبد (معلق) الإوزة .
- ملح الطعام .

كيفية صنعها : تدلك الإوزة بعد تحضيرها بالملح والمرزنجوش من الداخل ،
او يوضع في داخلها بضع ورقات من الأرطاسيا .

وعند الطلب تحشى بالحشوة الآتية :

تجرد حبات الكستناء من قشرتها الخارجية ، ثم يصب فوقها الماء الساخن
بدرجة الغليان ، وتترك في داخله قليلاً لتجريدها من قشرتها الداخلية ، ثم
تطبخ بمقدار ربع ليتر من مرق اللحم حتى نصف الاستواء . وفي أثناء ذلك
يقطع قلب وكبد ومعدة الإوزة - بعد سلخ جلدها الداخل عنها - إلى قطع
صغيرة .

ثم تقشر التفاحات وتقطع كل واحدة منها إلى (٨) اجزاء وتنزع البذور
منها ثم يضاف الكحل إلى الكستناء ، ويمزج معاً ويتبل بالملح والمقدونس
والأرطاسيا .

ثم تحشى الإوزة بهذه الحشوة جيداً ويخاط بطنها ، وتشوى في الفرن فوق أسياخه على ان توضع أولاً على بطنها ، ثم تدار بمد مدة لترتكز على ظهرها . ومن آن لآخر يصب فوقها الدهن او الزبد السائل ، وينخز جلدها عند فتحها بدبوس طويل لينفذ منه الدهن السائل منها إلى الخارج ، ويُستمر بالشوي حتى النضوج التام .

ردف الخروف المشوي :

اللوازم : ردفان متساويان في الحجم .

١٥٠ غراماً من الخبز المنقوع في الماء .

٥٠ غراماً من الدهن .

٣ بيضات .

بصلتان مفريتان ناعماً .

ملء ملعقة ونصف معلقة أعشاب مفريسة (مقدونس ، ناعمة

مخزنية ، صمتر ، إكليل الجبل ونفحة من الثوم لمن أراد) .

قشرة ليمونة حامضة .

ملح ، فلفل .

دهن للشوي .

كيفية الصنع : يشق الردف على طوله شقاً عميقاً ، ويخاط جانب منه ليكون (جيبياً) ثم ييأ من باقي اللوازم حشوة مرنة ، يحشى بها الردف ويخاط ، ويرش فوقه اللحم ، والملح والفلفل ، ويغلى بالدهن الساخن ، ثم يشوى بالفرن بالطرق المعروفة . ويحتاج نضجه الى ساعة ونصف الساعة .

الاسماك

ملاحظة : يذكر المؤلف في وصفاته أسماء لأجناس من أسماك بحر الشمال لم أستطع ترجمتها إلى العربية ، أو من التأكيد بوجود هذه الأنواع في بحرنا ، لذلك سأهمل ذكر أسماء الأسماك وأشمل في الترجمة الأسماك كلها ، تاركاً للطهارة اختيار الوصفات الملائمة لأنواع الأسماك عندنا .

رنجة مع اكليل الجبل :

- . اللوازم : ٨ سمكات من الرنجة (أو كمية معادلة لها من اسماك اخرى) .
- ٤ اغصان من اكليل الجبل (أو اكليل الجبل المجفف والمسحوق) .
- ليمونة حامضة .
- قليل من الثوم .
- نبيذ ابيض للتتبيل .
- ملح الطعام .

كيفية التحضير: ينظف السمك ويمسح وينقط فوقه عصير الليمون الحامض ، ثم توضع السمكات إلى جانب بعضها في صينية خبز صغيرة مطلية بالدهن ، وتوضع اغصان اكليل الجبل بين الاسماك ، ويصب فوقها الصلصة الآتية :

بصلة صغيرة مفرية ناعماً تحمس مع (١٥) غراماً من الدقيق بالزبدة ، ثم يضاف إليها عرق من المقدونس ومقدار ربع لتر من مرق السمك ، او الحليب ، وتبيل بالثوم والنبيذ الأبيض .

وبعد صب الصلصة فوق السمكات ، توضع الصينية في فرن حار لمدة نحو (٢٠) دقيقة ، وتقدم بصينيتها أو (جاطها البلوري الخاص للطبخ) .

طاجن السمك :

اللوازم : ٧٥٠ غراماً من السمك .

• ملح ، فلفل ، مقدونس ، ورقة غار ، ليمونة حامضة .

• ٤٥ غرام زبدة .

• ملء ثلاثة ملاعق كبيرة من الدقيق .

• ربع لتر من الحليب .

• ٣ بيضات .

• فرايط خبز (مدقوقة - أو كمك مدقوق) .

كيفية صنعها : يغلى السمك المتبل بالملح والفلفل مع ورقة الغار ، وشريحة من الليمونة الحامضة ، والمقدونس ، بقليل من الماء ويبطء تام لمدة (٢٠) دقيقة . ثم يُخرج من الغلي وتُنزع منه حسكاته وجلده ، ويفسخ لحمه الأبيض الى اجزاء صغيرة ، توضع في مصفاة لتصفيتها من الماء .

ثم يحمس الدقيق بالدهن ويضاف اليه الحليب ، ويغلى حتى يتكثف قوامه ، ويتبل بالملح وبفلفل مسحوق حديثاً . ثم تخفق الثلاث بيضات وتضاف الى الصلصة ، وكذلك اجزاء لحم السمك ، وتمزج جيداً . وإذا وجدت الصلصة شديدة الميوعة ، تكثف بإضافة الخبز المسحوق اليها ، ثم تصب في قالب مطلي جيداً بالزبدة وتطبخ في حمام مائي داخل الفرن إلى ان تجمد جيداً . وهذا يحتاج لمدة ساعة كاملة .

فيليه السمك :

اللوازم : (٤٥٠ - ٦٨٠) غرام فيليه سمك .

• ملء ملعقتين كبيرتين من البصل المفري .

جزرة متوسطة مقطعة الى قطع صغيرة .

شريحة ليمون حامض متوسطة .

قليل من الصمتر .

ورقة غار صغيرة .

ملء ملعقة صغيرة من ملح الطعام .

ربع ملعقة صغيرة فلفل .

فنجان نبيذ ابيض .

$\frac{1}{8}$ (فيرموت) افرنس .

ملعقة كبيرة مقدونس مفري فرياً ناعماً .

كيفية الصنع : يوضع في طبق للخبز مطلي بالزبدة ، البصل ، والجزر ، والليمون الحامض ، والصمتر ، ورقة الغار ، والملح ، والفلفل . وتوضع فوقهم القليل ، ويصب فوقها النبيذ والفيرموت ، ثم يطبخ الطبق في فرن حار لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يخرج ويرش فوقه المقدونس المفري .. ويقدم ساخناً الى المائدة .

الحضار

عصيدة اللقطين (القرع) مع السنوت :

اللوازم : كيلو ونصف الكيلو من اللقطين .

بصلة كبيرة مفرية .

٤٠ غرام زبدة .

ربع لتر كريم حامض .

قليل من الدقيق .
ملء معلقة كبيرة من فلفل ارناؤوط .
ملء ملعقتين كبيرتين من السنوت الطازج المفري .
ملح الطعام .

كيفية التحضير : يقشر اللقطين ويمجرد من البذور والألياف ، ثم يبرش خشناً بشكل (معكرونة) ويملح بدون إفراط ويترك لمدة نصف ساعة .
ويحدد البصل بالزبدة ثم يضاف اليه اللقطين بعد عصره بقطعة من الشاش . ويمزج جيداً . وبعد خمس دقائق بالضبط يضاف اليه الدقيق الممزوج بالكريم الحامض ويفلى ، فاذا كانت الصلصة شديدة الكثافة خففت بالقدر اللازم من السوائل .
وبعد رفعه عن النار يضاف اليه الفلفل أرناؤوط ، والسنوت ، ويمزجان معه جيداً ، ثم يرش فوقه سنوت طازج مفري ، ويقدم الى المائدة .

لحنة = (ملفوف = كرنب) محشي :

اللوازم : رأس لحنة (ملفوف) .
نصف كيلو لحم مفري .
(٣ - ٤) بيضات .
ملء ملعقتين كبيرتين من مسحوق الخبز .
حبق ، مرزنجوش ، مقدونس مفري ، ملح ، فلفل .

كيفية التحضير : يفسل رأس اللحنة ويمجرد من أوراقه الخارجية ، ثم يسلق الى نصف الاستواء بماء مملح ، ثم يخرج ويوضع فوق مصفاة ليصفى منه الماء .
ثم يقطع منه قلنسوة (طاقية) ويجوّف داخله على ان يظل محتفظاً بشكله ،
ثم تملأ عجينة من اللحم المفري والبيض ومسحوق الخبز والأعشاب وباقي

اللوازم ، ويمحشى بها رأس اللبنة ، ويشوى في فرن معتدل الحرارة ويقدم مع البطاطس المسلوقة ومزيناً بالقدونس .

فلفل مع الخيار والبندورة (طماطم) :

اللوازم : قرنان متوسطان من الفلفل الحلو الأخضر .

(٣٧٥) غراماً من البندورة (طماطم) .

خياراً متوسطة .

(١٥٠) غرام شحم .

ملح ، فلفل .

عصير ليمون حامض .

سنت .

كيفية التحضير : تجرد حبنا الفلفل من بذورها وضلوعها البيضاء في الداخل ، ثم يصب فوقها ماء بدرجة الغليان . وبعد بضع دقائق تُقطَعان الى شرائح او الى اجزاء صغيرة . ثم تقشر البندورة (طماطم) وتقسم كل حبة منها الى أربعة أقسام . ثم تقشر الخيار وتقسم طولياً الى أربعة اجزاء ، وفي أثناء ذلك يقطع الشحم الى مكعبات صغيرة ، ويسخن في قدر ليصبح قاسياً ، ثم تضاف اليه شرائح الفلفل وقليل من الماء . وبعد (٥ - ٧) دقائق ، تضاف اليه قطع الخيار ويتبل بالملح والفلفل . وعندما تقرب شرائح الفلفل والخيار من الاستواء ، تضاف اليها البندورة (طماطم) المقطعة ويطبخ حتى الاستواء دون ان يحدث انفراط في البندورة او الخيار ، ثم يتبل بعصير الليمون الحامض والسكر . وقبيل تقديمه الى المائدة يرش فوقه سنت مفري بكثرة ويمزج معه ولكنه لا يغلى معه .

الأرز - والبطاطس - والمعجنات

أرز بالأعشاب

اللوازم : ربع كيلو أرز .

٥٠ غرام زبدة .

ملء ٦ ملاعق كبيرة مقدونس مفري .

كيفية الصنع : يغلى الأرز بماء مملح على ان يظل مبرغلاً (كل حبة منه على انفراد) ثم يصب في مصفاة لتصفية الماء عنه ، ويمزج مع الزبدة السائلة والمقدونس المفري ، ويملأ بقالب مستدير (حلقي) مطلي جيداً بالزبدة ، ويوضع القالب في حمام مائي في فرن حار الى الاستواء ، يقلب بمدها فوق طبق كبير دافىء (مسخن) ويملأ فراغ حلقتة (بالراكو) ، ويقدم على المائدة .

وإذا استعمل لهذا الغرض (راکو من السمك) فيستبدل جزء من المقدونس بالسفوت .

أرز الزعفران :

اللوازم : فنجانان كبيران من الأرز .

ملء اربعة فناجين من مرق اللحم .

بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .

ورقة غار .

٥٠ غرام زبدة .

رأس سكين زعفران .

كيفية التحضير : يحمص البصل المفري بمقدار (٣٠) غراماً من الزبدة

حتى التصلب ، ثم يضاف اليه الأرز المحفف ، وبدلك بفوطه نظيفة ، ويحرك بملقحة خشبية الى ان يتصلب الأرز ايضاً ، ثم تضاف اليه ورقة الغار ومرق اللحم الساخن ، بعد ان يضاف اليه قليل من محلول الزعفران ، ويقلب من آن الى آخر حتى يغلي ، فيغطى القدر بغطائه ويوضع داخل الفرن . وبعد (١٧) دقيقة تقريباً يصبح الأرز ناضجاً .

وقبل تقديمه يمزج به بواسطة الشوكة ما تبقى من الزبدة . ولتحسينه يمكن إضافة اللوز المقشور اليه او البزليا المسلوقة ، وهذا الأرز يتلاءم مع شرائح (اللحم الميلاني - سيأتي شرحه فيما بعد) ومع اللحوم المشوية على المنصب (هجل ، ضأن ، طيور) .

ارز الكاري :

اللوازم وكيفية الصنع تماماً كما في أرز الزعفران مع استبدال الزعفران بالكاري .

كبة خضراء :

اللوازم : (٧٥٠) غرام بطاطس مسلوقة .

قضيبة كراث واحد .

قطعة كرفس .

ورقة كرفس .

جزرتان .

بصلة واحدة .

كثير من المقدونس .

(٤) كسرات خبز منقوعة في الحليب .

بيضتان .

(١٠٠) غرام شوفان مهروس (كويكر اوت) .

ملح ، جوز الطيب ، مرزنجوش .

كيفية الصنع : تفرى اللوازم في (مائدة فري اللحم) ، وتمجن جيداً ثم يضاف اليها الشوفان والبيض ويمجن ثانية ، وتعمل منها كريات متوسطة باليد الموهمة بالدقيق ، لكي لا تلتصق الكريات بها . تطبخ بالماء المالح قليلاً لمدة (١٠ - ١٢) دقيقة ، وتترك قليلاً قبل تقديمها ثم تقدم مع صلصة البصل .

مقائق البطاطس :

اللوازم : نصف كيلو من لحم الخنزير (البطن) .

(٢٠٠) غرام من شحم الخنزير .

نصف كيلو بصل .

٢ كيلو بطاطس .

ملح ، فلفل ، كثير من المرزنجوش ، ماء .

كيفية الصنع : تفرى اللوازم تباعاً (بماكنة فري اللحم) ، وتبل بشدة بالملح والفلفل والمرزنجوش (البطاطس تمتص كثيراً من الملح أثناء الطبخ) ، يمجن الكل معاً وإذا لزم الامر يضاف إليها ماء ، ثم تحشى المعينة في (فوارغ = مصران) على ان يدخل معها قدر كاف من الماء لداخل المصران والمصران يملأ (نصف إملاء) لأن البطاطس ينتفخ عند الطبخ . ويقسم المصران المحشي إلى اجزاء تتناسب مع سعة القدر ، وتربط الأجزاء من طرفيها لتكبيرها ، وهذه المقائق تطبخ بالماء الساخن فقط ، ولا يسمح للماء أثناء ذلك بالفليان . وعندما يصبح قوامها ليناً تكون قد نضجت فتخرج ، وبعد ان تبرد تقلى بالدهن وتقدم ومعها شرائح من الخبز والسلطة .

رافيوولي :

اللوازم : (٢٥٠) غرام دقيق .
بيضان .

$\frac{1}{16}$ من اللتر ماء (او نصفه ماء والنصف الآخر من الحليب) .
ملح .

زالال (بياض) البيض .
ماء مملح ، مرق لحم أو مرق عظام .

كيفية الصنع : يوضع الدقيق والملح فرق لوح من الخشب ويمزجان معاً ، ويكوّم الدقيق وتعمل في وسطه حفرة يفرغ فيها البيض بعد كسره ، ويضاف اليه الماء - كمية الماء تتبع حجم البيضة ونوع الدقيق - لعمل عجينة مرنة دون عجنها إلى درجة التماسك الشديد ، ثم تترك مدة من الوقت ، وتقطع منها قطع صغيرة تفتح بواسطة (الشوبك أو بواسطة زجاجة كبيرة) ، إلى اقراص بضعف حجم الرافيوولي ، ثم توضع على احد نصفي القرص الحشوة بواسطة ملعقة صغيرة ، ثم تدهن اطراف القرص بواسطة (فرجون = فرشاية) صغيرة بزلال البيض ويطبق طرفه الخالي فوق الحشوة ، ويضغط على الاطراف . وتطبخ الرافيوولي في ماء مملح قليلاً أو في مرق اللحم او مرق العظام ، ثم ترفع وتوضع فوق مصفاة لتصفية الماء منها ، ويصب فوقها الزبد المائع او توضع بصلصة البندورة (طماطم) ، ويرش فوقها (برش) الجبن حسب الرغبة .

حشوة من اللحم :

اللوازم : (٢٠٠) غرام من لحم البقر .
بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .

- فص ثوم مفري فرياً ناعماً .
- ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .
- حبة بندورة (طماطم) صغيرة ، ملح ، فلفل ، صمغ أو حبق .
- قليل من النبيذ الأحمر .

كيفية صنعها : يفرى اللحم بالماكنسة الخاصة ، ويحمص البصل مع الثوم في الزيت دون أن يتغير لونها ، ثم يمزج اللحم مع البندورة المقشورة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة ، ويضاف إليه النبيذ الأحمر والبصل والثوم ، ويتبل بالملح والفلفل والصمغ أو الحبق ، وتوزع الحشوة بعد مزجها فوق أقراص العجينة .

حشوة من العجينة :

- اللوازم : (١٠٠) غرام من الجبن المبروش .
- صغار (مح) بيضة واحدة .
- ملح ، فلفل .
- ملعقة صغيرة من مسحوق ورق النعناع الجاف .
- قليل من الكريمة أو الزبدة .
- كيفية صنعها : تمزج اللوازم كلها معاً وتوزع فوق أقراص العجينة .

حشوة من السبانخ :

- اللوازم : (٢٠٠) غرام سبانخ مسلوق ومفري .
- بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .
- نحو ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

قليل من الكزبرة .

وحسب الرغبة مقدار ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق .

كيفية الصنع : يحمص البصل في الزيت ويضاف اليه السبانخ والأرز ، ثم يتبل ويمزج جيداً ، ويطبخ فوق نار حامية الى أن تتبخر منه السوائل كلها ، وبعد رفعه عن النار يضاف اليه الكزبرة ويمزج جيداً ، ثم يوزع على أقراص المعجينة .

بيتسا (صفيحة افرنجية) :

اللوازم : ٢٥٠ غرام دقيق .

١٠ غرامات خميرة .

ملء ملعقة كبيرة زيت زيتون .

عند اللزوم بيضة واحدة .

حليب .

كيفية صنعها : يعمل من اللوازم عجينة ملساء مخمرة ، تترك قليلاً لتتخمر ثم تفتح فوق لوح أو بلاطة إلى قرص كبير أو بضعة أقراص وتنخز في وسطها بأسنان الشوكة بضع نخزات .

الفروش فوقها : حبات بندورة مقشرة ومقطعة إلى شرائح ثخينة .

جبنة مقطعة إلى شرائح .

انشوقي = (نوع من سمك السردين) .

ملح ، فلفل ، حبق ، زيت زيتون (عند الرغبة زيتون زعت

بذوره) .

شامبيون (فطر) بيض مسلوق مقطع إلى شرائح .

توضع أولاً شرائح البندورة فوق أقراص العجين ، ثم شرائح الجبنة فالانشوقي موزعة وينقط فوقها عصير الليمون الحامض ، وتبيل بالملح والفلفل والحبق (وحسب الرغبة يمكن إضافة الزيتون المنزوعة بذوره ، وفطر الشامبيون المقطع إلى شرائح وشرائح البيض المسالوق) ، ثم يرش قليل من زيت الزيتون فوقها ، وتحبز البيتسا في حرارة معتدلة بالفرن إلى أن يستوي عجيناها ، وتقدم ساخنة مزينة بالمقدونس .

شرائح اللحم المقالية الميلائية : نسبة إلى ميلانو في إيطاليا .

اللازيم : ٤ شرحات لحم عجل .

ملح ، فلفل .

ملء فنجان صغير من مسحوق الخبز .

نصف فنجان جبنة مبروشة (مبشورة) .

دقيق .

بيضة مخفوقة .

زيت زيتون أو دهن للقلي .

كيفية صنعها : تملح شرائح اللحم ويرش فوقها الفلفل ، وتغطس في البيض المخفوق ومسحوق الخبز والجبنة ، وتقلي بدهن ساخن على الجانبين ، وتقدم مع أرز الزعفران أو المعكرونة وصلصة البندورة (طهاطم) .

شيء آخر خاص

البرتقال السكران :

اللوازم : ٤ برتقالات .

- ملء ملعقتين كبيرتين سكر مسحوق (بودرة) .
- ملء ملعقتين كبيرتين من النعناع الجاف المسحوق .
- ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض .
- ملء ملعقتين من (الشيري Cherry) = مشروب كحولي .

كيفية الصنع : يقشر البرتقال باحتراس ، وتفصل (فصوصه) يقطع الفص طولانياً ويفتح ويرش فوقه بواسطة منخل صغير سكر ونعناع مسحوقين ، ويصب فوق ذلك الليمون الحامض والشيري ، ويترك الى أن يتشرب تماماً ثم يصب في أقداح ويقدم مزيناً بالنعناع .

التفاضل النسبي بين الأعشاب الطبية

دلت أبحاثنا السابقة على أن لكل عشبة طبية ، من مختلف المواد الفعالة ، ما يجعلها دواء مفيداً لمعالجة بضعة أنواع مختلفة من الأمراض والإصابات . ولكنه ليس من المجدي في معالجة أي من هذه الأمراض ، أن نترك للصدف وحدها اختيار العشبة من مجموعة الأعشاب المفيدة في معالجته ، زاعمين بأن استعمالها سوف يحقق الشفاء ، ما دامت العشبة المختارة حاوية للعناصر الفعالة في معالجة الداء ، لأن تأثير هذه العناصر تختلف درجته باختلاف ما في العشبة من عناصر أخرى ، واختلاف الخصائص الجسمانية وظواهر المرض وشدته ومضاعفاته عند مختلف المرضى . فضاء حسن النتيجة من المعالجة بالأعشاب يتوقف على اختيار الأنسب منها ، بالنسبة لحالة المريض نفسه ، ولما في العشبة من عناصر فعالة وأسلوب تأثيرها العلاجي الخاص . والحيوانات العجائز أوفر حظاً في هذا المضمار من الإنسان ، لأن لها من غريزتها دليلاً ، يندر جداً أن يخطئ في التمييز بين المفيد والضار من الأعشاب ، وانتقاء الأفضل منها لكل حالة من الأحوال المرضية التي تعترض الحيوان . والله سبحانه عوّض الإنسان عن حرمانه من مثل هذه الفرائض بالعقل والعلم ، وإمكانية الاستفادة من التجارب ونتائجها . لذلك نوصي كل من ليس له خبرة سابقة بممارسة طب الأعشاب ، بأن لا يختار إحداها للدواء إلا بعد الرجوع إلى البحث الخاص عنها ، وقراءته بامعان ، وأن يعمل لاستبدالها بغيرها إذا لم تظهر لاستعمالها فائدة بعد بضعة أيام .

القسم الثاني

الأعشاب السامة

إتماماً لفائدة هذا الكتاب لمن يريد ممارسة جمع الأعشاب الطبية واستعمالها، لا بد لنا من ذكر الأعشاب السامة وبيان أوصافها وتأثيرها السمي ليسهل تمييزها واثقاء أضرارها .

وبعض الأعشاب السامة لا يتخلو من فوائد طبية ، كما ان بعضها الآخر ما زال حتى وقتنا الحاضر من الأدوية الأساسية في الطب الحديث ، غير ان استعمال الأعشاب السامة يجب ان يظل منوطاً بالأطباء دون سواهم . وفي الأبحاث الآتية عن الأعشاب السامة سنضرب صفحاً عن ذكر فوائدها الطبية ومجالات استعمالها ، مكتفين ببيان اوصافها ليسهل التعرف اليها وبيان أخطار التسمم بها للتحذير منها .

وكما ان للمجرمين السفكة من بني البشر سياء إجرام تكشف عن خباياهم ، فان للأعشاب السامة ايضاً دلائل على سميتها تتجلى بمنظر العشب (المتوحش) أو الجذاب المخادع ، وبمرارة مذاقها وروائحها المخدرة وغيرها من دلائل يحس بها كل خبير بالأعشاب وأسرارها .

الانذار في التعبير الطبي :

الإنذار في التعبير الطبي يعني النتيجة المرتقبة لحالة المرض أو الإصابة ، فالإنذار الحسن يعني عدم وجود خطر مباشر على المريض أو المصاب وإن من المنتظر شفاؤه من مرضه أو إصابته ، والإنذار الخطر يعني أن حالة المريض أو المصاب ما زالت مبهمة تتأرجح بين الحسن والسيء ، والإنذار السيء يعني أن الحالة تدعو إلى التشاؤم ، والأمل ضعيف بنجاته .



(ربيعي)



(صيفي)

ادونيس ربيعي
Adonis Vernalis

ادونيس ربيعي :

(إلماعاً إلى الأسطورة اليونانية التي تشير إلى فينوس) .

مكان النبتة : المنحدرات الصخرية والمشمسة ، والأحراج الصنوبرية ، ونادراً حقول القمح .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٢٠ - ٣٠) سنتيمتراً ، جذرها عسقولي (مقد) اسمر قائم ، أوراقها شريطية ، ضيقة ومجنحة ، أزهارها صفراء ، كبيرة مستديرة (قطرها ٣ - ٧ سنتيمترات) تنبسط في الشمس ، ولكل زهرة (١٢ - ٢٠) ورقة ، ولقدحها (٤ - ٥) أوراق ، وهناك نوع آخر يسمى ادونيس صيفي *Adonis Aestivalis* ، أزهاره حمراء ، ونادراً صفراء .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد Glykosid يشبه الديجيتال في تأثيره على القلب .

ويحدث التسمم به من الإفراط في استعماله لمكافحة السمّة ، وأعراضه الإسهال والتقيؤ .

الإنذار : حسن في الغالب .



أقونيطن ، بيش
Aconitum Napellus

أقونيطن ، بيش :

(الأولى من اليونانية والثانية من السنسكريتية بمعنى السم) جنس نباتات عشبية معمرة سامة ، من فصيلة الحوذانيات ، فيها أنواع وأصناف كثيرة تزرع لجمال أزهارها .

مكان النبتة : برية في الجبال ، وتزرع للتزيين .

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها متراً ونصف المتر ، ساقها متفرعة في الأعلى ، أوراقها كبيرة مجنحة ، أزهارها

منقودية ، زرقاء ، أو بنفسجية ، ورقتها تغطي الزهرة كالحوذلة .

الجزء السام منها : المشبة بجميع اجزائها .

المواد السامة فيها : اكونتين Aconitin ، وشبه قلبي شديد الشمسية سريع التأثير ، ويحدث التسمم به بأكل جزء من المشبة ، بعدم تمييزها عن اعشاب تشبهها غير سامة .

الانذار : شديد الخطورة .



اكليل الجبل الكاذب
Ledum Palustre

اكليل الجبل الكاذب :

(تستعمل في تعطير الجمعة - البيرة) .

مكان التبتة : الاراضي الطينية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها

نحو متر ، تشبه اكليل الجبل (حصا

البان) ، دائمة الخضرة ، أزهارها

بيضاء مشربة حمرة ، نجمية خماسية ،

وبمجموعات رأسية .

الجزء السام منها : المشبة كلها .

المواد السامة فيها : زيت طيار

مع الليدول Ledol ، غرغش للكلبي

والاعضاء التناسلية ، مكيف ثم مهيج

وشال ، ويحدث التسمم به بالإفراط من شرب الجمعة المطرة به .

الانذار : حسن .

أكهيل :



أكهيل

Coronella Varia

(تصغير اكليل ، وجبة المعنى
الأصلي ، جنس أعشاب وجنبيات من
فصيلة القرنيات الفراشية ، تزرع
لزمها) .

مكان النبتة : المروج والمراعي .

أوصافها : عشبة ساقها مضلعة
جوفاء ، تزحف فوق الأرض ، ثم
ترتفع الى الأعلى ، أوراقها صغيرة
بيضوية متقابلة ، أزهارها عنقودية
بيضاء - حمراء .

الجزء الصالح منها : العشب كلها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الكورونيلين Clykosid Coronillin ،
يشبه الديجيتال ، ويسبب التقيؤ والإسهال والتشنجات ، ويحدث التسمم به
بمضغه او اختلاطه خطأً بأعشاب برية للأكل .

الانذار : خطر .



بلسانية سنبلية
Actafa Spicata

بلسانية سنبلية :

(جنس نباتات للترين من
الحوذانيات اي الشقيقات) .

مكان النبتة : الأحرار الظلية .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها
مترين ، كريمة الرائحة ، أوراقها
كبيرة مسننة وثلاثية مجنحة ، أزهارها
بيضاء نجمية ، مربعة ، أثمارها عنقودية
خضراء وبعد النضج سوداء .

الجزء السام منها : الأغار .

المواد السامة فيها : سموم تكوي الجلد والجلد المخاطي ، تثير القيء
وتلهب الأمعاء .

ويحدث التسمم بها من أكل أغمارها .

الانذار : غير شديد الخطورة .

بنج أسود :

(جنس نباتات طيبة مخدرة من فصيلة الباذنجانيات) .

مكان النبتة : السياج (حزيران - تموز) .



بنج أسود

Hyoscyamus Niger

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ٦٠) سنتيمتراً، معمرة (سنتان) جذرها مخروطي كالجزر ، ساقها لزجة ومكسوة بشميرات دقيقة لزجة ، وكذلك أوراقها الكبيرة والمجنحة والمسننة ، والسفل منها لها ساق متوسطة الطول ، والمليا عديمة الساق ، أزهارها نجمية خمسة ، لونها أصفر عكر أو بنفسجي فاتح ومعرقه بخطوط حمراء ومتراصة ، أقداحها جرسية الشكل بسوق قصيرة ، أثمارها اكياس تحوي بذوراً كلوية الشكل ، صغيرة سمراء وللمشبة رائحة كريهة تثير القرف .

الجزء السام منها : الأوراق والبذور .

المواد السامة فيها : هيئوتسوأموس *Hyoscyamus* وسكوبول آمين
Scopolamin وكلاهما سم زعاف شديد الخطورة .

الانذار : سيء في الغالب .

تبغ ، دخان :



تبغ ، دخان

Nicotiana Tabacum

(كلها مولدة ، ومن اسمائه العامة
 التتن ، وتسميته بالطباق غلط ،
 فالطباق نبات آخر) ، وليس للتبغ
 اسم عربي في المعاجم لأن مهده الأصلي
 في اميركا ، وما كانت العرب تعرفه
 قبل كشفها ، والتبغ تعريب *Tabago*
 الاسبانية ، جنس نباتات زراعية
 مخدرة من فصيلة الباذنجانيات فيه
 أنواع وأصناف منها التبناك .

مكان النبتة : يزرع .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر أو متر ونصف المتر ، أوراقها
 كبيرة حرايبية الشكل مجمدة ، أزهارها (تموز - آب) قمعية وردية ونادراً
 بيضاء .

الجزء السام منها : العشبة كلها ما عدا بذورها الناضجة .

المواد السامة فيها : في عصير العشبة الغضة النيكوتين *Nikotin* والنيكوتين
Nikotin والبوروليدين *Pyrolidin* والمتبيل بيرولين *Methy Pyrolin*

وجميعها سحوم مخدرة بضسع فقاط منها تكفي لقتل كلب . وبالتجفيف والتخمير يبطل مفعول جزء كبيره منها ، غير ان الافراط في استعمالها (التدخين ، المضغ والشوق) يسبب أضراراً صحية شديدة ، وأما التسمم الحاد بعصير العشب الغضة فعميت .

حافر المهر :



حافر المهر

Colchicum Autumnale

(جنس نباتات عشبية معمرة بصليّة من فصيلة السورنجانيات) .

مكان النبتة : المروج الرطبة .

أوصافها : عشبة بصليّة ، تنبت في الربيع أوراقاً حرابية طويلة (٢٥ - ٤٠) سنتيمتراً ، ريانة (غزيرة المصارة) تضم في وسطها عدداً كبيراً من البذور السمراء الكروية - البيضوية الشكل ، وتزهّر البصلة في رأس ساق طويلة زهرة قمعية طويلة وردية أو بنفسجية وتادراً بيضاء .

الجزء السام منها : العشب كلها ولا سيما بذورها .

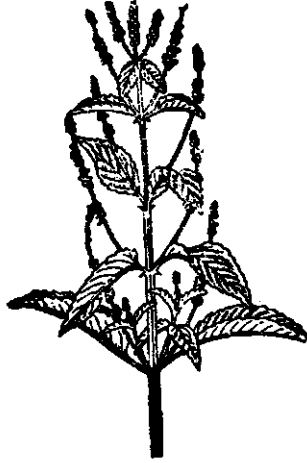
المواد السامة فيها : مادة الكولوشيتين Colchicin ويحدث التسمم بها .

الانذار : شديد الخطورة وكثيراً ما تحدث الوفاة بعد تحسن هابر .

حلبوب سنوي :

(جنس نباتات طبية من فصيلة الفربيونيات) .

مكان النبتة : الأحراج الطلييلة .



حلبوب سنوي

Mercurialis Annua

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها مربعة ومتفرعة ، أوراقها متقابلة متوسطة السوق بيضوية الشكل ، ولونها اخضر فاتح ، أزهارها بمجموعات سنبلية خضراء صغيرة .

الجزء السام منها : العشب كلها .

المادد السامة فيها : السابونين Saponin بنسبة كبيرة مدرة للبول بكثرة بحيث يصبح البول فيها مدمماً .

الانذار : حسن .

حوذان مائي :

(من فصيلة الحوذانيات) .

مكان النبتة : المياه الراكدة
والجارية القليلة الفور .



حوذان مائي

Ranunculus Aquatilis

أوصافها : عشبة تنبت ساقها داخل
الماء ، وتتفرع عنها فروع تحمل أوراقاً
خيطية ، ثم تبرز الساق فوق سطح
الماء ، وتتفرع عنها أوراق مستديرة
تشبه أوراق زر الذهب ، إلا أنها
أصغر منها حجماً ، وأزهارها طويلة
السوق ، مخمسة الأوراق ، صفراء ،
سمراء .

الجزء السام منها : العشب الغضة .

المواد السامة فيها : آنيمونول Anemonol .

الانذار : جيد .

خربق أبيض :

(نبات من فصيلة السورمجانيات) .

مكان النبتة : الأراضي الرطبة ، وعلى الاخص في الجبال .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ، في وسطها ساق طويلة ،



خربق أبيض

Veratrum Album

تحمل في جزئها الأعلى أزهاراً بيضاء بمجموعات شبه سنبلية ، تحيطها أوراق مخططة معينة ، كبيرة في الأسفل وصغيرة في الأعلى .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : شبه قلبي ، مخرش وشال .

الانذار : خطر ، وقد يشفى المصاب بعد مرض طويل .



خربق أسود
Helleborus Niger

خربق أسود :

(المفردات والمعاجم) الخربق
من أصل فارسي ، جذس زهر من فصيلة
الشقاريات وقبيلة الخربقية) .

مكان النبتة : في غابات الجبال
الكلسية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠) سنتيمتراً ، جذرها كثير
الفروع أسود من الظاهر وأبيض في

الداخل ، رائحته كريهة ، أوراقها دائمة الخضرة ، سوقها طويلة وهي مجنحة
(٧ - ٩ أجنحة) خشنة الملمس كالجلد ومسننة في الأجزاء العليا من جوانبها ،
أزهارها نجمية خماسية وكبيرة بيضاء عند تفتحها ، وردية بعد ذلك .

الجزء السام منها : العشب كلها ولا سيما جذورها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glycoside عصارتهما
تحرق الجلد إذا لامسته ، وأكل جزء منها يُفقد الوعي (مخدر) .

الانذار : خطر .



خرم الحنطة

Agrostemma Githago

خرم الحنطة :

(بذوره مرة سامة إذا اختلطت
بدقيق الحنطة أحدثت في آكله إسهالاً
وفساداً في المعدة) .

مكان النبتة : حقول الحنطة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠ - ١٠٠) سنتيمتر والعشبة
كلها مكسوة بشعيرات دقيقة ، ساقها
مفردة أو قليلة الفروع ، أوراقها
متقابلة شريطية طويلة ، أزهارها
كبيرة مستديرة من خمس أوراق
حراء ، تبرز بين فجواتها أوراق القدح الخضراء الطويلة ، أثمارها محافظ تحيطها
الأوراق القدحية وفي داخلها بذور سوداء .

الجزء السام منها : البذور .

المواد السامة فيها : سابونين Saponin بنسبة (٥ - ٦ %) مخرش مقبوه
ومسهل ويضر الدورة الدموية .

الانذار : خطر .

خشخاش منوم :



خشخاش منوم
Papaver Somniferum

(هو الخشخاش المعروف الذي يستخرج الأفيون من ثماره) .

مكان النبتة : ينذر وجودها برية وتزرع عادة لزيتها .

أوصافها : عشبة سنوية يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠ - ١٥٠) سنتيمتراً ، ساقها مكسوة بشميرات دقيقة ، أوراقها خضراء زرقاء ومسنة ، السفلى منها بسوق والعليا بدون سوق وتلتف قاعدتها حول الساق ، أزهارها (حزيران - آب) مستديرة مكوّنة من أربع ورقات لونها ابيض - أحمر مشرب زرقة .

أثمارها مفصصة تحوي في داخلها بذوراً كلوية الشكل بيضاء او سوداء بنفسجية ، غنية بالزيت وفي ساق العشب وأوراقها وثمارها غير الناضجة سائل ابيض كريبه الرائحة وهو الأفيون .

الجزء السام منها : السوق والأوراق والأثمار الخضراء ، غير الناضجة ، أما البذور الكاملة النضج فقير سامة ويستخرج منها زيت للأكل .

المواد السامة فيها : الأفيون والمورفين والكودئين Codein والتيبائين Thebain والبابافرين Papaverin والناركوتين Narcotin والنارسين Narscin وكلها من المخدرات .

الانذار : حسن الى حد ما .

داتوره :

(نبات عشبي سام طبي من فصيلة الباذنجانيات) .

مكان النبتة : الحقول وحواشي الطرق (حزيران - تشرين الأول) .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ١٠٠) سنتيمتر ، كريهة



داتوره

Datura Stramonium

الرائحة ، تنقسم ساقها عند نهايتها العليا إلى فرعين ، أوراقها بسوق طويلة أو متوسطة الطول كبيرة وفي أطرافها فجوات عميقة ، أزهارها بوقية طويلة بيضاء وكبيرة ومنفردة في الفرعين العلويين للساق ، تنبعث منها رائحة قوية ولا سيما في الليل ، أثمارها بحجم الجوزة وشكلها ولونها ، مكسوة بأشواك كاللكتناء البري وفي داخلها عدد كبير من البذور الصغيرة السوداء الكلوية الشكل .

الجزء السام منها : الأوراق والبدور .

المواد السامة فيها : هيوسوسامين Hyoscyamin والأتروبين Atropin
والسكوبولامين Scopolamin .

الانذار : سيء :

دفلى :



دفلى

Nerium Oleander

(فصيحة من دفنة اليونانية ،
جنينة حمراء او بيضاء الزهر للتزين ،
من فصيلة الدفليات ، وهي مبدولة في
الشام ، ولا سيما حول الأنهار في البقاع
الغربية) .

مكان النبتة : ضفاف الأنهر ،
وتزرع للتزين .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها
لمحو (٤) امتار ، دائمة الخضرة ،
أوراقها حرايبية الشكل ، طويلة ،

قاسية كالجلد ، أزهارها مستديرة ، تحوي خمس ورقات وردية ، وفادراً بيضاء ،
بمجموعات رأسية ، أثمارها محافظ قشرية . تحوي بدوراً مكسوة بشعيرات
ناعمة كالحرير .

الجزء السام منها : كل الأجزاء ولا سيما أوراقها المرة المذاق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glykoside ويحدث
التسمم بها من مضغ جزء منها .

الاعراض والانذار : كالديجيتال .

دفته مازريون :



دفته مازريون

Diphne Mezereun

(دفته من اسم احدى الرباب في
أساطير يونان ، جنس جنبات وجنبيات
للترين من فصيلة المازريونات ، فيه
المثنان والمازريون) .

مكان النبتة : غابات الجبال .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها
نحو متر ونصف المتر ، قلبية الفروع
تومر قبل ظهور الأوراق أزهاراً
نجمية رباعية حراء مشربة زرقية

ذكية الرائحة ، أوراقها حراوية الشكل طولانية غير مسننة رقيقة ، لونها
أخضر فاتح ، أثمارها كروية صغيرة (حجم الحمصة) شديدة الحمرة لاذعة المذاق .

الجزء السام منها : الأثمار واللحاء (قشر الأغصان)

المواد السامة فيها : مادة الميزيرين *Mezerein* ويحدث التسمم بها بمضغ
خشبها (اللحاء) أو أكل أثمارها (١٠ - ١٢ ثمرة تمت رجلاً قوياً) وملامسة
اللحاء الرطب للجلد تحدث فيه حروقاً وقروحاً .

الانتذار : شديد الخطورة .



Ranunculus Acer

زر الذهب :

(جنس نبات عشبي من فصيلة
الحوذانيات) .

مكان النبتة : المروج في الربيع
(أيار - حزيران) .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠ - ٦٠) سننمتراً ، أوراقها
كبيرة ، وتحوي فجوات تجعلها تشبه
(رجل الديك) بعضها على سطح
الأرض ، والبعض الآخر على الساق
المكسوة بشعيرات دقيقة ، أزهارها
صفراء كالذهب ، مستديرة ، وخماسية الأوراق ، وطويلة السوق ، رفيمتها ،
أثمارها جوزيات .

الجزء السام منها : العشبة الفضة كلها ، وتفقد سميتها بعد التجفيف .

المواد السامة فيها : آنيمونول Anemonol .

الانذار : جيد .

زنبق الوادي :



زنبق الوادي
Convallaria Majalis

(ترجمة اسم الجنس العلمي ، ومن أسماؤه العامية : المضعف ، والمجلس العرفي . عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات ، تزرع لزهرها وتنبثها الطبيعية في الأراضي الرطبة والأحراج) .

الجزء السام منها : الأزهار والأثمار والأوراق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glykoside ، والسابونين Saponin والكونفالورين Convallarin وكونفالامارين Convallamarin .

ويحدث التسمم بها من مضغ أزهارها أو أكل أثمارها .

الانذار : خطر .



زوان كاذب
Lolium Temulentum

زوان كاذب :

(ينبت في الزروع وهو سام
يجب تنقية الحبوب منه) .

مكان النبتة : حقول القمح .

أوصافها : عشب يبلغ ارتفاعها
لحو (٩٠) سنتيمتراً ، ساقها خضراء
باهت والبعض منه مشرب زرقه وهو
غليظ وصلب ، أوراقها شريطية
ضيقة طويلة برأس دقيقتي وأطراف
حادة ، سنابلها الصغيرة تمتد صفتين
على جانبي الساق ، حبوبها طويلة
وسمراء .

الجزء السام منها : الحبوب .

المادة السامة فيها : التيمولين شبه القلي Alkaloid Temulin 'يفقد التوازن
المقلي والجسمي ويشل .

الانذار : حسن ولكن أعراض التسمم قد تستمر عدة أيام .

ست الحسن :

مكان النبتة : في حواشي الاحراج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٦٠ - ١٥٠) سنتيمتراً ، ساقها وفروعها غشوشة أو بعضها غض ، أوراقها بيضوية الشكل لزجة ودهنية ،



ست الحسن

Atropa Belladonna

وسوقها قصيرة ، أزهارها (حذيران - آب) جرسية ، حمراء ، هكرة ،
أثمارها كروية خضراء ، ثم حمراء ، تصبح سوداء لامعة بعد نضجها وليس لها
نواة ، وللعشبة كلها رائحة كريهة مخدرة .

الجزء السام منها : العشبة كلها لا سيما أثمارها .

المواد السامة فيها : الأتروبين *Atropin* والهيوستوأمين *Hyoscyamin* .

الانذار : شديد الخطورة .

سيتمس ، أبنوس كاذب :

سيتمس من اسم احدى جزائر سكلاد في بحر ايجه ، إلماعاً الى أن أول نوع عرف من هذا الجنس كان مهده الأصلي في تلك الجزيرة ، جنس جنبات من فصيلة القرنيات الفراشية ، فيه انواع تنبت برية في جبال الشام ، وأخرى تزرع للتزين ، وهو قريب جداً من جنس الجنستا والفرق بينهما ان السيتمس غير شائك وان لورقته ثلاث وريقات .



سيتمس ، أبنوس كاذب
Laburnum Anagyroides

مكان النبتة : تنبت برية وتزرع للتزين .

أوصافها : شجرة يصل ارتفاعها الى نحو (٦) أمتار ، فروعها الحديثة ملساء لامعة كالحرير ، وورقتها مكونة من ثلاث وريقات متصلة بالقاعدة بيضوية الشكل سوقها طويلة ، أزهارها (نيسان - ايار) فراشية صفراء كالذهب كثيرة العدد بمجموعات عنقودية تكون في البداية منتصبية إلى الأهل ، ثم تتدلى تدريجياً إلى الأسفل ، ثمرتها محفظة قشرية سمراء في داخلها بذور كلوية الشكل بنية اللون .

الجزء السام منها : جميع الأجزاء ولا سيما البذور .

المواد السامة فيها: السيتيزين Cytisin وتأثيره كالنيكوتين ويحدث التسمم به بمضغ جزء من النبتة او بشرب حليب حلوب أكلت منها ، ويلاحظ ان لبذورها مذاقاً حلواً كمذاق (عرق السوس) .

شوكران سام :



شوكران سام
Cicuta Virosa

(نبات من فصيلة الخيميات) .

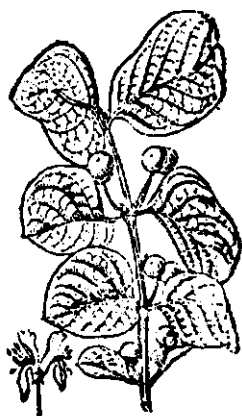
مكان النبتة : المروج الرطبة ،
الحفر ، ضفاف الأنهر والسواقي .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٩٠ - ١٢٥) سنتيمتراً ساقها
غليظة جوفاء مشربة حمرة ومتفرعة
في الأعلى ، أوراقها حرابية ضيقة مسننة
ورأسها شائك ، أزهارها صغيرة بيضاء
بمجموعات مغزلية ، ثمارها كروية ،
سمراء ، صفراء مقسومة إلى جزئين متساويين ، جذورها غليظة ومبرومة ،
بيضاء ، وفي داخلها فجوات كريمة الرائحة .

الجزء السام منها : كل أجزائها ، ولا سيما البذور .

المواد السامة فيها : سيكوتوتوكسين Cicutotoxin وسيكوتين Cicutin
سم زعاف يميت بسرعة .

الانذار : سيء جداً .



صريمة الجدي

Lonicera Xylosteum

الأوراق ، بيضوية الشكل بارزة العروق ، لونها أخضر معتم . أزهارها مضاعفة في رأس ساق واحدة تنبت عند قاعدة الأوراق ، بيضاء في بداية تفتحها . ثم تصفر . اثمارها حمراء كروية صغيرة (أصفر من الحمصة) ومضاعفة ملتصقة .

الجزء السام منها : الأثمار فقط .

المواد السامة فيها : يحدث التسمم بها من أكل أثمارها .

الإنذار : لا يخلو من الخطر .

صريمة الجدي :

(جنس جنبات من فصيلة الحنائيات) .

مكان النبتة : الأحرار غير الصنوبرية .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو مترين ، أوراقها متقابلة واسعة بيضوية الشكل بارزة العروق ، لونها أخضر معتم . أزهارها مضاعفة في رأس ساق واحدة تنبت عند قاعدة الأوراق ، بيضاء في بداية تفتحها . ثم تصفر . اثمارها حمراء كروية صغيرة (أصفر من الحمصة) ومضاعفة ملتصقة .

طقسوس :



طقسوس

Taxus Baccata

(تعريب الاسم العلمي : سماه
عيسى الزرنب وشرب القشاع ولم
أجدما بهذا المعنى ، ولم يعرف حتى
الآن مدلول الزرنب على ما ذكره
مايرهوف ، شجر للتزيين من فصيلة
الصنوبريات والقبيلة الطقسوسية وله
ضروب) .

مكان النبتة : نادراً بريسة في
الأحراج وتزرع للتزيين .

أوصافها : شجرة يصل ارتفاعها
الى (١٥) متراً ، لحاؤها (قشرها) أحمر ، أغصانها تميل إلى الأسفل ، أوراقها
مبسوطة معمرة ، أزهارها المذكرة أزرار صفراء صغيرة عند قاعدة الأوراق ،
والمؤنثة منها خضراء على سوق قصيرة ، أثمارها عنبية حمراء وفي داخلها
بذرة سمراء .

الجزء السام منها : الأوراق والبذور .

المواد السامة فيها : التاكسين شبه القلي Taxin يشل القلب والتنفس .

الانذار : حن أو سيء وفقاً للكمية المأخوذة منه .

عرعر كبير ، أهيل :



عرعر كبير ، أهيل
Juniperus Sabina

(ورد ذكر الأهيل في القاموس ،
واللبنانيون يلفظونها بالضم أي أهيل ،
ويطلقونها على الأرز كقولهم أهيل
الباروك) .

مكان النبتة : برية في الأحراج .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣) امتار ، جذعها مائل وفروعه
صاعدة ، لحاؤها (قشرها) أصفر -
أسمر ، أحمر ، وأوراقها كقشور

متراسة كقرميد السطوح بعضه فوق بعض ، تنتشر منه عند فركه بسين
الأصابع رائحة كريهة ، أزهارها صغيرة صفراء مستورة .

الجزء السام منها : جميع الأجزاء لا سيما الفروع الحديثة .

المواد السامة فيها : زيت طيار مع السابينول Sabinol مخرش في الداخل
والخارج (الجلد والجلد المخاطي) .

الاندثار : شديد الخطورة (٥٠ ٪ يميت) .



عشبة الفقراء
Gratiola officinalis

عشبة الفقراء :

(نبات سام من فصيلة
الخنزيريات) .

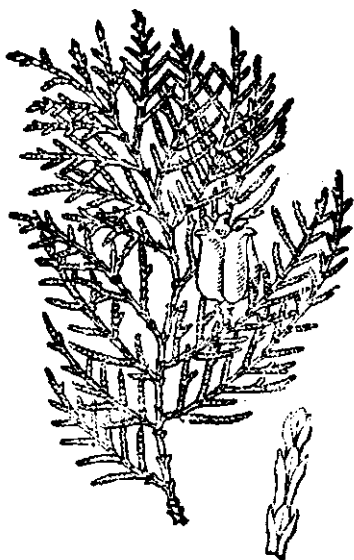
مكان النبتة : المروج الرطبة
وضفاف الأنهر والسواقي والبحيرات .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٣٠) سنتيمتراً ، أوراقها حرابية
الشكل متقابلة ومسننة ، تنبت أزهارها
عند قاعدة الأوراق ، وهي مفردة
بوقية الشكل بيضاء مشربة حمرة
وبوقها أصفر اللون .

الجزء السام منها : المشبة كلها .

المواد السامة فيها : الكراتيولين Gratiolin وكلوكوزيد Glykoside
عصارتها تحمض الجلد والجلد المخاطي بشدة ، وأكل جزء منها يحدث تهيجاً
ينتهي بشلل وتزيف في أعضاء الحوض الصغير .

الانذار : شديد الخطورة .



عنقسية شرقية ، شجرة الحياة
الشرقية :

(تسمى شجرة العفص في الشام .
لأن ثمرها يشبه العفص الذي يحصل على
بعض أنواع البلوط ، ويسمونها
المرعرع في الجزائر على حين ان المرعر
هو Juniperus وقد خلطت كتب
اللغة انواع الفصيلة الصنوبرية بعضها
ببعض ، جنس شجر للتزيين من فصيلة
الصنوبريات) .

عنقسية شرقية، شجرة الحياة الشرقية
Thuja Orientalis

مكان النبتة : الأحراج .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها

نحو (١٠) أمتار ، فروعها صاعدة ، خلافاً للعنقسية الغربية التي تكون فروعها
مائلة أو أفقية - أوراقها قشور متراصة يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح ،
رؤوسها الصنوبرية (كنيفيش) مقرنة .

الجزء السام منها : رؤوس الفروع .

المواد السامة فيها : زيت طيار مع التوجون Thujon مخرش شديد ،
مشنج للمضلات ويحدث نزيفاً في الكبد . ويحدث التسمم به بشرب مغلي
رؤوس الفروع بقصد الإجهاض .

الإنذار : شديد الخطورة .



فاشرا بيضاء ، الكرمة البيضاء :

Pryonia Alba

للتمرش (كالكرمة) . أوراقها تشبه أوراق الكرمة ، مجنحة ، طرية ، ولونها أخضر فاتح ، وتزهر أزهاراً مذكرة ، خضراء ، بيضاء ، وأزهاراً مؤنثة خضراء ، عنقودية (خمس عنبات في كل عنقود) وأثمارها عنبية كروية ، سوداء بعد النضج .

الجزء السام منها : العشب كلها ، ولا سيما الجذور والأثمار .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد Glykoside ، يكوي الجلد ويحرقه ، ويُسهل بشدة .

الإنذار : خطر .

فاشرا بيضاء ، الكرمة البيضاء :

(المفردات : وهو نبات معتريش ،

ينبت في الحراج ، له ثمرة عنبية حمراء أو سوداء وجذور غلاظ ، شديدة الإسهال) .

مكان النبتة : السياج والأدغال .

أوصافها : عشبة معتريشة يبلغ

امتدادها نحو (٣) أمتار ، جذرها

أصفر وغلظ ، مرّ المذاق وكريه

الرائحة ، ساقها مسلحة بنخيوط حلزونية

للتمرش (كالكرمة) .

أوراقها تشبه أوراق الكرمة ، مجنحة ، طرية ، ولونها

أخضر فاتح ، وتزهر أزهاراً مذكرة ، خضراء ، بيضاء ، وأزهاراً مؤنثة

خضراء ، عنقودية (خمس عنبات في كل عنقود) وأثمارها عنبية كروية ،

سوداء بعد النضج .

فربيون ، يتوع :



فربيون ، يتوع
Euphorbia Cyparissias

(جنس نباتات من فصيلة
الفربيونات ، فيه أنواع عديدة ، لا
كبير شأن لها في الزراعة) .

مكان النبتة : المروج الجافة
والمراعي .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٢٠) سنتيمتراً ، أوراقها
شريطية رقيقة ، لونها اخضر فاتح ،
ازهارها صغيرة ، صفراء ، خضراء ،
بمجموعة رأسية ، وفي العشب كلها عصير سائل أبيض كالحليب .

الجزء السام منها : عصيرها ، وهو في جميع أجزاء العشب .

المواد السامة فيها : لاكتون اوفوربون *Lacton Euphorbon* فخرش
الجلد والجلد المخاطي وتحرق العين ، والتسمم بها يسبب القيء واضطراب
الدورة الدموية وتشنجات تشبه الصرع .

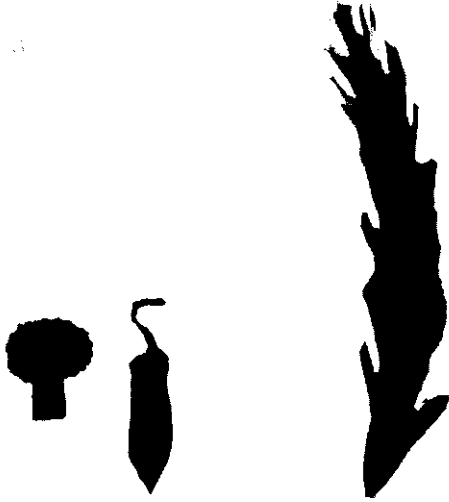
الإفذار : شديد الخطر .

فطر الدابرة :

(فطر مجهري يركب الشيلم ويولد فيه مرض الدابرة المسمى Secale Cornutum).

مكان الفطر : سنابل القمح لا سيما الشيلم .

أوصافه : قرن صغير طوله (٢ - ٤) سنتيمترات وغلظه (٣ - ٤)
مليمترات ، معقوف في الغالب كقرن الحيوان ، كالتّ الرأس ، ومثلث الأضلاع ،



فطر الدابرة

Claviceps Purpurea

أسود بنفسجي ينبت على سنابل الشيلم ، مقطعه الطولي بنفسجي الطرف وأحمر
الوسط أو أبيضه ، وله رائحة خاصة يعرف بها .

المواد السامة فيه : إيرجوت أمين Ergotamin ، اتستيل خولين
Acetylcholin ، هيستامين Histamin ، تيرامين Tyramin ، والأرجوتوكسين
. Ergotoxin

والتسمم به يبدأ بتنميل في أصابع اليدين والقدمين بمقبة تشنجات
وغرغرينا في الأصابع ، قد تمتد الى اليد أو القدم كلها .

الانذار : مضاعفات ، كغرغرينا الأصابع والعمى وبلاهة الدماغ وأحياناً
الموت .



قمعية أرجوانية
Digitalis Purpurea

قمعية أرجوانية :

(الاسم العلمي من اللاتينية بمعنى
الأصبع ، إلماعاً إلى كون التويج على
شكل القمّع ، جنس زهر من فصيلة
الحنازيريات) .

مكان النبتة : الأراضي الرملية
وتزرع للتزيين .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو متر ونصف المتر، معمرة (سنتان)
ساقها عمودية ونادراً متفرعة ، أوراقها
بيضوية الشكل سطحها الأسفل مكسو
بشميرات دقيقة ، والأسفل منها سوقها
طويلة والأعلى ضيقة وعدمية السوق ،

أزهارها في القسم الأعلى من الساق تتدلى إلى الأسفل قمعية الشكل أرجوانية
اللون في جزئها الأسفل ، وورديته في الأعلى ومنقطة في الداخل بنقط داكنة .

الجزء السام منها : الأزهار والأوراق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glykoside
والديجيتونين Digitonin والديتوكسين Ditoxin والديتالين Ditalin والجيتين
Gitin وهي سُموم للقلب ، ويحدث التسمم بها بمضغ الأوراق أو الأزهار .

الإنذار : شديد الخطورة .

قنب معروف :



(نبات سنوي زراعي ليفي من
فصيلة القنبيات تكثر زراعته في غوطة
دمشق ، حبه يسمى الشهدانج
«القاموس» ، ويسمونه (الفُنْبز) في
الشام ، والقنب من اليونانية والشهدانج
من الفارسية) .

مكان النبتة: تزرع لليفها وبذورها

الدهنية .

قنب معروف

Canabis Sativa

أوصافها : عشب سنوية يبلغ

ارتفاعها نحو (١٥٠ - ٢٠٠) سنتيمتر ،

أوراقها حرابية طويلة ، أزهارها صغيرة صفراء ، تحوي مخدراً ضعيفاً ،
وساقها تحوي أليافاً تصنع منها الخيوط والحبال .

الجزء السام منها : الأوراق والأثمار ورؤوس الفروع .

المواد السامة فيها : الكانابين Cannabin والتتراوكانابين

Tetranocannabin مخدر ضعيف يحدث دواماً وصداعاً .

الإنذار : جيد .

لوف أبقع :



لوف أبقع
Arum Maculatum

(جنس اللوف من فصيلة الفلقاسيات).

مكان النبتة : الغابات والبساتين
والأماكن الرطبة الظليلة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها
نحو (٢٥ - ٣٠) سنتيمتراً ، جذرها
أبيض ومعد ، أوراقها حرابية كبيرة
وغليظة الأضلاع ، لونها اخضر غامق
ساطع ، وكثيراً ما تكون مبقعة ببقع
حمراء ، وفي منتصف النبتة ورقة
كبيرة ملفوفة كالمحفظة حول ساق
عمودية ، زرقاء اللون في سمره ، رأسها
الأعلى اسطواني ضخم ، يحمل ازهاراً مستورة ، تتحول إلى اثمار حمراء صغيرة
بيضوية الشكل مراضة .

الجزء السام منها : العشبة بجميع أجزائها ، وتفقد الجذور سميتها
بالتجفيف والغلي .

المواد السامة فيها : آروئين Aroin وآرونين Aronin وآرونيدين
Aroidine ، عصيرها يحرق الجلد ويقرحة . ويحدث التسمم بها بأكل الأثمار
أو أوراقها الحامضة .

الإلذار : خطر ، وقد تحدث الوفاة بعد تحسن عابر .

مفد أسود ، قَلَشَان :



مفد أسود ، ثلثان
Solanum Nigrum

(مفد جنس نباتات عشبية من فصيلة الباذنجانيات منها الباذنجان والبطاطا وعدد من انواع التريين ، والمفد من اسماء الباذنجان سميت اسم الجنس به توسماً) .
مكان النبتة: تصادف في مختلف الأراضي .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠ - ٦٠) سنتيمتراً ، ساقها قليلة الفروع ومكسوة عادة بشميرات

دقيقة ، أوراقها بيضوية أو مثلثة الشكل ، سوقها متوسطة الطول ، أزهارها نجمية مخمسة بيضاء في عناقيد تتدلى إلى الأسفل ، أثمارها غنية كروية سوداء بعد النضج وناهاراً صفراء خضراء أو حمراء .

الجزء السام منها : الأثمار والأوراق .

المواد السامة فيها: كلوكوالكالويد سولانين Glyco-Alkaloid Solanin .
ولم تجمع الكلمة على تسميته (مخرش) .

الإفئار : حسن ولا سبأ إذا افرغت المعدة بالتقيؤ .



مقد حلو مر
Solanum Dulcamara

مقد حلو مرّ:

(جنس نباتات عشبية من جنس الباذنجانيات ، والمقد من أسماء الباذنجان ، سميت اسم الجنس به توسماً) .

مكان النبتة : الأراضي الرطبة الظليلة ، ضفاف السواقي .

أوصافها: عشبة ساقها مخشوشبة ، أوراقها بيضوية حرايبية مرّة المذاق ثم حلوته ، أزهارها عنقودية ونجمية مخمسة بنفسجية اللون وسطها نصف

الكروي أصفر ، أنمارها بيضوية الشكل ، سمراء ريانة مذاقها مرّة في البداية ثم حلو .

الجزء السام منها : الأنمار والأوراق واللحاء .

المواد السامة فيها : السابونين Saponin وشبه قلبي مخرش الأمعاء وقلب الكلى . ويحدث التسمم بها من مضغ أوراقها وفرورها وأكل أنمارها .

الإفذار : حسن في الغالب .

تمّ كتاب
(التدواي بالأعشاب)

١ - فهرست الموضوعات

صفحة

٥	الإهداء
٧	مقدمة الطبعة الرابعة
٩	مقدمة الطبعة الأولى
٢١	الأعشاب تسترد بعض مجدها الطبي
٢٣	أسماء الأعشاب والنباتات الطبية
٢٤	كيف تؤثر الأعشاب والنباتات الطبية
٢٧	كيف ومتى تجمع الأعشاب والنباتات الطبية
٢٩	تجفيف الأعشاب والنباتات الطبية
٣١	تخزين الأعشاب والنباتات الطبية ، بعد تجفيفها
٣٢	كيف تصنع الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية
٣٩	الجرعة الطبية
٤٠	الأعشاب الغير السامة (انظر فهرست الاعشاب الايجدي)
٣١٣	أعشاب المطبخ
٣٧٣	كيف ترتب الاحواض لزراع أعشاب المطبخ
٣٨٠	وصفات للحساء (شوربا)
٣٨٣	الصلصات
٣٩٢	خل الأعشاب

٤٥٩	أمزجة متنوعة للزبدة
٣٩٩	أطعمة متنوعة للقريشة
٤٠١	أطعمة البيض
٤٠٢	اللحوم لحم الصيد البري
٤١٠	الحضار
٤١٣	الأرز والبطاطس والممجنات
٤٢١	التفاضل النسبي بين الاعشاب الطبية

القسم الثاني

٤٢٢	الاعشاب الطبية السامة (انظر فهرست الاعشاب الأجنبي)
٤٢٣	الانذار في التمييز الطبي

٢ - فهرست الأعشاب

بالمحروف الأبجدية

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
٥٩ - ٣٣٩	الزورفا اليابس	(أ)	
٦٠	أنيسون	٤٠	اجاص شائك
٦٢	أريسة عنب	٤٢	اخيليا ذات ألف ورقة
	(ب)	٤٤	آزريون الحدائق
		٤٢٣	ادونيس ربيعي (سام)
٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧	باونج معروف	٤٦	ارقطيون
٦٧	بتولا بيضاء	٤٨ - ٣١٥	أرطاسيا
٦٩	برباريس شائع	٥٠	أفسنتين
٧١	برسيّة	٥٣	اقصوان
٧٢	برّ (حنطة)	٤٢٤	اقونيطن (سام)
٤٢٧	بلسانية سنبلية (سام)	٥٥ - ٣١٧	اكليل الجبل
٧٣ - ٣١٩	بصل الأكل	٤٢٥	اكليل الجبل الكاذب (سام)
٧٨	بطباط جنجر	٥٦	اكليل بوقيصي
٧٩	بقة الملك	٤٢٦	أكبئلل (سام)
٨٠	بلوط قوي (شتوي)	٥٨	الرمال الاصفر

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
١١٠	جنستا الصباغين	٤٨٩	بلسانية سنبلية (سام)
١١١	جُنْبَل	٤٢٨	بنج اسود (سام)
١١٣	الجوز (معروف)	٨٤	بندق معروف
٣٢٦ - ١١٥	جويسة عطرية	٨٥	بنفسج عَطِير
		٨٨	بنفسج مثلث الألوان
	(ح)	٨٩	بَهْشِيَّة شائعة
٤٣٠	حافر المهر (سام)		
٣٢٧	حبق	(ت)	
٣٢٥ - ١١٦	حرف (جرجير)	٤٢٩	تبغ دخان ، (معروف، سام)
١١٩	حشيشة السعال	٣٢٠ - ٩١	'تورنجان
١٢٠	حشيشة الرئة	٩٢	تفاح
١٢٢	حشيشة الزمد	٩٥	توت الارض
٣٢٩	حشيشة الملائق	٩٦	تين
١٢٤	حشيشة الملاك	١٥٦	تنوب - انظر : راتنجية
١٢٧	حرف السطوح	(ث)	
١٢٨	حشيشة الأوز	٣٢٢ - ٩٧	ثوم الدببة
١٣٠	حلبة مزروعة	٣٢٣ - ٩٩	الثوم الزراعي
٤٣١	حلبوب سنوي (سام)		
٣٣١ - ١٣٣	حماض (بستاني) صغير	(ج)	
٣٣٢	حماض (بستاني) كبير	١٠٢	جاوي
١٣٥	حندقوق حقل	١٠٤	جذر قرنفلي
٤٣٢	حودان مائي (سام)	١٠٦	جراب الراعي
٣٣٣	حي العالم المتعكس	١٠٨	جزر

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
	(ر)		(خ)
٥٨	الرمال الأصفر	١٤٩	خاپور ، خمّان أسود
١٥٦	راتنجية	١٣٦	خُبّاتزة بريبة
١٥٩	راش	١٣٧	خردل أسود
١٦١	راوند كفيّ	٤٣٣	خريق أبيض (سام)
٣٣٦	رجلة ، بقلة ، فرطحين	٤٣٤	خريق أسود (سام)
١٦٣	رجل الذئب	٤٣٥	خِرْم الحنطة (سام)
١٦٤	رجل الأسد	١٤١	خرز الصخور
٣٣٧	رشاد	١٤٣ - ٣٣٤	خزاسي معروفة
١٦٦	رعي الحمام	١٤٥	خشخاش منشور
	(ز)	٤٣٦	خشخاش منوم (سام)
		١٤٦	خطمي وردي
		١٤٧	خَلنج
١٦٧	زراوند ظلياني	١٤٨	خمّان
٤٤٠	زر الذهب (سام)	١٤٩	خمّان أسود خاپور
١٦٨	زعرور شائك	١٥٢	خوذية
١٧٠	زنبق الوادي	١٥٣	خيار
١٧٨	زنبق أبيض		(د)
٤٤١	زنبق الوادي (سام)		داتوره (سام)
٤٤٢	زوان كاذب (سام)	٤٣٧	دقل (سام)
٣٣٩ - ٥٩	الزوقا اليابس	٤٣٨	دقنه مازريون (سام)
١٧٣	زهرة العطاس	٤٣٩	(ذ)
١٧٦	زهرة الربيع		
١٧٨	زيزفون القلي (شتوي)	١٥٤	ذئب الاسد

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
٢٠٤	صعتر بري ، صعتر		
٢٠٧	صنصاف (سوحر)	(س)	
	(ط)	١٨٠	سانيكوله أوروبية
		٤٤٣	ست الحسن (سام)
٣٤٧	طرخون	١٨٢	سحلب أبقع
٢٠٨	طرخشقون	١٨٤	سذاب مزروع (فيجن)
٤٤٧	طلسوس (سام)	١٨٦	سرخس ذكر
	(ع)	٣٤٠	سرفيل
		١٨٨	صنفتون مخزني
		٣٤٢ - ١٩١	سنود
٢١٠	عباد الشمس	١٩٢	سوس
٢١١	عرق انجبار	٤٤٤	سيتس (سام)
٢١٣	عروق الصباغين	٢٠٣ - ٢٠٢	صعتر شائع
٢١٥	عرعر شائع	٢٠٤	صعتر بري
٤٤٨	عرعر كبير (سام)		
٤٤٩	عشبة الفقراء (سام)	(ش)	
٢١٨	عصا الراعي	١٩٤	شجرة السمّ
٢١٩	عصا الذهب	١٩٥	شمار الماء
٤٥٠	عفصية شرقية (سام)	٣٤٤ - ١٩٧	شمار ، شمرة
٢٢٠	عليق دغلي (معروف)	٤٤٥	شوكران (سام)
٢٢٢	عنب الدب	٢٠٠	شوفان
	(غ)		
٢٢٤	غافث	٤٤٦	صريمة الجدي (سام)
٢٢٥	غرنوق	٣٤٥ - ٢٠٣	صعتر شائع ، صعتر

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
٢٥٠ - ٣٥٠	قيصوم		(ف)
	(ك)	٢٢٧	فاصوليا معروفة
٣٥٣	كاشم رومي	٤٥١	فاشرا بيضاء (سام)
٢٥٢	كتان شائع أو معروف	٣٤٩ - ٢٢٨	فجل الحليل
٣٥٥	كرات	٢٣٠	فجل اسود
٢٥٤	كروياء	٣٣٦	فرغعين، رجلة، بقلة
٢٥٦ - ٣٥٦	كرفس	٢٣١	فراسيون
٢٥٧	كرنب	٤٥٢	فربيون (سام)
٣٥٨	كزبرة الثعلب	٤٥٣	فطر الدائرة (سام)
٣٥٩	كزبرة	٣٥١	فلفل - فليفلة
٢٥٨	كشمش أسود	٢٣٣	فوقس حويصلي
٢٦٠	كمثرى	٢٣٤	'فوة'
٢٦١	كنبات الحقول		(ق)
٢٦٥	كيس الراعي		
	(ل)	٢٣٦	قراص
		٢٤٠	قزح
٢٦٧	لبلاب	٢٤٢	قزازة
٢٦٩	لبلاب الحقول	٢٤٣	قسطل الفرس
٢٧٠	لبلاب متسلق	٢٤٥	قصوان
٢٧١	لبيدة كبيرة الازهار	٤٥٤	قمعية أرجوانية (سام)
٣٦٠	لسان الثور	٤٥٥	قنب معروف (سام)
٢٧٣	لسان الحمل السناني	٢٤٧	قنطريون صغير
٢٧٦	لسان الحمل المتوسط	٢٤٩	قنطريون عنبري

الصفحة	الاسم	الصفحة	الاسم
٢٩١	نبق مسهل	٢٧٧	لسان الحمل الكبير
٢٩٢	نجيل ، عكرش ، نجم	٣١٠	لاميون أبيض
٢٩٤	ندية	٤٥٦	لوف أبقع (سام)
٣٦٨	ندغ البساتين	(م)	
٣٦٩	نسرين	٢٧٨	مدرة مخزنية
٣٧١ - ٢٩٥	نمنع بستاني	٢٨٠	مردقوش بري
٢٩٧	نفل الماء	٢٨١	مستدرة مرة
(هـ)		٤٥٧	مغد اسود (سام)
٣٠٤	هدال	٤٥٨	مغد حلو مرّ (سام)
٣٠٦	هندباء برية	٣٦٢	مرزنجوش
٣٠٨	هيوفاريقون	٣٦٣ - ٢٨٣	مقدونس
(و)		(ن)	
٢٩٨	وج ، اقورون	٢٨٤	ناردين مخزني
٣٠١	ورد السياج	٣٦٦ - ٢٨٧	ناعمة مخزنية
٣٠٣	وزال	٢٨٩	نبق

فهرس

الأمراض والأعشاب المداوية

لسهولة الرجوع الى الأعشاب المداوية
يراجع الفهرست الأيحيدي للأعشاب الذي يسبق هذا الفهرس



الرأس

صحة الشعر	: قراص ، بابونج ، ارقطيون .
سقوط الشعر	: جرجير ، بصل .
قشرة الرأس	: ثوم .
التقواء في الرأس	: أفستين .
التملل في الرأس	: أنيسون ، سذاب مزروع ، مقدونس .
الصداع	: سرخس ذكر ، نفل الماء ، ناردين مخزني ، مردقوش ، خيار ، بابونج ، خمان أسود ، لبيده ، جويسنة عطرية ، بنفسج ، خردل أبيض وأسود ، خزامى معروفة ، زهرة الربيع ، ترنجان ، فجل الخيمل ، هدال ، هيوفاريقون ، رعي الحمام ، آذان الدب .

الشقيقة « ميكرين » : سرخس ذكر ، خان أسود .
آلام عصب الوجه : سنفتون ، بابونج ، لبيده .



الدماغ

الصرع : ارطاسيا ، حشيشة الإوز ، ناردين مخزني ، إكليل
الجبل ، مرزنجوش .
ضعف الذاكرة : أفستين ، إكليل الجبل ، ترنجان ، مرزنجوش ، ناعمة
مخزنية ، جذر قرنفل ، وج .
ارتجاج : هيوفاريقون .
الشلل : جاوي ، خردل أبيض وأسود ، خزامي معروفة ،
عرعر شائع ، ناعمة مخزنية .
تصلب شرايين الدماغ : زهرة العطاس ، هيوفاريقون .
التهاب السحايا والقلاف الدماغية : بصل .
الاغماء : زنبق الوادي ، ترنجان .



العين

الرمد : سنوت ، شمرة ، أفستين ، بابونج ، قسطل الفرس ،
قنطريون عنبري ، حشيشة الرمد ، هندباء برية .
إجهاد العين : سذاب مزروع .
الماء الأبيض : بصل ، لبيدة ، بنفسج ، زيزفون ، صغار بري ،
طرخشقون ، خطمي وردي .

: (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين) : بابونج ، كنبات
الحقول ، زنبق أبيض .



الأنف

بابونج ، فجل أسود .	: التهاب الجيوب
قراص ، كنبات الحقول ، إجا ص شائك ، همدال ، كيس الراعي .	: الرعاف
بابونج .	: دمل الأنف
كنبات الحقول .	: داء اللنب
قسطل الفرس ، كنبات الحقول .	: لحمية الأنف
قيصوم .	: احمرار أرنبة الأنف
مردقوش ، بصل ، بابونج ، خمات أسود ، قسطل الفرس ، كنبات الحقول ، زنبق الوادي ، حلبه ، صمتر ، زيزفون ، غافت ، مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، ننعن .	: الزكام
بابونج ، قسطل الفرس ، مرزنجوش .	: انفية د عطوس ،



الأذن

بصل ، جوز .	: تقيح الأذن
بابونج ، بصل .	: التهاب الأذن
لاميون أبيض .	: ضعف السمع

- الطنين في الأذن : ثوم الدببة ، زعرور شائك ، زنبق الوادي ، اكليل
الجبل ، رهي الحمام .
- آلام الأذن : بابونج ، خمسان اسود ، لسان الحمل ، ثوم ، ترنجبان .
- تشليج صيوان الأذن : قيصوم .
- الدوار « الدوخة » : ثوم الدببة ، زعرور شائك ، سذاب مزروع ، خردل
أبيض وأسود ، ثوم ، زنبق الوادي ، زهرة الربيع ،
إكليل الجبل ، ترنجبان .



الغدة النكفية

- بوكعب «التهاب الغدة» : كتان ، بابونج ، خندقوق حقلي ، هيوفاريقون .



الشفة

- تشقق الشفة : زهرة المطاس .
- سرطان الشفة : قراص ، عروق الصباغين .



الاسنان

- صحة الأسنان : تفاح ، أنيسون ، ثوم ، ناعمة مخزنية .
- آلام الأسنان : سرخس ذكر ، اكليل بوقيصي ، قسطل الفرس ،
لسان الحمل ، ثوم ، صعتر ، صمتر بري ، قرنجبان .
- التسنين : بصل .

اللثة

- نزيف اللثة : بلوط ، رجل الأسد ، جرجير ، ناعمة مخزنية ، عصا الراعي .
- التهاب اللثة : سنفتون ، شمرة ، صفصاف ، سذاب مزروع ، كنبات الحقول ، ثوم ، الزوفا اليابس ، بلوط ، عرق انجبار ، عليق دغلي ، صفصاف ، جذر قرنفلي ، وج .
- تقرح اللثة : بلوط ، أويصة عنب ، ناعمة مخزنية .
- الاسكوربوت : كرنب « ملفوف » .



اللسان

- تقرحات اللسان : أويصة عنب ، بابونج .
- سرطان اللثة : قراص ، بنفسج عطري .



الفم

- تعفن الفم : جاوي ، كنبات الحقول ، كشمش أسود ، عصا الراعي .
- قروح الفم : عرق انجبار ، بابونج ، ناعمة مخزنية ، إجااص شائك ، أويصة عنب .
- التهاب الفم : خردل أبيض وأسود ، زيزفون ، الرمال الأصفر ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفا اليابس ، خطمي وردى ، جذر قرنفلي ، سانيكولة اوروبية .

اللوزتين

- الحنثاق « دفتريا » : حلبة ، بصل ، جراب الراعي .
التهاب اللوزتين : حلبة ، زهرة العطاس ، عليق دغلي ، قيصوم ، صفصاف ، بصل ، بابونج ، خمان أسود ، سذاب مزروع ، كنبات الحقول ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، صمغ ، جراب الراعي ، جذر قرنفل ، سانيكوله اوروبية ، صمغ بري ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفا اليابس ، خطمي وردي .
- تقرحات اللوزتين : ناعمة مخزنية .
التهاب الحلق : عليق دغلي ، كشمش أسود .



محاليل للفرغرة

- زهرة العطاس ، شمرة ، عليق دغلي ، بابونج ، سذاب مزروع ، كنبات الحقول ، كشمش أسود ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، ناعمة مخزنية ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفا اليابس ، خطمي وردي .



الوجه

- سرطان الوجه : عروق الصباغين .
التمش : حرشف السطوح ، زنبق ابيض ، صمغ بري ، فجل الخيل ، مقدونس ، ندية .

صحة جلد الوجه : خيار ، شارب الماء ، قراص ، بلوط ، جوز ، بنفسج
مثلت الألوان ، عرعر شائع .



الحنجرة

التهاب الحنجرة : تفاح ، زهرة العطاس ، شمرة ، بابونج ، حشيشة
الرثة ، خوذية ، آذان الدب .

بحة الصوت : تفاح ، زهرة العطاس ، شمرة ، بصل ، بابونج ،

حشيشة السعال ، سوس ، لبيدة ، خردل أبيض

وأسود ، حشيشة الرثة ، الزوفا اليابس ، ندية .

وقاية المدخنين : جرجير ، حشيشة الملاك ، لسان الحمل الكبير .

وقاية الخطباء : زهرة العطاس ، وجّ .

وقاية المغنين والممثلين : زهرة العطاس ، وجّ .



الرقبة

تضخم الغدة الدرقيّة : فوقس حوبصلي ، زنبق الوادي .

داء الخنازير : ثوم الدببة ، جرجير ، تفاح ، قيصوم ، لبلاب

متسلق ، حشيشة السعال ، لاميون أبيض ، قراص ،

جوز ، بلوط ، وجّ .



الصدر - القصبة الهوائية

النزلة الشعبية : شمرة ، كتان ، مردقوش ، بابونج ، خمان أسود ،

بنفسج عطري ، حندقوق حقلي ، خشخاش ، منشور ،
 حشيشة الرئة ، صمتر ، زهرة الربيع ، زيزفون ،
 فجل الحليل ، غافث ، ناعمة مخزنية ، خبازة برية ،
 خطمي ورددي ، راش ، قراص ، فراسيون ، صمتر
 بري ، جراب الراعي ، حشيشة الرمد ، ورج ،
 قزازة .

توسع القصبه وفروعها: شام الماء ، صمتر ، عباد الشمس .



الرئة

- التهاب الرئة** : حلبة ، جرجير ، راش ، بصل ، خردل ابيض ،
 وأسود ، حشيشة الرئة ، صمتر ، زهرة الربيع ،
 فجل الحليل ، برباريس ، راتنجية ، شنوب ، قراص ،
 قنطريون صغير .
- خراج الرئة** : شمار الماء .
- احتقان الرئة** : خردل ابيض وأسود .
- انتفاخ الرئة** : صمتر بري .
- الملل الرئوي** : حلبة ، راتنجية ، شنوب ، جرجير ، حشيشة
 الملاك ، راش ، قراص ، فراسيون ، ورد السياج ، خرز
 الصخور ، لسان الحمل ، شمار الماء ، حشيشة الرئة ،
 فجل الخيل ، خوذية ، بطاطس ، كيس الراعي .
- التزيف الرئوي** : رجل الأسد ، كنبات الحقول ، اخيليا ذات ألف
 ورقة ، هдал ، عرنوق ، بطباط ، كيس الراعي ،
 سانيكولة اوروبية .

الربو (استم) : توت الأرض ، حشيشة الإوز ، زهرة العطاس ، راش ،
شمرة ، فراسيون ، انيسون ، مردقوش ، بصل جاوي ،
لبيدة ، لسان الحمل ، شمار الماء ، حشيشة الرثة ،
فجل الحليل ، فجل اسود ، كرنب ، مستدرة ، الزوفا
اليابس ، خوذية ، جراب الراعي .

عسر التنفس الشيخوخي : خردل أبيض وأسود .

السعال : قراص ، شوفان ، لبلاب متسلق ، بصل ، قوت
الأرض ، حشيشة السعال ، خبان اسود ، سوس ،
كشمش اسود ، لبيدة ، لسان الحمل ، خشخاش ،
منثور ، جزر (للأطفال) ، زيزفون ، فجل اسود ،
ناعمة مخزنية ، مستدرة ، الزوفا اليابس ، جراب
الراعي ، ندية .

السعال الديكي : راش ، شمرة ، ورد السياج ، بصل ، لسان الحمل ،
بنفسج هطري ، خشخاش ، منثور ، صعتر ، صعتر
بري ، ندية .

مقشع : راش ، خرز الصخور ، شمار الماء ، زهرة الربيع ،
هيوفاريقون ، مستدرة ، سنفتون ، (للقسح
المدمم) .

البلورا

التهاب البلورا : بتولا بيضاء ، بهشية شائعة .

القلب والأوعية الدموية والدم

- الذبحة الصدرية** : حشيشة الإوز ، زهرة العطاس ، زعرور شائك ، لسان الحمل ، أخيليا ذات الف ورقة .
- اضطرابات القلب** : ثوم الدببة ، بتولا بيضاء ، ناردين مخزني ، جنجل ، ذنب الأسد ، سذاب مزروع ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، زنبق الوادي ، خزامى معروفة ، اكليل الجبل ، ترنجمان .
- ضعف عضلة القلب** : صمتر ، جذر قرنفلي ، قزازه ، وزال .
- تصلب الشرايين** : ثوم الدببة ، تفاح ، زهرة العطاس ، فوقس حويصلي ، قراص ، زعرور شائك ، كنبات الحقول ، لسان الحمل ، خردل أبيض وأسود ، ثوم ، هдал .
- ارتفاع ضغط الدم** : ثوم الدببة ، تفاح ، قراص ، كمثرى ، زعرور شائك ، خردل أبيض وأسود ، ثوم ، هдал ، أخيليا ذات ألف ورقة .
- هبوط ضغط الدم** : جنستا الصباغين .
- اضطراب الدورة الدموية** : نقل الماء .
- فقر وضعف الدم** : تفاح ، راش ، قراص ، نقل الماء ، قيصوم ، لسان الحمل ، اكليل الجبل ، قنطريون صغير ، رعي الحمام ، اقحوان ، وج .
- تنقية الدم** : توت الأرض ، جرجير ، قراص ، خمسان أسود ، جوز ، بنفسج مثلث الألوان .
- التزيف** : رجل الأسد ، قراص ، هдал ، هيوفاريقون ، عرق المنيب ، كنبات الحقول ، عصا الراعي ، بطباط ، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

- تجلط الدم : لسان الحمل ، أخيليا ذات الف ورقة .
الانصباب الدموي : سذاب مزروع ، خردل أبيض وأسود .



الجهاز اللقائوي – الغدد اللقائوية

- التهاب الغدد : كتان .
تضخم الغدد : قفاح ، جوز ، خردل ابيض وأسود ، مرزنجوش .
تقيح الغدد : حلبة .



الأوعية اللقائوية

- التهاب الأوعية اللقائوية : حلبة ، قفاح ، جاري .



غدة الثدي

- التهاب الثدي : حرشف السطوح ، نمنع ، كيس الراعي .
تشقق حلمة الثدي : أخيليا ذات الف ورقة ، آزريون الحدائق ،
صعتر بري .
تمسحات الثدي : شمرة ، صعتر بري .
تعقد الثدي : قسطل الفرس ، حندقوق حقلي ، مرزنجوش .
تقيح غدة الثدي : حلبة .
لزيادة حجم الثدي : مدرة مخزنية .
سرطان الثدي : سنفتون ، بنفسج عطري ، آزريون الحدائق .

مدرات الحليب : سنوت ، شمرة ، قراص ، انيسون ، مدرة مخزنية ،
 ترنجان ، كروياه .
 قابضات لإفراز الشدي : جوز ، ناعمة مخزنية .



البطن والمعدة

سوء الهضم : أرطاماسيا ، جرجير ، شمرة ، قراص ، أنيسون ،
 لسان الحمل ، خزامى معروفة ، فجل الخيل ، نفل
 الماء ، جذر قرنقلي .
 ضعف الهضم : افسنتين ، بصل ، جنجل ، إكليل الجبل ، جذر
 قرنقلي .
 النزلات المعدية : عليق دغلي ، كتان ، مردقوش ، شوفان ، جاوي ،
 حلبة ، عنب الدب ، صعتر ، صعتر بري ، عروق
 الصباغين ، خبازة برية ، أقحوان .
 مفص المعدة : حشيشة الأوز ، أنيسون ، ورد السياج ، بابونج ،
 ناردين مغزني ، خردل أبيض وأسود ، أخيليا ذات
 الف ورقة ، فجل الخيل .
 ضعف المعدة : حشيشة الملاك ، نفل الماء ، صعتر ، اكليل الجبل ،
 حشيشة الرمد .
 فرط الحموضة : بلوط ، قنطريون صغير ، وج .
 نقص الحموضة : نفل الماء ، قنطريون صغير .
 الفشيان : شمرة ، حرشف السطوح .
 التقيء : شمرة ، بلوط (للمدم) .
 متقيء : بنفسج عطري .

- التفرحة المعوية : كنان ، حرشف السطوح ، بابونج ، سوس ، أزريون
الهدائق ، صمتر بري ، غافث ، قصوان ، كيس
الراعي .
- نزيف المعدة : بلوط ، رجل الأسد ، كنبات الحقول ، أخيليا ذات
الف ورقة ، هдал ، بطباط ، عرق انجبار ، قراص ،
صنصاف ، سانيكولة اوروية .
- سرطان المعدة : بلوط ، راش ، شمرة ، جاوي ، أزريون الهدائق ،
عروق الصباغين .



الأمعاء

- التزلات المعوية : حلبة ، عليق دغلي ، غنب الدب ، شوفان ،
جاوي ، صمتر ، صمتر بري ، عروق الصباغين ،
خبازة برية ، أقحوان .
- المفص المعوي : أنيسون ، افستين ، بابونج ، أخيليا ذات الف
ورقة ، كروياه ، مرزنجوش ، نمنع ، هيوفاريقون ،
خطمي وردي .
- ضعف الأمعاء : بلوط ، صمتر ، نفل الماء .
- تشنج الأمعاء : ثوم الدببة ، حشيشة الإوز ، كنان ، ناردين مخزفي .
- ارتقاء الأمعاء : ثوم الدببة .
- عفونة الأمعاء : أويسة غنب ، زيزفون .
- غازات الأمعاء : سنوت ، شمرة ، انيسون ، حشيشة الملاك ، مردقوش ،
افستين ، بصل ، خردل أبيض وأسود ، خزامي
ممروفة ، كروياه ، مرزنجوش ، ناعمة مخزفية ،
نمنع ، وج .

الديدان المعوية : حشيشة الملاك ، ناردين مخزفي ، قيصوم ، بصل ، سذاب مزروع ، لسان الحمل ، جوز ، ثوم ، أقحوان ، ثوم الدببة ، جزر ، قرع ، مرخس ذكر (للدودة الوحيدة) ، افستين (للاسكاريس) .

القرحة المعوية : كتان ، حرشف السطوح ، بابونج ، سوس ، أزريون الحدائق ، صعتربري ، غافث ، قصوان ، كيس الراعي .

تزييف الأمعاء : عرق انجبار ، قراص ، صفصاف ، أخيليا ذات الف ورقة ، هдал ، غرنوق ، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

سرطان الامعاء : قراص ، جاوي .

ضعف الشهية : توت الأرض ، راش ، مردقوش ، بصل ، جنجل ، خرز الصخور ، سذاب مزروع ، جوز ، خردل ، أخيليا ذات الف ورقية ، عرعر شائع ، قنطريون صغير ، هروق الصباغين ، مستدرة ، وج .

الإسهال : بلوط ، ثوم الدببة ، رجل الأسد ، تفاح ، عليق ، دغلي ، قراص ، قيصوم ، شوفان سحلب ، افستين ، بصل ، أويصة عنب ، بابونج ، توت الأرض ، قسطل الفرس ، لسان الحمل ، ثوم ، اجاص شائك ، جزر (للاطفال) ، قنطريون صغير ، غافث ، مرزنجوش ، خبازة برية ، بطباط ، راوند كفي ، جذر قرنقلي .

الإسهال المدمم : صفتون ، عرق انجبار ، قيصوم ، عصا الراعي .

الزحار «دوسنتاريا» : بلوط ، هдал ، حشيشة الإوز ، جذر قرنقلي .

- تيفونيد : عنب الدب ، كتان ، جذر قرنفلي ، سانيكولة اوروبية .
- القبض « امسك » : ثوم الدببة ، حلبة ، تفاح ، كتان ، نبق ، لبلاب ، افسنتين ، بابونج ، خان اسود ، ثوم ، إجاص شائك ، حاض بستاني ، كرنب ، نبق مهمل ، جنستا الصباغين ، راوند كفي ، وج ، قزازه ، تين .
- تقرحات الشرج : كتان .
- سقوط الشرج : بلوط ، ناعمة مخزنية .
- البواسير : بلوط ، حلبة ، سنوت ، عرق الحبار ، نبتق ، بصل ، خان اسود ، قسطل الفرس ، كنبسات الحقول ، أخيليا ذات الف ورقة ، هيوفاريقون ، لاميون احمر ، بقلة الملك ، جذر قرنفلي ، كيس الراهي ، هندباء برية ، قزازه ، سانيكولة اوروبية ، آذان الدب .
- الناسور : غافت .
- سرطان الشرج : بنفسج عطري .

الكبد

- اختلال اعمال الكبد : تفاح ، توت الأرض ، افسنتين ، لسان الحمل ، طرخشقون ، قنطريون صغير ، هروق الصباغين ، نمنع ، بقلة الملك ، قصوان ، راوند كفي .
- احتقان : برباريس ، توت الأرض ، جرجير ، راش ، فراسيون ، نبق ، اكليل الجبل ، فجل أسود ، هروق الصباغين ، ناعمة مخزنية ، رهي الحمام ، هندباء برية .

تضخم الكبد	: بتولا بيضاء ، إجماع شائك .
ضمور الكبد	: بلوط ، بتولا بيضاء .
خراج الكبد	: شمار الماء .
سرطان الكبد	: جاري ، عروق الصباغين .



الكيس الصفراوي « المرارة »

التهاب الكيس الصفراوي : طرخشقون ، فجل الخيل ، عروق الصباغين ، بقعة الملك .

آلام الكيس الصفراوي : حشيشة الإوز ، سنوت ، افستين ، بابونج ، صمغ بري ، فجل الخيل .

حصاة الكيس الصفراوي : برباريس ، قوت الأرض ، كتان ، افستين ، برسية ، أخيليا ذات الف ورقة ، طرخشقون ، فجل الخيل ، فجل اسود ، عروق الصباغين ، غافت ، نضغ ، بقعة الملك .

مدرات المرارة : جرجير ، راش ، قراص ، إكليل بوقيصي ، عصا الذهب ، برسية .

أبو صفار : برباريس ، فراسيون ، حماض بستاني ، عروق الصباغين .



الطحال

احتقان الطحال : نبق ، قنطريون صغير .

الجهاز البولي

الكلى

التهاب الكلى

: تفاح ، فاصوليا ، كتان ، عصا الذهب ، ورد السياج ،
بصل ، أويصة عنب ، خنان اسود ، سوس ، كنبات
الحقول ، شمار الماء ، إجااص شائك ، رعي الحمام .

: عليق دغلي ، كتان ، كنبات الحقول ، فوة ، جنستا
الصباغين ، جراب الراعي ، وزال .

حصاة الكلى

: بتولا بيضاء ، توت الأرض ، عليق دغلي ، فاصوليا ،
قراص ، جنستا الصباغين ، وج ، وزال .

رمل الكلى

: حشيشة الإوز ، عنب الدب ، فاصوليا ، قراص .
: رجل الأسد ، قراص ، كنبات الحقول ، غرنوق ،

المفص الكلوي

بطباط ، كيس الراعي .

نزيف الكلى

: شمرة ، عنب الدب ، اكليل بوقيصي ، عصا الذهب ،
برسية ، فجل الخيل ، وزال ، لاميون أبيض .

التهاب حوض الكلى



المثانة

التهاب المثانة

: شمرة ، عنب الدب ، فاصوليا ، كتان ، عصا
الذهب ، ورد السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ،
أويصة عنب ، بابونج ، خلنج ، سوس ، كنبات
الحقول ، لسان الحمل ، شمار الماء ، برسية ، إجااص

- شائك ، فجل الخيل ، نجيل ، لاميون أبيض ،
غرفوق ، خطمي وردي .
- حصاة المثانة : كنبات الحقول ، غافت ، جراب الراعي .
- نزيف المثانة : كنبات الحقول ، غرفوق ، رجل الأسد ، قراص ،
بطباط ، كيس الراعي .
- البول المدمم : رجل الأسد ، قراص ، كيس الراعي ، سانيكولة
اوروية .
- التهاب مجرى البول : شمرة ، عنب الدب ، عصا الذهب ، أويصة عنب .
- انحساس البول : عنب الدب ، بصل ، كنبات الحقول .
- عسر التبول : إجاجص شائك .
- سلس البول (التبول بدون إرادة) : بلوط ، عنب الدب ، لييدة ، لاميون
أبيض ، آذان الدب .
- رمل البول : بتولا بيضاء ، جرجير ، راش ، اكليل بوقيصي ،
ورد السياج ، بصل ، خمان أسود ، خلنج ، كشمش
اسود ، مقدونس ، نجيل ، الرمال الأصفر .
- التبول ليلاً في الفراش : بلوط ، لييدة ، لسان الحمل ، هيوفاريقون ،
آذان الدب .
- البول السكري : ارطاسيا ، حلبة ، رجل الأسد ، جرجير ، فاصوليا ،
قراص ، مدرة مخزنية ، خيار ، شوفان ، ورد
السياج ، بصل ، أويصة عنب ، خرز الصخور ، ثوم ،
عرعر شائع ، كرنب ، ناعمة مخزنية ، لاميون ابيض .
- داء الثغرس : حشيشة الإوز ، بتولا بيضاء ، راتنجية - قنوب ،
قفاح ، قوت الأرض ، سرخس ذكر ، فاصوليا ،
قراص ، نفل الماء ، عصا الذهب ، شوفان ، ورد

السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ، لبلاب متسلق ،
 جايوي ، خمان أسود ، سوس ، قسطل الفرس ،
 كشمش أسود ، بهشية شائمة ، خردل أبيض وأسود ،
 عرعر شائع ، زهرة الربيع ، طرخشقون ، فجل
 الخيل ، كرفس ، غافت ، نجيل ، هيوفاريقون ،
 جنستا الصباغين ، أقحوان .



أعضاء الحوض الصغير - البروستات

- التهاب البروستات : كنان .
 تضخم البروستات : عنب الدب ، خلنج ، كنبات الحقل ، إجماص شائك ،
 قرع ، لاميون أبيض .
 سرطان البروستات : قراص .
 التهاب الجنسي : شوفان ، جنجل .
 الإفراط الجنسي : خرز الصخور .
 الضعف الجنسي : آزرهون الحدائق ، كرفس .
 ضعف الانتصاب عند الذكور : جوز .



المبيض

- التهاب المبيض : رجل الأسد .
 آلام المبيض : بابونج .

الرحم

- هبوط الرحم : بلوط .
 نزيف الرحم : رجل الأسد ، قراص ، كنبات الحقول ، ناعمة
 مخزنية ، هдал ، بطباط ، كيس الراعي ، سانيكولة
 أوروبية .
 سرطان الرحم : بلوط ، قراص ، بابونج جاوي ، شار ، الماء ، بنفسج
 عطري ، أزريون الحدائق .

الحيض

- اضطراب الحيض : أرطاسيا ، اكليل الجبل .
 آلام الحيض : ارطاسيا ، حشيشة الإوز ، رجل الأسد ، سنوت ،
 ناردين مخزني ، مردقوش ، بابونج ، جويستة عطرية ،
 إكليل الجبل ، مقدونس ، كروياء ، نعنع ،
 هيوفاريقون .
 عدم انتظام الحيض : أرطاسيا ، رجل الأسد ، هيوفاريقون .
 احتقان الحيض : جرجير ، راش ، فراسيون ، أنيمون ، خردل
 ابيض وأسود ، أزريون الحدائق ، اكليل الجبل ،
 نفل الماء .
 فرط نزف الحيض : بلوط ، رجل الأسد ، عرق انجبار ، هليق دغلي ،
 هдал ، كيس الراعي .
 القم عند النساء : مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، هдал ، جذر قرنفلي .
 الحمل : شمرة ، هдал .

- التقيؤ في الوحام : خرز الصخور .
الولادة المسهلة : أنيسون ، أفستين ، رجل الأسد .
الاجهاض المتكرر : رجل الأسد .
النفاس : فراسيون ، إكليل بوقيصي ، بابونج ، ترنحان .

المهبل

- التهاب المهبل : الرمال الأصفر .
افرازات المهبل : بلوط ، رجل الأسد ، سنفتون ، عرق انجبار ،
بابونج ، جوز ، اكليل الجبل ، مرزنجوش ، ناعمة
مخزنية ، جذر قرنقلي .
سرطان المهبل : قراص ، بنفسج عطري .
الفتق الاربي وفتق السرة : بلوط ، سنفتون .
حكة الشيوخوخة في الاعضاء التناسلية : رجل الذئب ، ناعمة مخزنية .
تسلخات الاعضاء التناسلية : شمرة .
تورم الاعضاء التناسلية : سنوت .
آلام الاعضاء التناسلية : جنجل .

البلوغ

- اضطرابات البلوغ : هيوفاريقون .
اضطرابات سن المراهقة عند البنات: هيوفاريقون ، لاميون أبيض .

سن اليأس

اضطرابات سن اليأس : أنيسون ، نفل الماء ، ناردين مخزني ، ذنب الأسد ،
زعرور شائك ، زنبق الوادي ، اكليل الجبل ،
هدال ، رهي الحمام .
الضعف الشيخوخي : بتولا بيضاء ، خرز الصخور ، سذاب مزروع .



الأطراف

تشقق الأيدي : حلبة ، حرشف السطوح ، قسطل الفرس ، خردل
أبيض وأسود ، آزر يون الحدائق ، هдал .
رجفة اليد : ناردين مخزني ، ناعمة مخزنية .
الدحاس : حلبة .
قرحة الاظافر والتهابها : افسنتين ، خمان أسود ، كنبات الحقول ، زراوند
ظياني ، بابونج ، آذان الدب .
تشليح الاصابع : رائنجية - تنوب ، زهرة العطاس ، فراسيون ،
بصل ، قسطل الفرس ، آزر يون الحدائق ، بلوط ،
تفاح ، قيصوم ، فجل الخيل ، هдал ، قصوان .
اختلال الدورة الدموية في الاطراف السفلى عند الشيوخ : سنفيتون .
التهاب الدوالي في الساق : سنفيتون ، حشيشة السعال ، لبيدة ، لسان الحمل ،
آزر يون الحدائق ، سرخس ذكر ، فراسيون ،
زراوند ظياني ، آذان الدب .
ضغط الحذاء على القدمين : بصل .
مسبار (كالو) الاصابع : حرشف السطوح ، لبلاب متعلق ، بصل .

آلام القدم	: سرخس ذكر ، لسان الحمل ، نديبة .
قروح القدم	: حلبة .
عرق القدم	: كنبات الحقول .
برودة القدم	: صعتر ، مرزنجوش .
قروح الندبة في الاطراف المبتورة	: سنفيتون .
آلام الاطراف المبتورة	: سنفيتون ، بصل .

المفاصل

التهاب مفصل الركبة : بتولا بيضاء ، سنفيتون ، اكليل بوقيصي .
التهاب المفصل « فكشة » : زهرة العطاس ، سنفيتون ، حشيشة السعال ، مذااب
مزروع ، خزامى معروفة ، صعتر بري ، مقدونس ،
هيوفاريقون .

الروماتزم المفصلي والعضلي : ثوم الدببة ، حلبة ، بتولا بيضاء ، راتنجية—
قنوب ، جرجير ، تفاح ، حشيشة الملاك ، سرخس
ذكر ، فاصوليا ، اكليل بوقيصي ، شوفان ، ورد
السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ، لبلاب متعلق ،
سوس ، قسطل الفرس ، كشمش اسود ، لبيدة ،
بهشية شائمة ، بنفسج مثلث الألوان ، ثوم ، خزامى
معروفة ، هرعر شائع ، زهرة الربيع ، ترنجبان ،
فجل الخيل ، فجل أسود ، وج ، كرفس ، غافث ،
كروياء ، لائمة مخزنية ، نجيل ، هيوفاريقون ،
جنستا الصباغين ، أقحوان ، ثوم الدببة .

التهابات أوتار العضلات : سنفيتون مخزني ، بصل ، سذاب مزروع .
التهاب غلاف أوتار العضلات : بصل .

العضلات

التهاب الاكياس الخاطية : زهرة المطاس .
الشلل : زهرة المطاس ، قراص ، سذاب مزروع ، عرعر ، شائع ، مرزنجوش ، وج .
شلل الاطفال : ثوم .
تمنجات العضلات : حشيشة الأوز ، زهرة المطاس .
كزاز : حشيشة الأوز .

العظام

التهاب السمحاق : سذاب مزروع ، سنفيتون مخزني .
تقيح العظام : حلبة ، بابونج ، كنبات الحقول ، وج .
لين العظام « الكساح » : صمغ بري ، سنفيتون مخزني ، قراص ، قيصوم ، رجل الأسد ، فوة ، طرخشقون ، مرزنجوش ، جزر ، لسان الحمل ، كنبات الحقول ، وج .
كسور العظام : سنفيتون ، ناردين مخزني ، وج .

الأعصاب

التهاب عرق النسا « اسياتيك » : سرخس ذكر ، سنفيتون ، إكليل

بوقصي ، خان اسود ، خزامى معروفة ، كرنب ،
هيوفا ريقون .

الام الأعصاب (نورالجمي) : قفاح ، سنفيتون ، ذنب الأسد ، قسطل الفرس ،
خزامى معروفة ، زهرة الربيع ، مرزنجوش ،
نمنع .

آلام اسفل الظهر : سرخس ذكر ، هيوفا ريقون .
ضعف الاعصاب : بلوط ، راتنجية - تنوب ، حشيشة الملاك ، جويسنة
عطرية ، اكليل الجبل ، صمغ بري ، كرفس ، وج .
الرقص الزنجبي : ناردين غزني .



الجلد

التهاب الجلد وامراضه : بتولا بيضاء ، جرجير ، فاصوليا ، قيصوم ، شوفان ،
حرف السطوح « للتشقق » ، أويصة عنب ،
ارقطيون ، حشيشة السعال ، جوز « للتقرحات » ،
بنفسج مثلث الألوان ، عرعر شائع ، غافق ،
مرزنجوش ، غرلوق .

طفح الجلد : بلوط ، ثوم الدببة ، قفاح ، راش ، قرص ، صحنان ،
فراسيون ، نفل المساء ، قيصوم ، افستين ، ارقطيون
« لحب الصبا » ، نجيل ، لاميون ابيض ، هندباء برية .
الاكترما : بلوط ، ثوم الدببة ، حلبة ، جرجير ، عرق النجيار ،
فاصوليا ، قرص ، رجل الذئب ، أويصة عنب ،
بابونج ، كنبات الحقول ، بنفسج مثلث الالوان ، صمغ
بري ، بقلة الملك ، وزال .

الحكة	: افستين ، بُرّ ، أويسة عنب .
الجرب	: راش ، ثوم ، أقحوان .
العمل	: حلبة ، جرجير ، كتان ، بصل ، ارقطيون ، حندقوق حقلي ، زنبق ابيض ، هندباء برية .
الجمرة	: بصل .
القلموني	: حلبة ، سنفيتون .
الخراج المتن	: حلبة .

القروح

القروح العادية	: كتان ، ناردين مخزني ، حرشف السطوح ، صفصاف لبسلا ، متسق ، بايونج ، جنجل ، ارقطيون ، سذاب مزروع ، كنبات الحقول ، جويسنة عطرية ، ثوم ، زراوند طلياني ، زيزفون ، كرنب ، غافت ، هيوفاريتون ، غرنوق ، الرمال الاصفر ، خبازة برية ، قصوان ، الزوفا اليابس ، خوذية ، بطباط ، جذر قرنفلي ، سانيكولة اوروبية .
القروح المعقبة	: عرق انجبار .
القروح العفنة (النتنة)	: بلوط ، بصل ، رهي الحمام ، وجّ ، تين .
القروح المزمنة	: قنطريون صغير .
القروح الصلبة	: كتان .
القروح الرقادية	: بلوط ، حندقوق حقلي ، حشيشة الرثة ، آزريون الحدائق ، جزر .
القروح المرطانية	: سنفيتون ، قراص ، حرشف السطوح .

الجروح

- المجروح العادية : بابونج ، سذاب مزروع ، كنبات الحقول ، لسان الحمل ، شمار الماء ، حشيشة الرثة ، زراوند ظياني ، زنبق ابيض ، هيوفاريقون ، الرمال الأصفر ، رهي الحمام ، قصوان ، الزوقا اليابس ، خوذية ، بطباط ، خطمي وردي ، راش ، سانيكولة اوروبية .
- جروح الحروق : ارقطيون ، حشيشة السعال ، لسان الحمل .
- المجروح التتنة : بلوط ، زهرة المطاس ، راش ، ناردين مخزني ، صفصاف ، جنجل ، حندقوق حقلي ، ثوم ، آزريون الحدائق ، زيزفون ، تين .
- التسلخات : بلوط ، بتولا بيضاء ، ورد السياج ، لسان الحمل ، بنفسج مثلث الألوان ، جزر ، صمغ بري ، هيوفاريقون .
- الكدمات (رضوض) : زهرة المطاس ، حشيشة الملاك ، سنفيتون مخزني ، سذاب مزروع ، هيوفاريقون .



الحروق

- الحروق الموضعية : حرشف السطوح ، لبلاب متسلق ، زيزفون ، زنبق ابيض ، جرجير ، قراص ، كتان .
- مراهم للحروق : جرجير ، كتان ، كرنب ، لاميون احمر .

عقصة الحشرات

- زهرة العطاس ، حرشف السطوح ، لسان الحمل ،
زنبق أبيض ، فجل الخيل .
: بابونج . لسعة الأفي
: زهرة العطاس ، لسان الحمل . عضة الكلب

التسمم

- التسمم بالرصاص : حشيشة الملاك ، افستين .
التسمم بالمعادن : أرقطيون .
التسمم بالفذاء الفاسد : جاري .
التسمم بالنيكوتين (الافراط بالتدخين) : حشيشة الملاك ، ناردين مخزني ، ثوم .
التسمم بالكحول : حشيشة الملاك ، ناردين مخزني ، جاري .
الخرف الكحولي : صمغ بري .

تجمع السوائل

- الاوزيميا والانصبابات : جرجير ، فاصوليا ، قراص ، كثرى ، اكليل بوقيصي ،
عصا الذهب ، خان أسود ، كشمس أسود ، بهشية
شائمة ، عرعر شائع ، طرخشقون ، فجل الخيل ،
قرع ، مقدونس ، جنستا الصباغين ، بتولا بيضاء ،
خان صغير ، كنبات الحقول ، وزال .

الحميات

- الحصى (سخونة) : بربريس ، خيار ، بندق ، ورد السياج ، كشمش
 اسود ، لييدة ، زنبق الوادي ، عباد الشمس ، نجيل .
- الحصبة : كنان ، بنفج عطري ، خردل أبيض وأسود ،
 صمغ بري .
- الكريب (انفلوئزا) : خان أسود ، لييدة .
- مشروبات منمشة : تفاح ، عليق دغلي ، نجيل .
- معرقات : اكليل بوقيصي ، بندق ، لييدة .
- مضاد للتعرق : كنبات الحقول ، جوز ، فاعمة مخزنية .
- التغامة : راتنجية - تنوب ، توت الأرهس ، قيصوم ، شوفان ،
 ورد السياج ، خرز الصخور ، أخيليا ذات الف
 ورقة ، اكليل الجبل ، صمغ بري ، قصوان .



الإجهاد

- الاجهاد العام : أرطاسيا ، شوفان ، خرز الصخور ، ثوم ، نمنع ،
 رعي الحمام .
- الاجهاد المدرسي : شوفان .
- الهزال : حلبة ، لسان الحمل ، أخيليا ذات الف ورقية ،
 هرعر شائع ، صمغ بري .
- الضعف العام : بلوط ، ثوم الدبية ، راتنجية - تنوب ، تفاح ، وج .

مقويات : بلوط ، ثوم الدببة ، راقنجية - تنوب .
مقويات المناطة : ثوم ، عرعر شائع .



السمنة

فرط السمنة : رجل الأسد ، فوقس حويصلي ، ناعمة مخزنية .



الأورام

غير الحبيثة : حندقوق حقلي ، هдал ، بصل .
الثؤلول : حرشف السطوح ، بصل ، ندية .
السرطان : بنفسج عطري ، ثوم ، آزر يون الحدائق ، جزر ،
طرخشقون ، هروق الصباغين ، هдал .



الاضطرابات النفسية

الأرق : سنوت ، شوفان ، جنجل ، خلنج ، ثوم الدببة ،
سرخس ذكر ، زعرور شائك ، بنفسج عطري ،
حندقوق حقلي ، خشخاش ، منشور ، أخيليا ذات
الف ورقة ، ترنجان ، هдал ، لاميون ابيض .
الضييق النفساني : تاردين مخزني ، افسنتين ، خزامي معروفة ، ترنجان ،
قنطريون صغير ، كرفس ، رعي الحمام ، جذر قرنقلي .

الحوف عند الامتحان: ناردين مخزني.

تبيح الاعصاب (نوفزة): تفاح ، حشيشة الملاك ، جنجل .

السويداء (ملائقوليا) : راش ، هيوفاريقون ، هندباء برية .

المستريا : أرطاسيا ، ناردين مخزني ، ذنب الأسد ، سذاب

مزروع ، ترنجان ، قنطريون صغير ، هيوفاريقون .

النوراستينيا : ترنجان ، هيوفاريقون .

روزنامة لجمع الأعشاب الطبية

ويلاحظ انه لا بد من ظهور بعض الاختلاف فيها
باختلاف المناطق ودرجات الحرارة في كل منطقة

شهر كانون الثاني (يناير)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
اللحاء والأثمار	البلوط
الجدور	بنفسج عطر
الأوراق	ثوم الديبة
الأوراق	حرشف السطوح
الجدور الطازجة	فجل الخيل
الجدور الطازجة	فجل أسود
تقذفها أمواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العشبة كلها ما عدا الجدور	قزازه
الفروع الحديثة	هدال

شهر شباط (فبراير)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
اللحاء	البلوط
الجدور	بنفسج عطر
الأوراق	ثوم الديبة
العشبة قبل الإزهار	جويسنة عطرية
الفصن كله قبل الإزهار	جرجير
الاوراق	حرشف السطوح
الجدور الطازجة	فجل الخيل
الجدور الطازجة	فجل أسود
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العشبة كلها ما عدا الجذور	قزازه
الفروع الحديثة	هدال

شهر آذار (مارس)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الجذور	أرطماسيا
أوراق الازهار	إكليل الجبل
الجذور	برباريس شائع
اللحاء	البلوط
التوتات الصغيرة	البندق
الاوراق والازهار	بنفسج عطر
الجذور	جذر قرنفل
العشبة قبل الإزهار	جويستة عطرية
الفصن كله قبل الازهار	جرجير
الأزهار	حشيشة السعال
الأوراق	حرشف السطوح
الاوراق	حماض بستاني
الجذور	خمان صخير
جذور العشبة المعمرة	راش
جذور العشبة التي يبلغ عمرها (٣-٢)	زهرة العطاس
سنوات فقط ، لأن الجذور بعد ذلك تصبح خشبية قليلة الفائدة	
الجذور	زهرة الربيع
الجذور قبل ظهور الأزهار	سنتون مخزني
الجذور الغليظة	سوس
الاوراق قبل ظهور الازهار	عروق الصباغين
القسم الاعلى من الاغصان	عرعر شائع
الجذور الطازجة	فجل الخيل

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الجدور الطازجة	فجل اسود
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
الجدور	فوة
العشبة كلها ما عدا الجدور	قزازه
الجدور	بلاب
الجدور	بلاب الحقول
الأوراق	لسان الحمل
الاوراق والفروع الحديثة	ناعمة مخزنية
الجدور	نجيل
الجدور قبل ظهور الاوراق	وج
الجدور	هندباء برية

شهر نيسان (إبريل)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الازهار ما دامت ناصعة البياض	إجاص شائك
جذور النبتة في سنتها الثانية فما بعد	ارقطيون
(النبتة الحديثة ضعيفة التأثير)	
الاوراق قبل تفتح الازهار	أرطماسيا
اوراق الازهار	إكليل الجبل
اوراق النبتة	أويسة عنب
الأوراق ولحاء الأشجار الفتية وعصارة	بتولا يضاء
الشجرة	
الجذور	برباريس شائع
اللحاء	البلوط
التوتات الصغيرة	البندق
الاوراق والازهار	بنفسج عطر
الاوراق والمشبعة (قبل ظهور الزهر)	ترنجان
الجذور والاوراق	جاوي
الجذور	جذر قرظلي
الفصن كله قبل الإزهار	جرجير
الأزهار	حشيشة السعال
الجذور	حشيشة الملاك
الاوراق	حرف السطوح
الاوراق	حماض بستاني
المشبعة كلها	خرز الصخور
اوراق الزهر	خشخاش متور
الازهار	زهرة الربيع

اسم العشبة

الاجزاء الطبية المراد جمعها

الاوراق قبل الإزهار	سذاب مزروع
الجذور قبل ظهور الأزهار	سنفيتون مخزني
الجذور الطليظة	سوس
الجذور والأوراق قبل الإزهار مع براعم الزهر	طرخشقون
الجذور	عرق انجبار
القسم الاعلى من الاغصان	ععرع شائع
الاوراق	عليق دغلي
الأوراق	عنب الدب
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العشبة كلها عدا الجذور	قزازه
الاوراق الغضة	قيصوم
الجذور والاوراق	كرفس
الجذور	لبلاب
الجذور	لبلاب الحقول
الاوراق الحديثة	لبلاب متمسق
الاوراق	لسان الحمل
الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة	ناردين مخزني
الاوراق والفروع الحديثة	ناعمة مخزنية
لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها (٣-٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين	نبق
الاوراق	نضع بستاني
الجذور	هندباء برية
الازهار بدون الكأس	لاميون أبيض

شهر أيار (مايو)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الازهار ما دامت ناصعة البياض	إجاص شائك
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
الاوراق قبل تفتح الازهار	أرطماسيا
اوراق الازهار	اكليل الجبل
الازهار (بدون ساق) والعشبة الغضة كلها	الرمال الاصفر
اوراق النبتة	أويسة عنب
الاوراق ولحاء الاشجار الفتية وعصارة الشجرة	بتولا بياض
العشبة المزهرة	بقلة الملك
اللحاء	البلوط
الجذور	بنفسج عطر
الازهار والعشبة كلها عدا جذورها	بنفسج مثلث الالوان
الاوراق	بهشيه شائعة
الاوراق والعشبة (قبل ظهور الزهر)	ترنجان
الاوراق	توت الارض
الجذور والاوراق	جاوي
الجذور	جراب الراعي
الاوراق	حشيشة السعال
الاوراق	حشيشة الرئة
الجذور	حشيشة الملاك
الاوراق	حرشف السطوح
العشبة وهي مزهرة	حشيشة الإوز
العشبة كلها	خرز الصخور

اسم العشبة

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اوراق الزهر	خشخاش متور
الاوراق بدون الساق	خمان أسود
الفروع الحديثة	راتنجية
العبار في سنابل الازهار المستورة	رجل الذئب
ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبله	
دون قطعها	
الفروع حاملة الأزهار	رجل الأسد
العشبة كلها في الإزهار	زراوند غلياني
الأزهار	زعرور شائك
الازهار	زنبق الوادي
الازهار	زهرة الربيع
الاوراق	سانيكولة اوروية
الاوراق قبل الإزهار	سحلب أبقع
الاوراق قبل الإزهار	سذاب مزروع
العشبة المزهرة	سقر
لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها	صنصاف
الجذور والاوراق قبل الإزهار مع براعم	طرخشقون
الزهر	
القسم الاعلى من الاغصان	عرعر شائع
الجذور	عصا الراعي
الأوراق	عليق دغلي
الاوراق	عنب الدب
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اسم العشبة

العشبة كلها ما عدا الجذور	قزازه
الازهار	قسطل الفرس
الاوراق	قصوان
الاوراق الغضة	قيصوم
الجذور والاوراق	كرفس
الاوراق	كشمش اسود
الفروع	كنبات الحقول
العشبة كلها ويفضل الجزء الاعلى منها	كيس الراعي
الاوراق الحديثة	لبلاب متسلق
العشبة المزهرة كلها مع جذورها	لسان الحمل
القسم الاعلى من الاغصان المزهرة	مدرّة مخزنية
العشبة وهي في الإزهار	مستدرّة
الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة	فاردين مخزني
الاوراق والفروع الحديثة	ناعمة مخزنية
لحاء الاشجار التي يتجاوز عمرها (٣-٤)	نبق
سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين	
الاوراق	نعنع بستاني
الاوراق في وقت الإزهار	نقل الماء
الأزهار	وزال
الازهار بدون الكأس	لاميون أبيض

شهر حزيران (يونيو)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
العشبة كلها ما عدا الجذور	أخيليا ذات ألف ورقة
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
العناقيد الفضة المزهرة	أرطاسيا
الازهار (بدون ساق) وكذلك العشبة	الرمال الاصفر
الفضة كلها	
العشبة المزهرة مع الاوراق	الزوفا اليابس
اوراق النبتة	أويصة عنب
رأس الازهار	بابونج معروف
العشبة المزهرة	بطباط جنجر
العشبة المزهرة	بقلة الملك
اللحاء	البلوط
الجذور	بنفسج عطر
الازهار والعشبة كلها ما عدا جذورها	بنفسج مثلث الالوان
الاوراق	بهشية شائعة
الاوراق والعشبة قبل ظهور الازهار	ترنجان
الاثمار	توت الارض
الجذور والاوراق	جاوي
العشبة المزهرة	جنستا الصباغين
الاوراق ما عدا ساقها	الجوز
الاوراق	حشيشة الرثة
الاوراق	حرفش السطوح
العشبة وهي مزهرة	حشيشة الإوز

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
البذور الناضجة	حلبة مزروعة
الجزء الاعلى من العشبة	حندقوق حقلي
الورق مع الساق والازهار بدون الساق	خبازة برية
اوراق الزهر	خشخاش متور
الازهار	خمان أسود
الغبال من سنابل الازهار المستورة ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها	رجل الذئب
الفروع حاملة الازهار	رجل الأسد
الاوراق وفروع الزهر	رعي الحمام
العشبة كلها في الإزهار	زراوند زلياني
الأزهار	زعرور شائك
الأزهار	زنبق الوادي
الزهرة بعد نزع القدح عنها (وهي الاوراق الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة)	زهرة العطاس الجبلية
عقود الزهر وورقه وخشب الاغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء	زيزفون
الاوراق	سانيكولة اوروية
الاوراق قبل الإزهار	سحلب أبقع
الفروع المزهرة	سعتر بري
لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها	صفصاف
القسم الاعلى من الاغصان	عرعر شائع
الاوراق والازهار	عليق دغلي
العشبة وأزهارها	غافث

اسم العشبة

الاجزاء الطبية المراد جمعها

تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حوبصلي
العشبة كلها ما عدا الجذور	قزازه
الاوراق	قصوان
الاوراق الغضة	قيصوم
الجذور والاوراق	كرفس
الاوراق	كشش أسود
الفروع	كنبات الحقول
العشبة كلها ويفضّل الجزء الاعلى منها	كيس الراعي
العشبة في حالة الإزهار	لبلاب الحقول
العشبة في حالة الإزهار	لسان الحمل
العشبة المزهرة كلها مع جذورها	مدرّة مخزنية
القسم الاعلى من الاغصان المزهرة	مستدرّة
العشبة وهي في الإزهار	ناعمة مخزنية
الاوراق والفروع الحديثة	نبق
لحاء الاشجار التي يتجاوز عمرها (٤-٣)	نفع بستاني
سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين	نقل الماء
الاوراق	ندية
الاوراق في وقت الإزهار	ورد السياج
الاوراق	وزال
الازهار	هندباء برية
البذور	لاميون أبيض
العشبة المزهرة	
الازهار بدون الكأس	

شهر تموز (يوليو)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
العشبة كلها ما عدا الجذور	أخيليا ذات الف ورقة
الازهار والعشبة كلها	آذان الدب
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
العناقيد الغضة المزهرة	أرطاسيا
الاوراق والازهار	أفستين
الجزء الاعلى والزهر من العشبة	أقحوان
الازهار	اكليل بوقيصي
الازهار بدون ساق وكذلك العشبة	الرمال الاصفر
الغضة كلها	
العشبة المزهرة مع الاوراق	الزوفا اليابس
البذور في الازهار بعد نضجها	أنيسون
اوراق النبتة والثمار	أويصة عنب
رأس الازهار	بابونج (معروف)
الثمار	برباريس شائع
العشبة المزهرة	بطباط جنجر
العشبة المزهرة	بقلة الملك
اللحاء	البلوط
الجذور	بنفسج عطر
الازهار والعشبة كلها ما عدا جذورها	بنفسج مثلث الالوان
العشبة المزهرة	جنستا الصباغين
الثمار غير الناضجة	الجوز
الاوراق	حشيشة الرثة

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الاوراق	حشيشة السطوح
العشبة وهي مزهرة	حشيشة الإوز
البذور الناضجة	حلبة مزروعة
الجزء الاعلى من العشبة	حندقوق حقلي
الورق مع الساق والازهار بدون الساق	خبازة برية
البذور	خردل أسود
البذور	خردل ابيض
الازهار حول نهاية الشمر	خزامى (معروفة)
اوراق الزهر	خطمي وردي
رؤوس الفروع المزهرة والازهار وحدها	خلنج
الازهار	خمان اسود
العشبة المزهرة	خوذية
القسم الاعلى من العشبة مع الزهور فيه.	ذنب الأسد
الفبار في سنابل الازهار المستورة ويجمع	رجل الذئب
بالضرب الخفيف فوق السنبله دون قطعها	
الفروع حاملة الزهر	رجل الأسد
الاوراق وفروع الزهر	رعي الحمام
الزهرة بعد نزع القدح عنها (وهي الاوراق	زهرة العطاس الجبلية
الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة)	
عنقود الزهر وورقته وخشب الاغصان	زيزفون
وقشرتها المتوسطة اليبضاء	
الجذور والاعصان بأوراقها	سرخس ذكّر

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اسم العشبة

الفروع المزهرة	سعتر بري
لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها	صنصاف
القسم الأعلى من الاغصان	عرعر شائع
الجزء الاعلى المزهر من العشبة	عصا الذهب
الاوراق والازهار	عليق دغلي
العشبة وأزهارها	غافث
الاوراق بعد ظهور الازهار	فراسيون
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا	قراص
العشبة كلها ما عدا الجذور	قزازه
الاوراق	قصوان
كل ما هو فوق الارض من العشبة المزهرة	قنطريون صغير
ازهارها الزرقاء	قنطريون عنبري
الاوراق الغضة والاغصان العليا المزهرة	قيصوم
البذور الناضجة على ان تجفف	كروياء
الجذور والاوراق	كرفس
الاثمار العنبية	كشمش أسود
الفروع	كنبات الحقول
العشبة كلها ويفضل الجزء الاعلى منها	كيس الراعي
العشبة في حالة الإزهار	لبلاب
العشبة في حالة الإزهار	لبلاب الحقول
الازهار المتفتحة تماما وبدون كأسها الاخضر	لييدة
الاغصان المزهرة مع الزهر	مردقوش بري

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
<p>لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣-٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين</p> <p>العشبة المزهرة</p> <p>رؤوس الاغصان المزهرة</p> <p>الازهار بدون الكأس</p>	<p>نبق</p> <p>هندباء برية</p> <p>هيوفاريقون (معروف)</p> <p>لاميون أبيض</p>

شهر آب (اغسطس)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
العشبة كلها ما عدا الجذور	أخيليا ذات الف ورقة
الازهار والعشبة كلها	آذان الدب
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
العناقيد الفضة المزهرة	أرطماسيا
الاوراق والازهار	أفستين
الجزء الأعلى والمزهر من العشبة	أقحوان
الازهار	إكليل بوقيصي
العشبة المزهرة مع الاوراق	الزوفا اليابس
البذور في الازهار بعد نضجها	أنيسون
الاثمار	أويصة غنب
الاثمار	برباريس شائع
رؤوس الازهار	برسية رجل الهر
العشبة المزهرة	بطباط جنجر
اللحاء	البلوط
الجذور	بنفسج عطر
العشبة كلها ما عدا جذورها	بنفسج مثلث الالوان
العشبة المزهرة ما عدا جذورها	حشيشة الرمد
الاوراق	حرفش السطوح
الجزء الأعلى من العشبة	حندقوق حقلي
الورق مع الساق والازهار بدون الساق	خبازة بريه
البذور	خردل أسود

اسم العشبة

الاجزاء الطبية المراد جمعها

البذور	خردل ابيض
الازهار حول بداية الشهر	خزامى معروفة
اوراق الزهر	خطمي وردي
رؤوس الفروع المزهرة والازهار وحدها	خلنج
العشبة المزهرة	خوذية
القسم الاعلى من العشبة مع الأزهار فيه	ذنب الأسد
الاوراق وفروع الزهر	رعي الحمام
الاثمار الناضجة	زعرور شائك
الجذور والأغصان بأوراقها	سرخس ذكر
الحبوب ويجب ان تجفف	سنوت
البذور	شمار الماء
لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها	صنصاف
القسم الاعلى من الاغصان	عرعر شائع
الاوراق والازهار اذا وجدت او الاثمار	عكيق دغلي
العشبة وأزهارها	غافث
الاوراق بعد ظهور الازهار	فراسيون
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور	قراص
ايضا	
العشبة كلها ما عدا الجذور	قزازه
كل ما هو فوق الارض من العشبة المزهرة.	قنطريون صغير
أزهارها الزرقاء	قنطريون عنبري

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الاوراق الغضة والاعضان العليا المزهرة	قيصوم
البذور بعد تضحجها على ان تجفف	كتان معروف
البذور الناضجة على ان تجفف	كروياء
الجدور والاوراق	كرفس
الاثمار الغنية	كشمش أسود
الفروع	كتبات الحقول
الجدور	لبلاب
الازهار المتفتحة تماما وبدون كأسها الاخضر	لييدة
البذور	مدرّة مخزنية
الاعضان المزهرة مع الزهر	مردقوش بري
لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣-٤)	نبق
سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين	
الاثمار الناضجة السوداء	نبق مسهل
العشبة المزهرة	هندباء برية
رؤوس الاعضان المزهرة	هيوفاريقون (معروف)
الازهار بدون الكأس	لاميون ابيض

شهر ايلول (سبتمبر)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الازهار والعشبة كلها	أذان الدب
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
العناقيد الغضة المزهرة	أرطماسيا
الجزء الاعلى والمزهر من العشبة	اقحوان
اوراق الازهار	إكليل الجبل
البذور في الازهار بعد نضجها	أنيسون
العشبة المزهرة	بطباط جنجر
اللحاء	البلوط
الجزور	بنفسج عطر
الجزور	جذر قرنظلي
الذرات الناعمة كالدقيق (الطلع) في الازهار	جنجل ، حشيشة الدينار
العشبة المزهرة عدا جذورها	حشيشة الرمد
الاوراق	حرشف السطوح
الجزء الاعلى من العشبة	حندقوق حقلي
الورق مع الساق والازهار بدون الساق	خبازة بريّة
البذور	خردل أسود
العشبة كلها	خرز الصخور
اوراق الزهر	خطمي وردي
الجزور	خمان صغير
الاثمار الناضجة ويكون لونها مشرباً	خمان اسود
بزرقة براءة وتجفف بالشمس	

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
العشبة المزهرة	خوذية
جذور العشبة المعمرة	راش
جذور العشبة المسنة (بعد السنة الثالثة	راوند كفي
من زرعها)	
جذور العشبة التي يبلغ عمرها (٢-٣)	زهرة العطاس الجبلية
سنوات لأن الجذور بعد ذلك تصبح	
خشبية وقليلة الفائدة .	
الجذور	زهرة الربيع
الجذور والاوراق بأغصانها	سرخس ذكر
الحبوب ويجب ان تجفف	سنتوت
الجذور الغليظة	سوس
الاثمار	شجرة السمّين
البذور	شمار الماء
البذور الناضجة	شمار (شمرة)
لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها	صفصاف
القسم الاعلى من الاغصان والاثمار الناضجة	عرعر شائع
البذور	عصا الراعي
الاوراق والاثمار	عليق دغلي
الجذور الطازجة	فجل الخيل
الجذور الطازجة	فجل أسود
تقذفها امواج البحر من الشاطئ	فوقس حويصلي
الجذور	قوة
العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا	قراص

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
العشبة كلها عدا الجذور	قزازة
الاثمار	قسطل القرس
ازهارها الزرقاء	قنطريون عنبري
الجذور	لبلاب الحقول
الازهار المتفتحة تماما بدون كأسها الاخضر	لييدة
البذور	مدرّة مخزنية
الاعصان المزهرة مع الزهر	مردقوش بري
الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة.	ناردين مخزني
لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣-٤)	نبق
سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين	
الاثمار الناضجة السوداء	نبق مسهل
الجذور	نجيل
الجذور	وجّ
الاثمار السليمة الزاهية الالوان	ورد السياج
الجذور	هندباء برية
الازهار بدون الكأس	لاميون أبيض

شهر تشرين اول (اكتوبر)

الاجزاء الطبية المراد جمعها	اسم العشبة
الاثمار وتجفف بالشمس	إجاص شائك
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
جذور النبتة في سنتها الثالثة فما بعد (النبتة الحديثة ضعيفة التأثير) •	ارقطيون
اوراق الازهار	إكليل الجبل
الجذور	برباريس شائع
العشبة المزهرة	بطباط جنجر
اللحاء والاثمار	البلوط
الجذور	بنفسج عطر
الجذور	جاوي
الجذور	جذر قرنفل
الفصن الغض كله	جرجير
الجذور	حرشف الملاك
الاوراق	حرشف السطوح
العشبة كلها	خرز الصخور
جذر العشبة المسنة (بعد السنة الثالثة من زرعها)	راوند كفي
الجذور الغليظة	سوس
الاثمار	شجرة السين
البذور الناضجة	شمار (شمرة)
الجذور	عرق انجبار
القسم الاعلى من الاغصان والاثمار الناضجة	عرعر شائع

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اسم العشبة

الجزء الاعلى المزهري من العشبة

عصا الذهب

الاوراق

عليق دغلي

الجذور الطازجة

فجل الخيل

الجذور الطازجة

فجل أسود

تقذفها امواج البحر الى الشاطئ

فوقس حويصلي

العشبة كلها ما عدا الجذور

قزازه

الجذور

لبلاب

الجذور

لبلاب الحقول

الاعصان المزهرة مع الزهر

مردقوش بري

لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣-٤)

نبق

سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين

الجذور

وج

الاثمار السليمة الزاهية اللون

ورد السياج

الجذور

هندباء برية

شهر تشرين ثاني (نوفمبر)

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اسم العنبة

الاثمار وتجفف بالشمس	إجاص شائك
اوراق الزهر المتفتح	آزريون الحدائق
الجدور	أرطماسيا
الجدور	برباريس شائع
اللحاء والاثمار	البلوط
الجدور	بنفسج عطر
الجدور	جاوي
الجدور	جراب الراعي
الفصن الفصن كله	جرجير
الجدور	حشيشة الملاك
الاوراق	حرفش السطوح
الجدور الطازجة	فجل الخيل
الجدور الطازجة	فجل أسود
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ	فوقس حويصلي
العنبة كلها عدا الجدور	قزازه

شهر كانون الاول (ديسمبر)

الاجزاء الطبية المراد جمعها

اسم العشبة

اللحاء والاثمار
الجدور
الفصن الغض كله
الاوراق
الجدور الطازجة
تقذفها امواج البحر الى الشاطئ
العشبة كلها عدا الجدور

البلوط
بنفسج عطر
جرجير
حرشف السطوح
فجل الخيل
فوقس حويصلي
قزازه

كتب الدكتور أمين رويحة الطيبة

- امراض الجهاز البولي .
- شباب في الشيخوخة .
- داء السكري .
- التداوي بالأعشاب .
- الروماتيزم .
- امراض الاوعية الدموية .
- طفلك هذا الكائن المجهول .
- زوجتك هذا الكائن المجهول .
- ولدي .
- من الصحة والمرض .
- امراض شعبية .
- المرأة في سن اليأس وسن الإخصاب .
- التداوي بالإيحاء الروحي .
- أحاديث عن التغذية والمشروبات الروحية .

ملحق

رسوم الأعشاب ..



أخيليا ذات ألف ورقة
ص: ٤٢



إجاص شائك
ص: ٤٠



أزريون الحذائق
ص: ٤٤



أفسنتين
ص: ٥٠



أرطمانيا
ص ٢١٥/٤٨



اقحوان
ص ٥٣



الزّوفا الياس
ص. ٥٩



إكليل الجبل
ص. ٥٥



أنيستون
ص. ٦٠



بابونج

ص: ٦٦/٦٥/٦٤



بابونج معشرف

ص: ٦٦/٦٥/٦٤



بتولا بيضاء

ص: ٦٧



بابونج الكلاب

ص: ٦٦/٦٥/٦٤

بدربريس شائع

ص: ٦٦



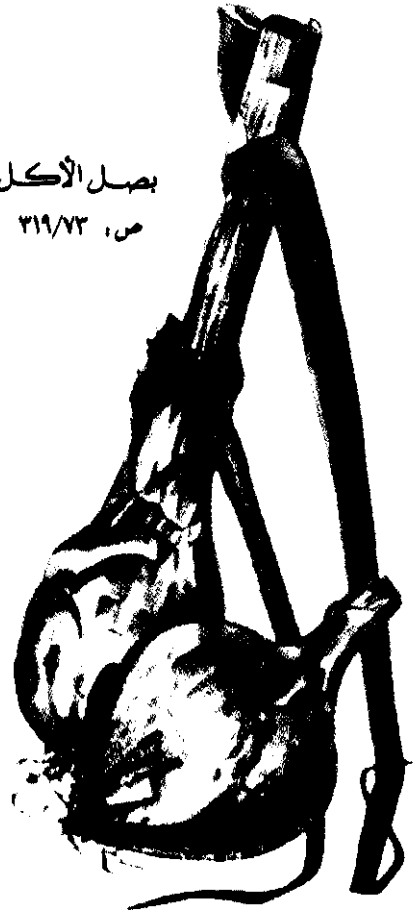
بصل الأكل

ص: ٣١٩/٧٣



بطياط جنجر

ص: ٧٨



E.O.F

Exclusively

First published on the net by :

Passer By_in Time

June 2009

Passerby_intime@yahoo.com

Passer by in time

