عثمان محمد منصور

عجائب الطب النباتي



دار التيار الجديد

عجائب
الطب النباتي



عجائب
الطب النباتي

عُثمان محمد منصور

شبكة كتب الشيعة

دار التيار الجديد

shiabooks.net
mktba.net < رابط بديل

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الثالثة مزيدة ومنقحة

١٤٢٣ هـ ـ ٢٠٠٢ م



دار التيار الجديد للطباعة والنشر والتوزيع

تلفون ٠١/٥٤٤٠٩٠ - ٠٣/٥٧٨٨٥٠ - فاكس: ٠١/٥٤١٩٣٠

الشياح شارع معوّض - بيروت - لبنان

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله المتفضل على عباده بالدين، تلك المنحة التي تكفل لهم سعادة الدنيا والآخرة إذا أحسنوا التعامل معها، تكفل لهم الضروريات إذا طبقت في حياتهم، فيحفظ للفرد دينه ونفسه وعقله وعرضه وماله. ولما كان العقل أداة العلم فقد جاء ترتيبه الثالث بعد الركيزتين الأهم ـ الدين والنفس ـ حيث لا عقل سليم بدون دين ولا عقل أصلاً بدون نفس.

لقد هدى ربنا ـ سبحانه ـ صاحب العقل إلى ضروب من العلم، ومنها التطبيب الواجب بمنطوق النبي الكريمﷺ ـ يا عباد الله تداووا ـ فغدا الطب لذلك رسالة نبيلة سامية تحفظ الجسد من العلل والأسقام، فيحفظ العقل وعاء العلم، ويسلم من الشطط والزيغ إذا سلم الدين، وما يؤسف له في قرننا العشرين، وفي النصف الثاني منه تحديداً أن مهنة الطب قد غدت ـ عند البعض ـ غاية لا وسيلة، فهي اليوم مطلب الكثير من الشبان الذين ينشدون الرفاه والمال والجاه، قبل أن يسعوا برسالتهم الإنسانية إلى إسعاد البشرية، وتخفيف آلامها. ولإحقاق الحق أقول: لا يخلو مجتمع الأطباء من نبلاء، هدفهم تخفيف الآلام

قبل نيل المكاسب، لكن مع زحمة الحياة قد يضل المستشفى الطريق إلى عيادة النبلاء، فيقع فريسة الجهات الثانية، جهات الذين نذروا أوقاتهم لجيوبهم.

لقد كنت ممن انحرفت بهم الطريق، وسمعت عن كثيرين مثلي فجالت بنفسي الخواطر على أساس من هواية قديمة في الطب من يوم كنت طالباً في المرحلة الإعدادية، وتأتى لي حب البحث في الطب القديم والحديث، فطفقت أطلع على ما يعرض من خبر مكتوب في مجلة أو جريدة، وأبحث في طيات الكتب الشعبية ـ عرفاً ـ والأكاديمية، كما صرت أصيخ السمع إلى كل مجرب أو صاحب علم ألتقي به، واقتنيت من الكتب القيمة عدداً، وانتهى المطاف بجولات الخواطر إلى تسطير مستخلص مما تجمع سماعاً ونظراً.

كان مما حداني إلى ذلك إحساس عميق لتيسير السبل على المستشفين وطالبي الصحة قدر المستطاع بالرغم من كوني مدرساً، لكن كتب له أن يتقلب في المدارس والبلاد، ويسمع حكايا من العباد. منها ما يثير الحفيظة على أطباء النوع الأول، ومنها ما يبعث الحزن على المرضى.

وهكذا انعقد العزم على تسطير هذا المستخلص وطبعه مع رجاء أن يكون الرفيق الرفيق والملازم الحاني في البيوت التي تطلب شيئاً من الراحة وقلة من المعاناة بتوفيق الله وتقديره، فمن وجد هنة فليصححها، ومن عنده مزيد فليزد، ليعمم الخير، وليساهم في تخفيف الآلام.

جلست لهذا المستخلص طويلاً، وتحرّيت كثيراً، وبالرغم من الحرص وكبير البذل أقول: لا بد من الطبيب النبيل في كثير من

الأمور، لأن الإحاطة في فن مستحيلة، يشهد لذلك كثرة التخصصات في الطب بل في عضو أو جزء من أجزاء الإنسان.

يجب أن نعلم أن الكتاب معين إلى حد إن شاء الله في حمل العبء الاستطبابي، وخاصة في قضايا نرى الطب الحديث يقف أمامها إما عاجزاً أو حاملاً مشرطاً، وكلا الأمرين مر، بينما يقوم أهل الهواية والعناية: الغذاء يصنع المعجزات. فإذا ما واكب هذا الكتاب المتواضع أمران مهمان، وهما: حسن التغذية، والأخذ بمبدأ [درهم وقاية خير من قنطار علاج] كانت النتيجة أفضل، والمثول إلى العيادات والصيدليات أقل بإذن الله. ومن ادعى الكمال في أمر، فقد دلل على نفسه بالنقصان، فلا كمال إلا لله، ولا عصمة إلا للمرسلين.

لقد نهجت في الكتاب نهج القسم الأخير من قاموس الأستاذ أحمد قدامة قاموس الغذاء والتداوي بالنبات، فأثبت الأمراض حسب الأحرف الهجائية، وإلى جانب كل مرض ما يفيد في شفائه ـ بإذن الله ـ من مادة نباتية أو طبيعية، حرصاً على سهولة تناولها، ودفعاً للمضاعفات التي تترتب على تناول المركبات الكيماوية، وقد كان لقاموس الغذاء و (مع الطب في محراب القرآن) والطب النبوي والغذاء يصنع المعجزات وغيرها قصب السبق في إيراد معلومات كثيرة من معلومات هذا الكتاب، لكن كان لي ـ ولا فخر ـ دور البذل والسعي لاستخلاصها من ثنايا السطور الكثيرة التي قد يعجز الفرد عن الوصول إليها بيسر.

أسأل الله أن ينفع بها، ويجزل الأجر، وهو وحده من وراء القصد، ويهدي إلى سواء السبيل؟

عثمان منصور



معلومات عامة

- عصير الكباد (الأترج) يزيل الحبر من الثياب.

- لإزالة الدم الذي جف على الثياب تنقع بماء فيه بعض الملح.

- لإبعاد العث عن الثياب يوضع في خزانة الملابس كيس صغير فيه قشور الليمون الجافة.

- لإزالة الصدأ عن الثياب يوضع عليه - ضمن خرقة - شرحة ليمون، ويضغط بالمكواة المحمَّاة.

- إذا غسل الشعر بمغلي البابونج قوي وصار أشقر.

- يشرب مزيج من عصير الليمون والبرتقال في اليوم لأمراض كثيرة.

- إذا وضع لب البرتقال على الوجه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة، يريحه، ويؤخر حدوث التجعد.

- إذا أخذ مزيج من عصير نصف برتقالة ونصف ليمونة، وصفار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من العسل قبل الإفطار بنصف ساعة يعتبر واقياً من عدة أمراض.

ـ يجب ألا يكثر النساء من البازلياء بسبب وجود مادة فيها تسبب العقم.

ـ لإزالة رائحة البصل من اليدين تغسلان بماء فاتر مملح، ولتجنب تدمع العيون من البصل يقشّر والماء يسيل عليه.

ـ يجب استبعاد عيون البطاطا النابتة أثناء التخزين لأنها سامة، وأحسن مكان لحفظ البطاطا مكان جاف مظلم.

ـ آح البيض يذيب الحديد، إذا وضع عليه لفترة، والله أعلم.

للقطط ثلاثة عشر زوجاً من الأضلاع، فيكتشف غش الأرانب المذبوحة بهذا.

ـ التمساح والأسد يهربان من الجاموس بعد عراك قليل.

ـ ورق البقلة (فرفحينا) ينفع من ضرس الأسنان بسبب الحموضة، وبذرها مع الخل يصبر على العطش طويلاً.

ـ إضافة نقط من الخل أو الليمون إلى طبيخ البندورة يحفظ لونه الطبيعي.

ـ إذا انتشرت رائحة الغاز في المنزل، فلتفتح حنفيات الماء لفترة لامتصاصها.

ـ عطر البنفسج أكثر ما يشد انتباه السيد (لربات البيوت).

ـ قناع الجمال للجلد الطبيعي يتكون من صفار بيضة، وملعقة كبيرة من كريم جيد يمزجان، ويدهن بالمزيج الوجه والعنق، ثم يزال بعد ساعة بالماء الفاتر.

ـ أكل حبات الترمس المسلوق يزيل نتن البراز.

ـ تؤكل تفاحة، ويشرب بعدها كوب شاي خفيف لمقاومة العطش الشديد.

ـ عندما تقطع أغصان التين الغضة يخرج منها حليب التين الذي يخثر الحليب فيصير جبناً، ويطري اللحم القاسي إذا دهن به.

ـ يستطيع النباتيون أن يعوضوا ما يفوتهم من اللحم باللوز والجوز والبندق وبذر المشمش الحلو.

ـ أكل الحبة السوداء (حبة البركة) مع الزبيب يومياً يجعل الوجه أحمر صافياً.

ـ حليب الحمارة أقرب أنواع الحليب تركيباً إلى حليب المرأة.

ـ الحمضيات تساهم في دوام نضارة الشباب، وخاصة عند المرأة.

ـ عصير الليمون ـ دهناً ـ يقوّي الجلد، ويشفيه، ويقتل الجراثيم التي تعشش فيه.

ـ إذا أخذ كل يوم على الريق كوب ماء فيه ملعقة صغيرة من الخل، ومثلها من العسل كان أحسن علاج لتطهير الجهاز الهضمي، وللبرد والجروح.

ـ الأبقار التي تسقى الماء الممزوج بالخل تصبح سمينة وسليمة، وإذا سقي لصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً، وأفضل الخل خل التفاح.

ـ إذا أضيفت ملعقة صغيرة من خميرة المعجنات إلى كوب

عصير الفاكهة تتضاعف فائدته مرات، وأفضل ما تمزج به الخميرة كوب لبن رائب.

ـ قضبان الرمان، أو دخان خشبه يطرد الهوام من البيوت أو حيث تكون.

ـ إذا وضع حبة بندق في كل زاوية من زوايا الدار، وصب عليها ملعقة قطران وطمرت على عمق ٢٠ سنتيمتراً تمتنع الهوام عن دخول الدار.

ـ إذا حرق قشر الليمون المجفف في البيت أزال كل رائحة منه.

ـ إذا حرقت الحبة السوداء أو حب الرشاد وانتشر الدخان، تهرب الهوام منه.

ـ يحفظ الزيت من الزنخة وتغير الطعم بإضافة مزيج من ١٠٠ غرام سكراً و ٦٠ غراماً زيتاً إلى ٢٥ ليتراً من الزيت.

ـ يصفّى الزيت من عكره بصبه خلال قمع فيه نشارة خشب أو مجروش فحم الحطب.

ـ إذا غابت مصادر الكلسيوم فكل بصلاً أو اغمس قشر بيضة مساء في عصير ليمونة، واشربه صباحاً بدون القشر.

ـ يكتشف غش السمن البلدي بالشحم بإذابة قليل منه، وطرحه فوق حفنة تراب، فإذا تجمد فهو مغشوش.

ـ يكتشف غش السمن بمواد أخرى بأن يذاب شيء منه مع عشرة أمثاله ماء، ويوضع في أنبوبة صغيرة، فترسب مواد الغش، وتتجمد.

ـ ينقّى السمن الزنج بعجنه بالماء، وتصفيته عدة مرات حتى

يخرج السائل نقياً.

ـ يفرك عقص الحشرات بشرحة ليمون، أو فص ثوم مهروس.

ـ يضاف الشمر إلى الأطعمة الثقيلة عند طبخها، فتصبح سهلة الهضم.

ـ لإزالة شوك الصبار من الجلد يدهن بزيت السمسم (السيرج).

ـ أفضل الطرق لصيد الظبي إشعال النار، والضرب بالجرس، فيذهل، ولا يتحرك.

ـ يداوى لسع النحل بدهنه بالعسل، فيزول الألم والورم.

ـ يكافح الإدمان على الخمر بأخذ ملعقة عسل صباحاً لفترة يعرفها أصحاب الشأن.

يدلّك تحت لسان الطفل الذي تأخر نطقه بالعسل والملح ـ ممزوجين ـ فينطق بفصاحة.

ـ أحسن الأغذية لجمال البشرة، ومقاومة البثور والبقع في الجلد تفاحة على الريق، وينوب عنها ـ حسب المواسم ـ العنب أو البرتقال.

ـ ماء سلق الفاصوليا اليابسة يثبت صبغة وألوان الملابس القطنية.

ـ إذا نقع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر، وشرب، قطع العطش والقيء.

ـ إذا وضع قشر الأترج بين الثياب منع العث.

ـ ينوب زيت جوز الهند عن زيد كبد الحوت بخواصه وآثاره.

ـ تزال كل الآثار بدهنها بمزيج من العسل وعصير القنبيط (الزهرة) أو مهروس القنبيط.

ـ خير القهوة ما كانت محمصة كثيراً، ومقدارها فنجانان إلى ما قبل العصر، وما بعد هذا الوقت وفوق المقدار المذكور يضع حجر الأساس لأمراض مضنية.

ـ يمزج الزيت بدموع العرائش ـ تظهر عند التقليم في الربيع ـ ويدهن به فيحلق الشعر.

ـ تقطع الكمأة السوداء، وتنقع بالماء، ويسقى منها النحل لتخديره عند جني العسل.

ـ إذا أضيف الكمون إلى اللحم أثناء الطبخ، يلطف اللحم به جداً.

ـ إذا أضيفت بذور القرع والكوسا إلى لحم البط عند الطبخ يصبح طرياً ولذيذاً.

ـ تنظف قبات وأكواع الملابس الوسخة بنصف ليمونة وضع عليها نقط من زيت الزيتون ـ دلكاً.

ـ إذا وضع السرفيل (مقدونس) في مكان فيه نمل، يهرب النمل منه.

ـ يعطى مخلل الملفوف إلى الأطفال لسهولة هضمه، وقضائه على العصيات الكولونية.

ـ لإزالة زنخة البيض يضاف له بضع نقط من عصير الليمون.

ـ صفار البيض شديد الامتصاص للروائح ـ كالدهن ـ فإذا وجد امتصها، وفسد.

ـ يزيل عصير النارنج البقع السوداء من الثياب البيضاء.

ـ يحفظ صفار البيض من الفساد بتغطيته بكمية من الماء، تصب فوقه.

ـ يحفظ بياض البيض بتغطيته بغطاء، وتلزم الثلاجة للصفار والبياض.

ـ بياض البيض لا يعادله دواء في معالجة حروق النار والدهن، وتسكين أوجاع العين.

ـ مسحوق الرز كمادة جيدة للالتهابات، والرز المطبوخ وماءه علاج جيد للزحار.

ـ الآس (ثمر أو ورق) صالح لكل نزف، ويقطع الرعاف دهناً وضماداً وشرباً وتطبخ الثمرة ويشرب طبيخها للسعال وآلام الرئة.

ـ يؤكل البقدونس أو يشرب عصيره لتنشيط النسج العضلية، والأمعاء، والمرارة والمثانة، وتوسيع العروق، وتجديد الشعيرات الدقيقة، وسوى ذلك كثير.

ـ يستحسن عدم تناول البيض قبل أو بعد لحم أو سمك.

ـ الريحان أكثر من نوع، يراعى ذلك حسب المسجل في الوصفات.

ـ كلمة كيل في الكتاب تعني ١٠٠٠ غرام.

ـ يدهن بزيت بذر الخردل للتخدير الموضعي عند اللزوم.

ـ يؤكل الرشاد لإبطال مفعول النيكوتين عند المدخنين، والتدخين ضار.

ـ يعرف السمك القديم من رخاوة لحمه، وبياض أو سمار غلاصمه وتثنيه عند حمله، وبهاتة وغور عينيه، فلا يشترى بأبخس الأثمان.

ـ يصنع لبن رائب غني بالفائدة من صب عصير ليمونة نقطة نقطة فوق نصف ليتر حليب مع التحريك المستمر.

ـ يؤخذ الليمون مع الأكل أو شرباً مخففاً بالماء كأحسن دواء لأمراض الشتاء.

ـ يستنبت القمح بوضعه في إناء مقعر، وغسله بالماء الدافىء يومين أو أربعة أيام فيظهر الرشيم الغني بالفائدة.

ـ الجدول التالي للكلمات وتوضيحاتها حتى لا يكون التباس عند الاستعمال:

دارصيني ـ قرفة.

أبو صفير ـ نارنج.

أترج ـ كباد.

إجّاص ـ خوج (برقوق).

أنجاص ـ كمثري.

سكنجبين ـ عسل وخل ممزوجين.

كراث ـ براصيا.

سذاب ـ نبات عند العطار.

أنزروت ـ صمغ عند العطار.

قسط ـ عود عند العطار.

الماش ـ نبات يمني كالكرسنة.

ماء الصبر ـ عصير ورق الصبار.

لبان ـ كُنْدُر.

خولنجان ـ نبات طبي صيني.

لبأ ـ صمغة (شمندور).

وشنة ـ قراصيا (كرز حامض).

قرصعنة ـ شوك بري للجمال.

قرطم ـ عصفر.

شراب ـ ماء العنب المطبوخ أو أي شراب.

درهم ـ ٣,١٢ غراماً.

عسل أسود ـ دبس يستخرج من قصب السكر.

شوفان ـ زؤان (زيوان) نبات.

شيلم ـ يشبه القمح وأصغر منه.

بقلة ـ فرفحينا ـ رجلة.

سبيداج ـ يؤخذ من محلات بيع الدهان.

بعدرون ـ بذور البصل.

ـ يؤكل الخيار المفروم مع اللبن أو الحليب لتسكين العطش، وتخفيف الاضطرابات العصبية.

ـ يؤكل قمر الدين كمصدر غني بفيتامين (أ) الضروري للجسم.

ـ يضاف بعض الملح إلى الحليب عند وصوله إلى البيت للمحافظة عليه طازجاً، علماً بأن الملح لا يغير طعمه.

ـ يؤكل البصل نيئاً، أو مسلوقاً بقشره باعتباره أغذى من التفاح، ويفيد لكثير من الأمراض.

ـ تأخذ البيضة الطازجة وضعاً أفقياً أسفل الإناء والبيضة القديمة تطفو بالماء.

نصائح بين يدي قسم الأمراض والعلاجات

- يؤخذ يومياً - إن أمكن - من اللبن الرائب، والعسل الأسود، وخميرة البيرة (المعجنات) والقمح أو رشيمه، لأنها هي الأغذية العجيبة نتيجة البحث.

- توفر فيتامين - ج - ضروري للصحة، وأفضل مصادره، البقدونس الطازج والفلفل الحلو الأحمر ثم الأخضر والبندورة والحمضيات.

- فيتامينات (أ، ب) تقاوم الأمراض، وتقوي خلايا الجسم بمساعدة فيتامين (ج).

- فيتامين (و) ضروري للإخصاب، وهو في الخس والقمح، والأوراق الخضراء وزيت الزيتون، والكبد.

- الرياضة الخفيفة ضرورية يومياً للجسم.

- تناول الفاكهة الناضجة والخضار الطازجة من أسباب الصحة الأكيدة.

ـ النوم المبكر ـ بعيداً عن التفكير في الفراش ـ مدعاة للصحة والراحة.

ـ الاستيقاظ المبكر يزود الجسم بطاقة كافية نتيجة تغلف القشرة الأرضية بطبقة من غاز الأوزون ما بين الفجر وطلوع الشمس يمنح هذه الطاقة.

ـ تنوع الطعام أفضل من التركيز على أنواع معينة.

ـ وجبات خفيفة متعددة أفضل من الأكل حتى التخمة ولو كان الأكل غنياً بالفائدة.

ـ يجب أن تكون وجبة الصباح أغنى الوجبات، وتعتمد وجبة المساء على الفاكهة والخضار.

ـ تناول الماء وعصير الفاكهة والخضار بين الوجبات يزود الجسم بالفائدة، ويطهر الكلى والمسالك البولية من الرواسب والأملاح.

ـ شراب الحلبة والحبة السوداء والشمر واليانسون والزهورات أفضل بكثير من القهوة والشاي.

ـ عند الإصابة بالكسور يكثر من فيتامينات (ج، د) والفوسفور والكلسيوم والبروتين لتختصر مدة العجز بسبب الكسر.

ـ تنظف المعدة والأمعاء مرة كل شهر بالطرح أو الاستفراغ، ويعتبر الكرنب من مكانس المعدة.

ـ يؤخذ التمر يومياً إن أمكن، وقد لقب لغناه بالمنجم، ويفيد كل الأمراض عدا السكري.

- ينوب الزبيب عن العنب في كثير من المواطن عدا السرطان.

- تؤخذ الدهون والشحوم بقدر حتى لا تسبب الزيادة مضاعفات.

- تناول العسل باستمرار يفيد في أمور قلما يفيد فيها غيره.

- التغذية الجيدة تصنع الشباب، وتضفي البهجة، كما تبعد احتمالات زيارة العيادات المزعجة.

قسم الأمراض وعلاجاتها

اختلاج ـ (تشنج، خفقان) (رجفة):

ـ يؤخذ له من الأنواع التالية أكلاً، أو يشرب عصيرها وهي: الخس ـ التفاح ـ الجزر ـ حليب اللوز الحلو ـ الملفوف.

ـ لضربة الشمس يعمل كمادات ورق ملفوف خلف الرأس (نقرة) لمدة أربع ساعات، تكرر العملية ثلاث أو أربع مرات بفاصل ساعتين بين المرة والمرة، وهي إجراء وقائي إلى حين حضور الطبيب.

ـ ينقع زهر البرتقال أو يغلى ويشرب منه.

ـ يغلى ثمار الكمون، ويشرب منه.

ـ يغلى ٤ غرامات من زهر البابونج مع ١٠٠ غرام ماء، ويشرب المغلي.

ـ ينقع زهر الريحان (الحبق) بالماء المغلي لفترة، ثم يؤخذ منه قدر ملعقة تضاف إلى كوب ماء ويشرب بعد وكل وجبة (الملعقة من ماء النقيع).

ـ تؤكل الكسبرة الخضراء، أو ينقع، أو يغلى ٣٠٠ غرام في ليتر

ماء ويشرب منه.

- يؤخذ حب الهال بأي شكل لأي تشنج.

- يؤخذ العسل الحقيقي للتشنجات وللدماغ وداء الرقص ومهدىء عام للجهاز العصبي.

- يؤخذ ثلاث ضمات بابونج و ٢٥ غراماً زيزفون و ٢٥ غراماً زهر برتقال وتغلى في ٤٠٠ غرام ماء، ويشرب منه ثلاثة فناجين صغيرة كل يوم موزعة على ثلاث مرات.

- يؤكل الشبت نيئاً لتشنج الحجاب الحاجز، فهو جليل الفائدة.

- يؤخذ من الحليب ومشتقاته، وخاصة اللبن الرائب قدر المستطاع.

- يؤخذ مصادر فيتامينات (ب) وخاصة (ب ٦) لأنه أحسن ملين للأعصاب.

أذن:

- يمزج مقداران متساويان من عصير الملفوف والليمون، ويقطر منهما في الأذن للصمم وضعف السمع.

- يقطر من زيت اللوز الحلو أو المر للألم.

- تشوى تفاحة، ثم تقطع، وتوضع على الأذن بدرجة حرارة محتملة لتسكين الألم.

- يعصر ورق الجوز، ويقطر منه لأوجاع الأذن.

- يقطر من عصير البصل لثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

- يطبخ التين الجاف برغوة الخردل، ويصفى، ويقطر منه لطنين الأذن.

- يوضع نقط زيت زيتون للالتهاب والألم - يدفأ الزيت قليلاً -.

- يطبخ المصطكي (المسكة) بالزيت، ويقطر من المزيج لفتح السدد وإزالة الصمم.

- تغسل الأذن عدة مرات بمحلول عسل بنسبة ٣٠٪ لالتهاب الأذن الوسطي القيحي.

- تقور فجلة، ويوضع فيها دهن الورد لمدة ساعة، ثم يقطر منه للألم.

إرضاع وثدي:

- تؤكل الحلبة، ويشرب مغليها أو نقيعها لإدرار الحليب، وقد استخرج منها زيت الحلبة يؤخذ منه ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً، فيعود الحليب ويزيد حجم الثدي.

- يهرس البقدونس أو المقدونس (سرفيل) ويوضع كمادة على الثدي لإدرار الحليب، ومعالجة الالتهاب، ويؤكل المقدونس.

- يؤكل الجزر، ويشرب عصيره، ويؤكل العدس حساءً لإدرار الحليب.

- يؤكل القمح المسلوق، أو رشيمه عند الاستنبات للإدرار.

- يؤكل اللوز الحلو، والقلقاس، ويؤكل الشمر ويشرب مغليه للإدرار.

- يشرب ليتر حليب يومياً على الأقل للمحافظة على وجود حليب الأم.

- يؤكل العسل، أو التين بنوعيه الأخضر والمجفف.

- تهرس الحبة السوداء وتغلى وتشرب - مع المداومة - للإدرار.

- يشرب عصير القريص ١٠٠ غرام يومياً لعدة أيام، أو مغلي بذر الشبت للإدرار.

- يؤخذ مغلي بذور الكراويا، أو الكمون أكلاً وشرباً.

- يعطى عصير الخس للأطفال لزيادة فائدة الحليب الذي يعطونه.

- يعمل كمادة من طبيخ دقيق الفول مع النعنع لورم الثدي نتيجة تجبن الحليب فيه أو صدمة. ويفيد ضماد من الكمون في احتقان الثدي.

- يعمل كمادة من النعنع ودقيق الشعر للورم.

- يعطى الأطفال من مغلي الشعير طول النهار كغذاء جيد.

❀ ❀ ❀

أرق:

- يؤكل التفاح، الخس، الدراقن، أو يشرب العصير لعدة أيام.

- يؤكل الشوفان مطبوخاً أو خبزاً، أو يغلى ويشرب منه كالشاي.

- يؤكل المشمش، واللفوف، ويعمل كمادات بورق الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم، وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات في اليوم.

- يمزج فنجان عسل بثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح، ويؤخذ المزيج ملعقتان صغيرتان قبل النوم، أو ملعقة عسل صغيرة في كوب ماء دافىء، أو كوب ماء دافىء فيه ملعقة عسل صغيرة، أو عصير نصف ليمونة، أو ملعقة صغيرة خل تفاح.

- تقشر بذور القرع (اليقطين) وتطبخ بماء أو حليب، ويؤخذ منه لعدة أيام للأرق المزمن.

- تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً، ويشرب اللبن الرائب خلال اليوم وقبل النوم.

- ينقع زهر البرتقال، أو يغلى ويشرب، ويبحث عن مصادر فيتامين ب ٦.

- يغلى ٤ غرامات زهر بابونج ويشرب المغلي ١٠٠ غرام ماء.

- يؤخذ ملعقة خميرة صغيرة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهنيء.

- يؤكل الشبت، أو يشرب مغلي ورقه أو بذوره كمنوم قوي.

- يؤكل البصل مساءً لتأمين النوم الهادىء (تعالج رائحة الفم بأحد الأسباب كما ورد).



استسقاء:

- يؤخذ مقادير متساية من الخس - السرفيل (مقدونس) الهندباء تعصر، ويؤخذ من العصير ٦٠ - ٨٠ غراماً في اليوم لعدة أيام.

- يؤكل البصل، أو يشرب عصيره، أو يؤكل الرشاد طازجاً، ويشرب عصيره.

- يؤكل الكشمش الأحمر (عنب صغير بدون نوى) ويشرب عصيره.

- يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً، ويشرب من عصيره كوبان أو ثلاثة يومياً، ويعمل كمادات بالورق، تجدد من حين إلى آخر بالنسبة للاستسقاء الموضعي.

- تشرب ألبان وأبوال الإبل التي ترعى (الأبوال طاهرة).

- يضمد الموضعي بمهروس القنبيط مع دقيق الشعير.

- يطلى الموضعي بمزيج من دقيق العدس مع العسل والخل وبياض البيض.

- يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير، ويشرب بعد أن يبرد.

❀ ❀ ❀

أسنان:

- تدلّك منابت أسنان الأطفال بالزبدة أو السمن البقري أو مزيج من العسل والليمون لتسهيل ظهورها.

مقاومة نخر الأسنان:

- يؤكل الفجل الأسود (فجل الحصان)، تؤكل القرة قبل تزهيرها، يؤكل الجرجير.

- يؤكل العدس بأي شكل، يؤكل الموز، يؤخذ البرتقال باعتدال.

- يؤخذ العسل ما أمكن لأنه يقتل الجراثيم، ويساعد على التكلس وتسنين الأطفال.

- يذر مسحوق بذر الآس (الريحان) أو يمضمض بمغلي المسحوق لقتل جرثومة النخر.

- يوضع صمغ شجر الزيتون - إن وجد - على الأسنان المتآكلة لإصلاحها.

تسكين الألم:

- يطبخ الثوم، أو يشوى، ويوضع منه على مكان الألم، أو يمضمض بماء الطبخ.

- يوضع كبش القرنفل أو مسحوقه على موضع الألم، يتحاشى الأسنان السليمة خشية أن يخربها.

- يمزج كمية من عصير البقدونس مع مثله من الكحول (سبيرتو) ويوضع بقطنة على الألم، كما يدهن الوجه من جهة موضع الألم.

- يمضغ ورق النعنع الأخضر حتى يسيل ماءه إلى حيث الألم.

- يمضع الزعتر كالنعنع، أو يطبخ مع الكمون، ويوضع من الطبيخ على موضع الألم وتفيد المضمضة كذلك (يفيد اللثة المترهلة).

- يسخن الخل، ويمضمض به (يفيد لتقوية اللثة).

خراج الأسنان والتهابها:

- تغلى الخبيزة، ويمضمض بالمغلي عدة أيام، فيزول الورم. ويذهب الالتهاب وهذا إجراء تمهيدي، إذا أريد خلع السن الملتهب.

تنظيف الأسنان وتلميعها:

- تفرك بفرشاة عليها عصير ليمون أو رماد العدس المحروق.

- تدلك بمزيج من مسحوق فحم الحطب والملح، أو تدلك بدهن البان.

- تدلك بمزيج من العسل والفحم الصناعي (الطبي).

- تدلك بورق الجوز الأخضر الصغير، أو بمزيج من ملح وعصير الليمون وكلاهما يفيد لتقوية اللثة.

- يؤكل التفاح قبل النوم للتقوية والتنظيف.

خلع الأسنان:

- يطبخ ورق الزيتون بماء الحصرم حتى يصير كالمرهم، يطلى بالمرهم السن وحواليه فيسهل نزعه باليد، يتحاشى دهن الأسنان المجاورة، ويحتاج الأمر إلى تجريب.

تحسس أعناق الأسنان:

ـ هناك معاجين خاصة لذلك وهي: سنسوداين ـ بيناكا ـ فلوكاريل. أفضلها الأخير، ويليه بيناكا، ثم سنسوداين.

ـ مضغ ثمر الخرنوب، يعمل عمل المعاجين المذكورة آنفاً.

❀ ❀ ❀

إسهال:

أ ـ أطفال:

ـ يبرش التفاح، ويعطى قدر ٥٠٠ ـ ١٠٠٠ غرام موزعة على خمس مرات في اليوم لمدة يومين (يفيد أثناء التسنين، وللزنطارية).

ـ يطبخ كيل جزر في ليتر ونصف ماء على نار هادئة مدة ساعتين، يضاف إلى الطبيخ ثلاثة غرامات ملح، ويعطى للطفل خلال النهار بدل الحليب.

ـ يعطى الرز المسلوق، أو ماء الرز المسلوق، أو دبس الخروب.

ـ يمزج صفار بيضة مسلوقة مع موزة ناضجة، ويعطى للطفل.

ـ يعطى اللبن الرائب مضافاً إليه الثوم المهروس.

ب ـ كبار:

ـ يؤخذ العسل والرز واللبن كما في وصفات أطفال، (والثوم تحميلة).

- ينقع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر، ويشرب ماء النقيع.

- يؤكل حب الآس، أو يطبخ الورق، ويشرب ماء الطبخ، أو يؤكل التوت الشامي فجاً.

- يغلى ٣٠ - ٤٠ غراماً ورق قريص في ليتر ماء، ويشرب خلال يومين أو ثلاثة.

- يشرب عصير الصبار بعد رمي بذره، أو تؤكل الكمثرى.

- تؤكل البقلة، أو تغلى وتشرب، أو يؤكل السفرجل (الأخير للإسهال المزمن).

- يغلى ورق العنب أو المريمية، ويشرب من المغلي حسب اللزوم، أو مغلي قشور الرمان.

- يغلى الشعير، ويشرب منه لكل أمراض الأمعاء كما في سل.

- يؤخذ التفاح كما سبق، أو الرز، أو دبس الخرنوب.

- يشرب نقيع التمر الهندي بدون سكر أو محلى بالعسل لمقاومة الإسهال.

إعياء (جسماني، عقلي، نفسي، جنسي...):

- يؤخذ مما يلي منفردة أو مجتمعة حتى تزول الحالة، ويواظب عليها للمحافظة على النشاط وهي:

- عسل - موز - ملفوف - تفاح - كرز - بلح - تين - عنب -

كمثرى ـ فريز ـ مشمش ـ رمان ـ لوز ـ برتقال ـ هليون ـ فستق ـ قمح ـ شوفان ـ كرفس ـ بقدونس ـ أرز ـ فاصولياء ـ قرع ـ كستنا ـ سبانخ ـ رشاد ـ شمار ـ ذرة ـ فول الصويا ـ بندورة ـ بزاليا ـ هندباء ـ خميرة ـ لفت ـ قلقاس ـ دراقن ـ كراث ـ وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات. يشرب عصير ما يعصر لمضاعفة الفائدة بزيادة الكمية على أن يعصر بعصارة آلية تستخرج الفائدة من المادة المعصورة.

❀ ❀ ❀

إغماء:

ـ يمزج ملعقة نشا صغيرة مع فنجان ماء وفنجان ماء زهر، ويعطى المزيج للمغمى عليه.

يوضع على الأنف قطعة مبللة بمادة كحولية كالسبيرتو أو الكولونيا.

ـ يغسل الوجه بماء ساخن، ويمدد المغمى عليه بحيث ترتفع قدماه عن مستوى رأسه، ويجري تحريك الساقين، وتدليل منطقة القلب واليدين.

ـ يوضع أمام الأنف ورق القثاء الأخضر لتدخل رائحته مع النفس.

ـ يشرب عصير الكرفس قدر ٢٠٠ غرام، يكرر حسب اللزوم، أو يغلى ٣٠ غراماً من ورق الكرفس أو تنقع في ليتر ماء، ويشرب منه.

ـ يؤخذ مغلي الشعير كما في سل.



أكزيما:

ـ تسحق الحبة السوداء، وتمزج بالخل، ويدهن بالمزيج للبرص، والبهق الأسود، والحزاز.

ـ ينقع الصمغ العربي بالخل، ويفرك به مكان الإصابة، وينفع للحزاز.

ـ يؤكل الرشاد الأخضر، ويهرس، ويعمل منه كمادات حسب اللزوم.

ـ يؤكل الملفوف، ويعمل بورقه كمادات بعد دهنه بزيت الزيتون، تبدل الكمادة بأخرى عند الشعور بحرارة زائدة، أما الحصف فيغسل بعصير الملفوف زيادة على ما سبق.

ـ يدهن بزيت اللوز الحلو أو المر، أو يعمل كمادات من زيتون مهروس.

ـ يعمل كمادات فاصوليا يابسة مطبوخة للقوباء.

ـ ينقع قدر ٢٠ ـ ٣٠ غراماً من ورق الجوز في ليتر ماء عدة ساعات، ويغسل بماء النقيع.

ـ يمزج أربعة أقدار من العسل بقدر واحد من الفازلين، ويدهن به لكل تقرحات الجلد.

- يعجن لب البطيخ الأحمر بدقيق القمح، ويجفف بالشمس، ثم يفرك به الحزاز.

- يشرب عصير الجزر، ويعمل كمادة بلبة المهروس.

- يدهن الحزاز بماء البطيخ الأصفر.

- يؤكل اللفت نيئاً لمقاومة الأمراض الجلدية، كما يؤخذ زيت فستق العبيد مصاحباً للعلاجات ويؤكل الكرنب لكل الأمراض الجلدية.

❀ ❀ ❀

آكلة (غنغرينا):

- يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويعمل كمادات بورقه تبدل كل عدة ساعات.

- يعمل كمادات صلصال كما يلي: يعجن الصلصال قبل استعماله بست أو ثماني ساعات ويوضع في الشمس ليدفأ، ثم يمد على شاشة بسمك ٢ سم، ويلف على العضو المصاب حتى يجف، ثم يعمل كمادة جديدة، ويدهن إذا احمر المكان بزيت الزتون أو زيت اللوز الحلو.

- يدهن بالعسل بحيث يدخل إلى داخل المكان المصاب، لخاصية قتل الجراثيم فيه وتغذية الجلد.

- يدلك العضو المصاب بالسمن البلدي مرتين يومياً لمدة خمسة عشر يوماً، يمد التدليك بعيداً حول الإصابة لزيادة النفع.

❀ ❀ ❀

التهاب:

- يعمل كمادات رشاد أخضر مهروس للالتهابات الموضعية الحادة.

- يعمل كمادات من الفاصوليا اليابسة المطبوخة، تهرس وتستعمل.

- يشرب عصير الملفوف، ويعمل كمادات بورقه، يفضل أن تدهن بالزيت.

- يعمل كمادات من دقيق الشعير للالتهابات الجلدية الموضعية.

- ينقع رأس ثوم مبروش في ٢٠٠ غرام زيت زيتون لمدة يومين أو ثلاثة ويحفظ لحين اللزوم، حيث يدلك به مكان الالتهاب (داخلي وخارجي).

- يدهن الالتهاب الخارجي بالعسل أو زيت الزيتون.

- يستعمل البقدونس لالتهاب الثدي كما في إرضاع.

- يغسل مكان الالتهاب بمغلي ورق الخبيزة عدة مرات.

- يؤكل الشمام (البطيخ الأصفر) على الريق للالتهابات عامة.

❀ ❀ ❀

إمساك:

- يمكن تجنبه مع الأيام بتناول القمح المسلوق، والخميرة، والعسل الأسود واللبن بشكل دائم.

- يؤخذ العسل بشكل عادي لمقاومة الإمساك.

- تطبخ الحلبة، وتؤكل الحبات، ويشرب ماء الطبخ كالشاي.

- المداومة على تناول الفاكهة والخضار يمنع حدوث الإمساك.

- يؤكل التين الجاف أو الأخضر على الريق، أو تنقع ٦ حبات من الجاف مساءً وتؤخذ مع ماء النقع صباحاً، أو يؤكل التمر لتكافح أليافه الإمساك.

- يعمل حقنة ماء طبخ البابونج، أو ماء فيه زيت زيتون لتنظيف الأمعاء.

- يسلق ٣٥ غراماً من السلق في ليتر ماء، يشرب على دفعات، أو نقيع ١٥ غراماً.

- تؤكل قبضة أو أكثر من المقدونس (سرفيل) للإمساك الشديد.

- يؤخذ ملعقة زيت سمسم لإحداث تليين، وملعقتين لإحداث إسهال.

- يمزج ٦٠ غراماً من عرق السوس، و ٤٠ غراماً زهر الكبريت و ٦٠ غراماً سنامكي و ٤٠ غراماً شمر و ٢٠٠ غرام سكراً، ويؤخذ ملعقة من المزيج لإحداث تليين، وملعقتين لإحداث إسهال.

- يؤكل السبانخ، أو البطيخ الأصفر لمكافحة الإمساك.

- يؤخذ كوب من عصير اليقطين أو عصير الكوسا على الريق.

- يؤخذ ملعقة أو اثنتان من زيت الزيتون صباحاً مساءً للتليين ومكافحة الإمساك.

ـ تؤكل الهندباء البرية نيئة، أو يغلى أربع غرسات في ليتر ماء عشر دقائق، وتشرب الكمية خلال وجبات الطعام.

ـ تشرب المتة على الريق لإحداث تليين، يؤخذ مغلي العصفر لإحداث إسهال.

تغلى ملعقة نخالة قمح بكوب ماء، ويحلى بالعسل ويشرب.

يؤخذ من ماء مغلي الملفوف ٢ ـ ٤ أكواب يومياً لمحاربة الإمساك.

ـ يطبخ كوب عصير هندباء مع كوب سكر، فيكون شراب لطيف مسهل.

ـ ينقع ١٠ ـ ١٢ ورقة سنامكي ١٢ ساعة، ويشرب ماء النقيع.

ـ تؤخذ تفاحة ليلاً أو برتقالة على الريق للتليين، وتؤخذ تفاحة على الريق للتسهيل.

ـ يؤخذ اللبن الرائب بشكل شبه دائم لمحاربة الإمساك.

ـ يشرب حليب الغنم النيء على الريق لمكافحة الإمساك، يؤخذ بدسمه.

ـ يؤكل اللوز بنوعيه لمقاومة الإمساك.

ـ تنظف الأمعاء بسرعة وسهولة بتناول نصف ليتر ماء فاتر أذيب فيه ملعقتان عاديتان من الملح، يشرب دفعة واحدة على الريق، على ألا تتخذ ديدناً.

أمعاء:

- يؤكل أو يشرب عصير ما يتوفر مما يلي لتعفن الأمعاء: جزر - كرز - خس - بقدونس - فجل - لوز - هندباء - ليمون.

- يؤخذ العسل، أو اللبن الرائب ممزوجاً بالثوم المهروس، أو الجبنة البيضاء للالتهاب.

- تقطع سفرجلة شرائح رقيقة، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه، يضاف للطبيخ ٥٠ غراماً من السكر بعد الطبخ، ويؤخذ منه للالتهابات المستعصية.

- يهرس السفرجل، ويمزج بالعسل، ويؤخذ منه لقرحة الأمعاء.

- يؤخذ من رب السوس ٤٠ - ٦٠ غراماً في كوب ماء فاتر على جرعات متقطعة خلال اليوم، يكرّر قرابة شهر لقرحة الأمعاء والمعدة.

- يمزج ٢٠٠ غرام من الماء و ٢٠٠ غرام من السكر و ١٠٠ غرام من الثوم ويؤخذ منه لآلام المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال.

- يؤخذ النعنع أكلاً أو شرباً لكل آفات جهاز الهضم، وطفيليات الأمعاء.

- يؤخذ الشعير كما في سل، أو يؤكل التمر لمنع حدوث التهاب في الأمعاء.

أملاح وزلال:

- يشرب عصير نصف ليمونة مع كوب ماء دافيء على الريق، ويفيد لتطهير الكلى.

- يغلى قبضة قرصعنة (شوك بري) في ليتر ماء، ويشرب خلال اليوم، يكرر لمدة شهر للزلال بشوك جديد لكل يوم.

- يغلى ٥٠ غراماً بعدرون في كوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد، يؤخذ من الماء الباقي ملعقة ثلاث مرات يومياً، يكرر بمغلي جديد حتى ١٥ يوماً للزلال.

- تؤكل الفاصوليا الخضراء، ويشرب نصف كوب من عصيرها يومياً حتى الشفاء.

- يشرب نقيع التمر الهندي يومياً لتنقية الدم، أو يؤخذ الرمان كذلك.

- يراجع قسم (بول) لوجود وصفات مناسبة فيه. ويقلل من مصادر البروتين كاللحم والبيض للخلاص من الزلال.

❀ ❀ ❀

انتفاخ (غازات):

- يشرب من مغلي المفردات التالية مجتمعة، أو كل نوع على حدة وهي: كمون - يانسون - شمار (شمر) - حبة سوداء (كمون هندي) - حلبة - بذور البقدونس، ومنقوع بذور الجزر.

- يؤكل الثوم، أو الزنجبيل، أو يشرب مغلي الزنجبيل.

- يسلق الملفوف طويلاً، ويشرب الماء الذي سلق به.

- يؤكل الشبت، أو يشرب مغليه، أو مغلي البابونج.

- يطبخ الزعتر، ويمزج بالخل، ويؤخذ، كما يؤخذ منفرداً لتنبيه المعدة.

- يؤخذ مغلي الكراويا - يفيد للمغص - أو تؤخذ الكزبرة بأي شكل.

- يؤخذ الليمون مع الماء كما في أملاح.

- ينقع مقدار من ورق النارنج بضعفيه من الماء، ويشرب.

- تؤخذ نخالة القمح بأي شكل.

- يؤكل البصل حيث تحارب خمائره الغازات المتجمعة في البطن.

❀ ❀ ❀

بحة (غياب الصوت):

- يعصر الملفوف، ويمزج بالعسل، ويشرب، ويغرغر به.

- يغلى ١٠٠ غرام تين جاف بليتر ماء، ويشرب منه، أو يمص سكر نبات.

- يمزج التفاح والشمر والبصل وعرق السوس وحب الرشاد والزنجبيل ويغلى المزيج، ويشرب منه، ويغرغر به.

- يؤكل القنبيط بالعسل، أو يشرب عصيره لإعادة الصوت المفقود.

- يؤكل الكرفس نيئاً، أو يشرب عصيره.

برد (خشونة الجلد، تشققه):

- يدهن بمزيج من زيت الزيتون والجليسرين.

- يمزج مقادير متساوية من عصير الليمون، والجليسرين، والكولونيا، ويدهن به.

- يطبخ اللفت، ويعصر ماءه على الجلد، ويوضع اللفت على المكان المتشقق.

- يغلى بذر السفرجل، ويدهن به، أو يعمل كمادة صلصال.

- يفيد زيت الزيتون والجليسرين للتثليج، يدلك به عدة مرات.

- يغلى ٢٥٠ غراماً من رؤوس عروق الكرفس في ليتر ماء لمدة ساعة، تغطس فيها الأيدي أو الأرجل وهي حارة ثلاث مرات خلال اليوم، ويحفظ العضو بعدها من البرد.

- يدهن بعصير الخيار، أو مغلي الخيار، أو دهن البنفسج، أو عصير الليمون.

❀ ❀ ❀

التأثر بالبرد:

- يشرب مغلي شواشي الذرة ٢٥ غراماً في ليتر ماء للنزلات البردية.

- يشرب كوب ماء أضيف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح بعد الأكل.

- يشرب كوب ماء على الريق أضيف إليه ملعقة صغيرة من

العسل ومثلها من خل التفاح.

- يستحم مرتين في أسبوع بمغطس حار أضيف إليه ليتر من خل التفاح وكيل ملح بحري، ثم يعقبه دوش (رشاش) بارد قصير جداً، ويدلك الجسم بعده بالخل.

- يؤخذ زيت السمسم لمقاومة البرد، كما يؤكل الشمندر المسلوق أيام الرشوحات والبرد.

- ينقع ٥ غرامات قرفة في نصف ليتر ماء في إناء مسدود، ويشرب لمكافحة البرد.

- يشرب مغلي الخولنجان للتدفئة والتنبيه والسعال، ويشرب الزنجبل كذلك.

- يغلى ٦ غرامات بذر لفت مع زهر الزيزفون، ويصفى ويشرب لأمراض البرد.

- يؤكل مخلل الخيار للتدفئة أثناء البرد.

❀ ❀ ❀

(برص - بهق):

تحتاج المعالجة إلى صبر، وإن الله مع الصابرين.

- يمزج عصير الرشاد بالخل، ويدهن به.

- يحرق الثوم حتى يصير فحماً، يسحق ويدهن به، أو يغسل بماء طبخ الترمس.

- يؤكل الجزر، ويدهن بعصيره، أو يطلى بدقيق الترمس.

- يحرق قشر الليمون أو قشر الأترج، يسحق، ويدهن بالمسحوق.

- يحرق ورق الآس، ويسحق، ويدهن بالمسحوق، أو يدهن بماء البطيخ الأصفر.

- ينقع العصفر، أو يغلى، ويدهن بالماء، أو تستعمل الحبة السوداء كما في أكزيما.

- تحرق الأصداف البحرية البيضاء المحرقة، وتسحق، ويطلى بها.

- يستعمل مهروس بذر الجرجير أو عصير ورقه للبهق دهناً.

- يهرس الثوم، ويمزج بالعسل، ويطلى به.

- يدق بذر البصل، ويدهن به، أو يدهن بعصير البصل ممزوجاً بقدره من الخل.

- يؤكل اللفت، والملفوف، والفجل، والجزر أثناء العلاج. كذلك الكرنب.

❀ ❀ ❀

بروستات:

- يؤكل البصل منفرداً، ويشرب عصيره، ويحقن به من الشرج أو القضيب.

- ينقع البصل بالخل الأبيض، ويؤكل، ويمكن أن يحقن بالنقيع.

- يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويعمل كمادات بورقه فوق البروستات بين الشرج والخصيتين.

- يجب الإكثار من فيتامينات (أ - ج) لأنها تساعد على الشفاء ومقاومة الالتهاب.

بلعوم (فم - حنجرة - حلق) (التهابات، قروح):

- يغرغر بعصر ورق الإجاص لالتهاب اللهاة واللوزتين.

- يغرغر بواحد مما يلي: نقيع حب السماق - مغلي البابونج - مغلي ٢٥ - ٣٠ غراماً من ورق التين - عصير الكرفس - نقيع زهر الزعرور ممزوجاً بالعسل - عصير البقدونس أو ماء طبخه.

- يغلى التفاح المقطع، ويغرغر بماء الطبخ، ويشرب منه (يفيد للسعال) والالتهاب.

- يمضغ ورق الزيتون ويمص ماءه، ويرمى التفل، لأورام الحلق والقلاع.

- تفرم حبة لفت كبيرة، وتسلق بنصف ليتر ماء، ويغرغر بالماء.

- يغلى ١٠٠ غرام تين جاف في ليتر ماء، ويمكن إضافة زهر الخطيمة (الختمية) ويغرغر به بعد تصفيته.

- يغلى قشر الجوز الأخضر الطري، ثم يصفى ويضاف إلى الماء بعض العسل ويغرغر به لكل أمراض الفم والحنجرة. أو يغرغر بمغلي الشعير.

ـ تسحق حفنة هندي شعيري وتغلى بكوبين ماء مع مقدار جوزة من ورق الخبيزة حتى يبقى كوب واحد، ويغرغر منه ثلاث مرات في اليوم لكل التهابات الفم.

ـ يغلى ٥٠٠ غرام ثمر توت العليق (فرامبواز) مع ٨٠٠ غرام سكر فيكون شراب ممتاز يغرغر به لأمراض الفم.

ـ يغلى ليتر ماء، ثم يضاف إليه ملعقة عسل كبيرة، ويغرغر منه لأمراض الفم أو يدهن بالعسل منفرداً إن أمكن.

ـ يطبخ الزعتر مع الكمون، ويغرغر بماء الطبخ لكل أمراض الفم.

ـ يحك القسط الهندي بالماء، ويقطر بالأنف أو يستنشق حتى يصل إلى الحلق لنزول اللهاة أو اللوزتين.

❀ ❀ ❀

بواسير:

ـ تطبخ جميع أجزاء الزيتون (غصن، ورق، ثمر، نوى) مع الكراث بماء الصبار (عصير الورق) حتى تمتزج، ويدهن بها كعلاج ناجع.

ـ يسحق جيداً ١٥ غراماً من الزنجبيل و ١٥ غراماً من العفص، وتعجن بفنجان زيت خروع، وتعمل حبات بحجم نوى الزيتون، تغلف ببودرة عرق السوس، ويؤخذ حبة واحدة بعد الأكل بساعة مرة واحدة في اليوم حتى تنتهي الكمية.

ـ يفيد أكل الكستناء، اليقطين، حبات الحلبة ويشرب ماء طبخها.

ـ يسحق الكراث أو الشبت، ويعمل كمادات من المسحوق فيقلع البواسير، ويبرئها.

ـ تدهن البواسير الدامية بماء البقلة، أو بقطنة مبللة بالكيروسين (الكاز) ويدهن بعد الكاز بزيت خروع.

ـ يعمل كمادات بورق النعنع الأخضر المفروك، أو ورق السلق المطبوخ.

ـ يعمل كمادات ورق ملفوف، ويؤكل البطيخ الأصفر.

ـ يصب على مدقوق ورق الريحان بعض الماء، ويمزج بدهن الورد، ويعمل كمادة.

ـ يغلى ٢٠ غراماً من الشوفان بليتر ماء، ويشرب عوضاً عن القهوة لتليين البواسير وتسكين الألم إلى أن يتم العلاج.

ـ يؤخذ من عصير العنب بمعدل ٧٠٠ ـ ١٤٠٠ غراماً يومياً حتى الشفاء.

ـ يذاب الأنزروت بالماء، وتلطخ به البواسير، ثم يذر فوقها مسحوق الحبة السوداء.

ـ يذاب شحم كلى العجل، وزبدة الكاكاو، ويمزج بنسبة مقدارين من الزبدة وثلاثة مقادير من الشحم، يغسل المكان بالماء الدافىء والصابون، ويجفف ويدهن من المزيج صباحاً ومساءً لـ ١٥ يوماً.

ـ إذا حرق ثفل العنب، وقضبان الكرم، وضمد برمادهما مكان البواسير التي قلعت أبرأها.

❀ ❀ ❀

بول (التهاب المسالك ـ انحباس ـ قلة ـ تقطير):

ـ تنقع أغماد الكرز عدة ساعات بالماء ثم تغلى ٢٠ دقيقة، وتصفى وتشرب كعلاج قوي لإدرار البول.

ـ يؤكل اليقطين، أو يطبخ كمية من بذوره المقشورة بماء أو حليب، ويؤخذ منها عدة أيام للإلتهابات وحصر البول.

ـ يؤكل الخس، أو يشرب ماء مغلي الشعير للالتهابات والحصر.

ـ يؤكل الرشاد الغض، ويغلى قبضة منه مع ثلاث بصلات وراسين من اللفت في ليتر ماء عدة دقائق، ثم يصفى، ويشرب ثلاثة أكواب بين الوجبات للإدرار.

ـ مغلي ٢٥ غراماً ورق بندق في ليتر ماء أحسن مدر للبول، ولتنقية الدم.

ـ يؤكل السلق المطبوخ، ويشرب مغلي ٢٠ ـ ٥٠ غراماً في ليتر ماء للإدرار والتهاب المجاري.

ـ يؤكل القسم الأبيض من الكراث لكل علل المسالك البولية.

ـ تدهن منطقة الكلى والحوالب بدهن البان، أو يؤخذ الكمون أكلاً وشرباً لبرد الكلى، وتقطير البول، كما يفيد مطبوخ الزبيب لذلك.

- يشرب مغلي الينسون، أو تؤكل الأكدنيا أو الكرفس أو عصيره للإدرار.

- يؤخذ طبيخ الزعتر مع الخل، أو يشرب اللبن الرائب أو مصله للإدرار.

- يؤكل العنب أو الهندباء، أو التين أو البقلة للإدرار والمعالجة والتنظيف.

- تؤكل الفاصوليا الخضراء، ويشرب نصف كوب من عصيرها يومياً للبول الزلالي والرمل، ولتنقية الدم من الأحماض.

- يشرب مغلي شواشي الذرة لكل أمراض المسالك البولية.

- للتخلص من حمض البول في الدم، ولمعالجة انحباس البول وقلته يؤخذ مما يلي: عنب - كراث - أرز - بندورة - قنبيط - بقدونس - كمثري - سرفيل - خيار - قثاء.

- يشرب نقيع بذور الجزر، أو مغلي ورق العنب كمدر جيد للبول.

- يطبخ ثمر الأراك، ويشرب لتنقية المثانة، وإدرار البول.

- يؤكل حب الآس، أو العسل ممزوجاً بالخل لحرقة البول في المثانة والمجرى.

- يعمل كمادات من ورق الآس فوق الحالبين للورم.

- يؤكل البصل نيئاً فيشفى - بإذن الله - من الزحار البولي الشديد.

ـ يغلى ثلاث حفنات جرجير مع بصلة بيضاء كبيرة في ليتر ونصف ماء حتى يبقى نصف ليتر، ويشرب فنجان صباحاً، ونصف فنجان مساءً للإدرار.

ـ يؤكل التفاح، ويشرب عصيره لتنقية الدم من حمض البول.

ـ يشرب مغلي ٤ غرامات زهر بابونج في ١٠٠ غرام ماء لالتهاب المسالك البولية.

ـ يشرب نقيع التمر الهندي لأحماض الدم الزائدة والفضلات المتراكمة بسبب الكسل.

ـ يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير، ويترك فترة ثم يشرب لمعالجة الحصى ولإدرار البول، أو مغلي ورق اللوز كما في دود.

ـ يؤكل اللوز، أو يشرب زيته لفتح مجاري البول، وإنزال الرمل.

ـ يغلى ٢٥ ـ ٥٠ غراماً من السلق في ليتر ماء، ويشرب للالتهاب في المسالك.

ـ يؤخذ نصف كأس من عصير الرشاد ممزوجاً بمثله زيت زيتون لانحباس البول.

❀ ❀ ❀

بول الأطفال في الفراش:

ـ يحمص مسحوق قشر سبع بيضات كالقهوة، ويمزج بـ ٥٠

غراماً عسلاً، ويعطى للطفل ملعقة صغيرة صباحاً، وملعقة مساءً.

ـ يحمص ١٠ غرامات زنجبيل، وتسحق، وتمزج مع ٢٠٠ غرام عسلاً، ويعطى للطفل ملعقة صغيرة قبل النوم.

ـ يعطى الطفل ملعقة عسل صغيرة قبل النوم بساعة.

ـ يطعم الطفل الحمص المسلوق، أو حب الترمس بشكل تسالي لفترة.

تخمة (عسر الهضم) ـ راجع عسر الهضم ـ

ـ تقطع سفرجلة شرحات رقيقة، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه، ثم يضاف ٥٠ غراماً سكراً، ويؤخذ من الطبيخ على دفعات.

❀ ❀ ❀

تسمم (تناول السم، أو طعام فاسد، أو نهش أفاعي وعقارب، وسائر الهوام):

ـ لما وصل إلى المعدة يؤخذ محلول ملح مركّز أو بيض نيء أو حليب ـ شرباً ـ.

ـ يشرب العسل مع الماء لعضة الكلب الكلب، ولأكل الفطر السام.

ـ يؤخذ سبع غرامات حبة سوداء مسحوقة مع الماء لعضة الكلب الكلب.

- تؤكل القرة الطازجة للتسمم بالنيكوتين من التدخين.

- يؤخذ الخردل باعتدال لتنقية المعدة من طعام فاسد. ويؤخذ النعنع للتسمم.

- يؤكل التين، ويشرب الليمون لكافة السموم.

- يؤخذ مما يلي لتنقية المعدة من تسممات، وهي: أناناس - خيار - برتقال - كريفوت - عنب - دراقن - بندورة - قثاء - رشاد، أو عصير ما ذكر.

- يؤخذ عصير الملفوف أو مطبوخه، أو البقدونس، أو كمية كبيرة من الحليب، أو مصله للتسمم الكحولي (بسبب السكر) والخمرة أم الخبائث.

- يؤخذ عصير العنب بعد الطعام بثلاث ساعات لعدة أيام لكل التسممات.

- تؤكل الهندباء البرية، أو يشرب عصيرها لجميع السموم.

- يؤخذ سمن البقر، أو سمن الماعز لمكافحة السم القاتل، وللدغ الحيات والعقارب.

- تضميد نهش الحية أو لدغ العقرب بالثوم المهروس يجذب السم من الجسم.

- تشرب عصارة قشر الأترج، ويضمد بالقشر لنهش الأفاعي.

- ينقع ٧ غرامات من بذر الأترج بماء فاتر، ويشرب للسموم القاتلة.

- يؤكل حب الآس لسم الرتيلاء والعقرب، ويعمل كمادات بقدونس مهروس لعقص الحشرات.

- يؤخذ قليل من مسحوق القرنفل لمكافحة السموم (يمزج بالسكر).

- يعمل كمادات ملفوف، أو كمادات صلصال حسبما شرح في آكلة، ذلك للعض واللدغ واللسع.

❀ ❀ ❀

تهيج:

- يؤكل الخس بكثرة للتهيج التناسلي خاصة، والعصبي عامة.

- يؤخذ الجزر وعصيره، أو العسل، أو الحليب ومشتقاته، أو كوبان من عصير الملفوف يومياً، وكل ما يتوفر فيه فيتامين ب ٦ للتهيج العصبي.

❀ ❀ ❀

تيفونيد:

- يشرب ماء سلق الشعير كما في سل.

- يؤكل البطيخ الأحمر وقاية وعلاجاً.

- يغلى قشر البرتقال بكوب ونصف من الماء حتى يبقى كوب واحد، يوزع على ثلاثة أيام شرباً.

❀ ❀ ❀

ثآليل:

ـ تدلك بشدة بالخرنوب غير الناضج عدة أيام، أو تضمد بورق الريحان والزفت.

ـ يدلك الثالول عشر مرات في اليوم بزيت الخروع ثلاثة أسابيع.

ـ يعمل كمادات بصل مهروس وملح لخمسة أيام، أو كمادات من الزفت وورق الريحان (الحبق).

ـ يدهن بعصير ورق التين، أو بلبن التين صباحاً ومساءً عدة أيام.

ـ يحك الثالول بورق البقلة حتى يزول، أو يضمد بورق السلق حتى يقلع.

ـ تهرس الحبة السوداء، ويضمد بها حتى يزول الثالول.

ـ يهرس الكراث، ويعمل منه كمادات على الثآليل والبثور فيذهب بها.

❀ ❀ ❀

ثفن (غلظ في جلد اليد أو الرجل):

ـ يغطس الثفن بالماء الدافىء عشر دقائق، ثم يجفف ويوضع عليه شرحة بندورة خضراء قاسية من جهة اللب من المساء حتى الصباح يكرر ذلك خمسة أيام.

- ينقع ورق الكراث في الخل ٢٤ ساعة، ثم يدهن بالنقيع مساءً قبل النوم، يكرر ذلك حتى يسهل قلع الثفن.

- يدهن بلبن أغصان التين، أو عصير الورق صباحاً ومساءً.

- ينقع قشور ليمونتين بخل قوي مدة ثمانية أيام، ثم يدهن بالنقيع مرتين يومياً لعدة أيام.

❀ ❀ ❀

ثعلبة:

- تدلّك بواحد مما يلي: عصير البصل - رماد الثوم المحروق ممزوجاً بالعسل - بخل التفاح ست مرات يومياً - بشحم الوز عدة مرات في اليوم - بصبغة اليود - يحرق ورق الزيتون، ويمزج بماء تخليل الزيتون، أو ماء الزيتون المهروس ثم يمزج المزيج الأول بالعسل، ويطلى به.

- تغلى قبضة من كزبرة البير بليتر ونصف ماء حتى يبقى ليتر، ثم يدهن بالماء مرتين يومياً لعشرة أيام.

- يمزج الثوم وقليل من الملح والطحينة ليصيروا كالمرهم، تدلك الثعلبة بقماش حتى تصبح حمراء ثم تدهن من المزيج، مرتين أو ثلاثاً يومياً لستة أيام.

- تدلك بمرهم الثوم والفازلين كما في خناق.

❀ ❀ ❀

جرب:

- تقطع تفاحة إلى نصفين، ينزع قسم كبير من اللب، ويوضع في التجويف قليل من زهر الكبريت، ويربط نصفا التفاحة إلى بعض بخيط، وتشوى بالفرن، تهرس، ويفرك المكان المصاب بالسائل نتيجة الهرس، يكرر حتى الشفاء.

- يدهن بعصير الرشاد الممزوج بالخل حتى الشفاء.

- يوضع الحناء بشكل كمادة لعدة ساعات، ثم يدهن بواحد مما سبق ذكره.

- يدهن بدموع العرائش، أو يغسل بمغلي النعناع ١٨ غراماً نعنع جاف في ليتر ماء لمدة ربع ساعة.

- تؤكل الكسبرة، ويدهن بعصيرها.

- تهرس الحبة السوداء، وتمزج بالخل، ويضمد بالمزيج.

- يطلى بدقيق الترمس بعد الحمام والتجفيف.

- يدهن بعد الحمام والتجفيف بمادة (بنزوات البنزويل) ثلاث مرات في الأسبوع.

جروح:

- صمغ شجر الإجاص، أو صمغ الزيتون، أو عصارة ورق الزيتون أو عصارة الزيتون، تلحم الجروح.

- تطهر الجروح بمخفف عصير الليمون، أو مزيج متساو من عصير التفاح وزيت الزيتون.

- يعمل كمادات بقدونس مهروس، أو تفاح مقشور مشوي للمعالجة.

- يهرس الثوم، وينقع في الخل، ويضمد به لتعقيم الجروح المتتنة.

- يضمد بأوراق الجزر المهروسة، أو أراق الكرفس المهروسة.

- يطبخ الكراث، ويغسل الجرح بالماء، ويعمل كمادة بالورق المطبوخ، أو بورق السلق المهروس.

- يعمل كمادات ورق ملفوف لمدة ساعتين ثم تبدل وتبقى ٤ ساعات ثم طول الليل أو تبدل كمادة الليل حسب الحالة.

- يغمس قطنة بخل أذيب فيه ملح، وتوضع على الجرح لمنع النزيف.

- يدهن بالعسل لقتل الجراثيم، وإبراء الجروح، أو يمزج العسل بدقيق العدس.

- يذر رماد ورق البردي على الجروح فيقطع الدم، ويمسك الجرح.

- يضمد الجرح بقطعة صوف مبللة بالخل لمنع الورم.

- يذر مسحوق القرنفل على الجرح، أو يعمل كمادة.

- يعمل كمادات من ورق الكرنب النيئة أو المطبوخة لتعقيم الجروح المتعفنة.

ـ يطبخ الكراث، ويغسل الجرح بماء الطبخ للتطهير واستعجال الشفاء.

ـ يحرق القلقاس، ويذر على القروح فيدملها.

ـ يعمل كمادات بالكزبرة الممزوجة بدقيق الفول لمعالجة الجروح.

ـ تغلى نخالة الشعير، وتغسل الجروح المتقيحة بالمغلي، فينظفها.

جلد ـ (راجع برد):

ـ يدهن الجلد باللبن الرائب لعدة دقائق للتطرية والتجميل.

ـ يدهن الجلد الجاف بعصير البرتقال، فيستفيد جداً.

ـ يشرب مغلي ٢٥ ـ ٥٠ غراماً من ورق السلق في ليتر ماء لمعالجة الأمراض الجلدية.

يدهن بزيت الخروع صباحاً ومساءً لمدة شهر للبقع السوداء في الجلد والشامة.

ـ تسحق الحبة السوداء، وتمزج بالخل، ويدهن بالمزيج للبهق الأسود (البقع السوداء).

ـ يدهن بالعسل، ويؤكل منه لتقوية الجلد. كما يؤكل البصل لصحة الجلد.

- يدهن بعصير التفاح أي مكان من الجسم يراد تقوية الجلد فيه (جيد).

- يعمل كمادات كرز مهروس لتقوية الجلد، ويؤكل الرشاد - الجزر - اللفت - الملفوف للتقوية، ولصحة الجلد عامة، كما يؤكل الخيار لجمال الجلد.

- يدهن بمزيج من (ملعقة كبيرة من العسل، ملعقة صغيرة جليسرين، قليل من الطحين، بياض بيضة) لخشونة الجلد واليدين.

- يعمل كمادة خس مسلوق مدهون بزيت الزيتون للبثور، أو بزيت الزيتون كما في أكزيما الجفون في عين.

❀ ❀ ❀

جمرة - (راجع خراج، دمل):

- يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويعمل كمادات بالورق ثلاث مرات في اليوم وتغسل الجمرة ليلاً بماء سلق الملفوف، أو كمادات رشاد مهروس.

❀ ❀ ❀

جنس:

- يؤكل الخس، التفاح بقشره، البصل (المسلوق بقشره)، الفستق الحلبي، الثوم، التمر (خاصة مع الحليب والصنوبر، أو القرفة) للتقوية.

- تقشر مقادير متساوية من بذر القرع والخيار والبطيخ الأصفر، تهرس، وتمزج، وتؤخذ مع العسل أو السكر ثلاث ملاعق يومياً موزعة.

- يغلى ورق السمسم مع بذر الكتان، ويشرب، فيزيد المني والقوة الجنسية.

- يؤخذ مغلي الحلبة، وتؤكل الحبات المطبوخة، ويؤكل الكرفس أو يؤخذ عصيره أو حساءه.

- يؤخذ مزيج من الحبة السوداء، وزيت الزيتون، واللبان الذكر لإعادة القوة المفقودة.

- يسلق البيض قليلاً، ويؤكل، ويؤخذ زيت بذور البقدونس.

- يؤكل الرشاد الأخضر، أو حبه المطبوخ، أو يشرب مغلي الشمر.

- يؤخذ طلع النخيل ممزوجاً بالعسل، أو يؤكل الأناناس، أو الخس أو القلقاس.

- يغلى ٢٥ غراماً من قشور الجوز الأخضر (القشرة الخارجية للجوزة قبل النضج) في ليتر ماء على نار هادئة نصف ساعة، ويشرب قدر فنجان قهوة قبل كل طعام.

- يؤخذ حب الهال مسحوقاً، أو مشروباً لمقاومة الضعف.

- يؤخذ نصف كوب قمح مسلوق بطناجر الضغط، وثلاث ملاعق خميرة موزعة على الوجبات، وثلاثة أكواب لبن يومياً للتنشيط، وتأخير الشيخوخة، وتؤمن فيتامينات ب من مصادرها الطبيعية عامة.

- يشرب الحليب، أو يؤكل العنب، أو التمر عقب الجماع لتلافي ضرره.

- يغلى جذر القرصعنة (قرصع - قصعوان) ويشرب منه لتهييج الجنس الإكثار منه يضر المثانة.

- ينقع الحمص حتى يلين، ويؤكل منه، ويشرب من ماء النقع مع العسل.

- يؤكل الكرز ليزيد في الإنعاظ (الانتشار)، ويؤكل الموز لتغذية الإخصاب.

- يؤخذ حب القطن المقشور لتهييج المحرور ممزوجاً بالخل والعسل، ومع القرفة لتهييج المبرود.

- يكثر من أكل الخس لمن ابتلي بالانعاظ المستمر للتهدئة حيث للخس مفعول مضاعف.



جيوب (رشح - زكام):

- تغلى ملعقة نخالة في كوب ماء، ويشرب المغلي للزكام الخفيف.

- يعمل كمادات من ورق الملفوف، أو شرحات الليمون على الجبهة، ويقطر عصيرهما في الأنف.

- يذاب نصف ملعقة ملح صغيرة في نصف كوب صغير ماء دافىء، ويضاف له بضع نقط ليمون، ويستنشق منه، يكرر ثلاث مرات في اليوم.

- يشم زهر النرجس لفتح الأنف المزكوم، أو يشرب نقيع التمر الهندي.

- يمضغ شمع العسل كالعلكة لمدة ساعة، يكرر بشمع جديد ست مرات في اليوم ولمدة أسبوع لمقاومة التهابات الأنف والجيوب.

- يستنشق بخار مغلي البابونج، أو النعناع الجاف ١٨ غرام في الليتر للالتهابات.

- يعمل حمية على تفاح نيء مبشور ٥٠٠ - ١٠٠٠ غرام يومياً لمدة يومين أو ثلاثة لمقاومة الرشح والزكام.

- يقطر من مزيج عصير الرمان والعسل لأورام الغشاء المخاطي في الأنف.

- يقطر من عصير البصل لمعالجة أمراض الأنف، ويؤكل اللفت نيئاً لعمل مناعة.

- يحك القسط الهندي بالماء، ويقطر منه للأطفال، ويستنشق الكبار بحيث يصل إلى التجاويف.

- تفرم بصلة كبيرة، وتغمر بزيت الزيتون، ويضاف قليل من الملح وعصير الليمون ويؤكل المزيج للرشح والزكام والجريب.

- يغلى ١٠٠ غرام تين في ليتر ماء، ويشرب منه للرشح المزمن، أو يؤكل الكرفس، أو عصيره.

- يدلك الجسم بماء دافيء فيه ملح، ثم يغسل بماء بارد للحفظ من الزكام.

- تقلى الحبة السوداء، ثم تدق وتنقع في زيت الزيتون، ويقطر من النقيع ثلاث قطرات أو أربع للزكام العارض معه عطاس كثير، أو تدق الحبة، وتصر في خرقة وتشم أياماً بدون أن تقلى.

- يشم المردقوش (زعتر بري) أو يغسل الأنف بمغلي ١٥ غراماً منه في ليتر ماء للزكام.

- يؤكل في مواسم الرشح مما يلي وبكثرة: ملفوف - خس - لفت - توت أسود (شامي) - سرفيل - تفاح. أو يشرب مغلي الفلفل مع السكر كما في سعال ولكن باعتدال.

- يشرب مغلي أو نقيع الشعير - كما في سل - للرشح المستعصي.

- يشرب نقيع التمر الهندي لمقاومة الزكام.

❀ ❀ ❀

حب الشباب:

- يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويغسل بالعصير، ويعمل كمادات بالورق.

- يطبخ ورق الخس قليلاً، يدهن بزيت الزيتون، ويعمل كمّادة.

- يؤكل اللفت يومياً، ويمسح بعصير القرة، ويؤخذ من خميرة المعجنات مع المعالجات.

- يغسل بنقيع البقدونس مرتين يومياً لكل البقع والبثور والحبوب.

- يدهن الوجه بمزيج من عصير البندورة مع ملعقة غليسرين وقليل من الملح وهذا المزيج ينوب عن غسول التجميل.

ـ يدلك الوجه بمزيج متساو من العسل وعصير الجزر، ويشرب منه يفيد للالتهابات كذلك.

حرارة:

ـ يؤكل الكرز الحامض أو عصيره، أو يؤكل القثاء لتخفيف الحرارة.

ـ يعمل كمادات بماء مثلج على الرأس لدفع ضر الحمى.

ـ يؤخذ قليل من مسحوق القرنفل مع السكر، أو مغلي أو نقيع جذور القطن لطرد الحرارة.

ـ تؤكل الهندباء، أو يشرب من عصيرها ٥٠ ـ ٢٥٠ غراماً في اليوم، أو ينقع ١٥ ـ ٣٠ غراماً من جذورها في ليتر ماء ٥ دقائق ثم يغلى ربع ساعة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة طعام.

ـ يشرب نقيع أو مغلي الشعير ـ كما في سل ـ لتسكين الحرارة.

حروق:

يستعجل بدهن الحرق بخل التفاح أو العسل، أو العسل والإثمد، لمنع انتفاخه ومعالجته.

ـ يدهن بزيت اللوز الحلو، أو عصير السلق، أو يعمل كمادات بورق السلق المطبوخ قليلاً.

ـ يوضع شرحات بطاطا، أو بطاطا مهروسة على الحروق فور

حدوثها لمنع انتفاخ الجلد.

- يطلى المكان ببياض البيض، أو ماء تخليل الزيتون فور حدوث الحرق.

- يهرس ورق الملفوف، أو الفاصوليا الجافة المطبوخة، ويعمل من أحدهما كمادات للمعالجة.

- يشق التين ويوضع على الحروق من جهة اللب، أو يعمل كمادات جزر مبروش.

- يحرق متر من خشب القصب، ويسحق، ويمزج بنصف فنجان زيت خروع، ويدهن من المزيج مرتين يومياً من ربط المكان، يكرر أربعة أيام.

- يسخن ١٠ غرامات نشا مع ١٥٠ غراماً غليسرين على نار خفيفة ليصير مرهماً، ويدهن به.

- يمزج صفار أربع بيضات مع ستة غرامات صابون غار مبروش، ويعمل كمادة تلف بالشاش، وتكرر لخمسة أيام.

- يحمّص ٥٠ غراماً مريمية كالبن، وتسحق، وتمزج مع فنجان زيت زيتون ويدهن منه خمسة أيام.

- يمزج ١٠٠ غرام زيت خروع مع ٥٠ غراماً سبيداج ليصير كالمرهم ويدهن به مساءً لمدة أربعة أيام، لحريق الماء.

حساسية:

- يؤكل الفجل الأسود، أو الخس، أو يشرب عصيرهما.

- يشرب مغلي أو نقيع الطحلب، أو مغلي النعنع كما في جيوب.

- يشرب مغلي القرفة للحساسية المزمنة، أو قليل من مسحوق القرنفل مع السكر.



حصوة (كلى - مثانة - مرارة):

- تقور فجلة، ويوضع في التقوير ١٣ غراماً بذور لفت، يغطى التقوير بالقطعة التي نزعت، وتغلف الفجلة بعجين، وتدفن برماد النار الساخن حتى ينضج العجين ينزع عن الفجلة وتطعم لصاحب الحصاة، تكرر ٣ أيام.

- يسحق ٥٠ غراماً بذر بقدونس و ٥٠ غراماً بذر كرفس، و ٥٠ غراماً شمر وتغلى مجتمعة، وتشرب، يشرب معها مغلي البقدونس الأخضر عوضاً عن الماء لستة أيام. ويؤكل الفجل والبقدونس والملفوف، والخس، والرشاد، واللوز، والشوفان، والكرفس، والفاصوليا الخضراء، والبطيخ والقسم الأبيض من الكراث، أو يشرب عصير ما ذكر، وحسب الموجود.

- يؤخذ على الريق ملعقة أو ملعقتا زيت زيتون مع قليل من عصير الليمون، ومساءً.

ـ تجفف قشور التفاح، وتسحق، ويغلى ملعقة كبيرة في كوب ماء، ويشرب.

ـ تجفف ملعقة صغيرة من دموع العرائش صباحاً لعدة أيام، أو يؤخذ ٧٠٠ ـ ١٤٠٠ غرام عصير عنب يومياً لعدة أيام.

ـ يغلى حفنة زهر فول في كوبي ماء على نار هادئة لمدة ساعة، ويشرب على الريق، أو يغلى لب الفول الأخضر، ويشرب، يكرر حسب اللزوم.

ـ يحرق قشر الفستق الحلبي القاسي، ويشرب بالماء بعد سحقه، يكرر حسب اللزوم.

ـ يغلى زهرات زيزفون مع ستة غرامات بذر لفت، ويشرب.

ـ يشرب قدر أوقية من عصير سيقان ورق الفجل لحصى المثانة.

ـ يطبخ ويشرب من المفردات التالية مفردة أو مجتمعة لحصى المرارة والكيس الصفراوي وهي: فريز، بذر كتان، نعنع، نبات الحرجل، هالوك، روند، اهليلج، جرجير.

ـ يؤخذ عصير الفجل وزيت الزيتون والتفاح والكرز لحصى المرارة، ويفيد الكرز لحصى المثانة.

ـ تشرب عصارة ورق القلقاس، أو مغلي بذوره لحصى الكلى والمثانة.

ـ يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير، ويشرب بعد أن يبرد جيداً لحصى الكلى.

- تطبخ أزهار حصى البان بالعسل، وتؤخذ، أو يؤخذ الزعتر البري مطبوخاً ونيئاً.

- ينقع الحمص، ثم يطبخ، ويؤكل ممزوجاً بدهن اللوز مع الفجل والكرفس ويفضل ما اسود منه أثناء الطبخ.

- يحلى ماء الشعير المغلي بدبس العنب ويشرب.

- يؤخذ اللبن الرائب مرتين يومياً، ومصله أسرع منه، يؤخذ شهراً.

- يجفف الهليون في الظل، يحرق، ويخلط مع ضعيفه من العسل، يؤخذ من المزيج عشرة غرامات على الريق لثلاثة أيام للحصى وعسر البول.

- يطبخ الثوم بالحليب أو الماء،ويؤخذ لحصى الكلى والمغص.

- يؤخذ خيار وقثاء ما أمكن لأنه يذيب الحامض البولي وأملاحه.

❀ ❀ ❀

حصف (مرض جلدي معدي):

- يؤكل الملفوف، الجزر، الكرنب. ويعمل كمادات بورق الملفوف، ويغسل بعصيره، يعمل كمادات بلب الجزر المبروش.

❀ ❀ ❀

حَفَر (مرض يفسد الدم):

ـ يؤكل له: ملفوف، رشاد، سبانخ، بطاطا، فجل، برتقال، بقدونس، ليمون، بصل، قرة ـ ومنقوع الجرجير كما في حصى. ويؤكل الكرفس.

❀ ❀ ❀

حكة ـ (راجع حساسية):

ـ يؤكل: خيار، لوز، مقدونس (سرفيل).

ـ يمزج الموز بالخل أو عصير الليمون، ويدهن به، أو يشرب نقيع التمر الهندي.

ـ يطبخ التين برغوة الخردل، ويدهن به.

ـ تؤكل الكسبرة، ويدهن بعصيرها، أو منقوع الحب.

❀ ❀ ❀

حَمل:

ـ يؤخذ الهليون كما في حصوة لعسر الحمل.

ـ يحمص كيل بذر خرنوب كالقهوة، يسحق ويغلى ويشرب خلال شهر ثلاثة فناجين متفرقة يومياً محلى بالسكر (يفتح الرحم، وينظم الدورة).

ـ يؤخذ ثلاثة فناجين متفرقة في اليوم من حليب الحمارة الطازج

لخمسة أيام حيث مفعوله كالخرنوب (يراعى الحل والحرمة لأهل الشأن).

ـ يعمل تحميلة من نصف ملعقة صغيرة زعتر مسحوق منخول، تربط بخيط طويل في شاشة وتدخل إلى فوهة الرحم، تكرر ثلاثة أسابيع لكل أسبوع واحدة ـ لفتح الرحم ـ.

ـ يمزج طلع النخيل بالعسل ويحمل في المهبل لمقاومة العقم، ويستعمل منفرداً قبل الجماع، مباشرة، كما يؤكل منه للمساعدة على تكوين البويضة.

ـ يؤخذ من المواد التالية لتنشيط الإخصاب عند الجنسين وهي: طلع النخيل، زيت بذور الخس، زيت القمح، صفار البيض، الخس، القمح، زيت الذرة، زيوت (الصويا، السمسم، فستق العبيد)، الجزر، البندورة، وكل ما فيه فيتامين و.

ـ يؤكل قمر الدين ممزوجاً ببذر البقلة لقطع وحام الحمل.

ـ تؤخذ حبة واحدة لا غير من بذور الخروع بالفم لتوقيف الحمل سنة، والله أعلم.

❀ ❀ ❀

حميرة خبيثة:

ـ يشطب المكان شطباً خفيفاً بشفرة، ثم يدهن بالعسل عدة مرات في اليوم.

❀ ❀ ❀

حيض (راجع حمل):

- يؤخذ عدة نقاط بالفم من زيت بذور البقدونس يومياً لغياب العادة.

- يؤخذ المشمش، الموز، الكرز، الجزر، الكستنا، التمر، التين، البندق، كريب فروت، برتقال، صويا، قلقاس، وكل ما يتوفر فيه فيتامين (أ) واليود، لتنظيم الدورة، علماً بأن توفر اليود وفيتامين (أ) يعدلان نقص الرغبة الجنسية عند المرأة.

- يعمل كمادات ملفوف فوق الرحم لثلاث ساعات أو أكثر، ويؤكل البقدونس، والخس ويشرب الحليب واللبن قدر المستطاع لتخفيف الآلام المرافقة للحيض.

- يكثر من مصادر فيتامينات (ج، ك) كالخضار والحمضيات، والفليفلة الحلوة لتحاشي النزف، ويتولد (ك) في الجسم من تناول اللبن والعسل على ألا تؤخذ معهما مضادات حيوية من فصيلة البنسلين.

- يؤخذ شراب الريحان كما في اختلاج، أو يشرب مغلي زهر البابونج لآلام الحيض.

- يعمل تحميلة من لبن أغصان التين وصفار البيض ممزوجين لتطهير الرحم، وإدرار الحيض.

- يشرب مغلي ٣٠ غراماً ورق تين في ليتر ماء قبل موعد الحيض لتنظيمه وإدراره.

- يؤخذ الثوم، أو يؤخذ طبيخ الزعتر ممزوجاً بقليل من الخل

لإدرار الحيض القليل.

ـ تطبخ حبات الحلبة، وتؤكل، ويشرب ماء الطبخ لتنشيط الطمث عند الفتيات.

ـ يستعمل عدة نقط من زيت الحبة السوداء، أو مغلي الحبة السوداء شرباً لإدرار الطمث.

ـ يؤخذ طلع النخيل، أو قليل من مسحوق القرنفل مع السكر، لإدرار الطمث.

ـ تؤكل القرة الخضراء قبل أن تزهر، حيث يتوفر فيها اليود المهم للنساء، لإدرار الطمث.

ـ يشرب مغلي حب الهال، أو يبلع مسحوقه من ١ ـ ٤ غرامات إذا غابت الدورة أو انحبست.



خراج (راجع دمل):

ـ يؤكل الملفوف، ويعمل كمادات بالورق ثلاث مرات في اليوم، ويغسل بماء سلق الملفوف.

ـ يعمل كمادات من الرشاد المهروس، أو بذور القرع المهروسة، أو زيتون ناضج مهروس.

ـ يشق التين ويوضع على الخراج من جهة اللب، أو يعمل كمادة عدس مسلوق مهروس.

- يضاف زيت الزيتون إلى ورق الخس المطبوخ قليلاً، ويعمل كمادة، أو كمادة سلق مطبوخ.

- يوضع صمغ الزيتون على الخراج، أو كمادات ورق عليق مهروس.

- تطبخ حبة لفت بقشرها، وتقطع نصفين، ويدلك بها الخراج عدة مرات.

- يعجن دقيق القمح غير المقشور، ويدهن بالزيت، ويعمل كمادة (يفضل أن يكون متخمراً).

❀ ❀ ❀

خناق (راجع بلعوم):

- يستعمل اللفت كما في بلعوم، وتؤكل الفواكه والخضار للوقاية من حدوث خناق.

- يقضم الثوم ثلاث دقائق، أو البصل خمس دقائق، أو عصيره للقضاء على الجرثومة في اللوزتين.

- تقطع فصوص الثوم وتغطى بطبقة فازلين في وعاء مغطى، ويوضع في ماء ساخن ساعتين، يهرس بعدها، ويمزج، ويدهن به مكان الألم لصعوبة التنفس.

- يغرغر بمغلي ورق التين كما في بلعوم.

- يضاف ٥٠ غراماً خل تفاح إلى كوب ماء دافىء، ويغرغر منه ببطء ويشرب الباقي ببطء، يكرر مرتين أو ثلاثاً خلال اليوم، تخفف

نسبة الخل للأطفال، ويضاف ٢٠ غراماً عسلاً للمزيج، ويفعل كالسابق.

❀ ❀ ❀

داحس ـ (راجع خراج):

ـ تمزج قشور الرمان المهروسة بعصارة ورق التين، وتعمل كمادة.

ـ يضمد بمسحوق عرق السوس.

❀ ❀ ❀

دم ـ (راجع بول وحصى لتنقية الدم):

ـ يؤكل الخيار والقثاء للتنقية، ويعتبر الكرز ممتازاً لذلك.

ـ يغلى ورق الجوز، ويحلى بالعسل، ويشرب فنجان واحد يومياً لتقوية الدم وتطهيره.

ـ يشرب نقيع القرفة كما في برد لتقوية الدورة الدموية.

ـ يؤكل البرتقال، الهليون، الكريب فروت، الشيلم، البندورة للزوجة الدم.

ـ يشرب نقيع التمر الهندي أو الجرجير كما في حصى لأحماض الدم وهيجانه.

ـ يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره؛ تؤكل الهندباء ويشرب

عصيرها، لاضطراب الدم.

- يؤكل الكرفس، أو يشرب نصف كوب من عصيره عند زيادة الدم.

- يؤخذ الرمان للتطهير من الشوائب، ونقيع قمر الدين لتقوية الدم.

- يؤخذ الشاي مع عصير البرتقال لمرض (الثالاسيميا) (اختلال دورة الدم) فيمص ٩٥٪ من الحديد الزائد الذي يسبب هذا المرض. ويلاحظ من هذا أن الشاي قد يسبب فقر الدم في الحالات العادية إذا أخذ بكثرة.

- يؤكل التمر (العجوة) أو يشرب نقيعه لتعديل حموضة الدم التي تسبب الحصى عامة والنقرس والبواسير وضغط الدم.

❀ ❀ ❀

دمل - (راجع خراج) و (داحس):

- يستعمل اللفت كما في خراج، ويعمل كمادة بحبة اللفت أو كرفس مهروس.

- يعمل كمادة ورق جميز مهروس، أو بعصيره، أو بجزر مهروس.

- يشطب الجلد، ويدهن بالعسل عدة مرات.

- تؤخذ خميرة المعجنات لأي علاج (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً).

ـ يعمل كمادات بورق السلق المطبوخ قليلاً.

دوالي:

ـ يعمل كمادات ورق الملفوف، أو ورق البقدونس المفروك لتخفيف الألم.

ـ تؤخذ كميات كبيرة من فيتامينات (ب، ج) من المصادر الطبيعية والصناعية.

ـ تدلك الدوالي من الأسفل إلى الأعلى بخل التفاح لمدة شهر صباحاً ومساءً ويشرب منه ملعقتان صغيرتان في كوب ماء مرتين يومياً لشهر.

ـ تدلك الدوالي بمزيج من مغلي أوراق العنب الأحمر وخل التفاح بنسبة ثلاثة مقادير مغلي، ومقدار خل، يرافق ذلك ملعقة خل صغيرة في نصف كوب ماء طيلة العلاج.

❀ ❀ ❀

دوخة:

ـ تمص حبات سكاكر النعناع عند ركوب السيارة.

ـ يؤخذ شراب الريحان كما في اختلاج، يؤخذ مغلي أو نقيع النعناع في الماء المغلي.

ـ يمضغ حبتا هال بعد كل طعام أربعة أيام، يؤكل البرتقال، ويشرب عصيره.

- يرش الملح على نصف ليمونة ليلاً، وتؤكل على الريق، أو يسف من مسحوق ٥٠ غراماً كزبرة صباحاً ومساءً لستة أيام لدوخة السفر.

- يطبخ أي جزء من الزيتون (الشجر) ويطلى به الجبهة والصدغان، أو يشرب مغلي الشومر.

- يؤكل القثاء لتخفيف الصفراء، أو يشرب الشمر (يغلى الماء ٤٠ ثانية ثم يضاف ملعقة صغيرة شمر).

- يشرب نقيع التمر الهندي لإزالة الصفراء أو يشرب شراب الحصرم.

- يؤكل التمر (العجوة) لمكافحة الدوخة وزوغان البصر.

❀ ❀ ❀

دود:

- يؤخذ مغلي ٣٠ غراماً من ورق زهر الطرخون في ليتر ماء على دفعات.

- يشرب كوب أو نصف كوب من عصير الملفوف على الريق ثلاثة أيام متتالية، ويعمل كمادات بالورق على أسفل البطن. تكرر المحاولة إذا لزم.

- يطبخ الثوم، ويؤكل، أو يشرب منقوع بذور الملفوف. يفضل طبخ فص الثوم مع الحليب للأطفال.

- تقشر بذور القرع، وتهرس وتؤكل، أو تؤخذ بشكل تسالي، وبدون أن تحمص.

- يمزج الثوم وبذور القرع، وبذور الملفوف، وينقع المزيج فترة، ويشرب.

- يؤخذ عصير الجزر على الريق، أو ١٠٠ غرام من عصير الرشاد ممزوجاً بالماء، أو مغلي الشومر أو عصير الكرنب على الريق، أو يؤكل طبيخه.

- يغلى ٥٠ - ٦٠ غراماً من قشر جذور الرمان في ليتر ماء، ويشرب صباحاً كوب لأربعة أيام لإسقاط الدودة الوحيدة (الشريطية).

- يطبخ الزعتر، ويؤخذ مع العسل، أو يؤخذ الترمس المسلوق مع العسل.

- يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت البندق على الريق لمدة ١٥ يوماً للدودة الشريطية (الوحيدة).

- يغلى في كوب ماء قبضة بقدونس وقبضة كرفس وقبضة بنفسج، ويصفى المغلي ويشرب على الريق.

- يؤكل زيت الجوز مع البطاطا للدودة الشريطية.

- يؤكل ٥٠٠ غرام فريز على الريق، ولا يؤخذ طعام بعده حتى الظهر لدودة أسكاريس.

- تنقع الحلبة، ويشرب من ماء النقيع كوب على الريق للديدان المعوية، ٣٠ غراماً في ليتر ماء.

- يشرب من الحليب المغلي صباحاً حتى تمتلىء الأمعاء، ولا يؤخذ غيره معه كأحسن دواء للدودة الشريطية، والله أعلم.

- ينقع الحمص ليلة بالخل، ويؤكل صباحاً على جوع، ولا

يؤخذ غيره طيلة النهار فيستأصل شأفة الديدان وحيات البطن.

- يؤخذ زيت التربنتينة بالفم (ما يسيل من شجر الصنوبر عندما يخدش جذعه) للدود.

- يهرس القسم الأبيض من الكراث، ويؤخذ مع الحليب.لطرد الدود.

- يغلى ٣٠ غراماً ورق لوز حلو و ١٥ غراماً من زهره، ويشرب الماء لطرد الدود.

- تؤخذ بذور المنجا كما في ديزانطاريا، أو يؤخذ النعنع مع العسل لطرد الدود.

- تهرس ليمونة بكل أجزائها، وتنقع بالماء ساعتين، تعصر ويصفى النقيع، ويؤخذ ممزوجاً بالعسل.

❀ ❀ ❀

ديزانطاريا - (راجع إسهال):

- يشوى ٤ بطاطات و ٤ رؤوس ثوم، وتهرس، وتمزج، وتؤكل خلال ستة أيام للديزنطاريا المزمنة.

- يؤخذ عصير ليمونة وزلال بيضة ممزوجين بعد الأكل مرة في اليوم لثلاثة أيام للديزنطاريا الجافة، إذا لوحظ مادة مخاطية مع البراز سرعان ما تزول.

- يؤخذ التفاح، أو عصير الصبار، أو الرز بدون ملح كما في إسهال.

- تجفف بذور المنجا بالشمس، وتسحق، وتؤخذ بأي شكل (تفيد للإسهال والدود).

- يقشر ٢٠٠ - ٣٠٠ غرام إيكيدنيا ناضجة، وتؤكل كل صباح حتى الشفاء.

- تغلى ملعقة نخالة قمح في كوب ماء وتشرب للديزنطاريا المزمنة، تكرر حسب اللزوم.

- تغلى الكزبرة مع حب السماق المطحون، وتشرب.

- يؤخذ مغلي أو نقيع الشعير - كما في سل - لمعالجة الديزانطاريا.

❀ ❀ ❀

ذات الجنب - قولون:

- يشرب فنجان زيت زيتون دافىء صباحاً، وفنجان مساءً قبل الأكل بساعة ٦ أيام.

- يؤخذ عصير الملفوف يومياً، ويعمل كمادات بالورق أربع مرات يومياً إلى أن تخف ثم يداوم على كمادات ليلاً حتى الشفاء.

- يؤخذ أكبر كمية ممكنة من فيتامين (أ) من أي مصدر.

- يحك القسط بالماء أو الزيت، ويشرب، ويدهن به مع الزيت مكان الألم.

- يؤكل البصل نيئاً لتأثير خمائره بالمرض المذكور.

❀ ❀ ❀

ذاكرة:

ـ يؤخذ ما أمكن من (العسل، الزبيب، الزنجبيل المزي، زيت الزيتون، الموز) وذلك لتقوية الذاكرة وتنشيطها.

ـ ينقع اللبان من الليل، ويشرب على الريق للنسيان وتقوية الذاكرة.

ـ يؤخذ ملعقة صغيرة خميرة، ويؤكل القمح المسلوق، والعسل الأسود صباحاً لتنشيط الذاكرة، وتقويتها.

ـ يؤخذ البندق، أو زيت البندق (وهو أفضل ما يوصف)، أو يؤخذ البيض الذي سلق قليلاً، كما يؤكل الحمص بأي شكل لتنشيط المخ.

ـ يؤكل اللوز لتقوية الدماغ والنخاع الشوكي، ويؤكل فستق العبيد لتنشيط الذاكرة.

ـ يؤكل التمر (العجوة) لتقوية حجيرات الدماغ.

❀ ❀ ❀

ذبحة صدرية ـ (راجع ربو، سعال، رئة):

ـ تؤكل الهندباء البرية، أو يشرب عصيرها، أو الفجل الأسود وعصيره.

ـ يطبخ التين قليلاً، ويشرب ماء الطبخ، ويعمل كمادة بالتين المتبقي.

❀ ❀ ❀

رئة ـ (راجع كل ما له صلة بالصدر):

ـ يطبخ الموز بالسيرج أو دهن اللوز، ويؤخذ لإصلاح الصدر بسرعة.

ـ تقطع تفاحة حلقات، وتطبخ في ليتر ماء ربع ساعة، ويضاف ـ إن وجد ـ بعض عروق عرق سوس، أو مطحونة، ثم يشرب من المغلي عدة مرات لتهدئة السعال وإخراج البلغم.

ـ يؤخذ الملفوف كما في ربو، ويشرب عصير الرمان، أو يؤكل الحب لتنظيف الصدر والمجاري.

ـ يغلى ١٠٠ غرام تين بليتر ماء ويشرب للرشح المزمن، والتهاب الشعب، والنزلات الصدرية والتهاب الحنجرة، وقصبة الرئة.

❀ ❀ ❀

رائحة الفم:

ـ يؤخذ طبيخ الأترج بقشره، أو يوضع قشر الليمون لفترة في الفتم لتطييب النكهة.

ـ تمضغ الكزبرة خضراء أو حباً لرائحة البصل والثوم.

ـ يسحق ٥٠ غراماً كزبرة و ٤٠ غراماً سكر نبات، وتمزج، ويسف منها عشرة أيام لرائحة الفم.

ـ يسحق ١٠٠ غرام كزبرة مع ٦ غرامات ملح ويسف منها ١٢ يوماً، للتطييب.

- يعمل مضمضة بنقيع القشر الطري للفستق الحلبي لتطييب النكهة.

❀ ❀ ❀

راحة:

- إبخل بأي جهد أو نشاط لا لزوم له، وسر مسترخياً، وأنشد الراحة مستغرقاً فيها بعد التعب، وأبعد عنك كل فكر أثناءها، تستفد من ذلك جداً عند لزوم الجهد والكد. واسترخ ما وسعك إلى ذلك سبيل عندما تستلقي، ففي ذلك استعادة للهمة العالية.

- خذ من الفواكه والخضار، ومن مصادر الفيتامينات ما يعوض تعبك، ويمنحك الراحة.

❀ ❀ ❀

ربو:

- يفرك الزور بخل التفاح منفرداً، أو يخفف بنقيع زهر اللاوندا للجلد الحساس.

- يغلى مقدار جوزة من ورق الخبيزة بكوب ونصف ماء، يحلى بدبس الخرنوب ويشرب على ثلاث مرات في اليوم، يكرر عشرة أيام.

- يغلى ليتر حليب بقري طازج، ويصب في زجاجة النرجيلة بحيث تحتمل الحرارة ويفعل كما يفعل شارب التنباك حتى يتبدد البخار في الزجاجة، يكرر أسبوعاً بمغلي جديد.

ـ تسحق ملعقة صغيرة من الحبة السوداء، وتؤكل ممزوجة بالعسل، أو منفردة، تكرر حسب اللزوم.

ـ يشرب مغلي التين كما في جيوب، أو يشرب مغلي الحلبة لكل أمراض الصدر.

ـ يغلى ١٨ غراماً نعنع جاف في ليتر ماء ربع ساعة. ويستنشق خلالها بخار المغلي بالأنف والفم، ويشرب من المغلي أربعة أكواب مع السكر أو العسل يومياً.

ـ يغلى ٦٠ غراماً من الملفوف مع ٢٠٠ غرام ماءً مدة ساعة، يضاف بعدها ٧٠ غراماً عسلاً، ويشرب المزيج عدة مرات، يوضع كمادات ورق ملفوف على الصدر ومواطن الألم، أو يشرب كوبان من عصير الملفوف يومياً.

ـ يؤكل البقدونس والسرفيل والرشاد، ويشرب عصيرهم أو مغليهم، أو منقوعهم.

ـ يؤخذ الرمان لتنظيف الصدر ومجاري التنفس، أو الفجل الأسود.

ـ يؤخذ مغلي الزعتر مع التين، أو منفرداً محلى بالعسل، أو يضاف له الزبيب بدل التين.

ـ يجب الإكثار من الكالسيوم من الحليب أو اللبن أو حبات فوسفات الكالسيوم، ويكثر من فيتامين (ج) من مصادره للمساعدة على مقاومة الأمراض.

ـ يؤخذ منقوع التمر لكل أمراض الصدر، ولدبس التمر نفس

المفعول، كما يفيدان للبرد والمفاصل.

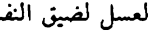
- يؤكل الكراث نيئاً، أو يمضغ الزعتر البري، أو يغلى ويشرب.

- تمسك بذور الكرويا في الفم حتى تلين، ثم تضغ، لضيق النفس.

- يؤخذ عصير الخس، السرفيل، الهندباء كما في صرع لكل علل الصدر والحنجرة.

- يعتمد واحد من أهم أربعة لعلاجات الصدر مع العلاجات وهم: تين - تمر - زبيب - عناب.

- يؤخذ الترمس مع العسل لضيق النفس والسعال.



رحم:

- يعمل كمادات ملفوف، أو بقدونس، أو صلصال فوق الرحم للألم والالتهاب.

- يغلى أو ينقع خمسون غراماً من (ورق البقدونس، أو بذوره، أو سيقانه) في ليتر ماء ١٥ دقيقة، ويشرب كوبان في اليوم قبل وجبات الطعام ويعمل كمادات.

- تغلى بذور السفرجل، ويعمل حقن من المغلي، وكمادات، لهبوط الرحم.

- يعمل تحميلة من صفار بيضة ممزوج بلبن التين بواسطة قطنة لتطهير الرحم.

- يغسل بمغلي الخبيزة (حقنة) للالتهاب والاحتقان.

- يجلس بطبيخ الحلبة لآلام الرحم، ويجلس بطبيخ الريحان (الآس) لهبوط الرحم.

- يؤكل التمر أثناء الحمل، فيكون عاملاً فعالاً لإرجاع الرحم إلى مكانها بعد الولادة.

❀ ❀ ❀

رض:

- يعمل كمادات من واحد مما يلي:

ورق الملفوف - ورق البقدونس المفروك - ورق السرفيل المفروك - صلصال - بصل نيء أو مطبوخ بقشره مع الملح أو بدونه - ورق الخس المطبوخ قليلاً على أن يدهن بزيت الزيتون قبل وضعه، أو ورق الجز المهروس.

- يدهن بالثوم المبروش في الزيت كما في التهاب.

❀ ❀ ❀

رعاف:

- توضع قطعة قطن مبللة بعصير الليمون في الأنف، أو توضع قطعة من وبر سنام الجمل.

- يشم الكمون الممزوج بالخل، أو ينثر رماد ورق البَرَدي في الأنف.

- يصب الخل على مدقوق ورق الآس، ويعمل كمادة على الرأس.

- يشرب ١٠٠ غرام من عصير القريص يومياً لعدة أيام لمن اعتاد الرعاف الكثير.

رمد - (راجع عين):

- يمضغ ورق الثوم، ويوضع كمادة على العين.

- تغسل العيون بعصير الخس ممزوجاً بماء الورد لتورم الجفون وتعب العين.

- يقطر من عصير البقدونس أو المقدونس الطازج نقطتان في العين.

- يكثر من فيتامين (أ) للوقاية من الرمد.

❀ ❀ ❀

رمل - (راجع حصى، بول، دم):

- يؤكل البطيخ الأصفر، يؤخذ فجل الحصان (يفيد رمل المرارة).

- يغلى فنجان بذر بصل في أربعة أكواب ماء حتى يبقى كوبان، ويشرب فنجان صباحاً وآخر مساءً فاتراً لثلاثة أيام.

❀ ❀ ❀

روماتيزم:

- يؤخذ نصف كوب من عصير الكرفس يومياً لمدة ٢٠ يوماً كوصفة معتمدة.

- يعمل كمادات ورق ملفوف أربع مرات يومياً، وتغطى بقماش صوفي، ويشرب الليمون.

- يؤكل العنب بكثرة، أو يشرب عصير الجزر، أو يؤكل البطيخ.

- يؤكل كيل تفاح يومياً لمدة شهر، أو يؤكل الكرنب ويشرب عصيره.

- يغلى ليتر نخالة قمح في ٥ ليترات ماء نصف ساعة، ويضاف إلى مغطس الحمام.

- يدهن موضع الألم بالعسل، ويغطى بقماش صوفي مدة ساعتين، ويجدد، كما يؤخذ ملعقتا عسل على الريق خلال مدة العلاج.

- يغلى قش الشوفان، ويضاف إلى مغطس الحمام، ويوضع قشر البرتقال من جهة اللب على الألم.

- يعمل كمادات من البابونج المطبوخ، ويدهن بزيت البابونج.

- يؤكل الخس وورق الفجل وأوراق الخضار عامة، كما يكثر من مصادر فيتامين (ج) وهذا كفيل بالشفاء إن لم يكن هناك التهاب مفاصل أو أعصاب.

- يؤكل الفريز، ويشرب مغلي ورقه، يؤكل الكمثرى، ويشرب عصيره.

- يدهن بالثوم المنقوع في الزيت كما في التهاب.

- ينقع أو يغلى أحد عناصر أو أجزاء البقدونس ٥٠ غراماً في ليتر ماء، ويشرب كوبان يومياً قبل وجبات الطعام لفترة.

❀ ❀ ❀

زهري:

- يؤكل البصل بكثرة أثناء الإصابة، ويمنع الثوم والسمك والبيض.

- يدهن المكان بزيت خروع، ويرش عليه كتر هندي مسحوق مع ربطه من المساء حتى الصباح، يكرر عدة أيام.

❀ ❀ ❀

سرطان:

- يشرب عصير الملفوف كثيراً، يؤكل ورق الشمندر، يؤكل الرشاد ويشرب عصيره، يؤكل البقدونس الطازج ويشرب عصيره.

- يعمل صيام عن الطعام قدر الإمكان، ثم يفطر على كوب ماء فيه بعض العسل أو عصير الليمون، وبعد ساعة يؤكل قليل من العنب، وتمضغ بذوره معه ثم يؤكل بعد ساعتين من الأكلة الأولى، ويكرر كل ساعتين حتى قبل النوم بساعتين، يداوم على هذا عدة أسابيع لا يؤكل خلالها إلا العنب.

- يشرب الشاي لسرطان العظام الناتج عن التلوث الذري.

ـ يعتمد البصل في معالجة السرطان، يؤكل نيئاً، ويعمل حقن شرجية من عصيره.

❀ ❀ ❀

سعال ـ (راجع ربو، رئة، ذبحة صدرية):

ـ يؤكل دبس التمر للسعال وتحليل البلغم ومقاومة البرد والتهاب القصبات.

ـ يغرغر بمغلي زهر الختمية لالتهاب الحلق واللوزتين، ويشرب لالتهاب القصبات.

ـ يؤكل طبيخ التين، ويشرب ماء الطبخ، أو يشرب مغلي الورق في ليتر ماء كما في بلعوم، أو يشرب مغلي نخالة القمح للسعال الخفيف.

ـ يغلى كمية شعير مع خمسة أمثالها ماء حتى يبقى ٢/٥ خمسان، ويشرب عند اللزوم.

ـ يغلى حب الشوفان ويشرب للسعال الشديد، أو يشرب عصير الخس.

ـ يشرب مغلي اليانسون لقطع السعال، أو يسلق البصل بقشره ويؤكل.

ـ يشرب عصير السفرجل، أو يقطع السفرجل، وينقع ويشرب عشرون غراماً من النقيع أو ثلاثون من العصير.

ـ يغلى ٥٠ غراماً من ورق أو زهر السفرجل في ليتر ماء ويشرب للسعال الديكي.

- يشرب عصير الكرز ممزوجاً بالماء، أو يعمل كمادات ملفوف كما في ربو.

- يؤخذ ماء حبوب وبراعم الصنوبر، أو منقوع ٣٠ غراماً من البراعم في ليتر ماء ٣ ساعات (يفيد للرشوحات المستعصية وكل علل مجاري التنفس).

- تطبخ الحلبة وتؤخذ مع ماء الطبخ، أو يؤكل الترمس المسلوق مع العسل.

- تمزج كميات متساوية من خل التفاح والعسل والغليسرين، تخض جيداً، ويؤخذ منها خلال ٢٤ ساعة عدة مرات، وتؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين للسعال الشديد، وفي الليل مرة أو مرتين (يفيد السعال الديكي والتهاب القصبات).

يعطى من المزيج السابق للأطفال ربع ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات.

- يؤخذ مزيج من مغلي الحلبة ودبس العنب للسعال المزمن وآلام الصدر وقصبة الرئة.

- يطبخ الزبيب ويؤكل لطرد البلغم، وللسعال، وتنظيف الطرق التنفسية.

- يتبخر بنوى الزيتون - حرقاً أو طبخاً بعد هرسه - ويؤخذ صمغ الزيتون للسعال المزمن.

- يؤخذ ٦ أكواب من مغلي الزعتر في اليوم للسعال الديكي.

- يشرب ماء العدس المسلوق للسعال وآلام الصدر، يمص سكر النبات للمزمن.

- تؤكل القرة الطازجة لتنظيف الصدر، والكراث للسعال والربو، وحساء الكراث للرشح.

- يؤكل الكركديه، أو يشرب مغليه أو نقيعه لكل علل الصدر.

- يؤخذ عصير الخس عدة مرات يومياً، أو البوظة (آيس كريم) بين الوجبات للسعال الديكي.

- ينقع ١٠٠ غرام لفت في الحليب أو الماء (ليتر ماء) ويشرب لأمراض الصدر والخناق. تحفر لفتة قليلاً وتملأ بالسكر، وتترك ليذوب السكر، وتؤكل (تفيد وصفات اللفت عامة لتفتيت الحصى) وللرشوحات وتجديد النشاط.

- يؤخذ حب الآس للسعال الذي يرافقه استطلاق بطن (خاص به).

- يضاف فص ثوم إلى الحليب المغلي، ويؤخذ للسعال الديكي، يدهن أثناءه بمهروس الثوم العمود الفقري، وأسفل الرجلين.

- تغلى ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود مع السكر، وتؤخذ للنزلات الصدرية باعتدال.

- يؤكل التفاح لتهدئة السعال وإخراج البلغم.

- تقطع فصوص الثوم، وتنقع في ملعقتين من العسل الأسود ٣ ساعات ثم يصفى ويستعمل حين اللزوم للسعال (يستعمل العسل الأسود).

- يشرب مغلي الشمر، ملعقة صغيرة في كوب ماء، يغلى الماء أولاً ثم يضاف الشمر، وينقع ويشرب.

ـ يؤخذ الترمس مع العسل.

سكري:

ـ يمزج مسحوق ٥٠ غراماً بذر كتان و ٥٠ غراماً ترمس و ٥٠ غراماً حلبة ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً حتى ينتهي الخليط.

ـ يؤخذ كوب أو اثنان من عصير الملفوف يومياً لعدة أيام، ونصف كوب عصير بصل.

ـ يؤخذ ملعقتا زيت الزيتون على الريق، وملعقتان قبل النوم، يمكن إضافة عصير ليمون.

ـ يسحق ١٠٠ غرام بذر المحلب و ١٢ حبة لوز حلو، ويسف المسحوق على دفعتين في اليوم بعد الأكل بساعة، يكرر ٣ أسابيع.

ـ يؤكل حب الشوفان بأي شكل، أو يشرب كوب عصير فاصوليا خضراء يومياً.

ـ ينقع كمية من حب الحلبة في الليل، ويؤخذ من ماء النقيع كوب صباحاً على الريق، ثم يضاف كوب ماء إلى النقيع، ويشرب في اليوم الثاني، ويضاف ماء كاليوم الأول حتى نهاية أسبوع.

ـ يغلى نصف قشرة برتقالة، ونصف قشرة ليمونة بكوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد، يصفى ويشرب، ويكرر ذلك بقشر جديد ١٠ أيام.

- يغلى ورق التوت، ويؤخذ ٣٠ - ٥٠ نقطة قبل الطعام.

- يعمل حمية على التفاح والبندورة المشويين في الفرن لعدة أيام للأطفال.

- يؤخذ ملعقة عسل ثلاث مرات يومياً لفترة كافية.

- يشرب من عصير الخس ١٠٠ غرام صباحاً و ١٠٠ مساءً، أو يسلق ٢٥ غراماً من ورق الخس في ليتر ماء على نار هادئة ٣٠ دقيقة، ويشرب ٣ أكواب يومياً بين الوجبات.

- لا يضر تناول الكمثرى لمرضى السكر، وبصلة في اليوم تعمل عمل إبرة أنسولين ضد السكر.

- يغلى الماء، ثم يبرد حتى درجة ٧٠ مئوية ويصب على كمية من أعناق ورق الكرز ثم يشرب بعد أن يبرد، يكرر حسب اللزوم.

❀ ❀ ❀

سل:

- يؤكل الرشاد، ويشرب عصيره، يؤكل الفجل الأسود ويشرب عصيره.

- يؤخذ يومياً ١٥ - ٢٠ رشيماً من القمح المستنبت.

- يؤكل الفريز، ويشرب عصيره، ويكثر من العنب وعصيره مع كثرة التعرض لأشعة الشمس..

- يستنشق الثوم المهروس كثيراً للسل الرئوي، ويشرب عصيره لسل الحنجرة، كذلك البصل.

- يؤخذ ماء حبوب وبراعم الصنوبر ما أمكن.

- يؤخذ البيض نيئاً أو مسلوقاً قليلاً كغذاء جيد للمقاومة والتقوية.

- ينقع ٢٠ - ٣٠ غراماً ورق جوز أخضر في ليتر ماء، ويشرب، يكرر بورق جديد.

- يؤكل السفرجل، يشرب عصيره، يؤخذ نقيعه كما في عسر الهضم لسل الأمعاء والسل الرئوي.

- يؤكل ما أمكن من الشمندر المسلوق، الكبد، الطحال، زيت جوز الهند.

- يتبع نظام غذائي يتوفر فيه ٣٠٠ ميليغرام فيتامين ج، وليتر لبن رائب وكمية من الجبن الأبيض، وملعقتان من العسل الأسود، وقدر المستطاع من زيت فستق العبيد و ٢٠٠٠ وحدة من فيتامين د، وفيتامينات أ - ب، لذا تؤكل حبوب القمح المسلوقة وخميرة البيرة والكبد.

- يشرب نقيع ٢٠ غراماً من الشعير في ليتر ماء مغلي، أو مغلي ٣٠ - ٥٠ غراماً حتى تنضج الحبوب.

❀ ❀ ❀

سمنة - (تخفيف الوزن):

- تقطع ليمونة حلقات رقيقة، تنقع مع قليل من الكمون بالماء المغلي طول الليل ويشرب الماء على الريق، ويكرر.

- يؤخذ ملعقة عسل على الريق، ويشرب بعدها فنجان شاي.

- يفيد الهليون لطالبي النحافة ما عدا من عندهم زلال، كذا السبانخ ويمنع عن مرض الكلى والنقرس.

- تعتمد الخضار في التغذية كالخس والبندورة والخيار والبقدونس والقنبيط والكرنب والكراث والهندباء واللبن والبصل والكرز.

- يشرب كوب ماء أضيف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين، وتفيد هذه الوصفة لمحاربة النحافة حيث للخل مفعولان متضادان.

- يؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل صباحاً، وملعقتان في الساعة العاشرة وملعقتان مع الغداء لمن أراد السمنة، أو يؤكل الحمص بكثرة، أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

- يشرب مغلي ٣٠ غراماً زهر بندق في ليتر ماء ضد الترهل.

- تستنبت الحلبة بماء حار، ثم تجفف وتسحق، ويعمل من المسحوق حساء يفيد جداً لطالبي السمنة.

❀ ❀ ❀

سيلان:

- يعمل دوش للمهبل بمغلي ملعقين من قشر ثمر البلوط في ليتر ماء مع ملعقة كربونات أو خل للسيلان الأبيض، يكرر حسب اللزوم.

- يؤخذ عصير الملفوف، ويعمل كمادات بالورق للسيلان

الزهمي (إفراز غدد الجلد).

- يغسل المهبل بمنقوع السفرجل، أو منقوع ثمر العليق.

- يغلى ١٠٠ غرام بقدونس بليتر ماء، أو ٢٠ غراماً ورق جوز بليتر ماء ويحقن المهبل عدة مرات لمعالجة السيلان.

- يمضغ الكمون ممزوجاً بالخل لسيلان اللعاب، أو منقوع السفرجل مضمضة وشرباً.

- يغسل المهبل بمغلي البابونج للالتهابات وإفرازات المهبل.

- يغسل بمغلي الخبيزة للاحتقان والالتهاب المهبلي.

❀ ❀ ❀

شامة - (بقعة أو بثرة سوداء في الجلد):

- تدهن عدة مرات في اليوم بزيت خروع لمدة شهر.

شرى:

- يدق ورق الآس، ويصب عليه قليل من الماء، ثم يدهن به.

- يمزج العسل والزيت والكزبرة، ويضمد بهم، أو يدهن بماء تخليل الزيتون.

- يؤكل دبس العنب ممزوجاً بالعصفر (لب القرطم) فيزيل الشرى بسرعة.

❀ ❀ ❀

شرايين ـ (تصلب، توتر):

ـ يؤكل أو يشرب عصير ما يتوفر مما يلي:

أناناس ـ كرز ـ فريز ـ عنب الذئب ـ كمثرى ـ تفاح ـ عنب ـ خرشوف ـ سبانخ ـ موز ـ خوخ ـ خس ـ ملفوف ـ جزر ـ قمح ـ صويا ـ بطاطا ـ شيلم ـ خميرة ـ كريفوت ـ جوز ـ كراث ـ بندورة ـ زيت عبّاد الشمس ـ طلع النخيل ـ لبن رائب.

ـ يؤخذ قطعة خبز مع فص ثوم وقليل من الزبدة على الريق، ومساءً.

ـ يؤكل الرشاد ويشرب عصيره، يؤكل البصل ويشرب عصيره.

ـ تؤكل الكزبرة والقرة وكل ما يتوفر فيه اليود المقاوم للكوليسترول.

❀ ❀ ❀

شرج:

ـ يغسل بمغلي الخبيزة لقروح والتهابات المقعدة.

ـ تطبخ أجزاء الزيتون (الشجر والثمر) بماء الصبر والكراث، ويغسل بماء الطبخ لكل أمراض المقعدة (يفيد للارتخاء).

ـ يطبخ الريحان (الآس) ويجلس فيه لخروج المقعدة.

ـ يؤكل البطيخ الأصفر لمعالجة تشقق الشرج، ويفيد الدهن بزيت الزيتون أو زيت الخروع.

❀ ❀ ❀

شعر

- يدلك الرأس بماء البقلة لمعالجة البثور، ويغسل بمغلي الزعتر لتقوية الشعر.

- يمزج عصير القرة بالكحول النقي وماء الورد ويدهن به للتقوية.

- يدهن الرأس ليلاً بزيت الزيتون، ويغطي، يغسل صباحاً، يكرر ١٠ أيام ويرافق أن علاج أكل الجزر أو شرب العصير، والوصفة لتقوية وإنبات الشعر.

- يمزج ٥٠ غراماً عصير الجرجير و ٥٠ غراماً كحول نقي وبعض ورق الورد ويدهن به لمدة شهر لمنع تساقط الشعر.

- يدلك الرأس بعصير الرشاد أو منقوع الحب، ويؤكل الرشاد الأخضر لتقوية بصلات الشعر، وتنقية الرأس من الأوساخ والرطوبات اللزجة.

- يدهن بعصير السلق، أو بمنقوع بذور السفرجل ١٢ يوماً لمعالجة قشرة الشعر.

- يدلك الرأس بعصير الليمون للبثور، والشعر الأسود يتوقف تساقطه بسرعة.

- يغسل الرأس بمغلي أوراق الجوز (خضراء أو يابسة) لمنع تساقط الشعر، ولتقويته.

- يغسل بطبيخ الآس لبثور وقشور الرأس ولمنع تساقط الشعر،

ولتسويده ويفعل النقيع مفعول الطبيخ.

- التمشيط ببول الناقة يوماً بعد يوم يقوي الشعر ويمنع تساقطه.

- يدهن بزيت السمسم (السيرج) لتطويل الشعر وتسويده.

- يمزج فنجان زيت خروع وفنجان خل عنب، وفنجان كحول أبيض، ويدهن به مرتين في الأسبوع للتنقية والتقوية.

- إذا تساقط الشعر يدهن بمرهم الثوم والفازلين كما في خناق.

- يدهن الرأس بزيت الذرة، ويغطى بفوطة مبللة بماء ساخن ومعصورة جداً يكرر ذلك ٦ أيام لإزالة القشرة.

- يمزج مقدار من العسل مع نصفه من زيت الزيتون، يسخن قليلاً، ويدعك به الشعر مرة في الشهر، ويغسل بعد وقت قصير من الدعك، يفيد للتقوية وبثور الرأس.

- يدهن بالعسل منفرداً للتقوية والتحسين والتنعيم والتطويل.

- يدلك الرأس بماء مملح لحفظ الشعر، وتنشيط نموه.

- تفرم ثلاثة رؤوس ثوم بشكل ناعم، وتنقع في ١٠٠ غرام كحول أبيض في زجاجة مسدودة في الشمس عشرة أيام، يصفى ويدهن بالكحول لمعالجة القشور.

- يؤكل الخيار للمحافظة على جمال الشعر لوجود الكبريت فيه.

- يؤكل اللبن الرائب، و ٣ ملاعق خميرة يومياً لمحاربة الشيب.



شلل:

- يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويعمل ورقه كمادات.

- يأكل المشلول بكثرة من حبوب القمح، ورشيم القمح المستنبت، وزيت حبوب القمح، زيت ذرة، زيت فستق العبيد، خس، بندورة، جزر، صفار البيض، جوز، كبد - موز - تفاح - أوراق الخضار الخضراء، عصير الحمضيات، حبات أو نقط فيتامين ج.

- يدلك ما أمكن بزيت الزيتون أو ورق القريص مع تحريك العضو.

- يغلى مزيج من ٥٠ غراماً سمن بقري، و ١٥ غراماً صندل و ٤ غرامات هواجواني حتى يصير مرهماً، يعمل حمام ساخن، ثم يدلك العضو المشلول بالمرهم، يكرر خمسة عشر يوماً مع التعرض للشمس، ولكل يوم مزيج جديد.

- يغسل العضو بماء ساخن، ثم يدلك بماء ساخن أذيب فيه شبة، ثم يجفف ويدهن ببياض البيض، ويترك فترة ثم ينظف، يكرر عدة أيام حسب اللزوم.

- استعمال زيت السمسم في الأكل يحول دون حدوث الشلل.

❀ ❀ ❀

شهية:

- يهرس فصان من الثوم، وينقعان بماء مغلي طول الليل، ويشرب على الريق لفتح الشهية.

- يؤخذ البرتقال قبل الطعام، ويؤخذ البقدونس والرشاد قبل الطعام ومعه.

- يؤخذ الطرخون كما في دود. يشرب منقوع القرفة كما في برد.

- يخلل البصل، ويؤكل لفتح الشهية جداً. يؤكل الكرفس لتنشيط اللعاب الهاضم.

- يطبخ ٧ - ١٠ غرامات من ورق الريحان (حبق) في ليتر ماء، ويشرب منه (مهضم).

- ينقع ٣٠ غراماً من حب الحلبة في ليتر ماء، ويشرب منه كوب صغير قبل الطعام.

- يغلى ٢٥ غراماً من قشر الجوز الأخضر (الطبقة الخضراء) في ليتر ماء بهدوء مدة نصف ساعة، ويؤخذ قدر فنجان صغير محلى قبل الطعام.

صداع - (راجع جيوب):

- يعمل كمادات من قشر الخيار أو قشر القثاء على الجبهة والصدغين، تكرر حسب اللزوم.

- يشرب مغلي السنامكي، أو يعمل كمادات كرز مهروس، أو كمادات ورق ملفوف.

- يشرب ماء اليقطين، أو يغسل به الرأس، أو يشرب الريحان كما في اختلاج.

- يؤكل الخس مع الخل، أو قليل من مسحوق القرنفل مع السكر.

- يعمل كمادات من دقيق الشعير والنعناع الطري.

- تشرب المتة بالمصاصة أو كالشاي، أو يشرب مغلي البابونج باعتدال، وكلاهما للصداع والشقيقة.

- يعمل كمادات من خل التفاح والماء بنسبة واحد خل وثلاثة ماء، تبدل عدة مرات.

- تغلى بذور أو أعشاب ما يلي للصداع والشقيقة، ويشرب منها وهي: حرمل - روند - شمر - شبت - كسبرة - سنا - كاموميل - زيزفون. كما يدهن من المغلي، ويمكن استعمال الكزبرة منفردة، ويفيد التبخر بمغلي الشمر.

- يؤخذ العسل بأي شكل للشقيقة، أو عصير الفاكهة والخضار بالعصارة الآلية للصداع.

- يطبخ أي جزء من الزيتون، ويطلى به الجبهة والصدغين للصداع والشقيقة.

- يشم زهر النرجس كثيراً للزكام والصداع، ويشرب نقيع التمر الهندي.

❀ ❀ ❀

صرع:

- يؤكل التفاح، أو يطبخ ويعصر، ويشرب العصير، يشم زهر النرجس بالنسبة للأطفال.

- يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً، ويشرب كوب من عصيره يومياً.

- تسحق حبات الحلبة، ويؤخذ المسحوق بواسطة برشام نمرة ١ يومياً، أو حسب اللزوم.

- يشرب ملعقة صغيرة من زيت البندق يومياً، أو يؤكل الحب إذا افتقد الزيت.

- يؤخذ دبس العنب ممزوجاً بالسذات، أو يؤخذ القرنفل كما في صداع.

- يؤخذ نصف كوب من عصير الكرفس، أو يؤخذ عصير الليمون يومياً.

- يؤكل الكراث نيئاً، أو يشرب عصيره. يؤكل الأناناس، أو يشرب عصيره الطازج.

- يحرص على تناول فيتامينات ب وخاصة ب ٦ من المصادر الطبيعية والصناعية.

- يؤخذ مغلي زهر البابونج، أو منفحة الأرنب مذابة بالخل.

- يعصر مقادير متساوية من (الهندباء - الخس - السرفيل) ويشرب ١٠٠ غرام يومياً.

❀ ❀ ❀

صلع:

- أولاً: يحافظ على نمط جيد في التغذية، وخاصة من الخضار والفاكهة الطازجة وما يتوفر فيه اليود، وفيتامينات ب، والحديد.

- يؤخذ نصف كون من حبوب القمح المسلوقة، ويؤخذ البن والعسل الأسود مع كل وجبة طعام.

- يؤخذ من الصيدلية مادة (اينوزيتول) وتستعمل طيلة فترة العلاج، وهي ثمانية أشهر. علماً بأنها متوفرة في العسل الأسود (دبس القصب) لكن لزيادة المفعول.

❀ ❀ ❀

ضربة شمس - (راجع اختلاج).

❀ ❀ ❀

ضجر: (قلق نفسي) - راجع إعياء:

- يمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح مع نقيع الزعرور المسحوق في نصف كوب ماء ويشرب على الريق ثلاثة أسابيع من كل شهر.

❀ ❀ ❀

ضعف - (راجع إعياء):

- يؤخذ نقيع أو مغلي الشعير كما في سل.

- ينفع جداً تناول اللوز والجوز والتين والترمس والعسل، بالإضافة إلى ما ورد في إعياء.

- يمزج قدر ملعقة كبيرة من كل من قمح - شعير - عدس - ذرة - حمص - فاصوليا في ٣ ليترات ماء وتغلى حتى تمتزج، ثم يؤكل من المزيج للتقوية.

ضغط الدم:

- يغلى ٢٠ غراماً من الشيلم في ليتر ماء، ويشرب خلال اليوم، يكرر.

- يكثر من مصادر فيتامينات ب، واللبن الرائب، والجبن الأبيض، وفيتامين د من حبوب زيت كبد الحوت، وفيتامينات P-C وعصير الليمون، يحصل على (P) من قشر الليمون الأصفر، تبشر وتغلى، ثم تترك منقوعة ٢٤ ساعة ثم تصفّى، وتشرب.

- يكثر من البرتقال - التفاح - الخوخ - العنب - الفريز - الرز - الزيتون - الشعير أكلاً بصفة خبز، أو يغلى كما في سل ويشرب، مع توفير البروتينات دائماً لمرضى الضغط.

- يؤكل الرشاد الأخضر لغناه باليود المقاوم للكوليسترول.

- يؤخذ ملعقة ليستين قبل كل وجبة يومياً لمقاومة الكوليسترول.

- يؤكل يومياً من حبوب القمح والعسل الأسود والكبد وخميرة المعجنات الأصلية.

- يؤخذ فص ثوم واحد مع قطعة خبز وقليل من الزبدة على الريق، ومثله مساءً.

- يؤخذ ملعقتان زيت ذرة على الريق، وملعقتان قبل النوم.

- تؤكل حبة البركة (السوداء) مع العسل أو سكر النبات أو دبس العنب.

- يؤكل الصويا لمنع تكون الكوليسترول في الدم، وللمعالجة، أو تؤخذ الكزبرة لوجود اليود فيها.

- يؤخذ زيت جوز الهند (له مفعول زيت كبد الحوت) أو يؤخذ ٧٠ غراماً زيت عباد الشمس قبل العشاء.

❀ ❀ ❀

لانخفاض الضغط:

- يؤخذ الثوم والشعير كما في ارتفاع الضغ.
- تشرب المياه الغازية (سفن آب)، ويفيد تناول القهوة باعتدال.
- يشرب السوس المنقوع، وتزاد كمية الملح في الأكل.

❀ ❀ ❀

ضيق نفسي - (راجع ضجر، إعياء):

- يفيد معه تناول: المشمش - السفرجل - الدراقن - التفاح - الصويا - الموز - الباذنجان - الشمندر - الملفوف - الخس - البقدونس - الجزر.

❀ ❀ ❀

طبق (ديسك):

- يؤكل الأناناس لوجود مادة بانية للغضروف فيه، والطب الأمريكي بصدد استخراجها وتعميمها.

- تعمل الرياضيات الخاصة كالسباحة، والاستلقاء على الظهر، وشد الرجلين بأوزان فوق السرير مع الاستلقاء.

ظفر:

- يؤكل الجزر، ويشرب عصيره لتقوية الأظافر وتحسينها، كما يؤكل الخيار لذلك.
- يوضع طبيخ حب الحلبة على الأظافر المتشنجة لإصلاحها.
- يضمد برص الأظافر بلب نوى الزيتون، فيصلحه.
- يدهن بعصير الليمون لتكسر الأظافر، لمدة أسبوع.

❀ ❀ ❀

ظهر:

- يمزج ٥ غرامات خردل بفنجان ماء، ويعمل كمادة بين قطعتي قماش على الألم لساعتين ويكرر حسب اللزوم.
- يؤخذ مغلي شواشي الذرة (شعر) ٣ مرات يومياً مصاحباً لأي علاج.
- يحمص ٥٠٠ غرام حبة سوداء، ويمزج مع ١٥٠ غراماً عسلاً، ويؤخذ المزيج بعد الأكل بساعة خلال ثمانية أيام.
- تؤمن فيتامينات (ب) من مصادرها وخاصة ب ١ للآلام القطنية بالذات.
- يؤكل البصل المشوي، ويعمل كمادات من دقيق الشعير مع الخل.
- تطبخ جذور القرصعنة (قرصع، قصعوان) ويشرب منها، ويدهن مكان الألم.

- يهرس الثوم، ويطبخ بالسمن البقري، ويدهن بالمزيج.

❀ ❀ ❀

عرق - (أرجل، إبط، بدن):

- يدهن مكان التعرق بمعجون اللوز المر، للتخفيف وتعدي الرائحة.

- يدلك بعصير ورق الزيتون، ويؤكل اللوز الحلو لتخفيف العرق.

- يدلك بورق الريحان (الآس) فيخف العرف، وتذهب رائحته.

- يطبخ خشب الصنوبر، ويشرب منه، ويدهن للتخفيف، وإذهاب الرائحة.

- يطلى مكان التعرق بماء الماش، أو ماء طبخه، فيقطع العرق.

- لا بد لكثيري التعرق من تناول الملح النباتي المشبع بإليود لدفع المضاعفات.

❀ ❀ ❀

عرق النّسا - (راجع روماتيزم حيث تفيد الكمادات):

- يوضع ورق الزيتون المهروس فوق الكاحل بأربع أصابع (فوق العرقوب من جهة خارج الساق) يضاف للورق أطراف الأغصان الغضة، يعمل مفعول الكي، ويجذب آلام عرق النسا.

ـ تذاب إليه شاة أعرابية (تعيش على الرعي)، وتشرب خلال ثلاثة أيام على الريق.

ـ يخلط حب الرشاد بسويق الشعير مع الخل، ويعمل كمادة، أو كمادة قنبيط كما في استسقاء.

ـ يجب تأمين فيتامينات (ب) من مصادرها الطبيعية، يضاف لها مصادر فيتامين (ج) وهذا النظام كفيل بالشفاء بإذن الله إن لم يكن هناك أسباب مجهولة.

عروسة الإبط:

ـ تدهن بالعسل عدة مرات يومياً حتى الشفاء.



عسر الهضم:

ـ تؤخذ الكزبرة أكلاً وشرباً (تفيد لتوسع المعدة).

ـ تؤكل الهندباء نيئة مع الثوم، أو يشرب اللبن الرائب.

ـ يؤخذ الأناناس وعصيره، البرتقال وعصيره،السوس، حب الهال، العنب، القرع، الشمر شرباً، مغلي الشعير شرباً، البقدونس، البطاطا، الفجل، القلقاس، اليانسون، الطرخون، الكمون.

ـ يؤكل الرمان مع الأكلات الدسمة فيهضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة.

- يغلى حفنة زهر الفول في كوبي ماء على نار هادئة ٥٠ دقيقة، ويشرب على الريق.

- تقطع سفرجلة شرحات رقيقة، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه، يحلى الباقي بخمسين غراماً من السكر، ويؤخذ منه قبل الوجبات لعسر الهضم الشديد.

- تنقع الحلبة، ويشرب كوب على الريق، أو تشرب المتة بعد الطعام بساعتين.

- يؤخذ الشعير كما في سل، أو يضاف نصف ملعقة نخالة صغيرة إلى وجبة الطعام.

- يؤخذ كوب ماء دافىء فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح بعد وجبة ثقيلة.



عشا - (ضعف الرؤية ليلاً):

- يؤخذ من المصادر الطبيعية لفيتامين (أ) وحبوب زيت كبد الحوت.

- يؤخذ مصادر فيتامينات (ب، ج) الطبيعية والصناعية.



عصاب معدي:

- يؤخذ له مما يلي أكلاً وعصيراً ومغلياً حسب الأنواع وهي:

مفلوف (يعمل منه كمادات) جزر، سفرجل، شمر، تفاح، بطاطا، خس، تين.

عصب ـ (آلام، توترات):

ـ يؤخذ الشعير كما في سل لتقوية الأعصاب.

ـ يؤكل الجزر، ويشرب عصيره لصحة الأعصاب وتهدئتها.

ـ يؤكل، ويشرب عصير: مشمش ـ خس ـ سفرجل ـ دراقن ـ تفاح ـ خوج ـ ليمون ـ عنب ـ ملفوف، وتؤكل الفاصوليا الخضراء، وعصيرها كمهدىء للأعصاب.

ـ يؤكل التين، الفاصوليا الجافة، الموز، الشوفان، الفستق الحلبي، الثوم.

ـ تؤخذ أزهار النعنع، أو منقوع ملعقة صغيرة من الورق في كأس ماء مغلي ثلاث مرات يومياً للتهدئة.

ـ يدهن بزيت الزيتون مع الثوم ـ كما في روماتيزم ـ لالتهاب الأعصاب.

ـ يؤكل الحمص للتنشيط والتقوية، ويؤخذ البيض نيئاً أو مسلوقاً للمصابين بالانهيار العصبي.

ـ تغلى ملعقة صغيرة من ورق أو زهر الزيزفون بكوب ونصف ماء حتى يبقى كوب واحد يشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً، يكرر ١٠ أيام.

ـ يشرب مغلي اليانسون،الشمر، الشعير. ويؤكل خبزه، يؤكل الترمس واللوز.

- يعمل كمادات ورق بقدونس مفروك، وتبدل كل عدة ساعات.

- يعمل كمادات ورق خس مسلوق قليلاً، ومدهون بالزيت.

- يؤخذ ٣٠ غراماً عسلاً صباحاً و ٤٠ غراماً ظهراً و ٣٠ غراماً مساء، وهذا يفيد كثيراً لآفات الجهاز العصبي.

- تناول الموز بانتظام ينظم نشاط الجهاز العصبي، ويعطي الأطفال التوازن النفسي، وروح الغبطة.

- يؤخذ التمر مع الحليب صباحاً لتقوية الأعصاب، وتهدئتها.

❀ ❀ ❀

عضل - (آلام، تشنجات):

- يعمل كمادات ملفوف، أو صلصال، أو ورق بقدونس مفروك.

- يدلك بمزيج من صفار بيضة، وملعقة صغيرة من روح صمغ البطم، وملعقة كبيرة خل التفاح، ومثلها من مغلي الزعتر (لكل الآلام العضلية والخلع).

- يعمل حمام ساخن بماء مملح مع التدليك (يفيد للورم والإلتواء والخلع).

- يؤخذ قبل الجهد العضلي ما يلي: ملعقتا عسل، فاكهة، وخضار ولبن رائب أو كريما.

- ينصح بتناول الجزر كثيراً لصحة وراحة العضلات، كما يؤخذ الموز لتقوية العضلات.

❀ ❀ ❀

عضة، لدغة ـ (راجع تسمم).

❀ ❀ ❀

عظم:

ـ يدهن لالتهاب العظم والنقي بالعسل عدة مرات.

ـ يشرب نقيع ورق الجوز كما في أكزيما لأمراض العظام.

ـ يؤكل العنب، والفجل، والحليب، ومشتقاته، والبيض لتقوية العظام.

ـ يؤخذ الملفوف، البرتقال باعتدال، الكريفوت، لهشاشة العظام.

ـ يؤخذ العسل يومياً،وتؤمن فيتامينات (ج، د، ب) لتقوية العظام ومعالجتها.

عقد خنازيرية ـ (دمامل مقلوبة، أورام داخلية):

ـ يعمل كمادات من ورق الكرفس أو بذوره المهروسة، أو.فجل الخيل المهروس، أو لب الجزر المهروس.

ـ يعمل كمادات بالكزبرة الممزوجة بدقيق الفول.

ـ يستنشق عصير النعنع، ويدهن به لأورام الرقبة (جيد).

❀ ❀ ❀

عقم:

- إذا لم يكن العقم إلهياً، فيتلافى عند الرجال بفيتامين (و)، وهو متوفر في الخس وحبوب القمح، والخضروات ذات الأوراق الخضراء، وزيت حبوب القمح والحبوب غير المقشورة عامة.

- يشرب مغلي ملعقة صغيرة يانسون في كوب ماء يومياً لتقوية المبايض.

- يستعمل زيت بذور الخس الغني بفيتامين الإخصاب (يؤخذ مع الأكل).

- يأخذ النساء من طلع النخيل زيادة على ما ذكر ليساعد في تكوين البويضة.

❀ ❀ ❀

عين - (راجع عشا، رمد):

- يؤكل المشمش والجزر، ويشرب العصير لضعف البصر.

- يكتحل بالإثمد مع ماء الورد لجلاء البصر، وإنبات شعر الأهداب.

- يغسل بمنقوع ورق الجوز كما في سل للتنشيط.

- تغسل عيون الأطفال بمغلي البابونج للمحافظة على سلامتها، ويغسل الكبار والصغار بمغلي الخبيزة لإنبات الأهداب.

- تغسل العيون بمغلي الكمون، أو مغلي نبات آذان الجدي للتطهير.

- يقطر بعصير ورق الزيتون أو الملفوف أو الليمون أو ماء مملح بملح بحري للعيون الدامعة والملتهبة، والكل جيد.

- يقطر من عصير الخل أو البقدونس أو الملفوف أو الكمأ للرمد والالتهاب.

- يقطر من زلال البيض للعين الوارمة ورماً حاراً، ويعمل كمادة.

- يعمل كمادة تفاح مهروس ممزوج بحليب امرأة، ويؤخذ فيتامين (أ) للرمد.

- يمزج قليل من العسل بماء الورد، ويقطر للعين الملتهبة.

- يطبخ ماء شحم الرمان بيسير من العسل، ويقطر منه لصفرة العين.

- يقطر بعصير الهندباء، أو بحليب جذر الهندباء لغباشة العين (غشاوة) ولجلاء بياض العين، كما يتبخر على مغلي الشمر عدة مرات للغباشة المزمنة.

- يكتحل بالليمون، أو بعصير البصل لالتهاب حافة الجفون.

- يغسل بمغلي ورق الخس الممزوج بماء الورد لإراحة العيون المتعبة، ولمعالجة تورم الجفون.

- يقطر أو يكتحل بماء البقلة، أو بدموع العرائش (الماء الذي يخرج عند التقليم) للرمد.

- يعمل كمادات من شرائح البطاطا لالتهاب العين الناجم عن النظر إلى إشعاعات وذلك من المساء حتى الصباح.

- يقطر بصمغ الإجاص (خوخ، برقوق) لتقوية البصر. يذاب الصمغ، ويقطر به.

- عصارة الكمون ممزوجة بالملح، تقطر في العين لجلاء البصر.

❀ ❀ ❀

ظفرة العين - (حمار يزحف نحو وسط العين):

- تجفف عروق السوس، وتطحن، وتنخل، ويذر منها في العين.

❀ ❀ ❀

أكزيما الجفون:

- تغسل بمغلي أوراق الجوز (خضراء ويابسة).

- تفرم بصلة كبيرة، وتقلى بفنجانين زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يومياً لمدة ١٥ يوماً.

❀ ❀ ❀

رخاوة الجفون:

- يحرق طرف قضيب الزيتون، فيخرج ماء من الطرف الآخر، يبرد، ويقطر منه للرخاوة وللدموع، يمسح به ظاهراً وباطناً.

❀ ❀ ❀

شحاد العين:

- يدهن بالخل، أو الكحول الأبيض، أو الكولونيا عدة مرات.

- يعمل كمادة رز مطحون مطبوخ - فنجان رز وفنجان ماء - توضع بين شاشتين على العين لمدة ساعتين، وتكرر ليومين ما عدا الليل بكمادة واحدة.

الماء الأبيض:

- يمزج ربع فنجان عصير بصل مع نصف فنجان عسل، تغسل العين بمغلي البابونج والخبيزة، ثم يقطر من المزيج السابق نقطة واحدة مرتين يومياً، يعمل راحة يوم، ويقطر يوم حتى تكون مدة التقطير خمسة أيام، يدهن بزيت الخروع عندما ينجم التهاب عن القطرة.

الماء الأزرق:

- يمزج العسل بلبن التين الأخضر، ويقطر منه لبداية الماء الأزرق (يفيد الغباشة الرطبة) يمسح بزيت الخروع إذا حدث التهاب.

- يطبخ عشرون غراماً من ورق الليمون الحلو في ستة ليترات ماء حتى يبقى أربعة، ويشرب من المغلي كوب بعد كل وجبة طعام حتى تنتهي الكمية، وأثناء ذلك تمسح العين صباحاً قبل شروق الشمس بالعسل. يمسح بالخروع للالتهاب.

ـ يؤكل الشمر، ويكتحل بمائه، أو يتبخر بمغليه لبداية الماء الأزرق والغباشة.

ـ يكتحل ببذر نبات الكتم لكل ماء نازل في العين.

نبات الكتم فوق قامة الرجل، ينبت برياً، له بذر كحب الفلفل، إذا رضخ اسود.



غدد:

١ ـ درقية:

ـ يؤكل الشوفان، ورق اللفت الأخضر، يشرب مغلي الطحلب، يعمل كمادات من الملفوف أو الصلصال لمعالجة تضخم الغدة.

ـ يبحث عن اليود من كل مصدر كالكزبرة والقرة الخضراء ذات الزهر الأصفر والرشاد، والذرة أو زيت الذرة لتنظيم عمل الغدوة.

٢ ـ نكفية (أبو كعب، أبو اللطيش):

ـ يطبخ بذر الكتاب، ويعمل كمادة دافئة.

٣ ـ صماء:

ـ تؤكل الصويا أو زيت الصويا، يشرب مغلي الطحلب، يؤخذ الكرز الحامض (شنة) أو مغلي الشنة لاضطراب الغدد الصماء.

٤ ـ الكظر:

ـ صحتها ضرورية جداً، وتتوفر بتوفير فيتامينات (أ ـ ب ـ ج) وينشطها الكرفس وعصيره.

٥ ـ اللوزتان:

ـ لا بد من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) للمحافظة عليها من التمدد وينفع لذلك الحمام الشمسي، الحليب كامل الدسم، زيت كبد الحوت، الحبوب بقشرها.

ـ يقضم الثوم خلال ثلاث دقائق ببطء للقضاء على جراثيم الدفتيريا (خناق) ويقضم البصل ببطء خلال خمس دقائق لنفس الأمر.

ـ يغرغر بعصير الكرفس، أو مغليه، أو نقيعه لورم اللوزتين، وسائر أمراض الفم.

ـ يغرغر بالعسل والليمون كما في بلعوم، ويشرب من المزيج.

❀ ❀ ❀

فتق ـ (خصي الأطفال):

ـ يطرق عشرون غراماً من الرصاص حتى تصير كالورقة، تجوف حسب شكل الخصية، وتدخل الخصية فيها حتى تلامسها تماماً، تنقب من أطرافها، وتربط بخيط قطني أو حريري ١٥ يوماً فيلتئم الفتق.

ـ يفيد ضماد الكمون لاحتقان الخصية.

❀ ❀ ❀

فقر الدم:

ـ يستعمل شراب عرق السوس لنوع أديسون (مجرب).

ـ فقر عام يؤخذ له ما ورد في إعياء، والجوز والطحال، ويؤخذ العدس بأي شكل (يمنع عن مرضى المرارة والبدينين والكلى)، وذوي الأمعاء الضعيفة.

ـ يدلك جسم الطفل بزيت الزيتون لتقوية الدم، ويعطى من البيض ما أمكن للتحصين من فقر الدم.

❀ ❀ ❀

فواق:

ـ يؤخذ له واحد مما يلي: الشبت أو عصيره، النعنع بأي شكل الكمون ممزوجاً بالخل، الطرخون.

❀ ❀ ❀

قرحة:

ـ تؤخذ منفحة الأرنب شرباً مع الحليب، أو رب السوس كما في أمعاء.

ـ يؤخذ كوب من عصير الكرنب، أو كوبان من عصير الملفوف يومياً.

ـ يؤخذ لب الجزر المبروش، أو عصير الجزر، أو عصير البطاطا يومياً.

ـ يؤخذ العسل مع الماء أو الحليب بالشكل التالي يومياً لمدة شهرين: ٣٠ غراماً صباحاً، ٤٠ غراماً ظهراً، ٣٠ غراماً مساءً.

- يؤخذ كوب حليب كل ساعتين، ويفضل أخذه بالمصاصة لتحاشي الغازات.

- تؤمن فيتامينات (أ - ب - ج) من المصادر الطبيعية لفترة كافية للشفاء ويحافظ بعدها على تأمين فيتامينات (أ - ج) للحماية من النكسة.

- يؤخذ مغلي ٤ غرامات زهر البابونج في ١٠٠ غرام ماء لجميع قروح المعدة ولمدة وجيزة، ونتائج جيدة.

- تغلى ملعقة نخالة بكأس ماء، ويحلى بالعسل، ويشرب لآلام تقرحات المعدة.

- يمزج ٥٠ غراماً بذر كتان و ٥٠ غراماً بابونج و ٥٠ غراماً عرق سوس و ٥٠ غراماً زيزفون و ٥٠ غراماً زعتر بري و ٥٠ غراماً قصعين و ٥٠ غراماً كزبرة البير، يؤخذ قبضة من المزيج، وتغلى في كوب ونصف ماء عدة دقائق، ويشرب على ثلاث دفعات في اليوم بعد الأكل بساعة. يكرر ١٥ يوماً.

- يؤخذ عصير اللوز أو زيت اللوز صباحاً ومساءً حتى الشفاء.

قرع:

- تقطع تفاحة نصفين، يقور لبها، ويوضع في التجويف بعض زهر الكبريت، تضم التفاحة إلى بعضها بخيط، وتشوى في الفرن، ثم تهرس، ويفرك مكان الإصابة بالمهروس، تكرر حسب اللزوم.

ـ يطبخ خشب الصنوبر، ويغسل به عدة مرات، أو يدهن بالموز الممزوج بخل أو عصير الليمون.

❀ ❀ ❀

قصبات ـ (راجع سعال، ربو، رئة، خناق):

ـ يستعمل الثوم والفازلين دهناً كما في خناق.

❀ ❀ ❀

قلاع (مرض فطري في الفم) ـ (راجع بلعوم):

ـ يمضغ ورق الزيتون، يمص ماءه، ويرمى التفل، يدلك ويمضمض بعصير الكزبرة أو نقيع الحب.

ـ يمضمض لأطول فترة ممكنة بمزيج من مقادير متساوية من العسل وعصير الليمون.

ـ يدهن الفم صباحاً ومساءً لثلاثة أيام من ملعقة دبس رمان ممزوجة بنصف كوب كربونات حلوة، يظهر علامة تقيؤ، فلا ضير من ذلك.

ـ يمزج العسل واللبن الرائب، ويدهن به للقلاع في أفواه الأطفال.

❀ ❀ ❀

قلب:

- يؤخذ ٧٠ غراماً من العسل يومياً لمدة شهرين، يفيد جداً للآفات القلبية الشديدة.

- يؤخذ زيت السمسم ليحول دون حدوث جلطة، وتؤخذ الزيوت النباتية، وصفار البيض.

- تشرب بذور الخلة المغلية، أو المنقوعة للنوبات القلبية، ويعمل كمادات من ورق الملفوف لمدة ثلاث ساعات حتى يقرر الطبيب الحالة.

- تؤكل المواد التالية لصحة القلب وهي: فاصوليا خضراء - تفاح - شيلم - خس - باذنجان - لوز - جوز - سفرجل - كرز.

- يؤخذ عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافىء، أو يؤكل الهليون لتخفيف خفقان القلب.

- تنقع ملعقة زهر الزعرور في كوب ماء مغلي، ويشرب على دفعتين أو ثلاث لمدة عشرين يوماً لخفقان القلب.

- يؤكل النعنع لتقوية القلب، والخرشوف كذلك، ومغلي الشعير، والرمان.

- يؤخذ حب الرمان للأمراض العارضة، ومغلي شواشي الذرة لأمراض القلب.

- يؤخذ الهال أكلاً أو شرباً لتنبيه القلب، ويؤكل الترمس للتقوية والتنبيه.

- يؤكل الشبت، أو يشرب مغلي الورق لتقوية القلب.

- يؤخذ مغلي الشعير، كما في سل، أو نقيع التمر الهندي لتقوية القلب.

❀ ❀ ❀

قمل:

- يدهن الرأس بعصير السلق، أو القطران، أو ماء سلق الخرشوف.

- يدهن بالعسل - محلولاً بالماء - للقمل والصئبان.

- تهرس بذور البقدونس، وتمزج بالفازلين، ويدهن الرأس بالمزيج.

❀ ❀ ❀

قيء:

- يشرب مغلي الشمر، المياه الغازية، نقيع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر.

- نقيع النعنع، ملعقة ورق في كوب ماء مغلي، ثلاث مرات يومياً للقيء البلغمي والدموي.

- يؤكل السفرجل، الرمان الحامض، البقلة الحمقاء، والرمان الحلو يوقفه بسرعة.

- تبلغ قطعة ثلج صغيرة، يؤخذ مسحوق القرنفل مع السكر.

- يؤخذ لقيء الحمل عصير البرتقال، أو التفاح، أو البوظة (آيس كريم) بين الوجبات.

- تشرب الزهورات لقيء البرد، ويعمل كمادة بذر خردل مطحون، يربط بشاشة مبللة بماء دافيء على المعدة حتى يقف القيء، أو يشرب ربع كوب ماء ساخن فيه ملعقة صغيرة خل تفاح. (يفيد للقيء عامة على أن يكرر عند ظهور بوادره).

- يؤخذ نصف كوب صغير من نقيع المليسا مع ملعقة صغيرة خل تفاح للقيء الحادث بعد الأكل.

- يعمل كمادة من بيضتين ممزوجتين بشيء من الطحين. توضع على المعدة للقيء الناتج عن تقلصات المعدة عامة (مجرب).

- يشرب نقيع التمر الهندي للقيء وإزالة الصفراء.



كبد:

- يؤخذ نقيع الجرجير كما في حصى - لأمراض الكبد - وعصير الجزر لتنقيته، وتلطيفه.

١ - يؤكل الملفوف، ويشرب عصيره، ويعمل كمادات، وينوب عنه الخرشوف والفجل الأسود، لتشمع الكبد.

٢ - يؤكل، ويشرب عصير العنب والهندباء البرية، أو نقيع ٥٠ غراماً هندباء في ليتر ماء للتشنج، وكل علل الكبد، أو يؤخذ اللبن

الرائب لمعالجة الالتهاب.

ـ يؤخذ عصير السرفيل، الخس، الهندباء، كما في صرع للتشنج، ويفيد لتنشيط إفراز المرارة.

٣ ـ يؤكل ما يلي، ويشرب عصيره لعجز الكبد، وهو: عنب ـ ملفوف ـ هليون ـ هندباء ـ رشاد ـ فاصوليا خضراء ـ خس ـ بقدونس ـ فجل ـ بطاطا ـ كرفس ـ كرز ـ فريز ـ برتقال ـ كريفون ـ كشمش أحمر ـ تفاح ـ دراقن ـ سفرجل (يقطع وينقع، ويشرب ماء النقيع) شعير (يغلى ويشرب، أو يؤكل خبزه).

ـ يؤخذ مغلي الشعير، أو البطيخ الأصفر ـ أكلاً ـ لضعف إفراز المرارة.

٤ـ يؤكل حب الرمان، أو يشرب عصيره لحرارة الكبد.

٥ ـ يؤخذ لقصور الكبد مما يلي:

يطبخ ٤ ورقات خرشوف، ويشرب ماء الطبخ محلّى بالسكر، يكرر بورق جديد لإثني عشر يوماً.

ـ ينقع ١٥ غراماً ورق سلق في ليتر ماء، ويشرب، أو يشرب عرق السوس.

ـ يغلى ورقتان من الغار مع قشر البرتقال في ٢٠٠ غرام ماء ربع ساعة في وعاء مغطى ويشرب، يكرر لعدة أيام.

ـ يؤخذ دبس الخرنوب لتنشيط إفراز المرارة، أو يؤخذ زيت الزيتون صباحاً ومساءً.

ـ تشوى يقطينة زنة ٢ كيلو بالفرن حتى تصبح كالعجين، تنزع بذورها، وتمزج اليقطينة بقدرها دقيق شعير، وتقسم ثلاثة أقسام،

يعمل كل يوم كمادة لثلاثة أيام، لتضخم الكبد.

ـ يؤكل التمر لتنظيف الكبد.

ـ يؤخذ مغلي أو نقيع الشعير كما في سل لضعف الكبد، وضعف إفراز الصفراء.

ـ يسحق كيل فجل حتى يصير كالمرهم، يضاف إليه ٢٠٠ غرام زيت زيتون، ويغلى الخليط، ويعمل كمادات لثلاثة أيام. للتضخم.

٦ ـ يؤخذ شراب توت العليق كا في بلعوم لأمراض الكبد والمرارة.

ـ يؤخذ ١٠٠ غرام عصير جزر يومياً لتلطيف الكبد، وتنقيته، وإذا أخذ الجزر والخرشوف بشكل دائم كان من أحسن ما يؤخذ للكبد والمرارة والمجاري الصفراوية.

ـ تؤخذ الفاصوليا الخضراء وعصيرها لتقوية الكبد، ويؤكل البصل لمقاومة تشمع الكبد.

ـ يؤخذ نقيع ١٥ غراماً ورق سلق في ليتر ماء لكسل الكبد.

كريات الدم البيضاء:

ـ تقوي بواحد مما يلي، أو بمجموعهم وهم: بروتين صفار البيض ممزوجاً بالحليب الساخن ـ اللبن الرائب ـ والجبن ـ والحليب ـ وحبوب القمح ـ والليمون.

ـ تفيد الفاصوليا الخضراء لوقف نقصان الكريات، ويؤخذ العصير كطريق أقرب إلى الفائدة.

❀ ❀ ❀

كلى ـ (أمراضها، قصورها، تنقيتها) ـ (راجع بول):

ـ يستعمل نقيع الجرجير كما في حصى، أو يؤكل الكراث لإصلاح الخلل، ومعالجة الرمل والحصى.

ـ تؤمن البروتينات الحيوانية التي تساهم في البناء من اللحمة الحمراء والسمك والكبد وحبوب القمح، واللبن الرائب، والحبوب غير المقشورة عامة.

ـ يؤخذ عصير الهندباء مع العسل والخل، أو تؤكل الهندباء منفردة لإصلاح الكلى.

ـ يجب تأمين فيتامينات (أ ـ ب) من المصادر الطبيعية والصناعية، حيث تتكفل بمقاومة الجراثيم، ولسرعة التئام الجروح بمصاحبة فيتامين (ج).

ـ يشرب مغلي ورق الفريز لكل عاهات الكلى، ويشرب اللبن الرائب لالتهاباتها.

ـ يشرب مغلي الشعير، أو مغلي ١٥ غراماً زهر خبيزة في ليتر ماء لقروح الكلى والتهاباتها، وللمثانة.

ـ يشرب مغلي زهر البنفسج لآلام الكلى.

ـ يؤخذ العسل ممزوجاً بالماء والخل، أو منفرداً لضعف الكلى، وهو أوفق مادة حلوة للكلى.

ـ يؤكل القنبيط لتنقية الكلى والمثانة، يقلل من المقلي ما أمكن.

ـ يشرب عصير التوت الشامي (الأسود) طازجاً عدة مرات خلال موسمه، فيبني شحم الكلى، ويرفع الهابط منها، ويؤكل القلقاس لمقاومة هزال الكلى.

- يشرب على الريق عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافىء، أو كوب عصير جزر لتنقية الكلى وتطهيرها.

- يؤكل البصل نيئاً لتحريض الكلى على الإفراز.

- يؤكل من ثمر حب العزيز - نبات معروف في مصر - لمعالجة هزال الكلى.

❀ ❀ ❀

كساح:

- يؤخذ له مما يلي أكلاً أو عصيراً: مشمش - قمح - جزر - ملفوف - سبانخ - جوز - زيتون - فجل - صويا - خميرة - طلع النخيل - رشيم القمح - بيض مسلوق قليلاً أو نيئاً.

- يعطى العسل مع حليب الأم فيحمي من الكساح، ويساعد على الشفاء عند المرض.

- يدلك جسم الأطفال بزيت الزيتون للمعالجة.

❀ ❀ ❀

كسور:

- يؤخذ الكثير من الحليب الممزوج بالبيض لاستعجال الشفاء.

- يطبخ ورق الآس، ويعمل كمادات للكسور التي تأخر التئامها.

- تؤمن مصادر فيتامين ج للمساعدة على جبر الكسور.

❀ ❀ ❀

كلف:

- يؤكل الخيار - اللوز - الرشاد - البقدونس - الهندباء - ويشرب عصير ما يعصر، ويدهن به.

- يدلك بعصير الكباد، أو عصير القرة، أو منقوع الورس، أو ماء البطيخ الأصفر.

- يدهن بمهروس ورق الثوم ممزوجاً بالعسل، أو بماء طبيخ بذور الفجل.

- يدهن بماء السلق، أو يضمد بالورق، أو برماد الآس المحروق.

- يدهن بمنقوع أو مغلي العصفر، أو يطلى بدقيق الترمس (يفيد للبثور).

- يغسل بمغلي حب الحلبة، أو يفرك بالحب المطبوخ، أو يستعمل الجرجير كما في برص.

- يدهن بمزيج من ثلاثة أقدار من عصير الرشاد وقدر من العسل صباحاً ومساءً ويغسل بالماء بعد أن يخف - يفيد للبقع في الجلد.

- يخلط النشا بالزعفران، ويطلى به، أو يطلى بماء الزعتر البري (مردقوش).

- يهرس بذر الملفوف، ويفرك به، أو يغلى، أو ينقع ويطلى بالماء.

- يطبخ الموز مع بذر البطيخ المقشور، ويدهن به للكلف والنمش، وتحسين الوجه.

- يقطع الخيار شرائح رقيقة مستديرة، وينقع في الحليب عدة ساعات، ثم يغسل بالحليب للكلف والنمش، أو مزيج من عصير القصاء والحليب، يدهن به للكلف والنمش.

- تغلى نخالة القمح، ويدل الوجه بالمغلي للتنقية من الكلف، والتجميل.

❀ ❀ ❀

كوليرا:

- يؤخذ لها عصير الليمون مع القهوة، أو الماء.

- تقلى الكزبرة مع حب السماء المسحوق، وتؤخذ بالفم.

❀ ❀ ❀

كوليسترول - (راجع ضغط):

- يؤخذ ملعقتا زيت ذرة على الريق، وملعقتان عند النوم لمدة شهر.

- يؤكل ما يلي: جوز - صويا - عباد الشمس وزيته - الهندباء البرية وعصيرها.

- يمتنع عن مادة لستين، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة قبل الأكل حتى الشفاء، ويفضل الاستمرار عليها لهواة أكل الدهون.

- يؤخذ يود عيار ٥٪ صباحاً على الريق ٤ نقط في فنجان ماء صغير، يزاد عدد النقط بالتدرج حتى ١٢ نقطة، ثم يبدأ بالتنقيص حتى

رقم ٤ ويكمل الشهر على ذلك برقم ٤ يجري فحص الدم، ويكرر إن لزم الأمر.

ـ يفيد أكل الثوم لمعالجة الشرايين المتصلبة بالكوليسترول، كذلك الكزبرة.

ـ يؤكل جوز الهند، أو زيته لأنهما يجعلان إفراز المرارة والبنكرياس هاضمين جداً، فيمتنع تكون الكوليسترول في الدم، ويزول الموجود منه.



لثة ـ (راجع بلعوم):

ـ يمضغ الزعتر للثة المترهلة.

ـ يحافظ على سلامة اللثة بتوفير فيتامين (ج) من المصادر الطبيعية كالبندورة والفليفلة الحلوة (الحمراء ثم الخضراء) كذلك فيتامينات (ب) من مصادرها كاللبن.



ليمفاوي ـ (أمراض المزاج الليمفاوي):

ـ يؤخذ له الملفوف ـ الرشاد ـ السرفيل ـ السفرجل ـ فجل الخيل ـ ويشرب العصير.

لدغ الحشرات ـ (راجع تسمم):

ـ يدلك بمزيج من خل التفاح، ثلاثة أرباع، وربع من مغلي الزعتر، ويعمل كمادات متتالية، قبل أن يجف السائل عنها.

ـ يدلك مكان القرصة برأس الكراث، ويداوى لسع النحل بدهنه بالعسل.

ـ يفرك مكان العقص بورق السرفيل المهروس، ويشرب العسل حاراً مع دهن الورد لنهش الهوام.

ـ يطلى بمزيج من بذر كتان، وملح، وماء للسع العقرب.

ـ يدلك لسع العقرب والزنبور بالذباب عند حدوثه مباشرة (قاله كثير من الأطباء). وفي الذباب حديث بخصوص ميكروب وضده يحملها على جناحيه. ولا ينفع الذباب إلا في هذا المقام، ووجوب غمسه في الطعام إذا وقع فيه بأحد جانبيه، ثم نزعه منه.

❀ ❀ ❀

مثانة ـ (راجع بول، حصى، كلى):

ـ يؤكل الملفوف، اللفت، الكراث، ويشرب عصيرهم.

ـ يشرب مغلي الشعير، أو نقيعه (بدون تخمير). أو مغلي نخالة الشعير للالتهاب.

ـ يشرب نقيع ١٥ غراماً سلق في ليتر ماء للالتهابات.

❀ ❀ ❀

مرارة ـ (راجع حصى ـ كبد ـ كوليسترول):

ـ يؤخذ مما يلي: خرشوف ـ هليون ـ باذنجان ـ جزر ـ كرفس ـ هندباء برية ـ ملفوف ـ رشاد ـ فاصوليا خضراء ـ خس ـ زيتون ـ شعير ـ بقدونس ـ تفاح ـ بطاطا ـ خوخ ـ دراقن ـ عنب ـ فجل ـ كرز ـ سرفيل ـ سفرجل ـ كريفون، ويشرب عصير ما يعصر مما سبق لأنه أبلغ في الفائدة شريطة أن يكون بعصارة آلية، وفي كل ما ورد ما يساعد على شفاء أمراض المرارة.

مراهقة ـ (مساعدة على النمو):

ـ يؤخذ كثير من: مشمش ـ لوز ـ أناناس ـ قمح ـ شوفان ـ موز ـ جزر ـ كستنا ـ بلح ـ تين ـ فاصوليا ـ ذرة ـ بندق ـ برتقال ـ شعير ـ صويا ـ بقدونس ـ قلقاس.

❀ ❀ ❀

مسامير الرجل ـ (راجع ثآليل ـ ثفن):

ـ يسحق الثوم، ويوضع لبخات على المسامير.

ـ يسخن البصل تسخيناً جافاً، ويمزج بمسحوق بذر الكتاب حتى يصير كالمرهم، تدهن المسامير بزيت الخروع، وتوضع لبخات من المرهم مساء، وتلف حتى الصباح، تكرر ستة أيام.

❀ ❀ ❀

معدن ـ (نقصانه في الجسم):

ـ يؤخذ له: لوز ـ أناناس ـ هليون ـ شمندر ـ قمح ـ أجزر ـ كرفس ـ كرز ـ كستنا ـ ملفوف ـ تمر ـ فريز ـ عنب وكشمش ـ خس ـ برتقال ـ شعير ـ صويا ـ ورق الفجل.



معدة ـ (حموضة، التهاب) ـ (راجع قرحة):

ـ يؤخذ نقيع قمر الدين لتبريد المعدة، وتسكين العطش.

ـ يدلك بزيت الزيتون للألم العارض ـ عدة مرات ـ.

ـ العسل مع الخل ـ شرباً ـ لتقوية المعدة، ويفيد العسل على الريق لذلك جداً.

ـ يؤخذ الملفوف ـ الجزر ـ السفرجل ـ مغلي الشمر ـ التين ـ الخس ـ التفاح ـ البطاطا ـ اللبن الرائب (للالتهابات) علماً بأن اللبن يقتل العصيات القولونية عامة.

ـ يؤخذ رمان حامض للآلام العارضة في فم المعدة.

ـ يؤكل الفستق الحلبي لتقوية المعدة جداً، أو ٨ ـ ١٢ غراماً من مسحوق القرفة لتقويتها، يؤخذ من مسحوق ٢٠٠ غرام حلبة نصف ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة حتى تنفد الكمية، ذلك لآلام المعدة عامة، أو يشرب مغلي النعنع أو المليسا.

ـ يؤخذ الجبن الأبيض عقب الطعام، أو العسل الأسود لحموضة المعدة.

ـ يؤخذ لب النارنج لتقوية المعدة، ومقاومة الالتهاب، وللورق نفس المفعول كما في مغص.

ـ يشرب من نقيع الخرنوب في ماء دافىء لعدة ساعات، وذلك عقب الطعام لحموضة المعدة.

ـ يؤكل الشبت، أو يشرب مغلي ورقه لتقوية المعدة، أو نقيع التمر الهندي كذلك.

ـ يمزج ٢٠٠ غرام سكر و ٢٠٠ غرام ماء و ١٠٠ غرام ثوم، ويؤخذ منه لآلام المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال.



مغص:

ـ يؤخذ مبشور التفاح ٥٠٠ ـ ١٠٠٠ غرام موزعة على ٥ مرات في اليوم.

ـ يؤخذ مغلي الكراويا للمغص الناتج عن تناول الأدوية المركبة.

ـ يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب، أو يؤخذ القثاء.

ـ يؤخذ مغلي المليسا ـ الشمر ـ البابونج ـ اليانسون ـ الكمون ـ الحلبة ـ المريمية ـ الورد ـ النعنع أو مغلي نخالة القمح أو المسحوق نفسه لتسكين المغص.

ـ يؤخذ ملعقة خميرة بعد تناول أدوية كيماوية، لأنها تعدل ضررها في البطن.

ـ يؤخذ أربعة أكواب لبن رائب في اليوم، وكميات من فيتامينات

(أ ـ ج) من أي مصدر، وهذا يعتبر من العلاجات الجذرية لمغص الأمعاء.

ـ تجفف قشور النارنج، وتسحق، وتشرب مع ماء حار، فتحلل مغص الأمعاء، ينوب الورق عن القشور بنسبة ١ إلى ٢ من الماء.

ـ يعمل كمادات من خل التفاح الممزوج بالماء لمغص المعدة، أو يستبدل الماء بمغلي المليسا.

مفاصل (حرض، التهاب، التواء) ـ راجع روماتيزم:

ـ يؤخذ كعلاجات بناءة لأمراض المفاصل مما يلي: أناناس ـ موز ـ كرز ـ كريفون ـ كمثرى ـ تفاح ـ قثاء ـ ليمون ـ كراث ـ بطيخ أصفر ـ ملفوف ـ والأخير يفيد لتعقد المفاصل، يشرب كوبان من عصيره يومياً، ويعمل كمادات بالورق.

ـ يؤكل دبس التمر لوجع المفاصل والفالج، أو يؤكل التمر.

ـ يؤخذ لاحقاً لما سبق من العنب، الخرشوف، الهندباء، الخيار، الخس، البندورة.

ـ يعمل كمادات نخالة ممزوجة بالخل للألتواء الملتهب، أو يشرب نصف كوب عصير كرفس يومياً.

ـ يطبخ الثوم بالسمن البقري، ويطلى به (يفيد للساقين).

ـ يستعمل العسل كما في روماتيزم، أو يعمل كمادة قنبيط مع دقيق الشعير.

- يعتبر العنب كبير الفعالية إذا أخذ من عصيره ٧٠٠ - ١٤٠٠ غرام يومياً.

- يستعمل زيت الزيتون والثوم كما في روماتيزم.

ملاريا:

- يؤخذ لها برتقال - بقدونس - زعرور، ويشرب عصير الليمون مع القهوة للمكافحة.

- يشرب مغلي ٥٠ غراماً من أي جزء من البقدونس في ليتر ماء ٥ دقائق أو ينقع ١٥ دقيقة. يؤخذ كوبان قبل الطعام في اليوم لعدة أيام.

❀ ❀ ❀

منطقة (التهاب مجرى الأعصاب) - راجع عصب:

- يعمل كمادات من ورق الملفوف، تبدل حسب اللزوم.

❀ ❀ ❀

نتن - (راجع رائحة الفم):

- رائحة الفم: يؤخذ لها التفاح، البقدونس، الخرشوف، الهندباء أو يغرغر بمنقوع الصلصال.

- يؤكل الخرشوف، ويشرب ماء طبخه، ويغسل به خاصة تحت الإبطين. وهذا لنتن البدن، والبول.

❀ ❀ ❀

نزلة وافدة (جريب) ـ (راجع جيوب):

ـ يؤخذ البرتقال والملفوف ـ أكلاً وشرباً ـ.

❀ ❀ ❀

نزف (راجع رعاف، جروح):

ـ تؤكل البقلة والسفرجل للنزف المزاجي.

ـ يؤخذ كوب ماء أذيب فيه ملح للنزف الرئوي.

ـ للنزف المعدي والمعوي والداخلي ما يلي:

ـ تقطع سفرجلة شرحات رقيقة دون أن يرمى منها شيء، وتغلى مع ضعفيها ماء ويشرب المغلي.

ـ يؤخذ طلع النخيل، وعصير أوراق الخضار لإحداث مقاومة ضد النزف قبل حدوثه.

ـ للنزف الرحمي (نسائي) تشرب المرأة ١٠٠ غرام عصير قريص عدة أيام.

ـ يغلى قشر الرمان الحامض، وتتبخر المرأة عليه من فوهة المهبل.

ـ تكثر المرأة من مصادر فيتامين (ك) كالملفوف والقنبيط وكافة الأوراق الخضراء للخضار، تعصر وتشرب، أو تؤكل، ويساعد اللبن الرائب على توليده في الجسم على ألا يؤخذ مضادات حيوية من فصيلة بنسلين لأنها تعطل توليده.

ـ ينفع أكل البقلة، واحتمال مائها بقطنة لنزف الاستحاضة.

ـ يوضع زيت تربنتينة مكان السن المخلوع لقطع النزف، أو

يمضمض بمزيج خل وملح، أو يوضع الملح مكان النزف.

- تؤخذ عصارة النعنع مع الخل - شرباً - للنزف الداخلي، أو يؤكل القثاء بكثرة.

نقاهة - (خروج من المرض):

- يؤخذ من: المشمش - الأناناس - كستنا - تمر - تين - برتقال - عنب - لوز - كرفس - سبانخ - فاصوليا - ذرة - صويا - قلقاس.

- يشرب مغلي الشعير (يفيد للمسنين كذلك).

نقرس (راجع بول، مفاصل، روماتيزم):

- يعمل كمادات من الهندباء البرية المهروسة. وتؤكل الفاصوليا الخضراء.

نقطة (راجع صرع):

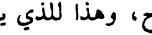
- يؤخذ الملفوف نيئاً ومطبوخاً وعصيراً.

نمش ـ (راجع جلد، حب الشباب، كلف):

ـ يعمل كمادات من دقيق القمح والنشا والزعفران والماء، أو تغلى النخالة، ويفرك بالمغلي.

هواء ـ (ابتلاعه):

ـ يؤخذ له: البقدونس ـ الملفوف ـ الشمر (أكلاً وشرباً) ـ البرتقال ـ السفرجل والتفاح، وهذا للذي يؤكل بسرعة، ويبتلع الهواء أثناء الأكل.



وجه ـ (راجع جلد، كلف، نمش):

ـ يطبخ ملعقتان من دقيق الشوفان بكأس حليب، ويضاف له ملعقة ماء الورد يعمل كمادة للوجه، أو يدهن بطبقة واضحة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يغسل. تكرر عدة أيام.

ـ يؤكل كمقويات لجلد الوجه مما يلي: مشمش ـ فريز ـ لوز ـ رشاد ـ تين ـ خس ـ جزر ـ شعير ـ كرز ـ ملفوف ـ سفرجل ـ هندباء ـ كراث ـ عنب.

ـ يعمل كمادات من المشمش، أو قشر الخيار، أو قشر القثاء فوق التجاعيد لمحاربتها، وتقوية الجلد.

ـ تمسح البثور الحمراء بقطنة مبلولة بمصل الحليب، تكرر حتى تزول.

ـ يمسح بعصير التفاح ـ أو البقدونس ـ أو الرشاد ـ أو الهندباء ـ أو التفاح ـ أو الجزر، وذلك لتقوية جلد الوجه، وتنقيته، أو يدهن بعصير الأناناس.

ـ يدهن الوجه مساءً بمهروس حبات الفريز، ويغسل في الصباح بماء السرفيل، فيشرق الوجه، وتزول التجاعيد بالتكرار.

ـ يشرب الحليب مع السكر أو توت الأرض ويدهن الوجه باللبن حتى يجف ثم يغسل (لنضارة الوجه).

ـ يدهن الوجه بمزيج من ملعقة صغيرة كريمة، ومثلها عصير الليمون لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل، وهذا لتطرية الجلد.

ـ تغلى قبضة بقدونس في نصف ليتر ماء ١٥ دقيقة، ويغسل الوجه بالسائل دافئاً صباحاً ومساءً للوضاءة والإشراق، ويفيد عصيره للحبوب والبثور.

ـ ينقع قشر البرتقال والليمون في ماء حار ليلاً، وفي الصباح ترفع القشور، ويغمس الوجه في الماء مدة كافية، يكرر فلا يجف الجلد الجاف بعد أبداً.

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة مهروسة من كل من: خيار، قرع، بطيخ أصفر، تذاب كل واحدة بملعقة حليب كبيرة، ثم يخلط الجميع، ويدهن منه لمدة نصف ساعة، ويغسل بعد بماء فاتر، وهذا لمحاربة التجعدات.

ـ يمسح الجلد الجاف بمزيج من مقادير متساوية من ماء مقطر، حليب طازج نيء، عصير شمام.

ـ للجلد الجاف، يضاف لدقيق القمح صفار بيضة، وملعقة صغيرة عسلاً، ويعمل قناع ٢٠ دقيقة، ثم يغسل. يمكن إضافة ملعقة زيت زيتون للمزيج.

ـ للجلد الطبيعي: يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد، ويدهن الوجه والعنق لساعة، ثم يغسل بماء فاتر.

ـ يدهن الوجه وأي مكان يراد بالعسل، ثم يغسل بعد ربع ساعة كأحسن دهان للجلد.

ـ للجلد الدهني: يخفق بياض بيضة مع ثلج صناعي، يضاف له عصير نصف ليمونة أو عصير فريز، ويغطى الوجه بالمزيج ١٥ دقيقة، ثم يغسل بماء بارد.

❀ ❀ ❀

ورم:

١ ـ في العظام: يعمل له كمادات من ملفوف، أو ورق بقدونس مفروك أو سرفيل، أو صلصال بشروطه، لعدة ساعات، تجدد حسب اللزوم.

٢ ـ للورم الحليمي (راجع خراج).

ـ يطبخ التين، ويعمل كمادة، أو يسلق البصل بقشره، ويعمل كمادة.

ـ يعمل كمادات ملفوف، أو هندباء مهروسة، أو صلصال طول الليل.

ـ يعمل كمادات بدقيق العدس مع العسل والخل وبياض البيض، فتحلل الأورام الصلبة.

ـ تهرس فروع اللفت الصغيرة، وتعمل كمادة، أو يدق القلقاس، ويعمل كمادة لأي ورم.

ـ يعمل كمادات من ورق النعنع ودقيق الشعير للأرام الكبيرة.

ـ يعمل كمادات من السبانخ المهروسة، والهندباء المهروسة لكل ورم.

ـ يعمل العليق المهروس كمادات للأورام الحارة.

ـ يؤكل السلق أو الملفوف، ويغسل بماء السلق المطبوخ، ويعمل كمادات بالورق المطبوخ.

ـ يعمل كمادات ورق موز، أو حبة سوداء مهروسة مع الخل.

ـ يطبخ الخطمي مع دبس العنب، ويطلى به لتحليل الأورام، أو يدهن بشحم الوز للأورام الصلبة. ويؤكل الشمام على الريق للأورام الجلدية.

ـ يعمل كمادات من دقيق الحمص لأورام الحلق وتحت الأذنين (الغدد).



وريد ـ (التهاب):

ـ يؤكل الملفوف والتفاح، ويشرب عصيرهما.

ـ يعمل كمادات صلصال، ويشرب نقيعه المصفى على ألا يكون هناك إمساك أو استعداد له، أو يكون قد أكل زيت الزيتون خلال عشرين يوماً مضت.

❀ ❀ ❀

وسواس:

ـ يؤخذ له دبس العنب مع مغلي الهالوك (نبات بري) أو يؤكل التفاح أو الرمان ويشرب الحليب الطازج.

ـ يؤخذ الأوراق الخضراء نيئة، أو مطبوخة قليلاً، وكل مصدر لفيتامينات (ب) وخاصة (ب ٦) كالخميرة، والحبوب الكاملة، والملفوف ـ والبطاطا ـ والخس ـ والفاصوليا ـ السبانخ ـ البرتقال ـ الإجاص ـ الموز ـ الكبد ـ الكلى ـ اللحم الأحمر.

❀ ❀ ❀

وشم:

ـ يدهن بعصارة ورق الجميز لفترة كافية، أو يدهن بزيت الخروع عدة مرات يومياً حتى يزول.

❀ ❀ ❀

ولادة:

- يشرب مغلي ملعقة يانسون في كوب ماء، ويحلى بالعسل لتحمية الطلق، وتسهيل الولادة.

- يجب تأمين فيتامين (و) من مصادره الطبيعية، ليجنب المرأة عسر الحمل والولادة والطلق المبكر. يتوفر في القمح، زيت حبوب القمح، أوراق الخضار الخضراء، وفي الحبوب غير المقشورة.

- يؤخذ شراب الحصرم للمساعدة على عدم إسقاط الأجنة (الحمل) بإذن الله.

❀ ❀ ❀

يرقان:

- ينقع أو يغلى ١٠ - ٣٠ غراماً ورق خرشوف في ليتر ماء، ويشرب خلال اليوم يكرر عدة أيام بأوراق جديدة.

- يؤخذ له: كرز - كرفس - هندباء برية - ملفوف - خس - فجل - عنب الذئب - سرفيل - سبانخ، ويشرب عصير ما ذكر.

- يشرب نقيع التمر الهندي، أو نقيع العصفر.

- يؤخذ مزيج عصير الخس، الهندباء، السرفيل، كما في صرع.

- ينقع ٧ حبات حبة سوداء مهروسة في حليب امرأة، ويسعط في الأنف.

❀ ❀ ❀

فصل في أبرز المصادر الطبيعية للفيتامينات، والمعادن، والبروتينات مع كلام مختصر حول دورها في الجسم البشري

أ ـ الفيتامينات:

١ ـ فيتامين (أ):

يعطي الجمال وبريق النظر، ويقاوم التعفن والأمراض.

أما مصادره فهي حيوانية ونباتية:

الحيوانية:

كبد ـ كلى ـ زبدة وقشدة ـ حليب، وزيت كبد الحوت.

النباتية:

إن كبد الإنسان ينتجه بمساعدة مواد تتواجد متوفرة فيما يلي من النباتات وهي: جزر ـ مشمش ـ بطيخ أصفر ـ بقدونس ـ سبانخ ـ ورق الشمندر ـ ورق اللفت والخردل ـ الملفوف، وفي نباتات أخرى لكن بكميات محدودة، لا خوف من زيادته في الجسم، فما يزيد يختزن

إلى حين اللزوم، بل هو ضمانة للمستقبل، يوزع عند نقص تناوله.

❀ ❀ ❀

٢ ـ فيتامينات (ب):

إنها متعددة الأنواع والأدوار، وكلها ضرورية ولها أثر كبير في الحياة الهنيئة:

ب ١ يلعب دوراً هاماً في نشاط الجسم، ويوجد في الأرز الكامل، القمح، الشعير ـ الذرة ـ الشوفان ـ الخضار الطازجة ـ البطاطا ـ التفاح وكثير من المواد.

ب ٢ فيتامين الجمال والعيون البراقة، يوجد في الخميرة ـ السبانخ ـ الفاصوليا ـ حمص ـ ملفوف ـ صويا ـ فول ـ مشمش ـ دراقن ـ كبد ـ كلى ـ حليب ـ بيض ـ سمك.

يؤدي نقصه إلى فقد النمو.

ب ٦ له أكبر الأهمية في مرونة الأعصاب، ويوجد في خميرة البيرة ـ الحبوب ـ الملفوف ـ البطاطا ـ خس ـ فاصوليا ـ سبانخ ـ برتقال ـ خوخ ـ موز ـ كبد ـ كلى ـ حليب ـ اللحم الأحمر.

يؤدي الحرمان منه إلى صرع، وأمراض جلدية.

ب ٧ واسمه الآن (ب ب) يحفظ الجلد وفاعلية الدماغ والجهاز الهضمي.

ويوجد في الخميرة وحبوب الفصيلة النجيلية ـ الملفوف ـ الجزر ـ بندورة ـ بصل ـ سبانخ ـ فاصوليا ـ عدس ـ كمثري ـ تفاح ـ مشمش ـ ليمون ـ حليب ـ كبد وغيرها.

يؤدي الحرمان منه إلى آفات جلدية في المعرض للنور من الجلد، واضطرابات هضمية وعقلية، وفاقة دم.

ب ١٢ يقاوم فاقة الدم الخبيثة وأشباهها، يوجد بتركيز كبير في الكبد. وأبرز مصادر زمرة فيتامين (ب) من أصناف لا تحتويها الحبات الصناعية هي: الكبد ـ حبوب القمح ـ خميرة البيرة ـ نخالة الرز ـ العسل الأسود. وهناك وسيلة أخرى للحصول على كثير من فيتامينات (ب) وهي شرب اللبن الرائب.

❀ ❀ ❀

فيتامين (ج): يزيد تألق اللون ولمعانه، ويعزز قوى الجسم، ويصلح ما تفسده الأيام فهو ضروري للنمو، ولمساعدة الجروح على الالتئام، وجبر كسور العظام، أما علامات نقصه فهو النزيف الدموي في اللثة.

❀ ❀ ❀

فيتامين د: بكلمة واحدة هو فيتامين الجمال، وأعظم مصدر له حبوب زيت كبد الحوت ثم الحليب كامل الدسم، والحمام الشمسي على ألا يعقبه حمام لأنه يذيب ما تكون من هذا الفيتامين.

❀ ❀ ❀

فيتامين (و) جوهري للإخصاب والنمو، ولقيام الغدد النخامية بوظيفتها. يؤدي نقصه إلى الشلل، وإسقاط الأجنة، وأبرز مصادره على الإطلاق زيت حبوب القمح ثم الخس والبندورة والجزر وصفار البيض والجوز، كما يؤخذ في زيت السمسم، وزيت الصويا، وزيت الذرة، وزيت فستق العبيد.

إن توفر هذا الفيتامين يبعد احتمال العقم، ويجنب النساء عسر الولادة.

❀ ❀ ❀

فيتامين ك: ضروري لتجميد الدم، ومنع النزيف، والإسراع بالتئام الجروح ووجوده يعني سرعة تخثر الدم.

أغنى المصادر به هي أوراق الملفوف، أوراق القنبيط، أوراق الجزر والسبانخ، كما أن له مصدراً كبيراً هو الجسم من جراء تناول اللبن الرائب يومياً.

فيتامين (P) يساهم في منع النزيف، ويساعد في خفض التصلب الشرياني.

❀ ❀ ❀

يحضر بكمية جيدة من غلي الطبقة الصفراء لقشرة الليمون، ثم تركها منقوعة ٢٤ ساعة، ثم تصفى وتشرب. كما يوجد في الفليفلة الخضراء، وعصير الليمون.

❀ ❀ ❀

فيتامين ف: يقي الجسم من ظهور أعراض أنواع الالتهابات الجلدية.

❀ ❀ ❀

حمض الفولي: يوجد في الخضار والكبد والكلى، له صلة بالعناصر المكونة للدم.

❀ ❀ ❀

فيتامين (هـ) يؤدي الحرمان منه إلى كثير من التهابات الجلد.

يوجد في الخميرة ـ الحليب ـ صفار البيض ـ الجزر ـ السبانخ ـ

البندورة ـ الفاصوليا ـ الحمص ـ زهر القنبيط والفطور.

هناك أنواع أخرى كثيرة من الفيتامينات، يكتشفها العلم يوماً بعد يوم، ولا يغني عنها بحال من الأحوال ما يؤخذ من الصيدليات، ومعامل الأدوية، فلا بد من التنويع في الغذاء الجيد والطازج حتى يأخذ الجسم كفايته.

الصحة والقوة بالمعادن

١ ـ كالسيوم وفوسفور، لا غنى عنهما، فهما أساس بناء الهيكل العظمي والأسنان ومنذ اللحظات الأولى لتسطير اسم جديد في عالم الأحياء، يلزم من الكالسيوم والفوسفور ما يتطور به الجنين في بطن أمه، وتحفظ به الأم سلامة أسنانها، وهكذا دواليك إلى أن يكتمل نمو الفرد.

يصادف الكالسيوم والفوسفور في الحليب، أو اللبن الرائب والمخيض، ولا بد من التوفيق بين الفوسفور والكالسيوم وفيتامين (د) ليتم النمو بشكل سليم. ويجب ألا ينسى البصل الغني بالكالسيوم، كذلك قشر البيض المنقوع بعصير الليمون من المساء حتى الصباح ويشرب العصير صباحاً.

٢ ـ كما يلزم الكالسيوم والفوسفور، لا يستغنى عن الحديد حتى لا يفقد فقير الدم الحيوية، والنشاط والذاكرة اليقظة.

أغنى الأغذية بهذا المعدن المهم هي: العسل الأسود ـ الكبد ـ الجوز ـ المشمش ـ النخالة وحبوب القمح، والأوراق الخضراء للخضار والعدس.

٣ ـ اليود ذلك الجوهر الحي، يعطي الطفل أو الشاب شخصيته، وحاجته من النشاط والسرور، أما نقصه فيبدو أول ما يبدو بتضخم الغدة الدرقية في العنق وحالة ثانية تؤشر على نقصه، وهي جحوظ العين.

أبرز مصادره وأغناها الأسماك، والنباتات البحرية، ووجد ملح نباتي مشبع باليود، فيجب التناول منه نظراً لفقر الأغذية عامة باللازم من اليود. يتوفر في نباتات شبه محدودة كالكزبرة والقرة والكرفس والرشاد.

٤ ـ البوتاسيوم: يسبب نقصه إمساكاً، وهياجاً في الأعصاب، واضطراباً في النبض علماً بأن البوتاسيوم مبذول بكثرة في الوجود، لكن سوء التغذية يؤدي إلى النقص وهو متوفر في الخضار والعسل الأسود والقمح والحبوب غير المقشورة.

٥ ـ صوديوم وكلور: أبسط مثل على لزومهما هو اللجوء إليهما وقت التعرق حتى لا يكون هبوط، وقد يصاب من يعمل في حر الشمس بضربتها، فليخف إلى الملح النباتي المشبع باليود لتعويض ما فقد الجسم، ولتجنب العواقب الوخيمة.

البروتينات

لا يقوم بناء الجسم عامة والعضلات خاصة بدون البروتينات، وحتى يكون الغذاء متوازناً، لا بد من هذا النوع من عناصر التغذية، وهو مبذول بكثرة وبمصدرين ثرين. أولهما المصدر الحيواني كاللحم، والبيض، ومنتوجات الحليب، وهو أكثر فاعلية من البروتين النباتي الذي لا بد منه لإكمال رحلة الغذاء السليمة في البناء، ويتوفر هذا في الفاصوليا ـ اللوبيا ـ الجوز ـ فستق العبيد ـ فول الصويا ـ العدس ـ الحمص الجاف ـ خميرة الجعة ـ رشيم القمح، ومواد أخرى بنسب أقل.

وختاماً أقول: إن الصيدلية الإلهية أغنى بكثير من الصيدلية البشرية ولا يكون منا إلا أن نحسن التعامل والاختيار منطلقين من مبدأ (درهم وقاية خير من قنطار علاج) ويسّر الله الصحة للجميع.

❀ ❀ ❀

أسنان:

لتسكين الألم ومقاومة التسوس: يمزج خمسة أكواب ماء مع

كوب ملح، وحفنة ورق زيتون ويغلى الجميع عى النار، ثم يصفى، ويمضمض من المزيج عند اللزوم، أو يومياً للوقاية.

❀ ❀ ❀

بابونج:

يغلي أربعة غرامات زهر بابونج بمائة غرام ماء، ويشرب لمعالجة التشنج ارتفاع الحرارة، مغص المعدة والأمعاء، والمرارة وعوارض الهستيريا وإسهال الأطفال، والتهاب المجاري البولية والصداع وتخفيف آلام العادة الشهرية، وشفاء قروح المعدة بسرعة، ويستنشق المغلي لإزالة التهاب تجاويف الفم كما يغرغر به للحلق الملتهب، وتغسل به العيون المتعبة، يوضع من المغلي كمادات على الجلد للالتهاب الموضعي والروماتيزم، ويفيد لذلك الدلك بزيت البابونج، ينصح بعدم شربه أكثر من أسبوع لما فيه من مضاعفات. (راجع مهبل).

❀ ❀ ❀

بحة:

يمزج صفار بيضة مع قدر ملعقة صغيرة من السكر الفضي المسحوق (النباتي) ويؤخذ على الريق، ومثله قبل النوم لعدة أيام.

أو يغلى النعنع الجاف، ويتبخر به بالأنف والفم، وتُدهن قطعة قماش بالطحين وتلف على العنق عند الحنجرة من المساء حتى الصباح، يكرر إنْ لزم.

❀ ❀ ❀

بطم:

يؤكل ثمره الذي يسمى (الحبة الخضراء)، فيقوي المادة المنوية، وينفع للسعال والكلية، وإذا وضع كمادة من ورقه الجاف المسحوق على الرأس، أنبت الشعر، وحسنه، ويفيد ثمره ـ أكلاً لمعالجة اللقوة، وهي تشنج يحصل في أحد جانبي الوجه، فيغير شكله.

❀ ❀ ❀

بواسير:

يحرق بذر الكراويا، ويسحق، ويضمد به الباسور الظاهر، فيقلعه ويفيد فيه الثوم المسحوق ممزوجاً بالملح وزيت الزيتون، يدهن به المكان، أو يوضع كمادة، يكرر حسب اللزوم.

❀ ❀ ❀

بورق مصري (نطرون):

يخلط مع العسل، وتدهن به الأعضاء التناسلية، فيقوى على الزواج.

❀ ❀ ❀

بلوط:

يغلى مقدار عشرين غراماً من لحاء الشجر أو قشر الثمر المجفف جيداً في الشمس بليتر ماء ربع ساعة ويجلس في الماء لمدة

عشر دقائق لسقوط الرحم، ويغسل المهبل للالتهاب وخاصة عند إصابة الرحم بسرطان، ويعمل كمادات من ماء المغلي بعد إضافة نبيذ أحمر لمعالجة سقوط الشرج عند الأطفال، أو يعمل حقن شرجية، وتفيد كمادات مستمرة من المغلي للقروح والجروح وتثلج أصابع القدمين في الشتاء، وتعالج الأكزيما وإصابات الجلد الأخرى بِذَرِّ مسحوق اللحاء أو قشر الثمر فوق الجزء المصاب. يُحمَّص الثمر ـ بدون القشر ـ ويسحق، ويعمل كالقهوة، ويحلى بالعسل لمعالجة التبول ليلاً بالنسبة للصغار، (فنجان قبل النوم).

❀ ❀ ❀

تثليج:

تشوى تفاحة بقشرها، تهرس، وتمزج بقليل من زيت الكتان ويعمل كمادة للأصابع المثلجة ـ ليلاً ـ حتى الصباح، يكرر حسب اللزوم.

يُذر مسحوق الحلبة في الجرابات في الشتاء لوقاية الأقدام من التثليج.

❀ ❀ ❀

ثوم:

يؤكل، فيمنع حدوث جلطة، ويفيد في أمراض الصدر عامة، وتصلب الشرايين حيث يؤخذ فص صباحاً، وأخر مساء. ويفيد أكله للربو، والطحال والخاصرة والقولنج، وعرق النسا، ووجع الورك،

وتقطير البول، والنقرس، يستحسن أكله مسلوقاً بماء مملح لتحاشي رائحته، أو يمضغ بعده الكزبرة أو حب الهال.

❀ ❀ ❀

جرجير:

يشرب عصيره لمعالجة حالات السل الرئوي، صباحاً ومساء، بقدر نصف كوب.

❀ ❀ ❀

جزر:

تناوله بانتظام يقوي المادة المنوية، ويدر الطمث.

❀ ❀ ❀

حبة سوداء (البركة، قزحة):

تؤكل لتدارك الضعف الذي يترتب على الجماع، ولعمل مناعة عامة ضد الأمراض، ولمعالجة أمراض التحسس كالربو...

❀ ❀ ❀

حرمل:

نبات بري خيمي، يحمل حبات بحجم الحمصة، بداخلها بذور صغيرة سوداء يؤخذ منها بالفم قدر سبعة غرامات يومياً بدون سحق

لمدة اثني عشر يوماً، فيعالج عرق النسا، ويصفي الدم، ويخرج البلغم، ويعالج الصرع، والشقيقة والاضطراب النفسي.

❀ ❀ ❀

حصبة:

يحافظ على التدفئة عند حدوثها، وتناول المواد الحلوة كالعسل والدبس وقدر الإمكان من فيتامين ـ أ ـ (جزر وزيت كبد الحوت).

❀ ❀ ❀

حصرم:

هو العنب قبل النضج، يعصر، ويجفف في الشمس، أو يعقد بالطبخ مع العسل أو أي مادة حلوة، ويستعمل لأمراض اللسان والحلق والفم واللثة، ويفيد من وجع الأذن المتقيحة ـ تقطيراً ـ وبمزجه بالخل يفيد الناسور والقروح المزمنة، ويعمل حقنة لقروح الأمعاء.

❀ ❀ ❀

حلبة:

تغلى الحبات، ويشرب من المغلي قدر ملعقة كبيرة كل ساعة لالتهاب الرئة، وتعتبر مقوية للباه وتفيد في أمراض الكبد والمثانة والصدر... يسحق كمية منها بدون غسيل مع مثيلها من الكزبرة،

ويؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة صباحاً على الريق، لا يؤكل بعدها حتى ساعتين، يكرر عشرين يوماً لمعالجة مرض السكر. أو يؤكل من نبات الفصة ـ نيئاً ـ بأي شكل لمدة خمسة عشر يوماً. أو يؤكل لحم الجمل ـ بدون دهن ـ.

يمزج مسحوق الحلبة بكمية من الماء الفاتر مع التحريك المستمر إلى أن يصبح كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المتضمن المزيج في إناء ثان فيه ماء بدرجة الغليان بحيث يغمر الإناء الأول إلى ثلثيه، ويحرك المزيج لمدة عشر دقائق ليصبح لونه غامقاً وقوامه كثيفاً، يفرد من المزيج فوق المكان المراد معالجته بسمك واحد سنتيمتر واحد ويغطى بقماش من الكتان، وفوقه قماش صوفي، يكرر مرات في اليوم للأمراض التالية: دمامل ـ خراجات منتنة ـ داحس ـ خراج الثدي ـ خراج الشرج الناتج عن انسداد بالناسور ـ آلام العضل الروماتيزمي ـ القروح في الأقدام ـ كما يفيد غسل الجلد المتشقق بماء طبخ الحلبة لإعادة النعومة والطراوة، ويفيد ذر مسحوق الحلبة في الجرابات في الشتاء لوقاية الأقدام من التثليج. يفيد معجون الحلبة ـ كمادات ـ لتقيح العظام والأكزما.

يعمل مرهم من مسحوق الحلبة، والثوم المهروس، ومرهم عادي، يمزج الجميع وتدلك الأقدام به ليلاً لمعالجة الزكام والسعال الجاف المرافق له، ولبرودة الأقدام.

حمص:

لإزالة الدهون والزيوت عن الثياب، يسحق الحمص ناعماً، ضع قليلاً من الماء على البقع، ثم رش عليه من مسحوق الحمص، واتركه في الشمس حتى يجف افركه، فتزول البقعة الدهنية.

❀ ❀ ❀

خزامي:

نبات بري عطري: إذا هُرس زهره، وحملته المرأة في المهبل، ساعد على حدوث الحمل، وإذا غلي، وشرب، أصلح الكبد والطحال والدماغ، وإذا حرق زهره في مكان، ذهب بالروائح المتنة.

❀ ❀ ❀

خشخاش:

يسحق قدر غرام ونصف منه، ويشرب مع الماء البارد، صباحاً ومساء لمعالجة الديزنطاريا الحادة، يكرر ثلاثة أيام.

❀ ❀ ❀

خل:

يسخن، ويوجه بخاره نحو الأذن لمعالجة عسر السمع والدوي والطنين، وإذا وضع في الفم، قوّى اللثة، وإذا شرب قوى المعدة، ويسكن وجع الأسنان بوضعه عليها، كما يفيد ـ كمادة ـ على

الحروق، ونهش الهوام، والقروح الخبيثة.

❀ ❀ ❀

خيار:

يشرب عصيره ممزوجاً باللبن الرائب، على جرعات متعددة، طوال اليوم لمعالجة الحميّات. ويفيد منفرداً في معالجة الفاصل، وتنقية الدم من الأحماض.

❀ ❀ ❀

دماغ الخلد (الفأر الأعمى):

يمزج بدهن الورد، ويدهن به لكل الأمراض الجلدية كالبرص وغيره، فيفيد بإذن الله.

❀ ❀ ❀

دماغ الوطواط (الخفاش):

إذا حرق، وسحق، واكتحل به، أزال البياض (غشاوة على العين).

❀ ❀ ❀

دِفلى:

شجر معروف، يؤخذ حَمْلُه (مثل قرون الفاصوليا) يهرس،

ويوضع كمادة لمعالجة ألم الظهر والمفاصل، ويطلى بلب الحمل للبرص اثنتي عشرة مرة، ويفيد للحكة والجرب. يراعى كونه رطباً للكمادات، وناضجاً للبرص.

❀ ❀ ❀

دردار:

شجر، له ثمر اسمه: لسان العصفور باهي (للجنس) جداً ـ أكلاً ـ نافع من وجع الخاصرة والخفقان، مفتت للحصى.

❀ ❀ ❀

ذرة:

يمدد نشا الذرة بالماء، ويعمل حقنه شرجية للأطفال لمعالجة النزلات المعوية الحادة. وتغلى شواشي الذرة، ويشرب الغلي لإدرار البول ومعالجة أمراض المسالك البولية المرافقة بنوع من فقر الدم الخطير، كما يفيد لإنزال الحصى وتسكين الألم، وتقليل نسبة الزلال، ولأمراض القلب.

أما زيت الذرة، فهو فعال في مرض الضغط، وتصلب الشرايين (يراجع ضغط). يؤخذ كوب من مغلي شواشي الذرة على الريق، وآخر مساء، لمعالجة الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين.

❀ ❀ ❀

رجل الغراب (أطنطا ـ أطريلال):

يؤخذ قدر ثلاثة غرامات مسحوقة ممزوجة بالعسل بواسطة الفم، مع تعريض العضو المصاب بالبرص للشمس، ويمكن أن يؤخذ معه قدر ثلاثة أرباع الغرام عاقر قرحاً ـ مسحوقاً ـ فهو مجرب لاستئصال البرص والبهق. يكرر حتى الشفاء. ويفيد لمعالجة الصدفية والثعلبة.

❀ ❀ ❀

زنجبيل:

يبلل برطوبة كبد الماعز، ثم يجفف، ويسحق، ويكتحل به، لإزالة الغشاوة من العين، وظلمة البصر.

❀ ❀ ❀

زيتون:

يحرق بذره، ويستنشق الدخان لمعالجة السعال والربو، وتستعمل عصارة ورقه تحميلة مهبلية لقطع السيلان والرطوبة، وإذا مزج رماد ورقه المحروق بعصارة الزيتون والعسل، نفع في إزالة السفع (سواد في خدي المرأة) ويفيد لداء الثعلبة ـ طلاء ـ.

ويفيد مطبوخ أي جزء منه للدوار في الرأس ـ طلاء ـ كما يفيد كمادات من الزيتون الناضج المهروس للقروح والدمامل والخراجات والبثور. يدهن بزيت الزيتون للحروق حين حدوثها، فيبرّد، ويعالج.

❀ ❀ ❀

سُعد:

نبات عطري بري، يدق، ويوضع على الجروح، فيدملها، ويشرب مغليه لآلام المعدة والتهاباتها وقروحها.

❀ ❀ ❀

سماق:

يشرب نقيع الحب لمعالجة الإسهال المزمن، ويقطر منه للعين، للرمد ولمعالجة الجفون الوارمة المحمرة التي سقطت أهدابها.

❀ ❀ ❀

سرطان:

يعالج سرطان العظام بكمادات من عصير البصل الذي أعيد مزجه بالتفل ويضاف إليه ملعقة قطران صغيرة، وملعقة صغيرة من القرفة المطحونة، يمزج الجميع، ويوضع منه كمادة بسمك الإصبع لمدة ست ساعات، على أن يكون المزيج بدرجة حرارة الجسم، ويحافظ على دفئه بتغطيته بالغطاء اللازم تكرر اللزقة يومياً في الموعد، حتى يتم الشفاء.

سمن:

(الحيواني) يقاوم السموم كلها ـ أكلاً وشرباً ـ وينقي الوسخ من الجروح الخبيثة وينضج الأورام ـ طلاء وكمادات ـ كما يذهب الكلف

والنمش من الوجه. أما السمن المصنوع من زيت جوز الهند، فهو ممتاز لإذابة الكوليسترول، وهو هاضم جداً.

❀ ❀ ❀

شعر:

يمزج كميات متساوية من (زيت زيتون، زيت نرجيل، زيت خروع، زيت اللوز) وتغلى مع مقادير من ورق الصبار والجرجير والحناء والبصل ويدلك بها الرأس لمعالجة القشرة وسقوط الشعر، يرج الإناء عند الاستعمال ويصفى من التفل بعد الغلي.

❀ ❀ ❀

شعير:

يمزج طحينه مع البصل المسلوق بقشره والخل، ويعمل كمادة لالتهابات المفاصل، تكرر حسب اللزوم.

يمزج طحين الشعير مع الزهرة المهروسة (قنبيط، قرنبيط) ويعمل كمادة لالتهابات المفاصل، تكرر. وهذا يفيد لعرق النساء والاستسقاء والنقرس.

يستعمل عجين الشعير ـ حاراً ـ عدة مرات بشكل كمادة على الوشم، فيزيله.

يمزج طحين الشعير ببياض البيض، ويعمل كمادات للحزاز وتسلخات الجلد، والثعلبة.

❀ ❀ ❀

صبّار:

يؤخذ عصير ثمر الصبار بدون البذور، كعلاج فعال لقرحة المعدة والأمعاء ويفيد خارجياً ـ طلاء ـ لحب الشباب، كما يفيد شربه لمعالجة الإمساك.

إذ استعمل عصير الورق تحميلة مهبلية عند الجماع، منع حدوث الحمل بإرادة الله.

❀ ❀ ❀

صبر:

مادة عند العطار، يؤخذ منها يومياً بحجم حبة العدس لمدة عشرة أيام لمعالجة مرض السكري.

❀ ❀ ❀

عباد الشمس:

يشرب مغلي البذور (من ٢ ـ ٣) أكواب يومياً لمعالجة الحميات.

❀ ❀ ❀

عبيثران (بعيتران):

يسحق، ويعمل تحميلة مهبلية ممزوجاً بالعسل، فيسخن المرأة

ويساعد على الحمل، كما يشرب مغليه للمغص.

❀ ❀ ❀

عسل:

يؤكل لضيق النفس، ولجفاف الفم والحلق.

❀ ❀ ❀

غشاوة:

يمزج مقادير متساوية من العسل وعصير البصل، ويكتحل به مرتين يومياً. أو يحرق عود خشب صفصاف، ويسحق، ويمزج بسكر فضي مسحوق، ويذر في العين، لمعالجة الغشاوة البيضاء فيها، يكرر حتى يتم الشفاء بواقع مرتين يومياً.

ملاحظة: الصفصاف هو شجر الخلاف.

❀ ❀ ❀

فجل:

يعتبر جيداً لمعالجة المفاصل واليرقان والكبد والاستسقاء ـ أكلاً ـ ولنهش الأفعى ولسعة العقرب أكلاً وطلاء بمائه.

❀ ❀ ❀

فرفحينة (بقلة، رجلة):

يؤكل ورقها لمعالجة ضرب الأسنان الناتج عن أكل الحوامض وتفيد في قمع الصفراء، وتمنع القيء، وتقطع الإسهال.

يكتحل بمائها للرمد، ويفيد لمعالجة بثور الرأس، وإذا حكت الثآليل بورقها عدة مرات أزالتها.

❀ ❀ ❀

فستق (حلبي):

يعتبر من أحسن الأغذية لتقوية الأعصاب والدم، ولتحمل المصاعب العقلية والعصبية.

❀ ❀ ❀

فول:

يؤكل الأخضر منه مع الزنجبيل، فيقوي الباه، إذا ضمد بقشر الفول الجاف المسحوق مكان الشعر المنتوف، منع ظهوره، أو يدهن بمرارة دجاج للغرض نفسه أو مرارة عنز ممزوجة بشيء من النشادر.

❀ ❀ ❀

قرطم:

(عصفر) تؤكل البذور لمعالجة القولون، ولتقوية الباه.

❀ ❀ ❀

قسط:

يحرق، ويبخر به للزكام والنزلات، ويغلى ويشرب لمعالجة الكبد والمغص ولإدرار البول، وإنزال الدود، ويطلى بمحروقه للبهق والكلف.

❀ ❀ ❀

قطن:

تطبخ أوراقه قليلاً، وتعمل كمادات لعلاج المفاصل، ويؤكل حبه للتقوية والتليين والتسخين، وللسعال.

❀ ❀ ❀

كرسنة:

نبات معروف، يطحن الحب، ويعجن بشراب، ويعمل كمادة لعضة الكلب أو الإنسان أو الأفعى بإذن الله.

❀ ❀ ❀

كرفس:

يؤكل ورقه للإدرار، ومعالجة الغازات، وتنقية الكبد والكلى والمثانة ويؤخذ بذره مدقوقاً ممزوجاً بالسكر والسمن لمدة ثلاثة أيام، لتقوية الباه، وهو يضر الأجنة والحبالى والمصروعين.

❀ ❀ ❀

كندر (لبان):

يذاب بالماء الحار ويشرب للسعال ونهش الهوام، وللبواسير، وتنقية الرحم، وتسهيل الولادة، وإنزال المشيمة (الخلاص) وحصاة الكلية، وللغازات، والتقوية الجنسية.

❀ ❀ ❀

كرديه:

يشرب مغليه لمعالجة علل الصدر كالسل، والربو، وآلام المفاصل، والروماتيزم والحصى، والمغص الكلوي، والحفر (تقشر في أصول الأسنان). يفضل عدم الإكثار منه.

❀ ❀ ❀

كسور:

يسحق مقدار من العدس ويمزج مع مثله من الجير الحي (كلس غير مطفأ) ويمزج الخليط ببياض البيض، ويلف على العظم المكسور أو المفصل المخلوع فيفيده إن شاء الله.

❀ ❀ ❀

لسان الثور:

نبات بري يؤكل، أو يغلى، ويشرب، فهو مفرح جداً، ملين للبطن يخرج الصفراء، نافع للخفقان.

❀ ❀ ❀

لوز:

يؤكل الحب مع السكر لتقوية الأعصاب عامة، وأفضل منه مع التين، ولتقوية الانعاظ، وله مفعول جيد في تقوية الدماغ والنخاع الشوكي، وفتح مجاري البول ومكافحة الأرق.

يؤكل المر منه مع العسل لالتهاب القولون والأمعاء، وإزالة الربو والسعال وأورام الصدر والرئة، وأمراض الطحال والكبد واليرقان والسدد وهو بذلك أقوى من الحلو، ينوب عنهما زيت اللوز، كما يستعمل اللوز الحلو مع مثله من السكر أو نصفه من الزبيب للسعال المزمن والربو.

❀ ❀ ❀

مردقوش (زعتر بري، عترة، مرو):

يشرب مغليه مع العسل أو السكر للربو والسعال وضيق النفس، ولتفتيت الحصى، وإدرار البول، ولمكافحة التشنجات ويستنشق منه للزكام، ويطلى به تفتح الأورام.

❀ ❀ ❀

مرارة:

إذا طلي عضو الرجل بمرارة الثور، أو دهن البيلسان (البلسان) أنعظ.

❀ ❀ ❀

مسالك بولية:

يهرس ملعقة صغيرة من حب الشمر، ويصب فوقها فنجان ماء مغلي يصبر عليه ١٠ دقائق، ثم يشرب لالتهابات المسالك، يكرر ثلاث مرات يومياً.

❀ ❀ ❀

مهبل:

للالتهابات المزمنة التي تسبب اضطراباً في الدورة الشهرية:

أ ـ يصب ليتر ماء ساخن دون الغلي فوق مقدار ملعقة كبيرة من البابونج ثم يصفى بعد خمس دقائق، ويعمل دوش مهبلي، يكرر مرتين يومياً لعدة أيام، يفضل الزهر إن وجد.

ب ـ يغلى مقدار أربعة ملاعق من قشر ثمر البلوط أو قشر الشجر في لتر ماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى، ويعمل دوش مهبلي. ويكرر كما في بابونج.

جـ ـ يعمل دوش بلتر ماء يغلى فيه أربع ملاعق ورق جوز، يغطى بعد الغلي عشر دقائق ثم يغسل به لتطهير المهبل وشده يستعمل بدرجة حرارة الجسم.

❀ ❀ ❀

مريمية:

(ناعمة مخزنية، قصعين) تغلى حتى يبقى الماء نصفه أو ثلثه ويشرب فنجان صباحاً ومساءً لقروح المعدة والأمعاء لعدة أيام.

تحرق الأوراق، ويبخر بها المهبل لمعالجة النزيف الرحمي والإفرازات المهبلية البيضاء، ويعالج السعال الناشف باستنشاق بخار مغلي الأوراق، ويعمل بالمغلي لمدة دقيقة واحدة حمامات مقعدية لمعالجة سقوط الشرج.

يغلي ملعقة كبيرة بلتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة، يصفى ويضاف له ثلاث ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان من الخل لمعالجة تقيح اللثة ونزيفها، والتهاب اللوزتين والتهابات الفم بالمضمضة والغرغرة. يشرب المغلي لمعالجة العقم عند النساء وتقوية الأعصاب بعد الإصابة بشلل دماغي ولمعالجة الرجفة في اليدين وتقوية الذاكرة ومعالجة العرق الغزير عند المسلولين ولتجفيف ثدي المرضع بعد الفطام، والنزلاع المعوية والغازات واحتقان الكبد ولمكافحة السمنة والروماتيزم والبول السكري والنزلات الشعبية.

❀ ❀ ❀

نعنع:

يعمل تحميلة بماء الورق قبل الجماع مباشرة لمنع الحمل ـ بعلم الله ـ ويضمد بالورق مع الملح لعضة الكلب ولسعة العقرب، وينوب عنه للسعة العقرب كمادة من النخالة المطبوخة بالماء أو عصير الفجل.

❀ ❀ ❀

ولادة:

يوضع في فم المولود الحديث بضع نقاط من مغلي الكمون لطرد فضلات بطنه، وعند خروجها، يغسل المكان، ويرش بمسحوق الحناء، ليمنع التسميط.



الفهرس

مقدمة ٥
معلومات عامة ٩
نصائح بين يدي قسم الأمراض والعلاجات ١٩
قسم الأمراض وعلاجاتها ٢٢
اختلاج ـ (تشنج، خفقان) (رجفة) ٢٢
أذن ٢٣
إرضاع وثدي ٢٤
أرق ٢٥
استسقاء ٢٧
أسنان ٢٧
مقاومة نخر الأسنان ٢٨
تسكين الألم ٢٨
خراج الأسنان والتهابها ... ٢٩
تنظيف الأسنان وتلميعها ٢٩
خلع الأسنان ٢٩
تحسس أعناق الأسنان ٣٠
إسهال ٣٠
إعياء (جسماني، عقلي، نفسي، جنسي...) ... ٣١
إغماء ٣٢
أكزيما ٣٣
أكلة (غنغرينا) ٣٤
التهاب ٣٥
إمساك ٣٥
أمعاء ٣٨
أملاح وزلال ٣٩
انتفاخ (غازات) ٣٩
بحة (غياب الصوت) ٤٠
برد (خشونة الجلد، تشققه) . ٤١
التأثر بالبرد ٤١
برص ـ بهق ٤٢
بروستات ٤٣
بلعوم (فم ـ حنجرة ـ حلق) (التهابات، قروح) ٤٤

بواسير ٤٥
بول (التهاب المسالك ـ انحباس ـ قلة ـ تقطير) .. ٤٧
بول الأطفال في الفراش ... ٤٩
تخمة (عسر الهضم) ـ راجع عسر الهضم ـ ٥٠
تسمم (تناول السم، أو طعام فاسد، أو نهش أفاعي وعقارب، وسائر الهوام) ٥٠
تهيج ٥٢
تيفوئيد ٥٢
ثآليل ٥٣
ثفن (غلظ في جلد اليد أو الرجل) ٥٣
ثعلبة ٥٤
جرب ٥٥
جروح ٥٥
جلد ـ (راجع برد) ٥٧
جمرة ـ (راجع خراج، دمل) ٥٨
جنس ٥٨
جيوب (رشح ـ زكام) ٦٠
حب الشباب ٦٢
حرارة ٦٣
حروق ٦٣
حساسية ٦٥
حصوة (كلى ـ مثانة ـ مرارة) ٦٥
حصف (مرض جلدي معدي) ٦٧
حَفَر (مرض يفسد الدم) ٦٨
حكة ـ (راجع حساسية) ٦٨
حمْل ٦٨
حميرة خبيثة ٦٩
حيض (راجع حمل) ٧٠
خراج (راجع دمل) ٧١
خناق (راجع بلعوم) ٧٢
داحس ـ (راجع خراج) ٧٣
دم ـ (راجع بول وحصى لتنقية الدم) ٧٣
دمل ـ (راجع خراج) و(داحس) ٧٤
دوالي ٧٥
دوخة ٧٥
دود ٧٦
ديزانطاريا ـ (راجع إسهال) . ٧٨
ذات الجنب ـ قولون ٧٩
ذاكرة ٨٠
ذبحة صدرية ـ (راجع ربو، سعال، رئة) ٨٠
رئة ـ (راجع كل ما له صلة بالصدر) ٨١
رائحة الفم ٨١
راحة ٨٢

ربو ٨٢
رحم ٨٤
رض ٨٥
رعاف ٨٥
رمد ـ (راجع عين) ٨٦
رمل ـ (راجع حصى، بول، دم) ٨٦
روماتيزم ٨٧
زهري ٨٨
سرطان ٨٨
سعال ـ (راجع ربو، رئة، ذبحة صدرية) ٨٩
سكري ٩٢
سل ٩٣
سمنة ـ (تخفيف الوزن) ٩٤
سيلان ٩٥
شامة ـ (بقعة أو بثرة سوداء في الجلد) ٩٦
شرى ٩٦
شرايين ـ (تصلب، توتر) ٩٧
شرج ٩٧
شعر ٩٨
شلل ١٠٠
شهبة ١٠٠
صداع ـ (راجع جيوب) ١٠١
صرع ١٠٢
صلع ١٠٣
ضربة شمس ـ (راجع اختلاج) ١٠٤
ضجر: (قلق نفسي) ـ راجع إعياء ١٠٤
ضعف ـ (راجع إعياء) ١٠٤
ضغط الدم ١٠٥
لانخفاض الضغط ١٠٦
ضيق نفسي ـ (راجع ضجر، إعياء) ١٠٦
طبق (ديسك) ١٠٦
ظفر ١٠٧
ظهر ١٠٧
عرق ـ (أرجل، إبط، بدن) ١٠٨
عرق النسا ـ (راجع روماتيزم حيث تفيد الكمادات) ١٠٨
عروسة الإبط ١٠٩
عسر الهضم ١٠٩
عشا ـ (ضعف الرؤية ليلاً) ١١٠
عصاب معدي ١١٠
عصب ـ (آلام، توترات) ١١١
عضل ـ (آلام، تشنجات) ١١٢
عضة، لدغة ـ (راجع تسمم) ١١٣
عظم ١١٣

عقد خنازيرية ـ (دمامل مقلوبة، أورام داخلية) ١١٣
عقم ١١٤
عين ـ (راجع عشا، رمد) .. ١١٤
ظفرة العين ـ (حمار يزحف نحو وسط العين) ١١٦
أكزيما الجفون ١١٦
رخاوة الجفون ١١٦
شحاذ العين ١١٧
الماء الأبيض ١١٧
الماء الأزرق ١١٧
غدد ١١٨
فتق ـ (خصي الأطفال) ١١٩
فقر الدم ١١٩
فواق ١٢٠
قرحة ١٢٠
قرع ١٢١
قصبات ـ (راجع سعال، ربو، رئة، خناق) ١٢٢
قلاع (مرض فطري في الفم) ـ (راجع بلعوم) ١٢٢
قلب ١٢٣
قمل ١٢٤
قيء ١٢٤
كبد ١٢٥
كريات الدم البيضاء ١٢٧
كلى ـ (أمراضها، قصورها، تنقيتها) ـ (راجع بول) .. ١٢٨
كساح ١٢٩
كسور ١٢٩
كلف ١٣٠
كوليرا ١٣١
كوليسترول ـ (راجع ضغط) . ١٣١
لثة ـ (راجع بلعوم) ١٣٢
ليمفاوي ـ (أمراض المزاج الليمفاوي) ١٣٢
لدغ الحشرات ـ (راجع تسمم) ١٣٣
مثانة ـ (راجع بول، حصى، كلى) ١٣٣
مرارة ـ (راجع حصى ـ كبد ـ كوليسترول) ١٣٤
مراهقة ـ (مساعدة على النمو) ١٣٤
مسامير الرجل ـ (راجع ثآليل ـ ثفن) ١٣٤
معدن ـ (نقصانه في الجسم) ١٣٥
معدة ـ (حموضة، التهاب) ـ (راجع قرحة) ١٣٥
مغص ١٣٦

مفاصل (حرض، التهاب، التواء) ـ راجع روماتيزم ١٣٧
ملاريا ١٣٨
منطقة (التهاب مجرى الأعصاب) ـ راجع
عصب ١٣٨
نتن ـ (راجع رائحة الفم) ١٣٨
نزلة وافدة (جريب) ـ (راجع جيوب) ١٣٩
نزف (راجع رعاف، جروح) ١٣٩
نقاهة ـ (خروج من المرض) ١٤٠
نقرس (راجع بول، مفاصل، روماتيزم) ١٤٠
نقطة (راجع صرع) ١٤٠
نمش ـ (راجع جلد، حب الشباب، كلف) ١٤١
هواء ـ (ابتلاعه) ١٤١
وجه ـ (راجع جلد، كلف، نمش) ١٤١
ورم ١٤٣
وريد ـ (التهاب) ١٤٥
وسواس ١٤٥
وشم ١٤٥
ولادة ١٤٦
يرقان ١٤٦

فصل في أبرز المصادر الطبيعية للفيتامينات، والمعادن، والبروتينات مع كلام مختصر حول دورها في الجسم البشري ١٤٧

أ ـ الفيتامينات ١٤٧
الصحة والقوة بالمعادن ١٥٢
البروتينات ١٥٤
أسنان ١٥٤
بابونج ١٥٥
بحة ١٥٥
بطم ١٥٦
بواسير ١٥٦
بورق مصري (نطرون) ١٥٦
بلوط ١٥٦
تثليج ١٥٧
ثوم ١٥٧
جرجير ١٥٨
جزر ١٥٨
حبة سوداء (البركة، قزحة) . ١٥٨
حرمل ١٥٨
حصبة ١٥٩
حصرم ١٥٩
حلبة ١٥٩

حمص ١٦١
خزامي ١٦١
خشخاش ١٦١
خل ١٦١
خيار ١٦٢
دماغ الخلد (الفأر الأعمى) . ١٦٢
دماغ الوطواط (الخفاش) ١٦٢
دِفل ١٦٢
دردار ١٦٣
ذرة ١٦٣
رجل الغراب
(أطنطا ـ أطريلال) ١٦٤
زنجبيل ١٦٤
زيتون ١٦٤
سُعد ١٦٥
سماق ١٦٥
سرطان ١٦٥
سمن ١٦٥
شعر ١٦٦
شعير ١٦٦
صبّار ١٦٧
صبر ١٦٧
عباد الشمس ١٦٧
عيثران (بعيتران) ١٦٧
عسل ١٦٨
غشاوة ١٦٨
فجل ١٦٨
فرفحينة (بقلة، رجلة) ١٦٩
فستق (حلبي) ١٦٩
فول ١٦٩
قرطم ١٦٩
قسط ١٧٠
قطن ١٧٠
كرسنة ١٧٠
كرفس ١٧٠
كندر (لبان) ١٧١
كرديه ١٧١
كسور ١٧١
لسان الثور ١٧١
لوز ١٧٢
مردقوش (زعتر بري،
عترة، مرو) ١٧٢
مرارة ١٧٢
مسالك بولية ١٧٣
مهبل ١٧٣
مريمية ١٧٤
نعنع ١٧٤
ولادة ١٧٥